

Kenal Bawang Putih Lebih Dekat

Bawang putih (*Allium sativum*) diduga berasal dari Asia Barat Daya, dan merupakan domestifikasi dari bawang liar (*Allium longicuspis*). Bawang putih masih berkerabat dekat dengan bawang bombai (*Allium cepa*), bawang merah (*Allium ascalonicum*), dan keluarga bawang-bawangan lainnya, termasuk bawang bakung (*Allium fistulosum*) dan bawang prei (*Allium porrum*).



Bawang putih berasal dari Asia Barat Daya (Sumber: Trubus)

Bawang putih sudah dibudidayakan sejak zaman Mesir Kuno. Bangsa Israel yang tengah membangun piramida Cheops, diketahui telah mengonsumsi bawang putih. Demikian pula dengan pasukan Yunani dan Romawi serta pelaut dan masyarakat pedesaan pada zaman sekitar 2000–3000 tahun SM.

Bawang putih dapat tumbuh pada berbagai ketinggian tempat, bergantung pada varietas yang digunakan. Daerah penyebaran bawang putih di Indonesia meliputi Sumatera Utara, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Lombok, dan Nusa Tenggara Timur. Daerah-daerah tersebut mempunyai agroklimat yang sesuai untuk bawang putih sehingga wajar jika sampai saat ini masih menjadi penghasil utama bawang putih.

Meski bawang putih dapat dibudidayakan di berbagai ketinggian tempat, pertanaman paling luas berada pada ketinggian di atas 700 meter (m) di atas permukaan laut (dpl). Pasalnya, hasil umbi di dataran tinggi lebih besar daripada di dataran rendah.



Sumber: Pustaka-Kementan

Bawang putih banyak dibudidayakan di daerah dengan ketinggian di atas 700 m dpl

Varietas bawang putih cukup banyak. Namun secara garis besar dibedakan antara varietas dengan kulit umbi putih dan varietas dengan kulit umbi ungu. Selain itu ada pula pengelompokan berdasarkan kekerasan leher atau pangkal

batang, yakni varietas dengan leher keras dan varietas dengan leher lunak. Leher itu, setelah bawang putih dipanen dan dikeringkan, akan menjadi “tangkai umbi”. Oleh karena itu, kadang-kadang disebut varietas dengan tangkai kuat dan varietas dengan tangkai lemah. Petani juga membedakan varietas bawang putih berdasarkan ketahanan simpan umbinya, yakni varietas dengan umur simpan pendek, hanya sekitar 2–3 bulan, umur simpan menengah, sampai 6 bulan, dan umur simpan panjang, antara 8–12 bulan.

Petani di Cina umumnya lebih suka membudidayakan bawang putih dengan daya simpan setahun penuh, misalnya varietas Creole dan Silverskin. Sementara di Indonesia, petani bawang putih umumnya lebih menyukai varietas yang toleran terhadap ketinggian tempat. Bahkan pada tahun 1980-an pernah dihebohkan adanya varietas bawang putih dataran rendah.

Budi daya bawang putih di Indonesia tidak sepopuler bawang merah atau bawang daun. Penyebabnya, seberapa tinggi pun produktivitas bawang putih kita, masih akan kalah dengan bawang putih impor yang berasal dari areal pertanian subtropis. Faktor yang tidak bisa kita tiru adalah sinar matahari. Di kawasan subtropis, matahari bisa bersinar hampir sepanjang hari, selama 17 jam. Selain itu, suhu dan kelembapan udara di kawasan subtropis sangat rendah. Dengan penyinaran matahari yang lebih lama, suhu udara dan kelembapan yang rendah, serta air tanah berlimpah, umbi bawang putih akan menggebu besar. Faktor itulah yang menyebabkan umbi bawang putih impor jauh lebih besar dibandingkan dengan umbi bawang putih lokal.



Sumber: Trubus

Bawang putih impor memiliki ukuran besar

A. Daerah Asal dan Penyebaran Bawang Putih

Sejumlah tanaman penting yang dibudidayakan di Indonesia berasal dari tempat lain di dunia dan umumnya diintroduksi oleh kaum pendatang. Salah satu tanaman penting itu adalah bawang putih. Bawang putih termasuk salah satu jenis sayuran umbi yang sudah lama dikenal dan ditanam di berbagai negara di dunia. Orang-orang Portugis dan Spanyol disebut-sebut yang paling berjasa dalam memperkenalkan berbagai jenis tanaman yang dewasa ini telah mendatangkan keuntungan ekonomis bagi manusia, termasuk bawang putih.

