

Analisis Profil Asam Lemak Tempe Kacang Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis L.*) pada Metode Pemasakan yang Berbeda

Fitria Nugraheni¹, Diana Nur Afifah¹, Mursid Tri Susilo¹, Nuryanto¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Tempe kacang sachu inchi merupakan tempe non-kedelai yang mengandung tinggi asam lemak tak jenuh ganda. Proses pemanasan seperti perebusan, pengukusan, dan penggorengan diketahui dapat menyebabkan kehilangan lemak hingga kerusakan asam lemak, terutama asam lemak tak jenuh dalam bahan pangan.

Tujuan : Mendeskripsikan pengaruh metode pemasakan yang berbeda terhadap profil asam lemak tempe kacang sachu inchi.

Metode : Desain dalam penelitian ini adalah *true experimental* berupa rancang acak lengkap (RAL) dengan total sampel sebesar 12 sampel. Metode pemasakan dalam penelitian ini meliputi perebusan, pengukusan, dan *deep frying*. Analisis profil asam lemak dilakukan dengan metode gas kromatografi. Data asam lemak dianalisis secara bivariat dengan *One-Way ANOVA* dan *Kruskal Wallis* yang ditentukan berdasarkan normalitas data.

Hasil : Metode pemasakan memberikan pengaruh sangat nyata terhadap kandungan asam lemak tempe kacang sachu inchi ($p=0,00$). Kadar PUFA tertinggi terdapat pada tempe dengan perlakuan pengukusan, sedangkan perlakuan penggorengan menyebabkan peningkatan lemak jenuh dan lemak tak jenuh tunggal (MUFA).

Simpulan : Metode pemasakan berpengaruh terhadap kandungan asam lemak tempe kacang sachu inchi, dengan perlakuan terbaik untuk mencegah kehilangan asam lemak tak jenuh ganda (PUFA) adalah pengukusan.

Kata Kunci : tempe, kacang sachu inchi, metode pemasakan, profil asam lemak, oksidasi

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang