

JERUK TOPO



Si manis dari
MALUKU UTARA



BALAI PENGAJIAN TEKNOLOGI PERTANIAN MALUKU UTARA
BALAI BESAR PENGAJIAN DAN PENGEMBANGAN TEKNOLOGI PERTANIAN
BALITBANG PERTANIAN

2018



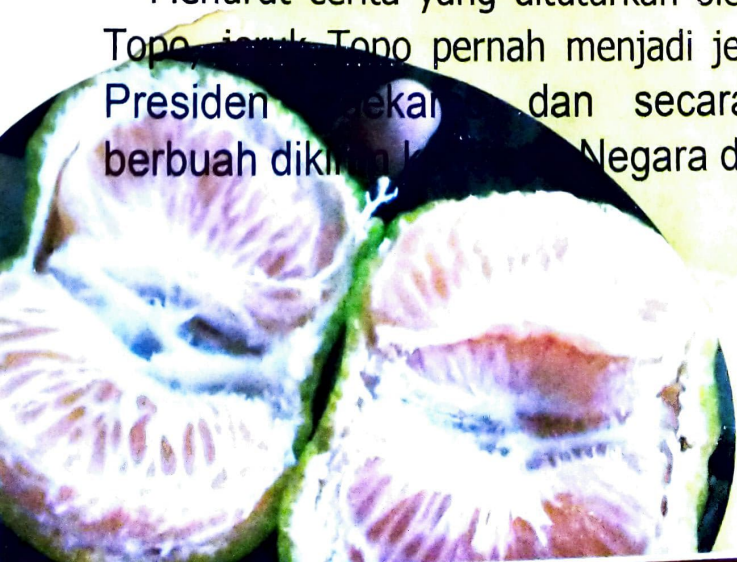
Sejarah Jeruk Topo

Di Kota Tidore Kepulauan terdapat satu desa bernama TOPO terletak pada ketinggian 900 mdpl. Kata TOPO sendiri diduga merupakan kata ambilan dari bahasa Jepang (Topo=puncak). Apabila ditanya pada penduduk yang telah berusia diatas 50 tahun tentang sejarah jeruk topo, hampir seluruhnya menjawab bahwa mereka tidak mengetahuinya. Jawaban yang diterima tidak lebih dari pernyataan bahwa sejak Zaman kakek mereka, jeruk tersebut sudah ada dan sudah besar. Artinya dapat diduga keberadaan jeruk topo sudah eksis sejak 5-6 generasi sebelumnya atau sekitar 250-300 tahun yang lalu.

Masyarakat Tidore membagi jeruk Topo ke dalam dua jenis, yaitu: Sabalaka Koto (Jeruk Hitam) dan Sabalaka Bule (Jeruk Putih), yang dibedakan berdasarkan warna batang dan daun. Dimana jenis Sabalaka Koto memiliki warna batang dengan daun jauh lebih hijau tua. Namun demikian, kata sabalaka sendiri bukan bahasa Tidore atau Ternate bahkan bahasa masyarakat asli Halmahera sekalipun. Tidak ada satu pun yang mengerti arti sabalaka tersebut. Sabalaka juga bukan berarti jeruk.

Dugaan sementara, kata sabalaka berasal dari kata Casablanca yang berada di Maroko. Nama sebuah kota tepi pantai dan berbukit, persis sama dengan posisi Kota Tidore saat ini. Kota Casablanca sendiri terkenal dengan berbagai jenis jeruk manis segar. Dugaan ini menjadi lebih kuat, dengan adanya bukti sejarah dasar bangsa Arab, bangsa Portugis dengan misi perdagangan rempahnya.

Menurut cerita yang dituturkan oleh Kepala Desa Topo, jeruk Topo pernah menjadi jeruk kesukaan Presiden Soekarno dan secara rutin saat berbuah dikirim ke Istana Negara di Jakarta.



