

“Dengan bertanam Sukun hutan lestari rakyat berseri”

oleh : Usep Witasa *)



Program pembangunan kehutanan yang mendukung ketahanan pangan telah banyak dilakukan, terutama dalam melakukan kegiatan rehabilitasi lahan di pedesaan. Banyak lahan di pedesaan yang belum dimanfaatkan dengan baik, sehingga lahan akan terbengkalai, bila tidak mendapat perhatian akan berpotensi terjadinya bencana, terutama potensi timbulnya lahan kritis, oleh karena perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak seperti halnya pemerintah, dunia usaha dan masyarakat, untuk terus melakukan pembinaan dan bimbingan sehingga diharapkan pemerintah dan stakeholder lainnya dapat mendorong kreatifitas masyarakat pedesaan untuk memanfaatkan lahan yang terlantar menjadi lahan produktif.

Penyuluhan yang terus menerus dan secara berkala memberikan informasi tentang pentingnya ketahanan pangan dan kelestarian lingkungan, sehingga membawa pengaruh/ dampak positif terhadap tersediannya substitusi pangan di saat kebutuhan pokok pangan seperti beras terjadi kelangkaan atau musim paceklik. Oleh karena itu pada saatnya krisis pangan, masyarakat dipedesaan tidak begitu berpengaruh, karena masih banyak sumber pangan alternatif yang menggantikan beras seperti halnya ubi jalar, singkong dan umbi-umbi tanaman lain penghasil sumber karbohidrat untuk kebutuhan energi dalam tubuh manusia, maka ketersediaan pangan tetap terjaga.

Disamping itu untuk mendukung ketahanan pangan tidak hanya bentuk umbi-umbian masih banyak buah-buahan yang dapat dijadikan tepung, salah satu jenis buah yang dapat dijadikan tepung untuk kebutuhan pangan adalah buah sukun (*Artocarpus Communi fors*), yang diketahui bahwa buah sukun ternyata memiliki kandungan nilai gizi yang cukup tinggi untuk kebutuhan tubuh manusia, sehingga dapat dijadikan alternatif pangan, hal ini dapat dilihat kandungan gizi pada berbagai sumber pangan seperti beras, terigu, singkong, garut, jagung. Tapioka, sagu, kentang dan ubi jalar dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel Perbandingan Berbagai Sumber Bahan Makanan

No	Kandungan Gizi	Beras Giling	Tepung Terigu	Ubi Kayu	Tepung Garut	Sukun	Jagung	Tapioka	Acid Sagu	Kentang	Ubi Jalar	Talas
1	Kalori (kal.)	360	365	146	355	108	136	362	353	83	123	98
2	Protein (g)	6,8	8,9	1,2	0,7	1,3	1,1	0,5	0,7	2	1,8	1,9
3	Lemak (g)	0,7	1,3	0,3	0,2	0,3	0,4	0,3	0,2	0,1	0,7	0,2
4	Karbohidrat (g)	78,9	77,3	34,7	85,2	28,2	32,3	86,9	84,7	19,1	27,9	23,7
5	Kalsium (mg)	6	16	33	8	21	57	-	11	11	30	28,0
6	Fosfor (mg)	140	106	40	22	59	52	-	13	56	-	61,0
7	Zat besi (mg)	0,8	1,2	0,7	1,5	0,4	0,7	-	1,5	0,7	-	1,0
8	Vitamin A (SI)	0	0	0	0	0,12	900	-	-	0	7000	3,0
9	Vitamin B-1	0,12	0,12	0,06	0,09	0,06	0,1	-	-	0,11	-	4,0
10	Vitamin C (mg)	0	0	30	0	17	35	-	-	17	22	0,13
11	Air (g)	13	12	62,5	13,6	70,65	0	12	14	77,8	-	73
12	Bagian yang dapat dimakan (%)	100	100	75	100	90	100	100	100	85	75	85,0

Sumber: diolah dari berbagai sumber

Dengan melihat tabel berikut jelaslah bahwa tanaman sukun ternyata dapat memenuhi kebutuhan pangan karena kandungan buah sukun terdiri dari unsur vitamin dan mineral yang di butuhkan oleh manusia, bahkan untuk kandungan gizi buah sukun yang sudah diolah menjadi tepung sukun maupun kondisi buah sukun dapat dilihat pada tabel berikut :

Komposisi zat gizi buah sukun dapat dilihat pada tabel 2,

Tabel 2. Komposisi Zat Gizi Sukun per 100 g

Zat Gizi	Sukun Muda	Sukun Tua	Tepung Sukun
Karbohidrat (g)	9,2	28,2	78,9
Lemak (g)	0,7	0,3	0,8
Protein (g)	2,0	1,3	3,6
Vitamin B1 (mg)	0,12	0,12	0,34
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,05	0,17
Vitamin C (mg)	21,00	17	47,6
Kalsium (mg)	59	21	58,8
Fosfor (mg)	46	59	165,2
Zat besi (mg)	-	0,4	1,1

Tabel 3. Perbandingan Komposisi kandungan gizi sukun dengan beberapa bahan pangan lainnya dalam 100 gram.

