

Tanam Sawo Mentega di Halaman Lembaga

Manfaatkan Kompos dan Pupuk Kandang

PAMEKASAN, Jawa Pos Radar Madura – Menanam buah-buahan atau sayuran tidak harus dilakukan oleh petani. Siapa pun bisa menanam. Seperti Achmad Muhlis, direktur utama Islamic Boarding School Padepokan Kiai Mudrikah Kembang Kuning di Desa Lancar, Kecamatan Larangan, Pamekasan.

Berbagai jenis tanaman dari tanaman obat keluarga (toga), buah-buahan, dan lain-lain ditanam. Namun, yang sedang menjadi perhatian kami sawo mentega. Satu tahun yang lalu dia menanam buah sawo mentega ini. Tahun ini sudah berbuah.

Agar tanaman tersebut bisa cepat berbuah, dimulai sejak sebelum menanam. Gali tanah 1 meter kali 1 meter dengan kedalaman satu meter. Kemudian, bakar sabut kelapa di dalam lubang tersebut dicampur dengan tanah. Lalu, didiamkan beberapa hari.

"Karena benar-benar berbeda. Tanah biasa yang belum dan sudah dicampur dengan sabut kelapa bakar itu," katanya.

Menurutnya, bisa saja kandungan unsur hara pada tanah itu lebih bagus ketika sudah melalui proses itu. Sehingga, proses pertumbuhan buahnya juga cepat dan banyak. Kemudian, pohon sawo disiram sehari dua kali, pagi dan sore. Sebab, perkembangan akar tanaman terjadi di waktu malam. Proses produksi oksigen juga malam.

Pupuk kandang dan campuran kompos menjadi penunjang tanaman sawo mentega. Dia juga tidak sembarangan memberikan pupuk kandang. Muhlis tidak memasang kotoran ayam yang

mengonsumsi konsentrat. Sebab, hal itu tidak bagus bagi tanaman yang berbuah.

"Karena itu hanya memperbanyak daun, jadi sulit berbuah. Seperti bayam, kangkung itu bagus karena yang dibutuhkan memang daunnya," jelas senat IAIN Madura itu.

Muhlis sangat berhati-hati merawat tanaman. Baginya, menanam apa pun harus dilandasi dari rasa suka dan telaten. Sebab, rasa itu bisa memengaruhi tanaman. "Lalu kalau lama tidak berbuah itu saya pakai cara orang lawas, yakni memukul-mukul pohon sambil berkata ayo berbuah, ayo berbuah," ujarnya sambil bercanda. **(ail/luq)**



LAILIYATUN NURIYAH/JPRM



LAILIYATUN NURIYAH/JPRM

HAMPIR MATANG: Muhlis menunjukkan buah sawo mentega di Desa Lancar, Kecamatan Larangan, Pamekasan, Sabtu (16/12/2023).

Tanamkan Ilmu Budi Daya kepada Siswa

PAMEKASAN, Jawa Pos Radar Madura – Menyalurkan ilmu tidak selalu di bangku sekolah. Ilmu alam, tanaman, dan perikanan juga harus dikenalkan kepada anak didik. Direktur Utama Islamic Boarding School Padepokan Kiai Mudrikah Kembang Kuning Achmad Muhlis memperkenalkan budi daya tanaman kepada siswanya.

Menurut Muhlis, dengan menanam tanaman, terlebih yang berbuah, mengajarkan kepada siswa bahwa semuanya harus dilalui dengan proses. Proses yang tidak mudah itu menghasilkan buah yang manis dan bisa dikonsumsi.

SIAP DINIKMATI: Sawo mentega milik Muhlis yang hampir matang.

Muhlis menyampaikan, ada beberapa manfaat pada buah yang terkenal dengan sebutan alkesah ini. Sawo mentega mengandung vitamin A, memperkuat otot, meningkatkan fungsi otak, menangkal kanker. Kemudian, bisa menurunkan hipertensi, menurunkan kadar kolesterol, meningkatkan kekebalan tubuh.

"Bahkan, katanya membuat awet muda juga," kata Muhlis.

Dia mengungkapkan, bibit sawo mentega ini dia dapatkan dari toko tanaman di Pamekasan. Dia membeli karena tahu banyak manfaat pada buah tersebut. "Apalagi vitamin A itu bagus untuk mata. Rasanya ya seperti mentega itu, manis dan juga gurih," pungkasnya. **(ail/luq)**

”
Apalagi vitamin A itu bagus untuk mata. Rasanya ya seperti mentega itu, manis dan juga gurih.”