Pada mulanya bawang putih berasal dari daratan Cina. Seorang ahli botani Soviet yang melakukan penelitian mengenai asal tanaman, Nikolai Ivanovich Vavilov, menetapkan delapan sentra terpenting asal mula tanaman yang masing-masing berdiri sendiri. Kedelapan sentra utama asal tanaman itu adalah dataran Cina, India, Asia Tengah, Timur Dekat, Mediterania, Abisinia, Meksiko Selatan, Amerika Tengah, dan Amerika Selatan. Kerabat dekat bawang-bawangan seperti bawang kucai, bawang daun, dan bawang putih dipastikan berasal dari daratan Cina.



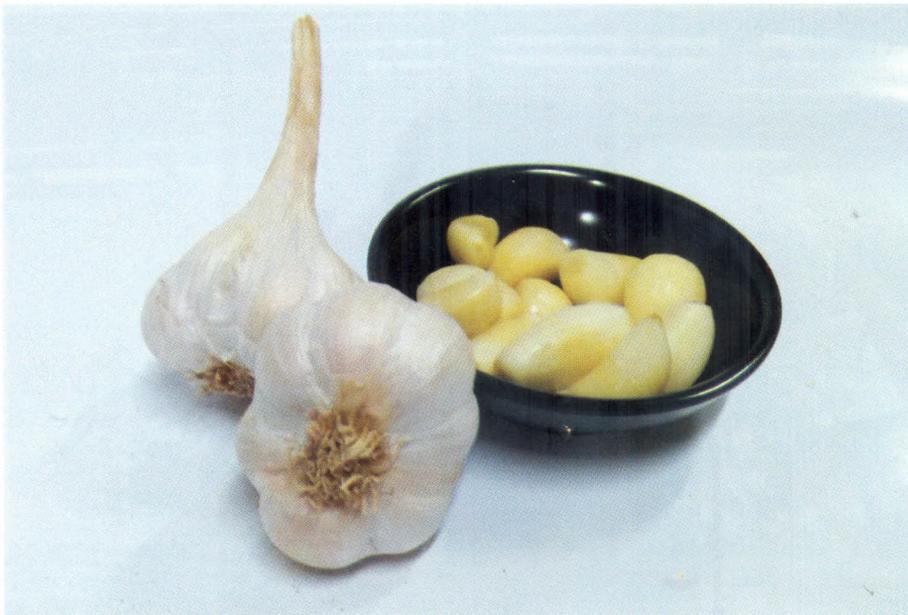
Sumber: Pustaka-Kementerian

Bawang putih termasuk salah satu sayuran umbi yang sudah lama dikenal di berbagai negara

Literatur lain menguak tentang daerah asal bawang-bawangan, yakni kawasan Asia Tengah, misalnya bawang bombay diduga sebagai tanaman asli di Palestina, bawang merah di Siria, bawang bakung di Siberia, dan bawang putih diduga merupakan keturunan bawang liar *Allium longicarpis* Regel di Asia Tengah.

Dalam catatan sejarah Mesir Kuno sekitar 5000—6000 tahun yang lalu, bawang putih berperan besar dalam menunjang kekuatan budak. Mereka yang dipekerjakan membangun piramida dan sphynx diberi ransum yang mengandung bawang putih dalam jumlah banyak agar tetap sehat dan kuat. Mereka percaya bawang putih berkhasiat memberikan daya tahan tubuh yang luar biasa. Dalam salah satu prasasti yang terdapat dalam piramida itu dijelaskan bahwa sebagian sayur yang diberikan dalam jumlah banyak kepada para budak yang membangunnya adalah bawang putih.

Para ahli purbakala menemukan benda kuno di makam El Mahasna, Mesir, yaitu berupa lukisan dan patung umbi bawang putih dari tanah liat yang diperkirakan dibuat 3200 SM. Sekitar 1500 SM, orang Mesir telah menggunakan bawang putih untuk mengobati lebih dari 22 jenis penyakit seperti penyakit hati



Sumber: Pustaka Kementan

Selain kegunaan utama sebagai bumbu, bawang putih juga bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh

dan tumor. Hyppocrates yang hidup 460 SM memuji bawang putih sebagai obat perangsang respirasi untuk obat laksatif dan pelancar pengeluaran udara.

Sekitar pertengahan abad ke-17, tepatnya tahun 1665, wabah sampar (pes) melanda Inggris. Wabah itu menyebar ke pelosok daratan Eropa dan menjadi momok yang mengerikan pada waktu itu. Konon, menurut catatan sejarah, bawang putihlah yang menjadi sang penyelamat. Pendeta Perancis yang saat itu terbiasa makan bawang putih dalam jumlah banyak ternyata dapat bertahan hidup lebih lama dibandingkan pendeta Inggris.

