BAB II

BUAH ALPUKAT DENGAN MEDIA KAMPANYE

II.1 Sejarah Buah Alpukat



Gambar II.1 Buah alpukat

sumber: http://www.sehatraga.com/khasiat-alpukat-yang-menakjubkan (diunggah pada tanggal 2*8 Juni 2013*)

Nama apokat atau alpukat berasal dari bahasa Aztek, *ahuacatl* (dibaca:"awakatl"). Alpukat ialah tumbuhan penghasil buah meja. Tumbuhan ini berasal dari Meksiko dan Amerika Tengah dan diperkirakan masuk ke Indonesia pada abad ke-18. Secara resmi antara tahun 1920-1930. Tanaman alpukat merupakan tanaman buah berupa pohon dengan nama alpuket (Jawa Barat), alpokat (Jawa Timur/Jawa Tengah), boah pokat, jamboo pokat (Batak),advokat, jamboo mentega, jamboo pooan, pookat (Lampung) dan lain-lain. Tanaman alpukat berasal dari dataran rendah atau dataran tinggi Amerika Tengah. (Anna Karina, 2012, h.7)

Pada saat pasukan Spanyol memasuki wilayah tersebut sekitar awal abad ke-16, berbagai tumbuhan dari daerah ini, termasuk alpukat diperkenalkan kepada penduduk Eropa. Orang pertama yang memperkenalkan buah alpukat kepada penduduk Eropa

yaitu Martín Fernández de Enciso, salah seorang pemimpin pasukan Spanyol. Dia memperkenalkan buah ini pada tahun 1519 kepada orang-orang Eropa. Pada saat yang sama juga, para pasukan Spanyol yang menjajah Amerika Tengah juga memperkenalkan kakao, jagung, dan kentang kepada masyarakat Eropa. Sejak itulah buah alpukat mulai tersebar dan dikenal oleh banyak penduduk dunia. (Anna Karina, 2012, h.7)

Tumbuhan ini berasal dari Meksiko dan Amerika Tengah. Pohon dengan batang mencapai tinggi 20 m dan daun sepanjang 12 hingga 25 cm. Bunganya tersembunyi dengan warna hijau kekuningan dan ukuran 5 hingga 10 mmr. Ukurannya bervariasi dari 7 hingga 20 cm, dengan massa 100 hingga 1000 gram; biji yang besar, 5 – 6 cm. Buahnya bertipe buni, memiliki kulit lembut tak rata berwarna hijau tua hingga ungu kecoklatan. Daging buah alpukat berwarna hijau muda dekat kulit dan kuning muda dekat biji, dengan tekstur lembut (Anna Karina, 2012, h.7).

II.2 Ciri – ciri Buah Alpukat

Ciri – ciri dari buah alpukat yaitu:

- Tinggi pohon buah alpukat ijo panjang 5 - 8m, buah alpukat ijo bundar 6-8 m.
- Bentuk daun buah alpukat ijo panjang bulat panjang dengan tepi rata,buah Alpukat ijo bundar bulat panjang dengan tepi berombak.
- Berbuah buah alpukat ijo panjang terus-menerus, tergantung pada lokasi dan kesuburan lahan, buah alpukat ijo bundar terus-menerus, tergantung pada lokasi dan kesuburan lahan.
- Panjang buah buah alpukat ijo panjang 11,5-18 cm (rata-rata 14 cm), buah alpukat ijo bundar 9 cm.
- Hasil buah alpukat ijo panjang 40-80 kg /pohon/tahun (rata-rata 50 kg), buah alpukat ijo bundar 20-60 kg/pohon/tahun (rata-rata 30 kg).
- Berat buah buah alpukat ijo panjang 0,3-0,5 kg, buah alpukat ijo bundar 0,3-0,4 kg.

- Bentuk buah buah alpukat ijo panjang bentuk *pear* (*pyriform*), buah alpukat ijo bundar lonjong.
- Rasa buah buah alpukat ijo panjang enak, gurih, agak lunak, buah alpukat ijo bundar enak, gurih, agak kering.
- Diameter buah buah alpukat ijo panjang 6,5-10 cm (rata-rata 8 cm), buah alpukat ijo bundar 7,5 cm.

  Sumber tersedia di: *http://balitbu.litbang.deptan.go.id* [29 Mei 2014]).

