

## KARAKTERISTIK BUAH MANGGA GOLEK MUSTIKA DARI DESA TEGAL GUNUNG KECAMATAN BLORA KABUPATEN BLORA

Dwi Nugraheni, Dyah Haskarini dan Intan Gilang Cempaka  
Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jawa Tengah  
e-mail: henniwie2@gmail.com

### ABSTRAK

Mangga (*Mangifera indica*) atau mempelam adalah nama sejenis buah yang termasuk ke dalam marga *Mangifera* dan suku *Anacardiaceae*. Buah mangga sebagai bahan makanan terdiri dari 80% air dan 15 sampai 20% gula serta berbagai macam vitamin, antara lain vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin C. Salah satu jenis mangga yang digemari masyarakat karena daging buahnya sangat tebal, lunak tak berserat dan berwarna kuning kemerah-merahan saat telah masak adalah mangga golek. Buah ini memiliki rasa yang manis dan berbau harum serta kaya akan vitamin E, serat dan zat-zat lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Kajian tentang karakteristik buah mangga golek dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Desember 2019. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui karakter dari buah mangga golek Kartika asal Kabupaten Blora. Hasil karakterisasi buah mangga golek dari Kabupaten Blora adalah sebagai berikut; bentuk buah bulat panjang dengan berat 792,01 – 916,97 g, warna kulitnya 143 B (green group) dan 34 A (orange-red group). Adapun mengenai daging buahnya, berwarna kombinasi (merah orange merata), tebal 3 – 3,2 cm dengan rasa manis segar serta berserat halus. Kandungan gizi mangga golek Mustika yang meliputi kadar gula, karbohidrat, dan air berturut turut adalah 21,30g, 30,85g, dan 66,53g, dengan prosentase yang dapat dimakan 85%.

**Kata kunci:** mangga golek, karakterisasi, daging buah, kandungan gizi.

### 1. PENDAHULUAN

Mangga (*mangifera indica l*) merupakan salah satu buah tropis dan sub tropis yang cukup dikenal karena rasanya enak dan segar. Buah mangga mengandung vitamin C yang berperan sebagai antioksidan dan efektif untuk mengatasi radikal bebas yang dapat merusak sel atau jaringan, termasuk melindungi lensa dari kerusakan oksidatif yang ditimbulkan oleh radiasi (Wardani, 2012).

Buah mangga termasuk kelompok buah batu (*drupa*) yang berdaging, dengan ukuran dan bentuk yang sangat berubah-ubah bergantung pada macamnya, mulai dari bulat (misalnya mangga gedong), bulat telur (gadung, indramayu, arumanis) hingga lonjong memanjang (mangga golek). Panjang buah kira-kira 2,5–30 cm. Daging buah jika masak berwarna merah jingga, kuning atau krem, berserat atau tidak, manis sampai masam dengan banyak air dan berbau kuat sampai lemah (Anonim<sup>1</sup> 2020). Berbagai jenis olahan yang dapat dihasilkan dari bahan baku buah mangga adalah *puree*, selai/jam, *jelly*, sari buah, sirup buah, manisan buah, manisan kering, asinan dan dodol (Satuhu, 2006).

Buah tropis asli asia tenggara ini termasuk buah yang rendah kalori, namun tinggi gizi. Dalam mangga potong sebanyak 165 gram, terdapat nutrisi 99 kalori, protein sebanyak 1,4 gram, karbohidrat sebanyak 24,7 gram, lemak seberat 0,6 gram dan serat sebanyak 2,6 gram. Dalam buah

mangga juga terdapat berbagai vitamin, seperti vitamin A, C, B1, B2, B5, B6, B9 (folat), E, dan K. Ada pula beragam mineral, seperti tembaga, niasin, potasium, mangan, magnesium, fosfor, asam pantotenik, kalsium, selenium, dan zat besi. Buah mangga juga mengandung banyak zat antioksidan polifenol. Totalnya, ada lebih dari 12 jenis polifenol dalam buah berdaging kuning ini. Beberapa di antaranya adalah mangiferin, katekin, antosianin, quercetin, kaempferol, rhamnetin, serta asam benzoat (Tarigan, 2019)