B. Prospek Pengembangan Bawang Putih

Bawang putih merupakan komoditas sayuran yang banyak digunakan sebagai bumbu masakan. Kebutuhan bawang putih di Indonesia cukup tinggi. Pasalnya, hampir semua masakan Indonesia memakai bumbu dari bawang putih. Oleh karena itulah, peluang usaha budi daya bawang putih masih sangat terbuka lebar. Prospek pengembangan bawang putih di tanah air juga besar karena saat ini permintaan bawang putih masih jauh lebih besar dibandingkan dengan produksi nasional.



Sumber: Pustaka-Kementan

Bawang putih banyak digunakan sebagai bumbu masakan

1. Permintaan Vs Suplai

Berdasarkan data statistik pertanian 2018 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pertanian, konsumsi bawang putih per kapita pada 2017 sebesar 1,63 kg. Dengan jumlah penduduk Indonesia 261,9 juta maka konsumsi bawang putih nasional tahun 2017 sebesar 427,4 ribu ton. Sementara produksi bawang putih pada tahun yang sama hanya 19,5 ribu ton. Artinya, ada defisit 407,9 ribu ton. Pada tahun 2019, perkiraan konsumsi bawang putih nasional naik menjadi 525,1 ribu ton dengan produksi maksimal 19,6 ribu ton (3,73%) sehingga terdapat defisit 505,5 ribu ton.

Untuk memenuhi kebutuhan nasional, Indonesia memang masih sangat bergantung pada impor bawang putih. Hampir 95% kebutuhan nasional dipenuhi dari impor, sebagian besar dari Cina, Taiwan, dan India. Pada 2016, pemerintah mengimpor bawang putih 448 ribu ton senilai Rp5,97 triliun. Impor kemudian naik 24% menjadi 559 ribu ton pada 2017 dengan nilai Rp7,98 triliun. Pada tahun 2018, pemerintah menambah impor bawang putih sebanyak 28 ribu ton atau naik 5% menjadi 587 ribu ton senilai Rp7,23 triliun.



Sumber: Baitisa

Produksi bawang putih nasional masih rendah

Masih sangat rendahnya produksi bawang putih nasional disebabkan beberapa faktor, antara lain luas lahan, iklim, dan benih. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat pada 2017, luas lahan yang ditanami bawang putih hanya 2.146 hektare dengan produksi 19.510 ton. Bila dihitung produktivitas bawang putih sebesar 9,09 ton per hektare, produksi sebanyak itu hanya mencukupi 4,6% kebutuhan dalam negeri.

Tanaman bawang putih tumbuh sangat baik di daerah beriklim subtropis dengan sinar matahari sepanjang hari selama 17 jam pada musim panas. Selain itu, jenis tanahnya bertekstur sedang, drainase baik, dan derajat kemasaman tanah (pH) antara 5,6–6,8. Bawang putih dapat tumbuh dengan baik di daerah yang memiliki suhu dingin, kurang dari 25 °C, dan ketinggian lahan di atas 900 m dpl. Suhu dingin, sinar matahari banyak, kelembapan rendah, dan air tanah berlimpah menjadi faktor penting dalam menghasilkan bawang putih berumbi besar.



Sumber: Pustaka-Kemantan

Petani biasanya menanam varietas lokal yang adaptif dengan kondisi lingkungan di Indonesia

Benih lokal yang saat ini umum digunakan petani yaitu varietas Lumbu Hijau, Lumbu Kuning, Lumbu Putih, Sangga Sembalun, dan Tawangmangu Baru. Varietas-varietas itu memiliki produktivitas rata-rata 10–15 ton per hektare dan dapat dipanen pada umur 110–130 hari setelah tanam.

2. Peran Pemerintah

Untuk menggenjot produksi bawang putih, Kementerian Pertanian (Kementan) meluncurkan program percepatan dengan target swasembada pada tahun 2023. Sasarannya adalah pemenuhan kebutuhan konsumsi dalam negeri, penurunan impor, dan swasembada bawang putih.

Untuk mencapai target swasembada bawang putih, diharapkan ada penambahan luas tanam, baik secara ekstensifikasi (melalui pengembangan di lokasi yang saat ini berupa lahan terlantar seperti semak belukar, lahan terbuka, dan hutan belukar) maupun diversifikasi (pengembangan di lahan tegalan atau lahan kering yang kemungkinan sudah dimanfaatkan untuk berbagai komoditas sayuran dataran tinggi).

Salah satu upaya Kementan memperluas areal tanam bawang putih adalah dengan mewajibkan importir bawang putih untuk memproduksi lima persen dari volume permohonan Rekomendasi Impor Produk Hortikultura (RIPH), yang dinamakan Perluasan Areal Tanam Baru (PATB). Hingga tahun 2018, Kementan telah menerbitkan RIPH bawang putih kepada 45 perusahaan yang telah terverifikasi dan memenuhi wajib tanam lima persennya dengan menyumbang 1.400 hektare. Sementara dari alokasi Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara (APBN), pengembangan kawasan bawang putih mencakup area 7.017 hektare yang tersebar di 79 kabupaten. Dengan perluasan areal penanaman diharapkan panen bawang putih pada tahun 2019 dapat mencapai 105 ribu ton.



