

# HIDUP SEHAT DENGAN PRODUK HORTIKULTURA NUSANTARA

635.63

DIR

h



## MENTIMUN

DEPARTEMEN PERTANIAN

DITJEN BINA PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL PERTANIAN

Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura

Jakarta, 2002

635.63

DIR

h

## Kata Pengantar

Edisi pengenalan buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" diterbitkan dalam 21 seri, masing-masing seri memuat informasi untuk satu komoditas tertentu. Penerbitan edisi pengenalan ini khususnya adalah dalam rangka Gerakan Nasional Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayuran yang dicanangkan dimulai pada tanggal 27 Juni 2002 oleh Bapak Menteri Pertanian RI. Buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" edisi yang disempurnakan akan diterbitkan dalam waktu dekat, yang terdiri atas 3 volume yaitu Sayuran (Volume 1), Buah-buahan (Volume 2), serta Tanaman Obat (Volume 3), masing-masing berisi 15 komoditas hortikultura tersebut.

Atas diterbitkannya buku ini kami menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat. Khususnya kepada Sdr. Anggia Murni yang telah menyiapkan konsep awal naskah ini, Sdr. Ir. Jamil Musanif dan Sdr. Ir. R.N. Nurnadiah, MM sebagai Editor, serta kepada Prof. Dr. Ir. Latifah K. Darusman, MS yang sangat banyak memberikan masukan dalam penulisan keseluruhan buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" ini, kami menyampaikan banyak terimakasih.

Semoga bahan bacaan ini bermanfaat dan menjadi salah satu pendorong bagi setiap pembacanya untuk lebih mencintai dan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran produksi Nusantara.

Jakarta, 12 Juni 2002.  
Direktur Pengolahan dan  
Pemasaran Hasil Hortikultura,

Tgl. terima

No. Induk : 6

Asal bahan

Dari :

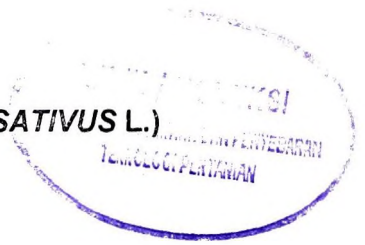
Ir. Achmad Mangga Barani, MM

## DAFTAR ISI

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kata Pengantar                | i  |
| Daftar Isi                    | ii |
| Sejarah Mentimun              | 1  |
| Uraian Tanaman                | 2  |
| Syarat Tumbuh                 | 4  |
| Kandungan Gizi Buah Mentimun  | 6  |
| Kandungan Kimia               | 7  |
| Manfaat Bagi Kesehatan        | 7  |
| Resep Pengolahan              | 8  |
| Daerah-Daerah Penghasil Utama | 9  |
| Daftar Pustaka                | 10 |

635.63  
Dik  
h

## MENTIMUN (*CURCUMIS SATIVUS* L.)



### Sejarah Mentimun

Mentimun atau Ketimun atau Timun (*Cucumis sativus* L.) merupakan salah satu jenis sayuran dari keluarga labu-labuan (*Cucurbitaceae*) yang sudah populer di seluruh dunia. Menurut sejarahnya, tanaman mentimun berasal dari benua Asia. Beberapa sumber literatur menyebutkan daerah asal tanaman mentimun adalah Asia Utara, tetapi sebagian lagi menduga berasal dari Asia Selatan.

Para ahli tanaman memastikan daerah asal tanaman mentimun adalah India, tepatnya di lereng gunung Himalaya. Di kawasan ini ditemukan jenis mentimun liar yaitu *Cucumis hardwichii* Royle yang jumlah kromosomnya tujuh pasang ( $n=14$ ). Padahal jumlah kromosom mentimun pada umumnya adalah  $2n=2x=24$ . Sumber genetik (plasma nutfah) mentimun yang lain diketemukan para ahli tanaman terdapat di Afrika Selatan, pembudidayaan mentimun kemudian meluas ke wilayah Mediterania.

