



BRIN
BADAN RISET
DAN INOVASI NASIONAL



Diana Hernawati dan Rinaldi Rizal Putra

TUMBUHAN LALAPAN MASYARAKAT SUNDA



TUMBUHAN LALAPAN MASYARAKAT SUNDA



Diterbitkan pertama pada 2022 oleh Penerbit BRIN

Tersedia untuk diunduh secara gratis: penerbit.brin.go.id



Buku ini di bawah lisensi Creative Commons Attribution Non-commercial Share Alike 4.0 International license (CC BY-NC-SA 4.0).

Lisensi ini mengizinkan Anda untuk berbagi, mengopi, mendistribusikan, dan mentransmisi karya untuk penggunaan personal dan bukan tujuan komersial, dengan memberikan atribusi sesuai ketentuan. Karya turunan dan modifikasi harus menggunakan lisensi yang sama.

Informasi detail terkait lisensi CC-BY-NC-SA 4.0 tersedia melalui tautan: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Diana Hernawati dan Rinaldi Rizal Putra

TUMBUHAN LALAPAN MASYARAKAT SUNDA



Penerbit BRIN

© 2022 Diana Hernawati & Rinaldi Rizal Putra

Katalog dalam Terbitan (KDT)

Tumbuhan Lalapan Masyarakat Sunda/Diana Hernawati & Rinaldi Rizal Putra–Jakarta:

Penerbit BRIN, 2022.

xvi hlm. + 212 hlm.; 14,8 × 21 cm

ISBN 978-623-8052-17-2 (cetak)

978-623-8052-18-9 (*e-book*)

1. Lalapan
2. Tumbuhan-tumbuhan
3. Masyarakat Sunda

641.35

Copy editor : Anton W.
Proofreader : Sarwendah P. Dewi & Prapti Sasiwi
Penata isi : Rahma Hilma Taslima
Desainer sampul : Meita Safitri

Cetakan pertama : Desember 2022



Diterbitkan oleh:
Penerbit BRIN
Direktorat Repositori, Multimedia, dan Penerbitan Ilmiah
Gedung B. J. Habibie, Jln. M.H. Thamrin No.8,
Kb. Sirih, Kec. Menteng, Kota Jakarta Pusat,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10340

Whatsapp: 0811-8612-369

E-mail: penerbit@brin.go.id

Website: penerbit.brin.go.id

 PenerbitBRIN

 Penerbit_BRIN

 penerbit_brin

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR.....	vii
PENGANTAR PENERBIT.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
PRAKATA	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II MASYARAKAT SUNDA DAN LALAPAN	5
BAB III JENIS-JENIS TUMBUHAN POTENSI LALAPAN.....	9
Acanthaceae.....	9
Alismataceae.....	11
Amaranthaceae	13
Anacardiaceae	16
Araliaceae	31
Asteraceae.....	37
Aspleniaceae.....	57
Brassicaceae.....	59
Caricaceae.....	74
Commelinaceae	77
Convolvulaceae	79

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Cucurbitaceae.....	83
Euphorbiaceae.....	95
Fabaceae.....	104
Gnetaceae.....	129
Lamiaceae.....	131
Lecythidaceae.....	135
Marsileaceae.....	137
Moraceae.....	139
Moringaceae.....	141
Musaceae.....	143
Oxalidaceae.....	145
Phyllanthaceae.....	149
Poaceae.....	153
Pontederiaceae.....	159
Portulacaceae.....	161
Primulaceae.....	163
Rubiaceae.....	165
Solanaceae.....	169
Talinaceae.....	177
Urticaceae.....	179
Zingiberaceae.....	181
BAB IV PROYEKSI PENGEMBANGAN TUMBUHAN LALAPAN DI MASA DEPAN.....	187
GLOSARIUM.....	199
INDEKS.....	207
BIOGRAFI PENULIS.....	211

Buku ini tidak diperjualbelikan.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Penjual Lalapan.....	7
Gambar 2.2	Macam-Macam Lalapan.....	8
Gambar 3.1	Habitus, Daun, dan Bunga Reundeu.....	10
Gambar 3.2	Daun, Habitus, dan Bunga Genjer.....	12
Gambar 3.3	Berbagai Jenis Bayam.....	15
Gambar 3.4	Bunga dan Daun Jambu Monyet.....	17
Gambar 3.5	Kedondong.....	19
Gambar 3.6	Daun Mangga.....	21
Gambar 3.7	Wortel.....	24
Gambar 3.8	Walang Sangit.....	26
Gambar 3.9	Seladren.....	28
Gambar 3.10	Habitus dan Daun Pegagan.....	30
Gambar 3.11	Semanggi Gunung.....	32
Gambar 3.12	Daun Berlangkas.....	34
Gambar 3.13	Habitus dan Daun Mangkokan.....	36
Gambar 3.14	Ketul.....	38
Gambar 3.15	Jelantir.....	40
Gambar 3.16	Kenikir.....	42
Gambar 3.17	Sintrong.....	44

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Gambar 3.18 Tempuh Wiyang.....	46
Gambar 3.19 Daun dan Bunga Loseh.....	48
Gambar 3.20 Daun Dewa.....	50
Gambar 3.21 Selada Bokor.....	52
Gambar 3.22 Daun dan Habitus Beluntas	54
Gambar 3.23 Daun dan Bunga Jotang.....	56
Gambar 3.24 Paku Sayur/Pakis Sayur	58
Gambar 3.25 Kol/Kubis.....	60
Gambar 3.26 Sawi Sendok/Pakcoy.....	62
Gambar 3.27 Sawi Bakso.....	65
Gambar 3.28 Sawi Putih.....	67
Gambar 3.29 Selada Air.....	69
Gambar 3.30 Lobak Putih	71
Gambar 3.31 Daun dan Habitus Kimandilan.....	73
Gambar 3.32 Pepaya	76
Gambar 3.33 Daun dan Bunga Gewor	78
Gambar 3.34 Daun dan Perkebunan Ubi Jalar.....	80
Gambar 3.35 Kangkung.....	82
Gambar 3.36 Mentimun.....	84
Gambar 3.37 Labu Kuning.....	86
Gambar 3.38 Labu Air	88
Gambar 3.39 Oyong/Gambas.....	90
Gambar 3.40 Pare.....	92
Gambar 3.41 Labu Siam	94
Gambar 3.42 Pepaya Jepang/ <i>Chaya</i>	97
Gambar 3.43 Habitus dan Daun Patikan Kebo	99
Gambar 3.44 Daun, Bunga, dan Buah Singkong	101
Gambar 3.45 Singkong Karet.....	103
Gambar 3.46 Gude.....	106
Gambar 3.47 Kacang Parang	108
Gambar 3.48 Kedelai.....	110
Gambar 3.49 Daun, Bunga, dan Habitus Komak.....	112

Gambar 3.50	Lamtoro.....	114
Gambar 3.51	Buah dan Bunga Pete	116
Gambar 3.52	Kacang Kratok.....	118
Gambar 3.53	Buncis.....	120
Gambar 3.54	Pohon dan Buah Jengkol	122
Gambar 3.55	Kecipir	124
Gambar 3.56	Turi Putih.....	126
Gambar 3.57	Kacang Panjang.....	128
Gambar 3.58	Melinjo	130
Gambar 3.59	<i>Peppermint</i> /Daun Mint.....	132
Gambar 3.60	Kemangi.....	134
Gambar 3.61	Daun dan Habitus Putat	136
Gambar 3.62	Semanggi Air.....	138
Gambar 3.63	Nangka	140
Gambar 3.64	Daun dan Habitus Kelor	142
Gambar 3.65	Jantung Pisang	144
Gambar 3.66	Daun, Buah, dan Bunga Belimbing Sayur.....	146
Gambar 3.67	Bunga dan Daun <i>Calincing</i>	148
Gambar 3.68	Bunga dan Daun Katuk	150
Gambar 3.69	Daun Marémé	152
Gambar 3.70	Rebung	154
Gambar 3.71	Tebu Telur/Terubuk.....	156
Gambar 3.72	Jagung.....	158
Gambar 3.73	Daun dan Bunga Eceng Padi.....	160
Gambar 3.74	Daun dan Habitus Gelang Biasa atau Krokot	162
Gambar 3.75	Lempeni	164
Gambar 3.76	Mengkudu.....	166
Gambar 3.77	Daun Kentut/Sembukan.....	168
Gambar 3.78	Kemir.....	170
Gambar 3.79	(a) Terong Hijau, (b) Terong <i>Bueuk</i> , (c) Terong Ungu.....	172
Gambar 3.80	Habitus dan Buah Ranti.....	174

Gambar 3.81 Takokak.....	176
Gambar 3.82 Ginseng Jawa.....	178
Gambar 3.83 Daun dan Bunga Pohpohan.....	180
Gambar 3.84 Daun, Habitus, dan Rimpang Kunyit.....	182
Gambar 3.85 Kecombrang.....	184
Gambar 3.86 Kencur.....	186

Buku ini tidak diperjualbelikan.



PENGANTAR PENERBIT

Sebagai penerbit ilmiah, Penerbit BRIN mempunyai tanggung jawab untuk terus berupaya menyediakan terbitan ilmiah yang berkualitas. Upaya tersebut merupakan salah satu perwujudan tugas Penerbit BRIN untuk turut serta membangun sumber daya manusia unggul dan mencerdaskan kehidupan bangsa sebagaimana yang diamanatkan dalam pembukaan UUD 1945.

Buku ini merupakan upaya Penerbit BRIN untuk menggali dan memperkenalkan sebagian tanaman di wilayah penduduk Jawa Barat, khususnya di tataran Sunda, yang biasa dikonsumsi. Hal ini dilakukan mengingat kebiasaan mengonsumsi tanaman sebagai lalapan sudah mulai berkurang. Pemberian informasi secara lisan dari generasi ke generasi dinilai kurang maksimal sehingga penyebaran informasi pengetahuan lokal semacam ini perlu digalakan pula melalui buku.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penerbitan buku ini.

Penerbit BRIN

Buku ini tidak diperjualbelikan.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, buku berjudul *Tumbuhan Lalapan Masyarakat Sunda* yang disusun oleh Diana Hernawati dan Rinaldi Rizal Putra dapat diterbitkan. Saya menyambut gembira atas kerja keras dan keseriusan penulis sehingga penerbitan buku ini dapat terlaksana dengan baik. Harapan saya, mudah-mudahan buku ini akan menambah khazanah keilmuan dan dapat dimanfaatkan secara optimal oleh para pembaca. Lebih dari itu, penerbitan buku ini diharapkan dapat meningkatkan spirit para dosen untuk membuat tulisan-tulisan ilmiah dalam memperkaya khazanah keilmuan.

Buku ini tentu tidak luput dari kelemahan dan kekurangan, saya memaklumi itu sepenuhnya mengingat bahwa budaya menulis dalam arti yang sesungguhnya tidaklah mudah. Mudah-mudahan kelemahan dan kekurangan itu dapat diperbaiki pada masa yang akan datang seiring dengan kian meningkatnya perhatian kita terhadap dunia karya tulis ilmiah. Pada kesempatan ini, saya menyam-

Buku ini tidak diperjualbelikan.

paikan penghargaan dan terima kasih atas partisipasi penulis yang telah berupaya untuk menghasilkan karyanya. Selanjutnya, kepada penerbit, saya memberikan apresiasi atas partisipasinya sehingga buku ini dapat dibaca oleh khalayak umum.

Tasikmalaya, Juni 2021
Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi

Buku ini tidak diperjualbelikan.



PRAKATA

Penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah Swt. karena berkat, rahmat, karunia, dan rida-Nya kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul *Tumbuhan Lalapan Masyarakat Sunda*. Buku ini menerangkan berbagai tumbuhan budi daya. Di antara tumbuhan-tumbuhan tersebut ada yang tidak biasa dijadikan lalapan dan ada juga yang merupakan tumbuhan liar, tetapi *edible* serta dapat dikonsumsi sebagai lalapan. Pemanfaatan tumbuhan sebagai lalapan ini memiliki beberapa perspektif atau pandangan. Lalapan dipandang sebagai kebiasaan atau tradisi leluhur yang diturunkan oleh orang tua. Selain itu, mengonsumsi lalapan diyakini memiliki khasiat untuk kesehatan. Hal ini banyak dilakukan oleh masyarakat Sunda, terutama yang hidup di perkampungan.

Meskipun masyarakat Sunda dikenal dengan mayoritas penduduknya yang mengonsumsi tumbuhan sebagai lalapan yang dikonsumsi dalam keadaan mentah, secara aktual, kebiasaan konsumsi lalapan di masyarakat Sunda mulai berkurang. Pemberian informasi secara lisan dari kebiasaan orang tua atau leluhur dinilai masih kurang efektif dalam meneruskan kearifan lokal dari satu generasi ke generasi berikutnya. Oleh karena itu, dengan adanya buku mengenai lalapan sebagai kearifan lokal masyarakat Sunda,

Buku ini tidak diperjualbelikan.

diharapkan kita dapat lebih mengenal, mencintai, dan mendukung kearifan lokal pada masyarakat Sunda.

Seluruh gambar yang disajikan dalam buku ini adalah dokumentasi pribadi yang kami peroleh langsung dari lapangan agar memudahkan pembaca mengenal, mengingat, dan memahami karakter visual tumbuhan yang disebutkan dalam buku ini. Kami mengharapkan buku ini bermanfaat tidak hanya bagi masyarakat Sunda, tetapi juga untuk berbagai kalangan, baik pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat umum yang memiliki perhatian terhadap ke-*langsungan* budaya Sunda.

Pada kesempatan yang baik ini, penulis menyampaikan terima kasih atas seluruh dukungan dan bantuan dalam penyelesaian buku ini kepada pihak-pihak terkait:

- 1) Rektor Universitas Siliwangi, Prof. Dr. H. Rudi Priyadi, Ir., M.S. beserta jajarannya,
- 2) Ketua LPPM-PMP Universitas Siliwangi, Dr. H. Supratman, Drs., M.Pd.,
- 3) Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. beserta jajarannya,
- 4) Ketua Jurusan Pendidikan Biologi FKIP Universitas Siliwangi, Dr. Purwati Kuswarini Suprpto, M.Si.,
- 5) rekan-rekan sejawat di Jurusan Pendidikan Biologi FKIP Universitas Siliwangi atas dukungannya yang luar biasa, dan
- 6) para laboran yang banyak membantu ketika pengambilan data di lapangan, Ari Hardian, S.Pd. dan Asep Yudi Supriatna, S.Pd.

Semoga buku ini memberikan manfaat kepada banyak pihak. Mari mulai langkah kita melestarikan kearifan lokal Indonesia yang bermanfaat untuk sumber daya alam dan manusianya.

Tasikmalaya, Juni 2021

Penulis

Buku ini tidak diperjualbelikan.



BAB I PENDAHULUAN

Pemanfaatan tumbuhan oleh manusia telah dilakukan sejak lama dan pengetahuan tentang cara memanfaatkan serta mengolahnya dilakukan secara turun-temurun. Pemanfaatan tumbuhan dilakukan untuk berbagai keperluan, yaitu untuk pengobatan, bahan pangan, keperluan sandang, membangun rumah, dan lain-lain. Pemanfaatan tersebut dilakukan karena manusia menyadari bahwa tumbuhan memiliki potensi yang sangat besar sebagai penunjang hidup manusia.

Masyarakat Sunda yang mendiami sebagian besar wilayah di Provinsi Jawa Barat telah sejak lama memanfaatkan tumbuhan, terutama sebagai tumbuhan sumber pangan. Meskipun terjadi perubahan struktur penduduk dan geografis serta banyaknya penduduk yang beralih dari pedesaan ke perkotaan, nyatanya kebutuhan masyarakat Sunda terhadap tumbuhan tetap tidak dapat tergantikan. Selain sebagai sumber pangan utama (seperti beras dan jagung), tumbuhan yang dimanfaatkan oleh masyarakat Sunda juga digunakan sebagai sayuran segar yang dikenal dengan istilah *lalab* (lalap).

Pemanfaatan tumbuhan sebagai lalap oleh masyarakat Sunda menjadi sebuah keunikan tersendiri karena dari beberapa daerah di Indonesia, masyarakat Sunda menjadi salah satu komunitas yang secara dominan memanfaatkan tumbuhan tertentu untuk dikon-

sumsi secara langsung (mentah). Dukungan dari aspek geografis, khususnya kondisi tanah yang subur, menjadi salah satu faktor yang menunjang keberadaan tumbuhan yang dapat dikonsumsi secara langsung. Namun, adanya pergeseran gaya hidup masyarakat Sunda ke arah modern menjadi salah satu faktor yang sedikit demi sedikit mengikis pola kebiasaan masyarakat Sunda dalam mengonsumsi tumbuhan sebagai lalapan. Hal lain yang memengaruhi pola kebiasaan masyarakat Sunda modern dalam mengonsumsi tumbuhan sebagai lalap adalah faktor pembiasaan di lingkungan keluarga. Tidak semua keluarga pada masyarakat Sunda membiasakan pengonsumsi tumbuhan sebagai lalap untuk dihidangkan pada makanan sehari-hari. Oleh sebab itu, diperlukan suatu langkah penting dan strategis yang harus dilakukan agar pengetahuan mengenai berbagai jenis tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai lalap ini diketahui dan dibiasakan pengonsumsiannya oleh masyarakat secara luas.

Salah satu upaya penting dan strategis yang dapat dilakukan adalah menginventarisasi, mendokumentasikan, dan meneliti berbagai potensi tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai lalap. Berbagai langkah yang dilakukan ini diharapkan mampu mendorong masyarakat Sunda modern, khususnya para generasi muda, dalam mengetahui dan memahami berbagai potensi tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai lalap. Studi ini dapat menjadi langkah awal untuk mengembangkan tumbuhan berpotensi lalapan ke arah yang prospektif mengingat pengetahuan mengenai tumbuhan lalap adalah warisan leluhur masyarakat Sunda yang dipercaya dapat menjaga kesehatan.

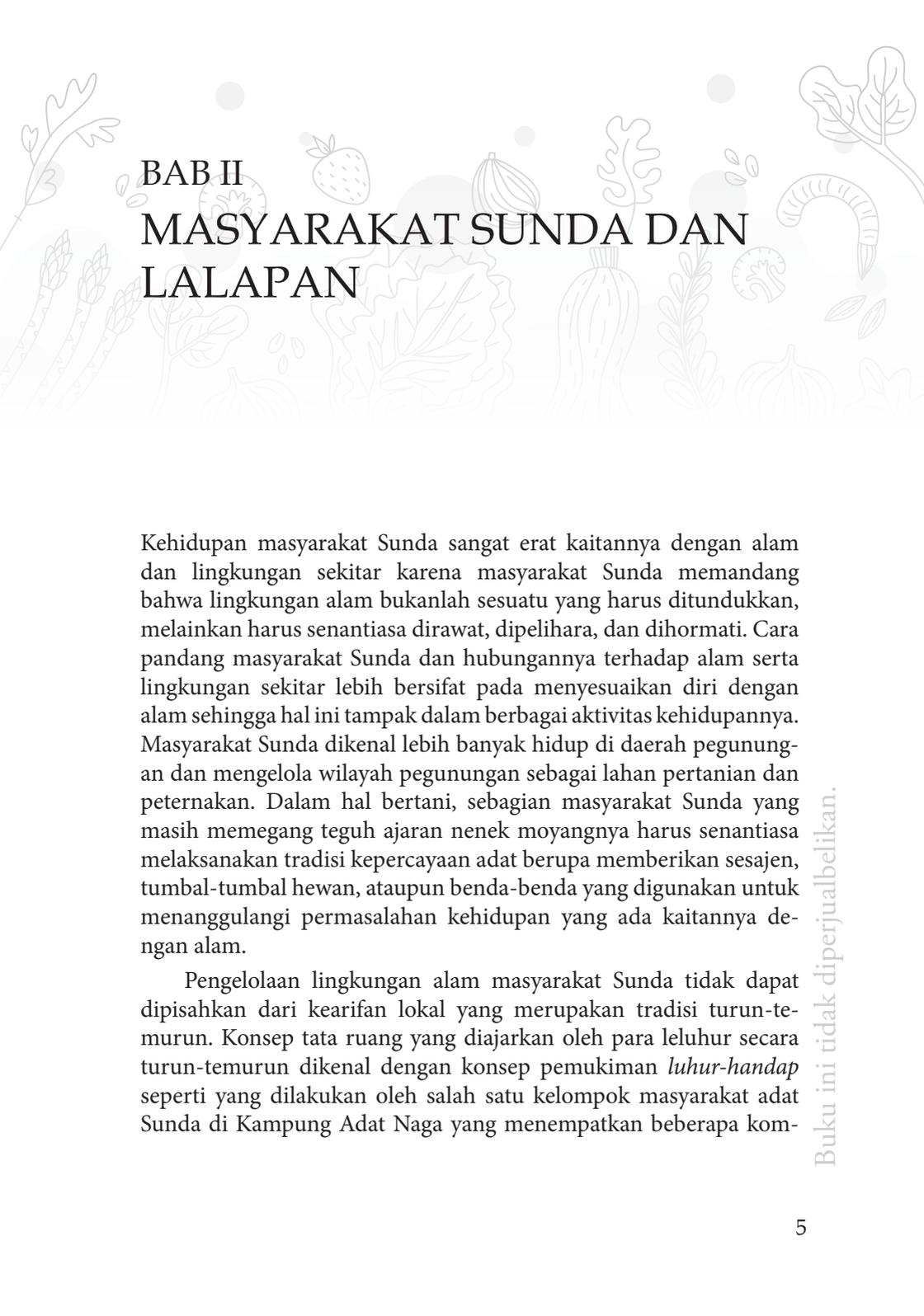
Studi lembaga akademisi mengenai kearifan lokal lalapan Sunda ini perlu dikenalkan dan didiseminasikan secara luas, salah satunya dalam bentuk buku ini. Hasil studi dalam buku ini dapat digunakan dalam kemasan pendidikan dan pembelajaran, juga merupakan suatu bentuk kontribusi dalam melestarikan warisan leluhur masyarakat Sunda dalam pemanfaatan tumbuhan budi daya, liar, dan *edible*. Istilah *edible* yang digunakan dalam buku ini merujuk pada suatu makanan (termasuk yang berasal dari tumbuhan) yang dapat dikonsumsi dengan aman dan nyaman. Kata ini pun sudah lebih

lama digunakan yang merupakan serapan dari bahasa latin dalam bahasa Inggris. Istilah *edible* digunakan alih-alih *eatable* karena kata tersebut (*eatable*) belum mengandung makna makanan yang memiliki kualitas baik dan aman meskipun memiliki arti sama, yaitu ‘yang dapat dimakan’.

Warisan leluhur yang terdokumentasikan melalui buku ini dapat digunakan oleh pembaca sebagai acuan informasi untuk mengonsumsi lalapan dalam upaya positif untuk membiasakan hidup sehat. Dalam buku ini disajikan paparan mengenai hubungan masyarakat Sunda dengan lalapan dan daftar jenis tumbuhan berpotensi lalapan, foto tumbuhan, karakteristik morfologis, habitat dan sebaran tumbuhan, cara pengonsumsiannya, serta manfaat kesehatan.

Buku ini terdiri atas empat bab, yaitu Bab I Pendahuluan, Bab II Masyarakat Sunda dan Lalapan, Bab III Jenis-Jenis Tumbuhan Potensi Lalapan, dan Bab IV Penutup. Pada Bab I, dijelaskan mengenai hal yang menjadi latar belakang buku ini disusun, sebagai bentuk kontribusi terhadap pelestarian kearifan lokal masyarakat Sunda dalam mengonsumsi lalapan. Kemudian, pada Bab II, dijelaskan mengenai nilai-nilai historis, budaya, dan perspektif masyarakat Sunda dalam mengonsumsi lalapan. Berikutnya, pada Bab III, dijelaskan mengenai berbagai jenis tumbuhan yang berpotensi sebagai lalapan, dilengkapi dengan deskripsi ciri tumbuhan dalam bentuk kalimat dan gambar. Terakhir, pada Bab IV, dijelaskan berbagai strategi yang dapat dilakukan untuk pengembangan tumbuhan lalapan ke arah yang lebih prospektif.

Buku ini tidak diperjualbelikan.



BAB II MASYARAKAT SUNDA DAN LALAPAN

Kehidupan masyarakat Sunda sangat erat kaitannya dengan alam dan lingkungan sekitar karena masyarakat Sunda memandang bahwa lingkungan alam bukanlah sesuatu yang harus ditundukkan, melainkan harus senantiasa dirawat, dipelihara, dan dihormati. Cara pandang masyarakat Sunda dan hubungannya terhadap alam serta lingkungan sekitar lebih bersifat pada menyesuaikan diri dengan alam sehingga hal ini tampak dalam berbagai aktivitas kehidupannya. Masyarakat Sunda dikenal lebih banyak hidup di daerah pegunungan dan mengelola wilayah pegunungan sebagai lahan pertanian dan peternakan. Dalam hal bertani, sebagian masyarakat Sunda yang masih memegang teguh ajaran nenek moyangnya harus senantiasa melaksanakan tradisi kepercayaan adat berupa memberikan sesajen, tumbal-tumbal hewan, ataupun benda-benda yang digunakan untuk menanggulangi permasalahan kehidupan yang ada kaitannya dengan alam.

Pengelolaan lingkungan alam masyarakat Sunda tidak dapat dipisahkan dari kearifan lokal yang merupakan tradisi turun-temurun. Konsep tata ruang yang diajarkan oleh para leluhur secara turun-temurun dikenal dengan konsep pemukiman *luhur-handap* seperti yang dilakukan oleh salah satu kelompok masyarakat adat Sunda di Kampung Adat Naga yang menempatkan beberapa kom-

ponen tata ruang dalam suatu aturan. Contohnya adalah penempatan makam dan rumah adat yang ditempatkan di bagian atas (*luhur*), sedangkan rumah ibadah (*masjid/bale*) dan pemukiman penduduk di bagian bawah (*handap*). Konsep ini memungkinkan pengaturan tata ruang yang dianut tetap menjaga kelestarian lingkungan dan tetap menjaga keseimbangan ekosistem di dalamnya.

Selain untuk pengaturan tata ruang, masyarakat Sunda pun memanfaatkan alam dan lingkungan sekitar dengan bercocok tanam. Masyarakat Sunda yang mendominasi wilayah Jawa Barat diuntungkan dengan kondisi geografis yang menjadikan lahan dapat ditumbuhi dengan berbagai jenis tanaman yang didukung pula dengan ketinggian lahan yang bervariasi. Masyarakat Sunda tidak menjadikan semua lahan tersebut untuk pertanian dan peternakan, tetapi hanya sebagiannya saja. Contoh kearifan lokal dalam pengelolaan lingkungan diwujudkan antara lain dalam bentuk zonasi penggunaan lahan yang sebagian besar mengalokasikan daerah penyangga dibandingkan daerah yang digunakan, pembuatan sengkedan yang secara teknologi terbukti efektif mencegah erosi, memelihara dan menjaga keberadaan hutan, daur ulang air yang dilakukan secara alami, dan penggunaan rumah panggung dengan konstruksi kayu sistem *knockdown*.

Selain berbagai kearifan lokal masyarakat Sunda yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat satu ciri khas masyarakat Sunda dalam memanfaatkan alam, khususnya dalam pemanfaatan tumbuhan yang digunakan untuk kebutuhan sehari-hari. Kekhasan tersebut ada pada tradisi mengonsumsi tumbuhan secara langsung atau disebut dengan lalap mentah (*lalab*). Dalam memanfaatkan tumbuhan sebagai lalapan, masyarakat Sunda memiliki beberapa perspektif atau pandangan. Sebagian masyarakat Sunda memiliki pandangan bahwa mengonsumsi tumbuhan sebagai lalapan merupakan suatu keharusan karena dapat berdampak positif pada aspek kesehatan dan peremajaan kulit. Hal itu dapat dibuktikan dari banyaknya nutrisi dalam lalapan, termasuk di dalamnya β -karotena yang sangat penting dalam menjaga kesehatan kulit. Perspektif yang positif dari masyarakat terhadap konsumsi lalapan dan kualitas serta kesehatan

kulit menunjukkan bahwa informasi mengenai konsumsi lalapan di tengah masyarakat perlu terus ditingkatkan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 2.1 Penjual Lalapan

Perspektif lain dari masyarakat Sunda terhadap konsumsi lalapan adalah hanya melihat kebiasaan orang tua atau masyarakat sekitar, dengan memberikan informasi yang diberikan dari orang tua kepada generasi mudanya. Meskipun demikian, pemberian in-

Buku ini tidak diperjualbelikan.

formasi secara lisan dinilai masih kurang efektif dalam meneruskan kearifan lokal dari satu generasi ke generasi lainnya. Oleh karena itu, nilai kearifan lokal harus diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan formal karena sebagian besar generasi muda pada usia remaja bersekolah mengikuti pendidikan formal.

Meskipun masyarakat Sunda dikenal dengan mayoritas penduduknya yang mengonsumsi tumbuhan sebagai lalapan (juga sayur dan buah) dalam kondisi mentah, secara aktual, konsumsi lalapan di masyarakat Sunda pernah berada di urutan kedua terendah dari seluruh provinsi di Indonesia, yaitu hanya berkisar 58% dari konsumsi anjuran (Raharto dkk., 2008). Hal ini dapat menjadi sebuah kajian penelitian untuk mengetahui persepsi masyarakat terhadap pentingnya konsumsi sayuran, khususnya dalam bentuk lalapan. Jika tingkat persepsi masyarakat terhadap pentingnya konsumsi lalapan telah diketahui secara komprehensif, dapat disusun strategi promosi peningkatan konsumsinya.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 2.2 Macam-Macam Lalapan

Buku ini tidak diperjualbelikan.



BAB III

JENIS-JENIS TUMBUHAN POTENSI LALAPAN

Potensi untuk tiap-tiap spesies tumbuhan *edible* yang dapat dijadikan sebagai lalapan dan biasa dikonsumsi oleh masyarakat Sunda teridentifikasi pada 86 spesies dalam 33 *familia* tumbuhan, dapat dilihat pada paparan berikut ini.

Acanthaceae

1. Reundeu

Nama dalam bahasa Sunda : reundeu

Nama dalam bahasa Inggris : -

Nama ilmiah : *Staurogyne elongata* Kuntze

Karakteristik

Perawakan reundeu (Gambar 3.1) berupa *herbaceous* tegak atau merambat, dan dapat tumbuh sampai setinggi 60 cm. Bentuk daun lonjong sampai bulat telur, berambut halus, panjang tangkai daun 2–6 cm. Perbungaan tandan 7–30 cm, memiliki bunga dengan panjang mahkota 2 cm berwarna putih kemerahmudaan. Buah berbentuk bulat telur yang kecil, dengan biji banyak dan kecil.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini tersebar di Pulau Jawa, Kalimantan, dan Sumatra, serta terdapat juga di Semenanjung Malaya. Reundeu dapat ditemukan di daerah pegunungan secara liar, tetapi saat ini masyarakat pegunungan banyak yang membudidayakannya menjadi tanaman pekarangan rumah ataupun ditanam di kebun.

Cara Pengonsumsi

Daun reundeu biasa dikonsumsi sebagai lalapan hanya bagian daun muda atau pucuknya dengan cara dimakan mentah. Bagi sebagian masyarakat, daun reundeu tidak banyak dikenal, biasanya hanya masyarakat yang tinggal di daerah pegunungan saja yang mengenalnya. Terkadang, adanya pasar tradisional memungkinkan berbagai kalangan untuk mengenal sayuran *edible* yang khas, didapat dari pegunungan.

Manfaat Kesehatan

Daun Reundeu telah diketahui secara umum memiliki khasiat sebagai diuretik (obat pendorong produksi air seni) dan mengobati diare (Darmakusuma, 2003).



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.1 Habitus, Daun, dan Bunga Reundeu

Alismataceae

2. Genjer

Nama dalam bahasa Sunda : *géndot*

Nama dalam bahasa Inggris : *yellow velvetleaf*

Nama ilmiah : *Limnocharis flava* (L.) Buchenau

Karakteristik

Genjer (*géndot* dalam bahasa Sunda) merupakan tumbuhan terna atau *herbaceous* tahunan yang tingginya dapat mencapai 50 cm. Tanaman ini mirip eceng gondok, tetapi tidak mengapung seperti halnya eceng gondok. Tangkainya panjang dan berlubang. Bentuk daun genjer cenderung membulat dengan ujung pada tangkai mirip dengan hati dengan dibatasi ruas di tengah daun. Mahkota bunganya berwarna kuning dengan diameter 1,5 cm, kelopak bunga berwarna hijau dengan karangan bunga majemuk terdiri dari 3–15 kuntum bunga. Buahnya berbentuk bulat dan berwarna hijau. Gambar 3.2 menunjukkan daun, habitus, dan bunga genjer.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari kawasan Amerika Tengah dan Amerika Selatan, serta tersebar juga di negara-negara Asia Selatan, Asia Timur, dan Asia Tenggara. Genjer tumbuh di perairan dangkal seperti sawah atau rawa, rimpangnya tegak dan tebal, terbenam dalam lumpur, daunnya tegak atau miring.

Cara Pengonsumsi

Masyarakat Sunda biasa mengonsumsi daun genjer untuk dijadikan lalapan, baik dengan cara dimakan langsung atau mentah maupun direbus terlebih dahulu sebagai lalapan sambal. Selain itu, genjer dapat diolah dalam bentuk lain, seperti ditumis atau dijadikan sayur campuran dalam pecel. Pecel merupakan makanan khas daerah Jawa berupa campuran sayur-sayuran yang direbus dan dibumbui saus

kacang. Terkadang, di pasar tradisional, genjer dijual terpisah antara daun dan bunganya.

Manfaat Kesehatan

Genjer tidak hanya dikonsumsi sebagai sayuran saja, tetapi juga dapat dijadikan sebagai pangan tradisional untuk mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker, khususnya mencegah kanker kolon (usus besar), mencegah sembelit, meremajakan sel-sel tubuh, serta memperkuat tulang.



Foto: Diana Hernawati dan Rinaldi Rizal Putra (2021)

Gambar 3.2 Daun, Habitus, dan Bunga Genjer

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Amaranthaceae

3. Bayam

Nama dalam bahasa Sunda : *bayem*

Nama dalam bahasa Inggris : *green pigweed, smooth amaranth, smooth pigweed*

Nama ilmiah : *Amaranthus* sp.

Karakteristik

Tanaman bayam (*bayem* dalam bahasa Sunda) merupakan keluarga Amaranthaceae dengan perawakan tidak berkayu (*herbaceous*). Batangnya berbentuk bulat, tegak, berduri pada setiap ruasnya, dan berwarna hijau atau kemerahan. Daun bayam berbentuk bulat telur, memanjang, dan lanset. Panjang tangkai daunnya 2–8 cm, dengan ujung runcing serta pertulangan daun yang terlihat jelas. Bunganya dalam kumpulan bunga majemuk dengan karangan berbentuk bulir untuk yang jantan dan berbentuk bulat untuk bunga betina. Biji dari bayam berwarna hitam dan mengilap.

Di pasar tradisional, dikenal bayam kakap (*Amaranthus hybridus*), bayam cabut (*Amaranthus tricolor*) dengan warna hijau keputih-putihan, serta bayam merah (*Amaranthus melancholicus*) yang batang dan daunnya berwarna merah, sedangkan jenis bayam lainnya seperti *Amaranthus spinosus* dan *Amaranthus blitum* tumbuh liar. Bayam-bayam liar ini masih enak dimakan walaupun agak kasap. Berbagai jenis bayam ditunjukkan pada Gambar 3.3.

Habitat dan Sebaran

Tanaman bayam tersebar di seluruh wilayah Nusantara sebagai tanaman liar, tetapi kemudian dimanfaatkan manusia dan dijadikan tanaman budi daya sebagai sayuran yang mempunyai gizi tinggi. Teknik budi dayanya cukup mudah, dapat diperbanyak dengan biji, dan dapat tumbuh baik di lahan persawahan, perkebunan, ataupun pekarangan. Spesies bayam kakap (*Amaranthus hybridus*) berasal dari wilayah Amerika Selatan, Amerika Tengah, dan timur Amerika

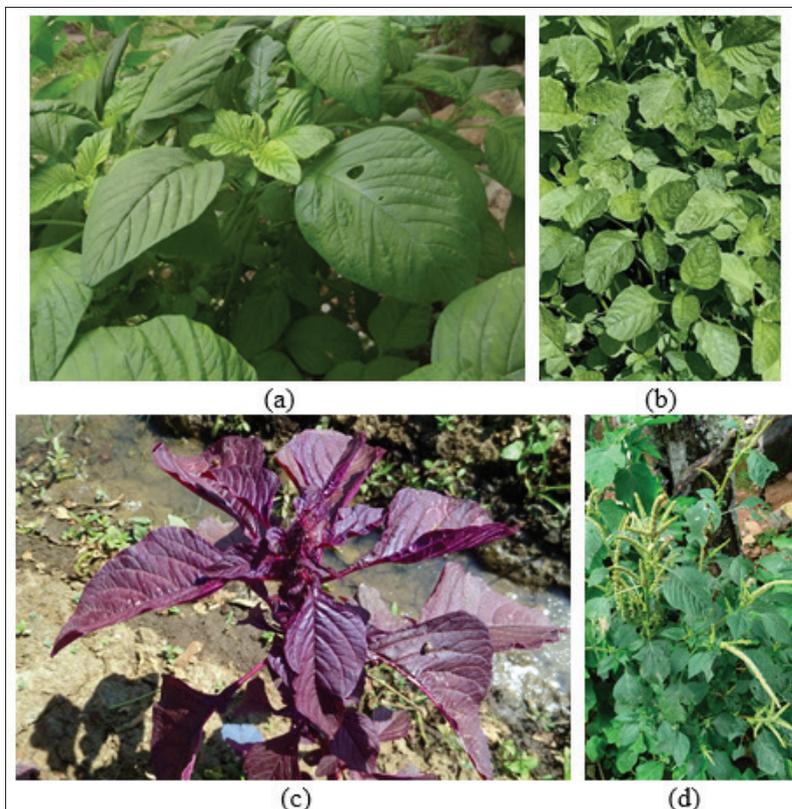
Utara, serta tersebar ke berbagai negara. Bayam cabut dan bayam merah berasal dari wilayah India, Bangladesh, Srilanka, selatan Cina, dan negara-negara Asia Tenggara; tersebar ke wilayah Asia Timur, Eropa, serta beberapa daerah di Afrika dan Australia; sedangkan bayam liar (*Amaranthus spinosus* dan *Amaranthus blitum*) berasal dari wilayah Amerika Tengah dan Amerika Selatan, tersebar ke wilayah Amerika Utara, Eropa, Asia, serta beberapa wilayah Afrika dan Australia.

Cara Pengonsumsian

Terdapat banyak cara untuk mengolah bayam seperti disayur bening, dibuat gado-gado, pecel, atau direbus untuk lalap. Terkadang, daun bayam yang muda dan lebar seperti bayam kakap digunakan sebagai bahan rempeyek.

Manfaat Kesehatan

Segi manfaat dari bayam secara tradisional digunakan untuk pembersih darah persalinan, perawatan akar rambut, tekanan darah rendah, anemia, dan gagal ginjal; sedangkan akarnya untuk pengobatan disentri.



Ket.: (a) Bayam Liar, (b) Bayam Budi Daya, (c) Bayam Merah, dan (d) Bunga Bayam
Foto: Diana Hernawati dan Rinaldi Rizal Putra (2021)

Gambar 3.3 Berbagai Jenis Bayam

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Anacardiaceae

4. Jambu Monyet/Jambu Mede

Nama dalam bahasa Sunda : *jambu médé, jambu mété*

Nama dalam bahasa Inggris : *cashew*

Nama ilmiah : *Anacardium occidentale* L.

Karakteristik

Jambu monyet, jambu mete, atau *jambu médé* termasuk ke dalam keluarga Anacardiaceae. Tumbuhan ini termasuk pohon abadi yang berkerabat dengan mangga dan oak. Jambu mete memiliki ciri kulit kasar mengandung resin dan getah tajam. Getah tajam pada konteks tersebut mengandung pengertian bahwa getah jambu mete dapat menimbulkan iritasi pada kulit, pembengkakan, serta peradangan apabila termakan oleh manusia. Oleh karena itu, harus dipastikan bahwa mengonsumsi jambu mete (khususnya pada bagian bijinya) tidak lagi mengandung getah. Daunnya bulat telur yang terbalik dan memiliki guratan rangka. Pangkal daun runcing dan ujungnya seperti membulat. Bunganya yang wangi berwarna *pink* tembaga. Bunga dan daun jambu monyet ini seperti ditunjukkan pada Gambar 3.4. Buah sejati yang biasa disebut kacang mede berbentuk tanda koma tumbuh di luar buah semu yang berwarna merah atau kuning cerah, menggantung di bawah bagian bawah. Buah semu ini merupakan pembesaran dari tangkai bunga yang berbentuk seperti buah pir.

