

## POTENSI SAYUR ORGANIK LOKAL DAERAH RAWA DI KALIMANTAN TENGAH: “MANFAAT DAN TINGKAT KESUKAAN”

### *Potency of Local Organic Vegetables from Swamp Region at Central Kalimantan: “Benefit and Preference”*

Yanetri Asi Nion, Renhart Jemi, Yusurum Jagau, Trisna Anggreini, Ria Anjalani,  
Zafrullah Damanik, Inga Torang dan Yuprin

Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya  
Jl. Yos Sudarso, Komplek Tunjung Nyahu, Palangka Raya, Indonesia  
Email: [yanetriasinion@agr.upr.ac.id](mailto:yanetriasinion@agr.upr.ac.id)

#### Abstract

Dayak tribe in Central Kalimantan Province has long time ago applied the local wisdom of healthy life and environmental friendly by consuming more local vegetables that grow wild. The research was conducted from July to September 2018, by conducting survey observations and interviewing respondents in Kapuas district, Pulang Pisau district, Katingan district, Gunung Mas district, and Palangka Raya city. There are a total of 14 species found from swamp areas, namely Singkah enyuh (*Cocos nucifera*), Singkah undus (*Elaeis guineensis*), Singkah hambie (*Metroxylon sagu*), singkah uwei (*Calamus* sp), Taya (*Nauclea* sp), Ujau (*Bambusa* sp), Bajei (*Diplazium esculentum*), Bakung (*Crinum asiaticum*), Kalakai (*Stenochlaena palustris*), Kujang (*Colocasia esculenta*), Uru mahamen (*Neptunia olearecea*), Pucuk teratai (*Nymphae* sp), Genjer (*Limnocharis flava*), dan Kangkung danum (*Ipomoea aquatica*). The benefits of local vegetables aside from being a food source that has the potential as a drug, pesticides, bioethanol and various other industrial materials. The majority of respondents aged over 40 years prefer vegetables (local) and food types were soup, while middle age (16-40 years) and young (under 16 years) can adapt to vegetables from outside and a new menu from outside Kalimantan. Factors for choosing the types of vegetables to be consumed are more influenced by taste reasons (54-86%), followed by habits (32-47%) and benefits for health (39-40%).

*Keywords: potency; preference; local vegetable; swamp; Central Kalimantan*

#### PENDAHULUAN

Suku Dayak pada umumnya mempunyai warisan kearifan lokal memanfaatkan sumber daya alam yang ada di sekitar lingkungan mereka dalam hal ini pemanfaatan tumbuhan liar sebagai makanan mereka sehari-hari. Sumber tumbuhan liar tersebut ada yang tinggal di tengah hutan atau di sekitar daerah rawa, di pinggir sungai, di kebun atau di sekitar pekarangan rumah. Sudah ada beberapa dokumentasi dan referensi mengenai keanekaragaman sayuran lokal masyarakat yang ada di Kalimantan Tengah (Irawan *et*

*al*, 2006; Chotimah dkk, 2011; Chotimah *et al.*, 2013), tetapi masih agak jarang didalami lebih spesifik mengenai sayuran lokal yang berada di daerah rawa atau daerah pinggir sungai.

Mengonsumsi sayuran lokal ternyata tanda disadari oleh masyarakat suku Dayak ternyata telah menerapkan pola hidup sehat karena menggunakan sayur organik dan telah menjaga kelestarian alam dari pencemaran lingkungan karena terpapar pestisida kimia atau pupuk kima yang berlebihan. Pada saat ini terjadi peningkatan minat masyarakat untuk mengonsumsi sayuran organik. Rahmawati (2018)

melaporkan bahwa hasil penelitiannya di Provinsi D.I. Yogyakarta bahwa konsumsi sayuran organik di pengaruhi oleh faktor-faktor berupa faktor personal yang terdiri dari usia, pendapatan, pendidikan, jumlah anggota keluarga.

Kemajuan teknologi dan pertukaran kebudayaan antar negara, pulau dan daerah pada saat ini sudah cepat sekali, demikian juga dengan kemajuan transportasi. Kecepatan informasi dan transportasi ini mempengaruhi kebiasaan dan cara hidup penduduk suatu negara atau daerah, misalnya kebiasaan cara makan, jenis makanan dan juga cara memasak atau menghidangkan suatu makanan. Sepuluh tahun yang lalu masih sulit mencari makanan jenis *fast food* di Kota Palangka Raya tetapi sekarang cukup mudah. Lima tahun yang lalu di kota Palangka Raya belum ada makanan pizza (makanan asal dari negara Italia) demikian juga sushi (makanan asal dari negara Jepang), tetapi sekarang makanan tersebut mudah ditemukan di kota Palangka Raya dan masyarakat suku Dayak yang mayoritas tinggal di sana juga sudah dapat menerima masakan ini.

Kemajuan informasi dan transportasi serta pergeseran budaya terutama dalam memilih jenis makanan dikuatkan dapat menghilangkan kearifan lokal masyarakat suku Dayak Ngaju yang pada zaman dahulu lebih menyukai sayuran liar yang tumbuh di alam. Sayuran liar tersebut lebih sehat dan dapat dikategorikan sebagai sayur organik karena bebas pupuk kimia dan pestisida. Tujuan riset ini adalah untuk mengetahui manfaat dan jenis sayuran liar yang tumbuh di sekitar rawa yang dimanfaatkan oleh suku Dayak Ngaju sebagai sayuran serta ingin mengetahui tingkat kesukaan masyarakat Dayak Ngaju terhadap jenis sayuran lokal di Kalimantan Tengah.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode eksplorasi survey dengan melihat pasar lokal dan lokasi tumbuh sayuran di

