

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia memerlukan vitamin sebagai zat pengatur proses metabolisme dalam tubuh. Vitamin A merupakan salah satu jenis vitamin yang dikenal pula dengan nama retinol. Vitamin A diperlukan tubuh manusia untuk menjaga kesehatan mata. Jika tubuh kekurangan vitamin A maka kesehatan mata akan terganggu, bahkan pada kondisi yang parah bisa menyebabkan kebutaan.^{1,2)} Selain itu vitamin A juga berperan dalam metabolisme protein dan dalam proses reproduksi.^{2,3)} Jadi dapat dikatakan bahwa vitamin A memiliki arti penting bagi manusia yang mampu mencegah kebutaan, menurunkan angka kematian, menjaga kesehatan dan pertumbuhan terutama masa anak-anak.⁴⁾

Vitamin A dapat kita peroleh dari sumber hewani seperti hati, kuning telur, mentega, dan dari sumber nabati (berupa provitamin A) seperti wortel, bayam dan pisang.⁵⁾

Dewasa ini para ibu rumah tangga sudah banyak yang mengerti arti penting vitamin A bagi tubuh, terutama bagi pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Untuk memenuhi kebutuhan ini salah satu pilihan sumber vitamin A adalah hati karena pengolahannya cepat dan seratnya sangat empuk sehingga mudah dicerna anak-anak. Pengolahan hati yang bia-

sanya dilakukan oleh ibu rumah tangga adalah dengan merebus atau menggoreng. Namun cara ini akan mengurangi vitamin A yang dikandungnya, karena vitamin A bersifat mudah teroksidasi oleh pengaruh panas pada udara terbuka.⁶⁾

1.2. Perumusan Masalah

Vitamin A merupakan zat gizi yang banyak terdapat dalam hati.²⁾ Pengolahan hati dengan merebus atau menggoreng sebagaimana yang biasa dilakukan oleh ibu rumah tangga diketahui dapat menyebabkan kerusakan vitamin A. Berdasarkan kenyataan inilah maka perlu diketahui pengaruh pengolahan terhadap penurunan kadar vitamin A pada hati.

1.3. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan kadar vitamin A pada hati ayam dan hati kambing setelah perebusan dan penggorengan dengan waktu yang berbeda.