

POKEM (*Setaria Italica L*) SUMBER PANGAN ALTERNATIF DI MASA DATANG

Afrizal Malik

Tanaman pokem (*Setaria Italica L*) atau gandum Papua adalah tanaman serelia seperti gandum (lihat gambar) yang banyak tumbuh dan berkembang pada lahan kering di Kabupaten Biak Numfor, Papua. Pokem pada zaman kolonial telah digunakan sebagai makanan yang diperuntukan pada ibu hamil, sebagai makanan tambahan untuk anak balita (Budi, 2003). Tanaman pokem ini cukup potensial dikembangkan dalam rangka memperkuat ketahanan pangan karena merupakan sumber karbohidrat pengganti beras, jagung, ubi-ubian dan sagu. Selain itu tanaman pokem banyak mengandung vitamin dan mineral yang mempunyai keunggulan di bandingkan tanaman sereal lainya.

Keunggulan lain dari tanaman pokem adalah (1) tahan kering, sebaliknya juga dalam kondisi tergenang, (2) produksi tanaman cukup tinggi, (3) mudah dibudidayakan, (4) mempunyai ragam kegunaan, baik sebagai bahan baku makanan maupun pakan ternak, (5) mempunyai daya adaptasi cukup tinggi terhadap lahan marginal.

Produktivitas tanaman pokem ditingkat petani masih rendah (500-550 kg/ha) Simanjutak (2002) dan Amirawati *et al.*, (2003) melaporkan produktivitas pokem mencapai 907 kg/ha jika ditanam secara transplanting dan 707 kg/ha ditanam secara larikan. Dari kegiatan ini secara finansial menguntungkan ($R/C > 3$).

Menurut Budi (2003) kandungan gizi pokem lebih tinggi dari kandungan gizi yang ada pada gandum (Tabel 1). Jika melihat kandungan gizi yang ada peluang untuk dkembangkan sebagai subsitusi beras, terigu. Kebijakan pemerintah dalam pengembangannya untuk memperkaya sumberdaya pangan alternatif sangat diperlukan.

Tabel 1. Hasil kandungan gizi pokem dan Gandum.

No	Komposisi gizi	Nilai Pokem	Nilai Gandum
1	Kadar air (%)	11,01	13,5
2	Kadar abu (%)	0,75	2,0
3	Kadar lemak (%)	2,69	2,1
4	Kadar protein (%)	11,36	16
5	Kadar karbohidrat (%)	74,16	69
6	Serat kasar (%)	1,36	2,9
7	Vitamin A (IU/100 g)	600	-
8	Vitamin B1 (mg/kg)	9,67	4,8
9	Vitamin B2 (mg/kg)	3,17	1,6
10	Vitamin B3 (mg/kg)	2,26	64
11	Vitamin B6 ((mg/kg)	0,24	5,56
12	Vitamin B12 (mg/kg)	0,86	1,0
13	Vitamin C (mg/kg)	6,01	-
14	Vitamin D (mg/kg)	5,40	-
15	Asam folat (mg/kg)	13,25	0,46
16	Ca (mg/kg)	40,90	0,04
17	Fe (mg/kg)	121,63	60,6
18	Seng (mg/kg)	85,30	49,7
19	K (mg/kg)	112	0,42
20	Mg (mg/kg)	254	-
21	Mn (mg/kg)	825	41,6
22	Cu (mg/kg)	6,87	-
23	Pb (mg/kg)	<0,50	-
24	Hg (mg/kg)	<10	-
25	As (mg/kg)	,10	-

Sumber; Budi (2003)



Gambar: Keragaman tanaman pokem di Biak Numfor