Sumber: Trubus

Salah satu cara meningkatkan produksi bawang putih adalah dengan menambah luas area tanam

Upaya pemerintah untuk menggeliatkan kembali budi daya bawang putih tentu jangan sampai melupakan faktor lainnya yang sangat memengaruhi produktivitas dan harga jual bawang putih. Harga benih, pupuk, dan ongkos produksi dirasa petani masih tinggi sehingga harga jual bawang putih menjadi tinggi dan sulit bersaing dengan harga bawang putih impor.

Pemerintah wajib menjamin keberlangsungan produksi bawang putih dalam negeri dan menjaga harga bawang putih lokal menguntungkan bagi petani. Musababnya tidak mudah mengubah pola pikir petani untuk mau menanam bawang putih jika dirasa tidak menguntungkan.



Sumber: Pustaka-Kementerian

Biaya produksi bawang putih tinggi sehingga harga jual menjadi tinggi



Bawang putih Sembalun

Masih ada dalam ingatan peristiwa pada 1998 di sentra bawang putih Sembalun, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Ketika itu bisnis bawang putih lokal di sana hancur gara-gara masuknya bawang putih impor. Masuknya bawang putih dari Cina, Filipina, dan Brasil menyebabkan harga produk lokal tak menentu. Mendapat harga Rp3.000 per kg saja sulit bagi petani untuk bersaing, padahal bawang putih impor dibandrol Rp2.500 per kg. Akibatnya, pelanggan dari Jawa menyeting permintaan bawang putih dari petani di Sembalun karena lebih memilih produk impor. Sentra bawang putih Sembalun pun kolaps.

Musim tanam 1999 menjadi masa terakhir petani Sembalun menanam bawang putih. Pascaperistiwa itu petani banting setir, dari 100% mengusahakan bawang putih, mereka lantas membudidayakan kubis, kentang, wortel, atau cabai keriting.

Pada 2004, harga bawang putih relatif stabil sehingga petani mulai banyak yang membudidayakan bawang putih kembali. Meski kondisi belum sebaik sebelum 1998, perlahan luas penanaman terus bertambah. Dari 913 ha yang pada 1997 sempat tertanam, pada 2004 baru 300 ha yang berproduksi. Pada

2017, luas total penanaman bawang putih di Nusa Tenggara Barat mencapai 905 ha.

3. Sentra Produksi

Lokasi target penanaman bawang putih meliputi Sembalun Lombok Timur (Nusa Tenggara Barat); Temanggung, Magelang, dan Tegal (Jawa Tengah); serta Solok (Sumatera Barat). Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian (Balitbangtan) telah menyiapkan lahan seluas 450.000 hektare di lima lokasi itu.

Sentra bawang putih di Jawa Tengah umumnya tersebar di dataran tinggi, di atas 700 m dpl, seperti Tawangmangu (Karanganyar), Kaliangkrik (Magelang), dan Tuwel (Tegal). Varietas yang banyak ditanam di lokasi itu antara lain Lumbu Putih, Tawangmangu, Lumbu Hijau, Lumbu Kuning, Sembalun, dan Gombloh. Perkembangan luas panen di beberapa sentra bawang putih di Jawa Tengah umumnya relatif kecil, berkisar 5–50 hektare per tahun.



Sumber: Trubus

Sentra produksi bawang putih di Tegal, Jawa Tengah

Sentra produksi bawang putih di Indonesia berada di 10 provinsi berdasarkan luas panen dan produksi. Lima provinsi sentra utama yaitu Nusa Tenggara Barat, Jawa Tengah, Jawa Barat, Nusa Tenggara Timur, dan Jawa Timur. Berdasarkan data BPS dan Direktorat Jenderal Hortikultura tahun 2017, luas panen tertinggi berada di Nusa Tenggara Barat, yaitu 905 ha (Tabel 1).

