

SERI: 10
Edisi Perkenalan

HIDUP SEHAT DENGAN PRODUK HORTIKULTURA NUSANTARA

Br.
535.495
DIR
h



BAYAM

DEPARTEMEN PERTANIAN

DITJEN BINA PENGOLAHAN DAN PEMASARAN HASIL PERTANIAN

Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura

Jakarta, 2002

Br. 635. 495
DIR
h

Kata Pengantar

Edisi perkenalan buku "Hidup Sehat dengan Produk Hortikultura Nusantara" diterbitkan dalam 21 seri, masing-masing seri memuat informasi untuk satu komoditas tertentu. Penerbitan edisi perkenalan 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 terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat. Khususnya kepada Sdr. Ir. R.M. Simamora, yang telah menyiapkan konsep awal naskah ini, Sdr. Ir. Jamil Musanif dan Sdr. 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 terima kasih.

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,



Mr. Achmad Mangga Barani, MM

10 - 07 - 03

Bh012937

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
I. SEKILAS TENTANG TANAMAN BAYAM	1
II. KANDUNGAN GIZI DAN SENYAWA LAINNYA	4
III. MANFAAT BAYAM BAGI KESEHATAN	5
IV. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN BAYAM UNTUK KESEHATAN	7
V. DAERAH-DAERAH PENGHASIL TERBESAR BAYAM	12
DAFTAR FUSTAKA	13

BAB I. SEKILAS TENTANG TANAMAN BAYAM

Tanaman bayam merupakan sayuran daun yang biasanya dimasukkan kelompok tanaman semusim. Jenis tanaman bayam yang digunakan sebagai sayuran terdiri dari bayam cabutan dan bayam tahunan. Jenis bayam cabutan lebih banyak dibudidayakan. Sebagai sayuran daun bayam dapat dimakan dengan cara dimasak langsung atau melalui proses pengolahan lainnya, misalnya dibuat kripik, sayuran kering dan lain-lain.

Di Indonesia Varietas bayam yang ada di pasar umumnya adalah varietas Giti hijau, Giti merah dan Biji.

Bayam tumbuh pada tanah yang gembur dan kaya bahan organik PH tanah 6-7 suhu udara antara 20-32 derajat celcius, waktu tanam yang baik adalah awal musin hujan namun apabila ditanam di awal musim kemarau, harus di tanam dekat dengan sumber air.

Deskripsi tanaman bayam berdasarkan Keputusan Menteri Pertanian No. 337/Kpts/TP.240/7/1984 tentang diskripsi Bayam

varietas giti buah 437/Kpts/TP.240/7/1984 tentang diskripsi Bayam.dan uraiannya dapat di lihat pada Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Diskripsi Bayam Varietas giti merah dan bayam varietas giti hijau

Uraian	Bayam Varietas Giti Merah	Bayam Varietas Giti Hijau
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asal ▪ No.Introduksi ▪ Umur ▪ Tipe Tumbuh ▪ Fungsi Tanaman ▪ Bentuk Batang ▪ Warna Batang ▪ Bentuk Daun ▪ Warna Daun ▪ Urat daun ▪ Warna Kecambah ▪ Warna Bunga Muda ▪ Warna Bunga tua ▪ Bunga Terminal ▪ Bunga Lateral ▪ Warna Biji ▪ Ukuran Biji ▪ Produksi ▪ Rasa daun masak ▪ Anjuran 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduksi dari Taiwan • 4933 • Mulai dapat di panen 30 hari mulai berbunga 39 hari • Tegak kecabang • Umur 30 hari, berkisar 20- 25 cm • Bulat langsing • Merah tidak merata • Mirip Delta, lebar • Hitam belang merah tua ditengahnya • Halus • Merah tua seperti bit • Hijau muda • Kekuningan • Bergerantol bulat di ujung batang • Seperti bola (spon) di ketiak daun • Hitam mengkilat • Sedang • dalam kotor 3,5/ton perha daunbesih(rundemen) 33%. • Enak,keras • Biaya tanam langsung ke kebun dan pupuk organik 	<ul style="list-style-type: none"> • Introduksi dari Taiwan • 4940 • Mulai dipanen cabut 28 hari, mulai berbunga 35 hari, biji masak 50-60 hari. • Tegak bercabang sedikit • Umur 28 hari berkisar 20-25 cm. • Bulat langsing, halus • Keputih-putihan • Mirip delta,Cecil • Hijau keputihan • Halus • Hijau keputihan • Hijau muda • Kekuningan • Bergerantol bulat diujung batang • seperti bola (spons) di ketiak daun • Hitam mengkilap • Sedang • Daun kotor 5,6 ton per ha Daun besih(rendamen) 30 % • Agak enak,keras • Biaya tanam langsung ke kebun dan pupuk organik

