

Mengenal Minyak Kelapa Sawit Merah (*Red Palm Oil*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional

Oleh:

Asri Puspita Wardhani

Balai Besar Pelatihan Pertanian Binuang, Kalimantan Selatan

Kebutuhan global akan minyak nabati terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Dewan Negera Penghasil Kelapa Sawit (CPOPC) mencatat bahwa produksi minyak sawit (CPO) pada periode Tahun 2022-2023 sebanyak 79,16 juta metrik ton. Untuk pemenuhan kebutuhan ini, Indonesia berkontribusi sebesar 58% atau setara 46,5 juta metrik ton dari total pasokan sawit global (BPS, 2023). Produktivitas kelapa sawit sebagai minyak nabati saat ini belum bisa digantikan oleh minyak nabati dari jenis tanaman lain seperti biji bunga matahari, *rapeseed* dan kedelai.

Kelapa sawit merah merupakan sumber pro-vitamin A yang lebih baik daripada bahan alami lainnya serta antioksidan alami seperti karotenoid, tokoferol dan tokotrienol yang berperan dalam mencegah radikal bebas, kardiovaskular dan penyakit degeneratif lain (Sathasivam *et. al.* 2018) sehingga jika dibandingkan dengan minyak kelapa sawit pada umumnya, minyak kelapa sawit merah bisa dikategorikan sebagai pangan fungsional. Pangan fungsional adalah makanan yang memiliki efek positif bagi Kesehatan tubuh (Hasibuan, 2021).

Syarat suatu produk dikatakan sebagai pangan fungsional adalah berasal dari bahan alami, layak dikonsumsi sebagai menu harian dan memiliki fungsi tertentu pada saat dicerna seperti meningkatkan imunitas dan mencegah penyakit tertentu (Wijaya dan Astawan, 2001). Pangan fungsional dibedakan menjadi dua golongan, yaitu berdasarkan sumber pangan (pangan fungsional nabati dan hewani) dan cara pengolahan (pangan fungsional alami, tradisional dan modern). Komponen pangan fungsional dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: zat gizi (makro dan mikro) dan non gizi (mikroorganisme atau bahan kimia dari tumbuhan). Komponen bioaktif pangan fungsional adalah zat gizi meliputi asam amino, beberapa jenis protein, PUFA, vitamin, mineral dan lain-lain, sementara yang non gizi antara lain serat pangan, prebiotik, probiotik, fitoestrogen, fitosterol dan fitostanol, poliphenol dan isoflavon, gula alkohol, bakteri asam laktat, dan lain-lain (Hasibuan, 2021)



Sumber: Dolpfhyn, 2016/123RF.com

Minyak kelapa sawit merah (*Red Palm Oil/RPO*) diperoleh dari proses ekstraksi *mesocarp* buah kelapa sawit, sehingga diperoleh minyak dengan warna oranye hingga merah tua. Warna oranye-merah tua ini disebabkan oleh kandungan karotenoid sebesar 500-700 mg/l, kandungan beta-karoten sebesar 23,7 mg/100 g. RPO memiliki kandungan vitamin A dan retinol (pro vitamin A) sebanyak 15-30 kali lebih banyak dibandingkan wortel dan tomat (Ayeleso, 2012). Selain itu, RPO juga memiliki komponen minor berupa senyawa palmitat, alfa-tokoferol, asam oleat, alfa-tokotrienol dan omega-tokotrienol yang berperan sebagai vitamin dan antioksidan alami pada bahan (Sathasivam *et al.* 2018).

RPO sebagai pangan fungsional saat ini mulai dikembangkan sebagai salah satu alternatif bahan tambahan untuk membuat produk olahan pangan. RPO banyak digunakan untuk produk pangan seperti margarin, shortening, emulsi dalam bentuk minuman dan enkapsulasi, minyak makanan untuk minyak sachet mie instan serta minyak salad. Produk margarin dan shortening berbahan RPO dapat diaplikasikan pada produk *bakery* sehingga menaikkan kandungan fitonutrien produk.

Referensi

- BPS. 2023. Statistik Kelapa Sawit Indonesia. Badan Pusat Statistik Indonesia, Vol. 68 (1).
- Ayeleso, A.O. 2012. Effects of dietary intake of red palm oil on fatty acid composition and lipid profiles in male Wistar rats. *African Journal of Biotechnology*, 11(33), 8275–8279. <https://doi.org/10.5897/ajb11.4080>
- Hasibuan, Hasrul Abdi. (2021). Potensi minyak sawit merah sebagai pangan fungsional dan nutrasetikal. *Jurnal Warta PPKS*, 26(3), 178–184.
- Sathasivam, T, Muniyandy, S., Chuah, L., & Janarthanan, P. (2018). Encapsulation of red palm oil in carboxymethyl sago cellulose beads by emulsification and vibration technology: physicochemical characterization and in vitro digestion. *Journal of Food Engineering*, 231, 10–21.
- Wijaya, C. H., & Astawan, M. (20001). Strategi Jepang dalam Pengembangan Pangan Tradisional Sebagai Basis Pangan Fungsional. Seminar Pangan Tradisional Sebagai Basis Industri Pangan Fungsional Dan Suplemen.