



Buah Ciku dan Manfaatnya

Buah Ciku dan Manfaatnya



by Editor — 14/04/2024 in Alam Semulajadi, Berita & Peristiwa



0



0



0

Oleh: Prof. Dr. Noraini Talip, Muhamad Amyrul Abdul Ladi dan Mohammad Zahid Mohamad

Taman Botani Bangi, Fakulti Sains dan Teknologi, Universiti Kebangsaan Malaysia

Pengenalan

Pokok ciku atau nama saintifiknya *Manilkara zapota* merupakan spesies tumbuhan daripada famili Sapotaceae. Sapotaceae ialah famili pokok berbunga yang berada dalam order Ericales. Pokok ciku ini juga berasal dari Amerika Tengah, selatan Mexico, dan kepulauan Caribbean. Namun pada ketika ini, pokok ciku boleh didapati telah ditanam di hampir kesemua negara tropika di Asia Selatan dan Asia Tenggara kerana manfaat buahnya yang lazat dan manis.

Spesies ini juga mudah ditanam kerana mudah beradaptasi dengan pelbagai jenis iklim termasuk iklim tropika dan monsun. Ciku telah ditanam secara komersial di beberapa negeri di Semenanjung Malaysia seperti Terengganu, Pahang, Perak, Johor, dan Melaka di kawasan yang mempunyai tanah lom berpasir dengan Ph 5.5 – pH 7.0, dan mempunyai taburan hujan 1,250 mm hingga 2,500 mm setahun.

Pokok ciku mempunyai beberapa ciri morfologi yang boleh digunakan untuk mengenalpasti spesies ini di lapangan, antara ciri morfologi tersebut ialah pokok renek yang bersaiz sederhana dengan ketinggian lebih kurang 10 hingga ke 12 meter tinggi (Gambar 1), mempunyai dahan yang banyak, silara pokok berbentuk piramid sewaktu kecil dan kemudian merendang apabila matang.



Gambar 1: Pokok ciku

Batang pokok ciku berwarna coklat keperangan (Gambar 2), keras berkayu, dan keseluruhan batang, daun, buah atau ranting akan mengeluarkan cecair getah berwarna putih apa bila luka (Gambar 3). Ciri inilah yang menyebabkan spesies-spesies daripada famili Sapotaceae dikenali sebagai famili tumbuhan yang mempunyai lateks atau bergetah. Daun ciku agak tebal, keras bak kertas, berwarna hijau tua, dan berkilat. Daunnya tersusun secara berpusar atau berpilin di hujung ranting dan berukuran 5 -13 cm panjang dan 3 -6 cm lebar (Gambar 4). Sewaktu mula tumbuh daun muda berwarna keperangan.



Gambar 2: Batang pokok ciku



Gambar 3: Getah putih pada batang, ranting dan daun pokok ciku

Buah ciku berbentuk obovat atau berbujur lonjong (Gambar 4) bergantung pada varieti. Saiz buah ciku boleh mencapai sekitar 5 – 8 cm panjang dan 4 – 6 cm lebar dengan purata berat lebih kurang 80 -120 gram sebiji. Kulit buah ciku agak nipis, kasar dan berwarna keperangan. Isi buah yang masak adalah lembut, berwarna coklat keperangan, manis dan berair. Warna coklat keperangan adalah disebabkan kehadiran sel brakislereid yang sangat padat pada aril atau isi buahnya.

Manfaat dan Nilai Ekonomi Buah Ciku

Ciku mempunyai buah yang mempunyai kebaikan dan keistimewaan tersendiri, antaranya ialah:

