

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Healthy Food*

2.1.1 Definisi

Makanan sehat adalah makanan yang dianggap bermanfaat bagi tubuh, karena kaya akan nutrisi, vitamin, dan mineral, serta sedikit mengandung zat yang tidak sehat bagi tubuh, seperti lemak jenuh. Beberapa contoh makanan sehat antara lain:

- Buah dan sayuran: buah dan sayur adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat baik, serta rendah kalori dan lemak.
- Biji-bijian utuh: termasuk makanan seperti roti gandum, nasi merah, dan oatmeal, yang kaya akan serat, nutrisi, serta vitamin dan mineral penting.
- Protein tanpa lemak: termasuk makanan seperti ayam, ikan, tahu, dan kacang-kacangan, yang tinggi protein dan rendah lemak jenuh.
- Kacang-kacangan dan biji-bijian: makanan ini kaya akan lemak sehat, protein, dan berbagai vitamin dan mineral penting, seperti soya.

Penting untuk makan makanan yang bervariasi dan seimbang yang mencakup berbagai makanan sehat untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal. (Oetoro P, 2012).

2.2 Daun Katuk

2.2.1 Definisi

Katuk merupakan tanaman perdu yang memiliki nama latin *sauiropus androgynus* (L) Merr, katuk termasuk ke dalam famili euphorbiaceae. Batangnya tumbuh tegak dan berkayu. Jika ujung batang dipangkas, akan tumbuh tunas – tunas baru yang membentuk percabangan (Wulan, 2022).

Katuk merupakan tanaman berbentuk perdu berumpun yang daunnya kecil-kecil mirip daun kelor, berwarna hijau (Santoso, 2008). Daun katuk tersusun selang seling pada satu tangkai berbentuk lonjong sampai bundar dengan Panjang 2,5 cm dan lebar 1,25-3 cm, bunga daun katuk berbentuk tunggal berkelompok tiga berwarna merah gelap dengan buah berwarna putih yang didalamnya terdapat biji berwarna hitam, dan tinggi tanaman daun katuk dapat mencapai 3-5 m (Santoso, 2008).

Hierarki taksonomi *sauiropus androgynus* (L) Merr sebagai berikut.

Kingdom : Plantae
Divisi : Spermatophyta
Kelas : Dicotyledonae

Ordo : Euphorbiales
 Famili : Euphorbiaceae
 Genus : Sauropus
 Spesies : *Sauropus androgynus* (L.) Merr.



Gambar 5.1 *Sauropus androgynus* (Nakita.id, 2021)

2.2.2 Kandungan/Zat Aktif yang Terdapat di Daun Katuk

Tanaman daun katuk mengandung retinol (vitamin A), thiamine (vitamin B1), asam askorbat (vitamin C), protein, serat efedrin, mineral (kalsium, besi, kalium, fosfor, dan magnesium) (Wulan, 2022). Selain itu daun katuk juga mengandung tannin, saponin, flavonoid, dan alkaloid papaverine (Santoso, 2008). Berikut merupakan tabel kandungan zat gizi dalam 100 gram daun katuk segar, yaitu:

Tabel 2.1 Kandungan Zat Gizi yang Terdapat Dalam 100 gram Katuk

Komposisi gizi	Kadar
Energi (kkal)	59
Protein (gr)	4,8
Lemak (gr)	1,0
Karbohidrat (gr)	11,0
Serat (gr)	1,5
Abu (gr)	1,7
Kalsium (mg)	204
Fosfor (mg)	83
Besi (mg)	2,7
Vitamin A (SI)	10,370
Vitamin C (mg)	239
Vitamin B1 (mg)	0,1
Air (g)	81

2.3.3. Efek Farmakologis dari Daun Katuk

Beberapa efek farmakologis dari daun katuk yaitu antara lain:

1. Laktagoga atau melancarkan asi

Ibu menyusui yang mengkonsumsi ekstrak daun katuk dengan dosis 2x dan 3x sehari memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kadar hormon prolaktin dalam darah (Nurjanah *et al*,2017). Produksi ASI meningkat karena dalam daun katuk mengandung alkaloid dan sterol (Rahmanisa,S dan Tara, 2016).

