

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sayur-sayuran atau buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang mudah ditemukan dalam bahan makan. Sayuran mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral. Sayuran sangat penting bagi kita karena kandungan vitamin dan mineral yang begitu lengkap, selain itu sayuran juga banyak mengandung serat yang dapat melancarkan pencernaan (Simatupang, 2009). Dari sayuran kita memperoleh asupan berbagai macam mineral dan vitamin yang kompleks, bahkan tidak kita temukan dari pangan lainnya (Lingga, 2012). Salah satu sayuran yang memiliki kandungan dan manfaat seperti uraian diatas adalah sayur brokoli hijau (*Brassica oleracea L*).

Menurut Santoso (2011), sayuran merupakan menu yang hampir selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari masyarakat Indonesia, baik dalam keadaan mentah (lalapan segar) atau setelah diolah menjadi berbagai macam bentuk masakan. Namun dibuat seperti apapun, harapannya kita masih tetap bisa merasakan manfaatnya bagi kesehatan. Adapun manfaat sayur brokoli hijau bagi kesehatan sangatlah banyak, salah satunya yaitu sayuran berdaun hijau ini dijadikan sebagai makanan yang paling ampuh untuk melawan kanker karena adanya kandungan zat karotenoid (senyawa provitamin A) atau zat warna dalam sayuran ini (Amilah, 2012). Zat tersebut termasuk komponen Non-Gizi yang merupakan pigmen alami yang terdiri dari klorofil, lutein dan beta karoten.

Berdasarkan survei dan kenyataan yang ada, bahwa dalam pengolahan sayuran ibu rumah tangga lebih gemar mengolah sayur brokoli dengan cara merebus karena mereka menganggap bahwa dengan merebus ialah cara paling mudah dalam mengolah atau memasak sayur brokoli matang. Sedangkan untuk penyajiannya dengan cara direbus dapat menghilangkan manfaat dari kandungan atau zat yang terdapat dalam sayuran termasuk zat karotenoid. Klorofil (zat warna hijau) yang terkandung dalam sayur brokoli hijau cenderung menurun akibat paparan panas yang dapat ditimbulkan dalam proses perebusan, karena disebabkan adanya reaksi peofitinasi yang merupakan bentuk klorofil yang kehilangan ion magnesium sehingga warna yang diekspresikan bukan hijau lagi (Andarwulan dan Fitri, 2012).

Pada halnya klorofil yang terkandung dalam sayur brokoli memiliki banyak manfaat yang salah satunya bisa dijadikan sebagai *food suplement* yaitu untuk membantu mengoptimalkan fungsi metabolik, sistem imunitas, detoksifikasi, meredakan radang (*inflamatorik*) dan menyeimbangkan sistem hormonal dan menurut Astawan dan Leomitro Kasih (2008), klorofil juga dipercaya memiliki khasiat panjang umur karena klorofil memiliki hampir semua zat gizi yang diperlukan tubuh manusia dalam komposisi yang seimbang. Selain itu, klorofil juga kaya akan zat anti peradangan, antibakteri, antiparasit, dan zat-zat berkhasiat obat lainnya.

Dari uraian diatas, maka perlu bagi kita dalam memperhatikan mengolah atau memasak sayur brokoli hijau (*Brassica oleracea L*) yang sampai saat ini sayur brokoli hijau masih tergolong sayuran mewah dan mahal serta memiliki banyak manfaat, maka amat disayangkan bila zat warna atau klorofil yang

terkandung dalam sayur brokoli hijau yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan juga mampu menarik indera mata pengkonsumsi ini hilang, luntur atau berubah menjadi pucat sebelum dimakan. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan bahan yang dapat menstabilkan kadar klorofil sayur brokoli hijau.

Menurut Andarwulan dan Fitri (2012), penggunaan garam alkali seperti magnesium karbonat dan kalsium hidroksida pada pengolahan sayur hijau diketahui dapat mencegah ion magnesium di klorofil lepas, sehingga dapat menghasilkan produk dengan warna menarik. Selain itu garam seng juga dapat menstabilkan klorofil. Dari sini, diketahui bahwa beberapa jenis garam dapat menstabilkan klorofil pada sayur hijau, termasuk Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*) yang dapat mengalami penurunan kadar klorofil akibat paparan panas. Jenis garam yang sering digunakan dalam pengolahan makanan adalah garam dapur dan sampai saat ini penelitian pemberian garam dapur sebagai bahan untuk mempertahankan kadar klorofil pada Brokoli hijau belum ada, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil (warna hijau) pada sayur Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*) selama proses perebusan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah efektivitas pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil pada sayur Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*) selama proses perebusan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil pada Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*) selama proses perebusan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis kadar klorofil pada sayur Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*)
2. Untuk mengetahui efektivitas optimal pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil pada sayur Brokoli hijau (*Brassica oleracea L*)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Menambah informasi mengenai efektifitas pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil pada sayur Brokoli hijau selama proses perebusan.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai efektifitas pemberian garam dapur terhadap kadar klorofil pada sayur Brokoli hijau selama proses perebusan