Tabel 1. Luas panen, produksi, dan produktivitas bawang putih tahun 2017

Provinsi	Luas panen (ha)	Produksi (ton)	Produktivitas (ton/ha)
Nusa Tenggara Barat	905	10.245	11,32
Jawa Tengah	795	6.043	7,60
Jawa Barat	115	1.395	12,13
Nusa Tenggara Timur	99	217	2,19
Jawa Timur	97	653	6,73
Sumatera Barat	90	686	7,14
Bali	52	-	-
Sumatera Utara	14	56	3,98
Aceh	13	140	10,77
Maluku Utara	5	72	14,30

Sumber: Statistik Pertanian (2018)

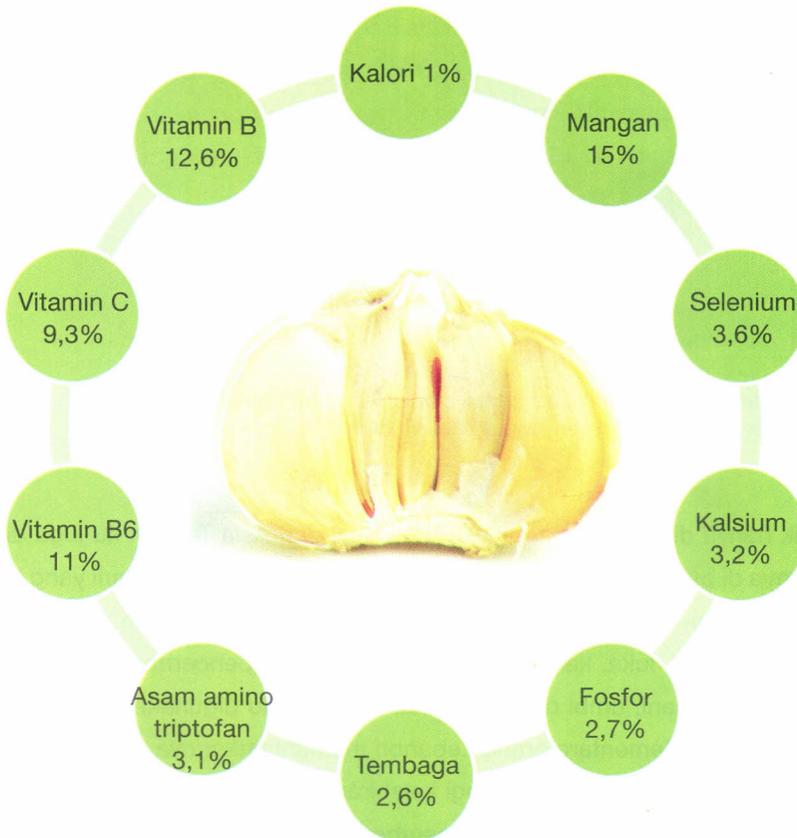
Kementerian Pertanian menerbitkan Keputusan Menteri Pertanian No. 472/Kpts/Rc.040/6/2018 tentang Lokasi Kawasan Pertanian Nasional. Dalam keputusan tersebut ditetapkan kawasan pengembangan bawang putih nasional di 18 provinsi, yang didetailkan lagi menjadi 101 kabupaten berdasarkan kawasan prioritas (Tabel 2). Di Jawa Timur, misalnya, terdapat dua kawasan prioritas, kawasan prioritas kesatu terdiri atas Kabupaten Magetan, Lumajang, Mojokerto, dan Malang, sedangkan kawasan prioritas kedua meliputi Probolinggo, Bondowoso, Banyuwangi, dan Situbondo.

Tabel 2. Lokasi kawasan prioritas pengembangan tanaman bawang putih

Provinsi	Kabupaten/Kota	
	Kawasan 1	Kawasan 2
Jawa Timur	Magetan	Probolinggo
	Malang	Bondowoso
	Lumajang	Banyuwangi
	Mojokerto	Situbondo
	Kota Batu	
Bali	Tabanan	-
	Bangli	
	Buleleng	
Nusa Tenggara Barat	Lombok Timur	-
	Sumbawa	
	Bima	
Nusa Tenggara Timur	Belu	Manggarai
	Malaka	Manggarai Barat
	Timor Tengah Utara	Sikka
	Sumba Timur	Ngada
	Sumba Barat	Manggarai Timur
	Sumba Barat Daya	Ende
	Timor Tengah Selatan	
Sulawesi Utara	Minahasa	-
	Minahasa Selatan	
Sulawesi Selatan	Pinrang	Gowa
	Enrekang	Bone
	Barru	Jeneponto
		Sinjai
		Bantaeng
		Pangkajene Kepulauan
Sulawesi Tengah	Sigi	-
	Banggai	
	Donggala	
	Poso	
	Parigi Moutong	
Maluku	Buru Selatan	-
Papua	Lanny Jaya	Pegunungan Arfak