Pertama kali tanaman mentimun dibudidayakan oleh manusia sekitar 1000 tahun yang lalu. Columbus disebut-sebut sebagai orang yang berjasa menyebarluaskan tanaman mentimun ke seluruh dunia. Di Cina, mentimun mulai dikenal

dua abad sebelum Masehi, kemudian meluas ke negara-negara lain di kawasan Asia.

Ketimun dibudidayakan dimana-mana, baik di ladang, halaman rumah atau dirumah kaca. Tanaman ini tidak tahan terhadap hujan yang terus menerus. Pertumbuhannya memerlukan kelembaban udara yang tinggi, tanah subur yang gembur dan mendapat sinar matahari penuh dengan drainage yang baik. Ketimun sebaiknya dirambatkan ke pagar-pagar dan tumbuh baik dari dataran rendah sampai 1300 m dpl.

Dewasa ini pembudidayaan mentimun meluas ke seluruh dunia, baik di daerah yang beriklim panas (tropis) maupun sedang (sub tropis). Di Indonesia tanaman mentimun banyak ditanam di dataran rendah. Daerah penyebaran yang menjadi pusat pertanaman mentimun adalah propinsi Jawa Barat, Daerah Istimewa Aceh, Bengkulu, Jawa Timur dan Jawa Tengah.

### **Uraian Tanaman**

Mentimun termasuk tanaman semusim (annual) yang bersifat merayap atau merambat, berambut kasar, berbatang basah, panjang 0,5-2,5 m. Tanaman ini mempunyai salur dahan berbentuk spiral yang keluar di sisi tangkai daun. Daun tunggal, letak berseling, bertangkai panjang, bentuknya bulat telur lebar, bertaju 3-7, dengan pangkal berbentuk jantung,

635.63  
Dik  
h

ujung runcing, tepi bergerigi. Panjang 7-18 cm, lebar 7-15 cm, warnanya hijau.

Pada dasarnya tanaman mentimun bunganya sempurna (hemaphrodite), tetapi pada perkembangan evolusinya salah satu jenis kelaminnya mengalami degenerasi sehingga tinggal salah satu jenis kelamin yang berkembang menjadi bunga secara normal. Para ahli tanaman menemukan empat macam bunga mentimun, yaitu bunga jantan, betina, sempurna, dan campuran. Bunga mentimun bersifat tidak mantap karena sangat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Di Indonesia, letak bunga jantan dan bunga betina terpisah, tetapi masih dalam satu tanaman (pohon) atau disebut "Monoceus". Pada variasi kelamin bunga monoceus, persentase bunga jantan dan bunga betina sama jumlahnya. Di daerah yang panjang penyinaran sinar matahari lebih dari 12 jam/hari, intensitasnya tinggi dan suhu udaranya panas, tanaman mentimun cenderung memperlihatkan lebih banyak bunga jantan daripada bunga betina. Bentuk bunga mentimun mirip terompet yang mahkota bunganya berwarna putih atau kuning cerah. Bunga jantan dicirikan tidak mempunyai bagian yang membengkak di bawah mahkota bunga, jumlahnya lebih banyak dan keluarnya beberapa hari lebih dulu dibandingkan bunga betina. Sedangkan bunga betina mempunyai bakal buah yang membengkak, terletak di bawah mahkota bunga, dan umumnya baru muncul pada ruas ke-6 setelah bunga

jantan. Bunga betina yang mampu berkembang menjadi buah lebih kurang 60%, sisanya berguguran sebelum menjadi buah.

Buah mentimun letaknya menggantung dari ketiak antara daun dan batang. Bentuk dan ukurannya bermacam-macam, tetapi umumnya bulat panjang atau bulat pendek. Kulit buah mentimun ada yang berbintil-bintil ada pula yang halus. Warna kulit buah antara hijau keputih-putihan, hijau muda, dan hijau gelap.