Sumber: Vedemikum Tanaman Sayuran Ditjen. Bina Produksi dan Aneka Tanaman Direktorat Tanaman Sayuran dan Tanaman Hias (2000).

Terdapat juga jenis bayam duri, diaman batangnya tidak berkayu, berduri, warna hijau sampai merah. daun tunggal, tersebar, berbentuk bulat telur, memanjang atau lanset, ujung dan pangkal runcing warna hijau. Pembungaan bentuk bulir, tumbuh diketiak daun atau diujung batang, kelopak bentuk corong warna hijau muda. Buah bulat panjang warna hijau. Biji kecil berwarna hitam.

BAB II KANDUNGAN GIZI DAN SENYAWA LAINNYA

Bayam merupakan sumber vitamin dan mineral seperti vitamin A, B, C, mineral Fe, Ca dan C sebesar 40 %, kandungan Besinya cukup tinggi dua kali lebih banyak dibanding sayuran jenis yang lain. Kandungan gizi yang terdapat pada sayuran bayam dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut ini.

Tabel 2. Kandungan Gizi Batang / Daun Bayam segar dalam 100 gr bahan

No	Jenis Gizi	Kandungan
1	Kalori	36 kalori
2	Protein	3,5 g
3	Lemak	0,5 g
4	Karbohidrat	6,5 g
5	Kalsium	261 mg
6	Fasfor	3,9 mg
7	Besi	6.090 mg
8	Vitamin A	0.08 mg
9	Vitamin B1	8 0 mg
10	Vitamin C	86,9 mg
11	Air	7 %
12	Bagian yang dapat dimakan	

Sumber : Daftar Komposisi Bahan Makanan Direktorat Gizi Dep.Kesehatan 1981

Daun bayam mengandung saponin dan flavonoid, batangnya mengandung alkaloida, saponin, polifenol, amarantin, niti, kalium nitrat, piridoksin, dan garam fosfat. Sedangkan untuk bayam merah mengandung ferulitiramina dan zat besi .

BAB III. MANFAAT BAYAM BAGI KESEHATAN

Bayam berkhasiat sangat baik bagi sistem pencernaan karena adanya kandungan serat tinggi, di samping itu juga dapat menurunkan resiko terserang kanker, mengurangi kolesterol, mencegah diabetes, menyembuhkan alergi, eksim, sakit punggung, rasa kejang jantung, mencegah kurang darah, memelihara kesehatan kulit, menjaga kesehatan usus, mengurangi pendarahan waktu haid, disentri, diare, buang air besar berdarah, keputihan, melancarkan air, buang air kemih tidak lancar, sakit tenggorokan, radang saluran pernafasan (Bronchitis), batu empedu, Wasir, TBC kelenjar, radang kulit (Piodermi), bisul, digigit ular. Bagian daun bayam terutama daun tua mampu menguatkan hati, selain itu daun bayam juga digunakan untuk tambah darah dan perawatan rambut. Akar bayam banyak digunakan untuk demam, rematik, dan juga tambah darah. Bayam merah mampu mengobati kadar hemoglobin yang rendah pada darah (Hb darah rendah) dan untuk yang sering mengalami pendarahan, serta mampu mengobati tekanan darah rendah (Hipotensi) . Daun bayam merah digunakan untuk bronchitis, disentri, haid kurang

teratur, kurang darah, pelancar ASI, salema, bisul, eksim dan luka. Sedangkan akar bayam merah digunakan untuk demam, radang rahim dan rematik.

