



Literature Review: Kandungan Gizi Antara Daging Ayam Yang Diolah Menjadi Fast Food (Fried Chicken) Dengan Daging Ayam Yang Diolah Menjadi Healthy Food (Ayam Goreng)

Alodia Ceritas Octaviane Pai

alodiapai@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Anindyta Tiana Putri

anindytatiana@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Rizella Rorisroresa

rorisroresrarizella@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Tyas Citra Aulia

tyascitraaulia01@gmail.com

Universitas Singaperbangsa Karawang

Korespondensi penulis: *alodiapai@gmail.com*

Abstrak. This study evaluates the nutritional comparison between chicken meat processed into fast food (fried chicken) and that processed into healthy food. The consumption of fried chicken, as a popular form of fast food, is often associated with high levels of fat, calories, and salt, as well as low fiber content, which may negatively impact health. This review employs a Systematic Literature Review (SLR) approach, drawing on references from national and international journals. Findings reveal that processing techniques, particularly the repeated use of cooking oil, increase saturated and trans fat levels in fried chicken. Conversely, processing chicken into healthy food preserves its macro- and micronutrient content, including essential vitamins and fatty acids. This study recommends opting for healthy food choices to reduce the risk of chronic diseases associated with fast food consumption.

Keywords: Fried Chicken, Healthy Food, Fast Food, Nutritional Content

Abstrak. Studi ini mengevaluasi perbandingan nilai gizi antara daging ayam yang diolah menjadi makanan cepat saji (fried chicken) dengan yang diolah menjadi makanan sehat. Konsumsi fried chicken, sebagai salah satu bentuk fast food yang digemari, sering diasosiasikan dengan tingginya kadar lemak, kalori, dan garam, serta rendahnya kandungan serat, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Kajian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan referensi dari jurnal-jurnal nasional dan internasional. Temuan menunjukkan bahwa teknik pengolahan, khususnya penggunaan minyak secara berulang, meningkatkan kadar lemak jenuh dan lemak trans pada fried chicken. Sebaliknya, pengolahan ayam menjadi makanan sehat mampu mempertahankan kandungan gizi makro dan mikro, termasuk vitamin dan asam lemak esensial. Penelitian ini merekomendasikan pilihan makanan sehat untuk meminimalkan risiko penyakit kronis yang terkait dengan konsumsi fast food.

Kata Kunci: Fried Chicken, Makanan Sehat, Fast Food, Kandungan Gizi

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji atau yang biasa disebut *fast food* merupakan makanan yang disajikan dengan cepat dan siap disantap. Makanan ini memiliki harga yang cukup terjangkau serta mudah untuk didapatkan, sehingga tidak heran konsumsi masyarakat terhadap *fast food* cukup tinggi. Banyaknya promosi *fast food* di televisi, sosial media dan alat elektronik lainnya juga memicu tingginya konsumsi masyarakat terhadap *fast food*, hal ini dibuktikan dengan hasil survei Statistika.com kepada 38.955 responden yang bertempat tinggal di Indonesia dengan usia di atas 18 tahun, sebanyak 36,81% responden mengonsumsi *fast food* sebanyak 1-3 kali dalam seminggu

pada tahun 2018. Salah satu jenis *fast food* yang digemari hampir seluruh masyarakat yaitu *fried chicken*, makanan ini sangat mudah ditemukan di berbagai daerah di Indonesia.

