

Sukun Buah Pelbagai Guna

19 November 2025

Ditulis oleh:



Prof. Dr. Noraini Talip

Pensyarah
Jabatan Sains Biologi & Bioteknologi,
Fakulti Sains & Teknologi,
Universiti Kebangsaan Malaysia
(ntalip@ukm.edu.my)



Muhammad Nur Irfan al Hafiz bin Azhar

Pembantu Awam
Taman Botani Bangi,
Fakulti Sains dan Teknologi,
Universiti Kebangsaan Malaysia
(firhafiz@ukm.edu.my)

Artocarpus altilis (Parkinson) Fosberg ialah spesies tumbuhan daripada famili Moraceae, dan lebih dikenali sebagai sukun, manakala nama vernakularnya ialah 'breadfruit'. Spesies ini berasal dari kawasan tropika, terutamanya di Asia Tenggara dan Pasifik. Genus *Artocarpus*, juga mempunyai beberapa spesies lain yang mempunyai nilai ekonomi terutamanya sebagai sumber makanan iaitu seperti *A. heterophyllus* (nangka) dan *A. integer* (cempedak). Kedua-dua spesies ini terkenal dengan rasa buahnya yang enak.

Sukun ialah pokok, yang boleh tumbuh dan membesar sehingga 10 ke 20 meter tinggi. Mempunyai daun yang berbentuk oval, bersaiz besar dan lebar secara relatif, dengan kehadiran lobus (5–7 lobus) pada tepi daun. Daun berwarna hijau gelap di bahagian atas dan hijau muda pada bahagian bawah daun. Sukun bersifat uniseksual yang mempunyai bunga jantan dan betina pada pokok yang berbeza, dan bunganya ditemui pada bahagian dahan pokok, dan begitulah juga buahnya



Artocarpus altilis, dikenali sebagai sukun, boleh tumbuh dan membesar sehingga 10 ke 20 meter tinggi.



Daun pokok sukun yang berbentuk oval, bersaiz besar dan lebar, dengan kehadiran lobus (5–7 lobus) pada tepi daun.

Di Malaysia, berdasarkan jenis buahnya, terdapat dua varieti yang berbeza iaitu varieti yang mempunyai buah berbiji dan tidak berbiji. Varieti tidak berbiji lazimnya ditanam di kawasan rumah atau kampung untuk dimakan, sementara jenis berbiji biasanya tumbuh secara liar di hutan. Buah sukun berwarna hijau ketika muda dan hijau kekuningan ketika matang, berbentuk bulat atau sedikit lonjong. Kulit buah sukun mempunyai tekstur yang kasar dan mempunyai corak seperti bentuk heksagon, dan tidak berduri tajam seperti nangka atau cempedak. Buahnya jenis komposit iaitu buah tunggal yang berkembang daripada koleksi bunga individu yang bergabung bersama. Buah sukun boleh dimakan dengan pelbagai cara, bergantung kepada citarasa:

1. Digoreng iaitu dihiris nipis atau dipotong kecil, kemudian digoreng seperti kerepek atau pisang goreng.
2. Direbus atau dikukus, buah dimasak hingga empuk dan dimakan begitu sahaja atau bersama kelapa parut dan gula.
3. Dibakar, buah sukun masak dibakar keseluruhan hingga kulitnya hangus, kemudian isinya dimakan panas-panas.
4. Dibuat kuih atau hidangan tradisional, iaitu dijadikan bahan utama dalam pembuatan kuih seperti cekodok sukun, pengat sukun, atau bubur.
5. Dijadikan tepung, yang mana isinya dikeringkan dan digiling menjadi tepung untuk digunakan dalam pelbagai produk makanan.



Buah sukun matang



Buah sukun yang dipotong nipis dan digoreng

Sukun berasal dari kawasan Asia Tenggara, terutamanya dari kawasan kepulauan Melanesia, Polinesia, dan sekitar Lautan Pasifik. Sukun telah lama menjadi salah satu buah yang penting dalam sosio budaya masyarakat setempat dan Orang Asli, dan tersebar ke seluruh Malesia melalui perdagangan dan penjelajahan. Selain itu, sukun juga terdapat di kawasan tropika lain di seluruh dunia, termasuk di negara-negara seperti India, Filipina, Indonesia, dan beberapa negara di Afrika dan Amerika Tengah. Kini, pokok sukun telah menjadi tanaman penting di banyak negara tropika dan subtropika, kerana nilai buahnya yang boleh dimakan dan kegunaannya yang pelbagai. Buah sukun tinggi dengan karbohidrat dan merupakan sumber tenaga yang baik, buahnya juga rendah lemak dan mempunyai kandungan serat yang tinggi, menjadikannya pilihan makanan yang sihat.