Jenis bahan pangan	Energi (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Tepung sukun	302	3,6	0,8	78,9
Buah sukun tua	108	1,3	0,3	28,2
Beras	360	6,8	0,7	78,9
Jagung	129	4,1	1,3	30,3
Ubi kayu	146	1,2	0,3	34,7
Ubi jalar	123	1,8	0,7	27,9
Kentang	83	2,0	0,1	19,1

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa nilai gizi buah sukun tidak kalah dengan bahan-bahan pangan lainnya yang sering digunakan sebagai bahan pangan pokok ataupun bahan pangan pokok alternatif di Indonesia. Bahkan, dalam beberapa hal sukun tampak lebih unggul dari bahan pangan lainnya.



krispi buah sukun



Dengan demikian, buah sukun merupakan bagian dari tumbuhan ini yang paling menjanjikan karena buah sukun dapat diolah menjadi berbagai jenis produk. Misalnya saja yang paling sederhana yaitu menjadi kripik sukun. Namun apabila panen buah sukun dilakukan secara besar-besaran petani sukun tidak perlu khawatir karena sukun dapat diolah menjadi tepung dan kemudian tepung sukun ini dapat dijadikan berbagai produk makanan lainnya seperti membuat donat sukun, tart sukun, bolu sukun yang kaya akan gizi. Sukun dapat menjadi panganan yang lezat dan maknawadha camilan yang mudah untuk di bawa dan sebagai oleh- oleh atau souvenir sukun. Khususnya tepung sukun mempunyai prospek yang sangat baik sebagai bahan pangan pengganti beras. Produk pangan olahan yang merupakan hasil olahan langsung dari buah sukun segar misalnya apem sukun, bolu cup sukun, getuk sukun, kroket sukun, prol sukun, dll.



Gorengan sukun

Tanaman sukun tidak hanya buahnya yang digunakan sebagai pangan tetapi bagian dari tanaman sukun dapat bermanfaat sebagai obat alternatif berbagai penyakit seperti halnya : bunga sukun dapat diramu menjadi obat sakit kuning, sakit gigi dengan cara di panggang lalu digosokkan ke bagian gusi yang giginya sakit. Daunnya selain untuk pakan ternak, juga dapat diramu menjadi obat. Di India bagian barat, ramuan daunnya dipercaya dapat menurunkan tekanan darah dan meringankan asma. Daun yang dihancurkan diletakkan di lidah untuk mengobati sariawan. Juice daun digunakan untuk obat tetes telinga. Abu daun digunakan untuk infeksi kulit. Bubuk dari daun yang dipanggang digunakan untuk mengobati limpa yang membesar. Getah tanaman digunakan untuk mengobati penyakit kulit. Getah yang ditambah air jika diminum dapat mengobati diare. Di luar negeri bahkan dapat dijadikan bahan campuran pembuatan permen karet. Kayu sukun tidak terlalu keras tapi kuat, elastis dan tahan rayap, digunakan sebagai bahan bangunan antara lain mebel, partisi interior, papan selancar dan peralatan rumah tangga lainnya. Serat kulit kayu bagian dalam dari tanaman muda dan ranting dapat digunakan sebagai material serat pakaian. Dengan melihat manfaat sukun yang besar, karena semua bagian tanaman memiliki nilai ekonomi yang menjanjikan, maka potensi pengembangan sukun menjadi nilai tambah dan meningkatkan pendapatan masyarakat demi mewujudkan hutan lestari rakyat berseri.



Bolu sukun



Donat sukun

Sukun ternyata memiliki prospek pasar yang luas, oleh karena itu perlulah mengetahui tentang sukun bila akan menjadi pelaku bisnis usaha sukun. Sukun merupakan tanaman yang berbuah sepanjang tahun, tidak banyak hama dan penyakit yang dapat merusak tanaman sukun ini, tetapi tanaman sukun sewaktu kecil atau berumur kurang dari satu tahun banyak digerek oleh lundi kumbang pada bagian pucuk, tanaman sukun saat masih kecil rentan terhadap hama, penyebabnya adalah karena terlalu banyak naungan, sehingga membentuk kelembaban yang tinggi, maka diupayakan penanaman di lapangan harus ada intensitas matahari masuk dan sirkulasi udara yang cukup kelokasi penanaman. Tanaman sukun sangat cocok di daerah yang basah tapi tidak becek, oleh karena itu biasanya tumbuh bagus di lereng-lereng disekitar sungai. Sukun tumbuh baik di sekitar pemukiman misalnya halaman rumah, tetapi harus hati-hati karena perakaran yang dangkal akan mengganggu bagian bawah bangunan, oleh karena itu semestinya jangan terlalu dekat dengan bangunan.

