



## MANFAAT WORTEL (*Deacus carota*) UNTUK MATA

Oleh : Firdatus Sania  
Pembimbing : Endang Rohmatun, S.Pd

*Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara*

### Abstrak

Wortel (*Deacus carota*) merupakan tumbuhan biennial. Tumbuhan biennial yaitu siklus hidupnya hanya (12-24 bulan) yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Wortel dapat tumbuh di tempat pegunungan yang mempunyai suhu udara dingin serta lembab, lebih kurang pada ketinggian 1200 ineter diatas permukaan laut. Tumbuhan ini mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik secara morfologi dan kandungan tumbuhan wortel. Secara morfologi, Wortel memiliki batang daun basah yang berbentuk sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang nampak dari pangkal buah sisi atas (umbi akar), serupa daun seledri. Wortel suka tanah yang gembur serta subur. Kandungan nutrisi pada wortel diantaranya adalah memiliki kalori, vitamin a, vitamin c, vitamin e, vitamin b1 dan vitamin b2.

**Kata kunci:** kandungan, manfaat, dan nutrisi wortel (*deacus carota*).

### Pendahuluan

(*Deacus carota*) atau yang lebih dikenal dengan wortel adalah tumbuhan biennial, tumbuhan biennial yaitu siklus hidupnya hanya (12-24 bulan) yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Sayuran yang satu ini memang terkenal kandungan gizinya, tumbuhan wortel mernbutuhkan cahaya matahari serta bisa turnbuh pada sernua musim. Wortel memiliki batang daun basah yang berbentuk sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang nampak dari pangkal buah sisi atas (umbi akar), serupa daun seledri. (*Gadisnet, 2016*)

Namun apa sajakah kandungan dan manfaat pada wortel? Kandungan sayuran wortel yaitu memiliki kalori, vitamin a,

vitamin c, vitamin e, vitamin b1 dan vitamin b2. Dalam riset ini akan dikaji tentang pemanfaatan sayuran wortel sebagai pengobatan kesehatan yang mampu mengatasi dan mencegah beberapa penyakit tertentu. Salah satu pemanfaatan

sayuran wortel untuk mata yang paling umum adalah untuk mengatasi rabun senja, penyakit yang paling sering terjadi pada orang lanjut usia. (*Gadisnet 2016*)

Salah satu upaya untuk mencegah rabun senja adalah dengan zat yang banyak mengandung vitamin a, kandungan zat tersebut terdapat pada sayuran wortel. Sayuran wortel dapat diolah menjadi jus,

tidak hanya rasanya yang nikmat tetapi khasiatnya juga sangat baik.

Berdasarkan uraian di atas, bertujuan untuk mengetahui lebih banyak manfaat sayuran wortel dan memberikan salah satu menu minuman yang lezat dari sayuran wortel, yaitu jus.

#### A. waktu dan tempat

Karya tulis ini menggunakan metode penelitian eksperimen dan studi literature. Dalam penelitian ini waktu atau tempat yang saya gunakan adalah:

waktu : Minggu, 25 April 2021

tempat : Dapur

#### B. alat dan bahan

- Wortel
- Air putih
- Jeruk manis
- Gula pasir secukupnya (jika kurang manis)

#### Pembahasan

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka dan studi lapangan. Studi pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku, ensiklopedia, artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya. Sedangkan studi lapangan dilakukan dengan cara menguji coba karya ilmiah yang akan didalami.

Adapun pembahasan dalam laporan praktikum ini adalah sebagai berikut:

klasifikasi ilmiah wortel:

- Kingdom :Plantae*
- Divisi :Magnoliophyta*

- Es batu secukupnya
- Gelas
- Blender
- Sendok

#### C. cara kerja

1. Cuci wortel sampai bersih, kemudian kupas dan potong dadu
2. Masukkan wortel, air, dan gula ke dalam blender lalu haluskan
3. Tuang jus ke dalam gelas
4. Potong jeruk menjadi 4 bagian, lalu peras dan masukkan ke dalam gelas jus
5. Aduk sampai tercampur, kemudian tambahkan es batu
6. Jus wortel siap di nikmati

•*Kelas :Magnolipsida*

•*Ordo :Apiales*

•*Famili :Apiaceae*

•*Genus :Daucus*

•*Spesies :D.carota*

Wortel adalah tumbuhan biennial, tumbuhan biennial yaitu siklus hidupnya hanya (12-24 bulan) yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Sayuran yang satu ini memang terkenal kandungan gizinya, tumbuhan wortel membutuhkan cahaya matahari serta bisa tumbuh pada sernua musim. Wortel memiliki batang daun basah yang berbentuk sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang nampak dari pangkal buah sisi atas (umbi akar).

Percobaan pembuatan jus wortel ini sangat mudah di buat, bahan dan alatnya pun gampang di jumpai, Daftar nutrisi pada wortel dapat bertambah apabila menyertakan bahan-bahan lain untuk campuran resep jus wortel. Selain itu, tingkat kesegaran bahan juga mempengaruhi nilai gizi serta enak tidaknya olahan jus yang buat, jadi usahakan memilih wortel dalam kondisi segar.

### **Simpulan**

Sayuran wortel merupakan tumbuhan yang ditanam dalam setahun penuh. Terlebi di tempat pegunungan yang mempunyai suhu udara dingin serta lembab, lebih kurang pada ketinggian 1200 ineter diatas permukaan laut. Tumbuhan wortel mernbutuhkan cahaya matahari serta bisa turnbuh pada sernua musim. Wortel memiliki batang daun basah yang berbentuk sekumpulan pelepah (tangkai daun) yang nampak dari pangkal buah sisi atas (umbi akar), serupa daun seledri. Wortel suka tanah yang gembur serta subur.

### **Daftar Pustaka**

[www.wordpress.com](http://www.wordpress.com),

[www.belajarptc.com](http://www.belajarptc.com)

[abuthalhah.wordpress.com](http://abuthalhah.wordpress.com),

Salah satu organ yang cukup riskan adalah mata, sehingga perlu di jaga dan di rawat. Kandungan dalam wortel mampu mencegah terjadinya pembengkakan sel di area mata.

Ada banyak penyakit mata yang dapat di cegah jika mengkonsumsi jus wortel secara rutin, berikut beberapa penyakit mata diantaranya adalah katarak, glaukoma, rabun mata, dll.

Berdasarkan dari percobaan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari karya tulis ilmiah ini jus wortel merupakan salah satu jenis minuman yang dapat menunjang kesehatan. Daftar nutrisi pada wortel dapat bertambah apabila menyertakan bahan-bahan lain untuk campuran resep jus wortel. Bahan dan alat untuk membuat jus wortel juga bisa didapat dengan mudah. Selain itu, Cara membuatnya pun mudah yakni dengan cara memblendernya.

[sarjanaku.com](http://sarjanaku.com),2011/09

[holisticindonesia.com./detail-artikel/38.88db.com/id/knowledge-detail](http://holisticindonesia.com/detail-artikel/38.88db.com/id/knowledge-detail)