JARGARIA SPRINT

Journal Science of Sport, and Health

Volume 1, Nomor 1

Profsi Faal Olahraga, PSDKU Unpatti-Aru

jagariasprint@yahoo.com

IKAN BETOK (*Anabas testudineus* Bloch) SEBAGAI ASUPAN GIZI PEMBENTUK OTOT TUBUH DAN KESEHATAN

***Anabas testudineus* Bloch As Nutrition For Body Muscle Builder And Healt**

Cerria Inara

Jurusan Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Kristen Palangka
Raya

e-mail : inaracerria@yahoo.co.id

ABSTRAK

Makanan memegang peranan penting untuk mempertahankan hidup dan sebagai sumber energi untuk pertumbuhan dan kelangsungan hidup. Ikan Betok (*Anabas testudineus* Bloch) merupakan salah satu jenis ikan yang sangat disukai oleh masyarakat karena rasanya yang enak dan dapat membentuk otot tubuh yang sehat. Hal ini dikarenakan ikan betok mengandung lemak yang mampu membuat rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan asupan makanan lain. Bahkan dengan mengkonsumsi ikan betok beberapa kali dalam seminggu mampu menurunkan berat badan hingga 5 pon beratnya. Di duga konsumsi ikan betok yang mengandung 14.30 g dapat digunakan tubuh untuk membangun otot baru, dan memulihkan jaringan otot yang rusak. Ikan betok yang mengandung fosfor dan zat besi diduga mampu mencegah osteoporosis. Selain itu, ikan betok yang mengandung omega 3 di duga meningkatkan kecerdasan (Afifullah, 2019), sehingga dapat disimpulkan bahwa ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch) memiliki kandungan gizi yang mampu membentuk otot tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Kata kunci : Asupan Gizi, Ikan Betok, Kesehatan, Otot Tubuh

1. PENDAHULUAN

Makanan memegang peranan penting untuk mempertahankan hidup dan sebagai sumber energi untuk pertumbuhan dan kelangsungan hidup. Ketersediaan makanan dalam jumlah yang cukup, tepat waktu dan bernilai gizi yang baik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam melakukan program diet untuk kesehatan tubuh dalam hal pembentukan masa otot tubuh. Ketersediaan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan penurunan kualitas otot tubuh, sehingga tubuh mengalami ketidakseimbangan masa otot.

Ikan Betok (*Anabas testudineus* Bloch) merupakan salah satu jenis ikan yang sangat disukai oleh masyarakat karena rasanya yang enak. ikan betok mengandung lemak yang mampu menimbulkan lambung terasa penuh, alias membuat rasa kenyang yang lebih cepat dibandingkan asupan makanan lain. Ikan betok juga banyak mengandung khasiat bagi kesehatan tubuh karena mengandung fosfor, omega 3, zat besi dan protein. Mengkonsumsi ikan betok secara alami dapat membentuk otot tubuh sehingga tubuh menjadi sehat.

Review ini akan difokuskan pada kebiasaan makan protein hewani oleh manusia seperti ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch) yang memiliki kandungan gizinya mampu membentuk otot tubuh dan menjaganya tetap pada kondisi yang sama, dan mengetahui bahwa kandungannya juga dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

2. IKAN BETOK DAN KANDUNGAN GIZINYA

Ikan betok termasuk dalam kelas Pisces, ordo Labyrinthici, Family Anabantidae, Genus *Anabas* dan Spesies *Anabas testudineus* Bloch. Betok merupakan nama Indonesia untuk jenis ikan ini sedangkan nama lokalnya adalah Papuyu. Ciri morfologi Ikan Betok adalah bentuknya lonjong lebihpipih ke belakang, kepala besar, mulutnya tidak dapat disembulkan, kepala bersisik kasar, sirip perut dapat digerakkan untuk berjalan pada permukaan lumpur yang kering, badan berwarna coklat agak hitam kehijau-hijauan. Ikan Betok mempunyai sirip punggung yang panjang, bagian depan disokong oleh 16-19 jari-jari keras yang runcing seperti duri, bagian belakang lebih pendek dari pada bagian depan, disokong oleh 7-10 jari-jari lunak. Sirip dubur lebih pendek dari pada sirip punggung. Bagian depannya disokong oleh 9-11 jari-jari lunak. Sirip dada tidak mempunyai jari-jari keras, disokong oleh 14-16 jari-jari lunak, terletak di depan bawah pada bagian belakang tutup insang. Sirip perut terletak di depan bawah sirip dada, disokong oleh 1 jari-jari keras yang besar berujung runcing dan 5 jari-jari lunak. Pangkal-pangkal sirip-sirip dada sirip ekor, sirip punggung dan sirip dubur yang berjari-jari lunak. Ikan Betok biasa ditemukan di perairan umum seperti danau, sungai, rawa-rawa dan perairan payau. Daerah penyebaran ikan Betok di Indonesia meliputi: Sumatera, Nias, Bintan, Kalimantan dan Madura (Bunasir *et al.*, 2002).

