

## ABSTRAK

Bhaskara, Rezdy Tofan, 2013. **Analisis Kadar Lemak Tak Jenuh pada Makanan Tradisional Jawa Timur di Kota Malang.** Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) dr. Harun Al Rasyid, MPH. (2) Dian Handayani, SKM, M.Kes, PhD.

Peningkatan pendapatan masyarakat berakibat pada perubahan gaya hidup, seperti pola makan. Perubahan pola makan dapat meningkatkan risiko penyakit seperti Penyakit Jantung Koroner. Masyarakat cenderung memilih makanan yang mudah didapat salah satunya adalah makanan tradisional yang belum pasti kadar zat gizinya terutama kadar lemak tak jenuh omega enam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kadar lemak tak jenuh pada kelompok makanan tradisional. Penelitian survey dilakukan dengan mengumpulkan 50 sampel makanan secara *non random sampling* yang terdiri dari sepuluh kelompok makanan yaitu kelompok makanan bakso, sate kambing, sate ayam, soto daging, soto ayam, pecel, rujak cingur, rawon, tahu tek, dan tahu campur. Pengukuran kadar lemak tak jenuh menggunakan metode kolom kromatografi termodifikasi. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah kadar asam lemak tak jenuh omega enam terhadap kelompok makanan tradisional Jawa Timur di Kota Malang. Analisis data menggunakan one way ANOVA, dengan nilai  $p < 0.01$ , menunjukkan bahwa Rata rata kadar asam lemak tak jenuh tertinggi dan terendah secara berurutan ditemukan pada kelompok bakso (7 g dalam 100 gram) dan sate kambing (1,42 g dalam 100 gram). Asupan lemak tak jenuh omega enam juga harus diikuti juga dengan sajian menu yang lain untuk mengurangi resiko penyakit jantung koroner.

Kata Kunci: Makanan Tradisional, Lemak Tak Jenuh

## ABSTRACT

Bhaskara, Rezdy Tofan, 2013. **Analysis of Polyunsaturated Fatty Acids Levels of East Java Traditional Foods in Malang.** Final Assignment, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisors: (1) dr. Harun Al Rasyid, MPH. (2) Dian Handayani, SKM, M.Kes, PhD.

The augmentations of revenue among people today influences the changing of life style, such as diet. The changing of diet can increase some risks to our cardiovascular health. People tends to fulfill their nutritional needs by choosing foods that are practical and easy to get around, these foods haven't been identified for the nutritional fact, specifically unsaturated fatty acids omega six. One of them is traditional food that contains the polyunsaturated fatty acids. These dietary compositions are important to our cardiovascular health. This study aims to determine the levels of polyunsaturated fatty acids of linoleic acid found in the traditional food groups. 50 Samples were selected in non-random method. The ten selected food groups are bakso , sate kambing , sate ayam, soto daging , soto ayam, pecel , rujak cingur , rawon , tahu tek , and tahu campur. The measurement of trans fat was done using a modified chromatographic column. Data analysis using one-way ANOVA, with the signification value  $p < 0.01$ , showed that the average highest value of polyunsaturated fatty acids found in bakso (7 g in 100 grams) and the lowest level found in sate kambing (1.42 g in 100 grams). When we, as a physician, give an advice to the patient, we have to inform them to take their various dietary regiments. This advice is preferable to diminish or reduce our risk to cardiovascular health

Keywords: Traditional Foods, Polyunsaturated Fatty Acids.

## RÉSUMÉ

Bhaskara, Rezdy Tofan, 2013. **L'analyse de la teneur des acides gras polyinsaturés dans les repas traditionnels du Java-Est, A Malang.** Le mémoire, L'étude médicale, La faculté de médecine, L'université de Brawijaya. Superviseurs :(1) dr. Harun Al Rasyid, MPH. (2) Dian Handayani, SKM, M.Kes, PhD.

Les recettes et dépenses agrandis chez les gens ont des conséquences au style de vie, par exemple un régime. Le changement d'un régime pourra augmenter certains risques des maladies, par exemple la maladie coronarienne. Les gens préfèrent choisir des repas qui sont facile à obtenir, que l'un des repas traditionnel n'est pas encore identifié pour la teneur des acides gras polyinsaturés. L'avantage des acides gras polyinsaturés est important de diminuer certains risques des maladies cardiovasculaires. L'objectif de ce mémoire est de savoir la teneur des acides gras polyinsaturés dans les repas traditionnels. Les échantillons de ce mémoire ont 50 échantillons qui ont été obtenu par le mode de l'échantillonnage non aléatoire. Il y a dix groups des repas, qui sont le *bakso*, le *sate kambing*, le *sate ayam*, le *soto daging*, le *soto ayam*, le *pecel*, le *rujak cingur*, le *rawon*, le *tahu tek*, et le *tahu campur*. La mesure de cette recherche utilise la colonne chromatographique modifiée. Les données de cette recherche utilisent l'analyse de variance à un critère de classification, avec la signification d'une valeur p (trouvé  $p < 0,01$ ), montrent une teneur moyenne les plus élevés d'acides gras polyinsaturés dans un group des *Bakso* (7 g dans 100 grammes) et une teneur moyenne les plus faibles d'acides gras polyinsaturés dans un group des *Sate Kambing* (1,42 g dans 100 grammes). Quand nous, comme les médecins, donnons un avis aux patients, il faut que nous devions leur informer de prendre un régime varié. Cet avis est préférable de diminuer certains risques des maladies cardiovasculaires.

Les mots clés: Les repas traditionnels, Des acides gras polyinsaturés.