

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU No.36 Tahun 2009). Hidup sehat dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stress, serta menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan makan-makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi harus mengandung protein, vitamin dan mineral. vitamin merupakan zat terpenting yang diperlukan tubuh untuk membantu mengatur metabolisme, mencegah penyakit kronis dan untuk memelihara nafsu makanan, kesehatan mental dan kekebalan tubuh. (BestBook, 2010)

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. karena vitamin adalah zat organik maka vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. Vitamin tidak dapat dibuat oleh tubuh manusia dalam jumlah yang cukup sehingga harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Kecuali vitamin D yang dapat dibuat di kulit apabila tubuh cukup mendapat sinar matahari.

Vitamin pada umumnya dibagi menjadi dua golongan utama yaitu vitamin yang larut dalam lemak meliputi vitamin A, D, E, dan K sedangkan vitamin yang larut dalam air meliputi vitamin C dan vitamin B-kompleks. Salah satu vitamin yang penting adalah vitamin C. Vitamin C sangat penting untuk sintesis kolagen, metabolisme besi, absorpsi kalsium, mencegah infeksi dan lain-lain. Dampak dari kekurangan vitamin C yaitu lelah, lemah, kejang otot dan persendian sakit serta kurang nafsu makan, kulit menjadi kering, pendarahan gusi dan penyakit scurvy.

Penyakit scurvy telah dikenal sejak abad ke-15, yaitu penyakit yang banyak diderita oleh pelaut yang berlayar selama berbulan-bulan serta bertahan dengan makanan yang dikeringkan dan biskuit. Penyakit ini menyebabkan pucat, rasa lelah berkepanjangan diikuti oleh pendarahan gusi, pendarahan di bawah kulit, edema, tukak dan pada akhirnya kematian. (Almatsier S. 2001)

Pada tahun 1750, Lind, seorang dokter dari Skotlandia menentukan bahwa scurvy dapat dicegah dan diobati dengan memakan jeruk. Baru pada tahun 1932 Szent-Gyorgyi dan C.Glenn King berhasil mengisolasi zat antiskorbut dari jaringan adrenal, jeruk, dan kol yang dinamakan vitamin C. Zat ini kemudian berhasil disintesis pada tahun 1933 oleh Haworth dan Hirst sebagai askorbat. (Almatsier S. 2001)

Vitamin C pada umumnya hanya terdapat di dalam pangan nabati, yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nenas, rambutan, pepaya, gandaria, dan tomat. Vitamin C juga banyak terdapat di dalam sayuran daun-daunan seperti daun singkong, daun katuk, daun melinjo, daun pepaya, sawi, kol, dan lain-lain. Dari berbagai macam jenis sayur tersebut, daun singkong merupakan salah satu sayur yang mengandung vitamin C.

Daun singkong mengandung vitamin A dan C, serta kalsium yang dosisnya rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran daun lain (Tersono L, 2007). Akan tetapi masyarakat Indonesia kurang mengetahui bahwa di dalam daun singkong banyak mengandung vitamin C. Daun singkong sudah dikenal sejak dahulu sebagai sayuran alternatif dari sayuran klasik. Daun singkong biasa diolah sebagai hidangan masakan rumahan hingga kuliner di Nusantara.

Selain dijadikan sebagai bahan masakan ternyata daun singkong memiliki manfaat untuk kesehatan misalnya untuk mengatasi dan menyembuhkan penyakit rematik, encok, diare, diare, diare, demam, sakit kepala, rabun senja, cacingan, penuaan, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Pengobatan seperti ini dapat dikatakan sebagai obat tradisional, menurut Undang-Undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 menyatakan bahwa obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun menurun telah digunakan untuk pengobatan dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat.

Jenis daun singkong beragam, ada yang menjari, keriting, dan mirip seperti daun pepaya. Belakangan ini, daun singkong Malaysia atau pepaya Jepang merupakan salah satu jenis tanaman yang mulai banyak dibudidayakan oleh masyarakat Indonesia. Jenis tanaman ini mudah untuk dibudidayakan serta mudah tumbuh diberbagai tempat baik iklim dingin atau panas. Tanaman ini berasal dari Amerika Tengah dan dikenal sebagai chaya ditempat asalnya.

Citarasa daun singkong malaysia atau daun pepaya jepang tidak pahit, sama dengan daun singkong pada umumnya. Daun singkong malaysia (*Cnidocolus aconitifolius*) memiliki kekerabatan dengan daun singkong yang masih familia *Euphorbiaceae*. Walau dikatakan daun singkong, bentuk, tekstur serta kandungan nutrisi dari kedua daun tersebut berbeda, salah satunya yaitu kandungan vitamin C nya.

Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada keberagaman kadar vitamin C yang terdapat pada daun singkong dan daun singkong malaysia, dan juga memberikan informasi kepada keluarga, teman-teman, dan masyarakat bahwa, sumber vitamin C tidak hanya diperoleh dari buah-buahan saja tetapi juga dapat diperoleh dari daun singkong.

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian studi literatur atau studi kepustakaan. Penelitian dengan studi literatur adalah penelitian yang persiapannya sama dengan penelitian lainnya akan tetapi sumber dan metode pengumpulan datanya dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian agar mendapatkan hasil.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah penulis ingin mengetahui apakah ada keberagaman kadar vitamin C pada daun singkong dan daun singkong malaysia dengan menggunakan studi literatur.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian hanya dilakukan untuk mengetahui apakah ada keberagaman kadar vitamin C pada daun singkong dan daun singkong malaysia dengan menggunakan studi literatur.

1.4 Tujuan

Untuk mengetahui keberagaman kadar vitamin C yang terdapat pada daun singkong dan daun singkong malaysia secara studi literatur.

1.5 Manfaat

1. Sebagai sumber informasi kepada masyarakat bahwa kebutuhan vitamin C dapat terpenuhi dengan mengkonsumsi daun singkong
2. Memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan D-III di Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Farmasi.