Habitat dan Sebaran

Jambu monyet dapat tumbuh baik di daerah yang memiliki temperatur hangat, yaitu pada suhu 25°C sampai dengan 40°C. Di samping itu, jambu monyet dapat tumbuh dengan efektivitas pertumbuhan optimum pada ketinggian 700 meter di atas permukaan laut. Jambu monyet merupakan tanaman yang bukan asli tanaman Indonesia, melainkan tanaman yang dibawa dari negara-negara di Amerika Selatan seperti Brazil, Kolombia, Bolivia, Peru, dan Suriname. Jambu

monyet tersebar ke negara-negara Afrika Tengah, Asia Selatan, Asia Timur, dan Asia Tenggara.

Cara Pengonsumsian

Daun muda dari tanaman jambu monyet biasa dijadikan lalapan dengan cara dimakan langsung atau mentah dengan pasangannya, sambal kacang tanah. Sebutan lain untuk sambal kacang tersebut adalah *sambel suuk*. Rasa dari daun jambu mede ini agak kesat, tetapi umumnya, kaum hawa cukup menyukainya.

Manfaat Kesehatan

Daun dari jambu mede dapat dijadikan obat tradisional untuk mengobati diabetes melitus, disentri, dan radang mulut.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.4 Bunga dan Daun Jambu Monyet

Buku ini tidak diperjualbelikan.

5. Kedondong

Nama dalam bahasa Sunda : *kadongdong*

Nama dalam bahasa Inggris : *ambarella, jewish plum*

Nama ilmiah : *Spondias dulcis* Parkinson

Karakteristik

Kedondong (*kadongdong* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.5) merupakan tanaman perdu tegak, banyak bercabang, tidak berduri, dengan tinggi 150–500 cm. Daun tersebar, bertangkai panjang, menyirip ganda tiga, ujung daun meruncing. Tangkai daun umumnya memiliki pelebaran pada bagian pangkalnya sehingga seolah-olah membentuk seperti pelepah. Panjang ibu tangkai daun dapat berkisar antara 5–25 cm. Pada bagian cabang batang, sering kali ditemukan bercak/bintik kehitam-hitaman. Bunga bertangkai dengan biji tipe batu keras pada bagian buahnya, berbentuk bundar tertekan, dan berwarna hitam. Buah kedondong berbentuk lonjong, tergolong dalam buah buni, dan memiliki lapisan luar yang kaku atau tipis, sedangkan lapisan dalamnya tebal, berair, dan renyah.

Habitat dan Sebaran

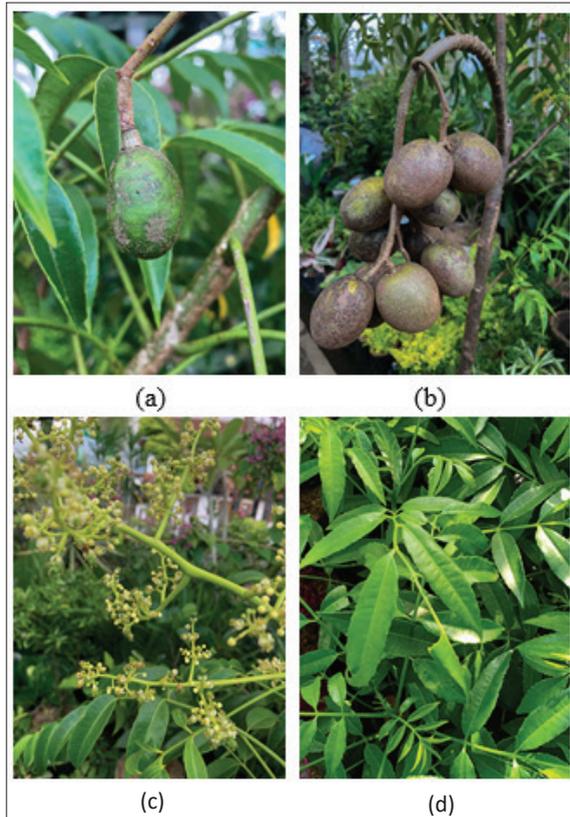
Kedondong saat ini dikenal sebagai tanaman pekarangan dan cakupan sebarannya sangat luas, yaitu dari dataran pesisir hingga ke arah pegunungan. Tumbuhan ini berasal dari Kepulauan Bismarck, Maluku, Papua Nugini, Pulau Santa Cruz, dan Pulau Solomon. Kedondong tersebar ke berbagai daerah, misalnya Pulau Jawa, Sulawesi, Kalimantan, Sumatra, bahkan sampai ke negara-negara Asia Tenggara, Afrika Tengah, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsian

Masyarakat Sunda biasa mengonsumsi daun muda tumbuhan kedondong untuk dijadikan lalapan dengan cara direbus terlebih dahulu. Terkadang, banyak juga orang yang mempergunakan daunnya untuk dijadikan sayur bening atau sayuran lainnya.

Manfaat Kesehatan

Kandungan zat aktif dari kedondong digunakan sebagai antibakteri sehingga dikenal dalam pengobatan infeksi penyakit.



Ket.: (a) dan (b) Buah, (c) Bunga, dan (d) Daun

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.5 Kedondong

6. Mangga

Nama dalam bahasa Sunda : *mangga* atau *buah*

Nama dalam bahasa Inggris : *mango*

Nama ilmiah : *Mangifera indica* L.

Karakteristik

Mangga dikenal banyak orang karena buahnya yang beraneka jenis. Cukup jarang yang memanfaatkan organ lainnya untuk kepentingan tertentu. Secara morfologi, daun mangga (Gambar 3.6) memiliki daun sederhana, kasar, berwarna kemerahan ketika muda, dan hijau gelap ketika sudah tua. Bunga memiliki bentuk karangan bunga malai yang padat. Kelamin bunga biseksual berukuran kecil berwarna kekuningan atau kemerahan dan berada pada tanaman yang sama. Ada banyak kultivar, tetapi sebagian besar buahnya memiliki kulit berwarna hijau, merah, atau kuning dengan daging kuning-oranye, terasa manis, dan beraroma. Bentuk buahnya juga cukup bervariasi, ada yang berbentuk oval, bulat, dan pipih.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari wilayah timur laut India, Myanmar, Cina Selatan, dan Thailand. Mangga atau pohon mangga banyak ditanam dan dibudidayakan di hampir seluruh negara tropik dan subtropik. Pada wilayah dengan iklim tropis, mangga tumbuh subur sehingga memiliki sebaran pertumbuhan yang sangat luas dan dapat tumbuh dengan baik.

Cara Pengonsumsian

Masyarakat Sunda mengonsumsi daun muda dari tanaman mangga untuk dijadikan lalapan dengan cara dimakan langsung atau mentah. Bagian daun muda atau disebut juga dengan pucuk apabila dimakan terasa agak kesat sehingga jenis lalapan ini suka dipadukan dengan *sambel suuk*. Tidak jarang pula, buah mangga muda dijadikan sebagai sambal mangga, dan ini cukup umum di Indonesia. Mangga

muda dapat pula sengaja diawetkan dengan cara dikeringkan untuk rempah masakan sehingga dapat disimpan dalam waktu lama. Cara pengawetan seperti ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan ketika tidak lagi musim mangga.

Manfaat Kesehatan

Secara tradisional, rebusan dari daun mangga digunakan untuk pengobatan diabetes dan hipertensi. Namun, senyawa aktifnya dikenal sebagai antibakteri, antijamur, antiinflamasi, antioksidan, analgesik, dan imunomodulator.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.6 Daun Mangga

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Apiaceae

7. Wortel

Nama dalam bahasa Sunda : wortel

Nama dalam bahasa Inggris : *carrot*

Nama ilmiah : *Daucus carota* L.

Karakteristik

Wortel, ditunjukkan pada Gambar 3.7, dikenal sebagai sayuran semu-sim yang berbentuk semak dan tumbuh tegak. Secara umum, kita mengenal wortel dengan umbinya yang mempunyai kulit dan daging umbi dengan warna kuning atau jingga. Daunnya merupakan daun majemuk, menyirip ganda dua atau tiga, dan bertangkai. Bunganya tumbuh berbentuk payung ganda dengan warna putih kemerahan. Tangkai dari bunga terlihat sedikit pendek dan tebal, bunga tersebut terletak pada bidang lengkung yang sama dengan tangkainya. Batang tanaman wortel sangat pendek sehingga hampir tidak tampak, berbentuk bulat, tidak berkayu, dan agak keras. Umumnya warnanya berwarna hijau tua. Wortel yang kita kenal sebagai sayuran umbi itu merupakan perubahan bentuk dan fungsi dari akar tunggang menjadi tempat penyimpanan cadangan makanan. Bentuk dari umbi wortel ini dapat menjadi besar dan bulat memanjang, tergantung varietasnya.

Habitat dan Sebaran

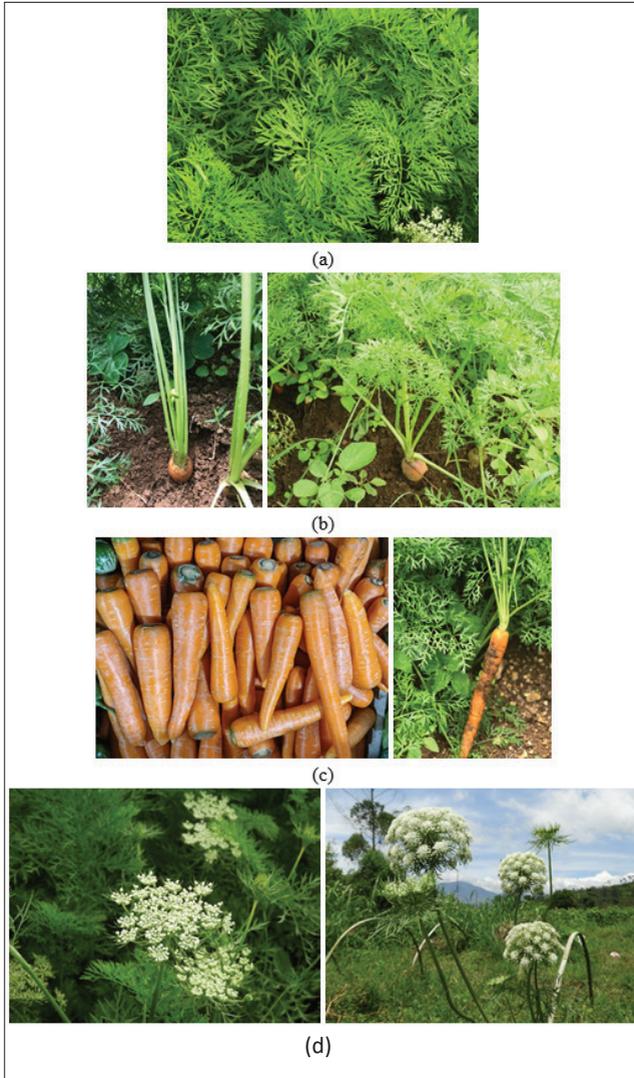
Tanaman wortel tumbuh dengan baik pada suhu yang sejuk, cenderung dingin, dan lembap. Oleh karena itu, sebarannya pun hampir di seluruh dataran tinggi yang memiliki suhu yang dingin dan lembap serta tanah yang gembur. Wortel berasal dari wilayah Eropa, Asia bagian barat, beberapa daerah bagian utara Afrika, dan bagian tenggara Cina. Wortel tersebar dan dibudidayakan di berbagai negara seperti Amerika Utara, Amerika Tengah, Amerika Selatan bagian barat dan selatan, Asia Selatan, Asia Timur, beberapa wilayah di Asia Tenggara dan tenggara Australia, serta Selandia Baru.

Cara Pengonsumsi

Wortel identik dengan berbagai macam masakan khas seperti sup, capcai, atau acar. Akan tetapi, masyarakat Sunda biasanya mengonsumsi wortel sebagai lalapan sambal. Wortel terlebih dahulu dipotong-potong kemudian dikukus atau direbus. Organ lain yang dapat dikonsumsi dari tanaman wortel ini adalah daun mudanya atau bagian pucuknya. Daun muda dari wortel ini diolah menjadi tumis sayuran yang cukup digemari juga.

Manfaat Kesehatan

Wortel kaya akan β -karotenanya sehingga wortel selalu dijadikan sebagai sayuran buah yang bagus untuk kejang jantung, eksem, mata minus, dan keremian.



Ket.: (a) Daun, (b) Habitus, (c) Umbi, dan (d) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.7 Wortel

8. Walang Geni/Walang Sangit

Nama dalam bahasa Sunda : *rumbah bau*

Nama dalam bahasa Inggris : *spiritweed*

Nama ilmiah : *Eryngium foetidum* L.

Karakteristik

Walang geni (Gambar 3.8) adalah terna menahun, berbau walang sangit (hewan), dengan akar yang kuat serta batang pipih, bergaris. Daun dalam roset akar, bertangkai, bergerigi serupa duri, bentuk lanset sampai bulat telur terbalik dengan panjang 2–4 cm. Bonggol berbentuk bulir (bulir tersusun menjadi bonggol payung) dengan panjang 0,5–2 cm, terkumpul menjadi karangan bunga bercabang lebar. Terdapat dua helai daun penumpu pada tiap cabang, kaku, terbelah dalam, bergigi serupa duri tempel. Tanaman ini memiliki daun pembalut sebanyak 5–7 helai, berjauhan, kaku, dengan tajuk atau gigi sebanyak 1–3 buah yang runcing serupa duri. Masing-masing bunga berada dalam ketiak dari daun pelindung yang sempit dengan mahkota berwarna putih-hijau. Buah berbentuk telur dan bijinya setengah bulat silindris.

Habitat dan Sebaran

Walang geni tumbuh liar dan subur, baik di pekarangan rumah, di ladang, maupun di kebun. Bahkan di hutan yang lebat dengan semak belukar sekalipun, walang geni atau walang sangit ini sering tumbuh dan banyak dijumpai. Baunya yang khas adalah penanda untuk keberadaannya. Tumbuhan ini tersebar di Pulau Jawa, Sumatra, Kalimantan, dan tersebar juga di negara-negara Asia Tenggara lain. Selain itu, walang geni juga terdapat di Cina Selatan, Asia Selatan, Afrika Tengah, serta Amerika Tengah dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Masyarakat Sunda kadang menyebut walang geni ini dengan sebutan *rumbah bau*, tetapi justru dengan baunya yang khas tersebut banyak

juga orang yang menggemarnya. Tumbuhan ini biasa dimakan dengan cara daun mudanya direbus terlebih dahulu sebelum dijadikan lalapan. Rasanya agak manis dengan bau yang khas. Daun walang geni ini terkadang dijadikan rempah juga dalam beberapa masakan Vietnam.

Manfaat Kesehatan

Beberapa referensi menjelaskan tumbuhan ini banyak juga digunakan oleh masyarakat sebagai obat tradisional seperti mengobati luka bakar, sakit telinga, demam, hipertensi, sembelit, asma, sakit perut, cacingan, gigitan ular, diare, dan malaria (Paul dkk., 2011).



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.8 Walang Sangit

Buku ini tidak diperjualbelikan.

9. Seladren

Nama dalam bahasa Sunda : *téspong*

Nama dalam bahasa Inggris : *java waterdropwort*

Nama ilmiah : *Oenanthe javanica* (Blume) DC.

Karakteristik

Seladren atau *téspong* (Gambar 3.9) merupakan tumbuhan berupa *herbaceous* tegak, tumbuhan ini menyerupai seledri, daunnya bergerigi, tetapi terasa lebih kaku dan tebal dibandingkan seledri. Tinggi tanaman ini mencapai 10–15 cm dengan batang tegak dari pangkal yang merambat dan berlubang. Daunnya bertangkai dan mempunyai anak daun yang tersusun berselang. Perbungaannya majemuk, umbel atau bunga payungnya terminal (berada di ujung) dan di seberang daun. Buahnya termasuk *schizocarp* dan gundul.

Habitat dan Sebaran

Seladren merupakan tanaman budi daya yang sengaja ditanam untuk dijadikan bahan sayuran mentah. Seladren dapat tumbuh dengan baik di kondisi tanah yang lembap dengan suhu relatif dingin, tetapi sering kali akuatik. Pasaran seladren ini tidak hanya dapat ditemukan di pasar tradisional saja, tetapi dapat ditemukan juga di pasar swalayan. Seladren tersebar hampir di semua negara-negara Asia, serta ditemukan juga di Inggris dan Amerika Serikat.

Cara Pengonsumsian

Masyarakat Sunda biasa memadukan *lalab téspong* ini dengan *sambel suuk* atau sambal hijau yang dicampur dengan ikan teri. Seladren yang ditanam di habitat yang kaya akan air daunnya lebih lebar dan rasanya lebih manis, sedangkan seladren yang ditanam pada habitat yang kurang air biasanya sedikit liat ketika dimakan. Karena merupakan tanaman terna, seluruh bagian organ seladren dapat dimakan.

Manfaat Kesehatan

Seladren memiliki senyawa metabolit sekunder berupa asam fenolat dan berpotensi sebagai antikanker.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.9 Seladren

Buku ini tidak diperjualbelikan.

10. Pegagan

Nama dalam bahasa Sunda : *antanan gedé*

Nama dalam bahasa Inggris : *asiatic pennywort, gotu kola, kodavan, indian pennywort*

Nama ilmiah : *Centella asiatica* (L.) Urb.

Karakteristik

Pegagan, *antanan gedé* atau dikenal juga dengan antanan tanah (Gambar 3.10) tumbuh liar di padang rumput, tepi selokan, sawah, atau ditanam sebagai penutup tanah di perkebunan dan di pekarangan sebagai tanaman sayur. Pegagan adalah terna atau *herbaceous* menahun, tidak berbatang, mempunyai rimpang pendek dan stolon-stolon yang merayap. Pada setiap ruas, tumbuh akar berwarna putih. Bentuk daunnya bulat seperti ginjal manusia, batangnya lunak dan beruas serta menjalar hingga mencapai 100 cm. Bunganya berjenis majemuk dengan karangan bunga payung yang berwarna putih atau merah muda. Buah pegagan berbentuk lonjong atau pipih.

Habitat dan Sebaran

Pegagan merupakan tanaman gulma yang bersifat akuatik, habitat aslinya adalah tanah basah. Pegagan merupakan tanaman yang sangat sensitif terhadap polutan biologis dan kimia yang dapat terserap ke dalam tanaman. Karena khasiatnya, pegagan telah banyak dibudidayakan pada *polybag* atau pot-pot daur ulang, baik sebagai tanaman pekarangan rumah maupun sebagai tanaman budi daya untuk skala industri. Sebaran tumbuhan ini hampir ditemukan di setiap daerah, seperti negara-negara Asia, Afrika, Amerika Utara, dan Amerika Selatan, serta di timur Australia.

Cara Pengonsumsian

Pegagan cukup terkenal sebagai tumbuhan yang mempunyai banyak khasiat sehingga masyarakat Sunda banyak yang mengonsumsinya sebagai obat herbal dengan cara dibuat teh atau direbus dan diambil

airnya. Karena merupakan tumbuhan liar, pegagan banyak dikenal oleh masyarakat lokal. Saat ini, pegagan banyak dijual di pasar-pasar tradisional dalam bungkus daun pisang. Lalapan *antan gedé* ini tidak hanya daunnya saja yang biasa dimakan, tetapi juga keseluruhan organnya bisa dimakan dengan campuran sambal. Rasanya agak sedikit pahit kalau kita memakan daun yang sudah tua sehingga dianjurkan memilih daun yang lebih muda, yang rasanya lebih manis untuk dimakan mentah.

Manfaat Kesehatan

Pegagan banyak dikemas sebagai obat herbal untuk mengobati penyakit tifus, busung (umum), sakit kepala, influenza, keracunan jengkol, ayan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.10 Habitus dan Daun Pegagan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Araliaceae

11. Semanggi Gunung

Nama dalam bahasa Sunda : *antanan beurit/antanan alit*

Nama dalam bahasa Inggris : *lawn marshpennywort*

Nama ilmiah : *Hydrocotyle sibthorpioides* Lam.

Karakteristik

Semanggi gunung atau *antanan beurit*, seperti pada Gambar 3.11, mempunyai ukuran lebih kecil dari *antanan gedé* sehingga sering disebut juga sebagai *antanan alit*. Lebar daunnya berkisar 0,5–2 cm. Tanaman ini memiliki tingkat pertumbuhan sedang dan menghasilkan bunga kecil. Bunganya berwarna kuning samar dengan sedikit warna ungu. Tandan bunganya sederhana dan bagian atasnya rata atau bulat. Daunnya sederhana, dengan pertumbuhan daun kecil di pangkalnya, berbentuk ginjal atau bulat. Bagian tepi daun bergigi terbagi menjadi 5–7 lekukan dangkal dengan permukaan daun halus.

Habitat dan Sebaran

Semanggi gunung memiliki habitat di pekarangan, kebun, ladang, bahkan dapat pula tumbuh di pinggiran pematang sawah. Tumbuhan ini merupakan tumbuhan liar dan memiliki sebaran yang sangat luas, terutama di daerah tropis seperti Indonesia. Selain itu, flora ini tersebar pula di wilayah Afrika Tengah, Eropa, Amerika Utara, dan timur Australia.

Cara Pengonsumsi

Seperti halnya *antanan gedé*, *antanan beurit* ini mempunyai banyak manfaat yang dikenal oleh masyarakat. Semanggi gunung mempunyai rasa lebih manis dibandingkan pegagan sehingga banyak yang menggemarnya untuk dilalap mentah. Keseluruhan organ dari tanaman ini dapat dijadikan lalapan secara langsung dengan paduan sambal terasi khas masyarakat Sunda.

Manfaat Kesehatan

Semanggi gunung tidak hanya dikenal sebagai lalapan yang biasa dimakan oleh masyarakat Sunda, tetapi juga dikenal luas oleh masyarakat umum sebagai antanan yang kaya manfaat. Secara tradisional, masyarakat lokal biasa menggunakan semanggi gunung ini untuk mengobati sakit kuning, pengecilan hati dengan busung, infeksi saluran kencing, batuk, sesak napas, sariawan, radang tenggorokan, infeksi amandel, dan infeksi telinga.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.11 Semanggi Gunung

12. Daun Berlangkas

Nama dalam bahasa Sunda : *imba*, *kadongdong cina*, atau *kadongdong laut*

Nama dalam bahasa Inggris : *ming aralia*

Nama ilmiah : *Polyscias fruticosa* (L.) Harms

Karakteristik

Imba atau *kadongdong cina* merupakan istilah penamaan yang digunakan oleh masyarakat Sunda karena daunnya mirip daun kedondong. *Imba* dikenal juga sebagai daun berlangkas dalam istilah umum dengan penampakan habitus berupa perdu. Batangnya berkayu, bulat, dan hijau kekuningan. Daunnya berbentuk bulat telur, rata atau keriting, tepinya bergerigi halus, tersusun ganda dengan pertulangan daun menyirip. Bunganya tersusun dalam payung dengan perhiasan bunganya berwarna hijau dan berukuran kecil. Buahnya tergolong buah buni, berbentuk bulat dengan warna hijau keunguan. Foto tanaman ini ditunjukkan pada Gambar 3.12.

Habitat dan Sebaran

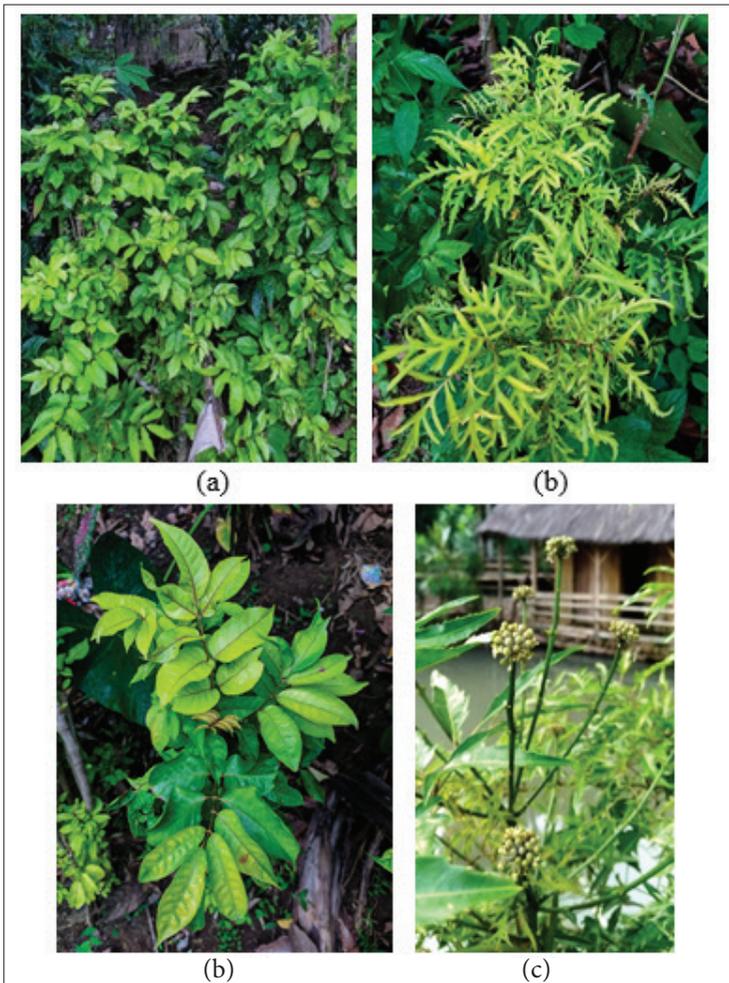
Daun berlangkas banyak ditanam di kebun, halaman, sepanjang jalan, batas-batas pekarangan, dan tumbuh dengan baik di pekarangan. Pada budaya masyarakat Sunda, daun *imba* sering ditanam sebagai tanaman pembatas tanah hak milik. Tumbuhan ini berasal dari Indonesia Timur, timur laut Australia, dan Kepulauan Melanesia. Selain itu, flora ini tersebar ke daerah Asia Tenggara, Asia Selatan, Amerika Utara, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Lalapan ini dimakan dengan cara direbus terlebih dahulu. Kebanyakan, masyarakat Sunda menggunakan daun *imba* ini sebagai penetral pahit untuk daun pepaya sehingga ketika merebus daun pepaya selalu dipadukan dengan daun *imba*.

Manfaat Kesehatan

Daun *imba* dikenal masyarakat Sunda sebagai obat herbal untuk mengobati penyakit asma.



Ket.: (a) Habitus, (b) Daun, dan (c) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.12 Daun Berlangkas

Buku ini tidak diperjualbelikan.

13. Mangkokan

Nama dalam bahasa Sunda : *mamangkohan*

Nama dalam bahasa Inggris : *shield aralia*

Nama ilmiah : *Polyscias scutellaria* (Burm. f.) Fosberg

Karakteristik

Namanya mengacu pada daunnya yang berbentuk melengkung seperti mangkuk. Perdu ini dapat mencapai tinggi hingga 300 cm, dengan bentuk batang bulat berkayu, mempunyai percabangan *monopodial*. Batang mangkokan ini berkayu bulat kecil berwarna cokelat, biasanya tumbuh lurus. Daunnya berwarna hijau pekat dengan kedudukan daun yang berseling. Bunganya berukuran kecil berwarna kuning dan akarnya termasuk jenis akar tunggang berwarna cokelat keputihan. Habitus dan daun mangkokan ditampilkan pada Gambar 3.13. Buahnya jarang terlihat, berbentuk agak segitiga ke segi empat dengan tinggi 4–6 mm.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini merupakan perdu yang indah, sering ditanam sebagai hiasan di pekarangan sebagai pagar, seperti daun belangkas. Mangkokan berasal dari daerah Indonesia Timur, Papua Nugini, Kepulauan Santa Cruz, Solomon, dan Vanuatu serta ditemukan juga di kawasan Amerika Tengah. Tumbuhan ini juga tersebar ke daerah Indonesia lain seperti Pulau Jawa dan Sumatra.

Cara Pengonsumsian

Khusus untuk lalapan, daun muda mangkokan dikonsumsi dengan cara direbus atau dikukus terlebih dahulu.

Manfaat Kesehatan

Mangkokan dikenal sebagai tanaman berkhasiat peluruh (untuk membangkitkan muntah), antiseptik, dan deodoran. Bagian yang digunakan adalah daun dan akarnya.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.13 Habitus dan Daun Mangkokan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Asteraceae

14. Ketul

Nama dalam bahasa Sunda : ketul, *ajeran*, *hareuga*

Nama dalam bahasa Inggris : *black-jack*

Nama ilmiah : *Bidens pilosa* L.

Karakteristik

Ketul (Gambar 3.14) merupakan terna tegak, biasanya bercabang-cabang, agak aromatik. Batangnya bersegi empat dan sedikit berambut, sering berwarna kemerahan. Daunnya berhadapan, dengan bangun daun bundar telur memanjang dengan ujung runcing, bagian tepinya bergerigi agak berambut. Bunga bonggol berkumpul di bagian ujung (bunga terminal) atau pada ketiak daun. Mahkota bunganya berwarna kuning. Buahnya keras ramping memanjang, berwarna cokelat kehitaman bila masak.

Habitat dan Sebaran

Habitat ketul dapat ditemui di sepanjang jalan, sisi parit, pematang sawah, kebun, ladang, dan hutan-hutan pegunungan. Ketul merupakan tumbuhan yang perkembangbiakannya sangat mudah sehingga sebarannya hampir di seluruh daerah tropik maupun subtropik. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Amerika Tengah dan Amerika Selatan.

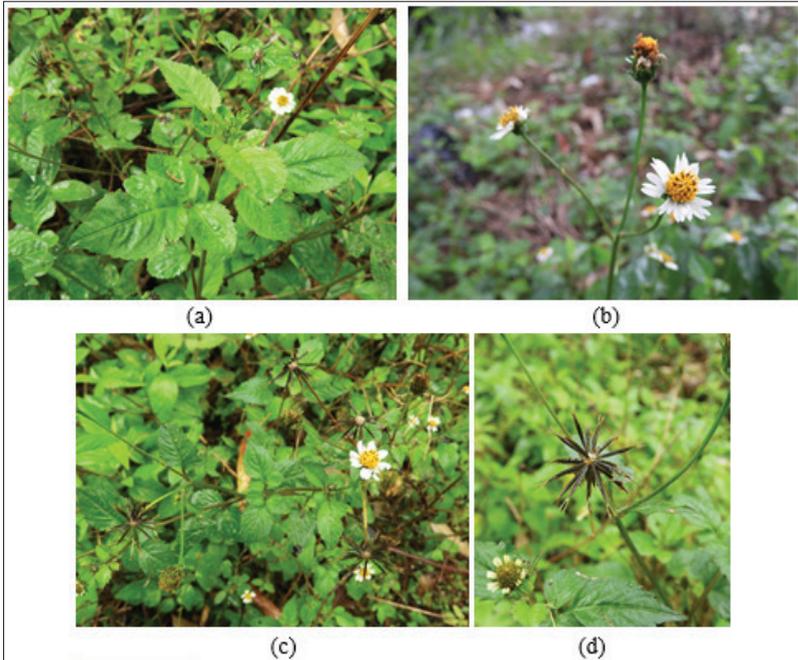
Cara Pengonsumsian

Ketul umumnya ditemukan liar sebagai gulma. Daun mudanya dapat dijadikan sebagai sayuran *edible* yang biasa dikonsumsi sebagai campuran pecel.

Manfaat Kesehatan

Daun ketul dikenal secara luas sebagai ramuan tradisional yang digunakan dalam obat-obatan tanpa efek samping yang jelas. Rebusan

akarnya digunakan sebagai obat sakit mata. Hasil penelitian terkini, ketul bermanfaat sebagai obat antiinflamasi (Bartolome dkk., 2013).



Ket.: (a) Daun, (B) Bunga, (C) Habitus, dan (D) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.14 Ketul

Buku ini tidak diperjualbelikan.

15. Jelantir

Nama dalam bahasa Sunda : *jalantir*

Nama dalam bahasa Inggris : *guernsey fleabane*

Nama ilmiah : *Conyza sumatrensis* E. Walker, 1971

Karakteristik

Habitusnya adalah perdu dengan batang tegak, berkayu, bulat, berbulu, dan berwarna hijau. Jelantir memiliki daun tunggal sempit berbentuk seperti ujung tombak, berwarna hijau, letaknya bersilang, tepi rata, bertangkai silindris, dan pertulangan daun menyirip. Bunganya majemuk, berwarna kuning pucat, berbentuk tandan, terletak di ketiak daun. Tumbuhan ini memiliki perakaran tunggang dan berwarna putih kotor. Buahnya kecil, pada bagian atasnya banyak bulu putih.

Habitat dan Sebaran

Jelantir atau *jalantir* dalam bahasa Sunda (Gambar 3.15) merupakan spesies tanaman gulma berbunga yang berasal dari genus *Conyza* yang termasuk ke dalam suku *Asteraceae*. Tumbuhan ini tumbuh dengan liar di pekarangan ataupun kebun dan sawah sebagai gulma. Jelantir berasal dari wilayah Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Gulma ini juga tersebar di Amerika Utara, Eropa, Afrika, Asia Selatan, Asia Timur, Asia Tenggara, dan Australia.

Cara Pengonsumsian

Masyarakat lokal Sunda mengenal jelantir sebagai tumbuhan liar yang dapat dijadikan lalapan mentah dengan paduan sambal terasi khas masyarakat Sunda.

Manfaat Kesehatan

Tumbuhan ini secara tradisional biasa digunakan untuk obat sakit kepala, nyeri, pegal, linu, sakit tenggorokan, gangguan perut, pengobatan jerawat, dan gangguan kulit lainnya.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.15 Jelantir

Buku ini tidak diperjualbelikan.

16. Kenikir

Nama dalam bahasa Sunda : *randa midang*

Nama dalam bahasa Inggris : *wild Cosmos*

Nama ilmiah : *Cosmos caudatus* Kunth

Karakteristik

Randa midang merupakan golongan kenikir-kenikiran dengan habitus berupa perdu dengan tinggi 75–100 cm. Tanaman ini awalnya tumbuh dengan liar dan sekarang identik sebagai tanaman hias karena bentuk daunnya yang bagus. Batangnya berbentuk pipa dengan garis-garis yang membujur, bercabang, dan berwarna kehijauan. Kenikir berdaun majemuk bersilang berhadapan dengan pertulangan menyirip menjadi 2–3 tangkai dan ujungnya meruncing. Bunganya tersusun pada bonggol, terdapat di ujung batang dan pada ketiak daun-daun teratas, berwarna merah, kuning, atau jingga. Buahnya keras, berbentuk jarum, dan ujungnya berambut dengan biji keras, kecil, berbentuk jarum berwarna hitam.

Habitat dan Sebaran

Kenikir atau *randa midang* ditunjukkan pada Gambar 3.16, merupakan perdu yang dapat dijumpai pada pematang sawah, tepi ladang atau perkebunan, dan semak belukar. Kenikir merupakan tumbuhan yang dapat dijumpai di hampir seluruh daerah tropis. Kenikir berasal dari wilayah Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Tumbuhan ini juga tersebar ke Madagaskar, India, negara-negara Asia Tenggara, Papua Nugini, dan timur laut Australia.

Cara Pengonsumsi

Daun muda *randa midang* biasa dimakan dengan cara direbus terlebih dahulu atau dimakan untuk dijadikan lalapan dengan paduan sambal terasi. Apabila dimakan rasanya segar dan beraroma harum. Masyarakat Jawa biasa mengonsumsi kenikir sebagai pelengkap dari pecel. Jadi, bisa dikatakan bahwa sayuran ini tidak hanya populer di masyarakat Sunda, tetapi juga di masyarakat Indonesia.

Manfaat Kesehatan

Selain sebagai lalapan, kenikir dimanfaatkan juga sebagai pangan tradisional untuk penambah nafsu makan, obat lemah lambung, penguat tulang, dan pengusir serangga.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.16 Kenikir

Buku ini tidak diperjualbelikan.

17. Sintrong

Nama dalam bahasa Sunda : *sintrong/bagelis*

Nama dalam bahasa Inggris : *redflower ragleaf*

Nama ilmiah : *Crassocephalum crepidioides* (Benth.)
S. Moore

Karakteristik

Sintrong (Gambar 3.17) adalah terna tegak dengan tinggi mencapai 100 cm, dengan batang lunak beralur-alur dangkal. Daunnya terletak tersebar, dengan tangkai yang sering bertelinga. Helaian daun jorong memanjang atau bundar telur terbalik, dengan pangkal menyempit berangsur sepanjang tangkai daun dan ujung runcing, bertepi rata atau berlekuk hingga berbagi menyirip, bergerigi kasar dan runcing. Bunganya majemuk dengan karangan bunga bonggol yang tersusun dalam malai rata terminal. Buahnya keras (*achene*), berbentuk ramping dan memanjang seperti gelendong dengan rusuk.

Habitat dan Sebaran

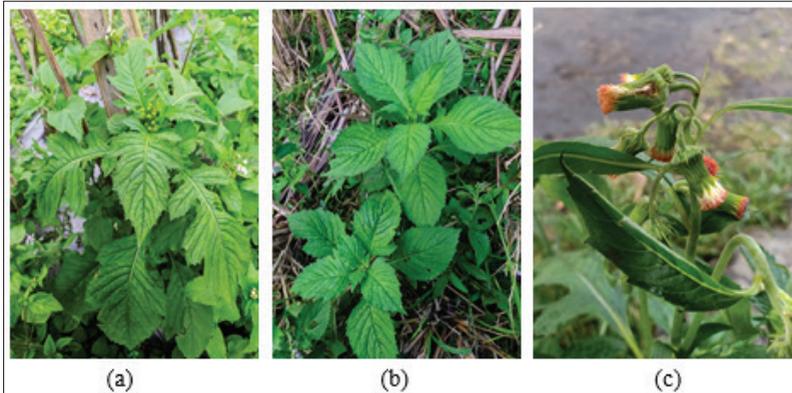
Sebagai tumbuhan liar yang *edible*, sintrong cukup mudah ditemui di sawah-sawah yang subur, tepi sungai, tepi jalan, kebun-kebun, terutama di bagian yang lembap, bahkan dapat tumbuh juga di tanah yang mengering. Walaupun merupakan tumbuhan pengganggu atau gulma, terna ini relatif mudah diatasi. Sintrong berasal dari Afrika Tengah dan Afrika Selatan. Flora ini juga tersebar ke Asia Selatan, Asia Timur, Asia Tenggara, Kepulauan Melanesia, timur Australia, dan beberapa wilayah Amerika Tengah.

Cara Pengonsumsian

Daun sintrong banyak digemari sebagai lalapan mentah dan sayuran yang segar di mulut. Gulma ini bahkan juga dapat digunakan sebagai pakan ternak.

Manfaat Kesehatan

Tumbuhan ini dikenal sebagai obat tradisional untuk mengobati gangguan pencernaan, sakit kepala, sakit perut, mengobati luka, antiinflamasi, antidiabetes, dan antimalaria.



Ket.: (a) dan (b) Daun, serta (c) bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.17 Sintrong

18. Tempuh Wiyang

Nama dalam bahasa Sunda : *jonghé/jombang*

Nama dalam bahasa Inggris : *lilac tasselflower*

Nama ilmiah : *Emilia sonchifolia* (L) DC

Karakteristik

Tempuh wiyang atau *jonghé* (Gambar 3.18) dalam istilah bahasa Sunda, termasuk golongan Asteraceae. Terna menahun ini merumpun, mempunyai daun tunggal berbentuk segitiga memanjang, atau seperti centong, tersebar, bagian atas berwarna hijau, bagian bawah agak merah keunguan, dan sering terkumpul pada pangkalnya. Perbungaannya malai, tegak, atau dengan cabang menunduk. Bulir tempuh wiyang terdiri atas 3–7 *floret*, berbulu putih keperakan. Bijinya berwarna kehitam-hitaman, permukaannya berambut halus dan pendek. Di puncaknya, terdapat karangan bulu halus/papus berwarna putih. Tanaman semusim ini tumbuh tegak atau berbaring pada pangkalnya dengan tinggi 10 cm hingga 120 cm.

