

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman saat ini turut mengubah cara pandang dan kebiasaan masyarakat mengenai kesehatan. Perubahan ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat, terutama dalam menjaga gaya hidup sehat. Tujuan utama dari upaya ini adalah untuk mempertahankan kesehatan secara menyeluruh dan secara aktif dalam mencegah berkembangnya penyakit di lingkungan masyarakat. Penerapan gaya hidup sehat ini mencakup aktivitas utama seperti berolahraga secara rutin dan mengelola pola makan dengan mengonsumsi makanan kukusan serta minuman herbal yang berkhasiat (Putri & Baharza, 2023). Salah satu tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman herbal adalah bunga telang (*Clitoria ternatea*).

Bunga telang (*Clitoria ternatea*) adalah tanaman merambat liar yang berasal dari Asia tropis yang dikenal kaya akan kandungan vitamin C. Bunga ini di klasifikasikan ke dalam family *fabaceae* yang memiliki ciri khas warna ungu kebiruan dan memiliki kelopak tunggal (Rezaldi *et al.*, 2023). Teh bunga telang dapat dibuat dengan cara langsung menyeduh bunga segar atau dapat dikeringkan terlebih dahulu kemudian diseduh dengan air hangat. Proses pengeringan dilakukan untuk memperpanjang masa simpan (Jeremy, 2019).

Bunga telang umumnya aman untuk dikonsumsi, tetapi konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, terutama pada individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Pengaturan dosis sangat penting karena konsumsi yang tidak terkontrol tetap berisiko menimbulkan efek samping, meski berasal dari bahan alami. Dosis aman bunga telang yang telah diolah menjadi minuman atau campuran makanan adalah sekitar 1–3 gram bunga kering atau 5–10 kuntum bunga segar per hari, jumlah yang cukup untuk memperoleh manfaat terutama bila dikonsumsi sebagai teh herbal (Sabrina *et al.*, 2025).

Penggunaan bunga telang di masyarakat saat ini tidak hanya digunakan sebagai pewarna alami makanan seperti nasi biru, kue, tetapi telah menjadi

bagian dari gaya hidup sehat di lingkungan masyarakat sebagai minuman yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh (Budiasih, 2017). Tingginya minat konsumsi ini disebabkan oleh kemudahan dalam menemukan bunga telang, saat ini masyarakat tidak lagi harus menanam sendiri, melainkan dapat menemukan sediaan teh celup telang di swalayan atau pasar modern yang menjamin higienitas produk (Angriani, 2019). Produk teh bunga telang saat ini sudah banyak dijual secara bebas dalam bentuk teh celup maupun minuman botolan. Produk ini sangat mudah ditemukan oleh masyarakat, mulai dari pasar tradisional hingga rak-rak swalayan modern dengan kemasan yang rapi (Angriani, 2019). Selain mudah ditemukan ditoko atau swalayan, tanaman herbal ini makin terkenal dikalangan masyarakat karena banyaknya iklan di media sosial yang membuat nama produk bunga telang makin dikenal luas di pasar online atau marketplace (Savitri & Yudha, 2025). Banyaknya industri rumahan yang memproduksi olahan telang menjadi bukti bahwa tanaman ini punya nilai jual tinggi dan sangat diminati manusia (Rokhmah & Sari, 2024)

Selain itu, penting juga untuk memahami kandungan gizi yang terdapat di dalamnya. Pemenuhan kebutuhan gizi guna menjaga fungsi fisiologis tubuh, metabolisme, serta pertumbuhan yang optimal (Putri & Baharza, 2023). Pemenuhan kebutuhan gizi pada tubuh mencakup zat gizi makro dan gizi mikro. Zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak yang berfungsi sebagai sumber energi dan pembentuk jaringan tubuh, sedangkan zat gizi mikro meliputi mineral dan vitamin (Ninis Yuliati, 2017). Salah satu vitamin yang dibutuhkan tubuh yaitu vitamin C.