BAB IV. BEBERAPA RESEP PENGOLAHAN BAYAM UNTUK KESEHATAN

1. Juice Aneka Sayuran (Bayam, Ketimun, Wortel, Seledri).

Khasiat : menyembuhkan alergi, eksim, sakit punggung, rasa kejang jantung, dan menjaga kesehatan usus.

Bahan:

100 g bayam

150 g wortel

100 g mentimun

50 g seledri

3 sendok makan madu

1 sendok makan sari jeruk nipis

100 cc air dingin atau es

Cara membuat :

Semua bahan dimasukkan ke dalam juicer.

Terapi : Diminum 1 kali sesudah makan

2. Sari Bayam Alpukat

Khasiat : anti kanker, mencegah kurang darah, dan memelihara kesehatan kulit

Bahan :

50 g bayam (daun saja)

200 g alpukat

400 ml air

1 sendok makan madu

Cara membuat ;

- a. bayam direbus dengan 400 ml air sampai sisa air tinggal sekitar 200 ml
- b. masukkan alpukat, bayam, dan air kemudian blender bersama sampai halus. Selanjutnya disaring tanpa diberi madu terlebih dahulu.
- c. masukkan ke dalam lemari es supaya dingin

3. Mengobati Hb Darah Rendah

Ambil 11 (sebelas) buah ujung bayam merah, kukus menjadi sayur dan dinakan setiap hari. Resep lain : 1 (satu) genggam daun bayam duri ditumbuk, dipers dan diambil airnya, kemudian dijadikan satu dengan, satu sendok makan madu dan satu buah jeruk nipis. Dua buah kuning telur dicampur pada campuran

tadi lalu diminum. Resep untuk balita : satu genggam daun bayam duri ditumbuk halus, ambil air dan tambahkan madu lalu diminumkan pada balita .

4. Mengobati Tekanan Darah Rendah

Ambil 7 (tujuh) daun bayam merah, 7 (tujuh) ujung bayam duri, rebus dengan 5 (lima) gelas air hingga tersisa 1 (satu) gelas, kemudian diminum setiap hari .

5. Kanker

$\frac{1}{4}$ genggam daun ceremai yang masih muda ditambah $\frac{1}{2}$ lembar daun pepaya muda, $\frac{1}{2}$ genggam daun bayam merah, $\frac{1}{4}$ genggam belimbing, 2 (dua) jari wortel dicuci dan digiling halus lalu diremas dengan $1\frac{1}{2}$ gelas air masak kemudian diperas dan disaring. Hasil saringan ditambah madu 3 (tiga) sendok makan lalu diminum 3 kali sehari .

6. Memperbaiki Pencernaan

Kurang lebih 20 (dua puluh) batang dan daun bayam dicuci, direbus, dengan 2 (dua) gelas air selama 15 menit, kemudian didinginkan dan disaring. Hasil saringan diminum 2 (dua) kali sehari pagi dan sore.

7. Disentri.

Sebanyak 30 gram akar segar bayam duri dicuci bersih, ditambah 15 gram gula enau dan air bersih secukupnya, digodok sampai tersisa $\frac{1}{2}$ gelas . Diminum sebelum makan. Resep lain : 6 gram bayam merah segar , 4 gram herba pegagan segar, 1 gram herba patikan cina segar, 3 gram daun jambu biji segar, 1 gram kayu secang dan 0,5 gram rasuk angin direbus dengan 115 ml air . Airnya diminum 2 (dua) kali sehari pagi dan sore.

