

Received: Juni 2021

Accepted: Juni 2021

Published: Juni 2021

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/sj.v5i2.1488>

Budidaya Jeruk Lemon (*Citrus medica*) di Polibag dan Manfaatnya untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

*Yetti Elidar**Universitas Mulawarman*elidaryetti@gmail.com*Purwati**Universitas Widya Gama Mahakam*purwati@uwgm.ac.id

Abstrak

Jeruk lemon adalah buah yang berpotensi sebagai sumber vitamin C. Buah jeruk lemon selain untuk pelengkap masakan, juga sebagai minuman yang menyegarkan dan menyehatkan. Budidaya jeruk lemon relatif mudah dan dapat dilakukan di polibag. Penyuluhan ini bertujuan untuk mensosialisasikan budidaya jeruk lemon di polibag dan manfaatnya untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan keluarga. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan ceramah dan praktek. Hasil kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan diikuti oleh peserta penyuluhan untuk mendapat pengetahuan tentang budidaya jeruk lemon di polibag dan manfaatnya untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Kegiatan penyuluhan menunjukkan keberhasilan yaitu penanaman jeruk lemon di polibag oleh para peserta penyuluhan.

Kata Kunci: *budidaya; jeruk lemon; kesehatan.*

Pendahuluan

Jeruk lemon memiliki potensi untuk dikembangkan, tiap tahun permintaan masyarakat cukup tinggi, manfaatnya bagi tubuh sangat baik, sebagai bahan baku kesehatan dan kecantikan, sebagai campuran pada obat tradisional dan minuman penyegar atau infus water. Buah dan sayur banyak mengandung vitamin dan mineral yang sangat baik dikonsumsi oleh masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Buah jeruk lemon dapat dikonsumsi dengan cara diolah sebagai minuman penyegar atau infus water yang dapat dinikmati hangat maupun dingin, sebagai jus lemon dan untuk campuran bahan kosmetik (Litbang Pertanian, 2020).

Buah lemon sangat menarik dan bentuknya sangat unik dan warnanya kuning cerah. Kulit jeruk lemon bisa dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan kue, permen jelly, asam sitrun, pektin dan minyak jeruk. Jeruk lemon juga dimanfaatkan sebagai obat, karena kandungan vitamin C yang sangat tinggi. Jeruk lemon sebagai obat herbal bermanfaat sebagai pencegah pendarahan

terutama di pembuluh darah dan kandungan vitamin A dan B bermanfaat untuk menyehatkan rambut.

Budidaya tanaman jeruk lemon sangat mudah dilakukan. Tanaman jeruk lemon menghendaki kondisi lahan dengan penyinaran matahari yang cukup. Tanah gembur dengan kandungan bahan organik yang tinggi dan tidak tergenang serta pH tanah 6-7 sangat baik untuk pertumbuhan tanaman jeruk lemon. Selain itu tanaman jeruk lemon bisa tumbuh dengan baik di dataran rendah maupun dataran tinggi pada daerah tropis dan subtropik (Goodrich, 2003). Mengingat masyarakat masih banyak yang belum melakukan budidaya jeruk lemon di polibag sehingga perlu dilakukan penyuluhan dan praktek budidaya jeruk lemon dan manfaatnya untuk kesehatan serta dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai budidaya jeruk lemon di polibag dan manfaatnya untuk kesehatan.

Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Kelurahan Lempake Kecamatan Samarinda Utara dan dihadiri oleh 8 peserta. Materi penyuluhan meliputi teknik budidaya jeruk lemon di polibag dan manfaat buah jeruk lemon untuk kesehatan. Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi dengan menggunakan LCD dan praktek budidaya jeruk lemon di polibag.

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan dilakukan melalui penyampaian materi tentang budidaya jeruk lemon di polybag dan manfaatnya untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Penyuluhan dilaksanakan melalui penyampaian ceramah dan diskusi.



Gambar 1. Peserta Penyuluhan Budidaya Jeruk Lemon di Polybag

Adapun budidaya jeruk lemon di polibag sebagai berikut:

Penyiapan Media Tanaman

Media tanaman berupa tanah lapisan atas, sekam dan pasir serta bokashi dengan perbandingan yang telah ditentukan lalu dimasukkan ke dalam polibag.

Penyiapan Bibit

Bibit jeruk lemon diperoleh dari stek. Perbanyak vegetatif menggunakan stek yaitu menumbuhkan potongan batang tanaman tersebut sebagai individu baru. Bibit asal stek

memiliki beberapa keuntungan yaitu: 1) tanaman tersebut memiliki sifat mirip dengan induknya seperti bentuk buah, ukuran buah, warna buah dan rasa buah, 2) jeruk lemon dapat tumbuh di tempat permukaan air tanah yang dangkal, 3) perbanyak dengan stek sangat murah dan mudah, 4) stek bisa diperoleh secara cepat dan tidak perlu keahlian khusus. Stek jeruk lemon dipilih dari stek bagian pucuk dari pohon induk umur 3 tahun, telah berbuah dengan kualitas yang baik. Stek diambil dari bagian pucuk batang jeruk lemon dan dipotong sepanjang 15 cm. Ujung dan pangkal stek dipotong menyerong dengan sudut 45o dan daun yang terdapat pada stek sebaiknya berjumlah dua helai dan dipotong separuh bagian (Anwar dkk, 2019).