Habitat dan Sebaran

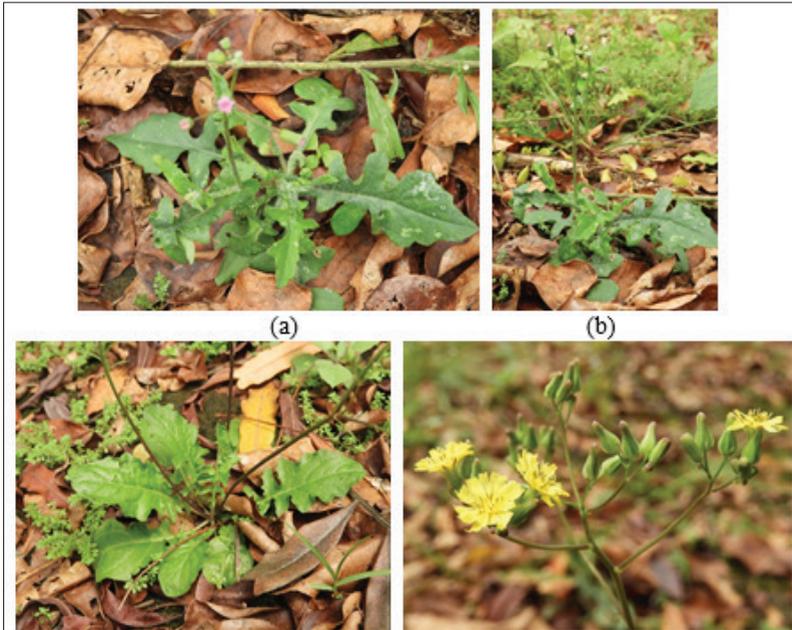
Tempuh wiyang dapat ditemukan secara liar tumbuh di tepi jalan atau selokan, tebing, kebun, dan padang rumput. Tumbuhan ini cukup adaptif dengan berbagai ketinggian sehingga cukup mudah dijumpai. Tumbuhan ini tersebar di Asia Timur, Asia Tenggara, Asia Selatan, Papua Nugini, Kepulauan Melanesia, wilayah utara Australia, Afrika Tengah, daerah Florida, Kepulauan Karibia, Amerika Tengah, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Masyarakat lokal Sunda mengenal *jonghé* sebagai salah satu tumbuhan liar *edible* dengan cara dibuat sayur atau dapat dimakan langsung tanpa harus diolah terlebih dahulu. *Jonghé* memiliki rasa seperti rempah-rempah yang sedikit pahit.

Manfaat Kesehatan

Jonghé dikenal sebagai tanaman yang dapat dipakai untuk mengobati influenza, infeksi saluran napas, radang paru-paru, infeksi akibat luka, bisul, memar, dan sariawan.



Ket.: (a) dan (b) Habitus, (c) Daun, serta (d) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.18 Tempeh Wiyang

19. Loseh

Nama dalam bahasa Sunda : *otok owok*

Nama dalam bahasa Inggris : *gallant soldier, small-flower galinsoga, littleflower quickweed, gallant-soldier, gallantsoldier*

Nama ilmiah : *Galinsoga parviflora* Cav.

Karakteristik

Loseh atau *otok owok*, ditunjukkan pada Gambar 3.19, merupakan tumbuhan perdu bercabang dengan tangkai daun berlawanan, hijau kekuning-kuningan, bentuk daun bulat telur hingga bulat telur lonjong dengan tepi daun bergigi. Bunganya berukuran kecil, bentuknya *floret* putih memiliki panjang sekitar 0,1 cm, terdiri dari 3 lobus. Kuntum cakram pusat berwarna kuning dan berbentuk tabung. Buahnya berjenis *ray floret* dan berupa *achene* (buah kering berbiji 1 yang tidak pecah), sedikit berbulu, dengan atau tanpa *pappus* berbulu pendek.

Habitat dan Sebaran

Habitat dari loseh atau *otok owok* adalah sebagai semak pada tepian kebun, pekarangan rumah, kolam ikan, atau parit, hidup dan berkembang biak di hampir seluruh negara. Tumbuhan ini berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan, serta tersebar ke berbagai benua, yaitu Amerika Utara, Eropa, Afrika, Asia, dan Australia. Di Indonesia, Loseh ditemukan di Pulau Sumatra, Jawa, Bali, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur.

Cara Pengonsumsi

Otok owok terdapat di hampir seluruh daerah tropis. Tumbuhan ini termasuk gulma, tetapi *edible*. Batang, daun, bunganya dapat dimakan untuk urap, pecel, atau sayur bening. Biasanya *otok owok* dicampur gulma *edible* lain untuk dikonsumsi.

Manfaat Kesehatan

Zat aktif metabolit *otok owok* dapat digunakan untuk mengobati bekas gigitan serangga, kulit gatal-gatal, kulit melepuh, batuk, demam, influenza, antiaskorbat, menghentikan pendarahan, meringankan sakit gigi, peluruh air seni, antibakteri, dan antioksidan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.19 Daun dan Bunga Loseh

20. Daun Dewa

Nama dalam bahasa Sunda : *seupan léntah*

Nama dalam bahasa Inggris : -

Nama ilmiah : *Gynura divaricata* (L) DC.

Karakteristik

Daun dewa (Gambar 3.20) dikenal juga dengan sebutan *seupan léntah* dalam bahasa Sunda. Tanaman ini memiliki ciri berbatang pendek dan lunak. Daun tumbuhan ini termasuk ke dalam golongan tumbuhan berdaun tunggal yang letaknya tersebar mengelilingi bagian batang. Bentuknya bulat lonjong, berdaging dan berbulu halus. Ujung daun ini lancip dengan pangkal yang meruncing. Warna daunnya hijau keunguan. Daun dewa juga memiliki bunga majemuk yang tumbuh di ujung batang, berkelopak hijau berbentuk cawan, dan benang sari berwarna kuning. Bijinya berbentuk seperti jarum.

Habitat dan Sebaran

Daun dewa biasa tumbuh sebagai tanaman liar, tetapi tidak jarang pula dibudidayakan sebagai tanaman pekarangan rumah. Cara mengembangkannya cukup mudah, yakni dengan cara stek dan tumbuh subur pada ketinggian 200–800 meter di atas permukaan laut. Tumbuhan ini tersebar di Cina selatan, Taiwan, dan negara-negara Asia Tenggara. Di Indonesia, flora ini umumnya terdapat di Pulau Sumatra dan Jawa.

Cara Pengonsumsian

Daun dewa lebih enak dimakan mentah pada bagian pucuk atau daun mudanya. Rasanya segar dimulut dengan aroma khas. Daun muda tanaman ini sudah banyak dijual di pasar tradisional, walaupun belum banyak dikenal masyarakat luas.

Manfaat Kesehatan

Terkadang masyarakat lebih mengenal daun dewa sebagai obat herbal untuk kesehatan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.20 Daun Dewa

Buku ini tidak diperjualbelikan.

21. Selada Bokor

Nama dalam bahasa Sunda : *salada bokor/salada keriting*

Nama dalam bahasa Inggris : *garden lettuce, lettuce*

Nama ilmiah : *Lactuca sativa L.*

Karakteristik

Selada bokor, ditunjukkan pada Gambar 3.21, merupakan sayuran daun semusim yang termasuk ke dalam famili Asteraceae. Selada bokor dikenal juga dengan sebutan selada daun longgar. Selada ini lebih banyak diperjualbelikan di pasar tradisional Sunda dibandingkan varian selada yang lainnya. Pada selada bokor, setiap kultivarnya memiliki daun yang berkembang dalam kelompok roset yang ketat. Bentuk daun selada keriting bulat panjang bergerigi atau panjang dengan warna hijau muda, terang, dan merah. Bunganya berwarna kuning, tumbuh dalam satu karangan. Bijinya berbentuk lonjong pipih, agak keras, berbulu, dan memiliki warna cokelat tua pada seluruh bagiannya.

Habitat dan Sebaran

Selada bokor merupakan tanaman yang umumnya banyak dibudidayakan pada daerah-daerah dengan udara sejuk, bahkan kini, selada bokor telah banyak dibudidayakan dengan menggunakan sistem hidroponik dan ditumbuhkembangkan di atas gedung atau di loteng-loteng rumah di daerah perkotaan. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Irak, lalu tersebar ke berbagai negara yang membudidayakannya, seperti negara-negara di Amerika Utara, Amerika Selatan, Eropa, dan Asia.

Cara Pengonsumsian

Selada dalam kategori pemanfaatan sudah dikenal dalam setiap olahan, terutama dalam olahan mentah seperti salad, gado-gado atau dijadikan hiasan dalam sajian hidangan karena nilai estetika yang dimiliki oleh daunnya. Selada bokor dalam masyarakat lokal Sunda

identik dengan lalapan mentah yang dapat disajikan dengan sambal terasi atau lalapan mentah yang selalu digunakan oleh para pedagang ayam bakar, ikan bakar, pecel lele, maupun sajian di berbagai resto Sunda.

Manfaat Kesehatan

Daun selada dikenal sebagai antioksidan dan antikanker. Substansi serat alaminya juga berguna untuk melancarkan dan menyehatkan saluran pencernaan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.21 Selada Bokor

22. Beluntas

Nama dalam bahasa Sunda : *baluntas*

Nama dalam bahasa Inggris : *indian camphorweed, indian fleabane*

Nama ilmiah : *Pluchea indica* (L.) Less.

Karakteristik

Tumbuhan beluntas (Gambar 3.22) berupa perdu tegak, sering bercabang banyak, tingginya sekitar 50–200 cm. Rantingnya halus dan berambut rapat. Daun berbentuk elips hingga bulat telur terbalik dengan ujung runcing, tepi daun bergerigi, dan berwarna hijau terang. Bunganya keluar di ujung cabang dan ketiak daun dengan karangan bunga bonggol berwarna ungu. Buahnya berukuran kecil serta bertekstur keras berwarna cokelat. Beluntas sering ditanam sebagai tanaman pagar.

Habitat dan Sebaran

Beluntas dapat tumbuh dan ditemukan pada daerah yang memiliki tanah kering, bahkan pada tanah yang keras dan berbatu, baik di dataran rendah maupun dataran tinggi. Di perkampungan banyak yang menanam beluntas untuk dijadikan sebagai tanaman pagar atau pembatas. Tumbuhan ini berasal dari Asia, khususnya dari negara-negara Asia Tenggara, Cina bagian selatan, dan Yaman. Selain itu, beluntas juga tersebar ke Papua Nugini, utara Australia, hingga Hawaii.

Cara Pengonsumsi

Daun muda atau bagian pucuknya biasa dikenal masyarakat Sunda sebagai salah satu lalapan yang dapat dimakan langsung dalam kondisi mentah atau direbus terlebih dahulu. Daun beluntas memiliki aroma yang khas dan rasanya menyegarkan.

Manfaat Kesehatan

Banyak yang memanfaatkan daun beluntas sebagai pangan tradisional untuk memperbaiki fungsi lambung, merangsang pengeluaran air susu ibu, obat batuk, obat disentri, mengatasi tukak, dan luka.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.22 Daun dan Habitus Beluntas

Buku ini tidak diperjualbelikan.

23. Jotang

Nama dalam bahasa Sunda : jotang

Nama dalam bahasa Inggris : *panicled spot flower*

Nama ilmiah : *Acmella paniculata* (Wall. ex DC.)
R.K. Jansen

Karakteristik

Jotang adalah terna menahun, berpostur rebah atau menaik tegak. Batangnya bulat dan berambut halus ketika muda. Daun dengan helaian bundar telur hingga bundar telur lanset atau agak membentuk segitiga, dengan ujung runcing dan tepi bergerigi kasar. Jotang berbunga majemuk, dalam karangan bonggol mengerucut tampak seperti tumpeng kecil dan berada di bagian terminal atau ketiakanya. Warna bunganya kuning dengan biji di bagian tengahnya. Buahnya keras (*achene*), berbentuk bundar telur sungsang, dengan tepi yang berjumbai dan ada rambut sikat (*pappus*) pendek di ujungnya. Foto daun dan bunga jotang ditampilkan pada Gambar 3.23.

Habitat dan Sebaran

Jotang merupakan salah satu gulma yang hidup di tempat basah dan banyak tumbuh liar. Tumbuhan ini biasa ditemukan di daerah terbuka seperti padang rumput, tempat berair, limbah, tepi jalan, bahkan tanah berbatu. Tumbuhan ini berasal dari Asia khususnya Asia Tenggara, Asia Selatan, dan selatan Cina, serta tersebar ke Kolombia, Ekuador, Panama, dan timur Brazil.

Cara Pengonsumsi

Jotang dikenal di masyarakat Sunda sebagai lalapan yang disukai, baik mentah ataupun direbus. Bonggol bunganya mengeluarkan semacam rasa pedas agak getir apabila dikunyah. Dalam perdagangan jamu, bonggol ini disebut kembang sariawan dan digunakan untuk mengobati sariawan mulut.

Manfaat Kesehatan

Tanaman ini dapat dijadikan obat tradisional, di antaranya obat untuk gusi berdarah, sakit gigi, diare, reumatik, osteoporosis, dan sebagai analgesik luka.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.23 Daun dan Bunga Jotang

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Aspleniaceae

24. Paku Sayur/Pakis Sayur

Nama dalam bahasa Sunda : pakis/*pakis beunyeur*

Nama dalam bahasa Inggris : *vegetable fern*

Nama ilmiah : *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw.

Karakteristik

Paku sayur (Gambar 3.24) termasuk ke dalam golongan paku-pakuan yang hidup di tanah (paku *terrestrial*). Perawakannya berupa terna, mempunyai daun dengan tekstur agak kaku dengan tepi bergigi berwarna hijau gelap, batang gelap berdaging dengan *rizom* hitam sudah menyerupai akar sebenarnya. Organ paku seperti perakaran, batang maupun daunnya belum memiliki fungsi yang sama seperti halnya tumbuhan sejati. Begitu juga dengan alat perkembangbiakannya, dikenal dengan spora yang terdapat dalam kotak spora (sporangium). Sporangium berbentuk bulat atau oval membentuk sorus. Sorus terletak di permukaan bawah atau seluruh permukaan atas daun. Ciri khas daun muda dari golongan paku-pakuan selalu menggulung, sedangkan daun tuanya mengandung sporofil yang menempel pada bagian permukaan bawah daunnya.

Habitat dan Sebaran

Paku-pakuan dikenal sebagai tumbuhan liar yang banyak ditemukan di hutan, sepanjang sungai atau sumber air, hingga pada lereng pegunungan. Namun, di beberapa daerah Sunda sudah diperjualbelikan di pasar tradisional dengan sebutan sayur pakis sebagai ciri khas sayuran dari gunung yang tidak dibudidayakan. Paku sayur berasal dari wilayah Asia, khususnya di Asia Tenggara, Asia Selatan, dan Asia Timur, serta tersebar sampai Papua Nugini, Kepulauan Melanesia, dan timur laut Australia. Selain itu paku sayur ditemukan juga di Afrika Selatan dan Florida.

Cara Pengonsumsi

Tidak semua jenis paku-pakuan dapat dimakan, beberapa jenis paku dikatakan *edible* oleh masyarakat lokal dan dikonsumsi sebagai sayuran yang lezat, yaitu pada bagian daun mudanya. Ciri dari daun muda paku adalah selalu menggulung. Pakis muda dapat diolah dalam beberapa olahan, yaitu ditumis, dibuat sayur lodeh, atau olahan lainnya. Pakis tidak dimakan mentah karena rasanya pahit sehingga sebaiknya dibuat olahan.

Manfaat Kesehatan

Secara tradisional pakis digunakan untuk pengobatan batuk, bau badan (bromidrosis), campak, batuk berdarah, demam, dermatitis, diare, disentri, gonore, luka, dan sakit kepala. Selain itu pakis sayur dapat dijadikan bahan untuk tonik pascapersalinan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.24 Pakis Sayur/Pakis Sayur

Brassicaceae

25. Kol/Kubis

Nama dalam bahasa Sunda : *ekoll/engkol*

Nama dalam bahasa Inggris : *cabbage*

Nama ilmiah : *Brassica oleracea* var. *capitata* L.

Karakteristik

Kol atau kubis (*Brassica oleracea* var. *capitata* L.) merupakan jenis tanaman semusim atau dua musim (Gambar 3.25). Bentuk daunnya bulat telur sampai lonjong dan lebar seperti kipas. Sistem perakaran kol agak dangkal, akar tunggangnya segera bercabang dan memiliki banyak akar serabut. Bunganya merupakan kumpulan massa bunga yang berjumlah banyak, tersusun dari kuntum-kuntum bunga yang bersatu membentuk bulatan yang tebal serta padat (kompak). Buahnya berbentuk polong, kecil, dan ramping, di dalam buah tersebut terdapat biji berbentuk bulat kecil, berwarna cokelat kehitam-hitaman.

Habitat dan Sebaran

Kol dapat tumbuh di dataran rendah sampai dataran tinggi. Pada umumnya, kol ditanam di daerah yang berhawa sejuk di dataran tinggi antara 800–1.000 mdpl dan bertipe iklim basah, tetapi ada juga varietas kol yang dapat ditanam di dataran rendah sekitar 0–200 mdpl. Varietas kol tunas, *Brassica oleracea* var. *gemmifera* L., atau biasa disebut juga sebagai keciwis memiliki nilai cukup tinggi di pasaran sehingga banyak para petani kol menanam jenis ini. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Spanyol, Prancis, dan Inggris, serta dibudidayakan di berbagai negara lain.

Cara Pengonsumsian

Pengolahan kol cukup bervariasi, baik sebagai olahan matang maupun mentah, dan populer di masyarakat. Kol atau kubis di masyarakat

Sunda selalu dikenal sebagai lalapan mentah, digoreng, atau direbus dengan paduan sambal terasi atau sambal kacang. Kol juga terkadang dijadikan campuran dalam makanan seperti gado-gado, pecel, bakso tahu maupun salad.

Manfaat Kesehatan

Menurut Aswatini dkk. (2008), kubis berkhasiat untuk mengobati pembengkakan sendi, diare, tuli, dan sakit kepala. Selain itu, lumatan kubis adalah ramuan yang biasa digunakan untuk mengobati keracunan jamur.



Ket.: (a) Habitus, (b) Daun Muda, dan (c) Kebun Kol

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.25 Kol/Kubis

Buku ini tidak diperjualbelikan.

26. Sawi Sendok/Pakcoy

Nama dalam bahasa Sunda : pakcoy

Nama dalam bahasa Inggris : *bok choy, pak choi, pok choi*

Nama ilmiah : *Brassica rapa* subsp. *chinensis* (L.)
Hanelt

Karakteristik

Pakcoy (Gambar 3.26) ialah terna semusim yang tumbuh dengan karakteristik membentuk roset dengan batang yang cukup tebal. Daunnya berbentuk elips, kaku dengan bagian ujung tumpul seperti sendok sehingga sering juga disebut sebagai sawi sendok. Bunganya kecil, tersusun majemuk berkarang. Mahkota bunganya berwarna kuning, berjumlah 4 dengan benang sarinya 6 mengelilingi satu putik. Buahnya menyerupai polong, tetapi memiliki dua daun buah.

Habitat dan Sebaran

Sawi sendok atau sering dikenal sebagai pakcoy merupakan tanaman yang telah banyak dikenal dan mudah dibudidayakan, dapat tumbuh dan banyak dijumpai pada ladang-ladang palawija di wilayah yang memiliki hawa sejuk. Pakcoy merupakan bentuk pemuliaan dari sawi bunga (*Brassica rapa*) yang berasal dari Timur Tengah, dan negara-negara di sekitar Laut Mediterania serta tersebar ke berbagai negara Amerika, Eropa, Australia, dan Selandia Baru.

Cara Pengonsumsi

Seperti sawi hijau lainnya, pakcoy dikenal banyak orang sebagai sayuran yang mudah untuk didapatkan. Dapat diolah menjadi berbagai masakan, bahkan masyarakat Sunda banyak yang menggemari pakcoy untuk dijadikan lalapan mentah atau matang.

Manfaat Kesehatan

Studi literatur menjelaskan bahwa pakcoy kaya akan antioksidan dan vitamin sehingga baik digunakan untuk kesehatan kulit, mata, dan kekebalan tubuh.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.26 Sawi Sendok/Pakcoy

Buku ini tidak diperjualbelikan.

27. Sawi Bakso/Caisim/Sosin

Nama dalam bahasa Sunda : caisim/sosin

Nama dalam bahasa Inggris : *choy sum, caisin, chinese flowering cabbage*

Nama ilmiah : *Brassica rapa* var. *parachinensis*
(Bailey) Hanelt

Karakteristik

Sawi bakso (Gambar 3.27) termasuk tanaman sayuran daun dari keluarga Brassicaceae yang mempunyai nilai ekonomis tinggi. Sawi bakso memiliki ciri berbentuk bulat atau bulat panjang (lonjong), ada yang lebar, sempit, dan keriting. Daunnya berwarna hijau muda sampai hijau tua dengan pelepah-pelepah daun tersusun saling membungkus dengan pelepah-pelepah daun yang lebih muda tetapi membuka. Batang sawi pendek sekali dan beruas sehingga hampir tidak kelihatan batangnya. Struktur bunga sawi tersusun dalam tangkai bunga (*inflorescences*) yang tumbuh memanjang (tinggi) berwarna kuning dan bercabang banyak. Buahnya berbentuk lonjong dan bulat berwarna hijau keputihan berupa buah kapsul yang terbuka dengan dua katup.

Habitat dan Sebaran

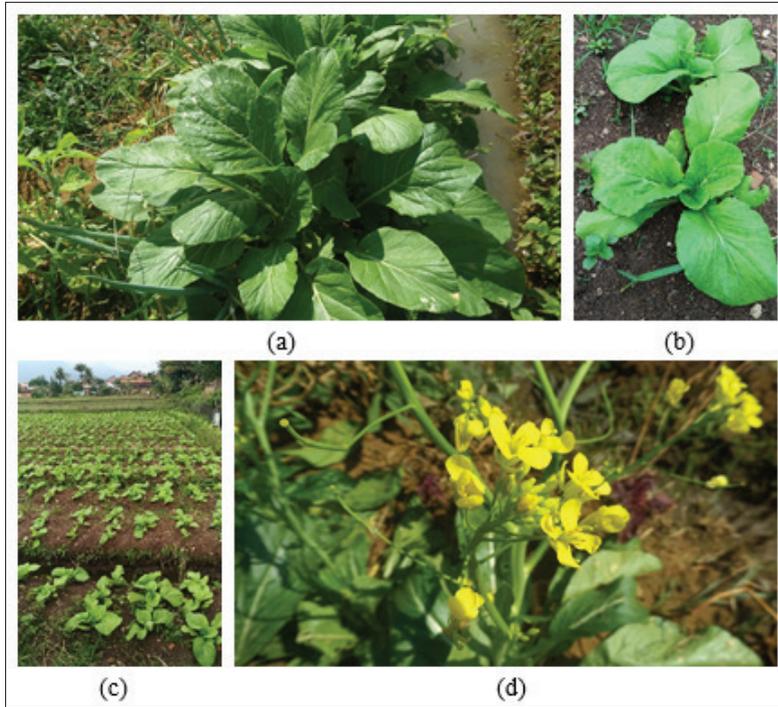
Sawi bakso merupakan tanaman yang telah lama dibudidayakan sebagai sayuran dan dapat tumbuh efektif pada daerah dengan hawa sejuk dan lembap. Sama halnya dengan sayuran *mainstream* lainnya, tumbuhan ini telah banyak ditanam pada sistem hidroponik dan ditanam di daerah perkotaan. Sawi bakso merupakan bentuk pemuliaan dari sawi bunga (*Brassica rapa*) yang berasal dari Timur Tengah, dan negara-negara di sekitar Laut Mediterania. Tumbuhan ini juga tersebar ke negara Amerika Serikat, Brazil, Malaysia, dan Indonesia.

Cara Pengonsumsi

Sawi bakso cukup populer di masyarakat Sunda, bahkan di seluruh Indonesia. Tidak hanya sebagai tanaman pekarangan rumah, tetapi juga sebagai tanaman budi daya yang mempunyai nilai jual. Varietasnya lebih dari satu sehingga para petani sawi membudiyakannya sesuai kebutuhan pasar. Cara pengolahan sawi bakso pun cukup beragam, tetapi masyarakat Sunda banyak yang mengonsumsi sawi bakso sebagai lalapan mentah yang dipadukan dengan sambal terasi. Untuk itu, banyak juga petani yang sengaja memanen sawi bakso dalam usia muda atau *baby* sawi. Ada juga jenis sawi lainnya yang memang perawakannya kecil sehingga dikenal dengan sebutan *caisim*. Tidak hanya daunnya saja, bunga sawi juga laku di pasaran, untuk dibuat tumis dengan teri medan atau olahan lainnya. Daun sawi juga terkenal di masyarakat Sunda untuk campuran sayur dalam kuah bakso dan mi ayam.

Manfaat Kesehatan

Tanaman sawi bakso dikenal secara tradisional sebagai obat sakit kepala dan sebagai pembersih darah.



Ket.: (a) dan (b) Habitus, (c) Perkebunan, dan (d) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.27 Sawi Bakso

Buku ini tidak diperjualbelikan.

28. Sawi Putih/Petsai/Pécay

Nama dalam bahasa Sunda : petsai/pécay

Nama dalam bahasa Inggris : *napa cabbage, chinese cabbage*

Nama ilmiah : *Brassica rapa* var. *pekinensis* (Lour.)
Hanelt

Karakteristik

Petsai (*Brassica rapa* var. *Pekinensis*) atau biasa disebut juga sebagai sawi putih termasuk jenis tanaman sayuran daun dan tergolong ke dalam tanaman semusim (berumur pendek) (Gambar 3.28). Habitus tumbuhan ini mudah dikenali, memanjang seperti silinder dengan pangkal membulat, berwarna putih. Daunnya tumbuh membentuk roset yang sangat rapat satu sama lain. Sawi jenis ini bila sudah dewasa memiliki daun yang lebar dan berwarna hijau tua. Tangkainya panjang kaku dan halus; batangnya pendek, tetapi tegap dan bersayap. Bunganya tersusun dalam tangkai bunga yang panjang dan bercabang banyak. Tiap kuntum bunga terdiri atas empat helai daun kelopak dan empat helai daun mahkota. Buahnya bertipe polong berbentuk memanjang dan berongga dengan biji berbentuk bulat kecil berwarna cokelat kehitaman.

Habitat dan Sebaran

Sawi putih tumbuh subur pada tanah yang gembur dan berhawa sejuk. Jenis tanaman ini banyak dijumpai di daerah ladang-ladang palawija pada lereng perbukitan. Tanaman ini dapat dibudidayakan juga di tempat yang kering. Sawi putih merupakan bentuk pemuliaan dari sawi bunga (*Brassica rapa*) yang berasal dari Timur Tengah dan negara-negara di sekitar Laut Mediterania. Sawi juga tersebar ke negara-negara Asia Timur, Asia Tenggara, Amerika, dan Eropa.

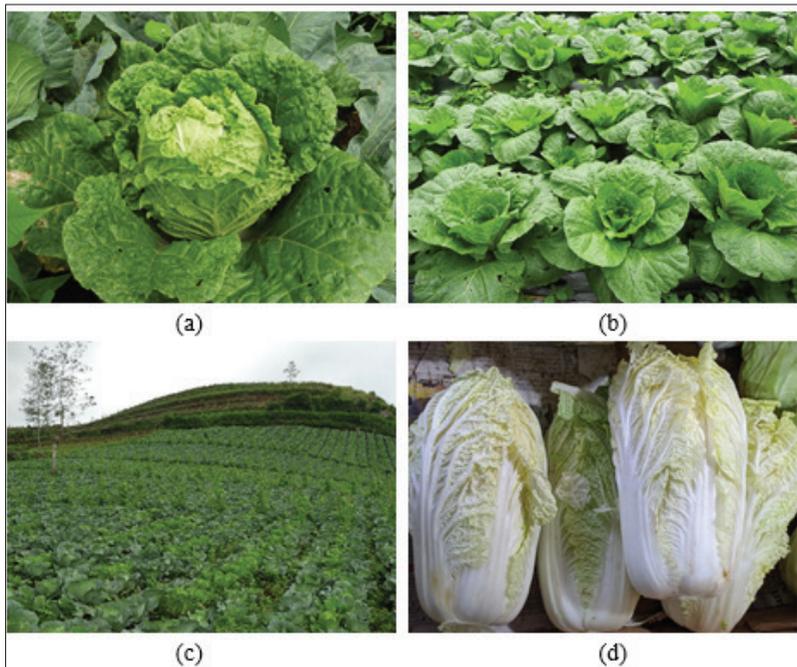
Cara Pengonsumsian

Jenis sawi putih ini memiliki banyak penggemar dan cukup laku di pasaran. Sawi putih biasa dibuat sup atau diolah menjadi asinan.

Masyarakat Sunda biasanya menjadikan sawi putih sebagai lalapan mentah atau direbus walaupun banyak juga yang mengolahnya menjadi tumis, capcai, atau sayur bening.

Manfaat Kesehatan

Manfaat sawi putih bagi kesehatan adalah untuk memperlancar pencernaan, dengan kandungan fitokimia berupa inulin dan flavanoid. Senyawa ini merupakan prebiotik yang dapat mencegah sakit maag serta mengobati penyakit dan infeksi bakteri di pencernaan.



Ket.: (a) Daun, (b) Habitus, (c) Perkebunan, dan (d) Hasil Panen

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.28 Sawi Putih

Buku ini tidak diperjualbelikan.

29. Selada Air

Nama dalam bahasa Sunda : *saladah cai*

Nama dalam bahasa Inggris : *watercress, yellowcress*

Nama ilmiah : *Nasturtium officinale* W.T. Aiton

Karakteristik

Tumbuhan berdaun majemuk ini terdiri dari dua atau lebih anak daun dengan bangun daun *lobed* atau tidak berlubang. Duduk daun berseling dengan satu daun per ruas di sepanjang batang. Bunga putih simetri radial dengan jumlah sepal/kelopak atau tepal berjumlah empat. Jenis buahnya kering dan terbelah saat matang.

Habitat dan Sebaran

Selada air merupakan tumbuhan menahun yang cepat tumbuh, bersifat akuatik atau semiakuatik, banyak tumbuh pada perairan dangkal atau bekas kolam yang mulai mengering, tetapi memiliki lumpuran yang masih basah. Tumbuhan ini berasal dari Eropa, Timur Tengah, dan Afrika Utara, serta tersebar hampir ke setiap negara. Di Indonesia, tumbuhan ini terdapat di Pulau Jawa dan Kalimantan. Foto selada air ditampilkan pada Gambar 3.29.

Cara Pengonsumsi

Dalam fungsinya sehari-hari, selada air sudah tidak asing lagi bagi kebanyakan orang. Tumbuhan ini banyak dikonsumsi sebagai sayuran, baik sebagai lalapan mentah maupun matang, campuran urap, pecel, rujak, dan olahan lainnya. Sayuran ini mudah diperoleh di pasar-pasar tradisional dan tersedia juga di pasar swalayan.

Manfaat Kesehatan

Hasil studi pustaka Haryanto dkk. (2001) menjelaskan bahwa selada air merupakan tanaman yang sangat kaya akan sulfur, nitrogen, dan yodium. Selada air merupakan salah satu pencuci darah yang baik. Selain itu tanaman ini merupakan bahan tonik untuk penyembuhan gangguan hati dan ginjal.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.29 Selada Air

30. Lobak Putih

Nama dalam bahasa Sunda : lobak

Nama dalam bahasa Inggris : *white radish, winter radish, oriental radish, long white radish*

Nama ilmiah : *Raphanus sativus* var. *longipinnatus*
L.H. Bailey

Karakteristik

Lobak putih (*Raphanus sativus* var. *longipinnatus* L.H. Bailey) merupakan tanaman semusim setahun atau *annual* yang berbentuk terna serta sayuran akar dari keluarga Brassicaceae yang dapat dimakan (Gambar 3.30). Batangnya pendek sehingga semua daunnya berjejal-jejal di atas tanah. Tanaman ini memiliki akar tunggang yang membengkak, berdaging seperti umbi, dan berwarna putih bersih sehingga inilah yang dikenal sebagai lobak putih. Daun lobak memiliki bentuk memanjang dengan tepi bertoreh, sedangkan ujung dan pangkalnya ramping. Permukaan daunnya ditumbuhi rambut halus. Sistem perbungaan berupa tandan yang tumbuh dari ujung batangnya dengan benang sari berwarna kuning kehijauan. Buahnya berbentuk polong, dengan tiap buahnya berisi 1–6 biji di dalamnya.

Habitat dan Sebaran

Lobak putih merupakan salah satu tanaman asal Cina yang kemudian banyak dibudidayakan di negara-negara Asia Timur dan Selatan, serta terdapat juga di Indonesia. Lobak putih banyak dan biasa dijumpai pada ladang-ladang perkebunan sayuran ataupun dalam tumpang sari tanaman terutama di daerah pegunungan yang memiliki hawa yang sejuk.

Cara Pengonsumsian

Lobak dikenal sebagai lalapan yang segar ketika dimakan mentah karena rasanya agak pedas seperti mint. Namun, banyak juga yang memakan lobak dengan direbus terlebih dahulu, bahkan olahan

lobak dapat dibuat asinan atau campuran untuk soto. Tidak hanya umbi akarnya saja yang biasa dimanfaatkan orang, daun lobak yang muda dikenal enak untuk dimakan mentah atau direbus terlebih dahulu.

Manfaat Kesehatan

Tanaman lobak dapat dimanfaatkan untuk mengobati penyakit pada hati serta saluran pernapasan. Khasiat lainnya adalah sebagai antimikroba, antivirus, antitumor, hipotensi, antiagregasi platelet, dan pencegahan penyakit kardiovaskular.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.30 Lobak Putih

31. Kimandilan

Nama dalam bahasa Sunda : *sawi taneuh, sawi lemah, sasawian*

Nama dalam bahasa Inggris : *variableleaf yellowcress*

Nama ilmiah : *Rorippa indica* (L.) Hiern.

Karakteristik

Kimandilan (Gambar 3.31) termasuk tumbuhan tahunan, memiliki batang tegak, berdaun sederhana atau banyak bercabang dari pangkal ke atas. Daunnya berbentuk lonjong sedikit menyirip dengan ujung tumpul, tangkai daun mengarah ke atas dengan panjang hingga 4 cm. Tumbuhan ini berbunga terminal, banyak berbunga, dengan buah memanjang. Bunganya biseksual, berwarna kuning cerah, dengan tangkai bunga tegak atau agak melengkung.

Habitat dan Sebaran

Kimandilan banyak ditemukan secara liar sebagai gulma yang *edible*. Kimandilan atau yang dikenal oleh masyarakat Sunda sebagai *sawi taneuh* tumbuh menyebar pada lahan garapan yang lembap dan sering dijumpai pula di sepanjang pinggiran sungai dan jalan. Tumbuhan ini berasal dari daratan Asia, menyebar ke Asia Tenggara, Asia Timur, Afrika Tengah, dan beberapa titik di Amerika.

Cara Pengonsumsian

Kimandilan yang disebut sebagai *sawi taneuh* atau *sawi lemah* oleh masyarakat lokal Sunda biasa dikonsumsi sebagai lalapan matang dengan cara direbus terlebih dahulu dan dapat juga diolah untuk campuran urap atau pecel.

Manfaat Kesehatan

Kimandilan biasa dimanfaatkan sebagai obat herbal untuk pegal-pegal dengan cara dilumatkan lalu ditempel pada bagian yang pegal.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.31 Daun dan Habitus Kimandilan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Caricaceae

32. Pepaya

Nama dalam bahasa Sunda : *gedang/gedang gandum*

Nama dalam bahasa Inggris : *papaya*

Nama ilmiah : *Carica papaya* L.

Karakteristik

Gedang adalah nama jenis bahasa Sunda untuk tumbuhan pepaya. Tanaman *gedang* ini dapat tumbuh besar dan tinggi dengan batang hijau berongga. Bagian pangkal dari tangkai yang gugur meninggalkan bekas luka daun pada batangnya. Tanaman *gedang* dikenal lengkap, yaitu memiliki bunga jantan, betina, dan hermafrodit yang terpisah. Bunga tersebut berwarna kekuningan dan berbetuk menyerupai lonceng atau trompet. Daunnya tunggal, memiliki jari-jari yang sangat panjang, dan bergerigi. Buahnya terdiri dari daging yang lembut dan berair, kuning, oranye, atau merah muda mengelilingi rongga biji hitam keabu-abuan mengilap. Ukuran dan bentuk buah cukup bervariasi, tergantung pada kultivar. Daun, buah, habitus, dan bunga pepaya ditunjukkan pada Gambar 3.32.

Habitat dan Sebaran

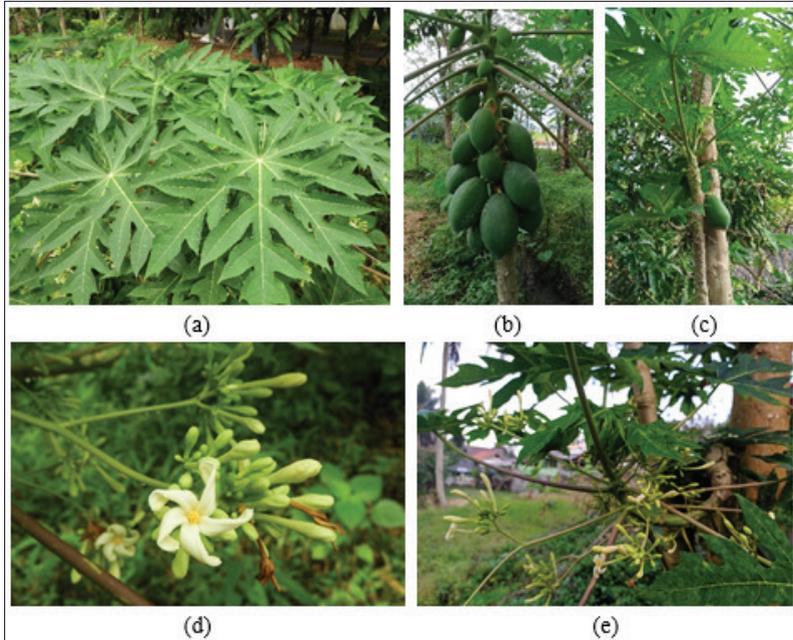
Pepaya merupakan tumbuhan yang diperkirakan berasal dari Amerika Tengah, khususnya Meksiko bagian selatan, Panama, Kolombia, Venezuela, dan sebagainya. Habitat pepaya adalah daratan yang memiliki temperatur hangat meskipun sering juga ditemui di dataran yang lebih tinggi dan berhawa sejuk. Kebanyakan, budi daya pepaya dapat dijumpai di dataran yang rendah seperti lahan perkebunan yang lebih dekat ke pantai. Secara luas, pepaya tersebar di hampir seluruh wilayah yang memiliki iklim tropis, di antaranya Afrika Tengah, Asia Selatan, dan Asia Tenggara, bahkan pepaya tersebar sampai Kepulauan Melanesia dan timur Australia.

Cara Pengonsumsi

Tanaman pepaya kaya akan manfaat, mulai dari bagian daun muda (pucuk), bunga, dan buah muda dapat dijadikan lalapan dengan cara direbus terlebih dahulu. Bunga yang biasa dijadikan olahan berasal dari pohon yang hermafrodit—orang Sunda menyebutnya *gedang gandul*—artinya pohon pepaya yang hanya akan berbunga saja dan tidak akan berbuah. Olahan dari daun pepaya biasa dibuat buntill atau tumis. Begitu juga buah pepaya muda, dapat diolah menjadi sayur bening atau olahan lainnya. Rasa pahit dari daun pepaya ataupun bunganya tetap menjadi ciri khas yang digemari oleh masyarakat Sunda.

Manfaat Kesehatan

Daun dan bunga *gedang* ini dapat dijadikan obat tradisional untuk beberapa penyakit seperti batu ginjal, hipertensi, malaria, sakit keputihan, kekurangan ASI, reumatik, malnutrisi, gangguan saluran kencing, haid berlebihan, sakit perut saat haid, disentri, jerawat, dan uban.



Ket.: (a) Daun, (b) Buah, (c) Habitus, (d) dan (e) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.32 Pepaya

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Commelinaceae

33. Gewor

Nama dalam bahasa Sunda : *géwor*

Nama dalam bahasa Inggris : *benghal dayflower, jio*

Nama ilmiah : *Commelina benghalensis* L.

Karakteristik

Gewor (Gambar 3.33) merupakan gulma tahunan musim hujan yang subur. Tanaman ini memiliki tiga jenis cabang/pucuk yang sejajar dengan permukaan tanah. Daunnya bulat telur atau elips, dengan pangkal bulat dan ujung tumpul, duduk daun bergantian. Urat daun sejajar, halus, atau berbulu. Bunga berwarna putih kebiruan di *spatha* seperti perahu berbentuk *bract* dengan buah bertipe kapsul.

