

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Kadar Asam Lemak Jenuh Pada Makanan Tradisional Jawa Timur di Kota Malang

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok makanan rawon memiliki rata – rata kadar asam lemak jenuh yang paling tinggi dibandingkan kelompok makanan lainnya, yakni 16,89 gram per 100 gram makanan. Menurut Munawaroh dan Jasmine (2006), rawon merupakan masakan berkuah yang menggunakan bahan dasar daging sapi. Bagian daging sapi yang dipergunakan yakni sandung lamur (*brisket*). Ganie (2008) menyatakan bahwa sandung lamur atau brisket merupakan bagian yang paling cocok untuk masakan rawon. Bagian ini berada di bawah iga sapi, dan merupakan bagian yang memiliki sangat banyak lemak.

Masakan lain yang menggunakan bahan dasar daging sapi yakni bakso, soto daging, dan tahu campur. Bagian daging sapi yang umumnya dipergunakan untuk membuat bakso yakni penutup atau *top side rump* yakni bagian belakang sapi dengan sedikit lemak jika dibandingkan dengan bagian sandung lamur. Bagian daging sapi yang umumnya dipergunakan untuk masakan soto daging yakni bagian sengel (*schenkel*) yakni bagian depan atas kaki sapi, dengan lemak lebih sedikit daripada bagian sandung lamur. Bagian daging sapi yang umumnya dipergunakan untuk membuat tahu campur yakni sandung lamur (Ganie, 2008). Dari bagian daging sapi yang dipergunakan, bagian sandung lamur memiliki kontribusi yang lebih besar pada tingginya kadar asam lemak jenuh pada makanan yang diteliti, sehingga diantara rawon, bakso, dan soto daging, masakan rawon memiliki kadar asam lemak jenuh yang paling tinggi.

Masakan tahu campur juga merupakan masakan yang menggunakan bahan daging sapi. Sama halnya dengan rawon, bagian daging yang umumnya digunakan yakni sandung lamur (Munawaroh & Jasmine, 2006). Namun dalam penelitian ini, satu porsi tahu campur yang diteliti yakni tahu, mie, sayuran, bumbu, dan tulang muda, sehingga kadar asam lemak jenuh pada tahu campur tidak lebih tinggi dibandingkan dengan pada rawon, walaupun secara statistik, kadar asam lemak jenuh per 100 gram nya tidak berbeda secara signifikan dengan rawon.

Kadar asam lemak jenuh pada masakan tahu tek lebih tinggi jika dibandingkan dengan rujak cingur, padahal pada keduanya dapat ditemui bahan makanan yang sama, yakni tahu goreng. Perbedaan yang signifikan antara kedua masakan tersebut diduga oleh karena proses memasak dan penyajiannya. Tahu goreng yang disajikan pada masakan tahu tek adalah tahu goreng yang langsung diambil dari penggorengan segera setelah matang, untuk kemudian dipotong – potong dan disajikan dengan bumbu. Hal ini berarti bahwa tahu goreng tersebut tidak ditiriskan terlebih dahulu sebelum disajikan, sehingga masih terdapat banyak minyak di dalamnya. Berbeda dengan tahu goreng pada rujak cingur yang ditiriskan terlebih dahulu sebelum disajikan.

Kadar asam lemak jenuh terendah yakni pada masakan pecel, dengan kadar 0,62 gram per 100 gram makanan. Pecel terdiri atas sayuran dan bumbu. Menurut Surono (1981), bumbu pecel terdiri atas kacang tanah sebagai bahan utama pembuatannya, yang dicampur dengan bahan tambahan bumbu dapur, seperti garam, bawang putih, dan daun jeruk purut. Dietary Guidelines for Americans (2010) menyatakan bahwa semua jenis kacang – kacangan, termasuk kacang tanah, merupakan sumber asam lemak jenuh, walaupun kadarnya lebih sedikit dibandingkan dengan asam lemak tak jenuhnya yang lebih dominan.

Dengan demikian, kacang tanah berkontribusi pada nilai kadar asam lemak jenuh pada makanan pecel.

6.2 Korelasi dengan Nilai Anjuran Konsumsi

Sesuai dengan *Dietary Guidelines of Americans* (2010), nilai optimal konsumsi asam lemak jenuh yakni maksimal 7% dari total energi yang diperlukan oleh tubuh, dan nilai maksimal untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah, yakni kurang dari 10% total kebutuhan energi dalam satu hari. Tabel 2.2 menunjukkan perkiraan kebutuhan energi berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat aktivitas fisik, sedangkan Tabel 5.2 menunjukkan rata-rata kadar asam lemak jenuh pada makanan tradisional Jawa Timur yang diteliti. Rata-rata kebutuhan energi pada perempuan usia dewasa yakni antara 1.600 sampai dengan 2.400 kilokalori dalam satu hari, sedangkan rata-rata kebutuhan energi pada laki-laki usia dewasa yakni antara 2.000 sampai dengan 3.000 kilokalori dalam satu hari.

