

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan diperlukan untuk kehidupan karena makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia. Makanan berfungsi untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak, memperoleh energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain, juga berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit (Notoatmodjo, 2003). Secara umum makanan sehat merupakan makanan yang higienis dan bergizi (mengandung hidrat arang, protein, vitamin, dan mineral), makanan sehat adalah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna yaitu : karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan susu. Makanan sehat menurut ahli gizi mengandung empat macam makanan, yaitu: makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah

Sayur merupakan bahan makanan yang mengandung berbagai zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Zat gizi tersebut adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Vitamin dan mineral merupakan zat gizi utama yang terkandung dalam sayuran dan buah (Wirakusumah, 2006). Adapun fungsi dari sayur di antaranya, yaitu: memperbesar volume makanan tanpa meningkatkan kandungan kalori serta menimbulkan rasa kenyang, menyerap air dan membentuk gel kental selama proses pencernaan, memperlambat pengosongan perut dan waktu transit pencernaan, melindungi

karbohidrat dari enzim pencernaan, Menurunkan kadar kolesterol secara total, memperlancar jalannya makanan dalam sistem pencernaan, merangsang fermentasi pencernaan untuk memproduksi asam lemak yang lebih sederhana.

Brokoli telah lama diketahui sebagai salah satu sayuran yang menyehatkan karena kandungan gizi di dalamnya. Sayuran itu tak hanya mengandung antioksidan termasuk vitamin C, brokoli juga merupakan sumber alami asam folat. Asupan asam folat membantu mencegah penyakit hati. Sayuran berwarna hijau juga berpotensi dan melindungi untuk melawan perkembangan penyakit kanker (Sri, 2012).

Kandungan Vitamin C di dalam brokoli sangat tinggi bahkan Vitamin C yang terdapat dalam brokoli lebih tinggi dari kandungan vitamin C dalam sebuah jeruk. Vitamin C yang tinggi akan mempermudah tubuh dalam menyerap zat besi (Anonim, 2010).

Penurunan kadar vitamin C dimungkinkan karena akibat dari penambahan dengan air dan pemanasan, sesuai dengan pendapat Andarwulan dan Koswara (1992) bahwa pengaruh cara memasak (pengukusan dan perebusan) termasuk cara pemotongan dan volume air yang digunakan serta suhu berpengaruh terhadap kerusakan vitamin C. Vitamin yang terdapat dalam bahan akan lebih mudah larut dengan pemanasan, tanpa pemanasan sebagian dari vitamin masih tertinggal dalam ampas. Kandungan vitamin C yang sedikit kemudian dilakukan pemanasan maka kadar vitamin C yang dihasilkan akan semakin kecil.

Vitamin C berfungsi aktif dalam sel organisme hidup. Dimana enzim propil hidroksilase tetap stabil, apabila kandungan vitamin C cukup dalam sel. Vitamin C juga mencegah dinding pembuluh darah mudah pecah, seperti pada

penyakit gusi atau bibir berdarah. Vitamin C bermanfaat dalam absorpsi zat besi dan metabolisme asam folat. Tidak seperti vitamin yang larut lemak, vitamin C tidak disimpan dalam tubuh dan diekskresikan di urine (Kamiensky, Keogh 2006).

Kekurangan vitamin C menyebabkan kerapuhan dinding-dinding kapiler, gusi berdarah, gigi mudah tanggal, sariawan atau skorbut, dan penyakit pada sendi tulang. Gejala-gejala penyakit skorbut ialah terjadinya pelembehan tenunan kolagen, infeksi, dan demam, timbul sakit, pelunakan, dan pembengkakan kaki bagian paha. Pada anak yang giginya telah keluar, gusi membengkak, empuk, dan terjadi perdarahan, kelebihan dosis vitamin C akan mengakibatkan terjadinya diare dan sakit perut (Anonim, 2014)

Banyak sekali cara untuk mengonsumsi brokoli ini dan yang paling sering adalah dimasak untuk sayur sup, oseng, capcai dan masih banyak lagi cara lainnya. Selain dimasak, kadang brokoli juga dikonsumsi dengan cara di jus, mengonsumsi brokoli secara rutin akan bisa menjaga kesehatan tubuh.

Kehilangan vitamin C pada pemasakan atau pengolahan sayuran sangat bergantung pada jenis sayuran dan proses yang digunakan. Seperti halnya vitamin yang larut dalam air. Dalam berbagai jenis sayuran perlakuan panas pada waktu memasak sayuran mengakibatkan kerusakan vitamin C yang besarnya lebih dari 50% selama 1 jam (Andarwulan, N. 1992).

Dengan didasari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh lama pemanasan terhadap kadar vitamin C pada sayur brokoli ”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh lama pemanasan terhadap kadar vitamin C pada sayur brokoli (*Brassica oleracea var. Italica*) ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh lama pemanasan terhadap kadar vitamin C pada sayur brokoli (*Brassica oleracea var. Italica*)

1.3.2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui lama pemanasan optimum yang dapat mempengaruhi kadar vitamin C pada sayur brokoli (*Brassica oleracea var. Italica*)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan tentang kandungan vitamin C yang terdapat pada sayur brokoli

1.4.2 Bagi Masyarakat

Untuk memberi informasi pada masyarakat mengenai kandungan vitamin C pada sayur brokoli dan pengaruh lama pemanasan terhadap sayur brokoli

1.4.3 Bagi Industri

Untuk memberikan tambahan informasi tentang pengaruh lama pemanasan terhadap kadar vitamin C sehingga bisa dijadikan masukan dalam proses pengolahan brokoli .