

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modernisasi ini banyak dari kalangan masyarakat yang memilih gaya hidup yang serba praktis, hal ini berpengaruh terhadap apa yang masyarakat konsumsi, baik makan ataupun minuman. Banyak masyarakat yang lebih menyukai makanan dan minuman siap saji karena lebih praktis, mudah didapat dan mempunyai rasa yang menarik. Produk minuman tersebut memiliki rasa yang menarik dan juga mudah didapat, akan tetapi minuman tersebut bukan merupakan minuman yang sehat. Minuman yang sehat dan baik sebaiknya mengandung vitamin dan mineral tanpa adanya kalori yang tinggi (Sinaga, 2019).

Air merupakan salah satu unsur terpenting dalam tubuh dan merupakan salah satu zat gizi makro selain karbohidrat, lemak, dan protein. Manusia tidak bisa bertahan hidup jika tidak minum walau hanya beberapa hari saja (Wardlaw, 2007). Menurut Howard Falks, seorang ahli kegemukan mengemukakan, kurang cukup minum air bisa menyebabkan kelebihan lemak pada tubuh, akibat lainnya adalah pertumbuhan dan kesehatan otot menjadi kurang normal, kurang efisiensinya fungsi pencernaan dan organ (Canahar, *et al.*, 2006). Kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi. Dehidrasi yang berkepanjangan dapat meningkatkan resiko batu ginjal, infeksi saluran kencing, konstipasi, obesitas, dan gangguan lain (Permanasari, 2010).

Aktivitas yang padat menjadikan masyarakat cenderung menyukai minuman siap minum. Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan gaya hidup yang

sehat menjadikan pemilihan makanan maupun minuman sehat menjadi alternatif yang harus dipilih untuk memenuhi kebutuhan harian. *Infused water* merupakan jenis minuman yang baik bagi kesehatan dan sedang marak dikalangan masyarakat. *Infused water* adalah air minum yang diberi tambahan potongan buah, sayur atau herbal sehingga sari-sari buah yang direndam dalam air putih akan keluar, memberikan cita rasa, dan berbagai manfaat bagi yang meminum air tersebut (Soraya, 2014). Menurut Puspaningtyas (2014) rasa dan warna yang dihasilkan berasal dari ekstrak alami buah-buahan, sayuran atau herbal yang digunakan. Selain itu, *infused water* juga dapat mendorong selera seseorang untuk mengonsumsi air lebih banyak (Soraya, 2014). Zat gizi dalam buah akan tercampur dalam air yang mengandung mineral dan akan memunculkan khasiat yang baru (Wikanjati, 2014).

Infused water dibuat dari berbagai bahan pangan seperti buah, sayur dan rempah dengan memanfaatkan salah satu atau mengkombinasikan berbagai bahan pangan tersebut. Beberapa bahan pangan yang dijadikan *infused water* diantaranya lemon, anggur, apel, daun mint, mentimun, kayu manis, belimbing, kemangi dan jahe (Syaefudin, *et al.*, 2014). *Infused water* dibuat dengan tidak menambahkan bahan tambahan atau zat aditif sehingga *infused water* menjadi salah satu minuman kesehatan yang alami. *Infused water* dapat dibuat sesuai dengan keinginan masyarakat dalam hal komposisi, jumlah dan kondisi penyimpanan. *Infused water* baik dikonsumsi setelah dua jam disimpan karena sari-sari buah akan larut ke air. *Infused water* dapat bertahan selama beberapa waktu tertentu tergantung bahan yang digunakan.

Buah jeruk merupakan buah yang kaya vitamin C yang berguna untuk manusia. Kandungan vitamin C buah jeruk antar varietas sangat beragam, sekitar 27-49 mg/100 g terdapat dalam daging buah jeruk, dalam sari buah jeruk mengandung sekitar 40-70 mg vitamin C per 100 ml. Buah jeruk banyak dimanfaatkan sebagai bahan pangan, wewangian dan industri. Buah jeruk diketahui sebagai buah yang memiliki rasa yang segar dan bergizi tinggi, selain kaya akan vitamin buah jeruk juga mengandung mineral dan serat makanan yang potensial bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Minuman bervitamin terutama vitamin C sangat baik untuk tubuh karena vitamin C dapat meningkatkan produksi kolagen dan dapat berakumulasi di dalam sel darah putih untuk mempertahankan respons imunitas yang kuat. Apabila sistem kekebalan tubuh baik maka tubuh tidak akan gampang terserang penyakit (Aina, 2011). Vitamin C merupakan vitamin yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat, masyarakat mengetahui bahwa vitamin ini bermanfaat juga untuk orang yang sering beraktifitas (Setiawan, *et al.*, 2016). Putri (2015) menyatakan bahwa peran vitamin C sebagai antioksidan efektif menangkal radikal bebas yang merusak sel atau jaringan. Vitamin C mudah larut dalam air, sehingga pada proses pengirisan, pencucian dan perebusan bahan makanan yang mengandung vitamin C akan mengalami penurunan kadarnya.

Vitamin C di alam terdapat dalam dua bentuk yaitu bentuk asam askorbat sebagai bentuk tereduksi dan asam dehidroaskorbat sebagai bentuk teroksidasi (Almatsier, 2009). Proses pengolahan berdampak terhadap vitamin C karena vitamin C bersifat sensitif dan mudah teroksidasi. Hasil penelitian Akande *et al.*

(2015) menunjukkan bahwa pengolahan dengan dilakukannya perendaman pada sayur meningkatkan kehilangan vitamin C sayur tersebut. Terdapat beberapa penelitian yang menganalisis kadar vitamin C dan antioksidan *infused water*. Hasil penelitian Harifah et al. (2017) menunjukkan bahwa kadar vitamin C tertinggi pada *infused water* dengan perlakuan variasi jenis jeruk dan buah tambahan yaitu sebesar 246,40 mg/100 g diperoleh pada *infused water* lemon dan buah kiwi. Hasil penelitian Wassalwa (2016) menunjukkan waktu dan suhu *infused water* berpengaruh terhadap aktivitas antioksidan dan vitamin C *infused water* kulit pisang. Hasil penelitian Aghnia (2017) menunjukkan *infused water* lemon-daun mint tanpa tambahan kurma dengan lama perendaman 6 jam yaitu sebesar 0,130mg/100 g. Buah jeruk banyak di manfaatkan sebagai bahan makanan dan minuman terutama minuman kesehatan seperti *Infused water*. Sehingga perlu diketahui sifat fisik, kimia dan tingkat kesukaannya untuk mengetahui kualitas dari *infused water*. Dari uraian diatas peneliti ingin meneliti tentang pengaruh jenis jeruk kombinasi kurma dengan lama perendaman terhadap sifat fisik, kimia dan tingkat kesukaan *infused water*.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan terdiri dari tujuan umum dan khusus, yaitu:

1. Tujuan Umum

Menghasilkan minuman *infused water* jenis jeruk kombinasi kurma yang memiliki kandungan vitamin C, aktivitas antioksidan dan disukai.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh jenis jeruk kombinasi kurma dengan lama perendaman terhadap sifat fisik dan kimia *infused water*
- b. Menentukan jenis jeruk yang berpengaruh terhadap sifat fisik, kimia dan tingkat kesukaan minuman *infused water*