Habitat dan Sebaran

Gewor pada masyarakat Sunda lebih dikenal sebagai gulma. Meski demikian, gewor dapat dikonsumsi sebagai lalapan. Habitat gewor sebagai gulma banyak dijumpai pada area persawahan dan parit, bahkan gewor juga dapat tumbuh dengan baik di tempat-tempat yang sedikit ternaungi dari cahaya matahari. Gewor tersebar luas di negara-negara Amerika Selatan, Afrika, Asia Selatan, Asia Timur, dan Asia Tenggara.

Cara Pengonsumsian

Gewor dapat dijadikan sayuran atau lalapan pada bagian daun mudanya atau digunakan sebagai campuran urap.

Manfaat Kesehatan

Daun dari gewor secara tradisional biasa digunakan untuk memperlancar persalinan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.33 Daun dan Bunga Gewor

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Convolvulaceae

34. Ubi Jalar

Nama dalam bahasa Sunda : *hui/boléd*

Nama dalam bahasa Inggris : *sweet potato*

Nama ilmiah : *Ipomoea batatas* (L.) Lam.

Karakteristik

Hui atau *boléd* adalah nama lokal di masyarakat Sunda untuk menyebut ubi jalar (Gambar 3.34). Tanaman ini membelit dengan umbi di bawah tanah. Batangnya terpuntir ke kiri, dengan daun tunggal berwarna hijau atau ungu, bangun daun bulat telur dengan pangkal berbentuk jantung dan ujung meruncing panjang. Bunganya menyerupai trompet yang tersusun dari 5 buah helai mahkota, 5 helai daun bunga, dan hanya 1 tangkai putik. Buah kotak berbentuk buah pir. Varietasnya terdapat beberapa macam dan merupakan sumber karbohidrat yang cukup tinggi dengan rasa yang manis.

Habitat dan Sebaran

Perbanyak tanaman *boléd* cukup mudah, yaitu dengan stolon sehingga banyak yang sengaja menanamnya di pekarangan rumah. Bagi para petani *boléd*, budi daya *boléd* dilakukan di ladang yang subur dan kering, tetapi mudah pengairannya. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Amerika Tengah seperti Kolombia, Ekuador, Meksiko, Panamá, dan Venezuela. Tumbuhan ini juga tersebar ke berbagai negara-negara di Amerika Selatan, Eropa, Afrika, Asia Selatan, Asia Timur, Asia Tenggara, bahkan hingga ke negara-negara Melanesia dan timur Australia.

Cara Pengonsumsi

Pada hampir semua jenis *hui*, daun muda atau pucuknya dapat dikonsumsi sebagai sumber sayuran, cukup dengan direbus sebentar sampai layu dan diberi bumbu rujak untuk menambah rasa yang lebih enak. Daun *boléd* ini dapat juga dibuat masakan cah seperti

Buku ini tidak diperjualbelikan.

halnya kangkung, tampilannya lebih hijau segar dibandingkan kangkung dengan rasa lebih lembut.

Manfaat Kesehatan

Daun *hui* diyakini kaya akan antioksidan, antimutagenik, antiinflamasi, dan antikarsinogenik.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.34 Daun dan Perkebunan Ubi Jalar

Buku ini tidak diperjualbelikan.

35. Kangkung

Nama dalam bahasa Sunda : kangkung

Nama dalam bahasa Inggris : *swamp morningglory, water spinach*

Nama ilmiah : *Ipomoea aquatica* Forssk.

Karakteristik

Kangkung (Gambar 3.35) dikenal sebagai tanaman yang merambat, dapat tumbuh di daerah yang sangat lembap dan berair. Batangnya berbentuk bulat panjang, berbuku-buku, banyak mengandung air (*herbaceous*) dan berlubang-lubang. Kangkung darat berwarna hijau keputih-putihan dan mahkota bunganya berwarna putih, sedangkan kangkung air memiliki mahkota bunga berwarna putih kemerah-merahan. Secara umum, bunga yang dimiliki tanaman kangkung bentuknya menyerupai trompet. Bangun daun berbentuk jantung pada pangkalnya dan runcing pada ujungnya. Buah berbentuk oval dan memiliki tiga butir biji di bagian dalamnya.

Habitat dan Sebaran

Kangkung dapat tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai dataran tinggi seperti pegunungan. Kangkung biasa tumbuh di sawah dan merupakan kelompok yang paling dikenal, tumbuh liar di rawa-rawa dangkal dan persawahan yang terbenkakai. Kelompok kangkung darat lebih adaptif pada lahan kering sehingga dapat ditanam di tegalan atau bahkan di kebun. Tumbuhan ini berasal dari negara-negara Asia Selatan, Asia Tenggara, selatan Cina, utara Australia, dan Afrika, serta tersebar ke Benua Amerika.

Cara Pengonsumsi-an

Kangkung cukup terkenal sebagai salah satu sayuran yang mudah didapatkan. Pengolahannya pun cukup sederhana, yaitu biasa dijadikan cah kangkung, rujak kangkung, pecel, ataupun dijadikan lalapan dengan cara direbus terlebih dahulu maupun langsung dimakan mentah.

Manfaat Kesehatan

Kangkung diyakini sebagai pangan tradisional untuk menjaga kesehatan mata. Dari hasil studi pustaka, diperoleh informasi bahwa kandungan senyawa fitokimia dalam kangkung seperti flavonoid, alkaloid, dan tanin dapat dimanfaatkan untuk perawatan rambut berketombe (Setiawati dkk., 2017).



Ket.: (a) Bunga, (b) Daun, dan (c) Habitus

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.35 Kangkung

Cucurbitaceae

36. Mentimun/Timun

Nama dalam bahasa Sunda : *bonténg*

Nama dalam bahasa Inggris : *cucumber*

Nama ilmiah : *Cucumis sativus* L.

Karakteristik

Mentimun, timun atau *bonténg* dalam bahasa Sunda, merupakan tumbuhan merayap atau memanjat dengan rambut kasar, ditunjukkan pada Gambar 3.36. Batang bersegi lima tumpul, dengan bangun daun bulat telur lebar, pangkal batang berbentuk jantung, dalam, dan ujung runcing. Bunga sebagian besar jantan, mahkotanya berbentuk lonceng datar, dengan banyak rusuk atau tulang membujur, tajuk runcing, berambut. Buah mentimun sangat berubah-ubah bentuk dan ukurannya, kebanyakan silindris, mula-mula berwarna hijau dan memiliki lapisan lilin putih, kemudian kuning kotor, banyak cairan, gundul dengan panjang 10–30 cm. Biji mentimun berwarna putih kotor.

Habitat dan Sebaran

Mentimun berasal dari selatan dan tenggara Cina, wilayah timur dan barat Himalaya, Bangladesh, Myanmar, Nepal, dan Thailand. Tumbuhan ini tersebar ke berbagai negara mulai dari Asia Tengah, Asia Tenggara, hingga ke hampir seluruh negara-negara Eropa, Afrika Tengah, Amerika, dan Australia. Mentimun telah banyak dibudidayakan dan dapat ditanam mulai dari dataran rendah sampai dataran tinggi dengan ketinggian ± 1.000 mdpl. Namun, untuk pertumbuhan optimal, tanaman mentimun membutuhkan iklim kering dan sinar matahari cukup (tempat terbuka).

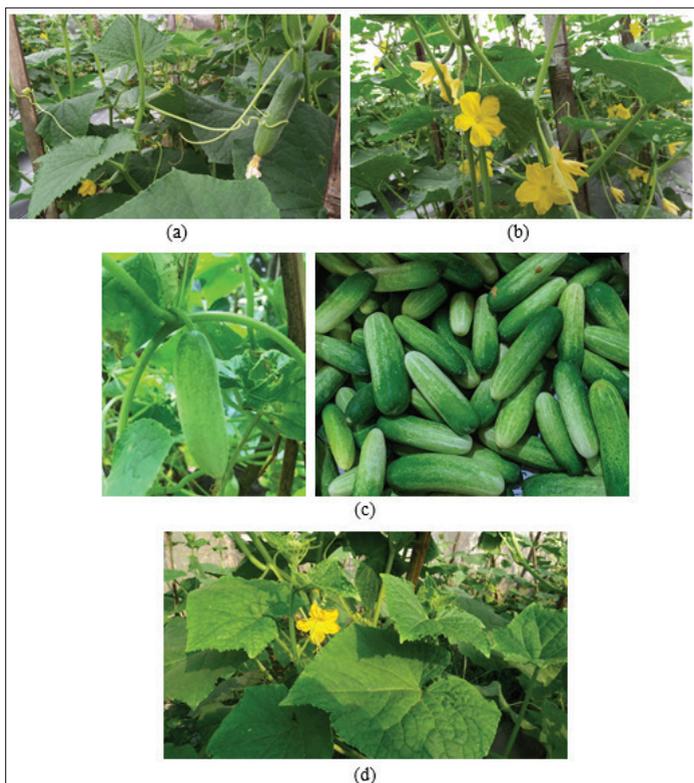
Cara Pengonsumsian

Bonténg atau mentimun merupakan sayuran buah yang sudah dikenal banyak orang. Banyak olahan yang berasal dari *bonténg*,

baik mentah seperti dibuat acar dengan campuran bawang merah, maupun lalapan mentah dengan paduan sambal terasi. Mentimun dapat pula dibuat olahan matang, seperti dibuat sayur bening atau sayur lodeh.

Manfaat Kesehatan

Bonténg dapat dijadikan obat tradisional untuk mengatasi jerawat, mengobati sariawan, membersihkan ginjal, meringankan demam, dan menurunkan tekanan darah atau hipertensi.



Ket.: (a) Habitus, (b) Bunga, (c) Buah, dan (d) Daun

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.36 Mentimun

37. Labu Kuning

Nama dalam bahasa Sunda : *waluh gedé*

Nama dalam bahasa Inggris : *dickinson pumpkin*

Nama ilmiah : *Cucurbita moschata* Duchesne

Karakteristik

Labu kuning (Gambar 3.37) memiliki daun tunggal berbulu, bentuk daunnya bulat dengan tepi berombak dan pangkal daun membulat. Batangnya berkayu, lunak berbentuk segi empat, berambut, dan berbuku-buku. Bunganya berwarna kuning dengan bentuk corong dan kelopak berbentuk lonceng. Buahnya berukuran besar, kulitnya keras, bentuk bola pipih atau lonjong, tanpa alur atau dengan 15–30 alur, berwarna kuning, kuning kecokelatan, atau jingga dengan biji berbentuk pipih keras.

Habitat dan Sebaran

Waluh gedé, atau masyarakat Indonesia mengenalnya dengan labu kuning, merupakan flora yang dapat tumbuh dengan baik pada kondisi suhu panas seperti pada dataran rendah maupun pada kondisi hawa sejuk seperti pada dataran tinggi. Adapun ketinggian ideal pertumbuhan Labu Kuning adalah antara 0–1.500 mpdl. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Meksiko dan Guatemala, lalu tersebar ke berbagai negara, mulai dari Amerika Utara dan Amerika Selatan, negara-negara Eropa, Afrika, Asia Selatan, Asia Timur, dan Asia Tenggara.

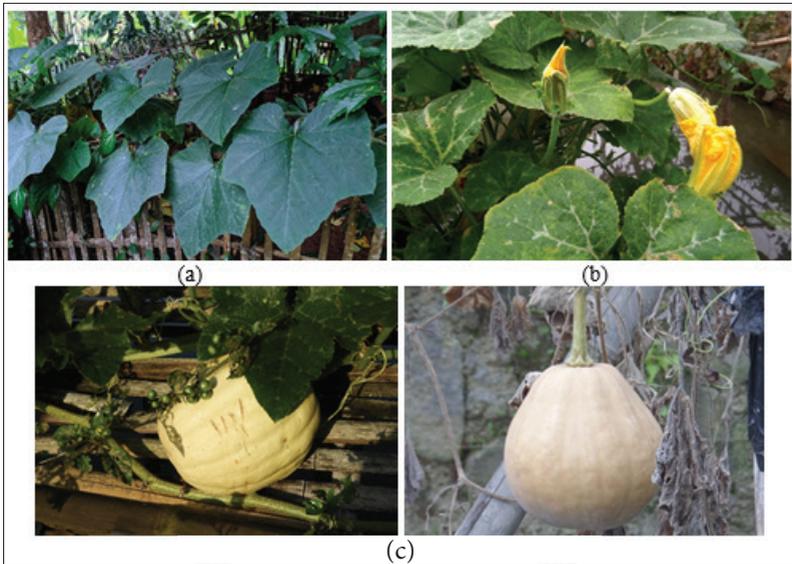
Cara Pengonsumsi

Bagian labu kuning atau *waluh gedé* yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Sunda adalah buah, daun muda, bunga, dan bijinya. Jika labu kuning dipotong, di dalamnya terdapat banyak biji berwarna coklat atau putih. Daging buahnya terasa manis sehingga banyak dijadikan olahan seperti keik, wajik, atau kolak. Selain itu, buah muda *waluh gedé* dapat dibuat sebagai bahan sayur. Daun muda atau pucuknya

dikonsumsi untuk bahan sayur atau lalapan dengan cara direbus terlebih dahulu. Sekaitan bunga *waluh gedé* belum bisa diolah atau dimakan langsung, tetapi ketika bunga *waluh*-nya berlimpah dan besar-besar, biasanya dibuat menjadi keripik dengan adonan tepung goreng. Biji *waluh gedé* adalah salah satu jenis biji yang dapat diolah menjadi kuaci yang banyak digemari, terlebih dengan beragam rasa.

Manfaat Kesehatan

Dari hasil studi pustaka, buah *waluh gedé* yang sudah matang dan berwarna jingga sangat kaya akan kandungan β -karotena sebagai sumber Vitamin A dan sumber antioksidan (Boham dkk., 2015).



Ket.: (a) Daun, (b) Bunga, (c) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.37 Labu Kuning

Buku ini tidak diperjualbelikan.

38. Labu Air

Nama dalam bahasa Sunda : *léor*

Nama dalam bahasa Inggris : *bottle gourd*

Nama ilmiah : *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.

Karakteristik

Labu air atau dikenal sebagai *léor*, ditunjukkan pada Gambar 3.38, merupakan tanaman tahunan, pemanjat sulur dengan daun kusam berwarna hijau, berbentuk oval hingga berbentuk hati, dan bergerigi. Tumbuhan ini adalah salah satu tanaman budi daya tertua yang ditanam untuk dijadikan alat rumah tangga, yaitu cangkangnya yang keras dapat dibuat menjadi peralatan. Bunganya berumah satu di ketiak daun, berwarna kuning kehijauan, memiliki 5 mahkota, 5 benang sari, dan 3 putik. Bentuk buahnya bervariasi, mulai dari membulat hingga lonjong memanjang. Labu air ini masih berkerabat dekat dengan beligo dan rasanya pun bermiripan.

Habitat dan Sebaran

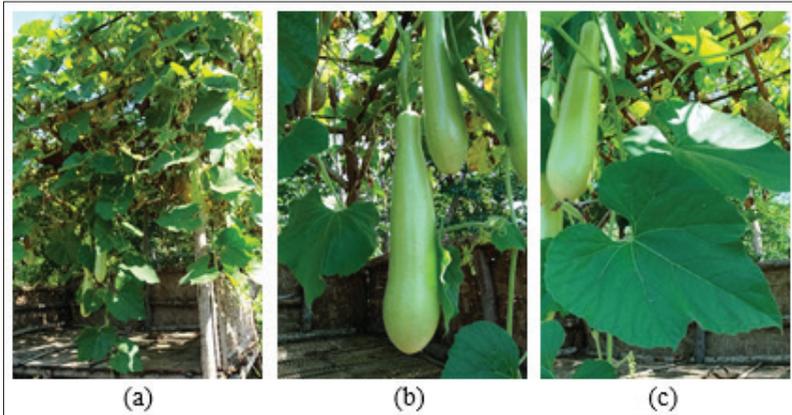
Labu air sudah mulai jarang ditemukan secara luas, kecuali di daerah perkampungan-perkampungan yang masih menanamnya di pekarangan rumah yang luas ataupun di kebun. Sifatnya sebagai tumbuhan pemanjat, untuk itu diperlukan turus untuk pertumbuhannya. Labu air dapat tumbuh dengan baik pada tanah berpasir, lempung, dan tanah liat. Namun, tumbuh lebih baik di tanah yang berdrainase baik dengan pencahayaan yang terang. Tumbuhan ini berasal dari Afrika Tengah dan tersebar ke berbagai negara Asia, Eropa, Amerika, hingga ke timur Australia.

Cara Pengonsumsian

Masyarakat Sunda biasa mengonsumsi *léor* muda untuk dijadikan lalapan dengan cara direbus, dikukus, digoreng, sayur bening, digunakan sebagai bahan kari, atau dibuat menjadi gorengan. *Léor* tidak banyak dijual di pasar dan hanya ditanam oleh masyarakat lokal saja di perkampungan.

Manfaat Kesehatan

Fungsi lain dari *léor* adalah sebagai obat tradisional, di antaranya sebagai obat emetik (antimuntah), untuk mengatasi kegundulan, dan mengobati sakit kepala.



Ket.: (a) Habitus, (b) Buah, dan (c) Daun

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.38 Labu Air

39. Oyong/Gambas

Nama dalam bahasa Sunda : *émés*

Nama dalam bahasa Inggris : *luffa's fruit stir fry*

Nama ilmiah : *Luffa acutangula* (L.) Roxb.

Karakteristik

Oyong atau *émés* (Gambar 3.39) merupakan tanaman merambat dengan buah berusuk, silindris, memanjang, berwarna hijau terang sampai gelap yang bisa mencapai panjang 30–60 cm. *Émés* memiliki daun bundar berbulu, beruang dengan bunga kuning jantan dan betina yang terbuka sore hari dan tetap terbuka pada malam hari.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari Asia Selatan, khususnya negara India, Pakistan, dan Srilanka. Selain itu, oyong tersebar ke selatan Cina, Asia Tenggara, Yaman, Oman, beberapa wilayah Afrika, hingga ke Meksiko, Kosta Rika, dan Kepulauan Karibia. Oyong atau *émés* pada dasarnya mudah hidup dan tumbuh di mana saja. Tanaman ini termasuk tanaman merambat yang membutuhkan iklim panas dengan ketersediaan air yang cukup sepanjang musim. Tanah yang paling ideal bagi budi daya oyong adalah jenis tanah liat berpasir.

Cara Pengonsumsi

Émés dikonsumsi buahnya untuk dijadikan sayuran. Buah *émés* dipanen pada usia muda mengingat ketika terlalu tua terlalu banyak mengandung serat sehingga lebih baik dijadikan spons. Buah *émés* merupakan tanaman yang dibudidayakan sehingga dapat dengan mudah didapatkan di pasar-pasar tradisional ataupun pasar swalayan.

Manfaat Kesehatan

Émés atau oyong ini dipercaya oleh masyarakat Sunda sebagai obat herbal yang dapat menurunkan gula darah.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.39 Oyong/Gambas

Buku ini tidak diperjualbelikan.

40. Pare

Nama dalam bahasa Sunda : *paria*

Nama dalam bahasa Inggris : *balsampear*

Nama ilmiah : *Momordica charantia* L.

Karakteristik

Pare atau yang biasa disebut dengan *paria* dalam bahasa Sunda merupakan sejenis tumbuhan menjalar atau memanjat, ditampilkan pada Gambar 3.40. Batang berusuk 5, panjang 200–500 cm, yang muda berambut cukup rapat. Daunnya berbagi sebanyak 5–9, berbentuk dalam, berbentuk bulat dengan pangkal berbentuk jantung, berbintik-bintik tembus cahaya; tajuk bergigi kasar hingga berlekuk menyirip. Bunga berbentuk lonceng dengan banyak rusuk atau tulang membujur. Buah memanjang berbentuk *spul cylindris*, dengan 8–10 rusuk memanjang, berjerawat tak beraturan, berwarna jingga.

Habitat dan Sebaran

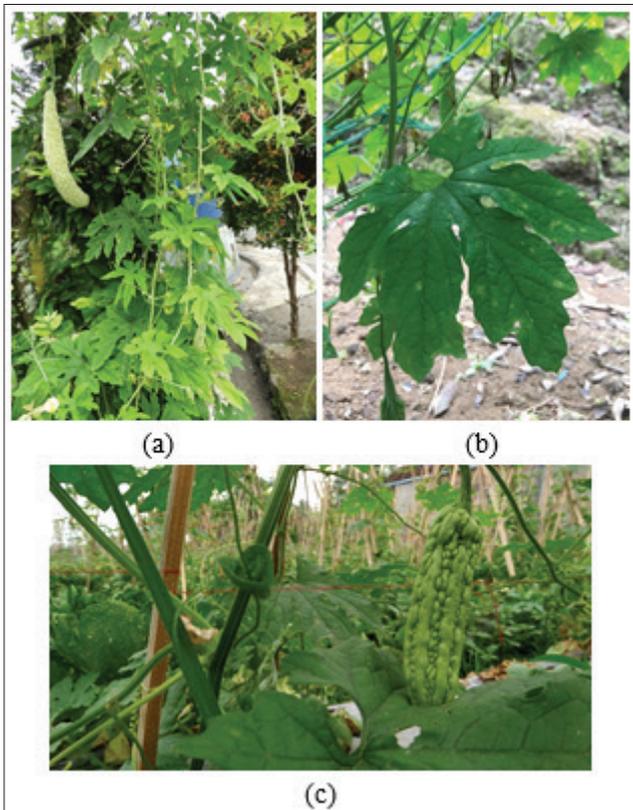
Pare merupakan tumbuhan menahun dengan habitat tanah yang lembap. Untuk membantu pertumbuhan supaya optimal, pada batang pare yang mempunyai sulur diperlukan *ajeur* atau turus untuk perambatannya. Turus ini semacam tongkat atau kayu yang biasanya dirancang oleh para petani untuk membantu pertumbuhan tanaman merambat. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Afrika, Asia Selatan, Asia Tenggara, dan Australia. Pare tersebar pula ke Benua Amerika, terutama di negara-negara Amerika Tengah dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Bagian yang dimanfaatkan dari pare ini adalah buahnya dan daun muda untuk dijadikan lalapan dengan cara direbus terlebih dahulu. Namun, tidak sedikit pula yang menggemari buah pare dengan cara dimakan mentah. Rasanya yang pahit tetap menjadi ciri khas dari buah pare.

Manfaat Kesehatan

Paria biasanya dijadikan sebagai pangan tradisional untuk mengobati diabetes, disentri, luka bakar, bisul, eksem, gigitan serangga, biang keringat, cacangan, kanker, demam, melancarkan pengeluaran ASI, dan sebagainya.



Ket.: (a) Habitus, (b) Daun, dan (c) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.40 Pare

41. Labu Siam

Nama dalam bahasa Sunda : *waluh siem*

Nama dalam bahasa Inggris : *chayote*

Nama ilmiah : *Sechium edule* (Jacq.) Sw.

Karakteristik

Labu siam (Gambar 3.41) adalah tanaman perdu yang merambat dan semusim. Flora ini memiliki tipe bunga jantan dan bunga hermafrodit berumah satu. Batangnya lunak, beralur, banyak cabang, serta memiliki alat untuk membelit yang berbentuk spiral. Daunnya tunggal dan berbentuk jantung, tepi bertoreh, dengan ujung yang meruncing, pangkalnya juga runcing dan permukaan kasar. Labu siam memiliki bunga majemuk yang keluar dari ketiak daun, dengan kelopak bertajuk lima, mahkota beralur, berwarna kuning. Buahnya berwarna hijau ketika muda dengan larik-larik putih kekuningan dan ketika sudah matang, warna bagian luar buah berubah menjadi hijau pucat.

Habitat dan Sebaran

Tanaman perdu ini dapat ditemukan di hutan pegunungan maupun di lereng perbukitan yang curam, lembah, perkebunan desa, pekarangan rumah, pinggir jalan, dan lahan pertanian. Labu siam ditanam secara budi daya dengan menggunakan ajeur atau turus maupun merambat pada permukaan tanah. Tumbuhan ini berasal dari Meksiko dan tersebar ke negara-negara Amerika Selatan, Asia Timur, Asia Tenggara, dan beberapa negara di Afrika dan Eropa. Adapun di Indonesia, Labu Siam tersebar di Pulau Jawa.

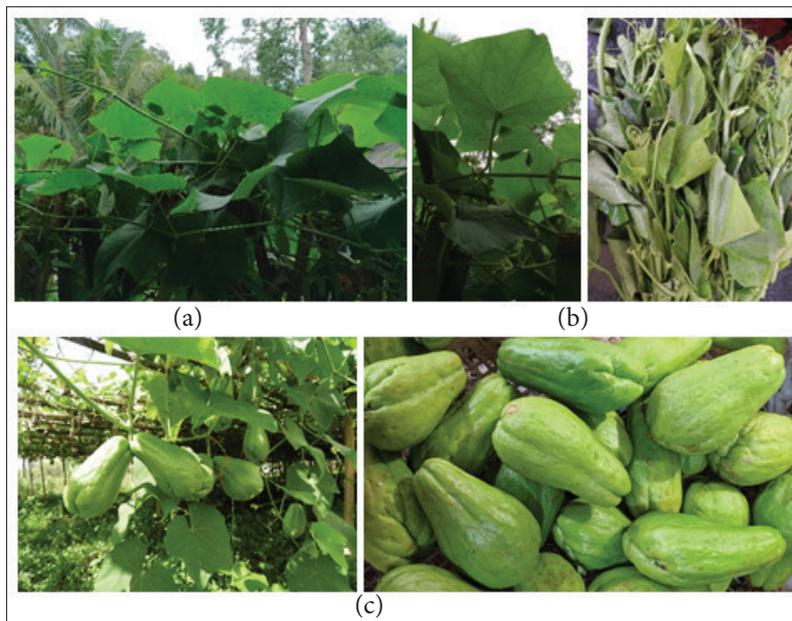
Cara Pengonsumsian

Labu siam atau *waluh siem* dalam bahasa Sunda, merupakan sayuran yang hampir selalu dapat dijumpai di pasar. *Waluh siem* memiliki rasa yang enak dan dapat dijadikan lauk setelah dikukus atau direbus, dapat juga dimakan mentah sebagai lalapan. Buah dan daun muda

atau pucuknya dapat dimakan bersama sambal terasi atau menjadi campuran sayur bening dan sayur bobor. Buahnya dapat juga dirajang untuk dibuat tumis.

Manfaat Kesehatan

Waluh sieum dipercaya memiliki aktivitas diuretik, antihiperlipidemia, antiinflamasi, dan penurunan kadar glukosa darah.



(a) Habitus, (b) Daun, dan (c) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.41 Labu Siam

Euphorbiaceae

42. Pepaya Jepang/Chaya

Nama dalam bahasa Sunda : *chaya/caya-caya*

Nama dalam bahasa Inggris : *treadsoftly*

Nama ilmiah : *Cnidocolus aconitifolius* (Mill.) I.M. Johnst.

Karakteristik

Pepaya jepang atau *chaya* (*caya-caya* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.42) termasuk ke dalam keluarga Euphorbiaceae dengan habitus semak atau perdu. Tanaman ini umumnya dijadikan tanaman pekarangan sehingga terbiasa dipangkas agar mudah dipanen. Daun berlobus tiga dengan duduk daun berselang-seling, tangkai daunnya sepanjang 10–30 cm dan kelenjar di puncak. Bunga cabang dikotomi, panjang tangkai bunga 15–40 cm, dan memiliki trikoma. Bilah sangat bervariasi, dari 10–20 cm hingga 30 cm, berbentuk dangkal atau dalam dengan 3–7 lobus, berbentuk hati pada dasarnya agak tebal dan berdaging saat segar. Batang *chaya* mengeluarkan getah jika dipotong.

Habitat dan Sebaran

Pepaya jepang merupakan tanaman liar yang biasanya sengaja ditanam sebagai pagar pembatas kebun atau pekarangan. Tumbuhan ini dapat tumbuh dengan baik di dataran rendah ataupun tinggi. Tumbuhan ini berasal dari Amerika Tengah, di antaranya dari negara Kosta Rika, Guatemala, Honduras, Meksiko, dan Panama. Flora ini tersebar ke beberapa negara Amerika Selatan seperti Kolombia, Ekuador, Puerto Riko, dan Venezuela, serta Kepulauan Karibia. Di Asia Tenggara, *chaya* dapat ditemukan di Thailand, Laos, Filipina, dan Indonesia, khususnya di Pulau Jawa.

Cara Pengonsumsi

Daun *chaya* cukup dikenal oleh masyarakat Sunda. Penanamannya cukup mudah, yaitu dengan stek batang, dan pertumbuhannya cukup cepat. Pengolahannya juga simpel, daun mudanya biasa dikonsumsi untuk lalapan matang dengan paduan sambal terasi. Cukup direbus sebentar, daunnya sudah lunak dengan warna hijau segar. Daun *chaya* tidak hanya dijadikan lalapan, tetapi juga dapat dibuat tumis seperti kangkung.

Manfaat Kesehatan

Caya-caya memiliki senyawa fitokimia flavanoid yang efektif sebagai antiinflamasi pada edema atau antiperadangan pada jaringan yang membengkak akibat menumpuknya cairan, biasa terjadi di lengan atau kaki.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.42 Pepaya Jepang/*Chaya*

Buku ini tidak diperjualbelikan.

43. Patikan Kebo

Nama dalam bahasa Sunda : *nanangkaan*

Nama dalam bahasa Inggris : *asthma-plant, asthma spurge*

Nama ilmiah : *Euphorbia hirta* L.

Karakteristik

Nanangkaan (Gambar 3.43) merupakan tumbuhan terna liar *edible*. Batangnya berambut dan memiliki daun dengan ukuran kecil yang menempel di buku-buku batangnya. Warna daunnya hijau dengan bercak ungu. Bunga patikan kebo berukuran kecil, tergolong bunga majemuk dengan karangan payung berbentuk setengah bola. Buahnya berbentuk seperti kapsul memiliki tiga tonjolan bulat dan ditumbuhi rambut-rambut halus. Buah patikan kebo tumbuh bersama dengan bunganya yang muncul di ketiak daun, sama seperti daunnya.

Habitat dan Sebaran

Nanangkaan merupakan gulma di ladang, perkebunan, atau pertanian. Tanaman ini dapat juga dijumpai di halaman atau pekarangan rumah. Tanaman ini tumbuh dengan baik di tanah yang kering tetapi cukup teduh. *Nanangkaan* tersebar di dataran rendah tropik dan subtropik. Tumbuhan ini berasal dari Benua Amerika dan tersebar luas hampir di setiap negara.

Cara Pengonsumsian

Tumbuhan ini biasanya tidak dikenal banyak orang untuk dikonsumsi sebagai lalapan walaupun sebenarnya dapat dimakan langsung dalam keadaan segar atau mentah.

Manfaat Kesehatan

Untuk kepentingan obat tradisional, patikan kebo banyak sekali manfaatnya, seperti melancarkan saluran kemih, antiinflamasi, obat batuk, meredakan gatal pada kulit, menghentikan pendarahan,

Buku ini tidak diperjualbelikan.

mengobati influenza, obat radang usus, mengatasi penyakit radang tenggorokan, bronkitis, asma, disentri, radang perut, diare, kencing darah, radang kelenjar susu, payudara bengkak, dan eksem.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.43 Habitus dan Daun Patikan Kebo

44. Singkong

Nama dalam bahasa Sunda : *sampeu*

Nama dalam bahasa Inggris : *bitter cassava, tapioca cassava*

Nama ilmiah : *Manihot esculenta* Crantz

Karakteristik

Tanaman singkong atau orang Sunda menyebutnya *sampeu*, sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Perawakannya merupakan perdu yang tidak bercabang atau bercabang sedikit. Batangnya memiliki tanda berkas daun yang bertonjolan. Umbi akar besar, memanjang, dengan kulit berwarna cokelat suram. Helaian daun berbagi menjari dengan tangkai daun yang cukup panjang. Bunga dalam tandan yang tidak rapat biasa berkumpul pada ujung batang, pada pangkal dengan bunga betina, lebih atas dengan bunga jantan. Buah berbentuk bola telur, dengan enam papan yang membujur. Rupa daun, bunga, dan buah tanaman ini ditunjukkan pada Gambar 3.44.

Habitat dan Sebaran

Singkong dibudidayakan dengan cara stek batang dan dapat tumbuh di dataran rendah sampai dataran tinggi. Masyarakat pada umumnya mengenal singkong sebagai sumber alternatif karbohidrat pengganti beras. Oleh karena itu, kebiasaan menanam singkong di kebun atau ladang pribadi sudah membudi daya sejak dulu, yaitu dengan cara tumpang sari, baik dengan umbi-umbian lain maupun dengan jagung. Adapun singkong yang sengaja dibudidayakan dalam skala besar itu biasanya dilakukan untuk kepentingan pasar. Singkong berasal dari negara-negara Amerika Selatan dan tersebar ke berbagai negara Amerika Tengah, Afrika, dan Asia, hingga ke Kepulauan Melanesia dan timur Australia.

Cara Pengonsumsi

Daun *sampeu* muda banyak dimanfaatkan dengan beragam olahan seperti buntul, dibuat keripik, atau olahan lainnya. Namun, di masyarakat Sunda, daun *sampeu* identik dengan lalapan yang cukup hanya direbus saja sebagai temannya sambal terasi. Daun singkong ini juga sebagai ciri khasnya masakan Padang yang selalu ada. Selain daunnya, bunganya dapat diolah juga. Ketika buahnya berlimpah, biasanya *sampeu* dibuat manisan basah.

Manfaat Kesehatan

Saat ini daun singkong kerap kali dijadikan obat tradisional untuk mengobati reumatik, demam, sakit kepala, diare, cacingan, luka bernanah, dan luka bakar baru. Selain itu, daun singkong juga dapat dikonsumsi untuk menambah nafsu makan dan penambah darah.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.44 Daun, Bunga, dan Buah Singkong

Buku ini tidak diperjualbelikan.

45. Singkong Karet

Nama dalam bahasa Sunda : *sampeu* karet

Nama dalam bahasa Inggris : *ceara rubber tree*

Nama ilmiah : *Manihot carthagenensis* subsp.
glaziovii (Müll.Arg.) Allem

Karakteristik

Sepintas, singkong karet (Gambar 3.45) sama seperti singkong pada umumnya. Batangnya berwarna abu-abu pucat, kulit kayu halus, agak tipis, dan terkelupas cokelat keunguan. Terdapat getah susu apabila dilukai. Daunnya lebih besar dibandingkan daun singkong biasa, terdiri dari 3–5 lobus berwarna hijau kebiruan tua pada bagian atas dan pucat pada bagian bawahnya. Bunga dengan *inflorescence* bercabang, panjang 2–15 cm dengan kelamin tunggal yaitu bunga jantan dan betina dalam perbungaan yang sama, putih kehijauan dan berwarna ungu muda atau kuning pucat dengan tanda kemerahan. Buahnya bulat dan halus, tetapi menjadi *tuberculate* saat dikeringkan.

Habitat dan Sebaran

Singkong karet tumbuh di daerah tropis semikering, ditemukan pada ketinggian hingga 1.200 mdpl. Singkong karet merupakan tanaman yang mampu menolerir berbagai macam tanah, bahkan tanah yang sangat miskin unsur hara. Singkong karet banyak juga dijumpai pada kebun-kebun budi daya. Tumbuhan ini berasal dari timur laut Brazil, dan tersebar ke Kepulauan Karibia, Meksiko, Kamerun, Benin, Ghana, Kenya, Malaysia, Indonesia, Papua Nugini, dan timur laut Australia.

Cara Pengonsumsian

Singkong karet biasa dikonsumsi daunnya karena berukuran lebih besar daripada daun singkong. Pengolahannya harus dengan cara direbus untuk menghasilkan daun yang empuk dan enak sebagai lalapan. Namun, umbinya jarang dikonsumsi karena mengandung

unsur kimia asam sianida (HCN) yang bersifat racun sehingga selama ini petani singkong biasa melakukan teknik *mukibat*. Teknik ini berupa teknik sambung pada bagian bawah batangnya untuk menghasilkan umbi singkong yang tidak pahit.

Manfaat Kesehatan

Singkong karet mengandung senyawa rutin sehingga dalam dunia farmasi dimanfaatkan sebagai penguat susunan kapiler, menurunkan permeabilitas dan fragilitas pembuluh darah. Selain itu, rutin pada daun singkong karet dapat membantu menurunkan hipertensi, migrain, serta pendarahan gusi.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.45 Singkong Karet

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Fabaceae

46. Gude/Kacang Gude

Nama dalam bahasa Sunda : *hiris*

Nama dalam bahasa Inggris : *pigeon pea*

Nama ilmiah : *Cajanus cajan* (L.) Huth

Karakteristik

Gude (*hiris* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.46) merupakan perdu *perennial plants* (tanaman yang dapat bertahan selama beberapa tahun, yang bertahan dari musim tanam satu ke musim tanam lainnya) yang berumur pendek, yaitu sekitar 1–5 tahun. Tinggi tanaman 50–400 cm, dan mempunyai akar tipis. Batangnya berbulu halus, dan bercabang banyak. Daunnya ganda, beranak daun tiga dengan mempunyai bulu-bulu halus, baik pada bagian atas maupun bawah daun. Helai daunnya berbentuk bulat telur sampai elips, tersebar, dengan ujung dan pangkalnya runcing, bentuk pertulangannya menyirip dan berwarna hijau. Bunganya membentuk karangan bunga dengan bunga berbentuk kupu-kupu, berwarna jingga, ataupun kecokelat-cokelatan, dan ungu. Buahnya berupa polong yang beraneka warna, dengan dan tanpa penyempitan yang dalam. Bijinya berbentuk bulat atau lensa, dalam nuansa warna putih dan cokelat dengan kotiledon berwarna kuning.

Habitat dan Sebaran

Gude tumbuh dengan baik di daerah tropis dengan curah hujan dan pencahayaan yang baik. Habitatnya terkadang ditemukan di tempat yang berumput di sabana, semak belukar, dan lahan kosong. Namun, gude tidak secara nyata dikategorikan sebagai tanaman liar karena saat ini banyak ditemukan sebagai tanaman tumpang sari yang biasa ditemukan di ladang atau kebun. Tumbuhan ini berasal dari India dan wilayah barat Pegunungan Himalaya, tersebar ke berbagai negara mulai dari wilayah Asia Selatan, Cina Selatan, Asia Tenggara, Australia Timur, Afrika Tengah, Afrika Selatan, hingga ke

negara-negara Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Di Indonesia, gude dapat ditemukan di Pulau Sumatra, Jawa, Bali Nusa Tenggara, dan Sulawesi.

Cara Pengonsumsi

Polongan dari *hiris* yang masih muda dipergunakan sebagai lalap, sayur, ataupun rujak dengan rasa yang agak kesat di lidah. Biji yang masih muda dimakan dengan paduan sambal terasi dan dikenal dengan istilah pencok *hiris*, bahkan bagian putiknya dapat dijadikan sayur pula. Biji dari polong tuanya bisa dijadikan bahan untuk membuat tempe dan tahu sebagai pengganti kedelai, tetapi di masyarakat Sunda hanya untuk konsumsi skala kecil.

Manfaat Kesehatan

Berdasarkan hasil studi literatur, manfaat dari daun *hiris* adalah untuk mengobati sakit kuning, mulut, pernapasan, gangguan perut, demam, dan herpes. Bagian akar dan biji digunakan untuk mengobati cacangan, batuk berdahak, dan luka. Selain itu, bijinya dapat dipergunakan untuk mengobati memar (Rachma, 2015).



Ket.: (a) Buah dan (b) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.46 Gude

Buku ini tidak diperjualbelikan.

47. Kacang Parang/Kara Kaji

Nama dalam bahasa Sunda : *koas* atau *kara bedog*

Nama dalam bahasa Inggris : *wonderbean*

Nama ilmiah : *Canavalia ensiformis* (L.) DC.

Karakteristik

Kacang parang (*koas* atau *kara bedog* dalam bahasa Sunda) merupakan perdu yang merambat atau setengah merambat. Tanaman ini berdaun tiga dengan bentuk membulat seperti telur, lancip, dan memiliki bulu halus jarang pada kedua sisinya. Bentuk buahnya besar, panjang, dan pipih seperti pedang sehingga sering disebut juga sebagai kacang parang. Warnanya putih kekuning-kuningan dan aromanya agak langu. Batangnya pendek besar dan daunnya hijau, lebar, dan tebal. Bunganya berwarna putih kebiru-biruan. Bunga dan daun *koas* ditampilkan pada Gambar 3.47.

Habitat dan Sebaran

Kacang parang dapat tumbuh di iklim tropis dengan ketinggian hingga 1.500 mdpl dan tumbuh dengan baik di daerah yang memiliki suhu siang hari pada kisaran 20–28°C. Tanaman ini merupakan tanaman yang mudah tumbuh dengan berbagai tipe tanah. Selain itu, kacang parang merupakan tanaman budi daya yang dapat ditemukan pada ladang-ladang dan perkebunan sayuran. Tumbuhan ini berasal dari Benua Amerika, dan tersebar ke wilayah negara-negara Afrika Tengah, Afrika Selatan, Asia Selatan, selatan Cina, Asia Tenggara, hingga ke utara dan timur laut Australia.