II.3 Jenis – jenis Buah Alpukat

Berbagai tipe buah alpukat telah menyebar ke berbagai wilayah di Indonesia. Penyebaran itu termasuk keturunannya, baik keturunan dari hasil persarian sendiri maupun persarian silang alamiah antar tiga kelompok. Ada 2 varietas buah alpukat yang banyak ditemui, yaitu:

II.3.1 Alpukat Ijo Bundar



Gambar II.2 Buah alpukat ijo bundar

sumber: http://www.sehatraga.com/khasiat-alpukat-yang-menakjubkan/ (di unggah pada tanggal 2*8 Juni 2013*)

Buah alpukat ini berasal dari kebun Koleksi Tlekung, Batu, Malang. Varietas ini berbuah terus menerus, tergantung lokasi dan kesuburan tanah. Selain itu gugur buah sedikit. Berat buah mencapai 300-400 gr/buah, diameternya 7,5 cm dengan panjang buah 9 cm. Permukaan kulit buah licin, berbintik kuning dengan tebal 1 mm. Bentuk buah lonjong atau oblong, berujung bulat dan pangkal buah tumpul. Buah muda kulitnya hijau muda yang berangsur tua saat matang. Daging buah tebal, berwarna kuning hijau, citarasa enak, gurih, dan kering. Bentuk biji jorong dengan ukuran 4 cm x 5,5 cm. (*Jenis-jeinis buah Alpukat*. Tersedia di: *http://balitbu.litbang.deptan.go.id* [29 Mei 2014]).

II.3.2 Alpukat Ijo Panjang



Gambar II.3 Buah alpukat ijo panjang

sumber: http://www.sehatraga.com/khasiat-alpukat-yang-menakjubkan/ (di unggah pada tanggal 2*8 Juni 2013*)

Varietas ini bentuk buahnya menyerupai buah pir. Ujung buah tumpul sedangkan pangkal buahnya runcing. Buah berbobot antara 300-500 g/buah. Kulit buah berwarna hijau, permukaannya licin berbintik kuning dan tebalnya 1,5 mm. Saat

muda kulit buahnya hijau muda dan setelah matang menjadi hijau tua merah. Diameter buah 6,5-10 cm dan panjang 11,5-18 cm. Daging tebal berwarna kuning, rasanya enak, gurih, serta agak lunak. Bijinya berbentuk jorong dan berukuran 4 cm x 5,5 cm. (*Jenis-jenis buah Alpukat*. Tersedia di: *http://balitbu.litbang.deptan.go.id* [29 Mei 2014]).

II.4 Kandungan Zat Gizi pada Buah Alpukat

Tabel II.1 Kandungan Zat Gizi pada Buah Alpukat

sumber :http://manfaatdankandungan.blogspot.com (*28 Juni 2013*)

Kandungan zat gizi	**Jumlah**
Kalori	85,00kal
Protein	6,50g
Karbohidrat	7,70g
Kalsium (Ca)	10,00mg
Fosfor (P)	20,00mg
Zat Besi (Fe)	0,90mg
Vitamin A	180,00S.I.
Vitamin B1	0,05mg
Vitamin C	13,00mg
Air	84,30mg
Serat	1,40 g

II.5 Manfaat Buah Alpukat

Alpukat memiliki banyak manfaat. Bijinya digunakan dalam industri pakaian sebagai pewarna yang tidak mudah luntur. Batang pohonnya dapat digunakan sebagai

bahan bakar. Kulit pohonnya digunakan sebagai pewarna warna cokelat pada produk dari bahan kulit. Daging buahnya dapat dijadikan hidangan serta menjadi bahan dasar untuk beberapa produk kosmetik dan kecantikan. Selain itu, daging buah alpukat untuk mengobati sariawan dan melembabkan kulit yang kering. Daun alpukat digunakan untuk mengobati kencing batu, darah tinggi, sakit kepala, nyeri saraf, nyeri lambung, saluran napas membengkak dan menstruasi yang tidak teratur. Bijinya dapat digunakan untuk mengobati sakit gigi dan kencing manis. (Anna Karina, 2012, h.25).

Dibawah ini beberapa manfaat dari buah alpukat yang lainnya:

1. Mengontrol tekanan darah agar tetap stabil.
2. Membantu mengontrol gula darah.
3. Melindungi tubuh dari serangan kanker.
4. Menjaga kesehatan jantung
5. Mejaga kesehatan mata.