1. Nilai kesihatan: Kandungan bahan aktiviti biologi yang bersifat antiradang, antipiretik dan antimikrobial yang dapat memberikan banyak manfaat kepada kesihatan kita. Sifat antiradang ini dapat mengurangkan kesan jangkitan bakteria ke atas organ dalaman dan seterusnya boleh melindungi diri daripada penyakit. Selain itu, buah ciku juga mengandungi bahan antioksidan kerana kandungan tanin dan sebatian polifenol. Tanin adalah salah satu bahan komposit polifenol semulajadi yang dapat membantu melindungi kesihatan tubuh badan kita. Buah ciku juga mengandungi kandungan vitamin A dan B yang dapat membantu dalam mengawal fisiologi tubuh badan kita.
2. Nilai ubatan: Buah ciku boleh berfungsi sebagai laksatif yang mana dapat membantu membuang najis dengan lebih lawas kerana kandungan sel serabut yang tinggi. Kajian terdahulu menunjukkan setiap 100gram buah ciku terdapat lebih kurang 5.3 ke11.5 gram kandungan sel serabut. Justeru itu memakan buah ciku boleh membantu merawat masalah pada sistem penghadaman termasuk tidak lawas buang air, cirit-birit, pedih ulu hati, keradangan saluran makanan, gastritis dan lain-lain. Buah ciku juga dapat mengurangkan risiko penyakit diabetes dan telah diaplikasikan dalam rawatan pesakit kencing manis. Kajian lanjut sewajarnya dilakukan untuk melihat potensi buah ciku dalam rawatan penyakit diabetes. Buah ciku juga dapat membantu mengurangkan risiko menghidap pelbagai jenis kanser kerana kandungan antioksidan yang tinggi.
3. Kawalan gula dan sumber vitamin: Buah ciku juga mempunyai potensi mengurangkan kandungan gula dalam darah dan boleh menurunkan kadar kolesterol. Kajian terdahulu juga menunjukkan pengambilan jus buah ciku selama 50 hari akan dapat mengurangkan kadar lemak dan gula dalam darah. Buah ciku mempunyai pelbagai mineral dan vitamin dan antaranya ialah vitamin C yang boleh meningkatkan dan menguatkan sistem imun dalam badan. Kandungan kalium atau potassium berfungsi untuk melancarkan sistem saraf dan mengawal tekanan darah, manakala magnesium berfungsi untuk meredakan kekejangan otot. Buah ciku juga mempunyai kandungan zat besi dan karbohidrat yang tinggi yang mana setiap 100gram menghasilkan kira-kira 83Kcal. Jadual 1 menunjukkan kandungan zat dan mineral pada buah ciku.
4. Sumber Ekonomi: Pokok ciku akan mengeluarkan hasil buahnya pada tahun ke 3 penanaman dan lebih kurang sebanyak 1,200 kilogram buah ciku dihasilkan untuk keluasan satu hektar, dan meningkat kepada 40,000 kilogram sehektar pada umur lebih 20 tahun. Dengan purata harga ladang RM 1.00 sekilogram petani akan dapat pulang balik modal pada tahun ke 8 penanaman. Selain itu, buah ciku ini juga boleh dijadikan produk makanan seperti jem, jus, dan buah ciku kering untuk ditinkan. Ciku juga boleh digunakan sebagai bahan mentah dalam industri yang melibatkan pengendalian pektin, glukosa

Kandungan	Unit/100 g
Tenaga	82 kalori
Air	79.1 %
Protin	0.4 g
Lemak	0.8 g
Kabohidrat	18.4 g
Serat	0.9 g
Kalsium	16 mg
Fosforus	4 g
Besi (Fe)	21 mg
Kalium	31 mg
Karoten	130 mg
RE	22 mg
Vitamin B1	0.01 mg
Vitamin B2	0.06 mg
Niacin	2.8 mg
Vitamin C	6.5 mg

Jadual 1: kandungan zat makanan buah ciku daripada laporan Jabatan Pertanian Pulau Pinang

Kaedah Penanaman Manilkara zapota

Pokok ciku boleh ditanam dengan mudah di kawasan yang kecil di kawasan kediaman kita. Maka bagi mereka yang berminat untuk penanaman pokok ciku boleh mencuba dengan panduan penanaman seperti berikut:

Kaedah tanaman – Di Malaysia sebahagian besar daripada pokok ciku ditanam menggunakan kaedah tut atau cantuman mata tunas atau cantuman sisi.

