



Karena Ajaib, Tanam Kelor Menjadi Wajib

SALAH satu pentingnya pembaruan budaya adalah memperbarui budi daya tanaman pangan, menambah jenis tanaman, memperluas cakrawala gizi, dan menghijaukan lingkungan.

Dikalangan keluarga golongan prasejahtera (sangat miskin), bukan hanya ekonomi yang menjadi persoalan, melainkan juga gizi. Banyak cara untuk mengubah keadaan ini. Namun, oleh Yayasan Odesa Indonesia, kelor menjadi pilihan yang paling banyak untuk dikembangkan.

Mengapa kita harus menanam pohon bernama latin *Moringa oleifera* itu?

Organisasi pangan dunia, Food and Agriculture Organization (FAO), sejak tahun 2009 sudah luas mengkampanyekan pentingnya masyarakat di setiap negara mengonsumsi kelor. Memang tidak ada satu pun jenis pangan yang lengkap. Namun, kelor cukup layak disebut untuk masuk kategori pohon penghasil multivitamin.

Di Afrika dan Amerika Latin sudah terbukti banyak keberhasilan dalam mengatasi gizi buruk. Kelor yang mudah ditanam, bisa tumbuh di padang pasir, mudah tumbuh di alam tropis seperti Indonesia sangat realistis digerakkan. Apalagi kelor memiliki manfaat untuk menjadi pupuk organik, mampu memperbaiki keadaan tanah dari kerusakan kimia, dan mampu menjernihkan air.

Kelor lambat berkembang di Indonesia. Hanya beberapa bupati yang mendorong perkembangan kelor. Sementara itu, pemerintah pusat masih sebatas berwacana. Di Israel, kini telah berhasil menghijaukan padang pasir di kawasan Laut Mati. Restoran-restoran sehat di perkotaan Israel pun banyak mengambil kelor sebagai



YAYASAN Odesa Indonesia mengajak masyarakat Cimenyan mengembangkan tanaman kelor. Pohon tersebut menjadi pilihan untuk dikembangkan karena memiliki nilai jual, di samping punya khasiat cukup banyak.

bagian penyehatan masyarakat kota yang selama ini dilanda oleh persoalan kolesterol dan diabetes.

Di Kuba, tiga tahun sebelum Fidel Castro meninggal dunia, orang nomor satu Kuba itu menggerakkan tanam kelor. Ia memelopori secara langsung dengan menanam di kebunnya, dan kemudian merambah menjadi kebijakan bersama pemerintahan Kuba. Hingga kini Kuba sukses mengembangkan kelor, bahkan telah melangkah memproduksi bahan obat penyakit kanker dengan biji dan daun kelor.

Kisah lain, di Thailand ratusan hektare tanaman kelor sudah mulai tumbang dan berhasil memproduksi makanan sehat dan memiliki eksperimen untuk usaha menghasilkan obat kanker (kemoterapi). Di Filip-

ina, para dokter yang menangani balita mendorong ibu-ibu hamil dan menyusui untuk mengonsumsi kelor karena terbukti bisa memperbanyak air susu ibu (ASI). Di mana-mana telah terbukti kelor juga menjadi pakan ternak, bukan hanya jenis ternak pedaging seperti sapi, kambing, ikan, kelinci, melainkan juga menjadi bahan pangan kucing, anjing, hingga babi.

Dunia telah berganti rupa. Sekian masalah kesehatan dan pangan muncul bertubi-tubi. Akan tetapi, pada kesulitan itu juga muncul kemudahan. Salah satunya kita mendapatkan anugerah tanaman yang oleh orang Israel disebut sebagai "pohon kehidupan" dan orang Prancis menyebutnya "pohon ajaib". Melalui Grup Tanaman Obat Cimenyan

(Taoci) kelor digerakkan oleh Yayasan Odesa Indonesia bersama tanaman obat lain yang tak kalah pentingnya untuk pertanian yang berkelanjutan. Tidak mudah mengajak petani untuk segera menanam kelor memang. Namun, dengan beragam cara, gerakan konsumsi kelor berjalan merayap. Banyak orang sakit yang bisa diatasi dengan kelor, termasuk dengan kumis kucing, binahong, biji alpukat, dan sebagainya.