Kepraktisan dalam memperoleh *fast food* sangat berbanding terbalik dengan dampaknya pada kesehatan tubuh, dampak buruk dari kebiasaan konsumsi *fast food* jika dikonsumsi secara berlebihan yaitu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (aterosklerosis), penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan peningkatan status gizi seperti kegemukan dan obesitas (Sari, 2008 dalam Firdianty, 2020). Pada penelitian Keshari (2016), dampak konsumsi makanan fast food terhadap kesehatan fisik yaitu obesitas, hipertensi, tingginya insiden penyakit tidak menular, gastritis, serta diabetes mellitus tipe 2. (Firdianty, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Harahap (2023) pada mahasiswa fakultas ilmu pendidikan di univeristas medan menyatakan konsumsi *fast food* pada responden adalah 76% mengkonsumsi fast food karena cepat dan praktis, 68% karena rasanya enak, 64% memakan fast food karena tempatnya mudah dijangkau dan menaikkan mood individu tersebut, 60% memakan fast food karena brand fast food dan harganya dan 52% memakan fast food karena tempatnya nyaman dan bersih. Hal ini sejalan dengan penelitian Kritianti (2009) bahwa Sebagian besar responden menyatakan alasan sering mengkonsumsi fast food karena malas makan di rumah (62,7%).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. *Literature review* merupakan uraian tentang teori, temuan, dan bahan penelitian lain dengan cara membaca dan menelaah yang diperoleh dari bahan acuan seperti jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian yang sudah ditentukan untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Marzali, 2016). Studi *literature* ini menggunakan pendekatan *Systematic Literatur Review (SLR)* untuk menganalisis perbandingan kandungan gizi makronutrien dan mikronutrien antara daging ayam yang diolah menjadi *fast food (fried chicken)* dan daging ayam yang diolah menjadi *healthy food*. *Systematic Literatur Review (SLR)* digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang relevan secara sistematis dan terorganisir. Artikel yang digunakan berasal dari jurnal nasional dan internasional yang diakses melalui platform seperti Google Scholar, Garuda, dan PubMed, menggunakan kata kunci “*fried chicken*”, “Makanan Sehat”, “*Fast Food*”, “Kandungan Gizi”.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingginya konsumsi *fast food* di masyarakat menjadi salah satu faktor penulis melakukan penelitian mengenai kandungan gizi antara *fried chicken* yang diolah menjadi *fast food* dengan ayam panggang yang diolah menjadi *healthy food*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mariana et al., (2019). Sebagian besar para penjual *fried chicken* menggunakan penggorengan dalam, yaitu menggoreng dengan merendam ayam ke dalam minyak goreng bersuhu tinggi (200°C-250°C). Kataren, 2008 menjelaskan bahwa menggoreng di atas suhu 200°C akan merusak ikatan ganda asam lemak tak jenuh dan hanya menyisakan asam lemak jenuh. Selain itu vitamin A, E, dan K juga akan rusak. Minyak goreng yang digunakan para penjual *fried chicken* digunakan secara berkali-kali, sehingga kandungan lemak pada ayam tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayuningsih & Lestari, 2018), Kadar lemak pada ayam goreng tepung di restoran cepat saji memiliki rata-rata sebesar 19,71%. Kadar lemak dapat dipengaruhi oleh minyak goreng yang digunakan saat proses penggorengan, kandungan lemak dalam minyak

merupakan kombinasi dari beberapa jenis asam lemak yang variasinya tergantung dari jenis minyak. (Rinto, 2022 dalam Rahayuningsih & Lestari, 2018).

Sedangkan daging ayam yang diolah menjadi ayam goreng mengandung asam lemak utama seperti asam oleat, asam linoleat, dan asam palmitat. Namun asam lemak disini ada tergantung dari jenis minyak yang digunakan dalam proses penggorengan. Jika kita menggoreng menggunakan minyak yang dipakai berulang-ulang kali, maka kandungan asam lemak utama yang ada didalam ayam goreng tersebut akan hilang. Tak hanya itu banyak ayam goreng tepung dari berbagai merk memiliki kandungan lemak trans yang tinggi. Dimana kandungan lemak trans yang tinggi ini dapat menimbulkan beberapa penyakit serius contohnya, penyakit jantung koroner atau PJK yang dimana penyakit ini menjadi salah satu pembunuh no.1 di Indonesia.

Kandungan protein yang terdapat pada *fried chicken fast food* lebih rendah dibandingkan dengan ayam goreng *healthy food* yang dimasak di rumah. Hal ini dapat terjadi karena minyak goreng yang digunakan pedagang *fast food* berkali-kali, sehingga dapat menurunkan kandungan protein pada *fried chicken* tersebut. Menurut Lamid et al. (2015). Penurunan kandungan protein disebabkan oleh panas, di mana suhu yang lebih tinggi menurunkan kandungan protein. Reaksi yang terjadi selama mendidih merusak protein. Selama proses penggorengan, beberapa minyak goreng menempati rongga dalam makanan dan mengantikan posisi air yang menguap sehingga konsentrasi protein dan kandungan protein menurun. (Mariana et al., 2019).

