

2018). Tanaman seledri banyak mengandung vitamin A, vitamin C, dan zat besi serta zat gizi lainnya yang cukup tinggi. Dalam 100 g bahan mentah, seledri mengandung 130 IU vitamin A, 0,03 mg vitamin B, 0,9 g protein, 0,1 g lemak, 4 g karbohidrat, 0,9 g serat, 50 mg kalsium, 1 mg besi, 0,005 mg riboflavin, 0,003 mg tiamin, 0,4 mg nikotinamid, 15 mg asam askorbat dan 95 ml air (Pertiwi, 2022).



Gambar 1. Tanaman Seledri di Dusun Durek Desa Giripurno

2.2 MORFOLOGI SELEDRI

Batang tanaman Seledri dapat tumbuh dengan ketinggian hampir 1 meter, tidak berkayu, beralus, bercabang, dan berwarna hijau. Daunnya pula tipis majemuk, melebar atau meluas dari dasar, memiliki tangkai di semua atau kebanyakan daun. Setiap daun memiliki tangkai sepanjang 1-2,7cm. Bunganya seledri kebanyakannya adalah bunga tunggal, dengan tangkai yang jelas, sisi kelopak yang tersembunyi. Akarnya adalah akar tanggung dengan serabut sedalam 30 cm dibawah permukaan tanah dan menyebar ke samping. Di Indonesia, seledri dapat tumbuh baik di dataran rendah maupun tinggi. Tumbuhan seledri ini dikategorikan sebagai sayuran.

2.3 KANDUNGAN KIMIA SELEDRI

Tanaman ini dilihat mengandung metabolit sekunder seperti flavonoid, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C, fosfor, glikosida, apin dan apiol. Senyawa lain yang ditemukan didalam seledri yakni tannin, furocoumarin, minyak atsiri, seskuiterpena

alcohol dan juga asam lemak juga tidak kurang banyaknya. Flavonoid merupakan metabolit sekunder yang banyak ditemui dan dikatakan memiliki sifat antinflamasi yang kuat. Apigenin yaitu salah satu komponen flavonoid yang utama pada seledri (Anuar, 2018).

Komponen	Jumlah
Air	93 ml
Lemak	0,1 gr
Karbohidrat	4 gr
Protein	0,9 gr
Serat	0,9 gr
Kalsium	50 mg
Besi	1 mg
Fosfor	40 mg
Yodium	150 mg
Kalium	400 mg
Magnesium	85 mg
Vitamin A	130 IU
Vitamin K	15 mg
Vitamin C	15 mg
Riboflavin	0.05 mg
Tiamin	0.03 mg
Nikotinamid	0,4 mg

Gambar 2. Komponen yang ada di dalam Seledri

2.4 KERIPIK

Salah satu makanan ringan adalah keripik, yang tergolong jenis *crackers*, yaitu makanan yang bersifat kering, renyah, tahan lama, praktis, mudah dibawa, dan disimpan, serta dapat dinikmati kapan saja. Keripik merupakan makanan ringan atau camilan berupa isian

tipis yang sangat populer di kalangan masyarakat karena sifatnya yang renyah, gurih, tidak terlalu mengenyangkan dan tersedia dalam aneka rasa seperti asin, pedes, dan manis. Keripik sangat praktis karena kering, sehingga lebih awet dan mudah disajikan kapan pun (Kamsiati, 2010).

2.5 MANFAAT SELEDRI

Seledri mengandung flavonoid, saponin, tanin 1%, minyak asiri 0,033%, flavo-glukosida (apiin), apigenin, fitosterol, kolin, lipase, pthalides, asparagine, zat pahit, vitamin (A, B dan C), apiin, minyak menguap, apigenin dan alkaloid. Apigenin berkhasiat hipotensif. Manitol dan apiin, bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah.

Magnesium dan zat besi yang terkandung dalam seledri bermanfaat memberi gizi pada sel darah, membersihkan dan membuang simpanan lemak yang berlebih, dan membuang sisa metabolisme yang menumpuk. Salah satu senyawa flavonoid yang turut

berperan sebagai kandungan aktif antihipertensi adalah apigenin.

Seledri juga memiliki kandungan vitamin C. Vitamin C memegang peranan penting dalam mencegah terjadinya aterosklerosis yaitu mempunyai hubungan dengan metabolisme kolesterol. Kekurangan vitamin C menyebabkan peningkatan sintesis kolesterol.

Daun Seledri juga memiliki kandungan alami berupa fitosterol. Fitosterol diketahui mempunyai fungsi menurunkan kadar kolesterol di dalam darah dan mencegah penyakit jantung sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia. Khasiat fitosterol untuk menurunkan kadar kolesterol darah telah diakui secara klinis. Khasiat ini telah dimanfaatkan dalam dunia medis (Saputra, 2016).