Nama mangga golek dipilih mungkin karena sesudah merasakan, orang akan mencarinya lagi. Asal muasal mangga ini dari daerah probolinggo dan pasuruan, ukurannya bisa mencapai panjang 30cm. Daging buah mangga golek sangat tebal, lunak tak berserat dan berwarna kuning kemerah-merahan saat telah masak. Rasa dari mangga ini sangat manis di lidah serta buah ini mengandung banyak air sehingga sangat segar untuk dimakan pada siang hari. Karena "bentuk mangga golek" lonjong, memanjang dan warna daging buahnya yang memang mirip buah pepaya, maka sering disebut mangga pepaya di berbagai daerah (Anonim<sup>2</sup> 2020). Konsumen mangga menilai performa mutu mangga tergantung pada penampilan visual seperti bebas memar, getah, berat, warna, maupun bentuk dan pada parameter mutu internal (warna daging buah, tingkat keasaman, dan derajat kemanisan). Kajian tentang karakteristik buah mangga golek Mustika dimaksudkan untuk mengetahui karakteristik fisik dan kandungan gizi (proksimat) dari buah mangga golek, sehingga dapat diketahui kualitasnya, terutama pada standar zat makanan yang seharusnya terkandung di dalamnya.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kajian tentang karakteristik buah mangga golek dilaksanakan pada bulan Januari sampai Desember 2019. Buah mangga yang diamati adalah buah yang sudah masak dan tidak cacat, berasal dari tanaman yang berumur sekitar 40 tahun dari Desa Karangjati, Kabupaten Blora. Penomoran warna kulit buah dan daging buah dilakukan dengan menggunakan *royal horticulture society* (RHS) colour chart. Analisa proksimat dilakukan di UPT laboratorium Unimus yang meliputi kadar air, kandungan gula, dan karbohidrat. Selain itu juga dilakukan pengamatan buah secara fisik yang meliputi tipe buah, bentuk, berat, panjang dan lebar buah, warna kulit buah, dan bentuk biji serta tebal daging buah. Secara sensoris dilakukan penilaian terhadap warna, aroma, dan tekstur daging buah.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1. Karakteristik Fisik Buah Mangga Golek Mustika**

Hasil pengamatan tentang karakteristik fisik buah mangga golek Mustika dari Kabupaten Blora adalah sebagai berikut (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik fisik buah mangga golek Mustika dari Kabupaten Blora

No	Parameter	Hasil (keterangan)
1	Tipe buah	rata
2	Bentuk	Bulat panjang
3	Berat buah	792,01 – 916,97 g
4	Panjang buah	15,1-18 cm
5	Lebar buah	9,1-10,1 cm
6	Warna kulit buah	143 B (green group) dan 34 A (orange-red group)
7	Bentuk biji	Pipih
8	Tebal Daging Buah	3 – 3,2 cm

Bentuk dan warna buah, maupun daging buah mangga golek tercantum pada gambar berikut.



Terdapat berbagai macam ukuran dan bentuk buah mangga, ada yang bulat penuh, seperti mangga gedong, bulat panjang seperti mangga harumanis dan mangga manalagi, mangga kopek berbentuk bulat pipih, sedangkan mangga golek berbentuk lonjong (Anonim<sup>3</sup> 2019). Ukuran buah mangga manalagi lebih kecil jika dibandingkan dengan jenis mangga golek dengan ukuran buahnya yang lebih besar dan panjang meruncing (Anonim<sup>4</sup> 2020).

Berat dan panjang buah mangga golek Mustika (Tabel 1) sesuai dengan pernyataan Tarigan (2019) bahwa panjang buah mangga golek sekitar 17 cm dengan berat berkisar 500 g. Prihatman (2000) membagi mangga dalam 4 ukuran menurut kultivarnya yaitu besar, sedang, kecil dan sangat kecil. Mangga Golek: besar >500 gram, sedang 450-500 gram, kecil 400-449 gram, dan sangat kecil 350-399 gram. Buah mangga golek Mustika dengan berat 792,01 – 916,97 g termasuk dalam kategori mangga besar.