daerah sampel, kemudian mendapatkan informasi dari penduduk desa melalui wawancara dan mengumpulkan kuisioner dari beberapa responden. Daerah pengamatan ada di 4 kabupaten dan satu kota yaitu Kabupaten Kapuas, Pulang Pisau, Katingan, Gunung Mas dan kota Palangka Raya. Informasi digali dari bulan Juli-September 2018. Informasi yang dikumpulkan adalah nama jenis tumbuhan, bagian organ tanaman yang dimanfaatkan, kegunaan, cara memasak, habitat/lokasi tumbuh, dan cara hidup tumbuhan tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masyarakat yang tinggal di Kalimantan Tengah terutama suku Dayak, mempunyai kearifan lokal dengan memanfaatkan tanaman liar yang tumbuh di sekitar lingkungannya baik yang tumbuh di hutan maupun di sekitar tempat perumahan sebagai bahan makanan atau sayur. Pada masa lalu, mayoritas sayuran yang dimanfaatkan tersebut tidak dibudidayakan sehingga bebas dari pupuk kimia dan bahan pestisida, tetapi setelah ada perkembangan teknologi, ilmu pengetahuan dan kemajuan transportasi, maka masyarakat lokal sudah mulai terbuka untuk menerima jenis sayuran luar yang dapat dibudidayakan

### *Jenis Sayur Lokal Organik dan Lokasi Tumbuh*

Jumlah jenis sayur lokal Kalimantan Tengah yang ditemukan pada daerah rawa atau berair lebih sedikit apabila dibandingkan dengan jenis sayur yang di daerah hutan, pekarangan atau daerah kebun. Irawan *et al.* (2006) menjelaskan bahwa mereka menemukan ada 16 jenis sayuran yang ada umumnya dikonsumsi oleh masyarakat lokal Kalimantan Tengah sedangkan menurut Chotimah, dkk (2011) dan Chotimah *et al.* (2013) melaporkan hasil temuan pada tiga daerah yaitu pada Kabupaten Pulang Pisau, Seruyan dan kota

Palangka Raya mereka ada sekitar 43 jenis sayuran lokal.

Berdasarkan hasil pengamatan pada 4 kabupaten dan satu kota didapati tumbuhan yang tumbuh liar di daerah berair dan berawa di dekat sekitar sungai atau parit berjumlah 14 jenis tumbuhan yang biasanya dikonsumsi sebagai sayuran lokal organik. Jenis pohon adalah jenis yang paling dominan dijadikan bahan sayur yaitu ada

ada 6 jenis tumbuhan (singkah enyuh, singkah undus, singkah hambie, singkah uwei, taya, ujau) selanjutnya diikuti dengan jenis semak/perdu ada 4 jenis (bajei, bakung, kalakai, kujang) dan yang paling sedikit adalah tanaman air ada 4 jenis (genjer, teratai, kangkung danum dan uru mahamen) (Tabel 1).

Tabel 1. Tumbuhan di daerah rawa yang dimanfaatkan sebagai sayur organik oleh masyarakat daerah Kalimantan Tengah

Nama Lokal*	Nama Latin	Nama Bahasa Indonesia	Jenis tanah	Daerah tumbuh/Kabupaten
Bajei	<i>Diplazium esculentum</i> (Retz). SW.	Pakis	Aluvial	Pulang Pisau, Katingan, Gunung Mas
Bakung	<i>Crinum asiaticum</i>	Bakung	Aluvial, gambut	Pulang Pisau, Palangka Raya, Gunung Mas
Genjer	<i>Limnocharis flava</i>	Genjer	Aluvial, gambut	Kapuas, Pulang Pisau, Palangka Raya, Katingan, Gunung Mas
Kalakai	<i>Stenochlaena palustris</i>	Pakis	Aluvial, gambut, berpasir	Kapuas, Pulang Pisau, Palangka Raya
Kangkung danum	<i>Ipomea aquatica</i>	Kangkung air	*Hidup di air	Di seluruh wilayah Kalteng
Kujang	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Talas	Aluvial, gambut	Di seluruh wilayah Kalteng
Singkah enyuh	<i>Cocos nucifera</i>	Umbut Kelapa	Aluvial, gambut, berpasir	Di seluruh wilayah Kalteng
Singkah hambie	<i>Metroxylon sagu</i>	Umbut sagu	Aluvial, gambut	Kapuas, Pulang Pisau, Gunung Mas
Singkah undus	<i>Elaeis guineensis</i>	Umbut kelapa sawit	Aluvial, gambut	Di seluruh wilayah Kalteng
Singkah uwei	<i>Calamus</i> sp	Umbut rotan muda	Aluvial, gambut	Pulang Pisau, Katingan, Gunung Mas
Taya	<i>Nauclea</i> sp	Sejenis pohon gempol	Aluvial, gambut	Kapuas, Pulang Pisau, Palangka Raya, Katingan, Gunung Mas
Teratai	<i>Nymphae</i> sp	Teratai	Aluvial, gambut	Kapuas, Pulang Pisau, Palangka Raya
Ujau	<i>Bambusa</i> sp	Rebung bambu	Aluvial, gambut	Kapuas, Pulang Pisau, Palangka Raya, Katingan, Gunung Mas

Nama Lokal*	Nama Latin	Nama Bahasa Indonesia	Jenis tanah	Daerah tumbuh/Kabupaten
Uru mahamen	<i>Neptunia olearecea</i> Lour	Mimosa air	Aluvial, berair	Palangka Raya

Keterangan: \*) Bahasa local Dayak Ngaju, sumber: wawancara dan survei, 2018

Sayuran dari jenis pohon (daun, batang, buah, bunga) lebih banyak dapat dimanfaatkan sebagai sayuran lokal diduga karena jenis pohon lebih banyak jumlah dan jenisnya dibandingkan jumlah dari jenis perdu, semak, rumput, menjalar atau dari jenis tumbuhan yang tumbuh di air.

