

MENGENAL MICROGREEN: SAYURAN MINI KAYA GIZI LANGSUNG DARI RUMAH KITA

I. PENDAHULUAN

Minat untuk mengonsumsi buah dan sayuran terjadi peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Akan tetapi Provinsi DKI Jakarta masih bergantung dengan pasokan bahan pangan dari wilayah lain seperti Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Dari sisi pekerjaan, bidang pertanian juga tidak banyak dipilih menjadi pekerjaan rumah tangga yang utama di DKI Jakarta. Penyebab turunnya jumlah rumah tangga pertanian di DKI Jakarta juga karena semakin berkurangnya luasan lahan pertanian, sehingga banyak yang tidak bisa lagi meneruskan usaha pertaniannya.

Oleh karena itu, masyarakat di DKI Jakarta terutama yang tinggal di kota besar perlu mengembangkan pertanian perkotaan dan tidak hanya berpangku pada lahan pertanian yang semakin sedikit. Pertanian perkotaan juga didukung oleh perkembangan teknologi yang pesat dimana banyak orang yang menginginkan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak hal yang awalnya dianggap merepotkan, sekarang menjadi hal yang mudah. Salah satu contohnya adalah budidaya tanaman *microgreen*.

Microgreen merupakan jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi dan vitamin yang lebih tinggi dibandingkan sayuran yang ditanam biasa. Akan tetapi kandungan gizi dan vitamin pada sayuran *microgreen* akan semakin menurun jika disimpan terlalu lama, namun dapat menjadi substitusi dari sayuran yang harus ditanam di lahan yang sudah menipis di perkotaan ini. Oleh sebab itu, menanam tanaman *microgreen* untuk kebutuhan sendiri memiliki nilai yang lebih tinggi daripada membeli di swalayan.



II. DESKRIPSI MICROGREEN

Microgreen adalah tanaman muda, lunak, serta tanaman yang dapat dimakan yang mana dipanen sebagai bibit. Tanaman kecil ini ditanam untuk tahap daun sejati pertama. *Microgreen* dijual sebagai produk mentah untuk digunakan di salad, *sandwich*, ataupun sebagai hiasan. Produksi *microgreen* membutuhkan lingkungan yang cukup perlindungan, seperti rumah kaca atau terowongan tinggi. Dimungkinkan juga untuk memproduksi *microgreen* didalam ruangan dibawah lampu buatan. Waktu penyelesaian yang singkat dan nilai potensi mikro yang tinggi berpotensi menarik bagi produsen.



Sejumlah besar sayuran, ramuan, tanaman agronomis dan varietas tanaman dapat digunakan untuk budidaya *microgreen*. Pemilihan tanaman seringkali didasarkan pada warna, tekstur, rasa, dan permintaan pasar. Seberapa cepat dan mudahnya benih berkecambah harus

menjadi pertimbangan lain. Contohnya adalah selada yang mana terlalu halus dan seringkali tidak dianggap sebagai kandidat yang baik untuk menjadi *microgreen*.

Tanaman Microgreen Potensial	
Bayam	Wortel
Asian Greens	Seledri
Kemangi	Lobak
Bit	Serai
Brokoli	Ketumbar
Sorgum	Bawang
Kubis	Peterseli

Tanaman *microgreen* memerlukan cahaya matahari tetapi tidak secara langsung. Tanaman *microgreen* juga memerlukan suhu antara 24 – 29 °C setiap saat. Jika suhu berada diluar rentang tersebut, maka proses pertumbuhan dapat terhenti dan menimbulkan kerusakan. Kelembaban tanah pada media tanam *microgreen* juga harus dijaga dengan kelembaban yang sesuai yaitu 50%. Jika kelembaban tanah terlalu lembab (lebih dari 80%) atau kering (kurang dari 30%), maka tanaman *microgreen* tidak tumbuh. Media tanam untuk menanam perlu disterilkan dari gulma. Gulma dapat mengganggu proses pertumbuhan tanaman *microgreen*.



III. TEMPAT PRODUKSI DAN PENANAMAN

Sifat *microgreen* yang halus membutuhkan perlindungan dari hujan dan lingkungan tekanan lainnya. *Microgreen* harus ditanam di rumah kaca, terowongan tinggi, struktur peneduh, atau didalam ruangan. *Microgreen* dapat ditanam konvensional maupun hidroponik. Penanam harus memperhatikan bahwa pupuk tidak diperlukan untuk *microgreen* yang tumbuh cepat seperti *brassica*. Akan tetapi pupuk bisa membantu pertumbuhan tanaman *microgreen* yang lambat seperti wortel, serai, dan bawang.

Produksi *microgreen* umumnya menggunakan plastik datar dengan lubang drainase di bagian bawahnya. Nampan dilapisi dengan serat steril. *Microgreen* dengan sistem hidroponik dapat menggunakan agregat dengan *rockwool* sebagai media tumbuh. Kepadatan benih yang optimal adalah yang memaksimalkan ruang produksi sambil menghindari tegakkan yang sangat tebal sehingga batang menjadi memanjang atau masalah penyakit berkembang.

Yang terbaik adalah hanya menyemai satu jenis atau kultivar per media tanam; Namun, jika lebih dari satu spesies akan diunggulkan di media tanam yang sama, tanaman harus memiliki tingkat perkecambahan yang sama sehingga seluruh tanaman dapat dipanen pada waktu yang bersamaan.



IV. PANEN DAN PENYIMPANAN

Waktu dari benih hingga panen bervariasi di antara spesies tanaman; namun, banyak bibit akan siap panen dalam tujuh hingga 14 hari. *Microgreen* dipanen pada tahap daun sejati pertama; tinggi bibit akan sekitar 1½ sampai 2 inci. Hanya batang dengan daun menempel yang dipanen; akar tertinggal. Baik ditanam di sistem *bench-top* atau hidroponik, batang harus dipotong cukup tinggi di atas media tanam untuk mencegah kontaminasi tanaman panen. Tanaman yang ditanam di media tanpa bulu dipotong dengan tangan tepat di atas garis tanah menggunakan gunting. Pisau dapat digunakan untuk memanen sayuran hijau yang ditanam di atas media penyemaian. Media dipegang secara vertikal saat tanaman "dicukur" dari media ke dalam wadah bersih.

Microgreen sangat mudah rusak dan perlu dicuci dan didinginkan segera setelah panen. Praktik penanganan keamanan pangan yang baik harus diikuti. Seringkali seluruh baki dikirim utuh ke sebuah restoran di mana koki memanen *microgreen* sesuai kebutuhan. Namun, hanya *microgreen* yang ditanam di lempengan rockwool atau media pertumbuhan (atau yang serupa) yang dapat dipasarkan ke restoran dengan cara ini karena segala jenis media tanam yang longgar tidak akan diizinkan di area persiapan makanan.



DAFTAR PUSTAKA

Kaiser, C. and M. Ernst. (2018). *Microgreens*. CCD-CP-104. Lexington, KY: Center for Crop Diversification, University of Kentucky College of Agriculture, Food and Environment.
Available: <http://www.uky.edu/ccd/sites/www.uky.edu.ccd/files/microgreens.pdf>