

## Sagu Rumbia

Berbeda dengan nipah *Nypa fruticans* yang tumbuh di lahan pasang surut dan lahan payau, maka sagu rumbia *Metroxlyn sago* tumbuh di lahan rawa air tawar alias rawa lebak. Sagu jauh lebih populer karena memang makanan pokok masyarakat Asia sebelum nasi menjadi sangat dominan. Di Vietnam sagu disebut sagu, sementara di Thailand dan Laos sagu dijuluki *sakhu* dan *sakhu'u*. Diduga masyarakat Jawa yang menyebut hidangan makanan pokok sebagai *sego* pun berasal dari kata sagu. Kini di Jawa sego merujuk pula pada nasi.



Sagu sebetulnya jauh disukai para musafir—terutama pelaut—ketimbang nasi karena mampu menahan lapar lebih lama. Konon, menurut penduduk Suku Marin, di Merauke, Papua, sekali makan sagu maka rasa kenyang bertahan hingga sehari. Dengan demikian mereka cukup makan sehari sekali. Berbeda dengan nasi yang butuh sehari 3 kali. Sagu pun lebih mudah dihidangkan karena memasaknya cukup dengan air tawar. Kelebihan lain sagu tidak mudah basi walaupun disimpan tanpa penghangat.

Kini sagu mulai dipopulerkan kembali sebagai makanan pokok masyarakat Indonesia sebagai jalan keluar dari ketergantungan beras yang semakin akut di tanah air. Sagu juga dipercaya jauh lebih sehat karena nilai index glikemiknya rendah. Maksudnya saat dikonsumsi karbohidrat sagu tidak langsung berubah menjadi gula sehingga aman bagi penderita gula darah. Pohon sagu juga menghasilkan produk unik lain berupa ulat sagu. Ia hidup di dalam empulur pohon rumbia dengan menyantap sagu. Ulat tersebut dipercaya sebagai obat kuat bagi pria dan wanita karena kandungan proteinnya.

Kini sagu bersama nipah digadang-gadang sebagai tanaman yang mampu mencegah kebakaran hutan. Musababnya, sagu dan nipah sebagai sumber karbohidrat dapat ditanam di lahan rawa tanpa perlu mendrainase lahan hingga kering. Sagu disebut-sebut sebagai sumber pangan masa depan Indonesia terutama setelah beragam olahannya kini mulai dikembangkan. (***Destika Cahyana, SP, [destika\\_cahyana@yahoo.com](mailto:destika_cahyana@yahoo.com)***)