

**Budidaya Tanaman Petai di Lahan Pekarangan dan Manfaatnya Untuk Kesehatan**

*Yetti Elidar*

*Universitas Mulawarman Samarinda*

*yettiirsal@gmail.com*

**Abstrak**

Petai termasuk salah satu tanaman khas Indonesia yang sangat populer di kalangan masyarakat. Banyak orang yang mengkonsumsi petai sebagai lalapan atau menggunakannya sebagai bahan baku masakan sehari-hari. Budidaya petai dapat dilakukan baik secara monokultur maupun tumpang sari. Kandungan gizi biji petai antara lain vitamin A, vitamin C, Kalsium, dan zat besi. Melihat manfaat petai untuk kesehatan serta memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi maka perlu upaya melakukan budidaya tanaman petai sebagai peluang bisnis.

**Keywords:** Budidaya, Petai, Lahan Pekarangan

## Pendahuluan

Petai (*Parkia speciosa*), disebut pula twisted cluster bean, stink bean, peteh, yongchaak, sataw, atau sator. Habitat asli petai, tersebar dari India Timur Laut, Bangladesh, Myanmar, Thailand, Kamboja, Vietnam, Malaysia dan Indonesia. Petai tumbuh mulai dari dataran rendah (0 m. dpl) sampai dengan 800 m. dpl. Tanaman petai tumbuh berupa pohon berkayu, dengan tajuk sangat terbuka, berketinggian sampai dengan 30 m. Karena keterbukaan tajuknya, petai cocok dibudidayakan secara tumpang sari, dengan tanaman semusim.

Hingga dalam budidaya petai secara monokultur pun, lahan di bawah tegakan tanaman utama, masih tetap bisa diberi tanaman semusim, tanpa menurunkan tingkat produktivitasnya terlalu jauh. Hampir semua tanaman semusim bisa dibudidayakan di bawah tegakan petai. Namun tanaman kacang tanah, keladi dan empon-empon, merupakan alternatif terbaik. Jagung kurang menguntungkan, karena Produktivitasnya akan sangat rendah, sementara singkong justru akan menurunkan produktivitas petai. Kacang tanah cukup baik, karena akan meningkatkan kesuburan lahan, dengan nitrogen yang ditangkapnya langsung dari udara.

Benih petai okulasi dengan batang atas klon unggul, sudah banyak diproduksi oleh penangkar. Terutama di Jawa Tengah dan Lampung. Idealnya, benih yang akan ditanam di lapangan sudah berukuran 1,5 m. Harga benih ukuran ini, berkisar antara Rp 50.000,- sd. Rp 100.000,-. Pada pembelian dalam jumlah banyak, harga bisa sedikit lebih rendah. Kalau mau agak ringan, bisa membeli benih ukuran di bawah 50 cm, dengan harga Rp 10.000,- sd. Rp 20.000,- disemai dengan perawatan intensif, sampai mencapai ketinggian 1,5 m. Ketika itulah benih dipindah ke lapangan, pada awal musim penghujan.

Benih okulasi setinggi 1,5 m, sudah akan berbuah antara 3 sd. 4 tahun setelah tanam. Tanaman petai akan terus produktif selama 20 sd. 25 tahun, dan harus diremajakan. Tanaman yang sudah terlalu tua, produktivitasnya akan menurun, dan pemanenan buahnya lebih sulit. Di Thailand, tanaman petai sengaja terus dipangkas, hingga hanya mencapai ketinggian antara 4 sd. 6 m, untuk memudahkan perawatan, terutama pembungkusan dan pemanenan. Pembungkusan buah, mutlak harus dilakukan untuk mencegah serangan ulat dalam biji. Terutama apabila hasilnya akan diekspor.