8. Keputihan.

30 (tiga puluh) gram akar sgar bayam duri dicuci bersih, ditambahkan sedikit gula batu , digodok dengan 3 (tiga) gelas air sampai menjadi 1 (satu) gelas air. Setelah dingin disaring lalu diminum.

9. TBC Kelenjar

30 (tiga puluh) gram batang dan akar segar bayam duri atau seluruh bagian tumbuhan , setelah dicuci bersih digodok dengan air bersih lalu diminum.

10. Sakit Kerongkongan

45 (empat puluh lima) gram akar segar bayam duri dicuci bersih , digodok dan diminum.

11. Radang Saluran Pernafasan

$\frac{1}{4}$ genggam daun bayam duri dicuci bersih lalu digiling halus, diberi air masak 3 (tiga) sendok makan dan garam sedikit, diperas dan disaring, lalu diminum sehari 2 (dua) kali.

12. Buang Air Kemih Tidak Lancar

Satu potong akar dengan bonggol bayam duri dicuci bersih, digodok dengan dua gelas air bersih sampai menjadi satu gelas. Minum sekaligus.

13. Bisul

Daun segar bayam duri secukupnya dicuci bersih lalu digiling halus, campurkan madu secukupnya, untuk menutup bisul dan sekelilingnya, lalu dibalut. Sehari diganti dua kali .

14. Wasir

Segenggam daun bayam duri segar dicuci bersih, lalu digodok. Dipakai untuk menguapi dan mencuci wasirnya.

15. Eksim (Dermatitis)

Seluruh tumbuhan bayam duri diambil secukupnya, dicuci bersih lalu digodok, tambahkan sedikit garam, airnya untuk memcuci bagian yang sakit.

16. Gusi Luka dan Berdarah

Tanaman bayam duri secukupnya dibakar (dengan alas genteng) dan dijadikan bubuk. Dipakai untuk mengoles bagian yang sakit.

17. Menambah Produksi ASI

Satu batang bayam duri seutuhnya dicuci bersih lalu digiling halus untuk dipakai sebagai tapal disekitar payu dara.

18. Demam

Satu genggam daun bayam duri segar , dicuci bersih lalu digiling halus dan ditambahkan air secukupnya, dipakai sebagai tapal pada dahi.

19. Radang Rahim

4 Gram akar bayam duri , 5 gram rimpang temu kunci, 3 gram daun dewa dan 3 gram daun pacar cina direbus dengan air 115 ml, airnya diminum dua kali sehari pagi dan sore.

BAB V. DAERAH-DAERAH PENGHASIL TERBESAR BAYAM

Secara umum daerah penghasil sayuran bayam yang tersebar di beberapa propinsi di Indonesia, berikut daerah penghasil sayuran bayam yang antara lain Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Utara, Riau, Sumatera Selatan, Bengkulu, Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Sulawesi Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Bina Produksi Hortikultura 2000. Vademekum Tanaman Sayuran. Dit. Tanaman Sayuran dan Aneka Tanaman. Jakarta
- Direktorat Jenderal Bina Produksi Hortikultura 2000. Budidaya Bayam. Dit. Tanaman Sayuran dan Aneka Tanaman. Jakarta
- Yoanna&Tovita 2000. Tanaman Obat Plus Pengobatan Alternatif Penerbit Setia Kawan, Jakarta
- Soedibyo, BRA Mooryati. 1988. Alam Sumber Kesehatan manfaat dan Kegunaan . Balai Pustaka, Jakarta.
- Wijayakusuma, HM Hembing, S.dalimartha, AS.Wirian, T. Yaputra, B.Wibowo. 1977. Tanaman Berkhaisat Obat di Indonesia Jilid 2 Pustaka Kartini, Jakarta.



BAYAM

**HIDUP SEHAT
DENGAN PRODUK HORTIKULTURA
NUSANTARA**

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