ACHMAD MUHLIS
Direktur Utama Islamic Boarding School Padepokan Kiai Mudrikah Kembang Kuning

Buah Sukun yang Kaya Serat, Antioksidan, Vitamin, dan Mineral

Bisa Jadi Pengganti Nasi, Aman bagi Penderita Diabetes

Pohon sukun banyak tumbuh di Madura. Ada yang ditanam dan ada pula yang tumbuh liar. Buah sukun bisa diolah menjadi camilan dan sayur.

POHON sukun Satromo tumbuh di pinggir halaman rumah. Warga Desa Lawangan Daya, Kecamatan Pademawu, Pamekasan, itu dulu mendapatkan bantuan bibit. "Kemudian ditanam hingga sebesar ini," terang Sabtu (16/12/2023).

Satromo butuh tiga tahun untuk menikmati buahnya. Namun enaknyanya, meski dibiarkan tanpa perawatan khusus, tetap tumbuh subur. Buah-buah itu tidak dia jual. Hanya dikonsumsi menjadi keripik atau jenis olahan lain.

"Kadang kalau ada yang minta, suruh ambil saja agar diolah sendiri untuk dikonsumsi," terang pria 78 tahun itu. Buah sukun lebat dan bagus saat musim hujan. Sebab, kebutuhan air tercukupi dengan baik. Semen-tara saat musim kemarau kurang bagus karena terlalu panas. Buahnya sering jatuh dan cepat busuk.

Suami Atisa itu biasa memangkas cabang pohon agar tidak terlalu tinggi. Sebab, bila dibiarkan tinggi akan mempersulit saat hendak memetik. Dalam satu



UBAIDILLAHIR RA'IE/JPRM

MATANG: Satromo memetik buah sukun yang sudah matang di pekarangan rumah, Desa Lawangan Daya, Kecamatan Pademawu, Pamekasan, Sabtu (16/12/2023).

tangkai biasanya berbuah satu atau lebih. Menurut Satromo, lebih baik satu buah setiap tangkai. Sebab, kalau dua buah, rentang *sempal* alias patah. "Karena buahnya *kan* besar-besar biasanya. Ukurannya hampir sama dengan bola," terangnya.

Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian (DKPP) Pamekasan Farmita Arista Wulandari mengatakan, buah sukun belum terkategori tanaman budi daya.

Sebab, buah tersebut tidak banyak diminati petani. Kebanyakan hanya tumbuh dengan sendirinya di pinggir pekarangan rumah warga dan pinggir tegal ataupun sawah milik petani.

Menurutnya, menanam di sekitar pekarangan rumah kurang bagus. Sebab, pohon buah sukun tersebut rata-rata besar. Pohon sukun hendaknya ditanam di lahan tegal dan pinggiran area persawahan. "Pohon sukun juga bagus untuk

dijadikan penahan tebing," ujarnya.

Meskipun belum terkategori dalam tanaman budi daya, masyarakat banyak yang memanfaatkan untuk dikonsumsi menjadi olahan seperti dibuat gorengan, keripik, dan semacamnya. Kebanyakan juga dimanfaatkan untuk dibuat makanan tradisional untuk dibuat sarapan pagi.

"Biasanya ada yang dibuat makanan tradisional seperti sompeng (Madura). Yakni, dengan cara buah sukun direbus, kemudian dicampur dengan nasi dan ditaburi parutan kelapa," ujarnya.

Dokter Spesialis Mikrobiologi RSUD dr H Slamet Martodirdjo Swiandini Kumala mengatakan, buah sukun kaya kandungan serat, antioksidan, vitamin, dan mineral. Buah sukun mengandung karbohidrat dengan kalori yang sangat rendah. "Dapat dijadikan sebagai pengganti nasi pada orang yang sedang diet," terangnya.

Buah sukun yang kaya akan nutrisi bagus untuk dimanfaatkan mencegah anemia dan menurunkan kolesterol. Selain itu manfaat lainnya yakni kandungan omega 3 dan omega 6 dapat menjaga kesehatan jantung. Daun sukun juga dapat digunakan untuk mengobati asam urat. "Buah sukun juga aman untuk dikonsumsi penderita diabetes," jelas dokter Mala. **(bai/luq)**

MANFAAT BUAH SUKUN BAGI KESEHATAN

- Membuat merasa kenyang
 - Mencegah paparan radikal bebas
- Menurunkan kolesterol
 - Menjaga kesehatan aliran darah
- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
 - Menurunkan risiko nyeri otot dan sendi
- Mencegah infeksi bakteri
 - Menjaga kesehatan pencernaan
- Mencegah infeksi kulit
 - Membuat kulit lebih sehat
- Mencegah anemia
 - Meningkatkan energi
- Mengoptimalkan pertumbuhan rambut

Sumber: halodoc.com

