

ABSTRAK

Nama : Irsanny Nur Asyiah Amelia (1102017115)

Program Studi. : Kedokteran

Judul : Perbandingan Kualitas Minyak Biji Bunga Matahari Dan Minyak Kelapa Sawit Berdasarkan Asam Lemak Bebas Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Konsumsi minyak nabati di Indonesia masih di dominasi oleh minyak kelapa sawit (sebesar 41 %) namun minyak kelapa sawit memiliki asam lemak jenuh dengan kadar tinggi yang menyebabkan timbulnya penyakit kardiovaskuler. minyak bunga matahari termasuk golongan minyak rendah kolesterol menyaingi minyak nabati lainnya. Selain jenis minyaknya, cara penggorengan yang berulang-ulang juga dapat meningkatkan risiko Penyakit Jantung Koroner. salah satu cara mencegah penyakit tersebut adalah dengan mengganti minyak nabati yang memiliki kadar asam lemak bebas yang lebih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas minyak biji bunga matahari 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 biji bunga matahari 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 biji bunga matahari baik yang tidak dipanaskan maupun dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit lebih kecil dibandingkan dengan minyak kelapa sawit baik yang tidak dipanaskan maupun dipanaskan 5 menit, 15 menit maupun 30 menit. Nilai rata-rata minyak biji bunga matahari baik yang tidak dipanaskan, dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit berturut-turut adalah 0.128%, 0.185%, 0.202%, dan 0.246% sedangkan minyak kelapa sawit baik yang tidak dipanaskan, dipanaskan 5 menit, 15 menit dan 30 menit berturut-turut adalah 0.224%, 0.288%, 0.290%, dan 0.344% ($p=0.0000046$)

Kesimpulan: Kualitas minyak biji bunga matahari lebih baik 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. Dalam pandangan islam, minyak goreng diupayakan untuk mencari yang halal dan thayyib serta kualitas yang baik dalam rangka menjaga kesehatan sebagaimana sabda Rasulullah SAW “*Dari Ibnu „Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: “Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang”*. (H.R. Bukhari).

Kata Kunci: Minyak biji bunga matahari, minyak kelapa sawit, asam lemak bebas, pemanasan berulang-ulang, penyakit jantung coroner.