Jenis kalakai di Palangka Raya ada dua yaitu jenis kalakai warna hijau kemerahan

dan jenis kalakai yang warna agak hijau keputihan (Gbr.1, 2, 3). Dari jenis tanah tumbuh sayuran lokal ini adalah dapat tumbuh pada tanah aluvial, berair, gambut dan berpasir, dimana sayuran kalakai merupakan sayuran yang paling sering ditemukan hampir di semua daerah dan dapat tumbuh pada berbagai jenis tanah (Tabel 1).



Gambar 1. (a) Bajei; (b) Kalakai hijau keputihan; (c) Kalakai hijau kemerahan

Habitat umum kalakai tumbuh pada hutan primer, hutan sekunder, daerah kebun karet atau kebun sawit, tepi sungai dan pinggir jalan. Tanaman ini terdistribusi membentang dari India Selatan melalui Asia Tenggara, ke Australia Utara dan Polinesia tumbuh pada dataran rendah sampai ke daerah pegunungan hingga sekitar 1.000 m di atas permukaan laut. Tanaman ini tumbuh secara menjalar dapat memanjat pohon yang ada di dekatnya (Chai, 2016).

Sayur kujang, kalakai, semua jenis singkah, taya, ujau, kangkung danum dan genjer dapat ditemukan pada semua kabupaten sampel sebagai tanaman sayur, tetapi jenis sayur bajei, bakung, singkah hambie, singkah uwei dan teratai hanya ada di beberapa daerah tertentu, apalagi keberadaan sayur uru mahamen diketahui sangat sedikit ditemukan dan juga paling sedikit orang yang mengonsumsi sayur uru

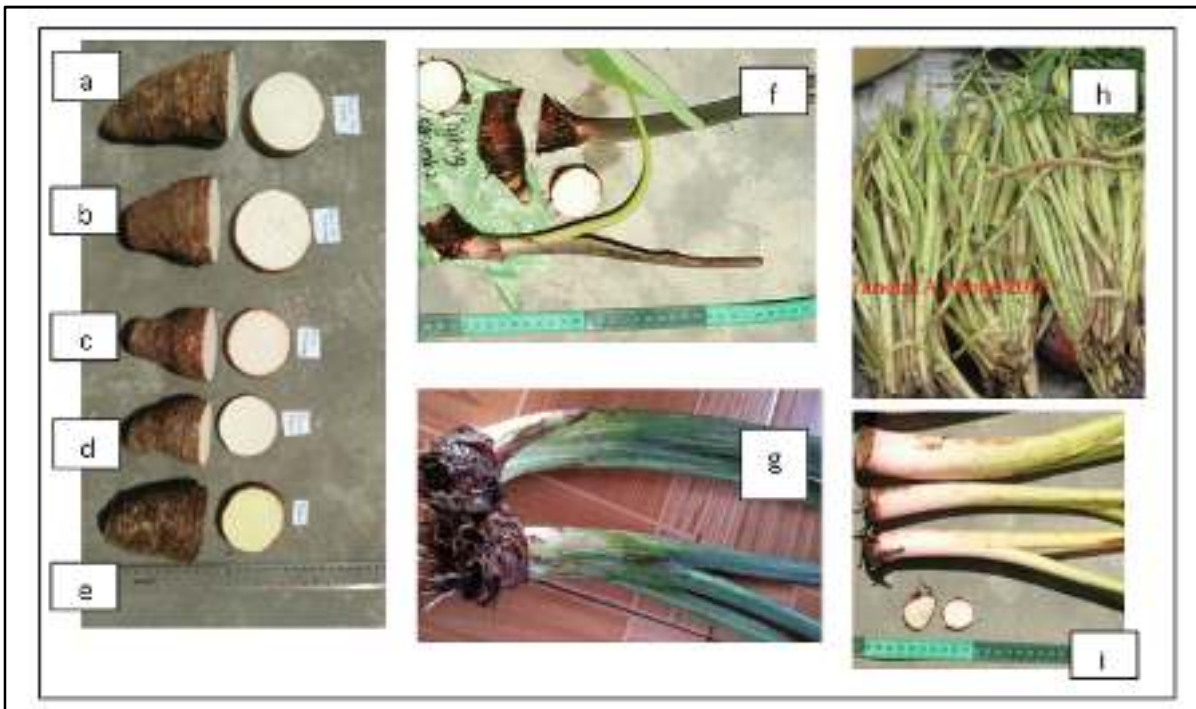
mahamen ini (Tabel 1). Sayur bakung tidak ditemukan di daerah Kapuas (Kecamatan Selat), tetapi ditemukan di daerah kota Palangka Raya, Kabupaten Pulang Pisau, dan Gunung Mas, itulah sebabnya masyarakat di Kapuas jarang mengonsumsi sayur bakung.

Keberadaan sayur dapat berlimpah di alam tetapi belum pasti masyarakat di situ memanfaatkan sayuran tersebut sebagai sayur, contohnya tumbuhan teratai lebih banyak dijadikan sayur pada masyarakat yang tinggal di daerah Kapuas atau Pulang Pisau dibanding di Palangka Raya, hanya sedikit saja masyarakat Palangka Raya yang memanfaatkan sayur teratai.