Tebal daging buahnya 3-3,2 cm sesuai dengan pernyataan (Anonim<sup>5</sup> 19), bahwa daging buah mangga golek tebal, agak lunak, berwarna kuning tua jika sudah matang. Selain itu, biji mangga golek Mustika berbentuk pipih sebagaimana yang dinyatakan Anonim<sup>6</sup> (2020) pertanianku, bahwa pelok/biji mangga golek berserat pendek serta berbentuk pipih memanjang dengan panjang sekitar 14 cm. Mangga memiliki lebih dari seratus varietas. Oleh karena itu mangga memiliki beragam bentuk dan warna. Kulit mangga bisa berwarna oranye, merah ataupun hijau (Anonim<sup>5</sup>, 2019).

### 3.2. Karakteristik Proksimat dan Sensoris Daging Buah Mangga Golek Mustika

Mangga memiliki nama ilmiah *Mangifera indica* adalah buah yang terdiri dari beberapa jenis varian. Setiap varian mangga memiliki kandungan zat gizi yang agak berbeda satu sama lain. Hasil karakteristik proksimat dan sensoris daging buah mangga golek Mustika adalah sebagai berikut (Tabel 2)

Tabel 2. Karakteristik proksimat dan sensoris daging buah mangga golek dari Kabupaten Blora (prosentase yang dapat dimakan 85%)

No	Parameter	Hasil (keterangan)
1	Rasa	Manis segar
2	Aroma	lembut
3	Tekstur	Berserat halus
4	Kadar air	66,53g
5	Karbohidrat	30,85g
6	gula	21,30g

Buah mangga Golek adalah bahan makanan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Buah mangga Golek mengandung energi sebesar 63 kilokalori, protein 0,5 gram, karbohidrat 16,7 gram, lemak 0,2 gram, kalsium 14 miligram, fosfor 10 miligram, dan zat besi 1 miligram. Selain itu di dalam Buah Mangga Golek juga terkandung vitamin A sebanyak 3715 IU, vitamin B1 0,08 miligram dan vitamin C 30 miligram. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram buah mangga golek, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 65 % (Anonim<sup>7</sup>. 2020).

Hasil kajian terhadap mutu sensoris mangga golek mustika yang meliputi aroma, rasa, tekstur (Tabel 2) sesuai dengan pernyataan Anonim<sup>10</sup> (2015) dan Tarigan (2019) bahwa daging buah mangga golek pada umumnya tebal, lunak, berwarna kuning tua, tidak berserat, tidak berair (kalau diiris tidak banyak mengeluarkan air), beraroma cukup harum, serta memiliki rasa manis. Dalam hal rasa manis, disampaikan oleh Suryani (2016) bahwa buah yang memiliki kandungan gula yang tinggi adalah mangga. Tingkat gula pada mangga sampai 26 gram percangkir. Meski begitu, mangga masih aman dikonsumsi karena kaya akan serat serta vitamin A, B, dan C. Kandungan gula ini didominasi oleh gula sukrosa. Kandungan gula dalam buah mangga berkisar 7-12%. Namun jenis mangga manis dapat mencapai 16-18% (Pracaya, 2005).

Mangga yang telah matang juga mengandung 14,8 gram gula dan 1,8 gram serat (Anonim<sup>8</sup>, 2020). Mangga golek Mustika dengan kandungan gula sebesar 21,30 gr merupakan jenis mangga manis yang kadar gulanya lebih tinggi dibanding mangga kweni. Hasil penelitian Kartikorini (2018), menyatakan bahwa kadar gula sukrosa pada buah mangga madu sebesar 24,89%, mangga manalagi 16,13%, mangga gadung 7,96%, mangga kweni 20,21%, dan mangga harum manis 35,83%, sedangkan mangga hampalan (Antarlina 2009) memiliki rasa kombinasi antara manis dengan sedikit asam dengan kandungan gula 11,7%.

