

## **ABSTRAK**

Mentari Tangkudung, 2014. Perubahan Kadar Asam Lemak Bebas pada Minyak Curah, Minyak Jagung dan Minyak Zaitun. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak DR. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes dan Pembimbing II Ibu dr. Sri Manovita Pateda, M.Kes.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif melalui pendekatan Experimental. Populasi dalam penelitian ini adalah 3 jenis minyak goreng yakni minyak curah, minyak jagung dan minyak zaitun.dengan menggoreng jenis makanan yakni ikan. Dan menggoreng sebanyak 6 kali penggorengan pada masing-masing minyak goreng Analisis data menggunakan analisis univariat, dimana analisis univariat ini dimaksudkan untuk menggambarkan seluruh karakteristik variabel yang diteliti.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa kadar asam lemak bebas tertinggi pada minyak zaitun yakni  $1,12\% < 0,30\%$  dan sudah melebihi standar kadar asam lemak bebas yang telah ditetapkan hal ini di karenakan bahwa minyak zaitun sangat tidak cocok digunakan dalam menggoreng melainkan hanya digunakan dalam penambahan makanan tambahan sehingga peningkatan kadar asam lemak bebas pada minyak zaitun meningkat karena digunakan secara berulang dengan menggoreng 1 jenis makanan ikan dengan melakukan penggorengan 6 kali menggoreng tanpa menambah minyak yang baru.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil perhitungan menunjukkan peningkatan kadar asam lemak bebas pada minyak zaitun dibandingkan kadar asam lemak bebas pada minyak curah dan minyak jagung. Saran bagi masyarakat untuk tidak menggunakan minyak goreng secara berulang karena dapat memicu terjadinya penyakit dan sebaiknya dapat memberikan sosialisasi terkait penggunaan minyak goreng.

Kata Kunci : Asam lemak bebas, Minyak goreng, penggorengan.