

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Vitamin C merupakan salah satu komponen yang harus ada dalam menu makanan dan memegang peranan penting bagi kelangsungan metabolisme yang terjadi dalam tubuh. (Nursanyoto, 1992)

Vitamin C adalah suatu kofaktor atau koenzim pada berbagai reaksi dalam tubuh. Salah satu peran pentingnya adalah pada pembentukan kolagen. Kolagen adalah komponen penting jaringan ikat. Apabila kekurangan vitamin C, maka akan terjadi gejala-gejala skorbut, diantaranya adalah pendarahan di gusi, usus, kulit dan otot. (Brady, 1994)

Dewasa ini banyak sekali vitamin C yang dijual dipasaran, baik yang berbentuk tablet, serbuk maupun sirup. Hal ini dikarenakan masyarakat makin sadar akan pentingnya vitamin C untuk kesehatan. Untuk memenuhi kebutuhan akan vitamin C, masyarakat harus membeli yang harganya relatif mahal.

Sumber vitamin C yang terbaik adalah buah sitrun, arbei, semangka, tomat, cabe hijau, kol merah dan sayur-sayuran yang berdaun hijau. Diantara sayuran, daun singkong merupakan sumber vitamin C yang terbaik,

berdasarkan kandungan yang terdapat per gramnya.

(Direktorat Gizi, 1981)

Negara Indonesia merupakan penghasil singkong terbesar kedua dunia, sehingga jumlah daun singkongpun sangat melimpah. Daun singkong banyak dikonsumsi, khususnya masyarakat pedesaan. Hal ini disebabkan daun singkong mudah diperoleh, murah dan sederhana cara pengolahannya.

Daun singkong sebagai sumber vitamin C tidak dapat dimakan mentah, karena mengandung racun asam biru (HCN). Dengan melalui perebusan, maka sebagian racun asam biru akan rusak dan hilang. Namun hal ini juga akan mempengaruhi kandungan vitamin C-nya. (Pinus, 1992)

Pada pemanasan daun singkong, maka lebih banyak lagi vitamin C yang terlarut ke dalam air rebusan. Bila air rebusan dibuang dan tidak ikut dimakan maka sebagian besar vitamin tidak dapat dimanfaatkan. Oleh karena itu pada pemasakan sayuran air rebusan seharusnya disertakan dalam makanan.

Perlakuan lain yang mempengaruhi kandungan vitamin C adalah lama penyimpanan, pemotongan, pencucian setelah pemotongan dan pemasakan yang menggunakan panci tembaga atau besi yang terbuka. (Direktorat Gizi, 1981)

Berdasarkan kenyataan diatas, maka penulis meneliti pengaruh lama penyimpanan dan lama pemanasan terhadap kandungan vitamin C yang terdapat pada daun singkong.

1.2. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui perbedaan pengaruh lama pemanasan dan lama penyimpanan terhadap kandungan vitamin C pada daun singkong.
2. Mengetahui perbedaan pengaruh penyimpanan pada temperatur kamar dan penyimpanan dalam lemari es.
3. Mengetahui apakah daun singkong dengan berbagai perlakuan pemanasan tersebut masih memenuhi kebutuhan tubuh manusia akan vitamin C/hari.