Perbedaan persentase kandungan fruktosa pada jenis mangga golek diduga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kondisi tumbuh dan lahan tempat tumbuh tanaman. Hal ini didukung oleh pernyataan Kurniawati dan Yulianti (2017), salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan optimum tanaman adalah tanah. Penyerapan unsur hara pada setiap tanaman berbeda-beda, hal ini juga didukung oleh jumlah ketersediaan hara pada tanah yang juga berbeda-beda

Buah mangga yang telah matang umumnya mengandung 272 kJ energi; 0,51 gram protein; 0,27 gram lemak; dan 17 gram karbohidrat. Mangga yang telah matang juga mengandung 14,8 gram gula dan 1,8 gram serat. Zat gizi mikro yang ada di dalam mangga matang terdiri dari 38 mg vitamin A atau 445 mg karoten; 0,058 mg vitamin B1; 0,057 mg vitamin B2; 0,584 mg vitamin B3; 0,16 mg vitamin B5; 0,134 mg vitamin B6; 14 mg vitamin B9; 27,7 mg vitamin C; 10 mg kalsium; 0,13 mg zat besi; dan 9 mg magnesium (Anonim<sup>8</sup>, 2020).

Komponen daging buah mangga yang paling banyak adalah air dan karbohidrat. Karbohidrat merupakan sumber energi yang sangat penting atau yang utama bagi manusia. Sebagai sumber energi, bentuk karbohidrat yang dapat dicerna dalam bahan pangan umumnya adalah zat pati dan berbagai jenis gula seperti sukrosa, fruktosa dan laktosa. Karbohidrat adalah senyawa makromolekul yang merupakan sumber energi bagi manusia, dimana 1 g karbohidrat dapat menghasilkan 4,0 kalori (Winarno, 2004).

Kandungan karbohidrat buah mangga golek berbeda dengan varietas mangga yang lain. Di dalam 100 gram mangga golek, arumanis, Indramayu, gedong dan mangga kopek terdapat karbohidrat (gram), masing-masing sebanyak 16,7; 11,9; 18,7; 11,2; dan 14,6 (Anonim<sup>8</sup>, 2020). Adapun kandungan karbohidrat dari mangga golek Mustika (Tabel 2) sebesar 30,85 g. Anonim<sup>8</sup> (2020) menyatakan bahwa buah mangga yang telah matang umumnya mengandung 272 kJ energi; 0,51 gram protein; 0,27 gram lemak; dan 17 gram karbohidrat, sedangkan menurut Anonim<sup>2</sup> (2020) mangga golek mengandung karbohidrat 16,7 gr. Lain halnya menurut Widiastuti (2008) dalam Ole et al, (2013) bahwa mangga muda mengandung karbohidrat yang cukup tinggi (68,5 gr).

Air merupakan komponen penting pada suatu bahan makanan, karena air dapat mempengaruhi penampakan, tekstur serta cita rasa bahan makanan tersebut. Winarno (2002) menyatakan bahwa dalam bahan makanan yang kering sekalipun seperti buah kering, tepung serta biji-bijian terkandung air. Buah mangga terdiri dari beberapa varietas salah satunya adalah mangga golek yang memiliki kadar air relatif tinggi sehingga dapat mempercepat terjadinya kerusakan, terutama akibat pengaruh biologis (seperti jamur dan bakteri) yang mengakibatkan kebusukan.

Kandungan air (gram) buah mangga Gadung, Golek, Harum Manis dan mangga Indramayu berturut turut adalah 87,4;82,2; 86,6 dan 80,2 per 100 gr BBD (Anonim<sup>9</sup> 1972), sedangkan kandungan air mangga golek Mustika (Tabel 2) sebesar 66,53 g. Beberapa faktor yang dapat