Jarak dan Kaedah Tanaman – Jarak tanaman yang sesuai adalah sistem empat segi iaitu 6m X 6m. Sistem ini menghasilkan sejumlah 278 pokok sehektar. Pokok ciku biasanya ditanam pada jarak 9m X 9m. Lubang berukuran 0.6 m X 0.6 m X 0.6 m digali dan dibiarkan selama 2 – 4 minggu. Sebanyak 5 – 10 kg bahan organik berserta 200 g CIRP dimasukkan ke dalam lubang tanaman dan tanah digemburkan. Anak pokok ditanam di tengah lubang, ditimbus dan dipadatkan pada pangkalnya. Sungkupan diperlukan untuk anak pokok ciku semasa kecil. Pokok ciku di Malaysia tahan kepada kekurangan air dan biasanya disiram pada awal pertumbuhan dan juga disiram ketika musim kemarau yang panjang. Namun setelah pokok matang, siraman tidak diperlukan secara kerap, hanya sesekali jika diperlukan. Pembajaan boleh dilakukan seperti yang ditunjukkan pada Jadual 2.

Pemangkasan – Dahan yang tumbuh terlalu banyak terutama pada anak pokok hasil daripada teknik tut, perlu dipangkas dan dibuang. Pemangkasan penting supaya dahan pokok ciku dapat dibentuk untuk memudahkan pengutipan hasil tanaman. Pemangkasan ini juga dapat mengurangkan serangan penyakit dan serangga perosak pada pokok ciku.

Fasa	Umur pokok(tahun)	Jenis Baja	Kadar (kg/pokok/tahun)	Masa Pembajaan
	0	CIRP Bahan Organik	0.2 5-10	Semasa menanam
Vegetatif	1 2 3	15 : 15 : 15 atau 15 : 15 : 6 : 4	0.5 1.0 2.0 3.0	4 kali setahun (terutama awal musim hujan)
Penghasilan	4 5 6 - 7 8 - 10 11 ke atas	12:12:17:2 + TE atau 13:13:20:2 + TE Bahan Organik	6 7 8 5 - 10 kg	4 kali setahun 3 kali setahun

Jadual 2: Pembajaan yang disyorkan dari Jabatan Pertanian Pulau Pinang

Pokok ciku mempunyai kepentingan nilai ekonomi kerana buahnya yang manis dan berkhasiat. Buahnya bukan sahaja lazat malahan mempunyai pelbagai nutrien, serat, antioksidan dan sesuai dimakan oleh semua golongan. Bahkan bukan sahaja pada buahnya, daun ciku juga turut mempunyai banyak khasiat dan ada nilai perubatan yang perlu dikaji secara saintifik untuk melihat potensinya sebagai sumber ubatan tambahan. Pada sudut ekonomi pula pembuatan beberapa jenis produk berasaskan ciku boleh diusahakan dan berpontesi untuk dikomersialkan di pasaran. Bagi mereka yang ingin menanam pokok ciku pula, boleh menanam pokok ini pada kawasan tanah yang terhad dan tanaman spesies tropika ini tidak bermusim dan boleh berbuah sepanjang tahun. Bagi mendapatkan hasil buah ciku yang banyak pokok ciku ini perlulah diberikan penjagaan dan pembajaan yang sistematik. Keupayaan spesies ini beradaptasi dengan keadaan yang kurang air menyebabkan pokok ciku lebih mudah untuk dijaga tanpa memerlukan siraman yang kerap.

Rujukan:

[1]Agricultural Information Resources @ Universiti Putra Malaysia. 2019. Panduan penanaman ciku. <http://agriculture.upm.edu.my/?p=227>

[2]Jabatan Pertanian Semenanjung Malaysia. 2024. Buah-buahan. https://jpn.penang.gov.my/index.php?option=com_content&view=article&id=62:ciku-%20sp-28707&catid=23&Itemid=54&lang=ms

[3]Kebuna. 2024. Anak pokok ciku. <https://www.kebuna.com/kedai/produk/anak-pokok-ciku>

[4]pokok-ciku.blogspot.com. 2009. Panduan penanaman ciku. <https://pokok-ciku.blogspot.com/2009/11/panduan-menanam-ciku.html?m=1>