Selain itu, buah sukun juga sering digunakan dalam perubatan tradisional. Pengamal perubatan tradisional mengatakan beberapa bahagian pokok sukun, seperti akar, daun, dan kulit kayunya, digunakan dalam perubatan tradisional untuk merawat pelbagai penyakit. Daun sukun dikatakan boleh digunakan untuk merawat demam, luka, dan masalah pencernaan. Kajian terdahulu menunjukkan sukun secara keseluruhannya tinggi nutrien dan sumber tenaga yang baik. Oleh itu, sukun berpotensi digunakan dalam pelbagai produk makanan untuk penjagaan kesihatan. Serbuk daripada buah sukun pula mempunyai potensi antioksidan yang tinggi dan jumlah kandungan fenoliknya berpotensi dimasukkan ke dalam suplemen produk kesihatan. Ciri-ciri fungsian ini menjadikan sukun sesuai dijadikan bahan asas dalam formulasi produk makanan tanpa menjejaskan kesihatan pengguna.

Kelebihan lain pokok sukun ialah ia merupakan tanaman yang tahan lasak, senang diurus dan mudah tumbuh di pelbagai jenis tanah, menjadikannya pilihan ideal untuk sumber makanan terutamanya di kawasan yang mengalami kekurangan makanan atau bencana alam. Sukun juga boleh ditanam di kawasan yang kurang subur atau yang tidak sesuai untuk tanaman lain. Dengan keupayaan menghasilkan buah yang kaya dengan karbohidrat, pokok sukun boleh menjadi sumber alternatif untuk menggantikan beras atau jagung di kawasan yang terjejas oleh kekurangan sumber makanan utama. Pokok sukun sangat tahan terhadap cuaca panas dan kering, menjadikannya sesuai untuk ditanam di kawasan tropika atau subtropika yang mempunyai cuaca yang tidak menentu. Selain itu, pokok sukun dapat menghasilkan buah yang banyak dan boleh dituai sepanjang tahun, memberikan sumber makanan yang berterusan kepada penduduk. Oleh itu, tidak hairanlah mengapa pokok sukun sangat sesuai dijadikan sumber ekonomi negara tropika termasuk Malaysia.

Di samping itu, kayu pokok sukun juga telah banyak digunakan untuk pembuatan perabot dan pelbagai jenis kraftangan. Kayu pokok sukun adalah keras dan tahan lama, serta telah lama digunakan oleh masyarakat setempat terutama yang menduduki kawasan pedalaman dalam pembuatan lantai, bahan pembinaan dan atap rumah tradisional. Selain sebagai sumber makanan, buah sukun juga telah diproses menjadi tepung sukun yang boleh digunakan dalam pelbagai produk makanan seperti roti, kek, dan biskut. Daunnya yang besar dan lebar pula digunakan untuk membungkus makanan seperti sebagai pembungkus tempe.



Tepung sukun

Penanaman pokok sukun juga dapat memberi manfaat kepada ekosistem dengan menyediakan perlindungan dan makanan kepada beberapa jenis fauna, terutamanya burung dan serangga, di samping membina ekosistem biologi. Pokok sukun bukan sahaja mempunyai nilai ekonomi dan mempunyai potensi untuk digunakan dalam penjagaan kesihatan, tetapi juga memainkan peranan penting dalam ketahanan makanan dan kelestarian hidup penduduk di kawasan tropika.

Keistimewaan dan kebaikan pokok sukun menjadikannya tanaman yang bernilai di negara kita. Ia memainkan peranan besar dalam meningkatkan pendapatan petani dan ekonomi penduduk tempatan, serta mempunyai potensi besar dalam industri makanan. Kesimpulannya, pokok sukun boleh dikatakan merupakan sumber kehidupan yang penting, baik daripada segi makanan, bahan binaan, dan perubatan tradisional, yang menjadikannya tanaman yang mempunyai peranan besar dalam kebudayaan dan ekonomi setempat.

Rujukan:

1. Anifin, R., Indarto, R. & Ciptaningtyas, D. 2025. Physical characteristics of edible film from modified breadfruit starch (*Artocarpus altilis* F.) with glycerol. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. 443 012028. DOI 10.1088/1755-1315/443/1/012028
2. National Tropical Botanical Garden. 2025. *Artocarpus altilis* - Plant Detail - Tropical Plants Database. <https://ntbg.org/database/plants/detail/artocarpus-altilis>.
3. Nnam, N.M. & Nwokocho, M.O. 2003. Chemical and organoleptic evaluation of biscuits made from mixtures of hungry rice, acha (*Digitaria exilis*) sesame, (*Sesamum indicum*); and breadfruit (*Artocarpus altilis*) flours. *Plant Foods for Human Nutrition* Volume 58: 1–11.
4. Noorazwani, Z., Harith Syahmie, Z., Nor Farahiyah, A.N., Harisun, Y., & Dayang Norulfairuz, A.Z. 2023. Characterization of *Artocarpus altilis* powder as a potential Health supplement ingredient. *Malaysian Journal of Analytical Sciences* 27(5): 1147 – 1159.

Kembali

Editorial Majalah SciTech (eISSN: 2990-9406)

E-mail: majalahscitech@gmail.com; Laman sesawang: www:majalahscitech.com



Diterbitkan oleh penerbit berdaftar dengan Perpustakaan Negara Malaysia
Hak cipta terpelihara © Paradigm Scitech Solution (003452963-M) 2025
E-mail: admin@paradigmstech.com; Laman sesawang: www.paradigmstech.com