C. Manfaat Bawang Putih

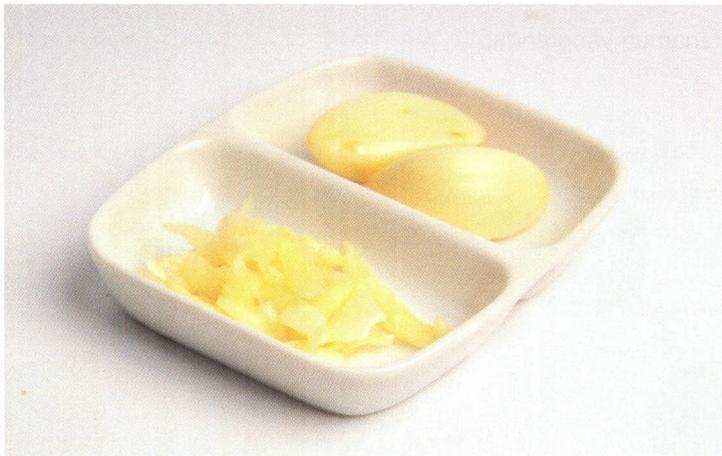
Allium sativum memberikan aroma dan rasa tertentu dalam masakan. Itulah sebabnya peran bawang putih dalam masakan tak tergantikan. Mungkin karena itu pula bawang putih menjadi bumbu wajib di hampir semua jenis masakan di tanah air. Namun, sejak ribuan tahun silam, manfaat bawang putih bukan sekadar penyedap alami dalam masakan, tetapi juga berkhasiat herbal untuk mengatasi berbagai penyakit berkat kandungan senyawa aktif alisin dalam umbinya. Kandungan nutrisinya pun terbilang lengkap untuk mencukupi kebutuhan harian tubuh. Tak hanya itu, bawang putih juga terkenal sebagai pengendali hama dan penyakit tanaman yang andal.



Nutrisi bawang putih per 18 gram berdasarkan kebutuhan harian
Sumber: www.whfoods.com

1. Panasea

Keampuhan *Allium sativum* untuk mengobati berbagai penyakit sudah diketahui sejak berabad-abad silam. Bawang putih bahkan telah dipakai sejak zaman Mesir kuno untuk meningkatkan stamina dan mencegah berbagai penyakit. Dalam Papyrus Ebers—kitab pengobatan dari Mesir yang ditulis pada 1500 SM—bawang putih disebut 22 kali sebagai obat untuk beragam penyakit. Tak heran jika Raja Tutankhamun dari Mesir memanfaatkannya untuk menjaga stamina dan mencegah penyakit.



Sumber: Tribus

Bawang putih berkhasiat herbal untuk mengatasi berbagai penyakit berkat kandungan senyawa aktif alisin dalam umbinya

Tak hanya di Mesir, tanaman yang berasal dari Asia Tengah itu juga diakui khasiatnya di berbagai belahan dunia. Bapak kedokteran dari Yunani yang hidup sekitar abad ke-4 SM, Hippocrates, menyebutkan bawang putih manjur untuk mengatasi infeksi, luka, kanker, lepra, dan gangguan pencernaan. Wajar jika di Romawi dan Yunani, umbi anggota famili Liliaceae itu digunakan sebagai obat lepra dan asma. Sementara orang Lebanon memanfaatkannya untuk diet. Pada 1858, Louis Pasteur ahli mikrobiologi kelahiran Perancis menggunakan kerabat bunga lili itu sebagai desinfektan pembersih luka terbuka serta mencegah gangrene.

Sementara dalam pengobatan tradisional India, Ayurveda, umbi lahsun—sebutan lain bawang putih—itu antara lain digunakan untuk menghangatkan tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta menyembuhkan sakit perut. Dalam pengobatan tradisional China, herbal yang dikenal dengan nama da suan itu dikategorikan sebagai herbal pahit hangat yang memberi efek pada usus besar, limfa, dan meridian perut. Da suan digunakan untuk menurunkan tekanan darah, mengatasi infeksi parasit, keracunan makanan, tumor, maupun sebagai antikoagulan ringan.

Bawang putih berkhasiat herbal untuk mengatasi berbagai penyakit berkat kandungan senyawa aktif alisin dalam umbinya. LD Lawson dalam jurnal *Phytomedicines of Europe: Chemistry and Biological Activity* menyebutkan, setiap gram bawang putih mengandung 2.500–4.500 µg alisin. Bobot satu siung bawang putih 2–4 g.

Dalam dunia kesehatan, masyarakat mengenal umbi yang dalam mitologi Eropa identik dengan pengusir vampir itu sebagai salah satu herbal penurun kadar kolesterol, tekanan darah, dan antibiotik alami. Bawang putih berkhasiat antikolesterol, yang dibuktikan secara ilmiah oleh Divisi Kardiologi, California

Sumber: Tribus



Bawang putih manjur mengatasi infeksi, luka, kanker, lepra, dan gangguan pencernaan

University dan Western Medical Center, Amerika Serikat. Mereka menguji 40 pasien hiperkolesterol berusia 40–75 tahun. Empat minggu sebelumnya seluruh pasien diberikan plasebo, tablet berisi serat biasa sebagai pembanding. Setelah itu mereka diberi asupan ekstrak bawang putih selama 4 minggu dengan dosis suplemen yang biasa dikonsumsi pasien.