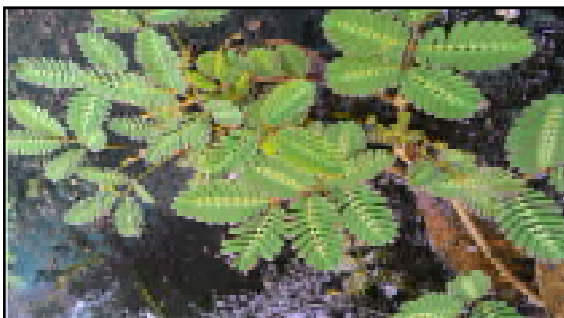
Keberadaan sayur dapat berlimpah di alam tetapi belum pasti masyarakat di situ memanfaatkan sayuran tersebut sebagai sayur, contohnya tumbuhan teratai lebih banyak dijadikan sayur pada masyarakat

yang tinggal di daerah Kapuas atau Pulang Pisau dibanding di Palangka Raya, hanya

sedikit saja masyarakat Palangka Raya yang memanfaatkan sayur teratai.



Gambar 2. Jenis-jenis kujang (talas) lokal di Kalteng. a) umbi kujang bawak buah baputi, b) umbi kujang bawak buah bahandang, c). umbi kujang enyuh bahandang, d) umbi kujang bawak buah baputi, e). umbi kujang Madura, f). kujang punggu, g). kujang tampahas, h). Sulur talas atau “lantar”, i).kujang sasapat



Gambar 3. Uru mahamen



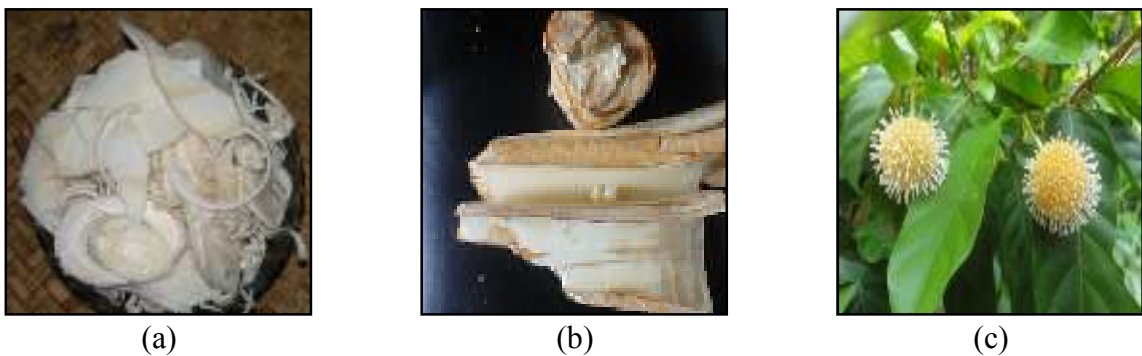
(a) (b)

Gambar 4. Teratai. a). Sulur yg dimakan, b). Teratai di habitatnya

Sayur lokal tidak semua selalu tersedia ada di pasar lokal, karena kadang masyarakat mengambilnya langsung dari alam. Sayur lokal yang paling langka tersedia di pasar lokal adalah uru mahamen, diikuti oleh teratai, singkah hambie, singkah undus dan bajei. Hal ini mungkin dikarenakan karena jumlah konsumen jenis sayur ini orangnya masih sedikit seperti ada istilah dimana banyak permintaan, maka juga akan semakin banyak orang bersedia menyediakannya. Dugaan lainnya adalah karena tumbuhan ini terbatas, sulit dicari dan terkadang tergantung musim. Sayur yang dipengaruhi musim adalah bajei, hanya ada pada musim tertentu ada di pasar lokal, sedang sayur yang paling sering tersedia di pasar lokal adalah kalakai



Gambar 5. (a) Singkah uwei bajungan; (b) Singkah uwei irit; (c) Singkah uwei rua; (d) Bakung di habitat alam; (e) Bakung baru dipanen



Gambar 6. (a) Ujau; (b) Singkah enyuh; (c) Taya

Masih sedikit referensi yang mempelajari inventarisasi dan karakterisasi jenis atau varietas dari sayuran lokal Kalimantan Tengah ini. Berdasarkan hasil wawancara dan survei sementara, jenis kujang (talas) yang ditemukan di lapangan itu banyak jenisnya yang bisa dimakan, misalnya ada jenis kujang enyuh (baputi dan bahandang), bawak bua (baputi dan bahandang), tampahas/basuring, langkat, tanteluh, kasumba/siang, madura, sasapat, punggu, sentang, malahui, kenta, dan korup matah.

Rasa sayur uwei ini agak kelat atau sedikit pahit. Singkah uwei yang biasa dikonsumsi masyarakat Dayak Ngaju adalah singkah uwei bajungan, irit, rua dan sigi. Uwei yang bahasa Dayak Ngaju berarti tanaman rotan (Bahasa Indonesia). Uwei merupakan tanaman merambat yang termasuk kelas palma. Ada sekitar 600 spesies di daerah tropika, sedangkan 516 spesies dilaporkan ada di Asia Tenggara, dan ada 306 spesies telah teridentifikasi dan menyebar di semua pulau di Indonesia. Dransfield (1992) dan Januminro (2000)

mencatat bahwa genus rotan di dunia yang tercatat ada 13 genus, dimana 9 genus berada di wilayah Indonesia, 8 genus berada di pulau Kalimantan, sedangkan 4 genus berada di wilayah Kalimantan Tengah.

#### *Manfaat Sayur Lokal Organik*

Mayoritas cara memasak sayuran lokal suku Dayak adalah dengan merebusnya dan sebagian berasa pahit (Tabel 2), rasa pahit ini diduga juga mempunyai khasiat sebagai obat.

