BAB I
PENDAHULUAN

Vitamin adalah salah satu unsur zat gizi penting yang dibutuhkan bagi tubuh manusia. Vitamin merupakan zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, harus diperoleh dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik didalam tubuh (Almatsier, 2001).

Vitamin dapat dibedakan menjadi 2 kelompok yaitu: vitamin yang dapat larut dalam lemak dan vitamin yang larut dalam air. Vitamin larut dalam lemak (vitamin A, D, E dan K) mempunyai peranan penting didalam tubuh. Vitamin larut dalam air merupakan komponen sistem enzim yang banyak terlibat dalam membantu metabolisme energi. Vitamin larut air biasanya tidak disimpan didalam tubuh dan dikeluarkan melalui urin dalam jumlah kecil. Oleh sebab itu, vitamin larut air perlu dikonsumsi tiap hari untuk mencegah kekurangan yang dapat mengganggu fungsi normal tubuh. Vitamin larut air dapat dikelompokkan menjadi vitamin C dan vitamin B (Almatsier, 2001).

Salah satu vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh manusia adalah vitamin C. Zat ini mempunyai berbagai fungsi didalam tubuh seperti antioksidan, membantu penyerapan zat besi dan dapat menghambat produksi nitrosiamin yaitu zat pemicu kanker dan berperan untuk kolagen yang sangat bermanfaat dalam penyembuhan luka. Disamping itu, vitamin C dalam dosis tinggi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam melawan berbagai infeksi, dengan demikian kita tidak mudah terkena penyakit seperti flu, batuk, demam dan penyakit lainnya.

Vitamin C banyak terdapat dalam sayur-sayuran seperti daun singkong, daun katuk, sawi dan lain-lain serta buah-buahan seperti jambu biji, pepaya, mangga dan sebagainya. Daun katuk merupakan salah satu sayuran yang mempunyai kandungan vitamin C yang cukup tinggi. Menurut literatur daun katuk mengandung vitamin C 239 mg per 100 gram. Daun katuk lebih dikenal sebagai sayur yang meningkatkan produksi ASI. Tetapi, manfaatnya lebih dari sekedar untuk pelancar ASI karena kandungan gizinya bisa mencegah pengeroposan tulang, antioksidan dan mengobati berbagai penyakit. Meski sudah dikenal oleh

nenek moyang kita, namun katuk kurang populer dengan berbagai jenis sayur yang dijual di pasar (Kaleka, 2013).

Tujuan penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui kadar vitamin C yang terdapat pada daun katuk, supaya dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa sumber vitamin C dapat diperoleh dari daun katuk.

Beberapa metode penetapan kadar vitamin C adalah metode iodimetri, metode 2,6 diklorofenol indofenol, metode spektrofotometri, metode spektrofluorometri dan metode kromatografi. Penetapan kadar vitamin C dalam buah-buahan dan sayur-sayuran dilakukan secara titrasi volumetri dengan 2,6 diklorofenol indofenol. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengetahui kadar vitamin C pada daun katuk *(Sauropus androgynus* (L.) Merr) secara Titrasi Volumetri dengan 2,6 Diklorofenol Indofenol.