

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di zaman modern ini, orang memiliki pola hidup yang serba instan. Sama halnya dalam memilih makanan. Orang sekarang lebih suka memakan makanan instan daripada makanan yang dibuat alami. Padahal dibalik nikmatnya makanan instan, terdapat berbagai macam penyakit yang dapat ditimbulkan. Hanya sebagian orang ikut dalam arus makanan instan. Beberapa orang lebih memilih pola hidup sehat dengan memakan makanan alami atau vegetarian. Vegetarian adalah orang-orang yang banyak atau hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Mereka tidak atau sedikit mengonsumsi daging, ikan dan segala produk olahannya (Nurheti, 2009).

Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat, sebagian besar orang lebih menyukai buah-buahan dari pada sayuran, karena selain segar dan banyak mengandung vitamin dan mineral, buah merupakan makanan alami yang paling siap untuk langsung dikonsumsi manusia (Yusman, 2009).

Salah satu buah yang banyak dikonsumsi masyarakat adalah buah apel. Buah ini adalah buah yang segar, mudah dicari dan memiliki banyak manfaat. Apel memiliki kandungan vitamin C dan B yang sangat penting untuk mempertahankan kesehatan syaraf. Vitamin C merupakan antioksidan dan berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh. Kebanyakan orang mengira bahwasannya buah yang banyak mengandung vitamin C adalah jeruk. Padahal

buah apel pun memiliki kandungan vitamin C yang lumayan tinggi (Yusman, 2009).

Selain memiliki rasa yang manis, apel terkenal dengan manfaatnya yang banyak bagi kesehatan tubuh. Pada buah apel yang banyak di manfaatkan adalah buah dan kulitnya. Ada beberapa macam cara mengolah dan mengonsumsi apel seperti, jus, pure, pie, salad buah, dan ada pula yang mengonsumsi langsung. Manfaat apel tidak hanya terdapat pada buahnya saja, kulit apel pun sangat bermanfaat. Pada kulitnya banyak mengandung antioksidan yang cukup tinggi. (Sulihandari dkk, 2013).

Menurut (Dini nuris nuraini 2011). Memakan buah apel berserta kulitnya dapat menghentikan pertumbuhan sel kanker dengan tingkat 50% lebih besar, karena mengandung zat fitokimia dan flavonoid, fitokimia di dalam kulit apel 87% lebih banyak dibandingkan dengan yang terdapat pada dagingnya. Flavonoid bertindak sebagai antioksidan yang ditemukan terkonsentrasi di kulit apel. Karena antioksidan lima kali lebih banyak melekat di kulit apel dari pada di daging buahnya.

Hanya saja sebagian besar orang mengonsumsi apel dengan mengupas kulitnya. Padahal pada kulit apel memiliki kadar vitamin C yang tinggi (Paula, 2011).

Vitamin C merupakan suplemen yang sangat penting bagi tubuh manusia dimana dianjurkan sebesar 30-60 mg per hari. Hal tersebut karena vitamin ini mempunyai rasa yang sangat asam dan sangat enak sebagai konsumsi sehari-hari. Beberapa fungsi yang dapat di peroleh dari vitamin C antara lain yang penting untuk penyembuhan luka, kesehatan gusi, dan mencegah terjadinya luka memar.

Vitamin C juga berfungsi untuk antioksidan, kekebalan serta faktor penyerapan dan pengguna zat gizi lain (Emma,2004).

Antioksidan merupakan senyawa penangkap radikal bebas yang mampu mencegah terjadinya reaksi berantai, sehingga tidak terjadi kerusakan yang lebih hebat. Proses tersebut karena adanya vitamin C, vitamin E, dan betakarotin, *oxygen scavenger* merupakan antioksidan yang mengikat oksigen, sehingga tidak mendukung kelangsungan reaksi oksidasi oleh radikal bebas (Atmosukarto dkk, 2003).

Jenis apel Rome beauty adalah varietas apel lokal yang mempunyai rasa asam manis dengan kandungan asamnya tinggi, variates apel rome beuty memiliki kadar vitamin C yang tinggi yaitu 7,04(mg/100ml) di bandingkan dengan apel lokal lainnya seperti anna 5,26 (mg/100ml) dan manalagi 6,60 (mg/100ml). (Susanto dkk 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil judul penelitian "Analisa kadar vitamin C pada buah apel Malang (*Rome beauty*) yang di kupas dan tidak di kupas "

1.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada perbedaan kadar vitamin C pada buah apel yang dikupas dan tidak di kupas?".

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadarvitamin C pada apel yang dikupas dan tidak dikupas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan tentang kadar vitamin C pada apel yang dikupas dan tidak dikupas.
- b. Sebagai media pembelajaran bagi penulis dalam membuat karya tulis.

1.4.2 Bagi Masyarakat

- a. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara konsumsi apel yang baik dan benar.
- b. Memberikan informasi kepada masyarakat bahwasanya kandungan vitamin C sangat baik bagi kesehatan.
- c. Memberikan penjelasan pada masyarakat tentang kadar vitamin C pada apel yang dikupas dan tidak dikupas sebagai gambaran untuk diaplikasikan dalam kehidupan.

1.4.3 Bagi Pembaca

- a. Memberikan informasi pengetahuan untuk pembaca tentang apel.
- b. Memberikan informasi manfaat apa saja yg diperoleh bila mengonsumsi buah apel.