Bijinya banyak, bentuknya lonjong meruncing, pipih, warnanya putih kekuning-kuningan sampai coklat. Biji ini dapat digunakan sebagai alat perbanyakan tanaman.

### **Syarat Tumbuh**

Tanaman mentimun mempunyai daya adaptasi cukup luas terhadap lingkungan tumbuhnya dan tidak membutuhkan perawatan yang khusus. Selama pertumbuhannya, tanaman mentimun membutuhkan iklim kering, sinar matahari cukup (tempat terbuka), dan temperatur berkisar antara 21,1-26,7°C. Berbagai mentimun hibrida introduksi umumnya ditanam di dataran tinggi antara 1000-1200 m dpl seperti di Pacet, Cipanas (Cianjur) dan Lembang, agak berbeda dengan kultivar mentimun lokal yang pad umumnya paling cocok ditanam di dataran rendah.

Tanaman mentimun kurang tahan terhadap curah hujan yang tinggi. Hal ini akan mengakibatkan bunga-bunga yang terbentuk berguguran, sehingga gagal membentuk buah. Demikian pula pada daerah yang temperatur siang dan malam harinya berbeda sangat menyolok, sering memudahkan serangan penyakit. Untuk mendapatkan produksi yang tinggi dan kualitasnya baik, tanaman mentimun membutuhkan tanah yang subur, gembur, banyak mengandung humus, tidak menggenang (becek), dan pH-nya berkisar antara 6-7.

Tanah-tanah yang sifat fisik, kimia dan biologinya kurang baik sering kali menghambat pertumbuhan tanaman mentimun, sehingga produksinya menurun dan kualitasnya rendah. Misalnya, keadaan pH tanah terlalu rendah atau masam (dibawah 5) dapat menyebabkan tanaman mentimun kekurangan unsur hara dan garam-garam mineral seperti Alumunium bersifat racun bagi tanaman. Tanah yang becek dapat memudahkan berjangkitnya serangan penyakit layu bakteri. Oleh karena itu dalam pengelolaan lahan untuk kebun mentimun perlu diperhatikan drainase, pengolahan tanah secara sempurna, pemberian bahan organik, dan pengapuran.

## Kandungan Gizi Buah Mentimun

| Komposisi Gizi  | Kandungan Gizi |                |
|-----------------|----------------|----------------|
| Energi (kalori) | 12,00 cal. *)  | 12,00 cal. **) |
| Protein         | 0,60 g         | 0,70 g         |
| Lemak           | 0,20 g         | 0,10 g         |
| Karbohidrat     | 2,40 g         | 2,70 g         |
| Serat           | 0,50 g         | -              |
| Abu             | 0,40 g         | -              |
| Kalsium         | 19,00 mg       | 10,00 mg       |
| Fosfor          | 12,00 mg       | 21,00 mg       |
| Kalium          | 122,00 mg      | -              |
| Zat Besi        | 0,40 mg        | 0,30 mg        |
| Natrium         | 5,00 mg        | -              |
| Vitamin A       | 0 S.I          | 0 S.I          |
| Vitamin B1      | 0,02 mg        | 0,03 mg        |
| Vitamin B2      | 0,02 mg        | -              |
| Niacin          | 0,10 mg        | -              |
| Vitamin C       | 10,00 mg       | 8,00 mg        |
| Air             | -              | 96,10 g        |

Sumber. \*) Direktorat Gizi DepKes RI (1981)

\*\*) Food and Nutrition Research Center, Manila (1964)

## **Kandungan Kimia**

Biji mentimun mengandung minyak lemak dan karoten, daun mengandung kukurbitasin C dan stigmasterol sedangkan buahnya mengandung sedikit saponin, enzim pencernaan, gluthathion, protein lemak, karbohidrat, vitamin B dan C.

## **Manfaat Bagi Kesehatan**

Buah dapat dimanfaatkan sebagai obat tekanan darah tinggi, sariawan, demam, jerawat, membersihkan muka berminyak dan membersihkan ginjal sedangkan bijinya dapat dimanfaatkan sebagai obat cacingan.

