

ABSTRAK

Nama : Kintan Utari (1102017125)
Program studi : Kedokteran Umum
Judul : Perbandingan Kualitas Minyak Kelapa dengan Minyak Kelapa Sawit Berdasarkan Asam Lemak Bebas dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang : Minyak kelapa murni (*Virgin Coconut Oil/ VCO*) merupakan salah satu hasil olahan buah kelapa. Minyak kelapa sangat kaya dengan kandungan asam laurat (laurat acid) berkisar 50-70 %. Kualitas minyak kelapa yang baik memiliki kadar asam lemak bebas yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas minyak kelapa dan minyak kelapa sawit berdasarkan asam lemak bebas.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental laboratorik invitro dengan menguji kandungan asam lemak bebas yang terdapat dalam minyak kelapa dan minyak kelapa sawit menggunakan titrasi alkametri berdasarkan standar SNI 7709: 2012. Analisis data didapatkan dengan uji ANOVA menggunakan *Microsoft Excel*.

Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan asam lemak bebas pada minyak kelapa lebih kecil dibandingkan dengan minyak kelapa sawit. Nilai rata-rata kadar asam lemak bebas minyak kelapa tidak dipanaskan, dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit masing-masing memiliki kadar asam lemak bebas 0.16%, 0.20%, 0.268% dan 0.281% sedangkan minyak kelapa sawit baik yang tidak dipanaskan, dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit berturut-turut adalah 0.211%, 0.288%, 0.290%, dan 0.344%

Kesimpulan : Kualitas minyak kelapa lebih baik dibandingkan dengan minyak kelapa sawit karena minyak kelapa memiliki kadar asam lemak bebas yang lebih kecil dari minyak kelapa sawit, serta memenuhi syarat mutu minyak goreng SNI SNI 01-3741-2002. Dalam pandangan islam, mengkonsumsi makanan diupayakan mencari yang halal dan *thayyib* serta janganlah berlebih-lebihan karna terbukti tidak baik untuk tubuh, seperti pada surat Al-A'raaf : 31 “ Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Kata Kunci : Minyak kelapa, minyak kelapa sawit, asam lemak bebas, pemanasan berulang-ulang, penyakit jantung koroner.