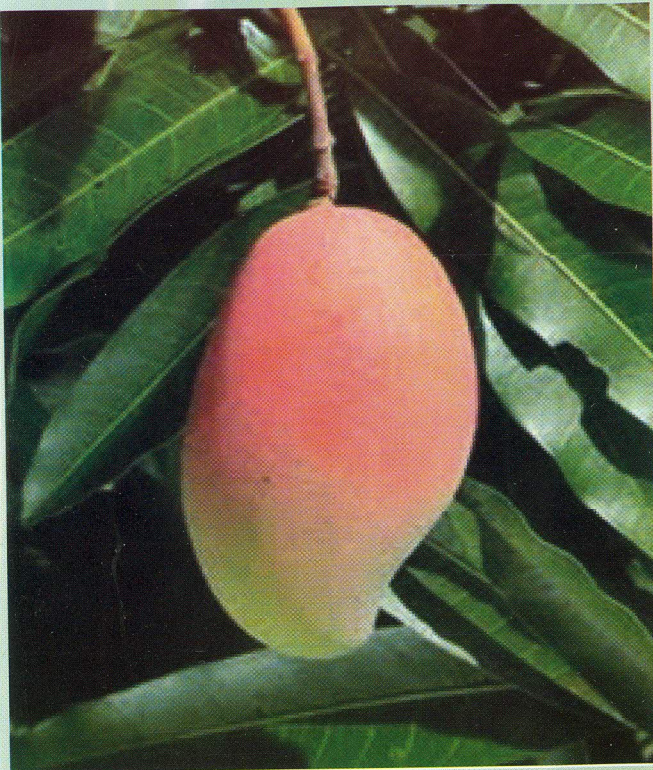




MANGGA

(*Mangifera L*)



Tanaman mangga (*Mangifera L*) merupakan jenis tanaman buah-buahan yang tertua dan sangat penting di daerah tropik. Konon tanaman ini sudah dibudidayakan sejak lebih dari 4000 tahun yang lalu.



Secara taksonomi tanaman mangga termasuk dalam famili *Anacardiaceae*. Diperkirakan berasal dari India, yakni di daerah sekitar Bombay dan sekeliling kaki pegunungan Himalaya. Genus *Mangifera* diperkirakan mempunyai 40 spesies, di antaranya yang banyak dikembangkan di Indonesia yaitu dari spesies *Mangifera indica L.*

Mangga tumbuh dengan baik di daerah tropis yang memiliki masa kering lebih dari 3 bulan. Di Indonesia, tanaman mangga tumbuh dan berproduksi dengan baik terutama di pulau Jawa, Sulawesi, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, dan sebagian Sumatera.

Tanaman mangga yang berasal dari bibit okulasi mulai berbunga dan berbuah umur 5 tahun setelah tanam. Masa berbunga tanaman mangga umumnya sekitar bulan Maret - Agustus tergantung daerah. Bila tidak terjadi hujan, umumnya tanaman mangga akan berbuah lebat. Tetapi jika terjadi hujan yang terus menerus, bunga-bunga beserta calon-calon buahnya akan rontok.



Buah mangga yang sudah besar berwarna hijau-muda. Beberapa hari kemudian akan berubah menjadi hijau-tua agak kebiru-biruan dan pada kulit luar seakan-akan dilapisi semacam lilin tipis. Buah mangga ini akan mencapai titik optimum setelah berumur 2 bulan.

Beberapa varietas buah mangga yang dijumpai di Indonesia diantaranya adalah Varietas Golek, Cengkir, Kidang, Arumanis, Gedong, Lalijiwo, Manalagi, Madu, Kopyor, Kepodang, dan lain-lain.

MANFAAT DAN KANDUNGAN GIZI

Buah mangga merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh terutama vitamin C, vitamin A, B₁ dan B₂. Buah mangga juga memberikan pasokan beberapa jenis mineral yang dibutuhkan oleh tubuh seperti kalsium, fosfor dan zat besi. Kandungan vitamin C, karoten dan flavonoid yang tinggi pada buah mangga dapat berfungsi sebagai antioksidan, sehingga bermanfaat bagi pencegahan kanker.

