

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sayuran merupakan salah satu bahan pangan yang populer bagi masyarakat Indonesia. Selain mudah diperoleh, murah harganya serta dapat diolah menjadi berbagai hidangan yang lezat. Sayuran adalah semua jenis tanaman yang dapat dimakan baik yang diambil dari akar, batang, daun, bunga dan bagian lain yang digunakan untuk lauk-pauk. Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat serta tidak mengandung lemak dan kolesterol. Sayuran berdaun hijau mengandung lebih banyak provitamin A berupa β -karoten daripada sayuran tidak berwarna, disamping itu kaya akan kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Semakin hijau warna daun, semakin kaya akan zat-zat gizi (Almatsier, 2004).

Sayuran berdaun hijau dapat dipetik di alam karena tumbuh liar, dibudidayakan, atau impor. Sayuran hijau merupakan salah satu bahan pangan yang berlimpah dan mudah diperoleh dengan harga yang relatif rendah. Sebelum dikonsumsi, sebagian sayuran berdaun hijau tersebut biasanya dimasak terlebih dahulu. Pemasakan merupakan salah satu proses pengolahan menggunakan panas. Pemasakan selain dapat meningkatkan daya cerna, cita rasa dan membunuh mikroorganisme patogen, juga mempengaruhi kandungan zat gizi makanan (Mulyati, 1994).

Pengolahannya sangat bermacam-macam sesuai dengan selera dan tradisi di masing-masing tempat di Indonesia. Ada beberapa metode pemasakan sayuran berdaun hijau yang umum dilakukan seperti perebusan, pengukusan dan penumisan. Perebusan adalah proses pemasakan dalam air mendidih sekitar 100 °C, dimana air sebagai media penghantar panas. Pengukusan merupakan proses pemasakan dengan medium uap air panas yang dihasilkan oleh air mendidih, sedangkan penumisan merupakan proses pemasakan dengan menggunakan sedikit minyak dan air (Williams, 1979). Pengukusan dan perebusan didasarkan pada kebiasaan makanan di masyarakat barat, sedangkan penumisan digunakan untuk menyiapkan sebagian besar hidangan buatan sendiri di Negara Cina (Liu dan Li, 2000).

Berdasarkan perkembangan zaman, saat ini sayuran berdaun hijau dihidangkan dirumah dengan mengutamakan rasa. Total fenol dan antioksidan dari sayuran hijau dapat berubah oleh berbagai cara untuk memasak seperti memanggang, mengukus dengan menggunakan microwave dan menumis (El-Din, Abdel, Makholouf, dan Mohamed, 2013). Berdasarkan penelitian Xu, Zheng, Yang, Cao, Shao dan Wang (2014) metode pemasakan pada kol merah menyebabkan penurunan yang signifikan terhadap antosianin dan total glucosianolat jika dibandingkan dengan potongan segarnya. Pengukusan mengakibatkan retensi secara signifikan lebih besar pada vitamin C dan aktivitas antioksidan, sementara penumisan dan perebusan dua metode memasak yang populer di Cina menyebabkan kehilangan yang signifikan pada total fenol, Vitamin C, aktivitas antioksidan, dan total gula terlarut.

Menurut Mulyati (1994), walaupun antioksidan terdapat pada bahan pangan secara alami, tapi jika dimasak, maka kandungannya akan berkurang akibat terjadinya degradasi kimia dan fisik. Antioksidan alami mempunyai struktur kimia dan stabilitas berbeda-beda misalnya, α -tokoferol cukup tahan terhadap panas, kehilangan selama proses pengolahan sebagian besar disebabkan oleh proses oksidasi. Asam askorbat dapat terdegradasi oleh panas, udara, kondisi alkali dan aktivitas enzim membentuk asamoksalat dan asam treonat secara *irreversible*. Karotenoid pada sel tanaman selain berada dalam bentuk kompleks dengan protein juga strukturnya banyak mengandung ikatan rangkap, sehingga relative stabil terhadap pemasakan tetapi sangat sensitif terhadap oksidasi (Andarwulan dan Koswara, 1989).

Pemilihan jenis sayuran berdaun hijau seperti bayam, sawi hijau, daun singkong, kangkung, daun katuk, daun pepaya, daun kacang panjang, daun labu siam, daun labu kuning, dan lobak singgalang digunakan untuk penelitian karena memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi dan sayuran tersebut sering dikonsumsi oleh masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan penelitian mengenai “**Pengaruh Metode Pemasakan Terhadap Mutu Sayuran Berdaun Hijau**”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh metode pemasakan terhadap mutu sayuran berdaun hijau.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai sumber informasi tentang mutu beberapa jenis sayuran berdaun hijau yang biasa dikonsumsi setelah mengalami berbagai proses pemasakan.