Bajei sayur lokal organik bagus bagi ibu-ibu yang sedang hamil karena bajei mengandung ketersediaan asam folat alami bagus untuk perkembangan janin bayi. Bagi yang kekurangan zat besi dan menambah imunitas terhadap penyakit dapat mengongsumsi sayur bajei karena hasil analisis di laboratorium menyatakan bajei Kalteng mengandung abu 1,38 g, lemak 0,04 g, protein 2,23 g dan serat 4,82 g masing-masing per berat basah, juga kandungan zat besi dan vitamin yang cukup tinggi. Komposisi mineral dalam bajei adalah 0,99 ppm P, 0,24 ppm K, 0,39 ppm Ca, 0,14 ppm Mg, 44,6 ppm Fe dan 4,24 ppm Cu masing-masing per berat kering serta mengandung vitamin C sebanyak 21,72 mg/100 g serta asam folat 6,3 ppm (Irawan *et al.*, 2006, Chotimah dkk., 2013).

Beberapa referensi menyatakan bahwa bajei mempunyai manfaat lain sebagai obat batuk, nyeri, demam, luka, disentri, pembengkakan kelenjar, diare, dan berbagai infeksi kulit, dan akar kering berpotensi sebagai insektisida. Dilaporkan sifat farmakologis dan biologis dari tanaman ini termasuk aktivitas pencahar, anti-inflamasi, antioksidan, anthelmintik, antimikroba, dan sitotoksik (Shankar and Khare, 1985; Sudha *et al.*, 1999; Kaushik *et al.*, 2012; Dash *et al.*, 2017).

Hargono dkk (1985), Heyne (1987), dan Aziz (2010) mengatakan bahwa bajei dapat dimanfaatkan sebagai obat luka dan anti racun pada gigitan ular atau serangga atau keracunan pada makanan, obat luka,

dapat berpotensi mengobati jerawat karena mengandung antibakteri.

Sayur bakung dalam g/100 g mengandung 5,94 g karbohidrat; 0,80 g protein; 1,03 g abu, 1,03 g lemak, dan 91,92 g kadar air. Mineral dan vitamin dalam sayur tersebut adalah 12.226,57 ppm Ca; 1.819,36 ppm K; 539,11 ppm Na; 11,35 ppm P, dan mengandung vitamin C sebesar 1,41 g/100 g. *Sayur bakung ternyata mengandung kalsium yang sangat tinggi yaitu 12.226,57 ppm (Irawan et al., 2006, Chotimah dkk., 2013).*

Saupi *et al* (2009) melaporkan bahwa sayur genjer mengandung sedikit karbohidrat, kalori, dan protein, mengandung mineral cukup tinggi seperti K (4202,50±292,37 mg/100 g), Ca (770,87±105,26 mg/100 g, Cu (8,31±,83 mg/100 g), Mg (228,10±15,26 mg/100 g) and Zn (0,66±0,05 mg/100 g).

Kardenolin, polifenol, flavonoid ada dalam daun dan bunga genjer sehingga dapat berkhasiat sebagai penambah nafsu makan, juga mempunyai senyawa antioksidan, fenoloik sebesar 5,4 mg GAE/g berat kering dan flavonoid sebesar 3,7 mg RE/g berat kering. Genjer dapat dicampur dengan bekatul berfungsi sebagai pakan ternak kambing (Maisuthisakul *et al.*, 2008; Permatasari, 2012).

Uwei dimanfaatkan dari batang, buah, akar dan daunnya. Batang tua digunakan untuk bahan kerajinan, industri, perikanan, dan konstruksi bangunan, sedang batang muda untuk sayuran. Buah rotan berasa sangat masam dan kelat dapat dimanfaatkan untuk obat tradisional (mencegah sakit perut akibat murus-murus, untuk obat ginjal, getahnya untuk obat penahan keluarnya darah dari luka), bahan pewarna (disebut getah rotan jernang), setelah itu sebagai rujak dan sayur (penyedap masakan). Akar sebagai obat tradisional (air seduhannya dapat berfungsi sebagai penghilang rasa sakit), sedangkan daun rotan dapat dijadikan sebagai atap rumah (Januminro, 2000).

Analisis Irawan *et al.* (2006) melaporkan bahwa pada umbut rotan muda yang dalam bahasa Dayak Ngaju termasuk

singkah bajungan (*Calamus* sp) mengandung serat paling tinggi yaitu 7,93 dalam g/100 g berat basah, diikuti oleh kelembaban 89,96 g; abu 1,52 g; lemak 0,50 g; protein 2,29 g; juga rotan kaya Fe (35,41); Cu (4,10) setelah itu mengandung K (0,46); Ca (0,41); Mg (0,12) dan P (0,09) dalam

ppm berat kering, serta 3,65 mg/100g vitamin C dan 5,93 ppm asam folat.

Kalakai yang digunakan oleh suku dayak dipercaya dapat mengobati. Kelakai berkhasiat mencukupi Fe pada ibu menyusui dan balita, pereda demam, mengobati sakit kulit, dan juga sebagai pencuci perut.

Tabel. 2. Cara masak sayur organik daerah rawa masyarakat daerah Kalimantan Tengah dan manfaat lain selain sebagai sayur

<b>Nama Lokal*</b>	<b>Yang dimanfaatkan</b>	<b>Rasa/bau</b>	<b>Cara masak</b>	<b>Manfaat</b>
Bajei	Daun muda	Tidak ada rasa dan bau spesifik	Rebus, oseng	Makanan, potensi obat dan akar kering berpotensi insektisida
Bakung	Batang muda	Agak langu, berserat	Rebus	Makanan dan berkhasiat obat
Genjer	Bunga, Pucuk, daun muda	Segar, campuran manis sedikit pahit	Oseng	Makanan, berkhasiat obat, pakan ternak
Kalakai	Daun muda	Segar, sedikit kelat	Rebus, oseng	Makanan, sumber penambah darah karena kaya Fe, dan asam folat, obat
Kangkung danum	Pucuk, daun, batang muda	Segar, agak manis	Rebus, kukus/lalapan, oseng	Makanan
Kujang	Batang, umbi dan sulur dari akar	Agak berlendir, sedikit manis, agak gatal	Rebus, oseng	Makanan, bahan makanan ternak dan mengandung potensi biopestisida*
Singkah enyuh	Pucuk batang kelapa yang muda	Rasa agak manis, tekstur lebih lembut dari hambie	Rebus	Makanan dan buahnya sebagai bahan industri produk kelapa
Singkah hambie	Pucuk batang kelapa sawit yang muda	Rasa agak sepat/kelat, tekstur agak kasar dari singkah lainnya	Rebus	Makanan dan batang yang tua dapat dijadikan bahan industri baik makanan, obat dan industri lainnya
Singkah undus	Pucuk batang kelapa sawit yang muda	Rasa lebih manis dari singkah enyuh, tekstur lebih halus dari singkah enyuh dan hambie	Rebus	Makanan dan buahnya sebagai bahan industri produk olahan kelapa sawit



