

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting adalah pangan disamping papan, sandang, pendidikan, dan kesehatan. Masalah pangan selalu lebih mendesak, karena makanan merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk melangsungkan hidupnya. Makanan bukan hanya sekedar penghilang lapar, tetapi kita harus makan makanan yang baik bagi tubuh kita. Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi sarat kesehatan atau tidak membahayakan kesehatan kita (Rahman, 2013).

Dalam mengkonsumsi pangan, sayuran sangat penting dikonsumsi untuk kesehatan. Sayuran sangat berperan penting karena dari dalam sayuran, terdapat vitamin yang bekerja sebagai antioksidan, didalam sayuran terdapat serat kasar yang tidak bisa terurai oleh sistem pencernaan tubuh, dan berfungsi sebagai karet busa di dalam usus, yang akan menyerap zat buangan dan membantu gerakan peristaltik usus untuk mendorong sisa makanan keluar tubuh. Sayuran juga mengandung kalsium yang diperlukan untuk membangun tulang yang kokoh. Sekaligus membantu pertumbuhan gigi yang sehat dan kuat, dan dapat berperan sebagai pencegah timbulnya kanker, terutama kanker pada usus. Kandungan vitamin K dalam sayuran berperan penting dalam proses pembekuan darah, pembentukan tulang, serta mencegah pembentukan batu ginjal. Mengonsumsi sayuran hijau secara teratur dalam setiap porsi makan dapat membantu

mempertahankan kekuatan pembuluh darah agar tidak mudah pecah (Siddiq 2010).

Jenis sayuran yang sudah tidak asing lagi dan sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah sawi hijau (*Brassica rapavar. parachinensis L*). Sawi hijau ini dapat dikonsumsi secara langsung seperti dibuat lalapan, bisa juga dibuat tumis, ataupun disajikan sebagai pelengkap makanan lainnya. Semua bagian dari sawi hijau ini dapat dikonsumsi kecuali bagi akarnya. Jenis sawi ada dua macam yaitu sawi hijau dan sawi putih. Sawi hijau merupakan sumber yang kaya antioksidan dan sulforaphane yang memiliki manfaat nyata dalam menghambat pertumbuhan sel kanker. Tidak kalah dengan sawi hijau sawi putih juga banyak manfaatnya bagi kesehatan, antara lain untuk merawat mata, melawan kolesterol dan menghindari serangan jantung, dan sebagai makanan pemulih tenaga. Hal ini dikarenakan sawi putih mengandung kaya zat besi dan magnesium, tidak seperti halnya makanan daging yang menyimpan potensi merugikan jika dimakan berlebihan. Kandungan vitamin K pada sawi sangat tinggi, yaitu mencapai 419,3 mcg/100gram (Mateljan, 2001).

Fungsi vitamin K antara lain memelihara kadar normal, faktor-faktor pembekuan darah, yaitu faktor II, VII, IX dan X, yang di sintesis di hati. Faktor II, yaitu protrombin, sebagai komponen koenzim dalam proses fosforilasi. Vitamin K bisa membuat mata lebih bersinar. Vitamin K juga dikenal sebagai phytonadione yang bisa membantu mengontrol aliran darah dan yang paling penting vitamin K juga berperan penting dalam pembentukan tulang dan pemeliharaan ginjal.

Akibat dari kekurangan vitamin K bisa menghambat proses pembekuan darah, bahkan dalam kondisi khusus kekurangan parah vitamin K bisa

menyebabkan anemia fatal, karena vitamin K adalah suatu zat yang mampu memodifikasi protein dalam tubuh. Jika vitamin K ini sampai berkurang akibatnya darah tetap encer sehingga pembekuan darah sulit terjadi. Kekurangan vitamin K juga berakibat tulang keropos, karena vitamin K ini sebagai *osteocalcin*, suatu senyawa protein yang berperan penting di dalam proses penyerapan kalsium, pengikatan kalsium, dan mineralisasi tulang sehingga kepadatan tulang tetap terjaga. Kelebihan vitamin K juga beresiko mengakibatkan kinerja hati berlebih. Mengeluarkan bilirubin yang salah pada tempatnya. Mengakibatkan warna kulit dan mata berubah, namun juga bisa menyebabkan kerusakan pada otak. Pada normalnya sebanyak 40% vitamin K yang diserap akan dikeluarkan melalui empedu dan 20% melalui urin (Sari 2011).

Sawi banyak ditemui di pasar-pasar terdekat, misalnya dipasar Keputran Surabaya. Di pasar keputran dijual 2 jenis sawi, yaitu sawi hijau dan sawi putih, walaupun sebenarnya sawi hijau lebih diminati oleh pembeli, namun sawi putihpun masih ada yang membeli. Dengan didasari oleh uraian - uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbandingan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih yang dijual dipasar keputran Surabaya.

1.2 Rumusan masalah

Dari latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

“Adakah perbedaan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih yang dijual di Pasar Keputran Surabaya?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui perbedaan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisa kadar vitamin K pada sawi hijau
2. Menganalisa kadar vitamin K pada sawi putih

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

1. Mengetahui perbandingan kadar vitamin K pada sawi hijau dan sawi putih.
2. Sebagai media pembelajaran sebagai penulis.

1.4.2 Bagi masyarakat

1. Memberikan informasi pada masyarakat tentang kandungan vitamin K pada sawi yang bermanfaat pada kesehatan tubuh.
2. Memberikan informasi tentang macam-macam sawi dan manfaatnya.
3. Memberikan gambaran tentang pemilihan jenis sawi yang baik.