Cara Pengonsumsi

Koas polongan muda dikonsumsi sebagai sayuran atau dapat dijadikan lalapan dengan cara dimakan langsung atau mentah, sedangkan biji tuanya sering dikonsumsi sebagai pengganti kacang kedelai dalam proses pembuatan tempe. Kacang ini juga baik untuk orang yang sedang program diet karena kaya serat.

Manfaat Kesehatan

Biji kacang ini dilaporkan mengandung polifenol dengan aktivitas antioksidan yang potensial mengurangi beberapa penyakit kronis, termasuk diabetes (Sutedja dkk., 2021).



Ket.: (a) Bunga dan (b) Daun

Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.47 Kacang Parang

48. Kedelai

Nama dalam bahasa Sunda : *katel/kedelé/kacang bulu*

Nama dalam bahasa Inggris : *reseeding soybean*

Nama ilmiah : *Glycine max* (L.) Merr.

Karakteristik

Kedelai (Gambar 3.48) merupakan tanaman semusim berbatang semak, memiliki tinggi batang berkisar 30–100 cm. Batangnya beruas-ruas dengan 3–6 cabang. Kedelai memiliki akar tunggang. Sistem perakaran kedelai terdiri dari dua macam, yaitu akar tunggang dan akar sekunder (serabut) yang tumbuh dari akar tunggang. Daun kedelai berbentuk oval. Daun pertama yang keluar dari buku sebelah atas kotiledon berupa daun tunggal yang letaknya berseberangan. *Katel* berasal dari kacang kedelai yang sengaja ditanam untuk diambil kotiledonnya. Bentuknya lonjong dengan ujung membulat dan pangkal agak meruncing. Warna permukaan atasnya hijau pekat sedangkan bagian bawahnya agak putih dan mudah dipatahkan walaupun tebal.

Habitat dan Sebaran

Katel ini hanya dikenal secara lokal saja dan tidak banyak juga yang membudidayakannya. Biasanya, kacang kedelai ini dikecambahkan dalam tanah berpasir khusus hanya untuk diambil kotiledonnya saja. Kacang kedelai berasal dari negara Asia Timur seperti Cina, Korea, Jepang; dan Asia Tenggara seperti Thailand, Laos, dan Vietnam. Tumbuhan ini tersebar ke berbagai negara, mulai dari negara-negara Asia Tengah, Asia Selatan, Eropa, dan Amerika, hingga ke timur Australia. Di Indonesia, kacang kedelai dibudidayakan di wilayah Jawa, sebagian kecil di Sumatra dan Sulawesi.

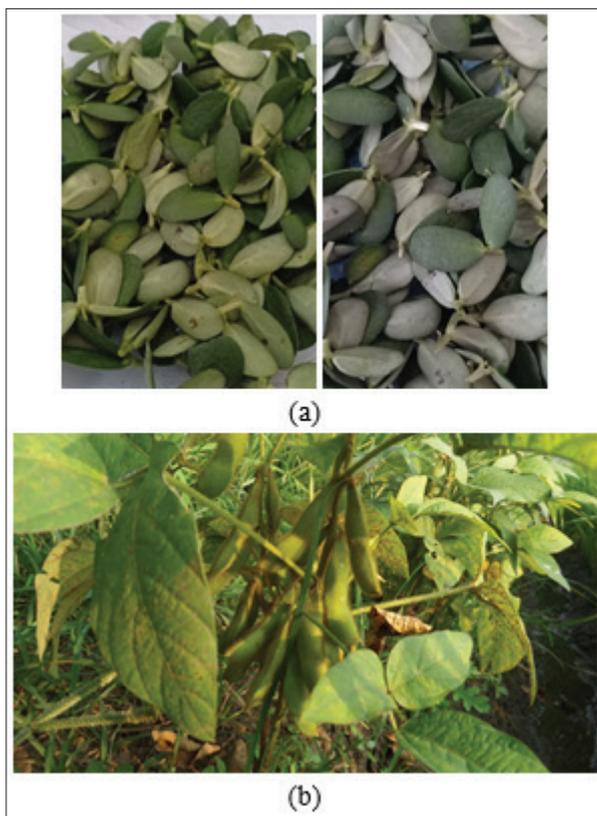
Cara Pengonsumsian

Sayuran jenis ini tidak banyak dikenal orang, hanya ada di daerah Majalengka dan sekitarnya, dijual di pasar tradisional. *Katel* ini

enak dimakan mentah dengan campuran sambal terasi dan kencur, disebut dengan istilah *lawar katel*. *Katel* juga dikenal dapat diolah menjadi masakan lainnya, bisa dipadukan dengan tahu mentah atau kecambah kacang hijau menjadi tumis *katel*.

Manfaat Kesehatan

Kedelai termasuk tanaman yang mengandung flavanoid yang bermanfaat sebagai antioksidan alami.



Ket.: (a) *Katel*, (b) Buah dan Daun

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.48 Kedelai

49. Komak

Nama dalam bahasa Sunda : *roay katopés*

Nama dalam bahasa Inggris : *hyacinthbean*

Nama ilmiah : *Lablab purpureus* (L.) Sweet

Karakteristik

Komak atau dikenal dengan *roay katopés* atau *roay* ungu (Gambar 3.49), dikembangkan sebagai penghasil bahan pangan bebijian dan sayuran, tetapi juga baik sebagai pakan ternak, pupuk hijau, dan tanaman penutup tanah. Komak termasuk terna tahunan dengan karakteristik membelit atau memanjat. Daunnya majemuk beranak daun tiga, dengan anak daun bundar telur melebar, bertepi rata, hampir gundul atau berambut halus dan duduk daun berseling. Perbungaannya berupa tandan yang kaku di ketiak, dengan banyak buku berisi 1–5 kuntum bunga. Bunganya memiliki mahkota putih, merah, atau ungu. Polongan bervariasi bentuk dan warnanya, baik pipih maupun menggembung, baik lurus maupun melengkung.

Habitat dan Sebaran

Komak tumbuh sebagai semak pada pekarangan, tepian jalan, perkebunan, ladang pertanian, dan membutuhkan suhu yang cukup untuk tumbuh dengan baik. Terkadang komak dapat ditemukan secara liar di tepian sungai. Tumbuhan ini berasal dari Afrika dan India, serta tersebar hampir di setiap negara, baik negara-negara di Asia, Amerika, Australia, dan sebagian di Eropa.

Cara Pengonsumsi

Roay katopés biasanya dijual di pasar tradisional walaupun sangat sulit ditemukan. Polong yang muda, daun-daun yang muda, atau pucuk, dan karangan bunganya, kerap direbus sebagai lalap. Seperti kultivar lainnya, bijinya yang tua dan kering dimanfaatkan sebagai kacang-kacangan untuk mengatasi kekurangan protein.

Manfaat Kesehatan

Kacang komak dapat digunakan sebagai obat sakit perut dan kencing nanah (gonore).



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.49 Daun, Bunga, dan Habitus Komak

Buku ini tidak diperjualbelikan.

50. Lamtoro

Nama dalam bahasa Sunda : *peuteuy sélong*

Nama dalam bahasa Inggris : *white leadtree, koa haole, lead tree*

Nama ilmiah : *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit

Karakteristik

Lamtoro atau *peuteuy sélong* dalam bahasa Sunda memiliki perawakan perdu atau pohon, dengan tinggi bisa mencapai 1 m. Rantingnya bulat silindris, pada ujungnya berambut rapat. Daun menyirip rangkap dengan anak daun tiap sirip 5–20 pasang, bentuk garis lanset, runcing. Bunganya berbilang lima. Bonggolnya bertangkai panjang. Polongan lamtoro bertangkai pendek, bentuk pita, pipih dan pipis, berada di antara biji-biji dengan sekat. Bijinya melintang polongan, berbentuk bulat telur terbalik, berwarna coklat tua. Rupa daun, bunga, habitus, dan buah lamtoro ditunjukkan pada Gambar 3.50.

Habitat dan Sebaran

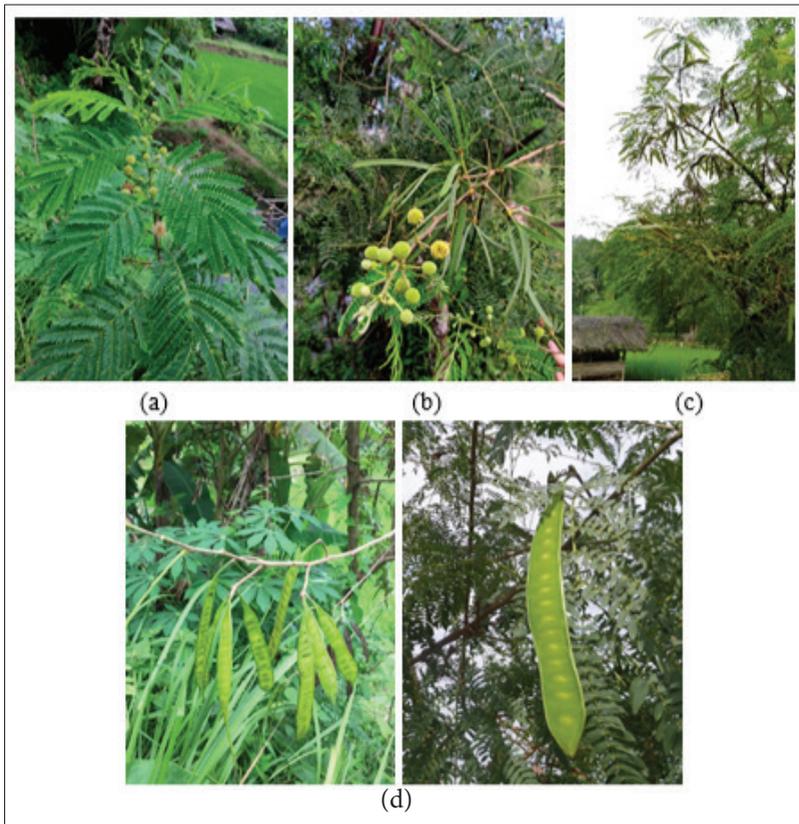
Lamtoro memiliki habitat di hutan-hutan tropis, hutan perkampungan atau secara sengaja ditanam sebagai tanaman peneduh. Pada habitat aslinya, lamtoro merupakan tanaman yang dijumpai liar di hutan-hutan. Tumbuhan ini berasal dari Amerika Tengah, terutama dari negara Meksiko, dan tersebar hampir di setiap negara-negara Amerika Utara, Amerika Selatan, Afrika, Asia Selatan, Asia Tenggara, utara Australia, dan sebagian Eropa.

Cara Pengonsumsi

Bagian yang biasa dimanfaatkan yaitu polongan muda yang dapat dimakan segar sebagai lalapan mentah atau dibuat rujak sambal. Polongan yang sudah tua diambil bijinya, enak juga dijadikan campuran pecel Jawa atau dijadikan olahan untuk campuran urap mentah. Selain itu, pucuk atau daun mudanya terkadang dijadikan lalapan mentah juga seperti halnya polongan muda dengan paduan sambal rujak.

Manfaat Kesehatan

Lamtoro bermanfaat sebagai pengikat dalam formulasi tablet. Biji lamtoro juga memiliki aktivitas kemopreventif dan antiproliferasi.



Ket.: (a) Daun, (b) Bunga, (c) Habitus, dan (d) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.50 Lamtoro

Buku ini tidak diperjualbelikan.

51. Petai/*Pete*

Nama dalam bahasa Sunda : *peuteuy*

Nama dalam bahasa Inggris : *stinky beans, bitter bean, twisted cluster bean*

Nama ilmiah : *Parkia speciosa* Hassk.

Karakteristik

Petai atau *pete* (*peuteuy* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.51) merupakan pohon dengan kulit yang kerap kali berwarna cokelat kemerahan. Daunnya menyirip rangkap, memiliki tangkai dengan 1 kelenjar yang tenggelam. Anak daun berjumlah 15–46 pasang per sirip, tegak dengan pangkal bertelinga dan membulat, ujungnya mempunyai tulang daun runcing. Petai memiliki bunga dalam bonggol yang menggantung, bertangkai panjang, berbentuk pengganda, berbilangan lima. Daun mahkota pada pangkalnya melekat dengan kelopak dan tabung benang sari. Tangkai sari berwarna putih atau putih kuning, bersatu sampai tinggi. Polongannya menggantung, di atas tanda bekas mahkota bertangkai, pada tempat biji melembung, dalam keadaan tidak masak berwarna hijau kemudian menghitam. Bijinya banyak dan oval.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari Asia Tenggara, khususnya dari Indonesia, Malaysia, Thailand, Brunei, dan Filipina. Di Indonesia, petai ditemukan di Pulau Sumatra, Jawa, dan Kalimantan. Petai banyak ditemukan di kebun-kebun atau di hutan-hutan gunung, baik ditanam maupun tumbuh dengan sendirinya. Karena kebutuhan pasar yang terus meningkat, kini petai banyak dibudidayakan dari bibit-bibit yang dengan sengaja disemai pada lahan perkebunan.

Cara Pengonsumsi

Biji petai dapat dimakan mentah atau matang sebagai lalapan dengan paduan sambal terasi. Namun, kerap kali, karena baunya yang khas,

petai dijadikan rempah untuk menyedapkan sambal goreng kentang, sayur lodeh, atau olahan lainnya. Selain itu, biji petai dapat dibuat sebagai olahan kering, yaitu dengan digoreng bersama bagian kulitnya.

Manfaat Kesehatan

Pete dapat dijadikan obat tradisional yang meliputi antihipertensi, antikonstipasi, dan antidepresan.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.51 Buah dan Bunga Pete

52. Kacang Kratok

Nama dalam bahasa Sunda : *roay*

Nama dalam bahasa Inggris : *sieva bean, lima bean*

Nama ilmiah : *Phaseolus lunatus* L.

Karakteristik

Roay (dalam istilah Sunda) atau *kacang kratok* (dalam istilah Jawa), dapat berupa semak tahunan kecil atau pemanjat besar yang dibudidayakan sebagai tanaman tahunan. Daunnya majemuk beranak daun tiga, dengan anak daun bundar telur melancip. Perbungaan *roay* berupa tandan di ketiak, memiliki panjang hingga 15 cm, dengan banyak buku dan kuntum bunga, serta daun pelindung (*brakteola*) yang tidak rontok. Buah *roay* berupa polongan dengan biji matang berwarna putih, memiliki panjang 2,5 cm, dan rata atau berbentuk ginjal. Buah, bunga, daun dan habitus flora ini ditampilkan pada Gambar 3.52.

Habitat dan Sebaran

Habitat *roay* dapat ditemukan di sepanjang tepi sungai dan di daerah yang lembap dengan ketinggian rendah dan menengah. Karena sifat tanaman ini memanjat, *roay* biasa ditemukan pula di semak belukar, sepanjang pagar, dan jalan setapak. Sekarang, *roay* banyak dibudidayakan untuk diambil bijinya, bahkan menjadi salah satu tanaman pekarangan juga. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Amerika Tengah, yakni dari negara Meksiko, Guatemala, Honduras, Kosta Rika, Panama, dan Kolombia. *Roay* tersebar ke Amerika Serikat, Kepulauan Karibia, negara-negara Amerika Selatan, Afrika Tengah, Asia Selatan, Asia Timur, Thailand, Malaysia, Filipina, dan Indonesia, serta wilayah timur Australia.

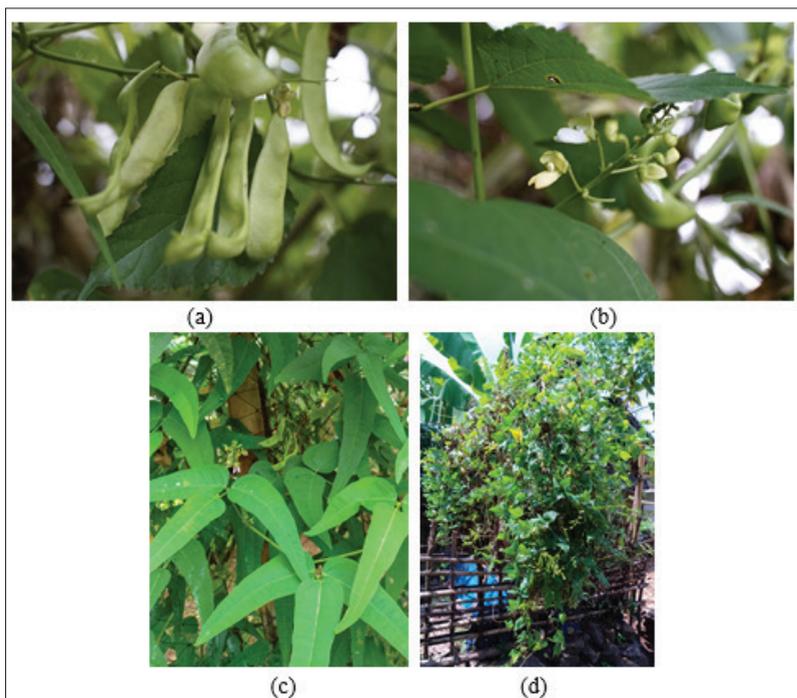
Cara Pengonsumsian

Buah polong muda yang baru dipetik dari *roay* ini enak dimakan mentah dengan paduan sambal terasi, tetapi banyak juga yang

mengonsumsinya dengan cara direbus terlebih dahulu sebelum dijadikan lalapan atau olahan lainnya. Biji tua dari *roay* sering diolah menjadi makanan kecil dengan cara digoreng. Namun, daun dari *roay* ini hanya identik untuk pakan ternak.

Manfaat Kesehatan

Kandungan zat aktif pada *roay* berfungsi sebagai imunomodulator yang berpotensi meningkatkan mekanisme kekebalan tubuh.



Ket.: (a) Buah, (b) Bunga, (c) Daun, dan (d) Habitus

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.52 Kacang Kratok

Buku ini tidak diperjualbelikan.

53. Buncis

Nama dalam bahasa Sunda : buncis

Nama dalam bahasa Inggris : *kidney bean, common bean*

Nama ilmiah : *Phaseolus vulgaris* L.

Karakteristik

Tanaman buncis (Gambar 3.53) merupakan tanaman budi daya dan banyak ditanam petani di daerah yang relatif memiliki temperatur dingin. Tanaman ini memiliki daun majemuk dengan bangun daun bulat atau oval. Bunga berwarna putih, ungu, atau merah muda hingga 1,8 cm dari seluruh bagiannya. Buahnya bertipe polongan dengan bentuk pipih atau hampir berbentuk silinder hingga panjangnya 50 cm, berisi biji merah, cokelat, hitam, putih, atau berbintik bulat memanjang.

Habitat dan Sebaran

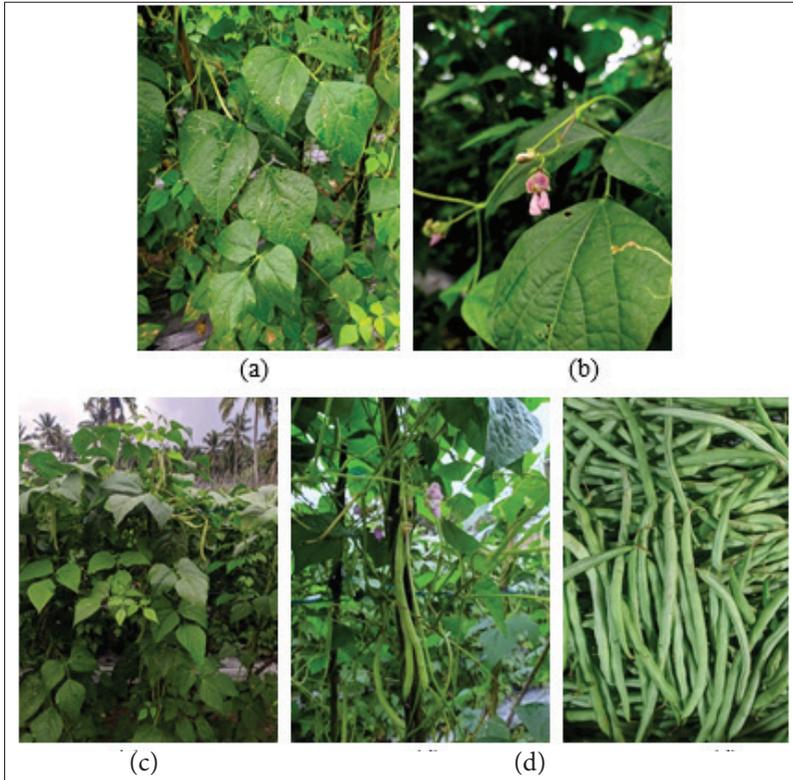
Tanaman buncis tegak dapat tumbuh optimum di ketinggian yang lebih rendah daripada buncis rambat. Tanaman ini peka terhadap kekeringan dan genangan air sehingga sangat cocok tumbuh di tanah lempung ringan dengan drainase yang baik. Tumbuhan ini berasal dari wilayah Amerika Tengah, yakni dari negara Meksiko, Guatemala, Honduras, Kosta Rika, dan Panama. Buncis tersebar ke Amerika Utara, Kepulauan Karibia, negara-negara Amerika Selatan, Afrika Tengah, sebagian besar negara-negara Eropa, dan negara-negara Asia termasuk Indonesia, serta wilayah timur Australia.

Cara Pengonsumsi

Buncis adalah salah satu sayuran yang dikenal banyak orang, tidak hanya masyarakat Sunda. Pengonsumsiannya cukup beragam dalam olahan makanan nasional, khususnya olahan matang. Namun, masyarakat Sunda dengan makanan khasnya yang serba mentah lebih sering menyajikan Buncis sebagai lalapan mentah walaupun lalapan matang juga sering disajikan dalam acara-acara resmi.

Manfaat Kesehatan

Senyawa metabolit sekunder yang terdapat pada buncis mampu bertindak sebagai antioksidan dan menangkal radikal bebas dalam tubuh.



Ket.: (a) Daun, (b) Bunga, (c) Habitus, dan (d) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.53 Buncis

54. Jengkol

Nama dalam bahasa Sunda : jengkol

Nama dalam bahasa Inggris : *blackbead, Dog Fruit, Djenkol, Jering*

Nama ilmiah : *Archidendron jiringa* (Jack) I.C. Nielsen

Karakteristik

Jengkol atau dikenal juga dengan nama jering merupakan tumbuhan khas di wilayah Asia Tenggara dengan perawakan pohon mencapai tinggi 2 m. Daun jengkol ini tergolong daun majemuk, lonjong, berhadapan, dengan pertulangan daun menyirip. Struktur bunganya majemuk, berbentuk seperti tandan pada ujung batang serta ketiak daun. Mahkota bunganya lonjong dengan warna putih kekuningan. Seperti bunganya, buah jengkol berstruktur majemuk, berbentuk seperti tandan, berada di ujung dan ketiak daun, dengan kulit berwarna ungu, bentuk buah menyerupai kelopak mangkuk. Foto pohon dan buah jengkol ditampilkan pada Gambar 3.54.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari wilayah Asia Tenggara, yakni Myanmar, Thailand, Malaysia, Filipina, dan Indonesia. Khusus di Indonesia, jengkol terdapat di Pulau Sumatra, Jawa, dan Kalimantan. Habitat asli dari pohon jengkol adalah hutan primer dan sekunder di daerah lembap, pegunungan, dan di tepi sungai. Pohon jengkol tumbuh subur di tanah berpasir atau tanah *porous* dan membutuhkan curah hujan yang tinggi. Oleh karenanya, cukup jarang ditemukan pohon jengkol di dalam lingkungan perkampungan.

Cara Pengonsumsian

Buah jengkol dikenal sebagai lalapan dengan cara dimakan langsung atau diolah dalam bentuk masakan. Jengkol mempunyai bau yang khas ketika memakannya dan merupakan salah satu makanan favorit

di masyarakat Sunda. Untuk mendapatkan tekstur yang kenyal, jengkol harus dipendam terlebih dahulu di dalam tanah sebelum diolah.

Manfaat Kesehatan

Saat ini, jengkol direkomendasikan sebagai obat tradisional untuk mencegah diabetes, mengobati infeksi kulit, saluran pernapasan, diare, dan melancarkan peredaran darah (Remaja Kerokhaniaan Sapta Darma Sragen, 2014).



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.54 Pohon dan Buah Jengkol

55. Kecipir

Nama dalam bahasa Sunda : *jaat*

Nama dalam bahasa Inggris : *winged bean*

Nama ilmiah : *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC.

Karakteristik

Kecipir atau *jaat* dalam bahasa Sunda (Gambar 3.55), merupakan salah satu jenis sayuran polong dengan karakteristik tumbuhnya melilit, daun majemuk trifoliat, bunga berbentuk kupu-kupu, serta memiliki bintil akar. Yang membedakan kecipir dengan jenis kacang-kacangan lainnya adalah polong kecipir memiliki empat sayap dan tanaman ini mampu menghasilkan umbi.

Habitat dan Sebaran

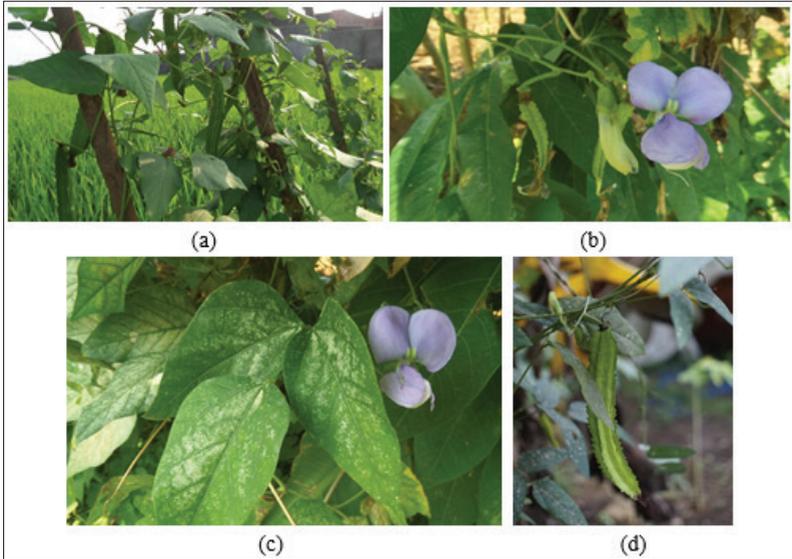
Kecipir atau *jaat* tumbuh subur pada tanah dengan kondisi lembap. Kecipir sering ditanam oleh masyarakat Sunda di kebun atau di pinggiran pematang sawah dengan menggunakan patok bambu panjang sebagai media kecipir melilitkan sulurnya, yang sering disebut *ajeur* (turus) oleh masyarakat Sunda. Tumbuhan ini tersebar di wilayah selatan Cina, Asia Selatan, Asia Tenggara, sebagian wilayah di Afrika Tengah, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsian

Buah polong muda tanaman *jaat* dapat dijadikan sebagai lalapan dengan cara dimakan mentah, direbus, atau dikukus terlebih dahulu. Buah polong muda terkadang dibuat sebagai olahan makanan urap. Petani yang menanam *jaat* terkadang sengaja menanam *jaat* sampai polongnya menjadi tua untuk diambil bijinya walaupun secara nilai ekonomi biji *jaat* belum banyak dijual dalam skala besar seperti biji kacang-kacangan yang lainnya.

Manfaat Kesehatan

Kecipir berpotensi sebagai sumber pangan bernutrisi prima, yaitu sumber protein nabati dan sumber asam amino esensial yang bermanfaat bagi kesehatan.



Ket.: (a) Habitus, (b) Bunga, (c) Daun, dan (d) Buah

Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.55 Kecipir

56. Turi Putih

Nama dalam bahasa Sunda : *turi bodas*

Nama dalam bahasa Inggris : *vegetable hummingbird*

Nama ilmiah : *Sesbania grandiflora* (L.) Pers.

Karakteristik

Turi merupakan pohon berkayu lunak dengan bunganya yang besar dan keluar dari rantingnya, ditunjukkan pada Gambar 3.56. Bunganya berbentuk seperti kupu-kupu dengan warna bunga yang merah dan ada juga yang putih. Daunnya majemuk tersebar dengan anak daun berbentuk jorong memanjang, rata, dan menyirip genap. Buahnya berbentuk polong dengan panjang 20–55 cm. Sewaktu muda berwarna hijau, sedangkan ketika sudah tua berwarna kuning keputih-putihan.

Habitat dan Sebaran

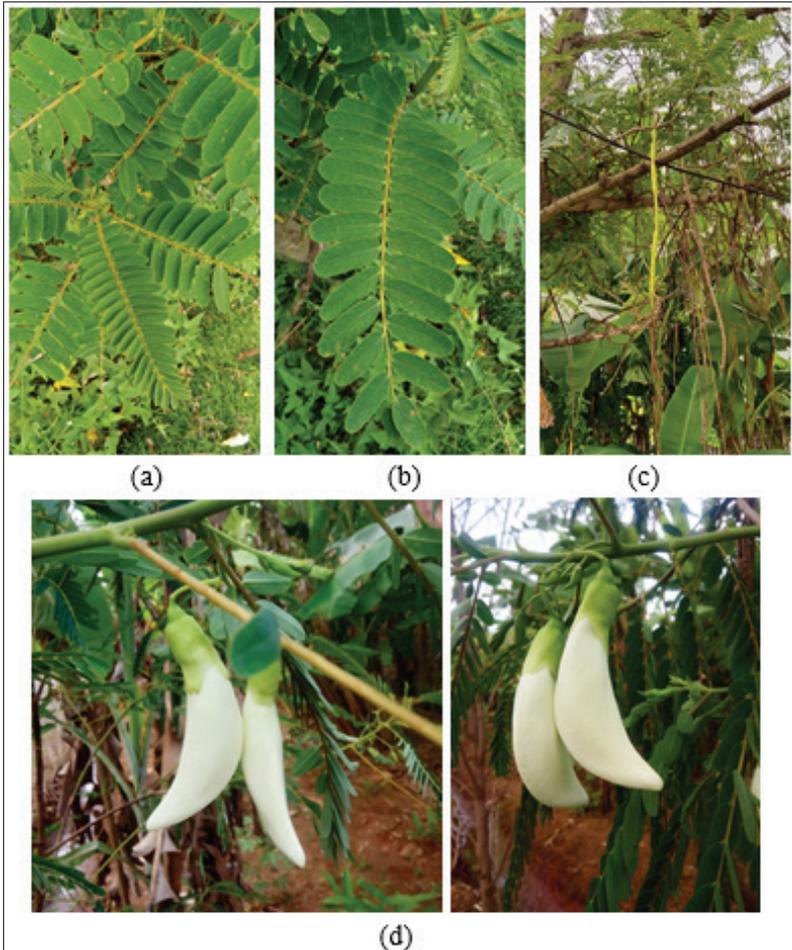
Turi dapat ditemukan pada habitat yang berbeda, pada lahan kering atau lembap seperti tepi hutan, pinggir jalan, lahan pertanian, bahkan ditanam di pekarangan dan berfungsi sebagai tanaman hias. Tumbuhan ini tersebar di wilayah selatan Cina, Asia Tenggara, Asia Selatan, utara Australia, sebagian wilayah Afrika Tengah, dan Amerika Tengah.

Cara Pengonsumsian

Daun, bunga, dan polongnya yang masih muda dapat dimakan sebagai sayur atau lalapan setelah direbus terlebih dahulu. Daun muda ini baunya tetap tidak enak dan berlendir, sekalipun telah dikukus. Namun, lalapan daun ini baik dimakan ibu untuk menambah ASI. Bunganya terasa gurih dan manis sehingga digemari sebagai campuran pecel. Buah turi yang berwarna putih merupakan sayur yang sangat digemari di Jawa. Polongnya pun dapat dimakan layaknya kacang panjang.

Manfaat Kesehatan

Diyakini air hasil remasan atau rebusan kulit kayunya dapat diminum untuk mengobati sariawan, disentri, murus darah, atau mencret.



Ket.: (a)(b) Daun, (c) Buah, dan (d) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.56 Turi Putih

Buku ini tidak diperjualbelikan.

58. Kacang Panjang/Kacang Turus

Nama dalam bahasa Sunda : kacang panjang

Nama dalam bahasa Inggris : *asparagus bean*

Nama ilmiah : *Vigna unguiculata* subsp. *sesquipedalis*
(L.) Verdc.

Karakteristik

Tanaman kacang panjang (Gambar 3.57) merupakan tanaman liana, menjalar, semusim dengan tinggi kurang lebih 250 cm. Batangnya tegak, silindris, lunak, berwarna hijau dengan permukaan licin. Daunnya majemuk, lonjong, berseling, dengan pertulangan menyirip dan berwarna hijau. Bunganya terdapat pada ketiak daun, majemuk, berwarna hijau keputih-putihan. Mahkota bunga kacang panjang berbentuk kupu-kupu, berwarna putih keunguan dengan panjang kurang lebih 2 cm. Buahnya berbentuk polong, berwarna hijau dengan biji berbentuk lonjong, pipih, berwarna cokelat muda.

Habitat dan Sebaran

Tanaman ini secara liar tidak ditemukan, tetapi merupakan tanaman budi daya yang dapat tumbuh di berbagai jenis tanah yang lembap tetapi berdrainase baik. Bisa ditanam di ladang, kebun, bahkan menjadi tanaman pekarangan rumah. Tanaman ini tumbuh pada iklim subtropis dan tropis, paling banyak tumbuh di daerah yang cenderung hangat di Asia Selatan, Asia Tenggara, dan Cina bagian selatan. Sebagian kecil tanaman ini juga dapat ditemukan di wilayah utara Afrika dan Amerika Tengah.

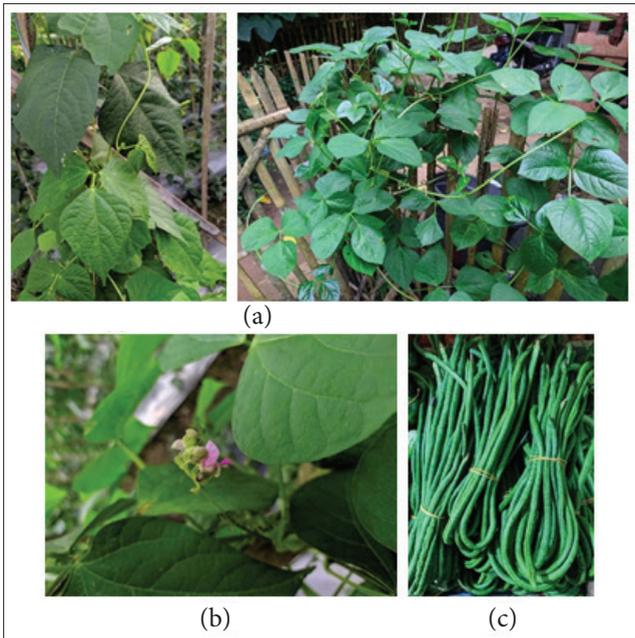
Cara Pengonsumsian

Daun muda biasa dikonsumsi oleh masyarakat Sunda untuk dijadikan lalapan matang dengan cara direbus. Namun, buah polongnya sudah menjadi sayuran umum, dikenal banyak orang, dan mudah ditemukan di pasar tradisional ataupun pasar swalayan. Buah polong ini enak dimakan mentah ataupun matang. Masyarakat Sunda biasa

mengolah mentah kacang panjang ini salah satunya menjadi hidangan karedok kacang.

Manfaat Kesehatan

Kacang panjang memiliki manfaat kesehatan sebagai penyeimbang metabolit tubuh, membantu penyembuhan jaringan otot, mencegah anemia, dan mencegah terbentuknya kanker.



Ket.: (a) Daun, (b) Bunga, (c) Buah

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.57 Kacang Panjang

Gnetaceae

58. Melinjo/Belinjo

Nama dalam bahasa Sunda : *tangkil*

Nama dalam bahasa Inggris : *spanish joint-fir*

Nama ilmiah : *Gnetum gnemon* L.

Karakteristik

Melinjo atau *tangkil* dalam bahasa Sunda (Gambar 3.58) merupakan tumbuhan tahunan berbiji terbuka, berbentuk pohon. Daunnya tunggal berbentuk oval dengan ujung tumpul. Tidak menghasilkan bunga dan buah sejati karena bukan termasuk tumbuhan berbunga sempurna. Bijinya tidak terbungkus daging, tetapi hanya terbungkus kulit luar, pada waktu masak berwarna merah tua. Bangun daun melinjo berbentuk elips memanjang, dengan ujung yang meruncing, tepi rata. Bulirnya bertangkai dalam ketiak daun, tidak bercabang atau bercabang lateral. Bulir melinjo jantan memiliki panjang 3–5 cm, bunga betina *rudimenter*, berbentuk bola. Bulir betina panjangnya 6–10 cm, berbunga 5–12 buah.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini tersebar di Cina bagian selatan, negara-negara Asia Tenggara, dan Kepulauan Melanesia. Hampir di seluruh wilayah Indonesia dapat ditemukan tumbuhan ini. Habitat melinjo banyak ditemukan di dataran rendah. Dapat pula tumbuh pada tanah berbatu dan tepi sungai. Melinjo sangat toleran terhadap berbagai tingkat curah hujan.

Cara Pengonsumsian

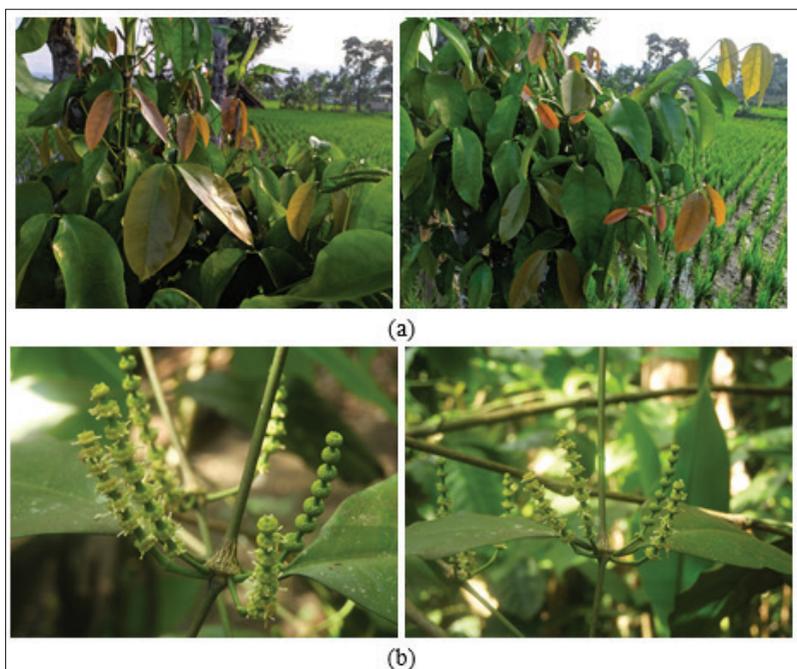
Tangkil selalu disebut sebagai pohon serbaguna dari mulai daun, bunga, buah, kulit buah, dan bijinya dapat dikonsumsi. Daun *tangkil* muda biasa dikonsumsi oleh masyarakat Sunda sebagai campuran sayur asam atau sayur lodeh. Selain itu, bagian dari bulir bertangkainya yang masih muda dapat dijadikan juga olahan sayur asam. Banyak

Buku ini tidak diperjualbelikan.

juga yang menjadikan daun *tangkal* muda untuk campuran pecel atau menjadi lalapan setelah direbus terlebih dahulu. Kulit buahnya yang sudah matang dapat dijadikan campuran sup atau dibuat keripik. Bijinya yang bergizi direbus dan dimakan sebagai camilan seperti kacang atau diolah menjadi emping yang juga merupakan makanan khas Pandeglang.

Manfaat Kesehatan

Biji melinjo merupakan bahan alami antimikrobal dan antioksidan yang baik untuk tubuh.



Ket.: (a) Daun dan (b) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.58 Melinjo

Lamiaceae

59. *Peppermint*/Daun Mint

Nama dalam bahasa Sunda : daun mint

Nama dalam bahasa Inggris : *peppermint*

Nama ilmiah : *Mentha × piperita* L. (pro. sp.)