Daun dan tangkai muda bisa dimakan sebagai lalab mentah atau dikukus. Buahnya bisa dimakan mentah, direbus, dikukus atau disayur. Bisa juga dibuat acar atau dimakan bersama rujak.

Buah mentimun sering juga dimanfaatkan untuk kecantikan (kosmetika), menjaga kesehatan tubuh, atau mengobati beberapa jenis penyakit. Beberapa ramuan tradisional untuk pemelihara kecantikan diantaranya sebagai obat jerawat, nodo-nada hitam, kerut-kerut di wajah dan kulit kering. Caranya dengan mengoleskan parutan buah mentimun di bagian wajah dan leher, kemudian dibiarkan selama lebih kurang  $\frac{1}{2}$  jam, lalu bersihkan dengan air dingin atau air hangat.

Biji-biji mentimun yang diratakan pada telapak kaki, dapat membuat orang mudah tidur nyeyak dan menyembuhkan rasa panas pada telapak kaki maupun mata.

Buah mentimun mudah dicerna dan memperlancar buang air kecil (diuretik) pada penderita penyakit darah tinggi, keracunan saat hamil dan kencing yang sulit karena tubuh kurang cairan. Caranya minum segelas penuh sari buah mentimun dicampur dengan satu sendok teh madu dan satu sendok teh sari jeruk nipis segar sebanyak dua kali sehari. Bahkan bila setiap hari meminum secangkir sari mentimun dicampur dengan segelas yoghurt cair serta sedikit garam, dapat mencegah pengaruh buruk sinar matahari sekaligus menjaga kesegaran badan sepanjang hari.

### **Resep Pengolahan**

*Tekanan darah tinggi.* 2 buah ketimun segar dicuci bersih lalu diparut. Hasil parutannya diperas dan disaring, lalu diminum sekaligus. Lakukan 2-3 kali sehari

*Sariawan.* Setiap hari makan buah ketimun sebanyak 9 buah. Lakukan secara rutin.

*Membersihkan ginjal.* Ketimun segar dicuci lalu diparut. Hasil parutannya diperas dan disaring. Airnya diminum sedikit

demam sedikit sampai lambung terbiasa menerima cairan ketimun.

*Demam.* Ketimun secukupnya dicuci bersih, lalu diparut. Hasil parutannya diletakkan diatas perut.

*Jerawat.* Buah ketimun dicuci lalu diiris-iris. Irisan ketimun ditempelkan dan digosok-gosok pada kulit yang berjerawat. Lakukan setiap hari.

### **Daerah-daerah penghasil utama**

Di Indonesia mentimun banyak sekali nama daerahnya, antara lain timon (Aceh), ketimun atau mentimun (Melayu), laiseu (Nias), anciman (Batak), hantimun (Lampung), bonteng (Sunda), temon atau antemon (Madura), Katimun atau timun (Jawa), timu (Halmahera), katimun atau antimun (Bali), okatimun atau kahoulum (Timor), katimuin atau asimun (Kalimantan), linud (Minahasa), antimun (Bugis), dan timure (Buru).

## **Daftar Pustaka**

**Heyne.** 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia*. Yayasan sarana Wana jaya. Jakarta.

**Heyne.** 1987. *Tumbuhan Berguna Indonesia*. Yayasan sarana Wana jaya. Jakarta.

**Rahmat Rukmana.** 1994. *Budidaya Mentimun*. Penerbit Kani-sius, Yogyakarta.

**Soedibyo, M.** 1998. *Alam Sumber Kesehatan Manfaat dan Penggunaan*. Balai Pustaka, Jakarta.



**HIDUP SEHAT  
DENGAN PRODUK HORTIKULTURA  
NUSANTARA**

DEPARTEMEN PERTANIAN  
DITJEN BINA PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL PERTANIAN  
Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura  
Jakarta, 2002

**MENTIMUN**