Pada seseorang dengan kebutuhan energi sebesar 1.600 kilokalori dalam satu hari, konsumsi asam lemak jenuh yang direkomendasikan yakni kurang dari 160 kilokalori per hari untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Hal tersebut setara dengan konsumsi maksimal asam lemak jenuh sebesar 17,78 gram. Dengan demikian, diantara sepuluh kelompok makanan, hanya makanan pecel yang jika dikonsumsi sebanyak satu porsi penuh, tidak melebihi batas konsumsi asam lemak jenuh yang direkomendasikan. Namun hal ini tidak berarti bahwa makanan lain tidak direkomendasikan. Jenis makanan lain tetap dapat dikonsumsi, namun perlu mempertimbangkan porsinya. Sebagai contoh, seseorang dengan kebutuhan konsumsi asam lemak jenuh sebesar 17,78 gram (setara dengan kebutuhan 160 kilokalori asam lemak jenuh) disarankan untuk

membatasi porsi rawon hingga seperenamnya saja, demikian pula untuk jenis makanan lainnya yang juga disarankan untuk dibatasi jumlah konsumsinya.

Bagi seseorang dengan kebutuhan energi sebesar 2.000 kilokalori dalam satu hari, konsumsi asam lemak jenuh yang direkomendasikan yakni kurang dari 200 kilokalori per hari, yang setara dengan 22,2 gram. Dengan demikian, mengonsumsi satu porsi pecel atau sate ayam dalam satu hari masih dalam batas konsumsi asam lemak jenuh yang direkomendasikan.

Pada seseorang dengan kebutuhan 2.400 kilokalori dalam satu hari, konsumsi asam lemak jenuh maksimal dalam satu hari yakni sebesar 240 kilokalori, yang setara dengan 26,67 gram. Dengan demikian, satu porsi makanan pecel, sate ayam, atau rujak cingur, masih memenuhi rekomendasi pembatasan konsumsi asam lemak jenuh. Sedangkan pada seseorang dengan kebutuhan 3.000 kilokalori dalam satu hari, konsumsi asam lemak jenuh maksimal dalam satu hari yakni sebesar 300 kilokalori, setara dengan 33,3 gram. Dengan demikian, satu porsi makanan pecel, tahu tek, rujak cingur, bakso Malang, soto daging, atau sate ayam, masih memenuhi rekomendasi pembatasan konsumsi asam lemak jenuh. Namun bukan berarti bahwa makanan dengan kadar asam lemak jenuh yang lebih tinggi dibanding nilai anjuran konsumsi dalam satu hari, tidak direkomendasikan.

Adanya rekomendasi pembatasan konsumsi asam lemak jenuh berdasarkan kebutuhan energi dalam satu hari, bukan berarti bahwa tidak ada masalah ketika seseorang tidak mengonsumsi sama sekali bahan makanan yang mengandung asam lemak jenuh dalam satu hari. Asam lemak jenuh tetap diperlukan oleh tubuh karena memiliki fungsi yang penting dalam membentuk membran sel sehingga berperan dalam menjaga integritas sel – sel tubuh (Mayes & Botham, 2003).

Tujuan pembatasan konsumsi asam lemak jenuh berdasarkan jumlah kebutuhan kalori dalam satu hari yakni untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit kardiovaskular (*Dietary Guidelines for Americans*, 2010). Asam lemak jenuh meningkatkan kolesterol LDL dengan cara menghambat aktivitas reseptor LDL dan meningkatkan produksi lipoprotein yang mengandung apolipoprotein B. LDL dalam darah tersebut kemudian menempel pada dinding pembuluh darah. Dalam hal ini, molekul LDL yang kecil dan lebih padat, akan lebih mudah menempel pada dinding pembuluh darah, ini yang disebut dengan proses aterogenik. Lebih lanjut, proses aterogenik akan mempersempit lumen pembuluh darah, sehingga diperlukan tekanan yang lebih besar untuk dapat membuka lumen pembuluh darah supaya cairan darah dapat mengalir (Siri-Tarino et al. 2010).

6.3 Implikasi Praktis

Berdasarkan rekomendasi pembatasan konsumsi asam lemak jenuh yang telah disebutkan sebelumnya, maka perlu mempertimbangkan rekomendasi praktis yang dapat dilakukan. Pembatasan porsi makanan tradisional dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi konsumsi asam lemak jenuh. Sebagai contoh, konsumsi satu porsi sate kambing untuk seseorang dengan kebutuhan energi sebesar 2.000 kilokalori dalam satu hari, sudah melebihi batas maksimum konsumsi asam lemak jenuh untuk satu hari (berlebih 117 kilokalori). Dengan demikian, rekomendasi untuk mengurangi porsi, misalnya menjadi setengah porsi sate kambing, dapat dipertimbangkan.

Untuk masakan dengan cara pengolahan digoreng, misalnya tahu tek, kadar asam lemak jenuh dapat dikurangi dengan cara meniriskan terlebih dahulu sehingga diharapkan sisa minyak yang masih ada dalam bahan makanan tersebut tidak turut dikonsumsi. Kadar asam lemak jenuh yang terdapat dalam

minyak kelapa sawit yang seringkali dipakai untuk menggoreng, yakni sebesar 50% total asam lemak yang dikandung (Dietary Guidelines for Americans, 2010).

Rekomendasi untuk makanan dengan bahan utama daging yakni menggantikan konsumsi daging merah seperti daging sapi dan kambing dengan daging putih seperti daging unggas, ikan, atau burung. Menurut Tim Pangkalan Ide (2007), daging merah mengandung asam lemak jenuh dengan kadar lebih tinggi dibanding daging putih. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa makanan dengan bahan daging sapi dan daging kambing, memiliki kadar asam lemak jenuh yang lebih tinggi dibanding makanan dengan bahan daging ayam.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni hanya menggunakan 10 kelompok makanan tradisional di kota Malang sebagai sampel, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk semua makanan yang ada di Jawa Timur.