Nama Lokal*	Yang dimanfaatkan	Rasa/bau	Cara masak	Manfaat
Singkah uwei	Batang rotan yang muda	Sedikit kelat/sepat dan pahit	Rebus	Makanan dan batang yang tua bahan kerajinan, industri, perikanan, dan konstruksi bangunan
Taya	Daun yang muda	Pahit	Rebus	Makanan, batangnya berpotensi untuk mebel
Teratai	Pucuk bunga muda dan batang muda	Segar	Oseng	Makanan, bunga potong dan berkhasiat obat
Ujau	Rebung muda	Segar, agak manis, ada juga yang pahit	Rebus, oseng	Makanan dan batang yang tua dijadikan industri mebel dan kerajinan
Uru mahamen	Daun dan pucuk batang yang muda	Seperti rasa dan bau petai	Rebus, oseng	Makanan

\*) Bahasa Dayak Ngaju, sumber: wawancara dan referensi, 2018

Daun memiliki protein dan lemak, masing-masing 11,48% dan 2,63%. Keunggulan daun yaitu tingginya kandungan mineral kalsium dan besi. Kebutuhan zat besi pada tubuh pria dewasa ialah 40-50 mg zat besi/kg berat badan dan untuk wanita dewasa adalah 35-50 mg/kg berat badan dan ini dapat dipenuhi dengan mengonsumsi kalakai. Kandungan besi 7,28%, kadar abu 10,37% dan 9,19%, kadar serat kasar 1,93% dan 3,19%, kadar protein 11,48% dan 1,89%, kadar lemak 2,63% dan 1,37%. Hasil analisis mineral Ca lebih tinggi di daun dibandingkan batang yaitu 182,07 mg per 100 g, demikian pula dengan Fe tertinggi 291,32 mg per 100 g. Hasil analisis vitamin C tertinggi terdapat di batang 264 mg per 10 g (Irawan *et al.*, 2006, Chotimah dkk., 2013).

Kujang dan uru mahamen ada sedikit rasa gatal sehingga sebelum dimanfaatkan dapat direndam dan diremas dengan garam setelah itu dibiarkan paling tidak 30 menit

setelah itu dicuci air bersih, kemudian baru dimasak.

Analisis proksimat uru mahamen menurut Irawan *et al.* (2006) bahwa kelembaban 78,22; abu 1,81; lemak 0,39; protein 2,69 dan serat kasar 3,50 dalam g/100 g berat kering, serta mengandung vitamin C 11,63 mg/100mg.

Daun, batang, sulur dan umbi kujang bermanfaat untuk kesehatan. Umbinya banyak mengandung karbohidrat (73-83%), pati (77,9%), serat kasar (1,4%) dan kalium, bagus buat penderita diet penderita diabetes. Kujang bagus sebagai sumber thiamin, riboflavin, zat besi, fosfor, bagus buat sumber vitamin B6, C, niasin, cu dan mg. Pada sayur ini mengandung banyak vitamin B kompleks lebih banyak dari pada kandungan susu (Soudy *et al.*, 2010).

Karbohidrat yang tinggi pada kujang menyebabkan kujang dapat sumber diversifikasi pangan selain beras dan merupakan bahan baku industri dibuat tepung yang selanjutnya diproses menjadi

makanan bayi kue-kue, roti, enyek-enyek, dodol talas, chese stick talas dan juga untuk pakan ternak (termasuk daun dan batangnya), dan berpotensi sebagai bahan pembuat bioetanol dan bahan pestisida alami (Setiasih, 2011, Nion *et al.*, 2017).

Irawan *et al.* (2006) melaporkan dari sulur teratai mengandung bahwa kelembaban 94,37; abu 0,72; lemak 0,05; protein 0,92 dan serat kasar 1,54 dalam g/100 g berat kering, serta mengandung vitamin C 7,57 mg/100mg dalam g/100 g berat kering, sedangkan daun taya mengandung kelembaban 66,98; abu 1,31; lemak 0,17; protein 2,71 dan serat kasar 4,32 dalam g/100 g berat kering, serta mengandung vitamin C 11,63 mg/100mg, mengandung sedikit mineral seperti P (0,1), K (0,45), Ca (0,39), Mg (0,29), Fe (22,02), dan Cu (5,6) ppm/berat kering.

Hambie yang muda dimanfaatkan sebagai sayur, tetapi hambie yang sudah cukup umur, batangnya dapat dimanfaatkan sebagai bahan industri misalnya penyedia pati untuk industri makanan dan obat-obatan. Kangkung danum, singkah undus, singkah enyuh dan ujau bermanfaat untuk sumber makanan, dan perlu referensi yang lebih mendalam lagi fungsinya yang berpotensi untuk manfaat lain misalnya manfaat untuk obat atau industri lainnya.