Sayangnya, masyarakat kita masih berpikir, setelah sakit baru mencari obat. Odesa Indonesia sedang berjuang untuk mengubah pola pikir dari setelah sakit baru berobat ke arah prinsip menjaga kesehatan supaya tidak perlu berobat.

Fakta ilmiah

Sampai dengan Januari 2018, terdapat lebih 1.200 penelitian tentang kelor. Secara umum kita ringkas kandungan gizinya sebagai berikut:

Kelor adalah bahan pangan yang sangat sumber kaya vitamin, mineral, dan asam amino. Mengandung sejumlah besar vitamin A, C, E, kalsium, kalium, dan protein. Kandungan Vitamin C-nya 7 kali lipat daripada jeruk, vitamin A-nya 4 kali lipat lebih besar daripada wortel, kalsiumnya 4 kali lipat dari susu, potasiumnya 3 kali lipat dari pisang, zat besinya 3 lipat dari sayuran bayam. Ini baru kandungan dalam daunnya yang belum diolah. Jika sudah diolah melalui fermentasi yang baik akan menghasilkan lipatan gizi yang lebih hebat. Bijinya juga sangat baik untuk kesehatan.

Moringa adalah sumber kaya vitamin, mineral, dan asam amino. Ini mengandung sejumlah besar vitamin A, C, dan E, kalsium, kalium, dan protein. Sekian manfaat *moringa* kalau dibahas tiada habisnya. Itulah mengapa WHO merekomendasikan agar daun dan bijinya digunakan untuk makanan sehat keluarga.

Bayangkan, di dalamnya terdapat sekitar 20 jenis asam amino, 46 antioksidan, 36

Manfaat Kelor

- Mengurangi kolesterol
- Mengendalikan gula darah
- Melawan berbagai penyakit kanker
- Mengurangi peradangan tubuh
- Menjadikan tubuh kebal
- Menurunkan berat badan
- Mengatasi pencernaan, masalah lambung
- Mengobati cacangan
- Meningkatkan ASI untuk perempuan menyusui
- Memperbaiki kerja ginjal
- Mengobati pembengkakan pada tubuh
- Mengobati kesulitan tidur (Insomnia)
- Merangsang pertumbuhan rambut dan menghilangkan ketombe
- Menyehatkan kulit dan cairan daun/akarnya bisa mengobati luka dan jerawat
- Mengobati radang gusi, termasuk sakit gigi.
- Memperbaiki gizi manusia dan hewan
- Menyuburkan tanah sekitarnya.

senyawa yang berguna untuk antiinflamasi dan lebih melampaui 90 nutrisi. Itu artinya *moringa* mampu memasok gizi yang begitu baik. Dan tak lupa, terdapat juga kandungan protein sekaligus serat yang baik untuk pencernaan. Bukankah selama ini banyak masalah kesehatan manusia berawal dari pencernaan? *Moringa* memberikan jawaban terbaik. (Khoiril Anwar, pengurus Odesa Indonesia)***

Tani Pekarangan sebagai Solusi Kemiskinan

KITA tidak akan bisa menjawab problem mengolah lahan luas manakala tidak mampu mengolah lahan terbatas. Jutaan buruh tani, jutaan anak-anak mereka mengikuti arus kehidupan orangtuanya. Rumah tangga yang rapuh dalam ekonomi. Lemah dalam urusan sosial. Tidak memiliki visi hidup. Tidak tahu arah kesejahteraan hidup sebagai manusia. Tidak memiliki cara untuk mengubah keadaan diri sendiri.

Kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia seperti itu mudah dideteksi dari istilah-istilah baku negara pada "keluarga prasejahtera (sangat miskin), keluarga sejahtera I (miskin), rendah partisipasi usia wajib belajar, rumah tidak layak huni, sarana mandi, cuci, dan kakus (MCK) tidak layak pakai, berebut jatah beras miskin. Tidak memiliki tanah untuk usaha. Belepotan mencari penghasilan. Perkawinan usia dini terus berjalan. Kualitas gizi bayi rendah bahkan buruk, dan seterusnya.

Modernisasi telah membawa kita untuk lebih cerdas dalam banyak hal. Tetapi faktanya, problem keterbelakangan atau marginalisasi akibat kesenjangan sosial itu tidak teratasi secara tepat sehingga menjadi beban negara.

