BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Buah-buahan merupakan salah satu pangan yang sangat penting untuk kesehatan tubuh. Karena didalam buah itu sendiri memiliki kandungan sumber nutrisi yang sangat baik seperti vitamin, mineral dan serat. Jika kurang mengkonsumsi buah-buahan akan ada beberapa masalah yang timbul seperti kekurangan vitamin C dapat menyebabkan sariawan untuk yang ringan dan kekurangan vitamin A dapat menyebabkan rabun senja serta beberapa penyakit lainnya. Maka dari itu sangat penting mengkonsumsi buah-buahan. Buah-buahan itu sendiri memiliki peran masing-masing untuk tubuh, bahkan bisa dijadikan obat herbal untuk penyembuhan berbagai penyakit, salah satunya buah manggis.

Manggis merupakan buah tropis yang berasal dari Indonesia dan hutan belantara Malaysia kemudian mulai menyebar ke negara lain. Manggis termasuk salah satu jenis tanaman tahunan yang hidup di hutan tropis teduh dan memiliki julukan *"The Queen of Tropical Fruit"* (seperti dikutip Sahroni, 2013). Sesuai dengan julukan tersebut, buah eksotis ini memiliki rasa yang khas dan manfaat yang besar. Sejak jaman dulu manggis sudah dimanfaatkan sebagai obat herbal, para peracik obat herbal dari pemanfaatan kulit manggis pada jaman dulu masih sangat mengandalkan proses tradisional, yaitu adanya penggunaan kulit manggis yang dikeringkan, serta dijadikan tepung, dengan khasiat tradisonal pula yaitu sebagai penambah stamina, masalah pencernaan, infeksi penyakit kulit, disentri, penyakit maag, serta mengobati luka luar seperti bernanah, eksim, dan kapalan. Namun penelitian terbaru menunjukan bahwa kulit manggis memiliki senyawa *xanthone* yang dapat mengobati penyakit kanker dan penyakit jantung. Selain itu juga olahan kulit manggis dapat dijadikan sebagai suplemen untuk menjaga kesehatan.

Manusia menghabiskan hidupnya dengan banyak aktifitas yang bermacam-macam. Untuk dapat beraktifitas dengan baik maka manusia harus dalam keadaan sehat. Menurut WHO sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari

penyakit atau kecacatan. Sehat itu sendiri terbagi menjadi tiga macam, yaitu sehat jasmani, sehat mental, dan sehat spiritual.

Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat sutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal. Sehat mental atau sehat jasmani selalu dikaitkan dengan pepatah kuno “Jiwa sehat terdapat dalam tubuh yang sehat”. Sehat spiritual memiliki arti sangat penting dalam masyarakat, setiap individu perlu mendapatkan pendidikan formal atau informal, kesempatan untuk berlibur, mendengarkan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya supaya terjadi keeimbangan jiwa yang dinamis serta tidak monoton.

Hidup sehat merupakan standar gaya hidup yang sulit dan tidak semua orang berhasil untuk melakukannya, karena hidup sehat merubah beberapa tatanan gaya hidup, mulai dari kebiasaan tidur hingga kebiasaan makan dan berolahraga. Dengan gaya hidup yang tidak teratur maka penyakit mudah timbul. Dari mulai penyakit yang ringan sampai penyakit berat.

Dari manfaat-manfaat yang dihasilkan oleh kulit manggis kini para ahli dalam bidang kesehatan terus mengembangkan keahliannya. Adanya fenomena yang kini berkembang mengenai pemanfaatan kulit manggis pada kalangan masyarakat membuat seolah-oleah kulit manggis hanya bisa dibuat menjadi sebuah obat herbal. Namun pada dasarnya kulit manggis bisa dibuat tidak hanya berbentuk pil atau sejenis tepung yang dikeringkan, melainkan juga bisa dibuat menjadi sebuah minuman.

I.2 Identifikasi Masalah

- Manfaat kulit manggis untuk suplemen herbal tidak hanya dibuat berupa pil.
- Kebanyakan orang tidak mengetahui manfaat kulit manggis untuk suplemen herbal yang bisa diolah sendiri.
- Masyarakat belum banyak mengetahui secara lengkap mengenai cara pengolahan suplemen herbal bentuk minuman berbahan dasar kulit manggis.
- Belum ada media informasi yang membahas secara terperinci mengenai manfaat kulit manggis untuk suplemen herbal.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yakni, bagaimana menginformasikan kepada masyarakat manfaat kulit manggis sebagai suplemen herbal untuk menjaga kesehatan?

I.4 Batasan Masalah

Ruang lingkup perancangan ini di fokuskan pada pengobatan herbal kulit manggis sebagai suplemen untuk menjaga kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat dengan gaya hidup modern diusia produktif kisaran usia 20-50 tahun.

I.5 Tujuan Perancangan

- Masyarakat mengetahui manfaat kulit manggis sebagai bahan baku suplemen untuk kesehatan.
- Masyarakat mengetahui cara pengolahan kulit manggis yang dijadikan minuman.