

**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. Analisa 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.

**Comparison Frying And Steaming
Nutritional Content Of Breadfruit
(*Artocarpus communis*)**

ABSTRACT

Breadfruit (*Artocarpus communis*) is a family of Moraceae. These fruits are abundant in Indonesia and other countries. Breadfruit reported to have a high carbohydrate content so it can be used as an alternative food. Analysis of nutrient content in breadfruit has been done by the age of the fruit. This study aims to determine the chemical composition and nutritional value of breadfruit (moisture content, ash content, protein content, fat content and carbohydrate content). In the determination of water content using the heating at a temperature of 105°C, ash by oxidation at high temperature of 600°C, the determination of protein content using Kjeldahl method, fat by using petroleum benzene sokletasi and the determination of carbohydrates using the luff Schoorl. Percentage increase in the water content of steamed breadfruit at 73.55% and a decrease in the water content of fried breadfruit at 46.71%. Obtained the highest percentage of ash content of fried breadfruit at 1.68% and the lowest was steamed breadfruit at 0.97%. The percentage of protein in the steamed breadfruit 4.25% and a decrease in levels of the protein had a steamed breadfruit at 4.09%. Percentage increase in the fat content of fried breadfruit at 16.52%, while 0.27% are steamed. The percentage of carbohydrate levels were highest in the steamed breadfruit 28.5% and fried breadfruit at 14.20%. Based on these results, we can conclude that the breadfruit has a large enough nutrients to be consumed daily.

Keywords: Fruit breadfruit, moisture content, ash content, protein content, fat and carbohydrate content.