2. Sebagai antiobesitas

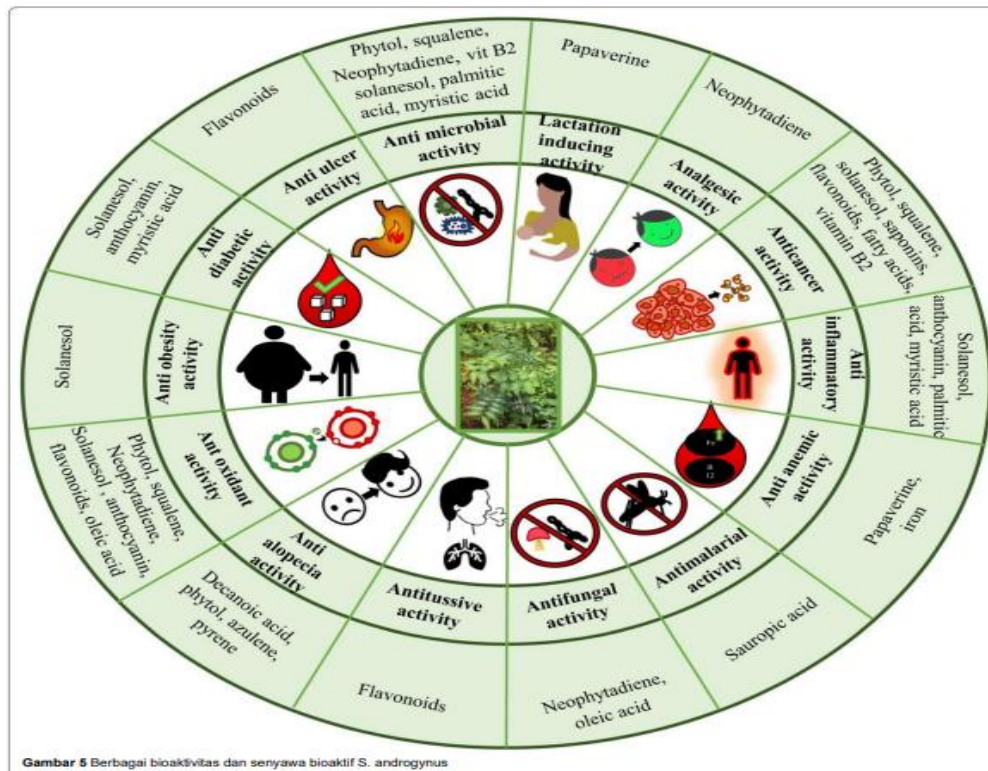
Lemak yang berlebihan dalam tubuh dapat mengakibatkan kondisi metabolisme yang tidak sehat yang disebut obesitas yang selanjutnya mengarah pada perkembangan gangguan kardiovaskular. Katuk banyak digunakan sebagai pelangsing terutama di Taiwan dan Malaysia. Ekstrak daunnya digunakan untuk mengurangi berat badan. Senyawa kimia yang berperan dalam sifat anti obesitas pada tanaman *Sauropus* adalah 3-O- β -Dglucosyl-(1-6)- β -D-glucosyl kaempferol. (Kumar *et al*, 2022).

3. Sebagai antioksidan

Paparan polutan, sinar matahari, radiasi UV, sinar-X, asap (baik knalpot motor dan mobil), dan ozon oleh manusia dapat menghasilkan oksigen reaktif . Mereka sangat reaktif dan tidak stabil dan menyebabkan kerusakan pada asam nukleat, lipid, protein dan karbohidrat dalam sel, yang akibatnya menyebabkan perkembangan penyakit degeneratif. Antioksidan alami yang umum terdapat pada tanaman termasuk vitamin C, klorofil a, klorofil b, karotenoid, favonoid dan polifenol(Kumar *et al*, 2022).