Kami di Yayasan Odesa Indonesia sadar bahwa untuk mengubah keadaan itu, seyakin-yaikannya bukan semata karena anggaran. Sebab fakta anggaran selalu ada, tetapi keadaan tetap nihil. Bahkan di banyak tempat, perubahan-perubahan kualitas hidup manusia yang terjadi justru bukan karena peran anggaran negara, melainkan karena peran konkret tindakan-tindakan kecil yang tepat sasaran.

Ilmu usaha Tani Pekarangan misalnya, adalah sesuatu penting dilakukan. Orang-orang terpelajar bisa membangun pengetahuan lebih cepat melalui internet, tetapi cepat mengetahui bukan berarti bisa mengubah keadaan, karena keadaan itu hanya bisa diubah manakala pengetahuan terwadahi dalam proses "pengorengan" di medan kehidupan konkret di lapangan. Tani pekarangan adalah usaha paling memungkinkan untuk menjawab rendahnya kualitas kehidupan rumah tangga, terutama di perdesaan. Bahkan selagi ada tanah beberapa meter persegi, usaha tani bisa diterapkan di perkotaan. Orang-orang berpendidikan mesti memainkan hal ini untuk pendampingan keluarga lapisan bawah.

Tani pekarangan bisa menjadi pintu ma-



suk mengatasi problem para petani yang lahannya sempit atau hanya memiliki pekarangan mini. Tani pekarangan adalah usaha pembangunan ekonomi yang berkarakter kewirausahaan dan sekaligus berkarakter untuk kemandirian pangan, serta juga sangat berguna menekan konsumerisme kebutuhan hidup sehari-hari, bahkan berdampak baik untuk kebersihan lingkungan rumah tangga. Telah terhampar fakta bahwa hanya dengan lahan terbatas, model pertanian modern *square foot gardening* banyak orang bisa meraih penghasilan yang baik.

Model konkret

Di Yayasan Odesa Indonesia perbaikan ekonomi rumah tangga pertanian ini berjalan selama dua tahun melalui pembentukan kolektif kerja. Ada Kelompok Tani Pondok Buahbatu (KTPB) yang dipimpin oleh Ustaz Nanang Muhammad Yusuf di Kampung Pondok Buahbatu, Desa Mekarmanik. Ada Himpunan Orang Tani Niaga (Hotani) yang dipimpin oleh Toha Odin di Kampung Waas Desa Mekarmanik. Ada Grup Pertanian Tanaman Obat Cimenyan (Taoci) yang dipimpin oleh Ujang Rusmana di Kampung Cisanggarung Desa Cikadut,

dan ada juga grup gerakan khusus Tani Pekarangan Cimenyan (Tapeci) yang dipimpin oleh Ansor Muzakir di Pasir Impun Desa Cikadut.

Pendamping kegiatan ekonomi pertanian adalah Basuki Suhardiman dari Insti-

tut Teknologi Bandung (ITB), yang mengawal kegiatan ini dengan melihat para petani bergerak dalam konteks *peasant* atau keluarga petani kecil, dan bukan *farmer* yang memiliki lahan luas. Kebanyakan petani Cimenyan sampai dengan sejauh ini lebih memilih usaha tani sayur, dan tidak dikelola secara modern.

Sebagian memanfaatkan usaha pengalihan batu templek dan itu keadaannya tidak mencukupi sebagai mata pencaharian. Budi daya tanaman pangan berkualitas dan tanaman obat digagas melalui lingkup kecil di pekarangan dan sebagian dijalankan di lahan-lahan terbatas para petani.

Inovasi menghadirkan tanaman baru dan penambahan tanaman-tanaman yang sudah ada seperti kopi juga dilakukan. Budi daya tanaman penghasil pangan penting seperti Padi Gogo, Sorgum, Bunga Matahari, dan lain-lain digagas karena pertimbangan lahan pertanian di Cimenyan sangat mendukung. Demikian juga tanaman penghasil gizi unggul seperti kelor (*Moringa oleifera*), jeruk nipis, bidara, binahong, pegagan, buah tin, rambutan, daun afrika, parioto, dan sejumlah buah jenis lain juga dibudidayakan. (Khoiril Anwar, Pengurus Odesa Indonesia)***



BEBERAPA pekarangan rumah warga di Cimenyan kini dimanfaatkan untuk lahan tanaman. Program tani pekarangan itu dimaksudkan untuk menghilangkan kesan kumuh, sekaligus bisa memberikan pendapatan tambahan bagi warga.*