II.6 Buah Alpukat dapat Mengurangi dampak Kolesterol Jahat

Tingginya kadar kolesterol dalam tubuh menjadi pemicu munculnya berbagai penyakit. Pola makan sehat merupakan faktor utama untuk menghindari hal ini. Pada dasarnya terdapat dua jenis kolesterol dalam aliran darah. Salah satunya adalah dikenal sebagai *low density lipoprotein* (LDL), kolesterol jahat yang dikaitkan dengan banyak masalah kesehtan. Yang lainnya dikenal sebagai *high density lipoprotein* (HDL), kolesterol baik yang menyeimbangkan LDL. Ada lagi jenis lemak darah yang dikenal sebagai *very-low-density lipoprotein* (VLDL), yang terutama terdiri dari trigliserida. LDL, HDL, dan VLDL semua disimpulkan menjadi jumlah kolesterol total. (Anna Karina, 2012, h.3).

Akan tetapi, tidak semua kolesterol berdampak buruk bagi tubuh. Hanya kolesterol yang termasuk kategori LDL saja yang berakibat buruk sedangkan jenis kolesterol HDL merupakan kolesterol yang dapat melarutkan kolesterol jahat dalam

tubuh. Batas normal kolesterol dalam tubuh adalah 160-200 mg. Kadar kolesterol yang tinggi dapat diturunkan dengan *simvastatin*.

Buah alpukat juga sangat baik untuk mengurangi dampak kolesterol jahat. Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar dalam darah, diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. sedangkan *stroke* adalah suatu kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke suatu bagian otak tiba-tiba terganggu.

Terdapat hubungan positif antara buah alpukat dan kolesterol. Sebagian besar disebabkan oleh lemak tak jenuh tunggal yang mengandung alpukat. Tidak seperti lemak jenuh yang kebanyakan dapat meningkatkan kadar kolesterol, lemak dalam jus alpukat memiliki kemmpuan secara alami untuk menrunkan tingkat. Lain hubungan antara alpukat dan beta-sitosterol, sterol tanaman yang mengganggu penyerapan kolesterol dalam saluran usus.

Buah alpukat kaya dengan asam oleat dan juga mengandung jumlah moderat omega-3. Banyak penelitian yang telah dilakukan pada alpukat dan kolesterol telah menunjukkan bahwa lemak alpukat sehat adalah efektif untuk menurunkan kadar LDL. Salah satu cara bahwa lemak dapat melakukan ini adalah dengan meningkatkan tingkat HDL sehingga mereka dapat mulai bekerja pada menghilangkan kolesterol LDL.

Hiperkolesterolemia adalah istilah yang menandakan kadar kolesterol terlalu tinggi dalam darah. Adapun tingginya kadar kolesterol dalam tubuh dapat menjadi pemicu terjadinya berbagai penyakit. Secara umum kolesterol berlebih akan menumpuk pada pembuluh darah, serta akan membuat saluran tersebut menjadi menyempit, hingga akhirnya pembuluh darah dapat menjadi buntu, dan hal inilah yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak terhadap seseorang pengidap kolesterol tinggi.

Selain itu terjadinya penumpukan lemak pada pembuluh darah akan membuat pembuluh darah menyempit dan sangat mengganggu supplai oksigen dalam tubuh. Ketika kadar oksigen di dalam darah berkurang, maka akan timbul berbagai gejala-gejala kekurangan oksigen seperti sakit kepala atau pegal-pegal. Gejala-gejala

kekurangan oksigen tersebut kerap tidak disadari seseorang sebagai akibat dari kelebihan kolesterol, sehingga keberadaan kolesterol yang tinggi kerap diketahui setelah mengalami serangan jantung dan juga *stroke*. (Anna Karina, 2012, h.25).

Seseorang yang memiliki kadar kolesterol yang tinggi akan mengalami berbagai dampak dan pengaruh yang dirasakannya, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Tengkuk pundak terasa pegal dan berat

   Seseorang yang memiliki kadar kolesterol tinggi secara umum akan merasakan berat di kepala dan pegal-pegal sebagai gejala awal. Gejala seperti ini akan muncul sebagai akibat kurangnya oksigen.

2. Mudah mengantuk

   Mudah mengantuk juga merupakan salah satu dampak dan pengaruh kadar kolestrol tinggi, dalam hal ini seseorang yang memiliki kolesterol tinggi sudah pasti bawaannya akan cepat mengantuk. Adapun penyebab timbulnya rasa ngantuk tersebut adalah akibat kurangnya asupan oksigen ke otak dikarenakan pembuluh darah yang menyempit karena adanya timbunan lemak akibat kolesterol.