KESIMPULAN

Makanan cepat saji atau yang biasa disebut *fast food* merupakan makanan yang disajikan dengan cepat dan siap disantap. Makanan ini memiliki harga yang cukup terjangkau serta mudah untuk didapatkan, sehingga tidak heran konsumsi masyarakat terhadap *fast food* cukup tinggi. *Fast food*, khususnya *fried chicken* ini digemari masyarakat karena kepraktisannya, harga yang terjangkau, dan cita rasa yang khas. Namun, konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat memicu berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Faktor penyebabnya adalah kandungan lemak tinggi, lemak trans, dan kalori yang dihasilkan dari metode pengolahan, seperti penggorengan dengan minyak yang digunakan berulang kali pada suhu tinggi. Berdasarkan penelitian yang dianalisis, *fried chicken* sebagai *fast food* memiliki kandungan gizi yang lebih rendah dibandingkan daging ayam yang diolah secara sehat, seperti ayam panggang atau ayam goreng buatan rumah. Proses pengolahan *fast food* dapat merusak asam lemak esensial, vitamin A, E, dan K, serta menurunkan kandungan protein akibat paparan suhu tinggi. Sebaliknya, metode pengolahan yang sehat mampu mempertahankan kualitas nutrisi daging ayam, termasuk protein dan asam lemak esensial, yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan demikian, meskipun *fried chicken* sebagai *fast food* menawarkan kemudahan dan cita rasa yang disukai, pemilihan olahan ayam yang lebih sehat, seperti ayam panggang atau masakan rumah, adalah alternatif yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan gizi dan meminimalkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Kesadaran akan dampak kesehatan dari konsumsi *fast food* perlu ditingkatkan untuk mendukung pola makan yang lebih sehat di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, Z., & El-Sisy, S. (2021). Measurement of trans fatty acids in ready to eat chicken meat. *Assiut Veterinary Medical Journal*, 67(168), 111-117.

Alamsyah, A., Basuki, E., Prarudiyanto, A., & Cicilia, S. (2019). Diversifikasi produk olahan daging ayam. *Jurnal Ilmiah Abdi Mas TPB Unram*, 12(1), 2460-8661.

Firdianty, A. N. E., & Soviana, E. (2020). *Hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi fast food pada remaja di SMA Negeri 5 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Garcia-Arias, M. T., García-Linares, M. C., Capita, R., García-Fernández, M. C., & Sanchez-Muniz, F. J. (2003). Deep-frying of chicken meat and chicken-based products. Changes in the proximate and fatty acid compositions. *Italian journal of food science*, 15(2), 225-240.

Garcia-Arias, M. T., García-Linares, M. C., Capita, R., García-Fernández, M. C., & Sanchez-Muniz, F. J. (2003). Deep-frying of chicken meat and chicken-based products. Changes in the proximate and fatty acid compositions. *Italian journal of food science*, 15(2), 225-240.

Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). GAMBARAN PERILAKU MENGKONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 269-278.

Mariana, R. R., Susanti, E., & Hidayati, L. (2020, March). The analysis of protein, fat and free fatty acid content changes in fried chicken cooked with repeated cooking oil at street vendors in Malang. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 462, No. 1, p. 012019). IOP Publishing.

Moag-Stahlberg, A. (1995). Cooking Method Does Make a Difference: Fatty Acid Profile of Fried Versus Rotisserie Cooked Chicken. *Journal of the American Dietetic Association*, 95(9), A18.

Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153.

Rahayuningsih, C. K., & Lestari, I. (2018). KADAR LEMAK PADA AYAM GORENG TEPUNG YANG DIJUAL DI RESTORAN CEPAT SAJI DAN PEDAGANG KAKI LIMA. *Jurnal Kesehatan Prima*. 12(1)