#### *Kesukaan Terhadap Sayuran Lokal*

Kesukaan 50 responden terhadap sayur lokal berasal dari suku Dayak (Ngaju, Ma'ayan, Siang, Ot Danum) yang diwakili oleh 5 daerah sampel dengan membagi pada tiga golongan kelompok umur yaitu umur di bawah 16 tahun, 16-40 tahun serta di atas 40 tahun menyatakan bahwa yang menyukai sayur Dayak ngaju adalah mayoritas golongan yang sudah berumur. Pada usia umur di bawah 15 tahun, menyukai sayur dayak hanya 17% sedangkan pada usia golongan 16-40 tahun menyukai sayur dayak ngaju sekitar 26% sedangkan yang golongan di atas 40 tahun lebih banyak yaitu 33%.

Alasan responden menyukai sayur Dayak ngaju ini beragam antara lain karena

kebiasaan sejak dari kecil, ada rasa yang khas, alasan kesehatan seperti manfaat buat kesehatan dan lebih alami. Responden yang menyukai semua jenis makanan baik sayur Dayak atau sayur dari luar umumnya beralasan karena bukan termasuk orang yang pemilih, semua jenis sayur dapat diterima, lebih mudah dicari, praktis membuatnya, rasanya juga enak serta ingin mendapatkan makanan yang lebih bervariasi.

Jenis makanan sayur Dayak memang lebih banyak berkuah dan apabila dilihat dari segi usia, semakin muda usianya maka semakin lebih menyukai jenis masakan gorengan/oseng sedangkan responden usia yang tua lebih menyukai sayur yang berkuah. Pada usia di atas 40 tahun, yang menyukai sayur berkuah ada 68%, lalapan dan gorengan sama-sama sebesar 14% sedangkan yang dapat menyukai semuanya ada 5%. Usia 16-40 tahun menyukai sayuran berkuah ada 42%, lalapan 25%, penyuka gorengan/oseng sebesar 21% dan penyuka semua ada 13%, sedangkan yang usia muda umur di bawah 16 tahun mayoritas penyuka makanan bergoreng atau oseng sebesar 83% dan yang menyukai makanan berkuah hanya 6%. Melihat data ini ada sedikit kecenderungan bahwa generasi muda lebih memilih masakan berdasarkan rasa yang enak menurut mereka, dan kurang memperhatikan manfaat dari makanan tersebut, artinya ada kemungkinan mereka agak kurang memperhatikan alasan kesehatan, karena kita tahu bahwa makanan yang bergoreng atau berminyak kurang baik untuk kesehatan.

Alasan penyuka sayuran berkuah adalah karena sayuran berair, rasanya yang hangat, memudahkan untuk pencernaan, dan memudahkan untuk memasukan makanan ke dalam mulut dan ada juga karena kebiasaan. Penyuka lalapan menyukai sayuran jenis lalapan karena ada tambahan sambal dalam makanan sehingga lebih lezat, sedang penyuka sayuran yang digoreng/dioseng lebih suka karena alasan rasanya yang lebih gurih dan enak.

Rasa sayuran (50%) merupakan faktor dominan yang menjadi pilihan responden

usia muda untuk memilih jenis sayuran yang belum dimasak untuk dijadikan bahan sayuran, sedangkan responden usia menengah (16-40 tahun) dan 40 tahun ke atas lebih memilih karena faktor dari kebiasaan (32-47%) dan manfaat sayuran tersebut buat kesehatan (39-40%).

Pada saat makanan sayuran sudah masak dan disajikan, mayoritas responden usia muda dan usia menengah memilih masakan karena rasanya (54-86%), sedangkan usia tua memilih karena makanan tersebut sudah menjadi kebiasaan (35%) dan faktor karena rasa ada 30%. Faktor manfaat sayuran sebagai alasan kesehatan bagi usia tua memilih sebesar 15 % sedangkan faktor manfaat kesehatan bagi usia menengah sebesar 5%. Faktor penampilan penyajian makanan (3-10%) dan mencoba menu masakan yang baru (10-14%) merupakan alternatif pemilihan bagi usia menengah dan usia tua.

Arus transportasi serta informasi yang cepat antara negara dan benua juga mempengaruhi kebiasaan dan selera masyarakat Dayak untuk memilih jenis sayuran yang akan mereka pilih atau makanan yang sudah masak untuk dimakan, di mana pada usia muda lebih memilih faktor rasa adalah faktor utama dalam memilih makanan mereka. Menu kuliner yang berpenampilan menarik dan selalu baru juga dapat mempengaruhi pemilihan jenis sayuran yang dipilih. Sayuran lokal Kalteng bervariasi rasanya ada yang agak manis, renyah, segar, asam, ada juga yang agak sepat dan agak pahit. Umumnya penampilan penyajian masyarakat lokal sayur ngaju kurang terlalu diperhatikan, karena lebih mengutamakan rasa dan tergantung pada kebiasaan sejak jaman dahulu kala.

## KESIMPULAN

Total terdapat 14 jenis sayuran yang berasal dari daerah rawa yang ada di kabupaten Kapuas, Pulang Pisau, Gunung Mas, Katingan dan kota Palangka Raya, dimana ada 6 jenis termasuk pohon

(singkah enyuh, singkah undus, singkah hambie, singkah uwei, taya, ujau) selanjutnya diikuti dengan jenis semak/perdu ada 4 jenis (bajei, bakung, kalakai, kujang, uru mahamen) dan yang paling sedikit adalah tanaman air ada 4 jenis (genjer, teratai, kangkung danum dan uru mahamen).

Manfaat sayuran lokal tersebut selain sebagai sumber makanan berpotensi sebagai obat, bahan pestisida, bioetanol dan berbagai bahan industri lainnya. Mayoritas responden berusia tua lebih menyukai sayuran ngaju (lokal) dan jenis yang berkuah, sedangkan usia menengah dan muda sudah dapat beradaptasi dengan sayuran dari luar dan menu luar yang baru.