Karakteristik

Daun mint atau biasa disebut peppermint (Gambar 3.59) terkenal sebagai tanaman yang mengandung minyak asiri yang berbau harum dan dapat diekstrak dengan penyulingan. Karakteristik yang dimiliki oleh tanaman ini adalah *herbaceous* dengan batang persegi berbulu halus dengan pertumbuhan yang relatif cepat. Daun mint berwarna hijau gelap dengan urat yang berwarna merah. Bangun daun lanset dengan memiliki daun pelindung yang berbentuk seperti daun pada umumnya. Pangkal daun berupa pasak dengan ujung daun meruncing dan tepi daun bergigi dengan tangkai daun yang memiliki bulu. Bunganya membentuk karangan *verticillaster* dan berada di sekitar batangnya. Mahkota bunga berwarna agak putih keunguan.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari Eropa dan tersebar ke berbagai negara. Daun mint dapat ditemukan juga di Benua Amerika, utara Afrika, India, Jepang, Australia bagian tenggara, dan Selandia Baru. Daun mint dapat ditemukan hampir di mana-mana, tetapi biasanya ditemukan di dekat sungai dan daerah basah lainnya. Dalam pertumbuhannya, mint dapat bertahan dalam kondisi apa pun di lokasi mana pun, asal didukung oleh air dan drainase yang baik.

Cara Pengonsumsi

Aroma mint yang khas aromatik menjadikan mint sangat enak dijadikan sebagai lalapan segar. Walaupun demikian, daun mint lebih banyak digunakan sebagai penambah aroma pada minuman.

Manfaat Kesehatan

Peppermint biasa dijadikan obat herbal untuk menambah nafsu makan, menurunkan berat badan, melancarkan pencernaan, obat panas dalam, dan untuk kebugaran tubuh. Tanaman ini juga biasa digunakan untuk terapi stres dan sakit kepala.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.59 *Peppermint*/Daun Mint

Buku ini tidak diperjualbelikan.

60. Kemangi

Nama dalam bahasa Sunda : *surawung*

Nama dalam bahasa Inggris : *lemon basil, hoary basil*

Nama ilmiah : *Ocimum × africanum* Lour.

Karakteristik

Kemangi (*surawung* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.60) merupakan terna tegak dengan aroma yang khas. Batangnya berambut dengan bangun daun bulat telur, elips atau memanjang. Tangkai dari kelopak buah tegak dan tertekan pada sumbu dari karangan bunga dengan ujung bentuk kait melingkar, seolah-olah duduk dan dengan mulut yang terarah miring merendah. Buah keras cokelat tua dan gundul. Daun dan bunga dari *surawung* mempunyai aroma khas yang sama, tetapi yang biasa dimanfaatkan adalah daunnya.

Habitat dan Sebaran

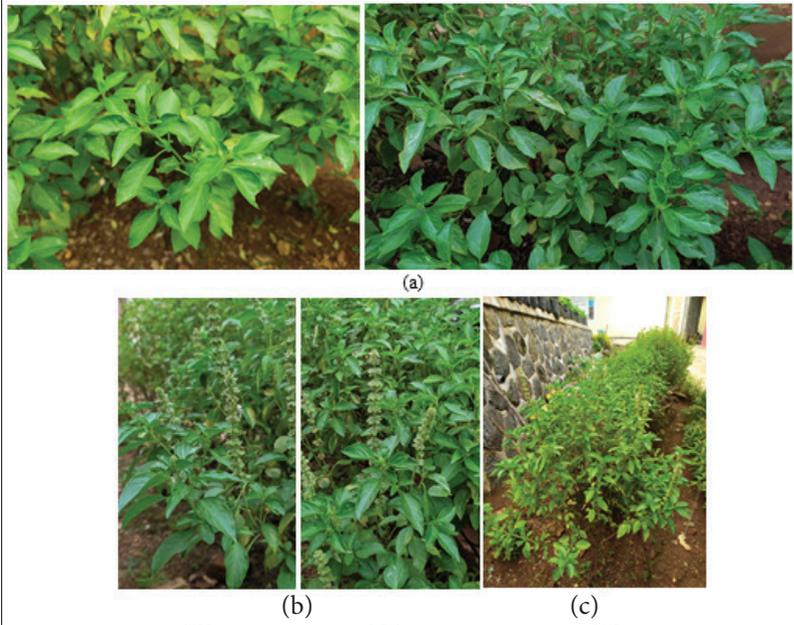
Kemangi tumbuh subur, baik di negara tropis maupun subtropis, dan sering dijadikan tanaman pekarangan rumah untuk kebutuhan sehari-hari. Para pembudidaya sering menanamnya di tepi ladang atau ladang khusus palawija. Tumbuhan ini tersebar di Cina bagian timur dan selatan, Asia Tenggara, India, Afrika Tengah, dan Madagaskar, serta mulai tersebar ke wilayah Amerika Tengah dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsian

Daun dari kemangi dapat digunakan sebagai lalapan mentah atau biasa digunakan sebagai bumbu rempah pada pepes, sop, atau masakan lainnya.

Manfaat Kesehatan

Daun kemangi biasa digunakan untuk sakit kepala dengan cara diminum hasil rebusannya.



Ket.: (a) Daun, (b) Bunga, dan (c) Habitus

Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.60 Kemangi

Lecythidaceae

61. Putat

Nama dalam bahasa Sunda : putat, *butat*, *puca*, *jaha*

Nama dalam bahasa Inggris : *putat*, *butat*, *puca*

Nama ilmiah : *Planchonia valida* Bl.

Karakteristik

Putat mempunyai perawakan berupa pohon dan tumbuh sebagai tumbuhan liar yang rimbun. Tanaman ini berdaun tunggal, tekstur halus, tepi bergerigi, daun tuanya berwarna merah sampai cokelat dan setelah kering akan gugur. Perbungaannya berbentuk tandan. Bunganya mempunyai benang sari banyak, berwarna merah jambu pada bagian bawah dan putih pada bagian atas. Buahnya berbentuk bulat telur atau lonjong. Daun dan habitus putat ditunjukkan pada Gambar 3.61.

Habitat dan Sebaran

Putat merupakan jenis tumbuhan liar yang terdapat di hutan primer tanah rendah dengan drainase baik meskipun kadang-kadang tumbuh pula di tanah kapur. Sangat jarang ditemukan pohon putat yang dibudidayakan untuk kepentingan komersial, kebanyakan untuk konsumsi pribadi sehingga tidak banyak yang mengenalnya. Putat berasal dari wilayah Indonesia, tepatnya Pulau Sumatra, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan Nusa Tenggara Barat. Tumbuhan ini juga tersebar ke wilayah Malaysia dan Thailand.

Cara Pengonsumsian

Daun muda atau pucuk putat biasa dikonsumsi sebagai lalapan dengan cara dimakan langsung dalam kondisi mentah atau dijadikan sebagai makanan campuran lainnya. Rasanya agak kesat seperti halnya daun jambu mete maupun *maréme*.

Manfaat Kesehatan

Daun putat dapat dikonsumsi sebagai obat tradisional untuk penyakit kulit, mengurangi bintik hitam pada wajah.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.61 Daun dan Habitus Putat

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Marsileaceae

62. Semanggi Air

Nama dalam bahasa Sunda : *jukut calingcingan*

Nama dalam bahasa Inggris : *nardoo, false pepperwort*

Nama ilmiah : *Marsilea crenata* C. Presl

Karakteristik

Semanggi air (Gambar 3.62) merupakan tumbuhan air yang banyak terdapat di lingkungan seperti sawah, kolam, rawa-rawa, dan sungai. Dalam bahasa Sunda, tanaman ini disebut *jukut calingcingan*. Semanggi dianggap sebagai gulma pada tanaman padi. Batangnya menyerupai rimpang yang merayap, daunnya bertangkai panjang dengan helaian yang biasanya berbelah empat. Daunnya tipis dan lembut berwarna hijau gelap. Akar pada tanaman semanggi tertanam dalam substrat di dasar perairan.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini tersebar di Asia Timur, Asia Tenggara, Australia, dan Afrika. Di Indonesia, semanggi air terdapat di Pulau Jawa, Sulawesi, Bali, Nusa Tenggara, dan Papua. Semanggi air dapat ditemukan tumbuh di sekitar air tergenang, kolam, rawa, sungai, danau, dan area persawahan. Tanaman ini rata-rata hidup di pematang sawah dan tumbuh bersama tanaman lain seperti rumput teki, rumput air, eceng kecil, genjer, dan berbagai macam flora air lainnya. Oleh karena itu, semanggi air selalu dianggap sebagai gulma pengganggu, khususnya bagi padi yang ditanam di persawahan.

Cara Pengonsumsi

Semanggi air sudah dimanfaatkan oleh masyarakat di beberapa negara. Begitu juga di Indonesia, khususnya Jawa Barat. Daun semanggi air yang masih muda digunakan sebagai sayuran, baik sebagai lalapan mentah maupun matang.

Manfaat Kesehatan

Semanggi air dikenal mempunyai zat bioaktif yang baik bagi kesehatan karena mempunyai aktivitas anti-*Helicobacter pylori*, potensi terapi penggantian hormon, dan aktivitas antioksidan.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.62 Semanggi Air

Moraceae

63. Nangka

Nama dalam bahasa Sunda : nangka

Nama dalam bahasa Inggris : *jackfruit*

Nama ilmiah : *Artocarpus heterophyllus* Lam.

Karakteristik

Tumbuhan nangka (Gambar 3.63) adalah salah satu pohon dengan getah yang pekat. Karakteristik morfologi yang dimilikinya adalah berdaun tunggal, tersebar, dengan helai daun agak tebal seperti kulit, kaku, bertepi rata, bulat telur terbalik sampai jorong (memanjang). Bunga jantannya berupa bonggol berbentuk gada atau gelendong, sedangkan bunga betina dalam bonggol tunggal atau berpasangan, lonjong. Buahnya bertipe majemuk berbentuk gelendong memanjang, sering kali tidak merata, pada sisi luar membentuk duri pendek lunak. Daging buah, yang sesungguhnya adalah perkembangan dari tenda bunga, berwarna kuning keemasan apabila masak, berbau harum-manis yang keras, dan berdaging.

Habitat dan Sebaran

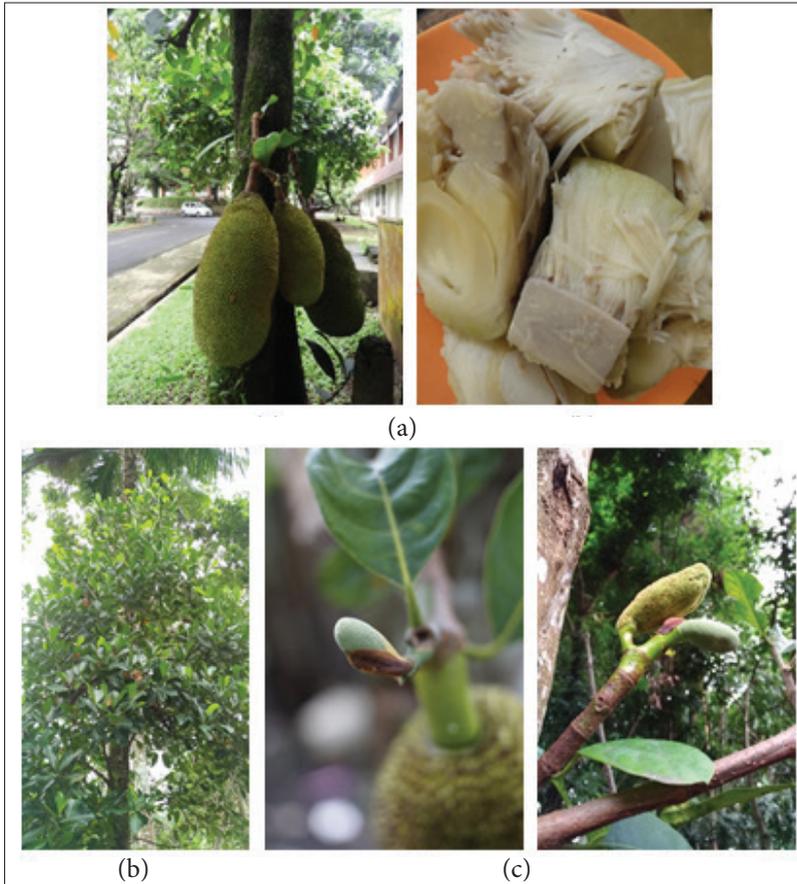
Nangka adalah pohon berbuah yang awalnya merupakan tanaman liar di hutan-hutan tropis yang kemudian dibudidayakan di lahan-lahan perkebunan untuk dimanfaatkan buahnya. Tumbuhan ini berasal dari India, lalu tersebar ke selatan Cina, Asia Tenggara, Afrika Tengah, Pulau Madagaskar, Amerika Tengah, Amerika Selatan, dan beberapa wilayah di utara Australia.

Cara Pengonsumsi

Bonggol bunga jantan dalam istilah Sunda disebut *tongtolang* kerap dijadikan bahan rujak, sedangkan buah muda yang disebut *gori* dijadikan sebagai bahan dasar masakan seperti sayur asam, sayur lodeh, dan tumis. Lain halnya di Yogyakarta, pemanfaatan nangka yang paling terkenal adalah sebagai bahan utama gudegnya.

Manfaat Kesehatan

Biji nangka memiliki manfaat sebagai antiradikal bebas. Daunnya pun berperan sebagai antibakteri, antidiare, obat demam, obat bisul, obat penyakit kulit, dan analgetik.



Ket.: (a) Buah, (b) Pohon, dan (c) *Tongtolang*

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.63 Nangka

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Moringaceae

64. Kelor

Nama dalam bahasa Sunda : kelor

Nama dalam bahasa Inggris : *horseradish tree*

Nama ilmiah : *Moringa oleifera* Lam.

Karakteristik

Pohon kelor (Gambar 3.64) mempunyai tajuk yang tidak rapat. Tingginya dapat mencapai 300–1.000 cm. Daunnya panjang dengan poros daun beruas dan anak daun bertangkai, bulat telur, oval, atau bulat telur terbalik, tepi rata, sisi bawah hijau pucat, panjang 1–3 cm. Kelor memiliki bunga malai dengan panjang 10–30 cm di ketiak. Daun mahkota berwarna putih kuning yang terbesar berada di bagian paling depan. Benang sari dan staminodia memiliki ujung yang melengkung. Buah berupa kotak menggantung, dengan katup tebal. Biji berbentuk bola dan bersayap.

Habitat dan Sebaran

Pohon kelor tumbuh subur di daerah semi kering, baik di daerah tropis maupun subtropis, mampu menolerir berbagai kondisi tanah, terutama tanah yang berdrainase baik dan berpasir atau lempung. Pohon kelor banyak dijumpai di daerah dekat pesisir pantai. Karena manfaat kelor makin dikenal oleh umum, banyak orang menjadikannya sebagai tanaman budi daya. Tumbuhan ini berasal dari wilayah India dan Pakistan, lalu tersebar ke wilayah selatan Cina, negara-negara Asia Tenggara, Afrika, Amerika, Kepulauan Karibia, dan utara Australia.

Cara Pengonsumsian

Kelor dikenal banyak orang karena fungsinya sebagai obat herbal. Namun, kelor dikenal juga sebagai sayuran yang enak dan banyak digemari. Daun kelor muda dan bunganya biasa dijadikan sayur bening atau dibuat tumis. Karena khasiatnya, banyak yang menja-

dikan kelor sebagai teh, baik dengan cara ditumbuk halus maupun dikeringkan daunnya.

Manfaat Kesehatan

Berdasarkan hasil studi literatur, kelor dapat dimanfaatkan sebagai obat herbal untuk sakit kuning, reumatik, encok, pegal, linu, rabun ayam, sakit mata, sukar buang air kecil, alergi, cacangan, dan luka bernanah (Remaja Kerokhanian Sapta Darma Sragen, 2014).



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.64 Daun dan Habitus Kelor

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Musaceae

65. Pisang

Nama dalam bahasa Sunda : *cau*

Nama dalam bahasa Inggris : *banana, plantain, french plantain*

Nama ilmiah : *Musa × paradisiaca* L. (pro sp.)

Karakteristik

Tumbuhan pisang (*cau* dalam bahasa Sunda) mempunyai daun berbentuk memanjang dan lebar dengan pertulangan daun besar yang disebut dengan pelepah. Pelepah pisang mengandung air yang tinggi dan bagian dalamnya berongga. Ujung daunnya berbentuk tumpul dengan bagian tepi yang rata. Bagian atas permukaan daun pisang berwarna hijau dan mengilap. Bunganya berwarna kuning, putih, atau krem besar, memiliki bunga betina atau hermafrodit di dekat pangkal dan bunga jantan di dekat ujung. Buahnya tergolong sebagai buah buni yang bentuknya silinder.

Habitat dan Sebaran

Tanaman pisang telah dikenal lama oleh masyarakat dunia, begitu pula pada masyarakat Sunda. Pisang sangat mudah ditemukan di ladang-ladang atau perkebunan masyarakat, hampir di setiap kebun ada pisang yang tumbuh. Sebaran pisang pun sangat luas karena pisang sangat mudah dibudidayakan, bahkan bisa tumbuh dengan sendirinya pada ladang-ladang atau perkebunan. Tumbuhan ini tersebar di wilayah tropis, negara-negara Asia Tenggara, Asia Selatan, Afrika tengah, Pulau Madagaskar, Kepulauan Karibia, negara-negara Amerika Utara dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Jantung pisang (Gambar 3.65) merupakan bunga majemuk yang setiap kuncup bunganya dibungkus oleh seludang berwarna merah kecokelatan. Jantung pisang dikonsumsi masyarakat sebagai lalapan mentah atau dengan cara direbus terlebih dahulu. Jantung pisang

dikenal di masyarakat Sunda dengan sebutan *ower*. Selain dibuat lalapan, jantung pisang dapat diolah menjadi makanan khas Sunda lainnya seperti cobek jantung atau tumis. Namun, tidak semua jantung pisang biasa dimakan, hanya pisang-pisang tertentu seperti pisang manggala atau *sieum*.

Manfaat Kesehatan

Batang semu pada pohon pisang memiliki manfaat yang baik bagi pencernaan dengan kandungan seratnya yang tinggi. Senyawa fenol yang terkandung di dalamnya mempunyai manfaat antimutagenik, antikarsinogenik, antipenuaan, dan antioksidan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.65 Jantung Pisang

Oxalidaceae

66. Belimbing Sayur

Nama dalam bahasa Sunda : *balingbing wuluh/calingcing*

Nama dalam bahasa Inggris : *bilimbi, cucumber tree, tree sorrel*

Nama ilmiah : *Averrhoa bilimbi* L.

Karakteristik

Belimbing sayur (Gambar 3.66) dikenal oleh masyarakat Sunda dengan nama lain belimbing *wuluh* atau *calingcing*. Perawakan/habitus belimbing sayur berupa pohon dengan tinggi antara 0,5–1 meter. Belimbing sayur memiliki daun majemuk dengan anak daun berbentuk bulat telur atau meruncing dengan warna daun hijau muda. Bunga pada tanaman belimbing sayur berupa bunga majemuk dengan bentuk malai yang menggantung pada batang utama atau cabang. Buah yang terbentuk disebut dengan buah buni, berbentuk lonjong atau persegi agak membulat, berwarna hijau kekuningan, dan panjangnya mencapai 6,5 cm.

Habitat dan Sebaran

Belimbing sayur merupakan salah satu spesies dalam genus *Averrhoa* yang tumbuh di daerah ketinggian hingga 500 mdpl dan dapat ditemui di tempat yang banyak terkena sinar matahari langsung, tetapi cukup lembap. Tumbuhan ini berasal dari Sulawesi dan Maluku, tersebar hingga ke wilayah Asia Tenggara lain, India, Pulau Madagaskar, beberapa wilayah di Afrika Tengah, Guatemala, Honduras, Nikaragua, Kostarika, Panama, dan wilayah di timur Brazil, serta Kepulauan Karibia.

Cara Pengonsumsi

Pemanfaatan belimbing sayur sebagai tanaman konsumsi telah dikenal sejak lama oleh masyarakat, khususnya masyarakat Sunda yang memanfaatkan berbagai organnya mulai dari akar, batang, daun, dan

buahnya untuk berbagai keperluan. Buah dari belimbing sayur biasa dijadikan pengganti buah asam dalam olahan masakan.

Manfaat Kesehatan

Daun dan buah belimbing *wuluh* dapat digunakan untuk terapi nonfarmakologis, yaitu sebagai obat kulit untuk penyembuhan *acne vulgaris*, diabetes melitus, tekanan darah tinggi/hipertensi, dan infeksi mikrobial.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.66 Daun, Buah, dan Bunga Belimbing Sayur

67. Daun Asam Kecil

Nama dalam bahasa Sunda : *calincing*

Nama dalam bahasa Inggris : *creeping woodsorrel, procumbent yellow sorrel, sleeping beauty*

Nama ilmiah : *Oxalis corniculata* L.

Karakteristik

Daun asam kecil atau *calincing* dalam bahasa Sunda, termasuk jenis terna menahun dengan batang yang lunak. Tumbuhan ini merayap atau tegak, dengan tinggi mencapai 5–35 cm. Daunnya berupa daun majemuk menjari tiga, yang anak daunnya berbentuk jantung. Bunga *calincing* berwarna kuning yang muncul pada ketiak daun, seperti pada Gambar 3.67. Buahnya berbentuk kotak lonjong, tumbuh dengan tegak dengan ujung menyerupai paruh.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari wilayah Amerika Tengah seperti Meksiko, Guatemala, Honduras, Kosta Rika, dan Panama, serta beberapa wilayah dari Amerika Selatan seperti Venezuela, Kolombia, dan Peru. *Calincing* menyebar hampir ke seluruh wilayah, baik yang beriklim tropis maupun subtropis. Tumbuhan ini umumnya tumbuh liar di tempat-tempat lembap, baik yang terbuka maupun yang teduh, misalnya di pinggir jalan, pinggir bangunan, tepi-tepi saluran air, dan di perkebunan atau ladang.

Cara Pengonsumsian

Calincing banyak dikonsumsi oleh masyarakat sebagai lalapan yang dimakan bersama bumbu pecel, sayur bening, atau dimakan bersama dengan lauk pauk lainnya.

Manfaat Kesehatan

Secara tradisional, *calincing* dikenal sebagai obat sakit perut, sariawan dan batuk, serta dijadikan obat kumur untuk radang mulut.

Semua bagian tubuh tumbuhan ini mengandung asam oksalat sehingga tumbuhan ini mempunyai rasa asam. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk dikonsumsi secara berlebihan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.67 Bunga dan Daun *Calacing*

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Phyllanthaceae

68. Katuk

Nama dalam bahasa Sunda : katuk

Nama dalam bahasa Inggris : *chekkurmanis*, *sweet leaf*, *star-gooseberry*, *katuk*

Nama ilmiah : *Sauropus androgynus* (L.) Merr.

Karakteristik

Katuk merupakan tanaman perdu dengan karakteristik batang berkayu, bulat, bekas daun tampak jelas, tegak, daun muda berwarna hijau tua. Daunnya berjenis majemuk dengan pertulangan menyirip. Katuk memiliki bunga majemuk berbentuk payung di ketiak daun (Gambar 3.68), dengan mahkota warna ungu. Tanaman ini juga memiliki buah buni, berbentuk bulat, beruang tiga, berwarna hijau keputih-putihan.

Habitat dan Sebaran

Katuk merupakan tumbuhan liar yang dapat tumbuh di lingkungan yang lembap, toleran terhadap panas, dan menyukai tanah lempung liat. Katuk banyak ditanam pada pekarangan rumah sebagai hiasan, pagar hidup, ataupun ditanam di kebun. Tumbuhan ini berasal dari wilayah negara-negara Asia Tenggara, selatan Cina, dan India.

Cara Pengonsumsian

Daun katuk muda identik dengan orang yang baru melahirkan untuk melancarkan ASI, baik dimakan mentah maupun diolah terlebih dahulu. Sekarang, daun katuk digemari juga sebagai sayuran sehari-hari sehingga banyak juga yang menanamnya sebagai tanaman pekarangan.

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Manfaat Kesehatan

Secara tradisional, daun katuk biasa dimanfaatkan untuk mengobati demam, kencing sedikit, dan membersihkan darah.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.68 Bunga dan Daun Katuk

Buku ini tidak diperjualbelikan.

69. Mareme

Nama dalam bahasa Sunda : *marémé*

Nama dalam bahasa Inggris : *cheese trees, buttonwood or leafflower trees*

Nama ilmiah : *Glochidion zeylanicum* var. *arborescens*
(Blume) Chakrab. & M. Gangop.

Karakteristik

Marémé (Gambar 3.69) mempunyai habitus berupa pohon dengan tipe daun majemuk, berbentuk elips. Daunnya berwarna hijau gelap pada bagian atas permukaan dan merah muda pada bagian bawah dengan pertulangan daun menyirip. Perbungaannya miring tegak, terdapat di ketiak daun, halus (*glabrous*). Bunganya berukuran kecil, berwarna merah pucat kekuningan, berkelamin tunggal. Tanaman ini memiliki buah kecil, berbentuk bulat gepeng, terkadang seperti segi enam, berwarna merah dan hijau.

Habitat dan Sebaran

Marémé sering dijumpai di hutan gunung atau hutan perkampungan, dan memiliki persebaran pada daerah dengan iklim tropis. Namun, flora ini sering juga ditanam di pekarangan rumah di perkampungan. Tumbuhan ini tersebar di wilayah Pulau Jawa, Sumatra, Kalimantan, Bali, Nusa Tenggara, Malaysia, Thailand, Myanmar, Kepulauan Andaman dan Nikobar, Banglades, India, serta wilayah selatan Cina.

Cara Pengonsumsian

Ketika menyebut nama *marémé*, masyarakat Sunda cukup mengenalnya sebagai lalap. Daun mudanya atau bagian pucuknya sering dijadikan lalapan mentah dengan paduan sambal terasi atau sambal kacang. Lalapan mareme ini cukup jarang ditemukan di pasar umum, biasanya hanya pasar tradisional lokal saja yang menjualnya. Daun ini ketika dimakan rasanya agak kesat dan sedikit manis.

Manfaat Kesehatan

Senyawa metabolit sekunder pada daun *marémé* mampu berperan sebagai antioksidan dan menangkal radikal bebas.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.69 Daun Marémé

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Poaceae

70. Bambu

Nama dalam bahasa Sunda : *awi, awi bitung*

Nama dalam bahasa Inggris : *Common bamboo, giant bamboo*

Nama ilmiah : *Dendrocalamus asper* (Schult.f.)
Backer ex Heyne

Karakteristik

Tumbuhan bambu memiliki rumpun yang tegak, permukaan batangnya hijau mengilap, atau hijau bergaris-garis kuning, bersila, dilapisi kutikula saat masih anakan, bersilia halus, dan mengilap saat dewasa. Batang dari bambu ini diselimuti oleh beberapa daun yang disebut dengan pelepah batang yang biasanya akan gugur ketika sudah terlihat tua. Cabang muncul dari bagian tengah dan atas dari rumpun. Daunnya berbentuk lanset, ujungnya meruncing, pangkal daun terlihat tumpul, tepi daun merata, permukaan atas dan bawah daunnya berbulu.

Habitat dan Sebaran

Bambu berasal dari negara-negara Asia Tenggara, wilayah selatan, timur, dan tenggara Cina, serta tersebar ke Bangladesh, India, Srilanka, Brazil, Kolombia, dan Ekuador. Bambu tumbuh baik di dataran rendah dengan tipe tanah yang luas, didukung kondisi kelembapan udara. Secara alami, bambu tumbuh luas di tepi-tepi sungai, di pinggir jalan, dan di tanah-tanah lapang. Namun, saat ini bambu banyak dibudidayakan di seluruh daerah tropik dan subtropik.

Cara Pengonsumsi

Rebung atau *iwung* dalam bahasa Sunda (Gambar 3.70) merupakan tunas atau anakan dari bambu. Jenisnya yang paling enak biasanya dari jenis bambu betung yang dapat menghasilkan *iwung* atau rebung yang besar. *Iwung* dikenal sebagai isian dari lumpia, tetapi banyak

juga yang menjadikannya bahan untuk olahan lainnya seperti dibuat tumis, sayur lodeh, asinan, bahkan dijadikan keripik.

Manfaat Kesehatan

Senyawa fenolik dari rebung mempunyai kemampuan sebagai antioksidan, antiinflamasi, antiproliferasi, antimutagenik, dan antimikrobia.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.70 Rebung

Buku ini tidak diperjualbelikan.

71. Tebu Telur/Terubuk

Nama dalam bahasa Sunda : terubuk, *tiwu turubus*, *turubus*

Nama dalam bahasa Inggris : -

Nama ilmiah : *Saccharum × edule* Hassk.

Karakteristik

Tebu telur atau disebut terubuk (Gambar 3.71) adalah jenis sayur-sayuran yang mirip dengan tebu. Secara morfologi, terubuk memiliki perbedaan dari pucuknya, ketika dewasa membengkak dan apabila dikupas berwarna putih kekuning-kuningan, seperti sekumpulan telur ikan. Seperti batang tanaman tebu lainnya, batang terubuk beruas dan bisa mencapai ukuran diameter 5–15 cm dengan sistem perakaran serabut. Daunnya terdiri dari pelepah dan helaian daun berbentuk seperti pita, sedangkan bungunya dalam karangan majemuk.

Habitat dan Sebaran

Terubuk dikenal sebagai tebu liar sehingga sering didapatkan di lahan, kebun, dan tepi kolam di daerah perkampungan. Flora ini jarang dibudidayakan dalam lahan yang luas. Terubuk dapat tumbuh dengan baik pada berbagai tipe tanah, termasuk lahan yang miskin hara sekalipun. Tumbuhan ini berasal dari Papua, Papua Nugini, dan Kepulauan Bismarck, serta tersebar ke Pulau Jawa.

Cara Pengonsumsi

Bagian tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai sayuran adalah pucuknya. Namun, bungunya juga dimanfaatkan sebagai sayuran. Terubuk ini sangat enak dibuat olahan campuran pepes, telur dadar, atau olahan lainnya, bahkan ada juga yang menggemari terubuk mentah yang dimakan langsung sebagai lalapan.

Manfaat Kesehatan

Secara tradisional, terubuk dimanfaatkan untuk meningkatkan sistem imun tubuh, mencegah osteoporosis, menyembuhkan batuk kering, regenerasi kulit, meningkatkan fungsi ginjal, dan melancarkan peredaran oksigen dalam darah.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.71 Tebu Telur/Terubuk

72. Jagung

Nama dalam bahasa Sunda : *jagong*

Nama dalam bahasa Inggris : *corn*

Nama ilmiah : *Zea mays* L.

Karakteristik

Tanaman jagung (*jagong* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.72) mempunyai ciri batang yang tegak, tingginya lebih kurang 150 cm. Batangnya bulat dan tidak bercabang, berwarna kuning atau jingga. Daun jagung berjenis tunggal, berpelelah, bulat panjang dengan panjang 35–100 cm, berwarna hijau. Jagung mempunyai bunga berumah satu, artinya bunga jantan dan bunga betina terpisah tidak dalam satu tanaman. Bunga jantan tumbuh di bagian puncak tanaman, berupa karangan bunga. Bunga betina tersusun dalam tongkol yang tumbuh di antara batang dan pelelah daun.

Habitat dan Sebaran

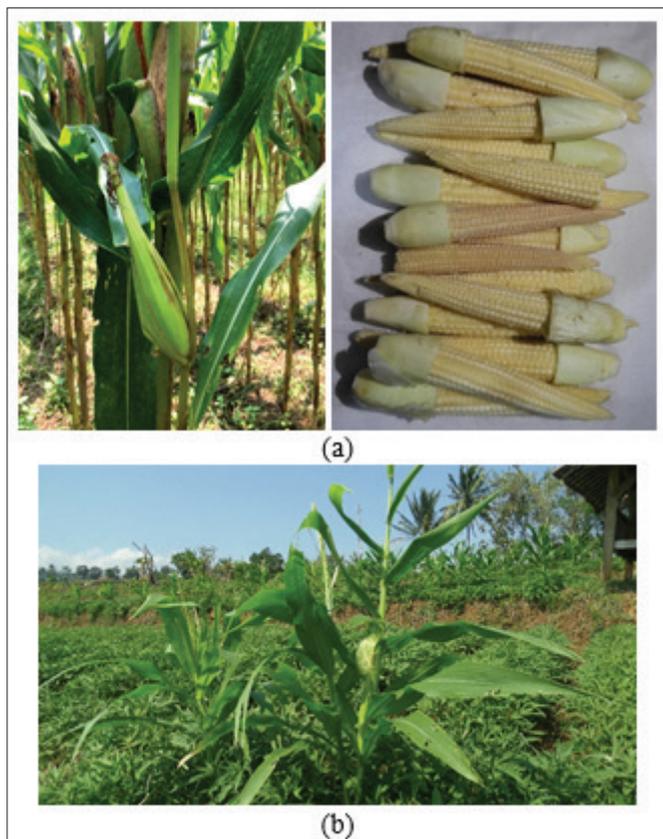
Jagung dapat tumbuh subur dengan lingkungan yang baik, terutama untuk kebutuhan suhu siang dan suhu malam yang tinggi, begitu juga dengan pencahayaan dari sinar matahari yang baik. Budi dayanya juga cukup mudah, dapat dilakukan pada ladang, padang rumput, atau kebun. Tumbuhan ini berasal dari Amerika Tengah, khususnya dari Meksiko dan Guatemala. Saat ini, jagung tersebar ke hampir tiap negara, baik negara-negara Amerika Utara, Amerika Selatan, Eropa, Afrika, Asia, hingga Afrika.

Cara Pengonsumsi

Masyarakat pada umumnya mengonsumsi buah jagung muda untuk dijadikan campuran makanan lainnya, seperti capcai, tumis, atau sayur bening. Buah muda jagung ini oleh masyarakat Sunda biasa disebut *putri jagong*.

Manfaat Kesehatan

Jagung berfungsi sebagai antioksidan dan antifungal.



Ket.: (a) Buah dan (b) Habitus

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.72 Jagung

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Pontederiaceae

73. Eceng Padi/Wewehan

Nama dalam bahasa Sunda : *écéng leutik*

Nama dalam bahasa Inggris : *pickerel weed, heartshape false
pickerelweed*

Nama ilmiah : *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) C.
Presl ex Kunth

Karakteristik

Eceng padi atau wewehan mirip dengan eceng gondok, masyarakat Sunda biasa menyebutnya dengan nama *écéng leutik*. Wewehan memiliki batang semu berukuran pendek, sementara bagian seperti batang yang terlihat panjang sebenarnya adalah perpanjangan dari pelepah dan tangkai daun. Akarnya termasuk jenis akar serabut, berwarna putih. Daunnya tunggal, tersusun dalam roset, mempunyai bangun daun dewasa berbentuk jantung, dengan pertulangan daun melengkung; sedangkan bunganya bertangkai, berkelamin ganda, dengan tenda bunga berwarna ungu kebiruan. Daun dan bunga ini ditunjukkan pada Gambar 3.73. Buahnya berbentuk kapsul bentuk elipsoid, jika sudah matang, bijinya akan terlempar keluar.

Habitat dan Sebaran

Tanaman ini termasuk terna semusim atau menahun, tumbuh mengelompok pada daerah yang becek seperti rawa dan sawah berair. Selain itu, tumbuhan ini juga bisa hidup di selokan, lumpur, tanah basah, tumbuh subur di lahan berair yang terbuka, di sepanjang parit, dan di semua jenis padi yang tergenang. Eceng padi berasal dari negara-negara Asia Selatan (Afganstan, Pakistan, India, Nepal, dan Bangladesh), Asia Timur (Cina, Korea, dan Jepang), dan negara-negara Asia Tenggara, serta wilayah utara Australia.

Cara Pengonsumsian

Wewehan dikenal sebagai gulma, tetapi *edible*. Namun, belum banyak yang tahu bahwa tumbuhan liar ini daun muda dan bunganya enak untuk dijadikan sayuran, baik mentah ataupun matang.

Manfaat Kesehatan

Akar eceng padi dapat digunakan untuk mengobati penyakit lambung, hati, sesak nafas, dan sakit gigi, sedangkan daun-daunnya untuk obat demam.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.73 Daun dan Bunga Eceng Padi

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Portulacaceae

74. Gelang Biasa/Krokot

Nama dalam bahasa Sunda : *gélang*

Nama dalam bahasa Inggris : *purslane, duckweed, little hogweed, pursley*

Nama ilmiah : *Portulaca oleracea* L.

Karakteristik

Gelang biasa atau krokot (Gambar 3.74) adalah tanaman tahunan dengan perawakan berupa tera. Batangnya berwarna merah keunguan, bentuknya gemuk dan tebal. Bunganya merupakan bunga majemuk, terletak di ujung cabang berwarna kuning sulfur. Daunnya merupakan daun tunggal berwarna hijau berbentuk bulat telur, ujung dan pangkalnya tumpul, tebal, dan berdaging. Buahnya berbentuk kotak, berwarna hijau, dan memiliki biji yang banyak. Sistem perakarannya berupa akar tunggang.

Habitat dan Sebaran

Krokot ini tumbuh secara liar sebagai gulma, tetapi *edible* sehingga banyak orang yang memanfaatkannya untuk dijadikan sayuran. Krokot mudah ditemukan di ladang, kebun, halaman rumput, bukit pasir, pantai, rawa, tebing, dan tepi sungai. Tumbuhan ini tersebar ke setiap negara, baik di Amerika Utara, Amerika Selatan, Eropa, selatan Afrika, Asia, Asia Tenggara, dan Australia. Krokot banyak terdapat pula di wilayah Eropa, Timur Tengah, Asia, dan Meksiko. Tumbuhan ini dibudidayakan sebagai sayuran pada ketinggian 1.800 mdpl.

Cara Pengonsumsian

Krokot enak dimakan dengan cara direbus sebentar dan ditambah bumbu rujak. Krokot dapat diolah pula menjadi makanan lainnya, seperti botok.

Manfaat Kesehatan

Tanaman ini memiliki spektrum yang luas dalam manfaat farmakologis, seperti sebagai neuroprotektif, antimikrob, antidiabetik, antioksidan, antiinflamasi, *antiulcerogenic*, dan antikanker.



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.74 Daun dan Habitus Gelang Biasa atau Krokot

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Primulaceae

75. Lempeni

Nama dalam bahasa Sunda : *kilampeni/lampeni*

Nama dalam bahasa Inggris : *shoebutton, shoebutton ardisia, shoebutton ardisia*

Nama ilmiah : *Ardisia elliptica* Thunb.

Karakteristik

Lempeni atau *kilampeni* (Gambar 3.75) merupakan tanaman perdu yang memiliki ciri berupa akar tunggal yang kuat dan percabangan yang banyak. Daunnya berbentuk lonjong dan agak tebal dengan tekstur halus mengilap, berwarna merah muda ketika masih muda dan menjadi hijau gelap ketika sudah tua. Perbungaannya berada di ketiak (*axils*), daun berbentuk payung berkembang dengan mahkota warna ungu kemerah-merahan. Bentuk buahnya bulat dan bergerombol, mula-mula berwarna hijau kemudian berubah menjadi merah keunguan saat mulai masak.

Habitat dan Sebaran

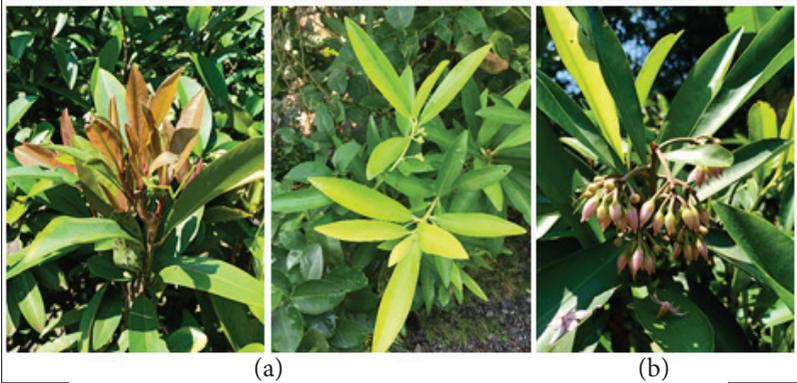
Lempeni merupakan spesies invasif di hutan dan lahan pertanian yang telantar. Umumnya, tanaman ini ditemukan di daerah dataran rendah basah. Persebaran lempeni dapat dijumpai pada dataran sedang dengan iklim tropis dan subtropis, baik di ladang, semak belukar, maupun di pinggir jalan. Lempeni berasal dari India, Bangladesh, dan negara-negara Asia Tenggara. Tumbuhan ini menjadi spesies invasif di Puerto Rico, Australia, Florida di Amerika Serikat, Karibia, dan di beberapa Kepulauan Pasifik seperti Hawaii.

Cara Pengonsumsian

Daun muda dari lempeni dapat dikonsumsi sebagai lalapan. Rasanya segar di mulut, agak kesat, tetapi renyah.

Manfaat Kesehatan

Daun lempeni biasa digunakan untuk obat herbal, yaitu sebagai antiplatelet dan antibakteri.



