

PENDAHULUAN

Dalam sehari-hari kadang sulit membedakan antara margarin, mentega dan *Butter*. Secara fisik sebenarnya ketiganya berbeda. Tapi selama ini ketiga bentuk bahan makanan itu sangat rancu pengertiannya. Mentega, margarin dan *butter* adalah zat makanan yang sumber pembuatannya, kandungan zat gizi dan komposisinya berbeda.

Mentega dalam bahasa inggris yaitu *Butter* yang terbuat dari susu hewani. Ceritanya, dahulu hanya orang-orang kaya yang bisa membeli mentega. Lalu ada yang “kreatif” menciptakan pengganti butter dari lemak nabati. Penampakannya memang persis. Tetapi, secara kimia tidak sama, dan baru belakangan ketahuan bahwa ternyata ada “mentega palsu” ini lebih jahat dari mentega asli.

Mentega adalah produk yang dibuat dari lemak susu dimana dapat ditambahkan garam untuk mendapatkan rasa yang lebih baik dan untuk menjaga mutu. Warna kuning pada mentega disebabkan oleh zat warna β karoten dalam krim. Nilai gizi mentega banyak tergantung pada kandungan lemak dan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak. Mentega merupakan sumber vitamin A yang sangat baik dan merupakan makanan berenergi tinggi (7-8 kal/ gram) ⁽¹⁾.

Lemak merupakan salah satu kandungan utama dalam makanan, dan penting dalam diet karena beberapa alasan. Lemak merupakan salah satu sumber utama energi dan mengandung lemak esensial. Namun konsumsi lemak berlebihan dapat merugikan kesehatan, misalnya kolesterol dan lemak jenuh. Dalam berbagai

makanan, komponen lemak memegang peranan penting yang menentukan karakteristik fisik keseluruhan, seperti aroma, tekstur, rasa, dan penampilan. Karena itu sulit untuk menjadikan makanan tertentu menjadi rendah lemak (*low fat*), karena jika lemak dihilangkan, salah satu karakteristik fisik menjadi hilang.

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengonsumsi berbagai bahan makanan. Nilai yang sangat penting dari bahan makanan atau zat makanan (zat gizi) bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari tergantung dari keadaan dan macam-macam bahan makanan tersebut. Zat-zat makanan tersebut adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Lemak dan minyak terdapat pada hampir semua bahan pangan dengan kandungan yang berbeda, tetapi lemak dan minyak sering ditambahkan ke dalam makanan dengan berbagai tujuan. Beberapa diantara sekian banyak fungsi lemak adalah sebagai sumber energi, pelindung organ contohnya organ vital seperti jantung dan lambung, pelarut berbagai vitamin, dan komponen yang penting dalam industri pangan ⁽²⁾.

Lemak dan minyak sangat bermanfaat bagi tubuh, karena selain menjaga kesehatan, juga merupakan sumber energi yang efektif dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. 1 gram lemak dapat menghasilkan 9 kkal sedangkan karbohidrat dan protein hanya menghasilkan 4 kkal per gram ⁽³⁾.

Pada umumnya lemak memberikan hal-hal penting yang berhubungan dengan cita rasa makanan ketika makanan itu di konsumsi, disamping itu lemak memberi tekstur yang disukai dan memberi kelezatan khusus ⁽⁴⁾.

Dalam konteks ilmu gizi lemak yang ideal untuk dikonsumsi sebagai bahan pemenuhan gizi lemak adalah lemak yang mempunyai ratio PUFA/SFA >4. PUFA (*Poly Unsaturated Fatty Acid*, Asam Lemak Tidak Jenuh Rantai Banyak) merupakan asam lemak yang bersahabat karena mempunyai efek hipokolesterolemik. Sedangkan SFA (*Saturated Fatty Acid*, Asam Lemak Jenuh) merupakan asam lemak jahat karena bersifat aterosklerogenik.

Adapun tujuan dalam melakukan penelitian adalah ini untuk mengetahui berapa kandungan atau kadar lemak dalam mentega yang berada di pasaran sehingga setelah dibandingkan dengan SNI (Standar Nasional Indonesia) Nomor 01-3744-1995, tidak dikategorikan sebagai mentega palsu dan dapat dijadikan sumber informasi tentang kadar lemak pada beberapa kemasan mentega.

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut : Apa yang dimaksud dengan mentega, manfaat mentega, proses pembuatan mentega, dan mengapa memilih analisis kadar lemak dalam mentega.