

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daun bangun-bangun (*Plectranthus amboinicus* L.) merupakan salah satu tanaman yang dapat digunakan sebagai ramuan tradisional di Indonesia. Wanita Batak yang sedang menyusui di Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara memiliki tradisi mengkonsumsi daun bangun-bangun dalam bentuk sayur sop selama satu bulan setelah melahirkan. Mereka percaya bahwa dengan mengkonsumsi sop daun bangun-bangun maka produksi air susu ibu akan meningkat. Daun bangun-bangun ini memiliki kandungan gizi yang tinggi, terutama zat besi dan karoten. Ditemukan pula bahwa konsumsi daun bangun-bangun berpengaruh nyata terhadap peningkatan kadar beberapa mineral seperti zat besi, kalium, seng dan magnesium dalam air susu ibu (ASI) (Damanik, dkk., 2006).

Dengan mengolah dan memasak, bahan pangan dapat mengalami perubahan gizi, dapat berupa peningkatan gizi atau sebaliknya. Bahan pangan yang dipanaskan umumnya akan mengalami penurunan zat gizi. Merebus adalah memanaskan bahan makanan dengan cairan hingga mendidih. Cairan yang digunakan dapat berupa air atau kaldu. Selama perebusan akan terjadi perubahan-perubahan pada bahan makanan menjadi lebih lunak dan mudah dicerna. Vitamin dan mineral yang mudah larut dalam air merupakan zat gizi yang cepat hilang pada saat merebus sayur (Murdiati dan Amaliah, 2013).

Kebutuhan nutrisi pada masa menyusui meningkat 25% untuk produksi ASI dan memenuhi kebutuhan cairan yang meningkat tiga kali dari biasanya (Anonim, 2012). Rekomendasi mineral yang dibutuhkan selama menyusui ditunjukkan dalam tabel 1.1 :

Tabel 1.1 Rekomendasi mineral yang dibutuhkan selama menyusui

Nutrisi	Menyusui (mg/hari)
Kalsium	1000
Besi	10-30
Iodin	200
Magnesium	270
Seng	4,3-17,5

(Ward, et al., 2012)

Seng dibutuhkan untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan saat setelah persalinan. Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi saraf dan memperkuat tulang (Anonim, 2010). Zat besi mempunyai beberapa fungsi yang sangat vital dalam tubuh. Zat besi berfungsi sebagai pembawa oksigen dari paru-paru ke jaringan melalui hemoglobin dalam sel darah merah (WHO, 2001).

Menurut Damanik, et al., (2006) kandungan mineral besi, magnesium dan seng dalam 150 g daun bangun-bangun segar berturut-turut adalah $6.8 \pm 0,1$ mg; $124,1 \pm 6,3$ mg; $2,8 \pm 0,1$ mg.

Berdasarkan uraian ini, peneliti tertarik untuk meneliti kadar mineral besi, magnesium dan seng dari daun bangun-bangun (*Plectranthus amboinicus* L.) yang banyak dikonsumsi oleh ibu menyusui. Penetapan kadar besi, magnesium dan

seng pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat spektrofotometer serapan atom, karena pelaksanaannya relatif lebih cepat dan sederhana, serta memiliki batas deteksi kurang dari 1 ppm (Gandjar dan Rohman, 2007), bahan yang digunakan dalam pengukuran sedikit dan spesifik untuk setiap logam tanpa dilakukan pemisahan pendahuluan (Khopkar, 1985).

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun segar dan yang direbus?
2. Berapakah persentase penurunan kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun setelah perebusan?

1.3 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun segar dan yang direbus.
2. Kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun mengalami penurunan dengan proses perebusan.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun segar dan daun-bangun-bangun yang direbus.
2. Untuk mengetahui persentase penurunan kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun segar dan daun bangun-bangun yang direbus.

1.5 Manfaat Penelitian

Untuk memberikan informasi kepada masyarakat perbedaan kandungan kadar besi, magnesium dan seng pada daun bangun-bangun segar dan yang direbus, sehingga masyarakat terutama ibu menyusui dapat memilih cara konsumsi daun bangun-bangun yang segar dan yang direbus.