Ket.: (a) Daun dan (b) Bunga

Foto: Diana Hernawati (2022)

Gambar 3.75 Lempeni

Rubiaceae

76. Mengkudu

Nama dalam bahasa Sunda : *cangkudu*

Nama dalam bahasa Inggris : *indian mulberry, great morinda, noni, beach mulberry, cheese fruit*

Nama ilmiah : *Morinda citrifolia* L.

Karakteristik

Mengkudu (*cangkudu* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.76) mempunyai perawakan berupa pohon dengan tinggi 300–800 cm. Daunnya bersusun berhadapan dan relatif besar dengan panjang daun 20–35 cm dan lebar daun 6–16 cm. Bunganya berbentuk bunga bonggol yang kecil-kecil dan berwarna putih. Buahnya berwarna hijau mengilap dan berbentuk lonjong dengan variasi totol-totol. Bijinya banyak dan kecil-kecil, terdapat dalam daging buah.

Habitat dan Sebaran

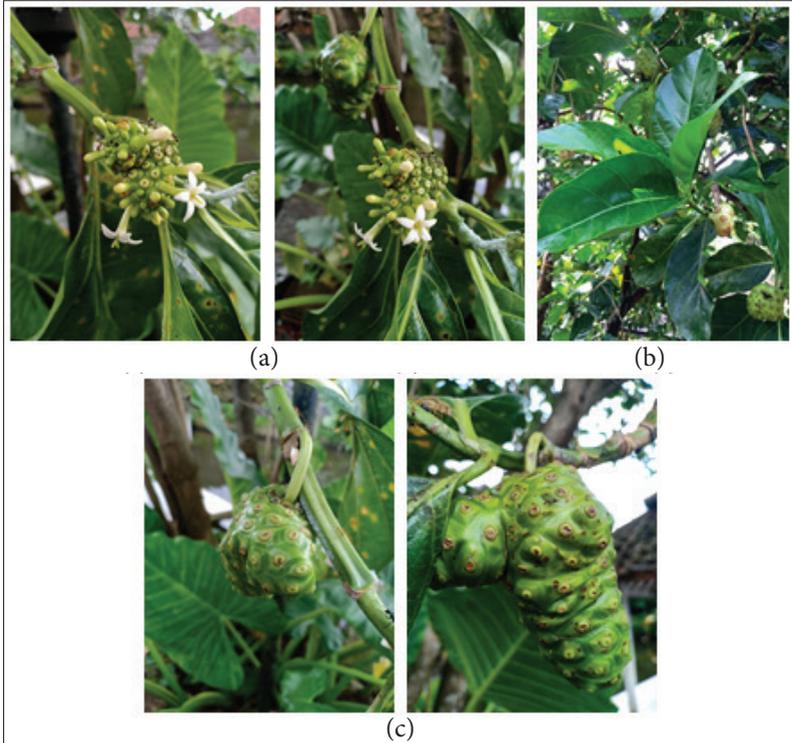
Tumbuhan ini berasal dari India, Bangladesh, Srilanka, wilayah tenggara Cina, negara-negara Asia Tenggara, dan utara Australia. Mengkudu juga tersebar di beberapa Kepulauan Pasifik, Madagaskar, negara-negara Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Mengkudu dapat ditemukan di berbagai habitat, dari tempat yang sangat kering hingga tempat basah, termasuk juga di hutan pesisir, hutan kering, padang rumput, area terbuka, dan padang rumput.

Cara Pengonsumsian

Daun mengkudu yang masih muda biasa dikonsumsi sebagai lalapan matang atau dibuat tumis. Walaupun rasanya agak pahit, banyak yang menggemarnya.

Manfaat Kesehatan

Buah mengkudu terkenal sebagai obat tradisional, kegunaannya untuk kesehatan, yaitu untuk mengobati hipertensi, sakit kuning, demam, influenza, batuk, sakit perut, dan menghilangkan sisik pada kaki.



Ket.:(a) Bunga, (b) Daun, dan (c) Buah

Foto: Diana Hernawati (2022)

Gambar 3.76 Mengkudu

Buku ini tidak diperjualbelikan.

77. Daun Kentut/Sembukan

Nama dalam bahasa Sunda : daun *kahitutan*

Nama dalam bahasa Inggris : *skunk vine, stinkvine*

Nama ilmiah : *Paederia foetida* L.

Karakteristik

Tumbuhan ini berupa liana yang merambat. Sesuai namanya (*kahitutan* dalam bahasa Sunda), daun ini beraroma kurang sedap apabila daunnya diremas. Daun tanaman ini berseberangan, berbentuk oval sempit (Gambar 3.77) dan bunganya berwarna abu-abu keunguan. Buahnya lonjong dan berwarna merah atau kuning.

Habitat dan Sebaran

Sembukan berasal dari negara-negara Asia Timur, Asia Selatan, dan Asia Tenggara, serta ditemukan juga di wilayah Florida Amerika Serikat. Sembukan dapat tumbuh di tegalan yang panas, berbatu, tanah berpasir, di pinggir-pinggir kali, bahkan di pinggir jalan.

Cara Pengonsumsi

Daun pada tumbuhan ini dapat dijadikan lalapan dengan cara dimakan mentah atau matang sebagai lauk dengan nasi. Terkadang daunnya dicincang, dicampurkan dengan berbagai sayuran dan bumbu. Semua bau tidak sedap menghilang saat daunnya dimasak.

Manfaat Kesehatan

Daun sembukan kerap kali dijadikan obat tradisonal, seperti mengobati radang usus (enteritis), bronkitis, reumatik, patah tulang, keseleo, kejang, perut kembung, sakit kuning (hepatitis), disentri, batuk, keracunan organik, kencing tidak lancar, dan luka benturan.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.77 Daun Kentut/Sembukan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Solanaceae

78. Tomat/Kemir

Nama dalam bahasa Sunda : tomat

Nama dalam bahasa Inggris : *tomato*

Nama ilmiah : *Solanum lycopersicum* L.

Karakteristik

Tomat atau kemir (Gambar 3.78) adalah buah beri yang berdaging, memiliki batang berbulu yang bergerigi dan dedaunan dengan toreh-an dalam. Bunganya berbentuk bintang per tangkai. Tomat muda berwarna hijau, kemudian setelah matang, berubah warna menjadi berwarna kuning, jingga, dan merah. Beberapa kultivar menampilkan pola garis-garis yang khas.

Habitat dan Sebaran

Tomat dapat tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai dataran tinggi dan cocok ditanam pada musim kemarau. Tomat identik dengan tanaman budi daya, dapat tumbuh pada tanah berpasir, lempung dan tanah liat. Namun, tomat tumbuh dengan sangat baik di daerah yang berdrainase baik. Tomat merupakan tanaman asli Amerika Tengah dan Amerika Selatan, lalu tersebar dan dibudidayakan di berbagai negara mulai dari negara-negara Amerika Utara Eropa, Asia, Afrika, Australia, dan beberapa kepulauan di Pasifik.

Cara Pengonsumsian

Buah tomat dikenal dengan sayuran buah yang dijadikan bumbu masak dalam berbagai olahan masakan. Dengan kebiasaan masyarakat Sunda yang suka akan lalapan, menjadikan buah tomat muda juga beralih fungsi menjadi lalapan mentah yang segar. Seperti lalapan lainnya, tomat muda yang berwarna hijau dimakan dengan dipadukan bersama sambal terasi.

Manfaat Kesehatan

Sayuran populer ini dikenal secara ilmiah sebagai sumber utama nutrisi penting termasuk likopen. Diketahui bahwa senyawa likopen ini memiliki sifat anti-oksidatif dan antikanker. Selain itu, tomat juga mengandung nutrisi penting untuk kesehatan tubuh seperti β -karotena, flavonoid, dan vitamin C serta turunan asam hidroksinamatik (Gerszberg dkk., 2015).



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.78 Kemir

79. Terong/Terung

Nama dalam bahasa Sunda : terong

Nama dalam bahasa Inggris : *eggplant*

Nama ilmiah : *Solanum melongena* L.

Karakteristik

Terong merupakan tumbuhan tahunan lebat dan ditanam sebagai sayuran untuk diambil buahnya. Terong memiliki ciri yaitu batangnya terkadang berduri; daunnya lunak, hijau, halus, oval, dan lobus dangkal. Terong berbunga dengan warna ungu yang menarik, berbentuk bintang untuk bunga biru muda dengan kelopak yang terkulai. Buahnya berwarna putih sampai ungu-hitam dan lebarnya 20 cm tergantung dari varietasnya.

Habitat dan Sebaran

Tumbuhan ini berasal dari wilayah selatan Cina, Laos, Myanmar, Thailand, Vietnam, dan Malaysia, serta tersebar ke negara-negara Asia Tenggara lain. Terong juga tersebar di negara-negara Asia Selatan, Asia Timur, Eropa, sebagian Afrika, Amerika, dan Australia. Terong dapat tumbuh dengan baik di dataran rendah sampai dataran tinggi. Terong telah lama dibudidayakan pada perkebunan atau ladang-ladang sebagai komoditas bernilai ekonomi. Tanaman ini dapat ditemukan di kebun, ladang budi daya, bahkan terong bagi masyarakat Sunda sering dijumpai di pekarangan rumah. Terong tumbuh optimal pada cuaca panas dengan iklim yang kering sehingga sangat cocok ditanam pada musim kemarau.

Cara Pengonsumsi

Gambar 3.79 menunjukkan berbagai varietas terong. Terong-terong ini banyak tersedia di pasar swalayan maupun pasar tradisional sebagai sayuran buah. Terong bulat atau dikenal juga dengan terong gelatik cukup terkenal di masyarakat Sunda sebagai lalapan mentah atau campuran karedok yang renyah. Selain itu, varietas terong ungu

dan hijau yang panjang juga enak dimakan mentah atau digoreng sebagai lalapan. Beberapa olahan masakan juga menggunakan bahan buah terong, seperti dalam campuran lodeh atau balado terong.

Manfaat Kesehatan

Secara ilmiah, terong baik dikonsumsi untuk kesehatan (Lim, 2013). Terong memiliki fungsi antioksidan, antikanker, menurunkan kadar kolesterol, serta mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.

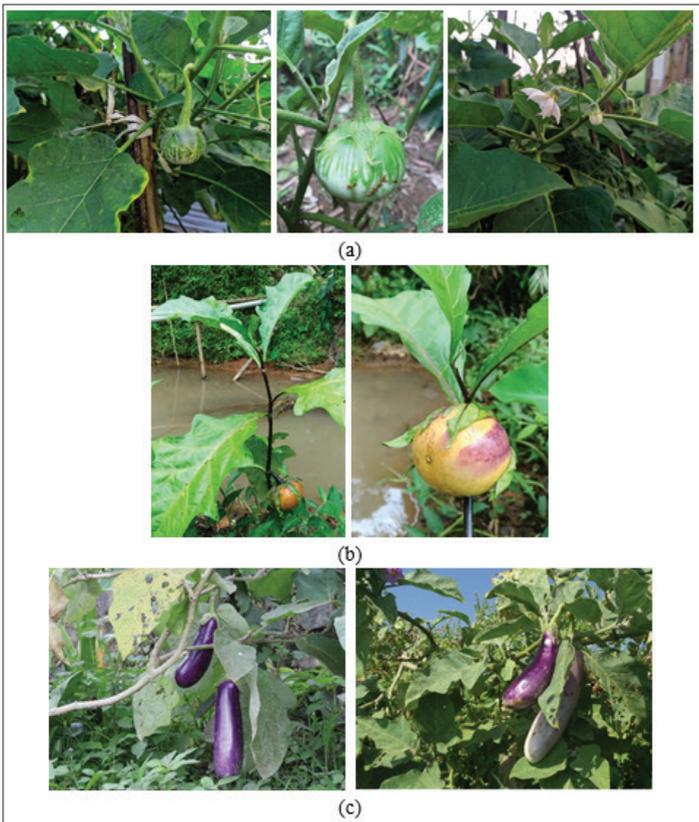


Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.79 (a) Terong Hijau, (b) Terong *Bueuk*, (c) Terong Ungu

Buku ini tidak diperjualbelikan.

80. Ranti/Lenca

Nama dalam bahasa Sunda : *leunca*

Nama dalam bahasa Inggris : *black nightshade, deadly nightshade, garden nightshade*

Nama ilmiah : *Solanum nigrum* L.

Karakteristik

Tanaman ini termasuk ke dalam golongan perdu dengan tinggi lebih kurang 150 cm. Batangnya tegak, berbentuk bulat, lunak, berwarna hijau, dan ditutupi rambut halus. *Leunca* berdaun tunggal, lonjong, dan tersebar. Pangkal dan ujung daunnya meruncing dengan tepi rata. Bunganya berupa bunga majemuk dengan mahkota kecil, bangun bintang, berwarna putih. Buahnya berbentuk bulat, ketika masih muda berwarna hijau, kemudian berwarna hitam mengilap jika sudah tua.

Habitat dan Sebaran

Leunca atau ranti (Gambar 3.80) dapat tumbuh dengan baik di daerah tropis dan subtropis. Sebarannya cukup luas, dapat ditemukan di lahan pertanian, pinggir jalan, padang rumput, dan tepian sungai yang terbuka. Saat ini, banyak petani menjadikan *leunca* sebagai tanaman budi daya karena mempunyai nilai jual yang cukup baik. Tumbuhan ini tersebar luas di berbagai negara, baik di Eropa, Asia, maupun Afrika, serta tersebar pula ke Benua Australia dan Amerika.

Cara Pengonsumsi

Buah *leunca* hijau biasa dimakan sebagai lalapan mentah dengan paduan sambal terasi. Di masyarakat Sunda, dikenal juga hidangan berbahan utama *leunca* dengan nama *karedok leunca* dan *ulukutek leunca*.

Manfaat Kesehatan

Tidak hanya berfungsi sebagai lalapan, berdasarkan hasil studi literatur, *leunca* juga berfungsi sebagai antiinflamasi, *antiproliferative*, mencegah kanker, mencegah epilepsi, dan menjaga kesehatan hati (hepatoprotektor) (Jain dkk., 2011).



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.80 Habitus dan Buah Ranti

Buku ini tidak diperjualbelikan.

81. Takokak

Nama dalam bahasa Sunda : takokak

Nama dalam bahasa Inggris : *turkeyberry*, *bhankatiya*, *devil's fig*,
fausse aubergine

Nama ilmiah : *Solanum torvum* Sw.

Karakteristik

Takokak (Gambar 3.81) adalah tanaman perdu yang hampir seluruh bagian tubuhnya berduri dan berbulu. Batangnya bulat, berkayu, bercabang, dan berduri. Takokak berakar tunggang, menjalar di dalam tanah. Bangun daunnya bulat telur dengan pangkal seperti jantung atau membulat, dengan ujung yang tumpul. Bunganya berbentuk bintang berwarna putih, di tengahnya berwarna kuning. Buahnya berjenis buah buni, kecil, dan banyak.

Habitat dan Sebaran

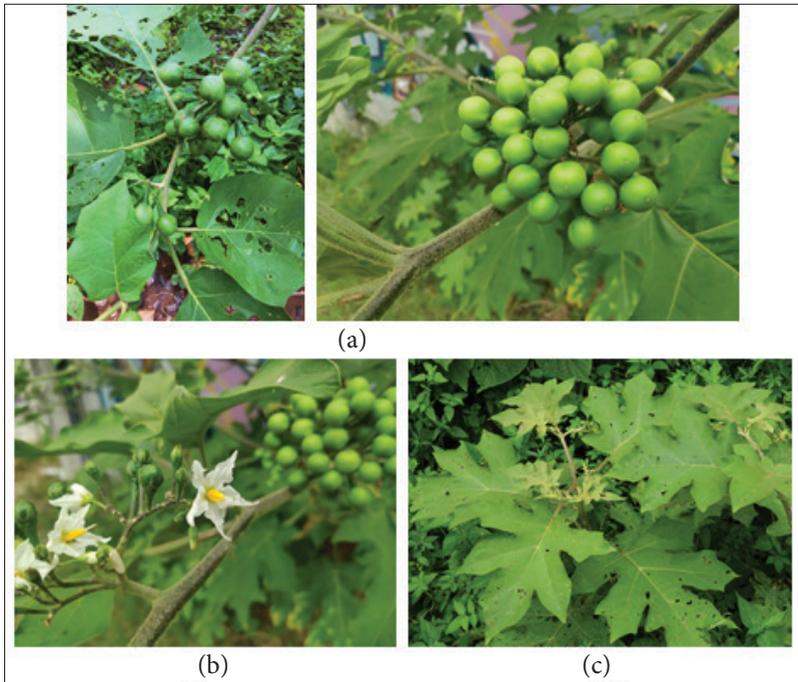
Takokak tumbuh di berbagai habitat, terutama dalam kondisi subur lembap yang hangat. Namun, takokak juga dikenal sebagai tanaman yang tahan akan kekeringan dan dikenal sebagai gulma pula karena tumbuh liar dan berduri. Secara luas, flora ini dapat ditemukan di pinggir jalan, lahan pertanian yang ditinggalkan, kebun, pembukaan hutan, dan di sekitar tempat tinggal. Tumbuhan ini berasal dari negara-negara Amerika Tengah, Venezuela, Kolombia, Ekuador, dan Brazil. Takokak juga tersebar ke negara-negara Afrika Tengah, selatan Afrika, Asia Selatan, bagian selatan dan tenggara Cina, Asia Tenggara, dan Australia.

Cara Pengonsumsian

Buah takokak dapat dijadikan lalapan dengan cara dimakan langsung atau matang, dapat juga dimasak menjadi olahan makanan.

Manfaat Kesehatan

Berdasarkan hasil studi literatur, buah takokak menunjukkan aktivitas antioksidan, kardiovaskular, imunomodulator, dan aktivitas nefroprotektif yang mendukung penggunaannya tradisionalnya (Jaiswal, 2012).



Ket.: (a) Buah, (b) Bunga, dan (c) Daun

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.81 Takokak

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Talinaceae

82. Ginseng Jawa/Kolesom Jawa

Nama dalam bahasa Sunda : kolesom jawa

Nama dalam bahasa Inggris : *fameflower, jewels-of-opar*

Nama ilmiah : *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.

Karakteristik

Ginseng jawa (Gambar 3.82) merupakan terna menahun dengan tinggi 30–80 cm. Batangnya berbentuk bulat dengan sistem perakaran tunggang dan berdaging tebal. Daun terbesar berbentuk bulat telur terbalik. Bunga ginseng jawa berada dalam karangan malai terminal, longgar, berbunga banyak, dengan percabangan menggarpu pada bagian ujungnya. Bunganya langsing berwarna merah ungu. Buahnya berbentuk kapsul, apabila sudah matang, buah ini mudah pecah dan berbiji banyak.

Habitat dan Sebaran

Ginseng jawa dapat tumbuh dengan baik di ladang yang lembap atau basah dengan drainase yang baik, sering kali di tanah kosong, biasanya pada ketinggian rendah. Sekarang, ginseng jawa banyak juga dijadikan sebagai tanaman pekarangan rumah. Tumbuhan ini berasal dari wilayah selatan Amerika Serikat, negara-negara Amerika Tengah, dan Amerika Selatan. Tumbuhan ini juga tersebar ke beberapa wilayah Afrika Tengah, Afrika Selatan, utara Eropa, Asia Timur, Asia Tenggara, timur Australia, hingga ke Selandia Baru.

Cara Pengonsumsian

Secara tradisional, masyarakat memanfaatkan daunnya secara mentah untuk digunakan dalam salad hijau atau diolah menjadi sayur bening dan sup.

Manfaat Kesehatan

Ditinjau dari segi kesehatan, ginseng jawa dipercayai dapat menambah nafsu makan dan melancarkan ASI. Selain itu, akarnya yang berdaging banyak dimanfaatkan sebagai bahan racikan herbal untuk mengobati impotensi atau lemah syahwat, TBC, paru-paru lemah, diare, datang bulan tidak teratur, keputihan, lemah, lesu, keringat berlebih, dan batuk.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.82 Ginseng Jawa

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Urticaceae

83. Pohpohan

Nama dalam bahasa Sunda : pohpohan

Nama dalam bahasa Inggris : *pohpohan*

Nama ilmiah : *Pilea melastomoides* (Poir.) Wedd.

Karakteristik

Pohpohan termasuk tumbuhan *herbaceous* yang tumbuh tegak, tingginya dapat mencapai 200 cm, daunnya sangat lunak dan berbau harum. Helai daun pohpohan berbentuk bulat meruncing (*oblong-lanceolate*) atau berbentuk elips, tepi daun bergerigi dengan dasar daun tumpul dan ujung runcing, pertulangan daun melengkung. Bunganya berada pada tangkai (*inflorescence*) dengan karangan 5–30 cm, dengan tangkai bunga lebih panjang dari tangkai daun. Gambar 3.83 menunjukkan daun dan bunga pohpohan.

Habitat dan Sebaran

Pohpohan berasal dari wilayah Asia, khususnya wilayah selatan dan tenggara Cina, India, Bangladesh, Srilanka, Myanmar, Taiwan, Tibet, Vietnam, dan Indonesia. Khusus di Indonesia, tumbuhan ini ditemukan di Pulau Jawa, Sumatra, Nusa Tenggara Timur, dan Papua. Tanaman ini dapat tumbuh dengan subur di daerah pegunungan sebagai tanaman liar. Pohpohan juga dapat tumbuh di daerah lembap, baik yang mengandung sedikit humus maupun yang banyak humusnya, dan dapat tumbuh sebagai penutup tanah.

Cara Pengonsumsi

Daun muda atau pucuk pohpohan ini tumbuh liar di sekitar pegunungan sehingga masyarakat yang tinggal di sana sudah biasa mengonsumsinya sebagai lalapan mentah. Sekarang, pohpohan sudah mulai dijual di pasar-pasar tradisional Sunda sehingga tidak perlu mencari di alam bebas.

Manfaat Kesehatan

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa daun pohpohan memiliki aktivitas antioksidan (Andarwulan, dkk. 2010; Endrini, 2011).



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.83 Daun dan Bunga Pohpohan

Buku ini tidak diperjualbelikan.

Zingiberaceae

84. Kunyit

Nama dalam bahasa Sunda : *koneng*

Nama dalam bahasa Inggris : *turmeric, common turmeric, indian-saffron*

Nama ilmiah : *Curcuma longa* L.

Karakteristik

Kunyit atau *koneng* dalam bahasa Sunda adalah herba tegak dengan daun besar dan lonjong yang berwarna hijau tua di permukaan atas dan hijau pucat di bawahnya. Bagian ujung pangkal berbentuk runting dengan warna hijau tua, dan tepi daunnya rata. Daun, rimpang dan habitus kunyit ditunjukkan pada Gambar 3.84. Bunganya muncul pada bagian batang kunyit berbentuk majemuk dengan mahkota yang berwarna putih dan memiliki biji kecil berwarna cokelat.

Habitat dan Sebaran

Kunyit tumbuh dengan baik pada daerah beriklim tropis, dengan curah hujan yang tinggi. Sebarannya dapat tumbuh di tepi hutan, tepi sungai, dan dapat beradaptasi dengan lingkungan yang kering. Pada musim kemarau, untuk dapat bertahan hidup, kunyit mengorbankan daunnya. Tumbuhan ini berasal dari India dan tersebar ke Tibet, selatan dan tenggara Cina, negara-negara Asia Tenggara, Papua Nugini, Kepulauan Melanesia, timur laut Australia, Afrika Tengah, Madagaskar, Amerika Tengah, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsi

Rimpang kunyit yang masih muda banyak dimanfaatkan sebagai lalapan, sedangkan daunnya lebih banyak digunakan sebagai rempah dalam masakan.

Manfaat Kesehatan

Kunyit biasa digunakan sebagai bahan untuk jamu tradisional. Selain itu, kunyit juga merupakan obat herbal yang diyakini dapat menyembuhkan beberapa penyakit seperti gula darah, tifus, sakit usus buntu, disentri, sakit keputihan, haid tidak lancar, perut mulas saat haid, sakit amandel, berak berlendir, dan morbilli; serta untuk memperlancar ASI.



Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.84 Daun, Habitus, dan Rimpang Kunyit

85. Kecombrang

Nama dalam bahasa Sunda : *honjé*

Nama dalam bahasa Inggris : *torch-ginger, philippine waxflower*

Nama ilmiah : *Etlingera elatior* (Jack) R.M. Sm.

Karakteristik

Combrang atau *rombéh* merupakan nama bunga dari tumbuhan kecombrang atau *honjé* (bahasa Sunda). Habitus kecombrang atau *honjé* berupa terna dengan karakteristik batangnya berwarna kemerahan seperti jenis tanaman hias pisang-pisangan. Batangnya berbentuk bulat *gilig*, membesar pada bagian pangkalnya. Bentuk daunnya jorong lonjong dengan pangkal membulat atau berbentuk jantung dengan tepi bergelombang dan ujung agak meruncing serta duduk daunnya terletak berseling. Bunganya majemuk berbentuk bonggol, seperti gasing. Mahkota bunga bertajuk, berbulu jarang dengan warna merah jambu. Bunga, daun, batang, dan habitus kecombrang ditunjukkan pada Gambar 3.85. Buahnya berukuran kecil, tumbuh berjejalan, berwarna hijau ketika muda dan berubah menjadi merah kecokelatan saat masak serta rasanya masam. Bijinya berbentuk kotak berwarna putih atau merah jambu.

Habitat dan Sebaran

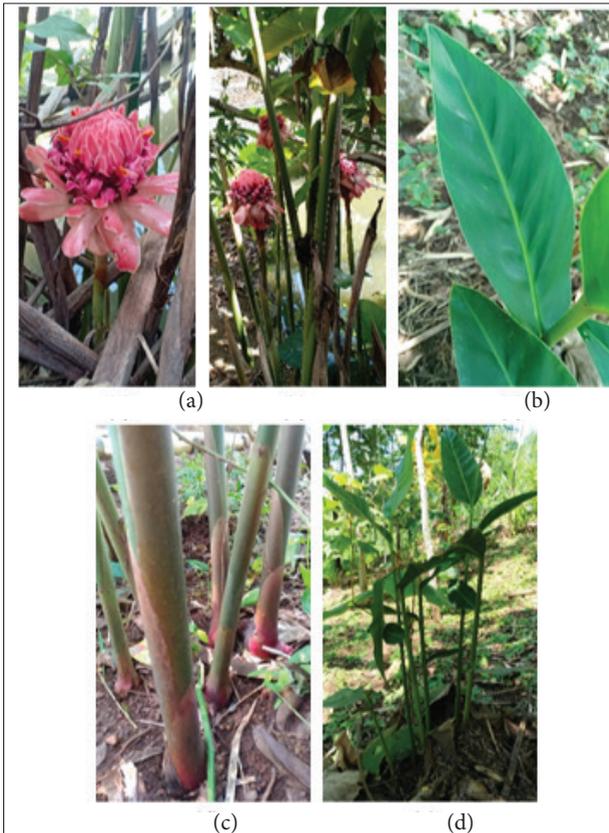
Kecombrang atau *honjé* merupakan tumbuhan liar, banyak ditemukan dan tumbuh di hutan primer dan sekunder di daerah tropis yang memiliki curah hujan cukup tinggi, sering pula dijumpai di tepian hutan, atau di sepanjang tepi jalan perkampungan ataupun kebun. Tumbuhan ini berasal dari Pulau Jawa, Sumatra, Kalimantan, serta negara Malaysia dan Thailand. Selain itu, flora ini juga tersebar ke negara-negara Asia Tenggara lain dan terdapat pula di Sulawesi, Papua, timur laut Australia, Srilanka, barat India, Madagaskar, Afrika Tengah, Amerika Tengah, dan Amerika Selatan.

Cara Pengonsumsian

Combrang atau *rombéh* mempunyai aroma yang khas, biasa digunakan sebagai lalapan matang. Namun, lebih sering digunakan sebagai campuran masakan seperti lodeh, urap, dan pecel.

Manfaat Kesehatan

Kecombrang bermanfaat sebagai antiinflamasi, antioksidan, anti-kanker, dan antibakteri.



Ket.: (a) Bunga, (b) Daun, (c) Batang, dan (d) Habitus

Foto: Diana Hernawati (2020)

Gambar 3.85 Kecombrang

Buku ini tidak diperjualbelikan.

86. Kencur

Nama dalam bahasa Sunda : *cikur*

Nama dalam bahasa Inggris : *galangal, aromatic ginger, sand ginger, cutcherry*

Nama ilmiah : *Kaempferia galanga* L.

Karakteristik

Kencur (*cikur* dalam bahasa Sunda, Gambar 3.86) merupakan terna kecil yang tumbuh subur di daerah dataran rendah atau pegunungan yang tanahnya gembur dan tidak terlalu banyak air. Rimpang *cikur* mempunyai aroma yang spesifik. Daging buah *cikur* berwarna putih dan kulit luarnya berwarna cokelat. Jumlah helaian daun kencur tidak lebih dari 2–3 lembar dengan susunan berhadapan. Bunganya tersusun setengah duduk dengan mahkota bunga berjumlah 4–12 buah, bibir bunga berwarna lembayung dengan warna putih lebih dominan.

Habitat dan Sebaran

Rimpang kencur atau *cikur* tertanam di dalam tanah sehingga dalam waktu yang lama dapat tumbuh kembali jika mendapat drainase yang baik. Kencur saat ini menjadi tanaman budi daya di ladang-ladang persawahan atau kebun, bahkan menjadi tanaman pekarangan rumah juga. Tumbuhan ini berasal dari India, Bangladesh, Kamboja, selatan Cina, Myanmar, Thailand, dan Vietnam. Kencur tersebar ke wilayah Indonesia, Filipina, Srilanka, dan tenggara Cina.

Cara Pengonsumsi

Kencur atau *cikur* merupakan salah satu rempah yang banyak digunakan untuk berbagai kepentingan, baik sebagai bumbu masak

maupun obat herbal. Masyarakat Sunda tidak hanya memanfaatkan bagian rimpang *cikur*, tetapi juga daun mudanya biasa dijadikan lalapan mentah yang segar. Daun muda atau pucuknya dapat pula dirajang untuk campuran urap mentah.

Manfaat Kesehatan

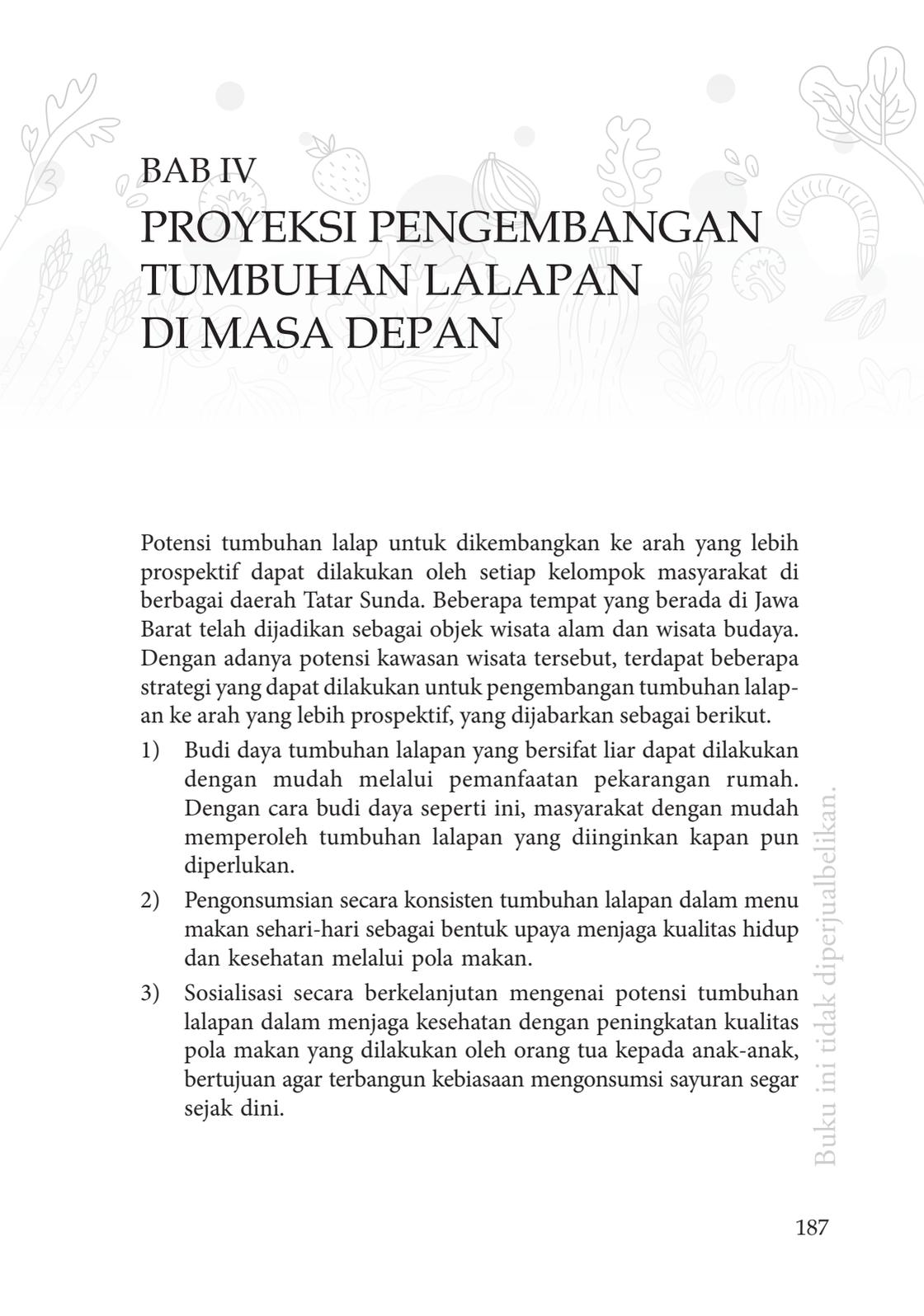
Berdasarkan hasil studi literatur, *cikur* dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk radang lambung, radang anak telinga, influenza pada bayi, masuk angin, sakit kepala, batuk, menghilangkan darah kotor, diare, melancarkan haid, mata pegal, keseleo, dan lelah (Remaja Kerokhanian Sapta Darma Sragen, 2014).



Foto: Diana Hernawati (2021)

Gambar 3.86 Kencur

Buku ini tidak diperjualbelikan.



BAB IV PROYEKSI PENGEMBANGAN TUMBUHAN LALAPAN DI MASA DEPAN

Potensi tumbuhan lalap untuk dikembangkan ke arah yang lebih prospektif dapat dilakukan oleh setiap kelompok masyarakat di berbagai daerah Tatar Sunda. Beberapa tempat yang berada di Jawa Barat telah dijadikan sebagai objek wisata alam dan wisata budaya. Dengan adanya potensi kawasan wisata tersebut, terdapat beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk pengembangan tumbuhan lalapan ke arah yang lebih prospektif, yang dijabarkan sebagai berikut.

- 1) Budi daya tumbuhan lalapan yang bersifat liar dapat dilakukan dengan mudah melalui pemanfaatan pekarangan rumah. Dengan cara budi daya seperti ini, masyarakat dengan mudah memperoleh tumbuhan lalapan yang diinginkan kapan pun diperlukan.
- 2) Pengonsumsi secara konsisten tumbuhan lalapan dalam menu makan sehari-hari sebagai bentuk upaya menjaga kualitas hidup dan kesehatan melalui pola makan.
- 3) Sosialisasi secara berkelanjutan mengenai potensi tumbuhan lalapan dalam menjaga kesehatan dengan peningkatan kualitas pola makan yang dilakukan oleh orang tua kepada anak-anak, bertujuan agar terbangun kebiasaan mengonsumsi sayuran segar sejak dini.

- 4) Para pendidik melatih generasi muda (khususnya usia sekolah dasar dan menengah) untuk belajar membudidayakan berbagai tumbuhan berpotensi lalap melalui kegiatan prakarya atau ekstrakurikuler.
- 5) Penyerbarluasan pengetahuan tumbuhan lalapan dapat dilakukan oleh penyedia jasa restoran atau rumah makan khas Sunda melalui diversifikasi jenis tumbuhan lalapan yang disediakan. Selama ini, lalapan yang disediakan oleh penyedia jasa restoran atau rumah makan biasanya hanya terbatas pada 4–5 jenis tumbuhan lalapan.
- 6) Penyerbarluasan jenis-jenis tumbuhan lalapan dapat dilakukan dengan mengoptimalkan kawasan wisata alam dan budaya yang ada di Jawa Barat, yang didominasi oleh masyarakat Sunda. Kawasan wisata alam dan wisata budaya dapat mengembangkan ciri khas kawasannya dengan komoditas yang spesifik dan unik yang tidak ditemukan di kawasan wisata lainnya, selain menyuguhkan nuansa alam dan budaya. Salah satu ciri khas yang dapat menjadi penjenamaan (*branding*) adalah tumbuhan lalapan yang beraneka ragam dan diperjualbelikan kepada para pengunjung. Dengan demikian, obyek wisata berperan secara tidak langsung dalam penyebaran potensi tumbuhan lalapan—yang telah lama dimanfaatkan oleh masyarakat Sunda sejak dahulu—kepada para pengunjung.
- 7) Persepsi positif masyarakat pada tumbuhan harus terus ditumbuhkan dengan diversifikasi tumbuhan lalapan yang dijual di pasar tradisional karena berdasarkan sejarah sejak jenis-jenis tumbuhan yang digunakan masyarakat Sunda dijadikan sebagai lalapan, belum pernah ditemukan adanya kasus keracunan sehingga aman untuk dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjatin, A., Dansi, A., Badoussi, E., Loko, Y. L., Dansi, M., Azokpota, P., Gbaguidi, F., Ahissou, H., Akoègninou, A., Akpagana, K., & Sanni, A. (2013). Phytochemical screening and toxicity studies of *Crassocephalum rubens* (Juss. ex Jacq.) S. Moore and *Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore consumed as vegetable in Benin. *Int. J. Curr. Microbiol. App. Sci*, 2(8), 1–13.
- Afroz, S., Alamgir, M., Khan, M. T. H., Jabbar, S., Nahar, N., & Choudhuri, M. S. K. (2006). Antidiarrhoeal activity of the ethanol extract of *Paederia foetida* Linn. (Rubiaceae). *Journal of Ethnopharmacology*, 105(1–2), 125–130. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2005.10.004>
- Aisoi, L. E. (2019). Analisis kandungan klorofil daun jilat (*Villebrune rubescens* Bl.) pada tingkat perkembangan berbeda. *SIMBIOSA*, 8(1), 50–58. <https://doi.org/10.33373/sim-bio.v8i1.1893>
- Alhassan, M. A., & Ahmed, Q. U. (2016). *Averrhoa bilimbi* Linn.: A review of its ethnomedicinal uses, phytochemistry, and pharmacology. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 8(4), 265–271. <https://doi.org/10.4103/0975-7406.199342>
- Ali, S., Zameer, S., & Yaqoob, M. (2017). Ethnobotanical, phytochemical and pharmacological properties of *Galinsoga parviflora* (Asteraceae): A review. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 16 (12), 3023–3033.

- Amrinanto, A. H., Hardinsyah, H., & Palupi, E. (2019). The eating culture of the Sundanese: Does the traditional salad (lalapan) improve vegetable intake and blood β -carotene concentration? *Future of Food: Journal on Food, Agriculture and Society*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.17170/kobra-20190709593>
- Andarwulan, N., Batari, R., Sandrasari, D. A., Bolling, B., & Wijaya, H. (2010). Flavonoid content and antioxidant activity of vegetables from Indonesia. *Food Chemistry*, 121(4), 1231–1235. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2010.01.033>
- As'ari, R., & Hendriawan, N. (2016). Kajian nilai kearifan lokal masyarakat adat Kampung Naga dalam pengelolaan lingkungan berbasis mitigasi bencana. Dalam Priyono, A. N. Anma, A. A. Sigit, Y. Priyana, & C. Amin (Ed.), *Prosiding Seminar Nasional Geografi UMS 2016: Upaya pengurangan risiko bencana terkait perubahan iklim* (472–486). Muhammadiyah University Press.
- Aswatini, Noveria, M., & Fitranita. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(2), 97–119.
- Auliah, N., Lotuconsina, A. A., & Thalib, M. (2019). Uji efek analgetik ekstrak etanol daun nangka (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) terhadap mencit (*Mus musculus*) yang diinduksi asam asetat. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 1(2), 103–113.
- Backer, C. A. and Brink, R. C. B. V. D. (1963). *Flora of Java (Spermatophytes only)*. The Netherlands-N.V.P. Noordhoff
- Bartolome, A. P., Villaseñor, I. M., & Yang, W. C. (2013). *Bidens pilosa* L. (Asteraceae): Botanical properties, traditional uses, phytochemistry, and pharmacology. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/340215>
- Boham, G., Koapaha, T., & Moningka, J. S. C. (2015). Karakteristik fisikokimia dan sensoris mie basah berbahan baku tepung sukun (*Arthocarpus altilis* Fosberg) dan tepung labu kuning (*Curcubitha moschata* Durh). *COCOS*, 6(13).
- Caballero, B., Trugo, L. C., & Finglas, P. M. (2003). *Encyclopedia of food sciences and nutrition*. Academic.