3. Rasa kesemutan

   Kadar kolesterol yang tinggi juga akan mengakibatkan darah menjadi kental sehingga aliran oksigen menjadi berkurang. Sebagai dampaknya seseorang yang memiliki kadar kolesterol tinggi akan merasakan kesemutan pada bagian tubuh tertentu, baik tangan, kaki dan sebagainya.

4. Mudah lelah

   Karena terbentuknya plak pada dinding arteri, maka dapat berakibat kondisi seperti *atherosclerosis*, penyakit jantung koroner (PJK) dan penyakit

mikrovaskuler koroner atau *coronary microvascular disease* (CMD). Kondisi-kondisi seperti inilah yang menyebabkan badan terasa mudah lelah.

5. Sering sakit kepala

   Rasa sakit kepala yang dialami seseorang pengidap kolesterol tinggi terjadi akibat adanya penimbunan plak-plak di pembuluh darah arteri. Kondisi arteri yang menyempit dan membuat aliran darah ke kepala dan otak berkurang, sehingga menyebabkan rasa sakit di kepala.

6. Bengkak pada bagian kaki

   Keberadaan kaki sebagai organ tubuh yang paling jauh dari jantung dapat juga menjadi bengkak akibat kadar kolesterol tinggi, hal ini terjadi akibat pembuluh darah menyempit dan asupan oksigen berkurang, maka tentu saja yang paling sedikit mendapatkan darah adalah kaki.

   Sumber: Anna Karina, 2012, h.26.

II.6.1 Cara Mengkonsumsi Buah Alpukat untuk Mengurangi Dampak Kolesterol Jahat dan Mencegah *Stroke*

Buah alpukat biasanya dikonsumsi dengan cara mengolahnya menjadi jus alpukat. Menikmati dengan cara seperti ini dilakukan oleh setiap orang, namun gizi yang terkandung di dalam jus alpukat sangat baik untuk mengurangi dampak kolesterol jahat. Secara khusus, data survei dari NHANES (*National Health and Nutrition Survey Examination*) tahun 2001 hingga 2006, lebih dari 14 ribu orang dewasa (usia 19 tahun ke atas) di Amerika Serikat, diketahui bahwa sebanyak 273 diantara mereka yang mengonsumsi buah alpukat dalam jumlah tertentu setiap hari, secara signifikan memiliki tingkat asupan nutrisi yang lebih baik dan memiliki indikator kesehatan yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsi buah alpukat. (Anna Karina, 2012, h.27)

Rata-rata konsumsi buah alpukat harian diantara mereka yang mengkonsumsinya adalah sekitar satu setengah buah alpukat berukuran sedang 5,4 gram/hari. Pada jumlah yang lebih besar, laki-laki mengonsumsi buah alpukat rata-rata sebanyak 6,3 gram/hari, sedangkan pada perempuan sebanyak 7,3 gram/hari. (Anna Karina, 2012, h.27)

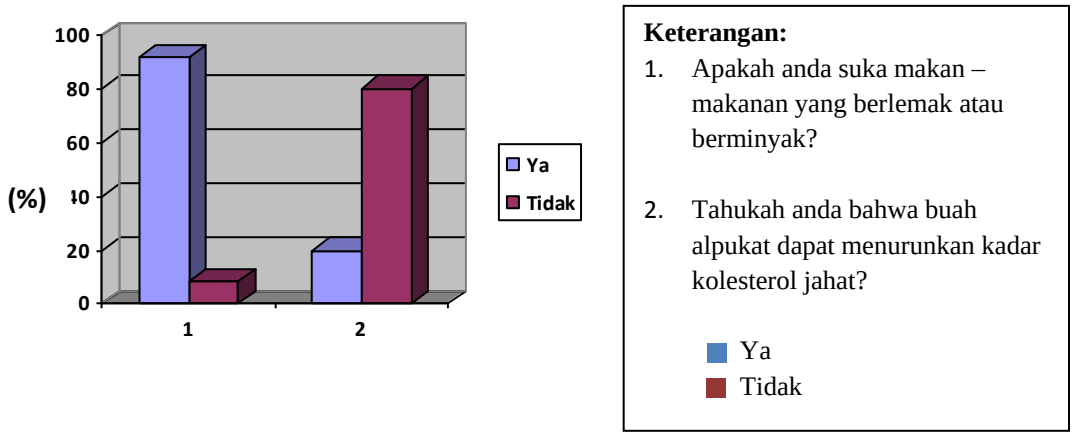
Orang yang mengkonsumsi buah alpukat, secara signifikan menerima asupan nutrisi-nutrisi penting yang lebih tinggi termasuk serat sebanyak 36 persen, 23 persen vitamin E, 13 persen magnesium, 16 persen kalium, dan 48 persen vitamin K lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsinya. Orang yang mengonsumsi buah alpukat, secara signifikan juga menerima asupan lemak baik yang lebih tinggi, yakni 18 persen lemak tak jenuh tunggal dan 12 persen lemak tak jenuh ganda, serta lemak total 11 persen lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang tidak mengonsumsinya meskipun asupan kalori rata-rata kedua kelompok adalah sama (Anna Karina, 2012, h.27).