Buah petai berupa tumbuh dalam malai, terdiri dari 4 sd. 8 papan. Dalam satu papan ada belasan biji. Petai adalah komoditas yang beraroma sangat tajam. Sampai-sampai urine mereka yang mengonsumsi petai, juga beraroma sangat tajam khas petai. Karena aromanya yang sangat tajam inilah, petai juga menjadi komoditas yang kontroversial, seperti halnya durian. Di satu pihak ada konsumen yang sangat fanatik menyukai petai, dan di lain pihak ada masyarakat yang sangat tidak menyukai aromanya. Namun petai masih lebih baik dibanding durian, karena tidak menyebarkan aroma dalam ketika belum dikonsumsi.

Biji petai bisa dikonsumsi segar, rebus, bakar, atau goreng, untuk lalap makan nasi terutama dengan lauk ayam, dan ikan goreng. Selain itu, petai juga merupakan bahan campuran dalam berbagai masakan. Baik berupa sayur, maupun lauk. Dewasa ini juga mulai populer nasi goreng petai. Konsumsi petai dalam volume berlebihan, terlebih dengan sambal yang juga dalam volume besar, bisa menimbulkan sakit perut dan diare. Dalam masakan sunda, dengan lalap petai dan sambal, selalu disertai pula dengan lalap yang berasa sepet (mengandung tanin). Gunanya, untuk mencegah gangguan sakit perut.

Petai dipasarkan berupa papan, baik dalam ikatan, maupun satuan. Komoditas ini hampir tidak pernah dijual dalam satuan bobot kilo atau ons. Di pasar swalayan besar, sekarang juga sudah digerai petai dalam kemasan stereofom. Meskipun harganya relatif tinggi, petai dalam kemasan stereofom lebih terjamin kualitasnya, sebab sudah melalui seleksi.

### *Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat*

1. Sosialisasi budidaya tanaman petai dan manfaatnya untuk kesehatan
2. Memberdayakan keluarga untuk meningkatkan konsumsi buah dalam menunjang kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

### *Manfaat Pengabdian kepada Masyarakat*

Sumbangan informasi bagi pemerintah dalam mewujudkan ketahanan pangan di tingkat keluarga dan peluang usaha skala rumah tangga dalam meningkatkan pendapatan keluarga.

## Metode

### *A. Waktu dan Tempat*

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Penyuluhan) dilaksanakan selama 1 hari di Kelurahan Lempake, Kecamatan Samarinda Utara.

### *B. Peserta*

Peserta Pengabdian kepada Masyarakat (Penyuluhan) adalah kelompok masyarakat yang berjumlah 10 orang peserta.

### *C. Metode Penyuluhan*

Penyuluhan dilakukan dengan metode :

#### 1. Pemberian teori tentang budidaya dan manfaat tanaman petai

Sebagai dasar pengetahuan yang berguna untuk mendukung keberhasilan kegiatan sosialisasi.

#### 2. Demonstrasi pengolahan buah petai

## **Hasil dan Pembahasan**

### *A. Hasil*

Hasil penyuluhan diharapkan sampai pada tahap informasi yaitu memberikan pengertian pentingnya melakukan budidaya tanaman petai di pekarangan rumah untuk meningkatkan gizi keluarga dan apotik hidup yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan pengobatan secara herbal dalam mengatasi berbagai penyakit disamping itu dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Proses adaptasi masyarakat memerlukan waktu yang bervariasi, ada yang cepat mengadopsi dan ada yang lambat dengan keterbatasan waktu yang tersedia maka penyuluhan ini perlu dilanjutkan sampai tahap penerapan oleh peserta.

Tingkat kesadaran masyarakat untuk melakukan budidaya tanaman petai di pekarangan rumah masih sangat terbatas namun untuk keanekaragaman jenis tanaman yang ada di pekarangan masih memungkinkan untuk ditanam dan pemasaran petai juga sangat mudah dilakukan melalui pedagang pengumpul atau dibawa ke pasar. Harga buah petai tiap ikat yang terdiri 10 tangkai mencapai Rp. 25.000,-. Satu kali panen dapat mencapai 100 ikat dan dapat dipanen beberapa kali panen dalam satu musim panen sesuai umur tanaman.