Karakteristik Jeruk Topo

1	<p>TANAMAN</p> <p>Tipe tumbuh : Tegak</p> <p>Tipe lingkungan tumbuh : Jenis tanah Inceptisol, ketinggian tempat 400 mdpl</p> <p>Tinggi tanaman : Tinggi tanaman 6 – 12 m</p>
2	<p>BATANG</p> <p>Bentuk batang : Bulat</p> <p>Bentuk percabangan : Melengkung ke atas</p> <p>Diameter/lingkar batang : 59,9 – 115 cm</p> <p>Diameter cabang : 32 – 69 cm</p> <p>Keberadaan duri : Ada</p> <p>Panjang duri : 2,8 – 2,6 cm</p>
3	<p>Daun</p> <p>Panjang tangkai daun : 1,2 – 1,9 cm</p> <p>Panjang helai daun : 7,8 – 9,8 cm</p> <p>Lebar helai daun : 3,6 – 4,4 cm</p> <p>Rasio panjang/lebar : 2,2 cm</p> <p>Jumlah helai daun : 10-12 tangkai daun</p> <p>Bentuk ujung helai daun : <i>Acuminate</i></p> <p>Pewarnaan anthosianin pada daun muda : Hijau Muda</p> <p>Lekukan daun : Ada</p> <p>Gelombang pada tepi daun : Ada</p>
4	<p>BUNGA</p> <p>Kebiasaan/tipe berbunga : Sepanjang tahun</p> <p>Bentuk bunga : Seperti terompet</p> <p>Warna bunga : Putih</p> <p>Pewarnaan anthosianin pada tunas bunga : Kekuningan</p>
5	<p>BUAH</p> <p>Panjang buah : 6,1 – 7,0 cm</p> <p>Diameter buah : 6,6 – 8,4 cm</p> <p>Rasio panjang/diameter buah : 0,83 cm</p> <p>Jumlah juring per buah : 9 – 13 septa</p> <p>Jumlah biji per buah : 8 – 10 biji</p> <p>Bentuk buah : Bulat lonjong</p> <p>Warna kulit buah masak : Orange</p> <p>Warna daging buah : Krem kemerahan</p> <p>Rangkaian bakal buah : Tersusun dalam tandan</p> <p>Kekerasan permukaan buah : Empuk</p> <p>Tingkat kemengkilatan kulit buah : Sedang</p> <p>Kulit buah : Tebal (0,30 – 0,35 cm)</p> <p>Rasa buah : Manis</p> <p>Bobot buah : 200,9 – 250,3 g</p>
6	<p>BIJI</p> <p>Panjang biji : 0,81 – 0,95 cm</p> <p>Lebar biji : 0,60 – 0,65 cm</p> <p>Warna luar biji : Putih kekuningan</p> <p>Permukaan biji : Halus</p>
7	<p>SIFAT SIFAT KHUSUS</p> <p>Hasil : 50 kg/pohon</p> <p>Waktu panen : Rata-rata 4x /tahun</p>

Kandungan Gizi Jeruk

Kandungan vitamin C dalam jeruk mencapai 53,2 mg per 100 g atau mencukupi 90% kebutuhan harian. Namun tak hanya itu, jeruk juga kaya akan zat bermanfaat lainnya seperti serat pangan *pektin*, *folat*, vitamin B1, vitamin A serta antioksidan *flavanoid* *beta karoten*, *beta cryptoxanthin*, *zeaxanthin*, dan *lutein*. Jeruk juga mengandung potasium, tembaga, asam pantotenik, dan kalsium dalam jumlah cukup banyak. Kandungan *fitonutrien* dalam jeruk cukup beragam, yakni *citrus flavanones*, *anthocyanins*, *hydroxycinamic acids*, *hesperidin*, *naringin*, *naringenin*, dan berbagai *polifenol* lainnya. *Fitonutrien* ini lebih banyak ditemukan pada kulit dan daging buah berwarna putih di bagian dalam jeruk, bukan di cairannya.

Manfaat Jeruk untuk Kesehatan

Mencegah penyakit jantung dan stroke. Seperti buah-buahan lain, jeruk memiliki kandungan kalori yang rendah. Jeruk justru mengandung serat pangan *pektin* yang mampu mengikat kolesterol dengan asam empedu di dalam usus besar. Akibatnya, penyerapan ulang kolesterol bisa ditekan dan kadar kolesterol di dalam darah pun berkurang. Vitamin C yang ada di dalamnya juga membantu mencegah oksidasi kolesterol yang diakibatkan oleh radikal bebas. Jika teroksidasi, kolesterol dapat menempel di dinding arteri dan membentuk plak yang memicu pengerasan dinding arteri atau *ateroklerosis*. Kandungan *folat* dalam jeruk juga diyakini mampu menurunkan kadar *homosistein*, salah satu faktor penyebab penyakit *kardiovaskular* sedangkan *potasium* dan *flavanone herperidin* membantu menurunkan darah tinggi. WHO juga menyarankan agar buah-buahan *citrus* disertakan dalam diet untuk pencegahan penyakit *kardiovaskular* seperti jantung serta stroke. Penelitian besar di Amerika yang dikaji oleh CSIRO (*The Commonwealth Scientific and Industrial Research*) menunjukkan bahwa penambahan konsumsi buah

dan sayur sebanyak satu porsi dalam sehari mengurangi risiko stroke hingga 4%. Angka ini meningkat hingga 19% untuk buah-buahan citrus termasuk jeruk.