4. Sebagai antianemia

Anemia adalah gangguan defisiensi besi utama yang terutama menyerang wanita dan anak-anak. Konsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin dapat memperbaiki anemia sampai batas tertentu(Kumar *et al*,2022). Klorofil dari daun katuk memiliki potensi sebagai alternatif pengobatan anemia hemolitik dengan adanya peningkatan kadar Hb dan ferritin(Muchtaridi *et al*,2018).



Gambar 5.2 Nama senyawa dari daun katuk beserta efek farmakologisnya (Kumar *et al*, 2022).

2.3 Daging Vegetarian Seitan

2.3.1 Definisi

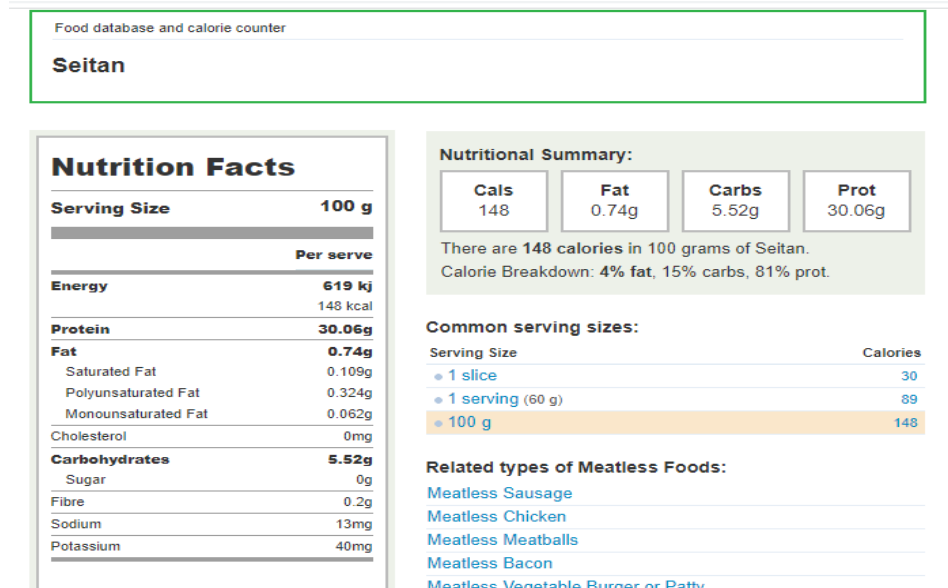
Seitan (dibaca say-tan) merupakan daging vegan paling populer di Eropa. Para kaum vegetarian dan non vegetarian sama-sama menyukai seitan karena teksturnya yang kenyal, bahan-bahannya yang sehat serta mempunyai rasa yang memuaskan lidah (Hopkins, 2020). Daging seitan adalah pengganti daging bagi kaum vegetarian. Terbuat dari gluten gandum. Daging seitan dibuat dengan cara menguleni gluten gandum dengan air secukupnya hingga memperoleh adonan yang seperti daging (Anderson, 2020).



Gambar 5.3 Daging seitan (WRP, 2022)

2.3.2 Kandungan Gizi

Beberapa kandungan gizi yang terkandung dalam daging seitan yaitu mengandung kadar protein yang tinggi, rendah lemak, serta mempunyai kandungan karbohidrat yang moderat. Selain itu, daging seitan juga mengandung beberapa mineral penting (Anderson, 2020). Menurut FatSecret 2020 dari Australia kandungan gizi dijelaskan secara rinci pada gambar di bawah ini :



Gambar 5.4 Kandungan gizi daging seitan (FatSecret, 2020)

2.3.3 Manfaat Daging Seitan

Manfaat dari daging seitan antara lain adalah sebagai berikut :