Budidaya tanaman petai di pekarangan atau di lahan luas memiliki peranan untuk meningkatkan keanekaragaman hasil tanaman pekarangan dan memenuhi gizi keluarga. Pekarangan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan gizi dan apotik hidup sehingga dapat menekan biaya kesehatan keluarga dan meningkatkan pendapatan keluarga.

Tingkat kesadaran masyarakat masih rendah untuk mengkonsumsi buah petai disamping harga petai cukup mahal dan tidak tersedia setiap saat karena sesuai dengan musimnya. Pekarangan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan gizi dan pengobatan herbal dan membiasakan mengkonsumsi buah petai dan menggunakan pengobatan herbal untuk mencegah berbagai penyakit.

### *B. Pembahasan*

Hasil penyuluhan menunjukkan perlu diadakan penyuluhan tentang budidaya tanaman petai di pekarangan untuk meningkatkan kebutuhan gizi keluarga dan pendapatan rumah tangga.

Mengingat pentingnya budidaya tanaman petai yang memiliki ekonomis tinggi maka penanaman petai di halaman rumah sangat baik dilakukan karena merupakan alternative wirausaha bidang pertanian. Disamping itu akan tercipta kelestarian lingkungan yang sehat dan asri.

Pekarangan merupakan lahan terbuka yang dapat dimanfaatkan dan memiliki arti yang sangat penting bagi kehidupan masyarakat. Pekarangan rumah yang tidak terlalu luas apabila dikelola dengan baik akan menghasilkan sesuatu yang bernilai tinggi. Pekarangan dan lahan kebun dapat dimanfaatkan secara efisien dengan tanaman petai disamping tanaman buah-buahan dan apabila pohon yang lain tumbuh rindang maka pohon petai dapat dipangkas.

Tanaman petai yang ditanam pada areal lahan yang luas tentu akan menghasilkan produksi yang tinggi namun apabila ditanam di pekarangan tentu hasilnya terbatas tetapi karena pekarangan ditanam dengan bermacam jenis tanaman tahunan lainnya tentu akan dihasilkan produksi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan menambah pendapatan keluarga.

Penganekaragaman tanaman pekarangan merupakan upaya untuk membudidayakan pola konsumsi pangan yang beranekaragam dan seimbang serta aman dalam jumlah dan konsumsi yang cukup guna memenuhi kebutuhan gizi untuk mendukung hidup sehat, aktif dan produktif.

Menurut Machmur (2010), salah satu kiat sederhana tetapi berdampak luas adalah memberdayakan kelompok wanita melalui optimalisasi pemanfaatan pekarangan.

Kebutuhan masyarakat akan buah-buahan terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk dan masyarakat semakin mengetahui pentingnya pangan fungsional guna memenuhi kebutuhan gizi dan pengobatan herbal. Konsumsi pangan yang sehat dan bergizi merupakan salah satu upaya meningkatkan ketahanan pangan di tingkat keluarga.

Tanaman petai dapat dibudidayakan di pekarangan atau lahan yang luas. Buah petai bermanfaat untuk kesehatan dan dapat digunakan untuk pengobatan berbagai penyakit antara lain : mengobati hati dan ginjal, menurunkan tekanan darah tinggi dan stroke, luka lambung, stress, kutil besar, anemia, sembelit dan menghentikan kebiasaan merokok.

Petai segar mengandung energi 142 kilokalori, protein 10,4 gram, karbohidrat 22 gram, lemak 2 gram, kalsium 95 miligram, fosfor 115 miligram, dan zat besi 1 miligram. Selain itu juga terkandung vitamin A sebanyak 200 IU, vitamin B1 0,17 miligram dan vitamin C 36 miligram.

