

PENDAHULUAN

Pangan merupakan sumber mineral esensial bagi kesehatan tubuh manusia. Sebagian besar bahan makanan, yaitu sekitar 96% tersusun dari bahan organik dan air, sisanya adalah unsur mineral.¹ Mineral esensial adalah mineral yang harus diperoleh dari diet karena tidak dibentuk di dalam tubuh. Mineral esensial terbagi dalam dua kelas yaitu mineral makro dan mineral mikro.²

Mineral makro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah yang cukup besar salah satunya yaitu fosfor. Fosfor merupakan mineral kedua terbanyak dalam tubuh, yaitu 1% dari berat badan. Fosfor dalam tubuh berperan dalam pembentukan tulang dan gigi, mengatur pengalihan energi, absorpsi dan transportasi gizi. Selain itu fosfor juga merupakan bagian dari ikatan tubuh esensial.²

Sumber fosfor terdapat pada hampir semua makanan, terutama pada susu, daging, unggas, ikan dan telur, legum dan kacang-kacangan. Kacang-kacangan merupakan sumber makanan nabati memiliki kandungan fosfor yang tinggi.²

Kedelai merupakan tanaman pangan jenis kacang-kacangan yang biasa diolah masyarakat menjadi berbagai bentuk pangan olahan. Di Indonesia, konsumsi kacang-kacangan menempati urutan ke-3 setelah padi-padian dan ikan.⁵ Dalam kacang kedelai mengandung lebih dari satu zat mineral, salah satunya adalah kalsium, besi, potassium dan fosfor.⁴

Produk utama yang dihasilkan dari kacang kedelai di antaranya tempe, tahu, sari kedelai, kecap, kembang tahu, dan berbagai inovasi produk lainnya.

Tempe dan tahu merupakan produk utama dari olahan kedelai. Sebagian besar konsumsi kedelai di Indonesia digunakan sebagai bahan baku pembuatan kedua produk ini.⁵

Peranan pengolahan kedelai salah satunya dapat dilihat dari aspek ekonomi sangat menguntungkan yaitu dapat meningkatkan nilai tambah dan daya beli masyarakat. Selain itu dengan pengolahan kacang kedelai dalam berbagai jenis olahan, dapat menghasilkan rasa yang lebih enak.⁵

Berdasarkan uraian di atas olahan kedelai merupakan makanan yang berpotensi menjadi sumber fosfor, sehingga penulis ingin melakukan penelitian tentang kadar fosfor pada beberapa olahan kedelai. Olahan kedelai yang diteliti meliputi tempe, tahu dan sari kedelai.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari pengolahan kacang kedelai menjadi tahu, tempe dan sari kedelai terhadap kadar fosfor dan mengetahui berapa kadar fosfor pada ketiga olahan kacang kedelai tersebut.

Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan informasi kadar fosfor dalam kacang kedelai dan olahan kedelai berupa tempe, tahu dan sari kedelai dan informasi mengenai pengaruh pengolahan kacang kedelai terhadap kadar fosfor.