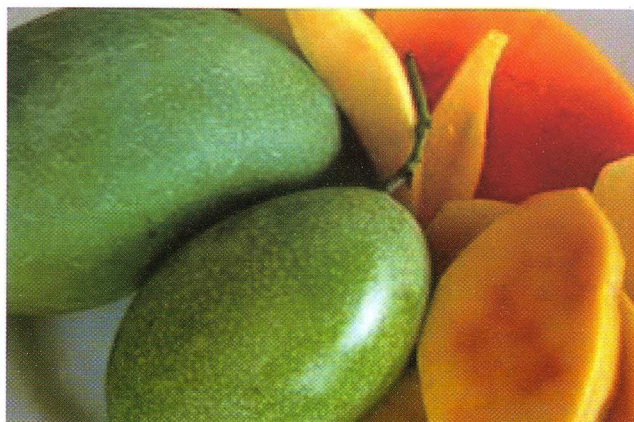
Buah mangga mengandung sejumlah asam galat yang baik bagi kesehatan saluran pencernaan. Mangga juga berefek disinfektan di dalam tubuh, sehingga melindungi tubuh dari serangan infeksi.

Beberapa pustaka menginformasikan bahwa buah mangga juga membantu membersihkan darah dan mengurangi kelebihan membersihkan darah dan mengurangi kelebihan panas badan. Selain itu buah mangga juga berkhasiat untuk menghilangkan bau badan, membantu pengobatan asma, bronkhitis, sesak nafas, dan influenza.

Tabel 1. Kandungan gizi buah mangga

No	Kandungan	Jumlah
1	Energi	63,00 kal
2	Protein	0,60 g
3	Lemak	0,20 g
4	Karbohidrat	16,40 g
5	Kalsium	10,00 mg
6	Fosfor	19,00 mg
7	Besi	0,60 mg
8	Vitamin A	185,00 RE
9	Vitamin B1	0,09 mg
10	Vitamin B2	0,07 mg
11	Vitamin C	46,00 mg
12	Niacin	0,80 g
13	Serat	0.40 g

Sumber: Dra. Emma S. Wirakusumah, Msc., 1995.
*dalam 100 g BDD (bahan dapat dimakan)



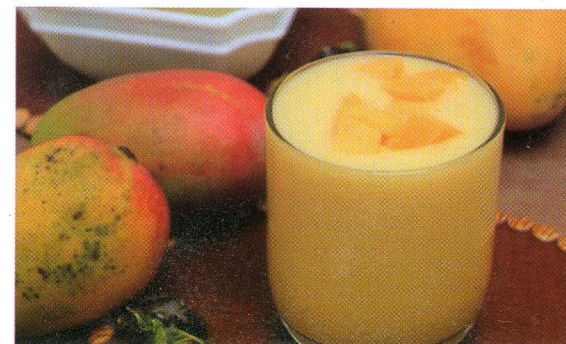
SENTRA PENGHASIL MANGGA

Usaha tani mangga di Indonesia umumnya masih dilakukan secara tradisional. Belum berbentuk perkebunan secara khusus sehingga produksi mangga belum dapat memenuhi tuntutan kebutuhan/ permintaan yang terus meningkat baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Daerah sentra penghasil mangga dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Daerah Sentra Mangga

No	Provinsi	Kabupaten
1	Jawa Barat	Cirebon, Majalengka, Indramayu dan Subang
2	Jawa Tengah	Sragen, Blora, Rembang dan Pemasang
3	Jawa Timur	Bondowoso, Situbondo, Probolinggo, pasuruan, Magetan dan Sampang
4	Bali	Buleleng
5	NTB	Lombok Barat dan Sumbawa
6	NTT	Sikka
7	Sulsel	Jeneponto dan Takalar
8	Gorontalo	Gorontalo

Sumber : Ditjen. Hortikultura



Produksi mangga nasional dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Pada 2005 produksi mangga nasional sebanyak 1,4 juta ton, jumlah ini terus meningkat menjadi sekitar 1,6 juta ton pada 2006, dan 2,1 juta ton pada 2008.

Pada 2009 produksi mangga sudah mencapai 2,24 juta ton. Artinya, setiap tahun produksi mangga nasional meningkat rata-rata sekitar 8%. Namun pada tahun 2010 produksi mengalami penurunan menjadi 1,28 juta ton dan kembali meningkat pada tahun 2011 yang mencapai 2.1 juta ton.