- Seitan merupakan makanan yang mudah dicerna, jadi sangat berguna bagi seseorang yang mengalami masalah pencernaan.
- Seitan tidak mengandung lemak jenuh dan membantu tubuh untuk mengurangi kadar kolesterol dalam darah, sehingga dapat mengurangi risiko masalah kardiovaskular.
- Seitan adalah makanan yang sangat baik untuk atlet karena berkat kadar proteinnya yang tinggi, otot dapat tumbuh dengan baik.
- Kandungan protein yang tinggi, serta lemak yang rendah, menjadikan seitan sebagai pengganti sempurna untuk produk seperti daging bagi kaum vegetarian. (Sachdev, 2022).

2.4 Dimsum

2.4.1 Definisi

Dimsum merupakan makanan khas dari negeri tirai bambu, yang sangat menggugah selera. Berasal dari kata ‘Dianxin’, artinya adalah makanan kecil yang dapat ‘menyentuh hati’(Ananto. 2012). Dim sum biasa disajikan dengan saus sambal untuk menambah cita rasa. Dim sum makanan kecil yang memiliki nilai tinggi ini biasanya diisi dengan daging babi, ayam, ikan, udang, dan sayur-sayuran. Kepopuleran dim sum di Indonesia cukup luas, sangat diminati dan digemari oleh masyarakat Indonesia(Lestari, 2011).



Gambar 5.5 Dim Sum Varian Hakau (IDN Times, 2018)

2.4.2 Jenis-Jenis Dimsum

Dimsum merupakan makanan yang cukup populer dan banyak penggemarnya, dan terbukti banyak bermunculan di restoran-restoran yang menyajikan pangan tradisional China. Pada umumnya dim sum memiliki rasa asin, gurih dan manis dan memiliki ragam tampilan bentuk. Jenisnya ada beberapa macam diantaranya, dumpling yaitu dim sum dengan kulit transparan, diisi dengan daging sapi, ayam, udang, kepiting dan sayuran. Jenis lainnya adalah pao kukus, yaitu roti kukus isi daging. Lumpia juga termasuk dim sum, siomay dan lain-lain. Dimsum dengan rasa gurih seperti misalnya siomay, lumpia, hakau, wotie dan bakpao (Soechan, 2006).

2.4.3 Bahan Bahan Umum yang Digunakan

- Bahan utama

Bahan utama terdiri dari kulit pangsit dan daging sebagai isi dimsum. Daging yang digunakan dapat berupa daging sapi, babi, seafood, ataupun bahan vegetarian, misalnya sayuran.

- Bahan tambahan

Bahan tambahan terdiri dari bumbu penyedap rasa seperti garam, kaldu jamur, wortel, minyak wijen, saus tiram, serta berbagai macam tepung, seperti tepung kentang dan tepung aci, guna menambah nilai rasa dan gizinya.

2.4.1 Manfaat Mengonsumsi Dimsum

- Kaya akan nutrisi: Dimsum terdiri dari berbagai macam jenis makanan, seperti daging, sayuran, dan tepung. Makanan ini kaya akan nutrisi seperti protein, karbohidrat, dan vitamin.
- Mudah dicerna: Kulit dimsum terbuat dari tepung yang mudah dicerna oleh tubuh dan bahan isian nya pun kaya akan nutrisi.
- Menyegarkan: Dimsum disajikan dengan teh, yang dapat membantu menyegarkan tubuh dan pikiran.
- Dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh: Dimsum dapat mengandung bahan-bahan seperti sayuran tinggi antioksidan seperti katuk, yang kaya akan nutrisi, dimana dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- Dapat menjadi pilihan makanan yang sehat: Dimsum yang diolah dengan cara dipanggang atau dikukus dapat menjadi pilihan makanan yang sehat, karena tidak mengandung banyak lemak. Namun, dimsum yang diolah dengan cara digoreng atau dibakar dapat mengandung lebih banyak lemak, sehingga tidak disarankan bagi orang yang sedang menjalani diet atau mengelola berat badan. (Nath, 2015).