Sukun merupakan tanaman kehutanan, tanaman tahunan yang tumbuh baik pada lahan kering (daratan), dengan tinggi pohon dapat mencapai 10 m atau lebih. Buah muda berkulit kasar dan buah tua berkulit halus. Daging buah berwarna putih agak krem, teksturnya kompak dan berserat halus. Rasanya agak manis dan memiliki aroma yang spesifik. Berat

buah sukun dapat mencapai 1 kg per buah. buah muda berwarna hijau, sejalan dengan kematangan buah dapat dilihat dari warna dan getah yang keluar dari buah, biasanya semakin banyak getah dan berwarna kekuningan dengan kulit buah yang sudah rata, maka buah sukun sudah matang, dan kalau sampai buah melunak, maka buah sukun sudah terlambat di panen dan terlalu tua, sehingga sulit untuk digoreng atau ditepung, tapi masih bisa di konsumsi dengan cara di kukus.

Indonesia merupakan salah satu tempat tumbuhnya sukun yang paling strategis dan cocok untuk perkembangbiakannya. Sukun akan tumbuh subur dan berkembangbiak sehingga menghasilkan buah sepanjang tahun. Selain itu, tanaman sukun sebagai salah satu tanaman kehutanan juga menjanjikan manfaat lain yaitu manfaat ekologi dan kayunya yang dapat dimanfaatkan.

Tanaman sukun dapat tumbuh dan dibudidayakan pada berbagai jenis tanah mulai dari tepi pantai sampai pada lahan dengan ketinggian kurang lebih 600 m dari permukaan laut. Sukun juga toleran terhadap curah hujan yang sedikit maupun curah hujan yang tinggi antara 80 – 100 inchi per pertahun dengan kelembaban 60 – 80%, namun lebih sesuai pada daerah-daerah yang cukup banyak mendapat penyinaran matahari. Tanaman sukun tumbuh baik di daerah memiliki suhu sedang anantara 15 – 38 °C.



Bibit Sukun

Untuk budi daya tanaman sukun sangatlah mudah karena tidak menggunakan teknologi yang tinggi, dengan alat pertanian yang sederhana

sudah dapat dilakukan. Tanaman sukun merupakan tanaman yang mudah tumbuh dan dalam jangka waktu 5 tahun sudah berbuah. Salah satu kendala yang dihadapi dalam budidaya tanaman sukun adalah pengadaan bibit yang baik, karena jenis sukun tidak menghasilkan biji sehingga pembibitannya dilakukan secara vegetatif. Teknik pembiakan vegetatif yang dapat dilakukan antara lain pencangkakan, pemindahan tunas alami, stek akar dan stek pucuk. Akan tetapi teknik yang sudah biasa dilakukan adalah stek akar dan stek pucuk, karena dengan cara ini akan diperoleh bibit dengan jumlah yang memadai.

Secara alami pohon sukun berkembang biak dengan tunas akar. Untuk merangsang tumbuhnya tunas akar alami dapat dilakukan dengan cara melukai akar yang menjalar di permukaan tanah menggunakan parang. Setelah tunas tumbuh sekitar 30 cm sudah dapat dipindahkan ke media dalam polybag/pot. Bibit hasil saphan ini dipelihara di persemaian sampai siap tanam.

Teknik stek akar dilakukan untuk memperoleh bibit dalam jumlah yang besar karena bahan yang digunakan dapat diperoleh dalam jumlah banyak serta pelaksanaannya cukup mudah dan biayanya relatif murah. Pohon induk sebaiknya berumur sekitar 20 tahun biasanya lebih berhasil dibanding pohon yang muda. Pengambilan akar dilakukan dengan menggali akar kemudian dipotong sepanjang 0,5 – 1 m.. Apabila pengambilan bahan stek dilakukan di tempat yang jauh dari lokasi persemaian maka stek dijaga supaya tidak kering dibungkus menggunakan pelepah pisang atau karung goni yang basah. Akar sukun dipotong-potong menjadi stek akar sepanjang 10 – 15 cm dengan diameter rata-rata 1-2 cm. Bagian stek yang lebih muda (ujung akar) ditandai dengan dipotong miring. Hal ini akan memudahkan dalam penanaman stek supaya tidak terbalik. Untuk mem[ercepat tumbuh maka sebaiknya bagian akar yang di semai dicelupkan terlebih dahulu kedalam zat perangsang tumbuh akar seperti Roton F.

Posisi stek di tanaman tegak dengan kedalaman penanaman sekitar setengah bagian dari panjang stek. Setelah ditanam segera dilakukan penyiraman

kemudian bedengan ditutup dengan sungkup plastik. Setelah satu bulan dalam bedengan, stek akar mulai menumbuhkan tunas. Pada bulan ketiga akar sudah tumbuh namun daunnya masih berwarna kekuningan. Pada saat ini sungkup plastik sudah dapat dibuka secara bertahap agar bibit tidak layu dan 1-2 minggu kemudian sungkup sudah dapat dibuka sepenuhnya.

Bahan bacaan

1. Irwanto, 2006. Pengembangan Tanaman Sukun, tgl 16 Januari 2019
2. Hamdan dan Suandi , Budi daya Sukun, tgl 15 januari 2019
3. Marina Oktaviani Sitepu, potensi usaha sukun , tgl 14 Januari 2019

*). Penyuluh Kehutanan pada Dinas LHK Prov. Banten.