Faktor pemilihan jenis sayuran yang akan dikonsumsi lebih dipengaruhi oleh alasan rasa (54-86%), diikuti oleh kebiasaan (32-47%) dan manfaat (39-40%) bagi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, S. (2010). *Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Daun dan Umbi Bakung Putih (Crinum asiaticum L) Terhadap Bakteri Penyebab Jerawat*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Chai, P. P. K. (2016). Midin (*Stenochlaena palustris*), the Popular Wild Vegetable of Sarawak. *Utar Agriculture Science Journal*. 12:18-20
- Chotimah, H. E. N. C, Kresnatita, S. & Miranda, Y. (2011). Studi Etnobotani Sayuran Indegenous (lokal) Kalimantan Tengah. *Seminar Nasional Reformasi Pertanian Terintegrasi Menuju Kedaulatan Pangan*. Fakultas Pertanian Trunojoyo. 20 Oktober 2012.
- Chotimah, H. E. N. C, Kresnatita, S. & Miranda, Y. (2013). Ethnobotanical Study and Nutrient Content of Indigenous Vegetable in Central

- Kalimantan, Indonesia. *Biodiversitas*. 14(2): 1060-111. DOI: [10.13057/biodiv/d140209](https://doi.org/10.13057/biodiv/d140209)
- Dash, G. K., Khadidi, S. K. J. & Shamsuddin, A. F. (2017). Pharmacognostic Studies On *Diplazium Esculentum* (Retz.) Sw. *Der Pharmacia Lettre*. 9(3): 113-120
- Dransfield, J. (1984). *The rattans of Sabah. Sabah Forest Record No. 13*. Forestry Department, Malaysia.
- Hargono, D. J., Farouq, S. O. Santoso, M. & Djubaedah, E. (1985). *Tanaman Obat Indonesia, Jilid I*. Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan, Jakarta.
- Heyne, K. (1987). *Tumbuhan Berguna Indonesia. Terjemahan oleh Badan Litbang Kehutanan*. Yayasan Sarana Wana Jaya, Jakarta.
- Irawan, D., Wijaya, C. H., Limin, S. H., Hashidoko, Y., Osaki, M & Kulu, I. P. (2006). Ethnobotanical Study And Nutrient Potency of Local Traditional Vegetables in Central Kalimantan. *Tropics*. 15(4): 441-448. DOI: [10.3759/tropics.15.441](https://doi.org/10.3759/tropics.15.441)
- Januminro, (2000). *Rotan Indonesia. Potensi Budidaya Pemungutan Pengolahan Standar Mutu dan Prospek Pengusahaan*. Kanisius. Yogyakarta.
- Kaushik, A., Jijta, C., Kaushik, J. J., Zeray, R., Ambesajir, A., & Beyene, L. (2012). FRAP (Ferric reducing ability of plasma) assay and effect of *Diplazium esculentum* (Retz) Sw.(a green vegetable of North India) on central nervous system. *Indian Journal of Natural Products and Resources*. 3(2), 228-231.
- Khare, P. B. (1996). Ferns and fern allies - Their significance and fantasies. *Appl. Botany*. 26:52.
- Maisuthisakul, P., Pasuk, S. & Ritthiruangdej, P. (2008). Relationship Between Antioxidant Properties And Chemical Composition Of Some Thai Plants. *Journal of Food Composition and Analysis*. 21(3): 229-240. DOI: [10.1016/j.jfca.2007.11.005](https://doi.org/10.1016/j.jfca.2007.11.005)
- Nion, Y. A., Djaya, A. A., Septian, R., Silaban, L., Anjalani, Ria, Jemi, R., Jagau, Y., Dohong, S., Kulu, I.P, Anggreini, T. & Tantulo, U. (2017). Potential Paludiculture Plants From Central Kalimantan as Biopesticide. *International Symposium on Wetlands Environmental Management. Banjarmasin, South Kalimantan, 2017, December, 8-10*.
- Permatasari, M. (2012). *Perubahan Aktivitas Antioksidan Genjer (Limnocharis flava) Akibat Pengukusan*. [Skripsi]. Departemen Teknologi Hasil Perairan.Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan. IPB. Bogor.
- Rahmawati, D. (2018). *Analisis Konsumen Sayur Organik di Daerah Istimewa Yogyakarta*. [Skripsi]. Jurusan Agribisnis, Fakultas Pertanian. Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Yogyakarta.
- Saupi, N., Zakaria, M. H. & Bujang, J .S. (2009). Analytic Chemical Composition and Mineral Content of Yellow Velvetleaf (*Limnocharis flava* L. Buchenau) Edible Parts. *Journal of Applied Science*. 9(16): 2969-2974. DOI: [10.3923/jas.2009.2969.2974](https://doi.org/10.3923/jas.2009.2969.2974)
- Setiasih, A. (2011). *Pemanfaatan Talas (Calocosia esculanta L. Schott) Sebagai Bahan Baku Pembuatan Bioetanol*. [Skripsi]. Program Diploma Fakultas Teknik. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Soudy, I. D., Delatour, P., & Grancher, D. (2010). Effects of traditional soaking on the nutritional profile of taro flour (*Colocasia esculenta* L. Schott) produced in Chad. *Revue de Medecine Veterinaire*. 1: 37-42.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas bantuan responden yang bersedia memberitahu informasi yang

dibutuhkan dalam tulisan ini dan juga kepada Pemerintah Indonesia melalui proyek Badan Restorasi Gambut Indonesia dengan memberikan hibah dana untuk kegiatan dengan judul “Pilot Model Restorasi Gambut Terintegrasi” kepada UPT LLG-Cimtrop, Universitas Palangka Raya pada tahun 2018, di mana tulisan ini merupakan salah satu bagian dari kegiatan yang penulis lakukan.