

PERBANDINGAN PENGARUH KONSUMSI MINYAK SAWIT DENGAN MINYAK NABATI LAINNYA TERHADAP PERUBAHAN LIPIDA DAN LIPOPROTEIN MANUSIA

Kabul Pamin dan Angga Jatmika

ABSTRAK

Peranan minyak sawit dalam mencukupi kebutuhan minyak nabati di Indonesia akhir-akhir ini makin meningkat. Peningkatan peran tersebut makin diperkuat dengan adanya informasi tentang dampak penggunaan minyak sawit bagi kesehatan manusia. Beberapa penelitian yang bersifat klinis telah banyak dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi minyak sawit terhadap perubahan lipida dan lipoprotein serum darah pada manusia. Penelitian yang dilakukan setelah tahun 1990an menggunakan kondisi yang lebih mendekati kenyataan dibandingkan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian setelah tahun 1990an memperlihatkan bahwa konsumsi olein sawit dapat menggantikan konsumsi minyak kedele, minyak jagung, minyak kacang tanah atau minyak zaitun. Penggantian ini tidak menyebabkan peningkatan kadar lipida serum, yaitu kadar total kolesterol dan lipoprotein densitas rendah. Bagi bangsa Indonesia yang terbiasa mengkonsumsi minyak kelapa, konsumsi minyak sawit tidak akan menimbulkan dampak buruk yang berkaitan dengan lipida dan lipoprotein serum darah.

Kata kunci : minyak sawit, lipida, lipoprotein

PENDAHULUAN

Kelapa sawit (*Elaeis guineensis*, Jacq.) bukanlah merupakan tanaman asli Indonesia. Namun, saat ini kelapa sawit telah menjadi salah satu sumber daya pangan pemasok kebutuhan minyak nabati nasional menggantikan kelapa (*Cocos nucifera*, Linn.). Di Indonesia, minyak sawit mentah mulai dipergunakan sebagai bahan baku minyak goreng pada tahun 1980 ketika terjadi kekurangan pasokan kopra (8).

Peranan minyak sawit sebagai sumber bahan baku minyak goreng untuk memenuhi kebutuhan di dalam negeri meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 1991 produksi minyak goreng sawit se-

besar 846.500 ton, sedangkan pada tahun 1996 sudah mencapai 1.462.309 ton. Pada kurun 1991-1996 laju peningkatan produksi minyak goreng sawit rata-rata sebesar 11,72% (8). Demikian juga, terjadi peningkatan peranan minyak sawit dan minyak inti sawit sebagai bahan baku margarin dan *shortening* walaupun lajunya lebih kecil. Pada tahun 1991 produksi margarin dan *shortening* asal sawit sebesar 54.800 ton, sedangkan pada tahun 1996 sudah mencapai 108.768 ton. Pada kurun 1991-1996 laju peningkatan produksi margarin dan *shortening* asal sawit rata-rata sebesar 15,02% (8).

Berdasarkan laju peningkatan produksi pangan asal sawit tersebut diperkirakan peranan minyak sawit dalam men-