menyebabkan perbedaan kandungan karbohidrat dan air pada setiap tanaman adalah perbedaan varietas, lingkungan tempat tumbuh (tanah, cahaya, dan iklim) dan umur panen.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil karakterisasi buah mangga golek dari Kabupaten Blora adalah sebagai berikut; bentuk buah bulat panjang dengan berat 792,01 – 916,97 g, warna kulitnya 143 B (green group) dan 34 A (orange-red group), sedangkan daging buahnya berwarna kombinasi (merah orange merata), tebal 3 – 3,2 cm, dengan rasa manis segar serta berserat halus. Kandungan gizi mangga golek Mustika yang meliputi kadar gula, karbohidrat, dan air berturut turut adalah 21,30g, 30,85g, dan 66,53g, dengan prosentase yang dapat dimakan 85%.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- anonim<sup>1</sup>.2020.Mangga.<https://IdWikipedia.Org/Wiki/Mangga>.Diakses 11 Februari 2020.
- Anonim<sup>2</sup>.2020.Mangga Golek.[https://id.wikipedia.org/wiki/Mangga\\_golek](https://id.wikipedia.org/wiki/Mangga_golek). Diakses 14 Februari 2020.
- Anonim<sup>3</sup>.2019.kandungan-gizi-dalam-buah-mangga. <https://jaziraa.wordpress.com/2012/01/08/kandungan-gizi-dalam-buah-mangga/January8,2012> · Diakses 17 Februari 2020.
- Anonim<sup>4</sup>. 2020. Mangga Manalagi Dan Mangga Golek.<https://Rumahtanaman.Com/Mangga-Manalagi/>. Diakses 19 Februari 2020.
- Anonim<sup>5</sup>. 2019. Jenis Mangga dan Klasifikasi Ilmiahnya <https://dosenpertanian.com/jenis-mangga/>. Diakses 20 Februari 2020.
- Anonim<sup>6</sup>. 2015. Mengenal-Jenis-Buah-Mangga-Golek. <https://www.pertanianku.com/mengenal-jenis-buah-mangga-golek/>. Diakses 25 Februari 2020.
- Anonim<sup>7</sup>. 2020. kandungan-gizi-buah-mangga-golek-komposisi-nutrisi-bahan-makanan [http://www.organisasi.org/1970/01/isi-kandungan-gizi-buah-mangga-golek-komposisi-nutrisi-bahan-makanan.html#.Xkzr\\_kExXIU](http://www.organisasi.org/1970/01/isi-kandungan-gizi-buah-mangga-golek-komposisi-nutrisi-bahan-makanan.html#.Xkzr_kExXIU). Diakses 5 Februari 2020.
- Anonim<sup>8</sup>. 2020. Kandungan-Buah-Mangga/Kandungan Buah Mangga Berbagai Jenis Varietas, Pecinta Mangga Wajib Tahu! <https://Doktersehat.Com/Kandungan-Buah-Mangga/Kandungan Buah Mangga Berbagai Jenis Varietas, Pecinta Mangga Wajib Tahu!>. Diakses 7 Februari 2020.
- Anonim<sup>9</sup>.1972.Daftar Komposisi Bahan Makanan Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI, Jakarta Diakses 27 Februari 2020.
- Antarlina, SS. 2009. Identifikasi Sifat Fisik dan Kimia Buah-buahan Lokal Kalimantan. Buletin Plasma Nutfah Vol.15 No.2.
- Ole, B.B.M., A.Wibowo, B.B Rahardjo,S. 2013. Penggunaan Mikroorganismen Bonggol Pisang (Musa paradisiaca.L ) Sebagai Dekomposer Sampah Organik. Jurnal <http://ejournal.uajy.ac.id/3964/1-16>. Diakses 15 Februari 2020.

- Kurniawati, Evi dan Yulianti, Ninis. 2017. Analisis Kadar Vitamin C dan Fruktosa pada Buah Mangga (*Mangifera indica* L.) Varietas Podang Urang dan Podang Lumut Metode Spektrofotometri UV-VIS. *Jurnal Wiyata* 4:1, 49-57.
- Prihatman, Kemal. 2000. Sumber: Sistem Informasi Manajemen Pembangunan di Perdesaan, BAPPENAS. Jakarta.
- Suryani, Irma 2016. Hati-Hati-Buah-Mangga-Punya-Kadar-Gula-Yang-Tinggi. <https://www.dream.co.id/culinary/hati-hati-buah-mangga-punya-kadar-gula-yang-tinggi--1611086.html> Diakses 22 Februari 2020.
- Satuhu, S. 2006. Bertanam Mangga dan Pascapanen Mangga. Penerbit Kanisius. Jakarta.
- Tarigan, M. 2019. Manfaat-Buah-Mangga-Yang-Jarang-Anda Ketahui-Apa-Saja <https://Gaya.Tempo.Co/Read/1253665/Manfaat-Buah-Mangga-Yang-Jarang-Anda-Ketahui-Apa-Saja/Full&View=Ok>. Diakses 26 Februari.
- Wardani, L.A. 2012. Validasi Metode Analisis dan Penentuan Kadar Vitamin C pada Minuman Buah Kemasan dengan Spektrofotometri UV Visible. Skripsi. FMIPA UI. Jakarta.
- Winarno, F.G. 2004. Kimia Pangan dan Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.