

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Vitamin merupakan suatu senyawa organik yang terdapat di dalam makanan yang mengandung zat esensial yang dalam jumlah sedikit dibutuhkan untuk memelihara kesehatan dan pertumbuhan normal sedangkan dalam jumlah yang besar untuk fungsi metabolisme yang normal. Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Bila kadar vitamin tidak mencukupi, tubuh dapat mengalami suatu penyakit.

Contohnya adalah bila kita kekurangan vitamin C, maka kita akan mengalami masalah kulit, tubuh mudah lemah, gusi mudah berdarah dan gigi copot. Sistem kekebalan tubuh lemah, nyeri sendi.

Vitamin C merupakan vitamin larut dalam air. Konsumsi vitamin C yang kurang akan menimbulkan dampak seperti lemah, nafas pendek, kejang otot, tulang dan persendian sakit serta berkurangnya nafsu makan, kulit menjadi kering, kasar, dan gatal, perdarahan gusi, kedudukan gigi menjadi longgar, mulut dan mata kering dan rambut rontok (Guyton, 2007).

Vitamin C tidak dapat dibentuk di dalam tubuh manusia, sehingga diperlukan asupan vitamin C dari luar. Sumber vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan (carr and frei, 1999).

Fungsi utama vitamin C adalah sebagai koenzim atau kofaktor. Vitamin C juga disebut asam askorbat karena senyawa ini kuat dalam reduksinya dan bertindak sebagai antioksidan dalam reaksi - reaksi hidroksilasi. Selain berfungsi sebagai antioksidan vitamin C mempunyai fungsi lain yakni terkait pembentukan kolagen yaitu senyawa protein yang berperan dalam reaksi jaringan ikat, seperti pada tulang rawan, matriks tulang, dentin gigi, membran kapiler, kulit, dan tendon. Vitamin C berperan dalam penyembuhan luka, patah tulang, pendarahan di bawah kulit dan pendarahan gusi (Almatsier, 2003). Menurut Hernani dan Rahardjo (2006), vitamin C dapat menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan serangan jantung.

Kekurangan vitamin C dapat diatasi dengan mengonsumsi asupan tambahan vitamin C. Asupan tersebut dapat diperoleh dari luar berupa buah-buahan yang mengandung vitamin C. Salah satu buah yang mengandung Vitamin C yang tinggi adalah buah Belimbing Wuluh. Buah belimbing wuluh

merupakan salah satu bagian tumbuhan yang paling banyak dimanfaatkan, baik sebagai bumbu masakan ataupun sebagai salah satu campuran dalam ramuan jamu. (Saparinto dan Susiana, 2016).

Belimbing wuluh merupakan tanaman buah berupa pohon yang berbatang keras, buahnya hijau muda, berbentuk lonjong sebesar ibu jari, dan rasanya asam. Belimbing jenis ini mengandung protein, kalsium, fosfor dan besi, serta vitamin A, B1, dan vitamin C. Secara tradisional tanaman ini banyak dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai penyakit seperti batuk, diabetes, rematik, dan gondongan (Haryanto, 2009).

Belimbing wuluh atau *averrhoa bilimbi* adalah salah satu buah yang banyak ditemukan di berbagai negara tropis di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Biasanya, orang Indonesia suka menggunakan buah ini dalam campuran sambal, sup, hingga kari. Belimbing wuluh merupakan salah satu tanaman buah asli Indonesia dan daratan Malaya. Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi* L) banyak ditemui sebagai tanaman pekarangan yang mudah ditanam dan tidak memerlukan perawatan khusus. Pohon belimbing wuluh berbunga dan berbuah sepanjang tahun.

Kemampuan tanaman ini untuk menghasilkan buah sepanjang tahun tidaklah sebanding dengan pemanfaatannya, sehingga banyak buah segar yang terbuang sia-sia. Tanaman belimbing wuluh yang tumbuh baik dapat menghasilkan 100-300 buah/pohon sehingga seringkali mengalami kebusukan sebelum dimanfaatkan. Buah yang sudah matang harus cepat dipanen karena buah belimbing wuluh mudah sekali gugur dari pohonnya dan mudah membusuk (Oktiviana, Y. 2012).

Buah belimbing wuluh yang tua ditandai dengan warnanya yang semakin hijau kekuningan dan bentuk yang besar. Sedangkan saat masih muda, buah belimbing wuluh berwarna hijau tua dan buah belimbing wuluh yang muda memiliki rasa yang lebih asam. Masyarakat di Indonesia banyak menganggap bahwa buah yang rasanya lebih asam identik dengan vitamin C yang tinggi. Dari hal tersebut, penulis tertarik untuk mengetahui apakah hal tersebut berlaku di buah belimbing wuluh, dan apakah buah belimbing wuluh muda, tua, matang juga mempengaruhi hal tersebut.

1.2 Perumusan Masalah

- a. Berapakah kadar vitamin C pada belimbing wuluh muda?
- b. Berapakah kadar vitamin C pada buah belimbing wuluh tua?
- c. Berapakah kadar vitamin C pada buah belimbing wuluh matang?

1.3 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kadar vitamin C pada belimbing wuluh muda.
- b. Untuk mengetahui kadar vitamin C pada belimbing wuluh tua.
- c. Untuk mengetahui kadar vitamin C pada belimbing wuluh matang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mengetahui jumlah kandungan vitamin C pada belimbing wuluh pada tingkat kematangan yang berbeda, serta memberitahu manfaat belimbing wuluh, dan memberitahu bahwa buah belimbing wuluh terdapat kandungan vitamin C dan dapat dikonsumsi untuk menambahkan vitamin C dalam tubuh kita.