

**Perbandingan Penggorengan Dan Pengukusan
Terhadap Kandungan Gizi Buah Sukun
(*Artocarpus communis*)**

ABSTRAK

Buah sukun (*Artocarpus communis*) merupakan famili dari moraceae. Buah ini terdapat melimpah di Indonesia dan negara-negara lainnya. Buah sukun dilaporkan memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sehingga dapat dijadikan sebagai pangan alternatif. Analisis kandungan gizi pada buah sukun telah dilakukan berdasarkan usia buah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komposisi kimia dan nilai gizi buah sukun (kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, dan kadar karbohidrat). Pada penentuan kadar air dengan menggunakan pemanasan pada suhu 105°C, kadar abu dengan oksidasi pada suhu tinggi 600°C, penetapan kadar protein menggunakan metode Kjeldahl, lemak dengan sokletasi menggunakan petroleum benzene dan pada penentuan karbohidrat menggunakan metode luff schoorl. Persentase kadar air meningkat pada sukun yang dikukus sebesar 73,55% dan penurunan kadar air pada sukun yang digoreng sebesar 46,71%. Persentase kadar abu tertinggi didapat dari sukun yang digoreng sebesar 1,68% dan terendah pada sukun yang dikukus sebesar 0,97%. Persentase kadar protein pada sukun dikukus 4,25% dan mengalami penurunan pada kadar protein sukun yang dikukus sebesar 4,09%. Persentase kadar lemak meningkat pada sukun yang digoreng sebesar 16,52% sedangkan yang dikukus 0,27%. Persentase kadar karbohidrat yang tertinggi pada sukun yang dikukus sebesar 28,5% dan pada sukun yang digoreng sebesar 14,20%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa buah sukun mempunyai kandungan gizi yang cukup besar untuk dikonsumsi sehari-hari.

Kata Kunci: Buah sukun, kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak dan kadar karbohidrat.