Penanaman

Stek yang akan ditanam pada media tanam sebaiknya bagian ujung pangkal stek dicelup ke dalam larutan kapur. Lubang tanam dibuat sebelum stek ditanam kemudian stek dimasukkan ke dalam lubang tanam sedalam 5 cm dan ditimbun dengan media tanah.



Gambar 2. Penanaman Bibit Jeruk Lemon di Polybag

Pemeliharaan

Pemeliharaan tanaman meliputi pemberian sungkup, penyiangan gulma, pemupukan, pengendalian hama dan penyakit dan pemotongan batang utama. Setelah penanaman stek, perlu diberi sungkup plastik transparan agar kelembabannya terjaga dan dilakukan penyiraman sebanyak dua hari sekali atau sesuai kebutuhan. Penyiangan gulma dengan cara manual atau mencabut gulma yang terdapat pada polibag. Pengendalian hama dan penyakit dilakukan melalui pembuatan perangkap atau penyemprotan pestisida jika terdapat hama maupun penyakit. Pemupukan diberikan seminggu sekali melalui pemberian NPK yang dosisnya disesuaikan pada waktu yang tepat. Pemotongan batang utama dilakukan untuk meningkatkan jumlah cabang agar dapat meningkatkan produktivitas jeruk lemon.

Kandungan Jeruk Lemon dan Manfaatnya untuk Kesehatan

Buah lemon mengandung vitamin C sehingga dapat digunakan sebagai sumber antioksidan alami yang bermanfaat bagi kesehatan serta berfungsi sebagai penambah cita rasa pada masakan dan mengurangi aroma amis (Nizhar, 2012).

Kandungan jeruk lemon meliputi asam sitrat (3,7%), minyak atsiri (2,5%), limone penine (70%) serta potassium 145 mg per 100 g lemon, bioflavonoid, dan vitamin C 40–50 mg per 100 g (Chevallier,1996).

Menurut Stanway (2011) jeruk lemon juga mengandung 1) asam sitrat, air perasan jeruk lemon mengandung asam sitrat yang berperan melancarkan aliran darah dengan lancar 2) asam Askorbat atau vitamin C, jeruk lemon mengandung vitamin C sekitar 60-100 mg sehingga setiap buah jeruk lemon bisa mencukupi kebutuhan tubuh 3) glucaric acid, asam glutarat berperan dalam menurunkan kandungan kolesterol di dalam darah, mengurangi pemicu kanker usus dan radang usus, mencegah kanker payudara, kanker prostat, kanker ovarium, mengurangi premenstruasi sindrom 4) polifenol, polifenol sebagai antioksidan dan antibakteri terhadap *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Salmonella typhi*, *Klebsiella pneumonia*, dan *E. coli* serta berperan sebagai anti fungi.

Penyampaian materi disertai dengan gambar tentang budidaya jeruk lemon di polibag dan manfaat buah jeruk bagi kesehatan tubuh. Peserta memperhatikan tampilan gambar dengan serius. Demikian juga narasumber mendapat pertanyaan dari peserta penyuluhan sehingga perhatian peserta dengan permasalahan yang ada.



Gambar 3. Budidaya Jeruk Lemon dalam Polibag di Pekarangan Rumah

Keberhasilan penyuluhan ini dapat dilihat dengan diterapkannya jeruk lemon yang telah dibudidayakan di polibag di pekarangan rumah oleh para peserta.

Simpulan dan rekomendasi

Kesimpulan

Peserta mampu menyerap materi penyuluhan, yang mana terlihat pada kemampuan peserta melakukan budidaya jeruk lemon di polibag pada saat praktek. Selain itu peserta juga memahami manfaat buah jeruk lemon bagi kesehatan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Saran-Saran

Kegiatan penyuluhan tentang budidaya jeruk lemon di polybag perlu dilakukan secara berkelanjutan agar peserta dapat mengetahui budidaya jeruk lemon dengan benar dan memelihara tanaman jeruk lemon dengan aplikasi pemupukan agar hasil buah jeruk lemon dapat melimpah.

Daftar Pustaka

- Anwar, M. D., Irawati, T., dan Septiyantoro, C. (2019). Pengaruh Bahan Stek Batang dan Media Tanam Terhadap Pertumbuhan Vegetatif Jeruk Lemon (*Citrus limon L.*). *Jurnal Ilmiah Hijau Cendekia* Volume 4 Nomor 1. <https://ejournal.uniska-kediri.ac.id/index.php/HijauCendekia/article/view/439/392>.
- Chevallier, A. (1996). *The Encyclopedia of Medicinal Plants: An Excellent Guide to over 500 of the More Well-Known Medicinal Herbs from around the World*. Dorling Kindersley, London.
- Goodrich, R. (2003). Citrus Fruits. Lemons, in: Caballero, B. (Ed.), *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition (Second Edition)*. Academic Press, Oxford, pp. 1354–1359. <https://doi.org/10.1016/B0-12-227055-X/00244-3>.
- Litbang Pertanian. (2020). *Jeruk Lemon Tanaman Buah Kaya Manfaat*. Sumatera Barat. <http://sumbar.litbang.pertanian.go.id/images/pdf/Jeruk.pdf>. Diakses 2 Juni 2021.
- Nizar. (2012). *Kandungan Kimia Buah Lemon*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/160>. Diakses 2 Juni 2021.
- Stanway, D.R.P. (2011). *The Miracles of Lemons*. Watkins Publishing. London.