Hasil penelitian menunjukkan herbal berbahan scorodol—sebutan bawang putih di Yunani Kuno yang berarti mawar bau—menurunkan 34% trigliserida, 11% kolesterol, 10% *low density lipoprotein* (LDL) alias kolesterol jahat, dan tanpa efek apa pun terhadap nilai *high density lipoprotein* (HDL) alias kolesterol baik. Sementara plasebo hanya berefek menurunkan LDL dan trigliserida pada 10 pasien.



Sumber: *Trubus*

Bawang putih bermanfaat menurunkan kolesterol

Hasil penelitian Dr. Yongxiang Zhang dari University of Tokyo, Jepang mengungkapkan alasan bawang putih membantu menurunkan kadar kolesterol, yaitu karena umbi itu memiliki ajoene, zat antikolesterol untuk mencegah penggumpalan darah. Dr. Yu-Yan Yeh, ahli nutrisi Penn State University, California, menyebutkan bawang putih mengandung beberapa kelompok senyawa sulfur,

antara lain S-alil sistein (SAS), S-etil sistein (SES), S-propil sistein (SPS), dan dialil sulfida (DAS). Tiga grup sulfur yang disebutkan pertama pada bawang putih itulah yang menghambat 40–60% produksi kolesterol hati tikus. Penelitian itu dilanjutkan Yeh pada manusia. Hasilnya, 34 pasien hiperkolesterol menunjukkan penurunan 7% kolesterol darah dan 12% LDL setelah mengonsumsi kapsul berbahan bawang putih selama 5 bulan.

Bawang putih juga efektif menyembuhkan darah tinggi. Mengonsumsi dua siung bawang putih yang dipotong halus setiap pagi dan sore selama dua minggu dapat menurunkan tekanan darah tinggi menjadi normal. Manfaat itu diperoleh lantaran kandungan asam amino alisin, yang bersifat antioksidan penyerap lemak.

Selain penyakit kolesterol tinggi dan hipertensi, peneliti pada University of Texas dan Anderson Cancer Center, Houston, Amerika Serikat mengungkapkan bahwa kandungan SAS dan DAS bawang putih dapat menurunkan kerusakan usus dan menghambat pembentukan tumor usus. SAS dan DAS dapat menghambat 36% kerusakan usus. DAS diklaim sebagai salah satu penghadang tumor terbaik. Mereka juga mengungkapkan bawang putih merangsang proliferasi limfosit yang meningkatkan 25% sel darah putih penanggung jawab sistem kekebalan.

Waspada Terbakar

Menurut herbalis di Tangerang Selatan, Lukas Tersono Adi, meski berkhasiat antibakteri, bawang putih sebaiknya tidak dioleskan langsung ke bagian yang luka. Itu karena umbi lahsun bersifat panas dan bisa menimbulkan efek terbakar jika dioleskan langsung ke kulit. Untuk mendapatkan efek antibakteri tersebut, bawang putih sebaiknya tetap dikonsumsi segar. Kalaupun dioleskan ke atas jerawat atau gigi yang sakit, bawang putih sebaiknya cukup dидiamkan 5–10 menit lalu dibuang.***

Meski bawang putih terbukti dapat mengatasi berbagai penyakit, manfaatnya akan lebih optimal jika konsumsinya ditunjang dengan menghindari beberapa faktor pemicu penyakit. Contohnya, konsumsi lemak, pedas, kuning telur, dan gula mesti dibatasi. Sementara konsumsi sayuran dan buah segar diperbanyak. Tak ketinggalan istirahat cukup dan olahraga teratur agar terhindar dari berbagai penyakit.

2. Pengendali Hama dan Penyakit Tanaman

Indonesia bagai etalase hama dan penyakit tanaman. Artinya, hampir semua jenis hama dan penyakit yang ada di dunia bisa ditemukan dengan mudah di lahan-lahan pertanian di tanah air. Terbukti apa pun tanaman yang dibudidayakan tak luput dari serangan hama dan penyakit. Sampai-sampai para petani sayuran seperti kubis, tomat, cabai, dan bawang merah mengalokasikan dana hingga 70% dari total pengeluaran untuk membeli pestisida. Bagaimana tidak, mereka



Sumber: Trubus

Bawang putih dapat mengendalikan kerusakan tanaman akibat hama dan penyakit

menyemprot tanamannya setiap 2 hari sekali. Kalau abai dengan pengendalian hama dan penyakit, risiko gagal panen demikian besar.

Iklim di Indonesia memang memungkinkan untuk perkembangan hama dan penyakit secara optimal. Pada musim kemarau dengan rata-rata suhu harian 26–32 °C dan kelembapan sekitar 70%, hama berkembang biak sangat pesat. Saat itulah serangan hama pada tanaman akan mengganas, sedangkan penyakit berkurang. Sebaliknya ketika datang musim hujan yang membuat kelembapan tinggi dan kurang sinar matahari, giliran populasi penyakit meledak.