- Cahyanto, T., Supriyatna, A., Sholikha, M. A., Saepuloh, A., & Rahmawati, D. (2018). Inventory of plants used as lalapan in Subang, West Java. Dalam D. Siswanto, R. Mastuti, F. Z. bin Huyop, & C Treesubsuntorn (Ed.), *AIP Conference Proceedings* (Vol. 2019, No. 1). AIP Publishing LLC. <https://doi.org/10.1063/1.5061843>
- Cita, K. D. (2020). Ethnobotany of food plant used by Sundanese ethnic in Kalaparea Village, Nyangkewok Hamlet, Sukabumi District, Indonesia. *Asian Journal of Ethnobiology*, 3(1), 16–22. <https://doi.org/10.13057/asianjethnobiol/y030103>
- Dalimartha, S. (1999). *Atlas tanaman obat Indonesia* (Jilid I). PT Trubus Agriwiya.
- Darmakusuma, D. (2003). *Staurogyne elongata*. Dalam R. H. M. J. Lemmens & N. Bunyaphatsara (Ed.), *Plant Resources of South East Asia*.
- Dewi, C., Utami, R., & Parnanto, N. H. R. (2012). Aktivitas antioksidan dan antimikroba ekstrak melinjo (*Gnetum gnemon* L.). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 5(2).
- Dharma, I. D. P., Solihah, S. M., Kuswanto, F., & Yuzammi. (2017). *Koleksi Kebun Raya Lombok: Tumbuhan Sunda Kecil*. LIPI Press.
- Djamil, R., & Anelia, T. (2009). Penapisan fitokimia, uji BSLT, dan uji antioksidan ekstrak metanol beberapa spesies Papilionaceae. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 7(2), 65–71.
- Dodo, Solihah S. M., & Yuzammi. (2016). *Koleksi Kebun Raya Banua: Tumbuhan berpotensi obat*. LIPI Press.
- Duke, J. A. (1983). *Handbook of legumes of world economic importance*. Plenum Press.
- Dwitiyanti, Efendi, K., Rachmania, R. A., & Septiani, R. (2019). Aktivitas ekstrak etanol 70% biji nangka (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) dalam penurunan kadar gula darah tikus diabetes gestasional yang diinduksi streptozotocin. *Jurnal Jamu Indonesia*, 4(1), 1–7.
- Edi, S., & Bobihoe, J. (2010). *Budidaya tanaman sayuran* [buklet]. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP) Jambi. <http://jambi.litbang.pertanian.go.id/ind/images/PDF/bookletsayuran10.pdf>
- Endrini, S. (2011). Antioxidant activity and anticarcinogenic properties of “rumput mutiara” (*Hedyotis corymbosa* (L.) Lam.) and “pohpohan” (*Pilea trinervia* (Roxb.) Wight). *Journal of Medicinal Plants Research*, 5(16). 3715–3718.

- Fernandez, E., La Vecchia, C., D'Avanzo, B., Negri, E., & Franceschi, S. (1997). Risk factors for colorectal cancer in subjects with family history of the disease. *British Journal of Cancer*, 75(9), 1381–1384.
- Gerszberg, A., Hnatuszko-Konka, K., Kowalczyk, T., & Kononowicz, A. K. (2015). Tomato (*Solanum lycopersicum* L.) in the service of biotechnology. *Plant Cell, Tissue and Organ Culture*. 120(2015), 881–902. <https://doi.org/10.1007/s11240-014-0664-4>
- Ghasemzadeh, A., Jaafar, H. Z., Rahmat, A., & Ashkani, S. (2015). Secondary metabolites constituents and antioxidant, anticancer and antibacterial activities of *Etlingera elatior* (Jack) R.M.Sm grown in different locations of Malaysia. *BMC complementary and alternative medicine*, 15(1), 1–10.
- Gultierrez, R. M. P., & Perez, R. L. (2004). *Raphanus sativus* (Radish): Their chemistry and biology. *The Scientific World Journal*, 9(2), 811–837.
- Hanif, A., & Susanti, R. (2018). Analisis senyawa antifungal bakteri endofit asal tanaman jagung (*Zea mays* L.). *Agritech: Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 1(1), 23–29.
- Hanum, F., & van der Maesen, L. J. G. (Ed.). (1997). *Prosea: Plant Resources of South-East Asia 11, auxiliary plants*. Yayasan Obor Indonesia.
- Haryanto, E., Suhartini, T., & E. Rahayu. (2001). *Sawi dan Selada*. Penebar Swadaya.
- Hasdiana, F., Kuswarini, S., & Koendhari, E. B. (2012). Antibacterial activity of belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi* Linn) extract on *Salmonella typhi* growth. *Folia Medica Indonesiana*, 48(4), 144–149.
- Hestati, U. (2018). *Kandungan saponin, alkaloid dan sterol pada organ vegetatif Polyscias fruticosa* (L.) Harms secara histokimiawi dan spektrofotometri [Disertasi tidak diterbitkan]. Universitas Gadjah Mada.
- Heyne, K. (1987). *Tumbuhan berguna Indonesia* (Volume 3) (Badan Litbang Kehutanan Jakarta, penerj.). Yayasan Sarana Warna Jaya. (Karya original diterbitkan 1987)
- Husein, S. (2020). *Isolasi dan uji aktivitas fraksi aktif biji petai cina (Leucaena leucocephala* (Lam) de Wit.) sebagai antidiare [Tesis tidak diterbitkan]. Universitas Sumatra Utara.
- Hutapea, J. R. (1994). *Inventaris tanaman obat Indonesia* (Jilid III). Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

- Indrawardana, I. (2012). Kearifan lokal adat masyarakat Sunda dalam hubungan dengan lingkungan alam. *Komunitas*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v4i1.2390>
- Jain, R., Sharma, A., Gupta, S., Sarethy, I. P., & Gabrani, R. (2011). *Solanum nigrum*: Current perspectives on therapeutic properties. *Alternative Medicine Review*, 16(1), 78–85.
- Jaiswal, B. S. (2012). *Solanum torvum*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 3(4), 104–111.
- Jooste, M., Dreyer, L. L., & Oberlander, K. C. (2016). The phylogenetic significance of leaf anatomical traits of southern African Oxalis. *BMC Evolutionary Biology*, 16(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12862-016-0792-z>
- Kaul, V., Sharma, N., & Koul, A. K. (2002). Reproductive effort and sex allocation strategy in *Commelina benghalensis* L., a common monsoon weed. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 140(4), 403–413. <https://doi.org/10.1046/j.1095-8339.2002.00082.x>
- Kay, E. K. (1979). *Food Legumes*. Tropical Products Institute, London.
- Koh, H. L., Chua, T. K., & Tan, C. H. (2010). *A Guide to medicinal plants: An illustrated, scientific and medicinal approach*. World Scientific Publishing Company. <https://doi.org/10.1142/7113>
- Kosem, N., Han, Y. H., Moongkarnadi, P. (2007). Antioxidant and cytoprotective activities of methanolic extract from *Garcinia mangostana* hulls. *Science Asia*, 33(1), 283–292. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.525.1913&rep=rep1&type=pdf>
- Lim, T. K. (2013). *Solanum melongena*. Dalam *Edible medicinal and non-medicinal plants: Volume 6, fruits*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5628-1_43
- Mariani, R., Qowiyyah, A., & Fitriyanti, I. (2015). Studi etnofarmakognosi-etnofarmakologi tumbuhan sebagai obat di Kampung Naga Kecamatan Salawu Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Farmasi Galenika*, 2(1), 30–35.
- Maryani, E., & Yani, A. (2014). Kearifan lokal masyarakat Sunda dalam memitigasi bencana dan aplikasinya sebagai sumber pembelajaran IPS berbasis nilai. *Jurnal Penelitian Pendidikan UPI*, 14(2), 139–150.
- Miharja, D. (2015). Sistem kepercayaan awal masyarakat Sunda. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 10(1), 19–36.

- Munasari, A. M. (2018). *Identifikasi kontaminasi telur Nematoda STH (soil transmitted helminth) pada sayuran kangkung (Ipomoea aquatica) dan kemangi (Ocimum basilicum L.) di Pasar Krian Kabupaten Sidoarjo* [Karya tulis ilmiah Diploma 3]. STIKES Rumah Sakit Anwar Medika.
- Muntari, Z. (2012). *Aktivitas antibakteri etanol kulit batang kedondong (Spondias pinnata) terhadap Streptococcus mutans dan Shigella sonnei* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- National Geographic Society. (2008). *Edible: An illustrated guide to the world's food plants*. National Geographic.
- Nesom, G. L. (2009). Taxonomic notes on acaulescent *Oxalis* (Oxalidaceae) in the United States. *Phytologia*, 91(3), 501–526.
- Nikmatullah, M., Renjana, E., Muhaiman, M., & Rahayu, M. (2020). Potensi tumbuhan paku (*ferns & lycophytes*) yang dikoleksi di Kebun Raya Cibodas sebagai obat. *Al-Kauniah: Jurnal Biologi*, 13(2), 278–287.
- Ningrum, E. (2012). Dinamika masyarakat tradisional Kampung Naga di Kabupaten Tasikmalaya. *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), 47–54.
- Nurul, F., & Lailiyatus, S. (2017). *Aktivitas imunomodulator kacang koro kratok (Phaseolus lunatus L.) putih terhadap respon imun non spesifik pada mencit jantan* [Diploma thesis]. Akademi Farmasi Putera Indonesia Malang. <http://repository.poltekkespim.ac.id/id/eprint/38/>
- Ochse, J. J., & van den Brink, R. C. B. (1977). *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher & CO. B. V. Amsterdam.
- Octavia, Z. F., & Widyastuti, N. (2014). Pengaruh pemberian jus daun ubi jalar (*Ipomoea batatas* (L.) Lam) terhadap kadar trigliserida tikus wistar jantan (*Rattus norvegicus*) yang diberi pakan tinggi lemak. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 838–847. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6889>
- Padilla-Camberos, E., Torres-Gonzalez, O. R., Sanchez-Hernandez, I. M., Diaz-Martinez, N. E., Hernandez-Perez, O. R., & Flores-Fernandez, J. M. (2021). Anti-inflammatory activity of *Cnidioscolus aconitifolius* (Mill.) ethyl acetate extract on croton oil-induced mouse ear edema. *Applied Sciences*, 11(20).
- Paul, J. H. A., Seaforth, C. E., & Tikasih, T. (2011). *Eryngium foetidum* L.: A review. *Fitoterapia*, 82(3), 302–308.

- Permana, H. (2014). *Tumbuhan obat tradisional*. Titian Ilmu.
- POWO. (2022). *Plants of the World Online*. Royal Botanic Gardens, Kew. Diakses pada 6 Januari 2022, dari <http://www.plantsoftheworldonline.org/>
- Rachma, N.P. (2015, 25 Januari). Kacang Gude. *Biodiversity Warriors*. Diakses pada 5 Mei 2021, dari <https://biodiversitywarriors.kehati.or.id/artikel/kacang-gude/?lang=en>
- Raharto, A., Noveria, M., & Fitranita, N. F. N. (2008). Konsumsi sayur dan buah di masyarakat dalam konteks pemenuhan gizi seimbang. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 3(2), 97–119.
- Remaja Kerokhanian Sapta Darma Sragen. (2014). *Daftar tumbuhan herbal Indonesia*. ADOC.PUB. Diakses 20 Mei 2021, dari <https://adoc.pub/download/daftar-tanaman-obat-herbal-indonesia.html>
- Riastuti, R. D., Sepriyaningsih, & Ernawati, D. (2018). Identifikasi divisi Pteridophyta di kawasan Danau Aur Kabupaten Musi Rawas. *BIOEDUSAINS: Jurnal Pendidikan Biologi dan Sains*, 1(1), 52–70.
- Rifai, M. A. (1992). *Bouea macrophylla* Griffith. Dalam R.E. Coronel & E.W.M. Verheij (Ed.), *Plant Resources of South-East Asia* (2), 104–105.
- Rubatzky, V. E., & Yamaguchi, M. (1998). *Sayuran dunia: Prinsip, produksi, dan gizi, edisi kedua*. Penerbit ITB.
- Runtuwu, A. E. (2013). *Studi etnoekologi pemanfaatan tumbuhan obat oleh masyarakat suku Dayak Tunjung Linggang di Kabupaten Kutai Barat Provinsi Kalimantan Timur* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Sanata Dharma.
- Saija, A., Scalese, M., Lanza, M., Marzullo, D., Bonina, F., & Castelli, F. (1995). Flavonoids as antioxidant agents: Importance of their interaction with biomembranes. *Free Radical Biology and Medicine*, 19(4), 481–486.
- Saputra, O., & Anggraini, N. (2016). Khasiat belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi* L.) terhadap penyembuhan *acne vulgaris*. *Majority*, 5(1), 76–80.

- Saraswati, R. A., & Setyaningsih, E. (2018). Potensi tanaman belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*) terhadap beberapa penyakit pada sistem *cardiovascular*. Dalam A. Asngad, Suparti, Hariyatmi, Djumadi, E. Setyaningsih, T. Rahayu, T. Suryani, E. Roziaty, P. Agustina, A. I. Kusumadani, R. Astuti, D. S. Astuti, I. Aryani, M. Ismiyanto, M. Wisnu, S. Kartikasari, E. M. Tyastuti., M. I. Fatkhurrohman, & L. Agustina (Ed.), *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan Saintek III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Setiawati, E., Hayatunnufus, H., & Yanita, M. (2017). Pengaruh penggunaan kangkung (*Ipomoea aquatica*) untuk perawatan kulit kepala berketombe. *Journal of Home Economics and Tourism*, 15(2).
- Shah, B. N., Seth, A. K., & Desai, R. V. (2010). Phytopharmacotology prodile of *Lagenaria siceria*. *Asian Journal of Plant Science*, 9(3), 152–157.
- Sobarna, C., Risagarniwa, Y. Y., Gunardi, G., Mahdi, S., & Kadir, P. M. (2019). Pembinaan keragaman budaya (kearifan lokal masyarakat Sunda) dalam rangka pelestarian lingkungan hidup dan ekowisata terkait dengan toponimi di wilayah Pelabuhanratu, Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 17–23.
- Sopiah, P. (2016, November). Chaya sayuran alternatif kaya manfaat. *Mekar*. <https://repositori.kemdikbud.go.id/8023/1/Majalah%20Mekar%20Edisi%2026%20Th%202016.pdf>
- Sugihartini, Y. S. (2019). Perbedaan aktivitas antioksidan ekstrak daun mareme (*Glochidion arborescens* Blume) antara metode pengeringan oven dan angin-angin dengan metode frap menggunakan spektrofotometri Uv-Vis. *Pharmacoscript*, 2(2), 102–110.
- Sukawi. (2010). Bambu sebagai alternatif bahan bangunan. *Jurnal Teras*, 10(1). Artikel ID 32377.
- Sujarwo, W., van der Hoeven, B., & Pendit, I. M. R. (2020). *Usada: Traditional Balinese medicinal plants*. LIPI Press. <https://doi.org/10.14203/lipi.press.7>
- Supriningrum, R., Fatimah, N., & Purwanti, Y. E. (2019). Karakterisasi spesifik dan non spesifik ekstrak etanol daun putat (*Planchonia valida*). *Al Ulum Jurnal Sains dan Teknologi*, 5(1), 6–12.
- Surya, A. (2017). Aktivitas antioksidan ekstrak kulit jengkol (*Pithecellobium jiringa*) dengan tiga pelarut yang berbeda kepolaran. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 3(1), 88–96.

- Susila, A. D., & Syukur, M. (2018). Kemiripan dan potensi produksi aksesori pohpohan (*Pilea trinervia* Wight.) dari beberapa daerah di Jawa Barat. *Jurnal Agronomi Indonesia*, 46(1), 81–88. <https://doi.org/10.24831/jai.v46i1.17314>
- Sutedja, A. M., Fardiaz, D., Batubara, I., Lioe, H. N., & Mitsunaga, T. (2021). Senyawa antidiabetes pada kacang koro (*Canavalia ensiformis* (L) DC) yang dipengaruhi oleh proses pembuatan susu kacang [Disertasi tidak diterbitkan]. Institut Pertanian Bogor.
- van Steenis, C. G. G. J. (1997). *Flora: Untuk Sekolah di Indonesia* (M. Surjowinoto, penerj.). Pradnya Paramita.
- van Steenis, C. G. G. J., & Holttum, R. E. (1959). *Flora Malesiana, series II: Pteridophyta*. Martinus Nijhoff; Dr W. Junk Publishers. <https://doi.org/10.5962/bhl.title.41457>
- Verheij, E. W. M., & Coronel, R. E. (1997). *Sumber daya nabati Asia Tenggara 2: Buah-buahan yang dapat dimakan*. Gramedia.
- Wiradimadja, A. (2018). Kearifan lokal masyarakat Kampung Naga sebagai wujud menjaga alam dan konservasi budaya Sunda. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.17977/um021v3i1p1-8>
- Yayasan Peduli Konservasi Alam Indonesia. (2008). *Tumbuhan obat Hali-mun (melestarikan kekayaan sumberdaya alam dan kearifan lokal)*. Diakses pada 14 Oktober 2021, dari http://perpustakaan.sman1waringinkurung.sch.id:8123/inlislite3/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/NDg1ZGIwMzA5NjQxOWQzZTJhOGM3Nz-ViMmY3MDZhNGQ2Njc5MDY4ZQ==.pdf
- Zhang, W., Huang, Z.-M., & Chen, X.-N. (2013). Effect of total phenolics acid extracted from *Oenanthe javanica* on immune function in normal mice. *Pharmaceutical Journal of Chinese People's Liberation Army*, 29(1), 17–19.
- Zhou, Y. X., Xin, H. L., Rahman, K., Wang, S. J., Peng, C., & Zhang, H. (2015). *Portulaca oleracea* L.: a review of phytochemistry and pharmacological effects. *BioMed research international*, 2015.
- Zulqifli, Z. (2017). *Inventarisasi tumbuhan paku di kawasan Perkebunan Kelapa Sawit Desa Pembuang Hulu II Kecamatan Hanau Kabupaten Seruyan*. [Skripsi tidak diterbitkan]. IAIN Palangka Raya.



GLOSARIUM

- Achene* : Struktur buah kurung yang memiliki karakteristik ber dinding tipis dan antara biji dengan buah tidak terjadi pelekatan sehingga biji mudah lepas dari kulitnya.
- Adat : Aturan (perbuatan dan sebagainya) yang lazim diturut atau dilakukan sejak dahulu kala.
- Akar serabut : Sejumlah akar yang ada atas pangkal tanaman yang besar dan panjangnya hampir sama.
- Akar tunggang : Akar yang besar, sentral, dan dominan yang merupakan asal akar lain bertunas secara lateral.
- Akuatik : Hidup di lingkungan perairan, baik terbenam sebagian atau seluruh bagian tubuh.
- Annual* : Tahunan atau tiap tahun.
- Antiinflamasi : Sifat yang mengurangi radang.
- Antioksidan : Vitamin, mineral, atau sejenis nutrisi yang berperan dalam menjaga dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat radikal bebas.
- Antiseptik : Senyawa kimia yang digunakan untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroorganisme pada jaringan yang hidup seperti pada permukaan kulit dan membran mukosa.

Benang sari	: Organ reproduksi jantan pada bunga.
β -karotena	: Zat pigmen pada sayur dan buah berwarna merah, kuning, dan oranye.
<i>Bract</i>	: Daun pelindung, organ mirip daun yang dari ketiaknya muncul ibu tangkai bunga majemuk atau cabang-cabangnya.
Bronkitis	: Radang selaput saluran bronkial yang membawa udara ke dan dari paru-paru. Bronkitis akut sering disebabkan oleh infeksi virus.
Budaya	: Hal-hal yang berkaitan dengan budi dan akal manusia. Suatu cara hidup yang berkembang, dan dimiliki bersama oleh sebuah kelompok orang dan diwariskan dari generasi ke generasi.
Budi daya	: Kegiatan terencana pemeliharaan sumber daya hayati yang dilakukan pada suatu areal lahan untuk diambil manfaat/hasil panennya.
Bunga biseksual	: Bunga lengkap, mengandung benang sari dan putik dalam bunga yang sama.
Bunga majemuk	: Sekelompok kuntum bunga yang terangkai pada satu ibu tangkai bunga atau pada suatu susunan tangkai-tangkai bunga yang lebih rumit.
Buntil	: Makanan tradisional berupa parutan daging kelapa yang dicampur dengan teri dan bumbu-bumbu, dibungkus daun pepaya atau daun singkong, kemudian direbus dalam santan.
Cacingan	: Menderita sakit karena banyak cacing dalam perut.
<i>Cyathia</i>	: Berbentuk cangkir, perbungaan dengan bunga uniseksual dikelilingi oleh gugusan daun pembalut seperti cangkir (bentuk jamak dari <i>cyathium</i>).
Diabetes	: Jenis penyakit yang mengakibatkan terlalu banyak kadar gula dalam darah (glukosa darah tinggi).

Diuretik	: Istilah yang digunakan untuk merujuk pada suatu kondisi, sifat atau penyebab naiknya laju urinasi.
<i>Edible</i>	: Tumbuh-tumbuhan yang dapat dimakan atau dikonsumsi, khususnya oleh manusia.
Ekosistem	: Suatu sistem ekologi yang terbentuk oleh hubungan timbal balik tak terpisahkan antara makhluk hidup dengan lingkungannya; suatu tatanan kesatuan secara utuh dan menyeluruh antara segenap unsur lingkungan hidup yang saling memengaruhi.
Fitokimia	: Segala jenis zat kimia atau nutrien yang diturunkan dari sumber tumbuhan, termasuk sayuran dan buah-buahan.
<i>Floret</i>	: Kumpulan bunga-bunga kecil dalam susunan bunga majemuk
Gado-Gado	: Makanan tradisional berupa sayur-sayuran yang direbus dan dicampur jadi satu, dengan bumbu kacang atau saus dari kacang tanah dan yang dihaluskan.
Gulma	: Tumbuhan yang termasuk bangsa rumput yang merupakan pengganggu bagi kehidupan tumbuhan utama.
Habitus	: Bentuk badan; perawakan.
Hepatitis	: Peradangan pada hati atau liver.
Herbal	: Tanaman atau tumbuhan yang mempunyai kegunaan atau nilai lebih dalam pengobatan.
<i>Herbaceous</i>	: Sinonim terna; tumbuhan yang tidak memiliki batang berkayu di atas permukaan tanah.
Hermafrodit	: Individu yang memiliki dua alat/organ kelamin yaitu jantan dan betina yang berfungsi penuh.
Hipertensi	: Gangguan kesehatan akibat tekanan darah terhadap dinding arteri terlalu tinggi.
<i>Iflorescence</i>	: Sinonim bunga majemuk; Sekelompok kuntum bunga yang terangkai pada satu ibu tangkai

	bunga atau pada suatu susunan tangkai-tangkai bunga yang lebih rumit.
Impotensi	: Kondisi ketika penis tidak mampu ereksi atau mempertahankan ereksi.
Imunomodulator	: Semua obat yang dapat memodifikasi respons imun, menstimulasi mekanisme pertahanan alamiah dan adaptif.
Influenza	: Infeksi virus yang menyerang hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Penderita influenza akan mengalami demam, sakit kepala, pilek, hidung tersumbat, serta batuk.
Kampung adat	: Sebuah kesatuan masyarakat hukum adat yang secara historis mempunyai batas wilayah dan identitas budaya yang terbentuk atas dasar teritorial yang berwenang mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat kampung berdasarkan hak asal-usul. Lingkungan yang memiliki dan juga masih mempertahankan adat istiadat, hukum, dan aturan yang telah ditetapkan oleh leluhur dari tempat tersebut
Kanker	: Penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel abnormal dan tidak terkendali di dalam tubuh. Pertumbuhan sel abnormal ini dapat merusak sel normal di sekitarnya dan di bagian tubuh yang lain.
Kearifan lokal	: Bagian dari budaya suatu masyarakat yang tidak dapat dipisahkan dari bahasa masyarakat itu sendiri, biasanya diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui cerita dari mulut ke mulut. Kearifan lokal ialah suatu pengetahuan yang ditemukan oleh masyarakat lokal tertentu melalui kumpulan pengalaman dalam mencoba dan diintegrasikan dengan pemahaman terhadap budaya dan keadaan alam suatu tempat.

Kotiledon	: Bakal daun yang terbentuk dan melekat pada embrio dengan hipokotil; organ cadangan makanan pada biji sekelompok tumbuhan.
Kultivar	: Sekelompok tumbuhan yang telah dipilih/diseleksi untuk suatu atau beberapa ciri tertentu yang khas dan dapat dibedakan secara jelas dari kelompok lainnya.
Kutikula	: Lapisan pelindung pada seluruh sistem tajuk (bagian tumbuhan yang telah tersedia di atas tanah) tumbuhan herba yang berfungsi untuk memperlambat kehilangan air dari daun, batang, bunga, buah, dan biji.
<i>Lalap</i>	: Sayur-sayuran khas Sunda yang biasa disajikan beserta masakan Sunda. Lalap menyerupai salad, yang banyak dijumpai di makanan Barat. Walau demikian, ciri khas lalap adalah bahwa sayur-sayur lalap tidak dimakan bersama saus (<i>dressing</i>) atau bumbu-bumbu.
<i>Luhur-handap</i>	: Atas-bawah (bahasa Sunda).
Mikrob	: Organisme mikroskopik. Hal yang terkait dengan organisme mikroskopik disebut mikrobial.
<i>Monoecious</i>	: Tumbuhan yang mengandung sperma dan telur pada gametofit yang sama. Tumbuhan <i>dioicous</i> adalah tanaman yang memiliki gametofit yang hanya menghasilkan sperma atau telur, tetapi tidak pernah keduanya.
Monopodial	: Batang yang pertumbuhannya didominasi oleh kuncup ujung dan kuncup lateral.
Morfologi	: Ilmu pengetahuan tentang bentuk luar dan susunan makhluk hidup.
Nutrisi	: Substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan.
Obat tradisional	: Obat-obatan yang diolah secara tradisional, turun-temurun berdasarkan resep nenek moyang, adat istiadat, kepercayaan, atau ke-

	: biasaan setempat bersifat <i>magic</i> maupun pengetahuan tradisional.
<i>Pappus</i>	: Kelopak yang termodifikasi dan bagian dari <i>floret</i> individu yang mengelilingi dasar tabung mahkota bunga.
Pasar tradisional	: Pasar yang kegiatan penjual dan pembelinya dilakukan secara langsung dalam bentuk eceran dalam waktu sementara atau tetap dengan tingkat pelayanan terbatas.
Pecel	: Makanan yang dikombinasikan dengan bumbu sambal kacang sebagai bahan utamanya dan dicampur dengan aneka jenis sayuran.
Petal	: Masing-masing segmen mahkota bunga yang merupakan daun termodifikasi dan biasanya memiliki warna. Kata lain yang berhubungan yaitu mahkota bunga/corolla.
Perdu	: Tumbuhan berkayu yang bercabang-cabang, tumbuh rendah dekat dengan permukaan tanah dan tidak mempunyai batang yang tegak.
<i>Ray floret</i>	: Jenis petal/mahkota pada bunga kelompok Asteraceae dengan jumlah bongkol yang sangat melimpah yang merupakan salah satu ciri hias terpenting dari Asteraceae.
Rempah	: Tumbuhan yang beraroma atau berasa kuat yang digunakan dalam jumlah kecil di makanan sebagai pengawet atau perisa dalam masakan.
Rimpang	: Umbi akar yang bercabang-cabang seperti jari.
Rizom	: Bagian tumbuhan yang merupakan modifikasi dari batang yang menjalar di dalam tanah.
Roset	: Susunan daun yang melingkar dan rapat berimpitan.
Rutin	: Senyawa antioksidan alami yang termasuk golongan flavonoid hasil kondensasi antara kuersetin dan glikon rutinosa (rhamnosa dan glukosa).

<i>Schizocarp</i>	: Buah kering yang ketika matang akan membelah menjadi <i>mericarp</i> .
Sengkedan	: Keadaan tanah persawahan dan sebagainya yang bertangga-tangga dari atas ke bawah. Dalam definisi lain, Terasering; salah satu upaya untuk mencegah erosi dengan mengondisikan tanah atau lahan miring bertingkat-tingkat seperti tangga dari atas ke bawah.
Sepal	: Masing-masing bagian kelopak bunga, menutupi mahkota bunga dan biasanya berwarna hijau seperti daun. Kata lainnya adalah kelopak/ <i>calyx</i> .
Sesajen	: Makanan dan benda lain yang dipersembahkan dalam upacara bersaji, yaitu upacara yang dilakukan dengan tujuan berkomunikasi atau berinteraksi dengan makhluk gaib.
<i>Spatha</i>	: Daun pelindung dalam botani, yaitu organ mirip daun yang dari ketiaknya muncul ibu tangkai bunga majemuk atau cabang-cabangnya.
Staminodia	: Organ kelamin jantan steril yang pada tangkainya berwarna merah keunguan, berbentuk pita, dan berwarna putih pada kepala sarinya.
Stek batang	: Memotong bagian batang tumbuhan untuk ditanam menjadi tumbuhan yang baru.
Stolon	: Modifikasi batang yang tumbuh menyamping dan di ruas-ruasnya tumbuh bakal tanaman baru.
Substrat	: Permukaan tempat sebuah organisme (seperti tumbuhan, fungus, dan hewan) hidup.
Sunda	: Suku bangsa yang mendiami daerah Jawa Barat. Orang Sunda tersebar di berbagai wilayah Indonesia, dengan Provinsi Banten dan Jawa Barat sebagai wilayah utamanya.
TBC	: Tuberkulosis atau TB adalah penyakit paru-paru akibat bakteri <i>Mycobacterium tuberculosis</i> . Penyakit ini menimbulkan gejala berupa batuk

	yang berlangsung lama (lebih dari 3 minggu), biasanya berdahak, dan terkadang mengeluarkan darah.
Terna	: Sinonim <i>herbaceous</i> ; tumbuhan yang tidak memiliki batang berkayu di atas permukaan tanah.
Tradisional	: Sikap dan cara berpikir serta bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang ada secara turun-temurun.
Urap	: Hidangan salad berupa sayuran yang dimasak (direbus) yang dicampur kelapa parut yang dibumbui sebagai pemberi cita rasa.
Varietas	: Suatu peringkat taksonomi sekunder di bawah spesies; suatu varietas yang menunjukkan penampilan yang khas berbeda dari varietas lain, tetapi akan bersilang dengan bebas terhadap varietas lainnya
<i>Verticillaster</i>	: Bunga berkas yang memiliki struktur <i>dichasium</i> , yakni bunga-bunga yang terletak pada lingkaran sesungguhnya, tersusun atas beberapa anak payung.

INDEKS



- β -karoten, 170
- Acne vulgaris, 146
- Amaranthaceae, 13
- Amaranthus, 13
- Anacardiaceae, 16
- Anti-inflamasi, 44, 174
- Antiinflamasi, 80, 94, 98
- Antioksidan, 80, 176, 180
- Antiseptik, 35
- Ardisia, 163
- Artocarpus, 139
- ASI, 75, 92, 125, 149, 178, 182
- Asma, 26, 34, 99
- Asteraceae, 39, 45, 51, 190
- Averrhoa*, 145, 189, 192, 195, 196
- Bambusa, 153
- Batuk, 54, 98, 105, 166, 167, 178, 186
- Benang sari, 141
- Bidens, 37, 190
- Bract, 77
- Brakteola, 117
- Bronkhitis, 99, 167
- Budi daya, 13, 27, 87, 119
- Bunga biseksual, 72
- Bunga majemuk, 13, 49, 93, 145, 161, 173
- Bunttil, 75, 101
- Cajanus, 104
- Canavalia, 107
- Carica, 74
- Centella, 29
- Cnidoscolus, 95
- Commelina, 77, 193
- Conyza, 39
- Cucumis, 83
- Cucurbita, 85
- Curcuma, 181
- Daun majemuk, 22, 119, 145, 151
- Demam, 26, 84, 92, 101, 105, 150, 160, 166
- Diabetes, 17, 44, 92, 122, 146
- Diabetes melitus, 146
- Diare, 10, 56, 99, 101, 122, 178, 186

- Diplazium, 57
 Disentri, 17, 54, 75, 92, 99, 167, 182
 Diuretik, 10, 94
- Edible*, 9, 10, 37, 43, 45, 47, 98, 160, 161
 Enteritis, 167
 Eryngium, 194
 Etlingera, 183
 Euphorbia, 98
 Euphorbiaceae, 95
 Fitokimia, 82
 Gado-gado, 14, 51
 Galinsoga, 47
 Glochidion, 151
 Glycine, 109
 Gnetum, 129
 Gulma, 37, 39, 47, 55, 77, 137, 160, 161
 Gulma, 43
 Gynura, 49
- Habitus, 10, 12, 24, 34, 36, 41, 46, 54, 73, 76, 82, 88, 92, 94, 95, 99, 112, 114, 118, 120, 124, 136, 145, 151, 158, 162, 174, 182, 183, 184
 Hepatitis, 167
 Herba, 161
Herbaceous, 13
 Herbaceus, 131
 Hermafrodit, 143
 Hermaprodit, 93
 Hipertensi, 26, 75, 84, 116, 146, 166
- Iflorescence, 102
 Impotensi, 178
 Imunomodulator, 176
 Inflorescence, 179
 Influenza, 166, 186
- Ipomoea, 79, 81, 194, 196
- Jerawat, 39, 75, 84
- Kaempferia, 185
 Kanker, 12, 92, 170
 Keracunan, 167
 Kultivar, 20, 51, 74, 111, 169
- Lablab, 111
 Lactuca, 51
 Lagenaria, 87
 Lalapan, 9, 10, 17, 18, 20, 23, 26, 27, 35, 39, 41, 43, 52, 53, 55, 70, 72, 75, 77, 81, 86, 87, 93, 96, 98, 101, 102, 107, 113, 115, 118, 119, 121, 123, 125, 127, 131, 133, 135, 137, 143, 147, 151, 155, 163, 165, 167, 169, 171, 173, 175, 179, 181, 184, 186
- Leucaena, 113
 Luffa, 89
- Mangifera, 20
Manihot, 100
 Mentha, 131
 Mikrobial, 146
 Minyak atsiri, 131
 Momordica, 91
 Monoecious, 95
 Morfologi, 20, 139
 Moringa, 141
Musa, 143
- Nefroprotektif, 176
 Nonfarmakologis, 146
 Nutrisi, 170
- Obat herbal, 34, 50, 141
 Obat tradisional, 150

Obat tradisional, 166, 167, 186
 Ocimum, 194
 Oxalis, 147, 193, 194

 Paederia, 167, 189
 Parkia, 115
 Pasar tradisional, 51
 Pecel, 11, 14, 37, 41, 47, 52, 72, 81,
 113, 125, 130, 184
 Pegal linu, 39, 142
 Percabangan monopodial, 35
 Perdu, 18, 39, 41, 47, 53, 93, 95,
 100, 104, 107, 113, 149, 163,
 173, 175
 Perdu, 35
 Perut kembung, 167
 Phaseolus, 117, 119
Pilea, 191, 197
 Pithecellobium, 196
 Planchonia, 196
 Pluchea, 53
 Polyscias, 35, 192
 Portulaca, 161
 Psophocarpus, 123

 Radang tenggorokan, 99
 Rematik, 56, 75, 101, 142
 Reumatik, 167
 Rimpang, 11, 29, 137, 182
 Rorippa, 72
 Roset, 25, 51, 159

 Saccharum, 155
 Sakit gigi, 56, 160
 Sakit kepala, 39, 44, 88, 101, 132,
 186
 Sakit kuning, 105, 142, 166, 167

 Sakit tenggorokan, 39
 Sariawan, 46, 55, 84
 Sauropus, 149
 Sechium, 93
 Sembelit, 12, 26
 Sesbania, 125
Solanum, 169, 171, 175, 192, 193
 Spatha, 77
 Spul cylindris, 91
 Staminodia, 141
 Stek batang, 96
 Stolon, 29, 79
 Substrat, 137
 Sunda, 9, 11, 13, 18, 20, 23, 25, 27,
 34, 39, 41, 45, 49, 51, 53, 55,
 72, 74, 75, 79, 83, 85, 87, 89,
 91, 93, 95, 96, 100, 101, 104,
 105, 107, 115, 117, 119, 122,
 123, 127, 129, 133, 137, 139,
 143, 144, 145, 151, 157, 165,
 167, 169, 171, 173, 179, 181,
 185, 186, 191, 193, 196, 197
 Talinum, 177
 TBC, 178
 Teknik mukibat, 103
 Terna, 11, 37, 185
 Terna, 29, 43, 55, 111
 Tradisional, 10, 12, 13, 17, 26, 27,
 37, 39, 42, 44, 49, 51, 54, 56,
 75, 82, 84, 88, 89, 92, 98,
 101, 109, 111, 116, 122, 127,
 136, 151, 171, 179, 182
 Urap, 47, 72, 77, 113, 123, 184, 186
 Varietas, 171
 Verticillaster, 131
Zea, 157

BIOGRAFI PENULIS



DIANA HERNAWATI

Diana Hernawati lahir di Majalengka, 11 April 1977. Ia menempuh jenjang pendidikan sarjana pada Program Studi Pendidikan Biologi, Universitas Siliwangi pada tahun 1995. Selanjutnya ia melanjutkan studinya ke jenjang magister pada Program Studi Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup, Pascasarjana Universitas Siliwangi pada tahun 2006. Jenjang Doktor pada Program Studi Pendidikan Biologi, Pascasarjana Universitas Negeri Malang diraihinya pada tahun 2015. Saat ini, penulis berkedudukan sebagai dosen tetap Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya dan mengajarkan mata kuliah Botani Cryptogamae, Botani Phanerogamae, Fisiologi Tumbuhan, dan Etnobiologi. Penulis dapat dihubungi melalui hernawatibiologi@unsil.ac.id.

Buku ini tidak diperjualbelikan.



RINALDI RIZAL PUTRA

Rinaldi Rizal Putra lahir di Tasikmalaya, 5 Agustus 1989. Ia menyelesaikan jenjang pendidikan sarjananya pada Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Siliwangi pada tahun 2011. Jenjang pendidikan itu dilanjutkannya di S-2 Fakultas Biologi Universitas Gadjah Mada dengan konsentrasi Genetika dan Pemuliaan Tanaman, dan memperoleh gelar Master of Science pada tahun 2015.

Saat ini, penulis berkedudukan sebagai dosen tetap Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya dan mengajarkan mata kuliah Morfologi Tumbuhan, Botani Cryptogamae, Botani Phanerogamae, dan Genetika. Korespondensi lebih lanjut dengan penulis dapat dilakukan melalui rinaldi.rizalputra@unsil.ac.id.

TUMBUHAN LALAPAN MASYARAKAT SUNDA



Masyarakat Sunda dikenal dengan mayoritas penduduknya yang mengonsumsi tumbuhan sebagai lalapan yang dikonsumsi dalam keadaan mentah, secara aktual, kebiasaan konsumsi lalapan di masyarakat Sunda mulai berkurang. Pemberian informasi secara lisan dari kebiasaan orang tua atau leluhur dinilai masih kurang efektif dalam meneruskan kearifan lokal dari satu generasi ke generasi berikutnya. Oleh karena itu, dengan adanya buku mengenai lalapan sebagai kearifan lokal masyarakat Sunda, diharapkan kita dapat lebih mengenal, mencintai, dan mendukung kearifan lokal pada masyarakat Sunda.

Semoga buku ini memberikan manfaat kepada banyak pihak. Mari mulai langkah kita melestarikan kearifan lokal Indonesia yang bermanfaat untuk sumber daya alam dan manusianya.



Selamat Membaca!

ini tidak diperjualbelikan.



Diterbitkan oleh:
Penerbit BRIN, anggota Ikapi
Direktorat Repositori, Multimedia, dan Penerbitan Ilmiah
Gedung B.J. Habibie, Jln. M.H. Thamrin No. 8,
Kb. Sirih, Kec. Menteng, Kota Jakarta Pusat,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10340
Whatsapp: 0811-8612-369
E-mail: penerbit@brin.go.id
Website: penerbit.go.id

DOI 10.55981/brin.453



ISBN 978-623-8052-17-2



9 786238 052172