

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga yang dilakukan Departemen Kesehatan menunjukkan prevalensi penyakit jantung di Indonesia terus meningkat, diikuti dengan peningkatan jumlah kematian. Salah satu penyebab dari arteriosklerosis dan penyakit jantung adalah penimbunan lemak pada dinding arteri sehingga dinding pembuluh darah mengalami penyempitan. Lemak yang dapat menimbulkan penyempitan mengandung unsur asam lemak jenuh yang banyak terdapat pada makanan yang digoreng (Doddy.S, 2008).

Minyak goreng merupakan salah satu dari sembilan bahan pokok kebutuhan masyarakat Indonesia. Hampir semua rumah tangga di Indonesia memasak menggunakan minyak goreng. Jenis minyak goreng yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia saat ini adalah minyak kelapa sawit.

Minyak goreng dapat digunakan sebagai medium penggoreng bahan pangan, misalnya tahu, ayam dan berbagai makanan lain. Banyak jumlah permintaan akan bahan pangan yang digoreng, merupakan suatu bukti mengenai betapa besarnya jumlah pangan yang digoreng yang dikonsumsi oleh lapisan masyarakat dari segala tingkat umur. Dalam penggorengan, minyak goreng berfungsi sebagai medium penghantar panas, menambah rasa gurih, menambah nilai gizi dan kalori dalam bahan pangan (S.Ketaren, 1986).

Jenis minyak goreng yang paling banyak dikonsumsi di Indonesia saat ini adalah minyak kelapa sawit. Saat ini minyak kelapa sawit merupakan minyak goreng primadona di Indonesia dan menguasai sebagian besar pasar minyak goreng, mulai dari pasar-pasar tradisional, warung-warung kecil sampai di pasar swalayan.

Masyarakat umum masih kurang menyadari pentingnya komposisi dalam minyak goreng tersebut, banyak dari masyarakat yang menganggap minyak goreng hanya sebagai media perantara untuk mematangkan makanan, tanpa

mempedulikan baik buruknya kandungan yang terdapat dalam minyak goreng tersebut. Jika minyak goreng masih jernih maka akan terus menerus dipakai sampai menjadi keruh. Banyak masyarakat menganggap bahwa minyak goreng yang masih layak digunakan berpatokan pada kekeruhannya. Padahal jika mengalami pemanasan, minyak goreng tersebut mengalami perubahan dalam komposisi, salah satu di antaranya adalah asam lemak jenuh.

Kadar asam lemak jenuh akan bertambah tinggi seiring dengan proses pemanasan pada minyak goreng, dan pada suatu kadar tertentu dapat membahayakan kesehatan. Kadar asam lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol darah dan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti arteriosklerosis dan jantung koroner. Kadar asam lemak jenuh yang paling baik dikonsumsi setiap hari adalah kurang dari sepuluh persen dari diet makanan yang dikonsumsi setiap hari (Murray, Robert K, 2003).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka akan diteliti pengaruh frekuensi penggorengan terhadap kadar asam lemak jenuh pada minyak goreng yang masih aman bagi kesehatan. Dalam penelitian ini digunakan tahu sebagai objek bahan pangan yang digoreng, karena tahu merupakan jenis bahan pangan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dirumuskan identifikasi masalah sebagai berikut :

- Apakah frekuensi penggorengan tahu mempengaruhi penurunan kadar asam lemak tidak jenuh pada minyak goreng kelapa sawit?

1.3 Maksud dan tujuan

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

- membuktikan bahwa banyaknya frekuensi penggorengan mempengaruhi penurunan kadar asam lemak tidak jenuh.
- meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya komposisi minyak goreng bagi kesehatan.

- mengurangi angka kejadian penyakit yang disebabkan oleh kadar kolesterol yang tinggi.

1.4 Kegunaan penelitian

Kegunaan akademis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai peningkatan kadar asam lemak jenuh akibat frekuensi penggorengan yang dapat membahayakan kesehatan.

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penggunaan minyak goreng pada kehidupan sehari-hari sehingga tidak menggunakan minyak berulang kali yang dapat membahayakan kesehatan. Hal tersebut dapat mencegah dan menurunkan angka kejadian arteriosklerosis dan jantung koroner akibat tingginya kadar kolesterol yang berasal dari asam lemak jenuh dalam minyak kelapa sawit.

1.5 Kerangka Pemikiran

Minyak goreng terdiri dari asam lemak jenuh dan asam lemak tidak jenuh. Asam lemak jenuh jika berlebihan jumlahnya dapat berakibat buruk bagi kesehatan sedangkan asam lemak tidak jenuh tidak memberikan pengaruh buruk pada kesehatan. Minyak goreng kelapa sawit mengandung 50 % asam lemak jenuh, 40 % asam lemak tidak jenuh dan 10 % asam lemak tidak jenuh. Setiap penggorengan rantai rangkap dari asam lemak tidak jenuh terputus menghasilkan asam lemak jenuh yang tidak memiliki ikatan rangkap. Sehingga setiap kali penggorengan akan meningkatkan jumlah asam lemak jenuh pada minyak goreng kelapa sawit. Semakin tinggi jumlah asam lemak jenuh pada minyak goreng maka semakin berbahaya minyak goreng tersebut bagi kesehatan. Pada percobaan ini akan digunakan tahu untuk digoreng, karena tahu merupakan makanan yang lazim dikonsumsi bagi masyarakat Indonesia.

Hipotesis Penelitian :

Frekuensi penggorengan tahu mempengaruhi penurunan kadar asam lemak tidak jenuh pada minyak goreng kelapa sawit.

1.6 Metode penelitian

Penelitian ini bersifat eksperimental laboratorik dengan penentuan bilangan Iod metode Hanus.

1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Babakan Jeruk Indah II no 3 dan Laboratorium Kimia Bahan Alam dan Lingkungan Fakultas MIPA Jurusan Kimia Universitas Padjadjaran Bandung pada bulan April sampai Desember 2008.