Mengontrol kadar gula dalam darah. Selain kolesterol, serat pangan berfungsi untuk mengontrol kadar gula dalam darah. Gula alami dalam jeruk, *fruktosa*, juga menjaga kadar gula agar tidak naik terlalu tinggi setelah makan. Karena itulah jeruk dikenal sebagai salah satu buah yang baik dikonsumsi oleh penderita diabetes. Jeruk pun mengandung antioksidan antingerin yang membantu menjaga berat badan agar tetap ideal, mencegah obesitas, dan meningkatkan sensitivitas insulin. Ketiganya merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam perawatan penderita diabetes.

Menurunkan risiko kanker usus besar. Tingginya serat pangan pada jeruk juga membantu tubuh menangkap senyawa kimia penyebab kanker dan menjauhkannya dari sel-sel usus besar. Pektin juga melindungi membran mukosa pada usus besar dengan mengurangi paparan senyawa beracun. Ditambah lagi, jeruk kaya akan vitamin C yang merupakan salah satu antioksidan alami yang dapat melindungi tubuh dari radikal bebas pemicu kanker. Sebanyak 48 penelitian yang dikaji CSIRO bahkan menunjukkan bahwa diet yang menyertakan buah-buahan citrus menyediakan perlindungan terhadap beberapa jenis kanker secara signifikan.

Berpotensi mencegah kanker dan bisul perut. Salah satu penelitian yang diterbitkan di *Journal of the American College of Nutrition*, mengungkap potensi jeruk untuk mencegah kanker dan bisul perut. Hasil studi menunjukkan bahwa risiko terkena infeksi *Helicobacter pylori*, bakteri penyebab bisul pada perut, lebih rendah 25% pada partisipan yang memiliki kadar vitamin C tinggi dalam darah. Belum dapat dipastikan apakah *H. pylori* menurunkan kadar vitamin C dalam darah atau sebaliknya. Meski demikian dalam studi ini menyarankan orang-orang yang positif terinfeksi *H. pylori* untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C seperti jeruk.

Meningkatkan daya tahan dalam tubuh. Vitamin C merupakan antioksidan larut air yang utama dalam tubuh kita. Vitamin ini membantu tubuh meningkatkan resistensi terhadap kuman penyebab penyakit, termasuk flu dan infeksi telinga. Jeruk pun mengandung vitamin A yang mampu menjaga kesehatan membran mukosa agar kuman penyebab penyakit tidak mudah masuk ke dalam tubuh. Manfaat ini akan lebih banyak didapatkan jika mengkonsumsi jeruk segar. Salah satu studi yang diterbitkan di *British Journal of Nutrition* menunjukkan bahwa meminum segelas jus jeruk jauh lebih bermanfaat daripada mengonsumsi vitamin C dalam bentuk suplemen.

Mencegah pembentukan batu ginjal. Penelitian yang diterbitkan *British Journal of Nutrition* menunjukkan bahwa risiko pembentukan batu ginjal kalsium oksalat berkurang pada wanita yang meminum $\frac{1}{2}$ hingga 1 liter jus jeruk, *grapefruit*, dan apel setiap hari. Kadar pH dan eksresi asam sitrat juga meningkat pada urin mereka.

Menjaga kesehatan sistem pernafasan. Jeruk termasuk buah yang memiliki kandungan *beta cryptoxanthin* tinggi selain labu, pepaya, peach, dan jagung. Penelitian yang diterbitkan di *Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention*, mengungkapkan bahwa orang-orang yang mengonsumsi makanan kaya *cryptoxanthin* memiliki risiko terkena kanker paru 27% lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsi.

Mengurangi risiko terkena radang sendi. Penelitian yang diterbitkan dalam *American Journal of Clinical Nutrition*, menyatakan jika meminum segelas sari jeruk setiap hari dapat menurunkan risiko terkena radang sendi secara signifikan. Dari 25 ribu partisipan, mereka yang asupan *zeaxanthin*nya paling tinggi memiliki risiko 52% lebih rendah, sedangkan yang asupan *cryptoxanthin* tertinggi memiliki pengurangan risiko sebesar 49%.