II.7 Data *Kuesioner*

Kuesioner adalah pertanyaan terstruktur yang diisi sendiri oleh responden atau diisi oleh pewawancara yang membacakan pertanyaan dan kemudian mencatat jawaban yang berikan (Basuki, Sulistyo. 2006).

Untuk mengetahui tentang masyarakat kota Bandung terhadap buah alpukat dilakukan *kuesioner* kebeberapa masyarakat kota Bandung yang dilakukan pada akhir bulan Mei - Juni 2014 berjumlah 60 orang, terdiri dari 20 orang remaja (14–16 tahun), 20 orang dewasa (17–45 tahun), dan 20 orang lansia (45 tahun keatas). Pertanyaan yang diberikan kepada masyarakat kota Bandung terdapat pada lampiran

Hasil jawaban *kuesioner* yang telah diberikan kepada 60 orang masyarakat kota Bandung, yaitu:



Gambar II.4 Diagram hasil *kuesioner*

sumber:Dokumentasi pribadi

Diagram *kuesioner* diatas menunjukkan bahwa 91,7% (55 orang) dari 60 orang masyarakat kota Bandung menyukai makanan berlemak atau berminyak, sedangkan sisanya 8,3% (5 orang) tidak menyukai makanan berlemak atau berminyak. Kemudian 20% (12 orang) dari 60 orang masyarakat kota Bandung mengetahui bahwa buah alpukat dapat menurunkan dampak kadar kolesterol jahat, sedangkan sisanya 80% (48 orang) tidak mengetahui manfaat buah alpukat tersebut. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa masyarakat kota Bandung banyak mengonsumsi makan – makanan yang mengandung kolesterol jahat, tetapi kebanyakan masyarakat tersebut belum mengetahui manfaat buah alpukat untuk mengurangi dampak kolesterol jahat.

II.8 Kampanye

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kampanye adalah suatu tindakan komunikasi yang terencana dengan tujuan mendapatkan efek tertentu pada sejumlah besar khalayak yang dilakukan secara berkelanjutan pada kurun waktu tertentu. Usaha kampanye bisa dilakukan oleh peorangan atau sekelompok orang yang

terorganisir untuk melakukan pencapaian suatu proses pengambilan keputusan di dalam suatu kelompok, kampanye biasa juga dilakukan guna memengaruhi, penghambatan, pembelokan pencapaian. Tersedia di: *http://* kbbi.web.id/kampanye [20 Agustus 2014])

Dalam mensosialisasikan buah alpukat sebagai makanan alternatif untuk mengurangi dampak kolesterol jahat maka dilakukan melalui media kampanye. Media kampanye ini disebar ke seluruh puskesmas di kota Bandung, pada saat hari kesehatan, dan ditempat – tempat umum lainnya.

II.8.1 Fungsi Kampanye

Hasil yang ingin dicapai dalam pelaksanaan kampanye ini adalah menambah wawasan, pengetahuan, pemahaman dan menanamkan sikap peduli terhadap masalah yang sedang dibahas baik dari pihak masyarakat atau pun dari pihak pemerintah. Hal ini mengacu pada fungsi dari kampanye itu sendiri sebagai alat komunikasi yang akan menyelesaikan masalah tersebut. Pakpahan, Efendi. 2013 (6 Juli). *Jenis-jenis Kampanye*. Tersedia di: http://www.belajarilmu komputerdaninternet.blogspot.com [20 Agustus 2014]