Salah satu cara mengendalikan kerusakan tanaman akibat hama dan penyakit adalah dengan menggunakan bawang putih. Scorodon terbukti dapat mengatasi penyakit akibat cendawan *Sclerotium rolfsii* dan penyakit layu bakteri, serta hama kutu daun persik *Myzus persicae*, dan keong mas *Pomacea canaliculata*. *Sclerotium rolfsii* adalah cendawan yang menyerang tanaman legum seperti kedelai, kacang tanah, kacang hijau, dan buncis. Peneliti dari Balai Penelitian Tanaman Pemanis dan Serat, Supriyono, mengekstrak bawang putih



Sumber: Trubus

Bawang putih terbukti dapat mengatasi penyakit akibat cendawan *Sclerotium rolfsii* dan penyakit layu bakteri

untuk mengendalikan cendawan itu. Hasilnya, ekstrak bawang putih sebanyak 1–6% mampu menghambat perkembangan koloni cendawan *S. rolfsii* sebesar 43–93% dan menghambat pembentukan badan mengeras oleh jamur sclerotia sebesar 31–77%.

Penyemprotan larutan bawang putih juga dapat mengatasi penyakit layu bakteri yang menjadi momok bagi pekebun tomat. Caranya, 4–6 siung bawang putih diblender, lalu dilarutkan dalam setengah gelas air bersih. Siramkan 10 ml (setara 2–3 sendok makan) larutan di sekitar media tanam tomat. Cara lain dengan membenamkan 1–2 umbi bawang yang sudah dipotong ke dalam tanah di dekat akar. Bawang putih mengandung antibiotik yang bermanfaat sebagai bakterisida alami.



Sumber: pupukorganik.id

Penyemprotan larutan bawang putih juga dapat mengatasi penyakit layu bakteri yang menjadi momok bagi pekebun tomat

Peneliti dari Balai Penelitian Tanaman Sayuran, Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Kementerian Pertanian, Ir. Wiwin Setiawati, MS dan rekan, membuat pestisida nabati dengan bahan 85 gram bawang putih, 50 ml minyak sayur, 10 ml detergen/sabun, dan 950 ml air. Cara membuatnya, bawang putih lumat dicampur dengan minyak sayur, dibiarkan selama 24 jam, ditambahkan

air dan sabun, lalu diaduk hingga rata. Pestisida nabati dapat disimpan dalam botol paling lama 3 hari. Untuk aplikasinya, larutan ditambah air (perbandingan 1: 19) atau 50 ml larutan dengan 950 ml air, diaduk lalu disemprotkan ke seluruh bagian tanaman yang terserang hama/penyakit. Penyemprotan dianjurkan pada pagi hari. Hasilnya, pestisida dari bawang putih itu ampuh untuk mengendalikan ulat, hama pengisap, nematoda, bakteri, antraknos, dan embun tepung pada tanaman sayuran.

Sementara periset di Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, Alfian Rusdy, membuktikan bawang putih manjur mengatasi hama keong mas *Pomacea canaliculata*. Serangan keong mas membahayakan padi muda karena menghambat pembentukan rumpun. Alfian melumatkan umbi bawang putih, memeras, dan mengendapkannya selama 24 jam. Selanjutnya ia mencampur 20 ml ekstrak itu dengan 80 ml air bersih dan menyemprotkan ke tanaman. Hasilnya 42% keong mati pada hari keenam. Makin besar konsentrasi ekstrak, kian besar angka kematian keong mas. Hal itu terjadi karena kandungan sulfida dalam bawang putih menyebabkan keong mas berhenti makan.

Suatu kelompok studi hortikultura di California, Amerika Serikat, juga menggunakan ekstrak bawang putih untuk mengatasi hama tanaman. Ekstrak tersebut bila disemprotkan pada tanaman sakit akan langsung mengusir ngengat kubis dan aphid. Sementara pada siput, kepik, dan ulat tanduk pengaruhnya agak lama. Cara aplikasinya, rendam bawang putih cincang selama 24 jam dalam minyak zaitun. Selanjutnya saring dan air hasil saringan ditambahkan lagi dengan minyak zaitun sebanyak dua sendok teh. Setelah itu masukkan dalam 0,5 liter air dan tambahkan beberapa tetes air sabun cuci. Aduk larutan dan saring lagi. Jika akan digunakan, ambil 1 atau 2 sendok teh ekstrak bawang putih lalu campur dengan 0,5 liter air. Larutan bawang putih pun siap diaplikasikan ke tanaman untuk mengatasi organisme pengganggu.***