Kandungan gizi petai hasil penelitian terhadap sampel petai yang dipanen dari Batang Kali Selangor Malaysia tahun 2013 sebagai berikut :

Nutritional value of *Parkia speciosa* Hassk. seeds.

<b>Component</b>	<b>Composition (per 100 g edible portion)</b>
Ash (g)	1.2–4.6
Protein (g)	6.0–27.5
Fat (g)	1.6–13.3
Carbohydrate (g)	13.2–52.9
Crude fiber (g)	1.7–2.0
Energy (kcal)	91.0–441.5
Calcium (mg)	108.0–265.1
Iron (mg)	2.2–2.7
Phosphorus (mg)	115.0
Potassium (mg)	341.0
Magnesium (mg)	29.0
Manganese (ppm)	42.0
Copper (ppm)	36.7
Zinc (ppm)	8.2
Vitamin C (mg)	19.3
$\alpha$ -Tocopherol (mg)	4.15
Thiamin (mg)	0.28

Senyawa kimia potensial yang terkandung dalam petai di antaranya tannin (dalam konsentrasi tinggi. Selain pada biji juga terdapat pada kulitnya yang tebal), terpenoid, thiazolidine-4-carboxylic acid, flavonoid, alkaloid, polisulfida siklik, dan satu lagi yang paling menarik penamaannya djenkolic acid.

Petai memiliki potensi untuk bisa dikembangkan sebagai obat herbal terstandar, misalnya dengan diekstrak dan dipisah-pisahkan komponennya berdasarkan efeknya masing-masing, lalu diproduksi menjadi sediaan obat atau suplemen (misal dalam kapsul) yang memiliki dosis tertentu, teruji efek dan keamanannya.

### *Manfaat Petai untuk Kesehatan*

#### 1. Mengobati hati dan ginjal

Petai mengandung zat antioksidan untuk menangkal radikal bebas seperti hydrogen peroksida, superoxide anion dan hidroksil yang bersifat sangat reaktif dan merusak jaringan.

#### 2. Mengobati tekanan darah tinggi dan stroke

Petai mengandung kalium yang sangat tinggi dan rendah garam sehingga baik untuk mencegah tekanan darah.

#### 3. Luka Lambung

Petai mampu menetralkan asam lambung dan mengurangi iritasi lambung.

#### 4. Stress

Petai mengandung kalium yang membantu menormalkan detak jantung, mengirim oksigen ke otak dan mengatur keseimbangan cairan tubuh.

#### 5. Anemia

Petai mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat menstimulasi produksi sel darah merah.

#### 6. Sembelit

Petai mengandung serat yang tinggi sehingga dapat menormalkan pencernaan.

#### 7. Kekenyanan

Petai memiliki efek antasida sehingga dapat mengurangi rasa panas di dada akibat kekenyangan.

#### 8. Merokok

Petai mengandung vitamin B6 dan B12, kalium dan magnesium akan membantu menghentikan efek nikotin.

9. Kutil besar (caplak)

Buah petai dapat digunakan untuk menghilangkan kutil dengan cara menempelkan pada bagian tubuh yang terdapat kutil dengan cara ditempelkan dengan plester.

**Simpulan dan Rekomendasi**

Dari penyuluhan yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang budidaya tanaman petai dan manfaatnya untuk kesehatan.
2. Penanaman petai di pekarangan rumah merupakan alternative sebagai pengobatan herbal untuk meningkatkan kesehatan dan menambah pendapatan keluarga.

**Daftar Pustaka**

Anonim. 2017. Kandungan Gizi Petai. <https://klinikgizi.com/2017/06/12/kandungan-gizi-petai-pete/>. Diunduh 5 September 2017.

Anonim. 2017. Kandungan Petai dan efek sampingnya. <https://vidyasatya.wordpress.com/2017/02/06/menilik-kandungan-petai-apa-manfaat-dan-efek-samping-nya/>. Diunduh 5 September 2017.