



Media Pembelajaran

PRAKARYA

Untuk SMP/MTs Kelas VII



BAB
9

KOMODITAS TANAMAN SAYUR

Tujuan Pembelajaran:

- Menyatakan pendapat tentang keragaman jenis tanaman sayur yang ada di Indonesia sebagai ungkapan rasa bangga dan wujud syukur kepada Tuhan yang Maha Esa; serta
- Mengetahui aneka jenis tanaman sayur beserta manfaatnya bagi kehidupan manusia.



A. KOMODITAS TANAMAN SAYUR

1. Tanaman Sayur yang Dimanfaatkan Daunnya

a. Kangkung

Kangkung (*Ipoemoea sp.*) adalah tanaman yang sangat familiar karena sangat banyak ditemui di pasar. Hal ini disebabkan harga kangkung cenderung murah dibandingkan harga sayuran lain.



Sumber: pixabay.com

b. Bayam

Dari berbagai jenis sayuran yang banyak dikonsumsi bayam adalah salah satunya. Tanaman ini dikenal sebagai sumber zat besi yang penting. Kandungan zat besi dalam bayam relatif lebih tinggi daripada sayuran daun lain. Zat besi berguna bagi penderita anemia untuk pembentukan sel darah merah.



Sumber: [wikimedia.org/public domain](https://www.wikimedia.org/public-domain)

Tanaman bayam dibedakan menjadi dua jenis berikut :

1. **Bayam liar**, mempunyai ciri utama warna batang yang merah dengan daun yang kaku (kasap).
2. **Bayam budi daya**, mempunyai warna batang kemerah-merahan atau hijau keputih-putihan, serta bunga yang keluar dari ketiak cabang dan berdaun lebar



Sumber: [wikimedia.org/public domain](https://www.wikimedia.org/public-domain)

c. Daun Pepaya

Daun pepaya mengandung vitamin C yang jauh lebih tinggi daripada buahnya. Daun pepaya juga mengandung antioksidan tinggi. Antioksidan diperlukan untuk memerangi radikal bebas dalam tubuh, menjaga kesehatan sistem kardiovaskular, dan memberikan perlindungan terhadap kanker usus besar.



Selain itu, daun pepaya mengandung vitamin A dan B yang diperlukan untuk sistem kekebalan tubuh, serta mencegah penyakit yang terjadi akibat penurunan kekebalan seperti :

- batuk
- Infeksi
- flu



Sumber: pizabay.com

2. Tanaman Sayur yang Dimanfaatkan Umbinya

Wortel (*Daucus carota L.*) adalah sumber vitamin A yang baik untuk kesehatan mata. Selain itu mengandung banyak vitamin B dan C. Wortel mempunyai tiga jenis yaitu:

- jenis imperator;
- jenis chantenay;
- jenis nantes.



Sumber: pixabay.com

3. Tanaman Sayur yang Dimanfaatkan Buahnya

a. Tomat

Tomat merupakan jenis sayur buah yang banyak digunakan sebagai bahan pelengkap masakan. Rasa asam pada tomat dapat menambah cita rasa makanan menjadi lebih segar.



Sumber: pixabay.com

b. Terong

Terong mengandung serat dan karbohidrat yang rendah sehingga bermanfaat untuk mengatur gula darah dan mengontrol penyerapan glukosa dalam tubuh.



Sumber: pixabay.com

c. Pare

Pare bermanfaat untuk mencegah kanker payudara, menurunkan gula darah. Di dalam pare terkandung serat dan vitamin C (yang berfungsi untuk menjaga kecantikan kulit).



Sumber: pixabay.com

B. PENGEMBANGAN KOMODITAS TANAMAN SAYUR

Pada tahun 2015, Direktorat Hortikultura mengembangkan tujuh komoditas sayuran, yaitu bawang merah, cabai merah, cabai rawit merah, jamur, kentang, sayuran daun, dan bawang putih. Pengembangan tanaman sayuran ini sesuai dengan Peraturan Menteri Pertanian (Permentan) Nomor 50/Permentan/OT. 140/8/2012.

Adapun strategi pengembangan komoditas ditempuh melalui tujuh kegiatan berikut.

1. Pengembangan kawasan
2. Registrasi kebun/lahan usaha
3. Sekolah lapang *good agriculture practices* (SL-GAP)
4. Penanganan pasca panen
5. Sekolah lapang *good handling practices* (SL-GHP)
6. Pengembangan kelembagaan dan kemitraan
7. Pemasyarakatan produk bermutu pameran



Latihan soal

1. Sayuran dan juga sekaligus buah yang dapat dikonsumsi dalam keadaan mentah yang kaya akan kandungan vitamin C adalah ...
2. Daun pepaya dapat menyembuhkan penyakit apa saja...
3. Tanaman sayur yang dimanfaatkan umbinya yang kaya akan vitamin A adalah...
4. Dalam kehidupan sehari-hari, sayuran bermanfaat bagi tubuh manusia, karena salah satu kandungannya adalah antioksidan. Fungsi anti oksidan bagi tubuh manusia adalah ...
5. Kandungan sayuran hampir delapan puluh persen adalah serat sehingga sangat baik bagi pencernaan tubuh manusia. Gangguan pencernaan yang dapat dicegah dengan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung serat adalah...

