

ABSTRAK

Nama : Aji Amrulloh (1102017041)
Program studi : Kedokteran
Judul : Perbandingan kualitas minyak zaitun dan minyak kelapa sawit berdasarkan asam lemak bebas dan tinjauannya menurut pandangan islam

Latar Belakang: Minyak goreng merupakan salah satu kebutuhan pokok yang penting di kehidupan masyarakat Indonesia. Pada tahun 2014, sekitar 55,2 % (32 juta ton) dari total produksi minyak sawit kasar (*Crude Palm Oil/CPO*) dunia dikuasai oleh Indonesia. Pada minyak zaitun terdapat banyak Omega-9 yang memiliki daya perlindungan tubuh yang mampu menurunkan LDL, meningkatkan HDL yang lebih besar dibandingkan Omega-3 dan Omega-6. Pemilihan minyak goreng dengan kadar asam lemak dapat mengurangi terjadinya penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas minyak zaitun dibandingkan dengan minyak kelapa sawit berdasarkan kadar asam lemak bebas dan pandangannya menurut Islam.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental laboratorik invitro dengan menguji kandungan asam lemak bebas yang terdapat dalam minyak zaitun dan minyak kelapa sawit menggunakan titrasi alkametri berdasarkan standar SNI 7709: 2012. Analisis data didapatkan dengan uji ANOVA menggunakan IBM SPSS Statistics 26.

Hasil: Dari hasil penelitian didapatkan asam lemak bebas pada minyak zaitun baik yang tidak dipanaskan maupun dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit lebih besar dibandingkan dengan minyak kelapa sawit baik yang tidak dipanaskan maupun dipanaskan 5 menit, 15 menit maupun 30 menit. Nilai rata-rata minyak zaitun baik yang tidak dipanaskan, dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit berturut-turut adalah 0.733%, 0.811% dan 0.860% 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% ($p=0.00000000000353$)

Kesimpulan: Kualitas minyak zaitun lebih buruk dibandingkan dengan minyak kelapa sawit. Semakin lama pemanasan terjadi semakin buruk pula kualitas dari minyak tersebut dilihat dari semakin meningkatnya asam lemak bebas pada minyak yang diteliti. Di dalam Alquran dan hadis Allah SWT telah memerintahkan kepada manusia untuk memakan makanan yang halal, seperti pada surat Al Baqarah :168 *“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.”*

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