Berdasarkan data Saku Survei Gizi Indonesia (SSGI) (2024), masalah gizi makro meliputi gizi buruk (*wasting*), *stunting* dan *underweight*, prevelensi gizi buruk pada balita di Indonesia menurun dari 7,7% pada tahun 2022 menjadi 6,2% pada tahun 2024. Sedangkan, masalah gizi mikro meliputi kekurangan vitamin dan mineral esensial seperti zat besi, vitamin A, zinc, yodium, dan vitamin C. Vitamin C merupakan senyawa alami yang diperlukan oleh tubuh manusia dalam jumlah yang sedikit, guna menjaga aktivitas metabolisme tubuh (Hasanah, 2018). Kebutuhan harian vitamin C bervariasi sesuai usia dan jenis kelamin. Vitamin C yang diperlukan dalam jumlah berikut: 40mg/hari untuk

bayi usia 0-5 bulan, 50mg/hari untuk bayi usia 6-11 bulan, 40mg/hari untuk anak usia 1-3 tahun, 45mg/hari untuk anak usia >3 tahun, 50mg/hari untuk wanita usia 10-12 tahun, 65mg/hari untuk wanita usia 13-15 tahun, 75mg/hari untuk wanita >16 tahun, 50mg/hari untuk laki-laki usia 10-12 tahun, 75mg/hari untuk laki-laki usia 13-15 tahun dan 90mg/hari untuk laki-laki usia >16 tahun (Permenkes, 2019). Kekurangan vitamin C dapat dicegah dengan mengonsumsi buah dan sayuran tinggi vitamin C seperti jeruk, jambu biji, paprika hijau, tomat, serta bunga telang (Soplestuny, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk mengetahui kandungan vitamin C pada berbagai produk olahan bunga telang dengan metode dan perlakuan yang berbeda. Menurut Penelitian Andini Dianatasya (2020) menunjukkan pada perlakuan inkubasi dalam lemari pendingin selama 6 jam menunjukkan hasil kadar vitamin C pada infused water bunga telang sebesar 3,66%. Penelitian Amelia Handayani (2022) menunjukkan pada perlakuan penyeduhan dengan waktu 3 menit dan suhu 100°C menunjukkan hasil kadar vitamin C sebesar 0,0958%, pada waktu penyeduhan 5 menit mendapatkan kadar vitamin C sebesar 0,1351% dan pada waktu penyeduhan 7 menit mendapatkan hasil kadar vitamin C sebesar 0,1810%. Penelitian Vanya Alyssa Huda (2024) menunjukkan hasil kadar vitamin C pada kombucha bunga telang pada masa fermentasi yang berlangsung selama 7 hari yaitu sebesar 84,1% dan setelah disimpan 7 hari mendapatkan kadar vitamin C sebesar 90,7% (Dianatasya *et al.*, 2020; Burhan *et al.*, 2022; Vanya, 2024).

Penelitian mengenai kadar vitamin C pada seduhan teh bunga telang telah dilakukan dalam berbagai kondisi, namun belum ada yang secara khusus membandingkan antara bentuk segar dan kering menggunakan metode titrasi iodimetri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan kadar vitamin C pada seduhan teh bunga telang (*Clitoria ternatea*) segar dan kering dengan metode titrasi iodimetri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana perbandingan kadar vitamin C antara seduhan teh bunga telang (*Clitoria ternatea*) segar dan seduhan teh bunga telang kering yang dianalisis menggunakan metode titrasi iodimetri?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis perbedaan kadar vitamin C antara seduhan teh bunga telang (*Clitoria ternatea*) segar dan seduhan teh bunga telang kering yang dianalisis menggunakan metode titrasi iodimetri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan analisa kadar vitamin C pada seduhan teh bunga telang segar dan kering dengan menggunakan metode titrasi iodimetri.
2. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang kadar vitamin C yang terkandung pada seduhan teh bunga telang segar dan kering yang memiliki manfaat untuk menjaga sistem imunitas tubuh.
3. Sebagai sumber referensi di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan mengenai kadar vitamin C pada seduhan teh bunga telang segar dan kering.