Menurut (NG, 2020), nilai gizi ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch) per 100g BDD (Berat Dapat Dimakan) sesuai pada tabel 1.

Tabel 1. Nilai gizi ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch)

		% AKG
Energi	120 kkal	5.58 %
Lemak Total	4.90 g	7.31 %
Vitamin A	0 mcg	0 %
Vitamin B1	0 mg	0 %
Vitamin B2	0.05 mg	5 %
Vitamin B3	3.10 mg	20.67 %
Vitamin C	0 mg	0 %
Karbohidrat total	4.60 g	1.42 %
Protein	14.30 g	23.83 %
Serat pangan	0 g	0 %
Kalsium	329 mg	29.91 %
Fosfor	436 mg	62.29 %
Natrium	240 mg	16 %
Kalium	169 mg	3.60 %
Tembaga	800 mcg	100 %

Besi	1.50 mg	6.82 %
Seng	1.10 mg	8.46 %
B-Karoten	0 mcg	-
Karoten total		-
Air	75 g	-
Abu	1.20 g	-

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal

3. ASUPAN IKAN BETOK TERHADAP OTOT TUBUH

Badan berotot dan atletis tidak dapat dilakukan secara instan karena memang tidak ada metode yang dapat digunakan untuk mewujudkannya. Kriteria tubuh berotot bukan saja dilakukan dengan cara berolahraga saja namun diimbangi dengan pola makan yang baik. Mengonsumsi ikan betok dipercaya dapat membentuk otot tubuh dikarenakan sekali makan ikan betok menyumbangkan 120 kkal energi dari kebutuhan 3000 kkal/per hari yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, lemak ikan betok merupakan lemak sehat yang dapat memperlambat rasa lapar karena membuat lambung akan terus merasa kenyang sehingga tidak ada keinginan untuk makan. Lemak berfungsi sebagai sumber energi dan membantu penyerapan mineral-mineral (terutama kalsium) serta vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, K); memelihara bentuk dan fungsi struktur biologis membran atau jaringan sel, sehingga dapat diasumsikan bahwa lemak dapat mempertahankan kondisi otot tubuhnya dengan baik. Selain itu, konsumsi ikan betok yang mengandung 14.30 g protein dapat digunakan tubuh untuk membangun otot baru, dan memulihkan jaringan otot yang rusak.

Asupan ikan betok ternyata bukan hanya dapat membentuk otot tapi juga mempertahankannya karena selain protein ikan betok juga memiliki kandungan Vitamin B2 dan B3. Vitamin B2 memproduksi energi dan memetabolisme lemak, hormon steroid serta obat-obatan. Vitamin yang memiliki nama lain riboflavin ini juga membantu tubuh memproses vitamin lain. Misalnya riboflavin membantu mengubah triptofan menjadi vitamin B3, serta mengubah vitamin B6 menjadi koenzim yang diperlukan tubuh. Vitamin B3 mengubah karbohidrat, lemak dan protein menjadi energi. Jika seseorang mengonsumsi ikan betok tiap harinya, maka semua asupan ini tetap terjaga dalam tubuh sehingga kapasitas otot tubuh tetap terjaga.

4. ASUPAN IKAN BETOK TERHADAP KESEHATAN

Mengonsumsi ikan bukan saja dapat membentuk otot tubuh namun dapat juga mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan seseorang dikarenakan kandungan gisinya seperti protein dan lemak dengan omega 3. Kadam dan Prabhasankar (2010) menyatakan bahwa ikan merupakan hewan yang memiliki kandungan nutrisi tinggi karena mengandung sumber protein, lemak dengan omega 3 yang bermanfaat untuk menurunkan resiko cardiovascular disease (CvD), dan mineral. Hal ini dikuatkan oleh penelitian Larsen *et al.*, (2011) yang menunjukkan bahwa konsumsi ikan dapat

melindungi manusia dari penyakit yang disebabkan karena perubahan gaya hidup di banyak negara industri di dunia.

Ikan betok yang mengandung omega 3 dapat meningkatkan kecerdasan (Afifullah, 2019). Selain itu, kandungan fosfor dan zat besi pada ikan betok diduga mampu mencegah osteoporosis. Ditambahkan Afifullah (2019), bahwa semakin bertambah usia, maka daya ingat biasanya akan semakin menurun, sehingga untuk menghindari penurunan daya ingat yang berpotensi ke arah kepikunan, maka perlu mengkonsumsi ikan betok sebagai salah satu solusi untuk mencegahnya. Faktanya ikan betok merupakan salah satu sumber protein hewani yang sangat baik bagi kesehatan, karena didukung oleh kandungan nutrisi seperti lemak omega 3, protein, besi, seng dapat menguatkan tulang, mengurangi resiko kanker. selain itu omega 3 juga dapat memperbaiki fungsi paru-paru.

A. Kesimpulan

Ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch) memiliki kandungan gizi yang mampu membentuk otot tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afifullah Iip. 2019. Lima Manfaat Ikan Betok Untuk Kesehatan. Artikel *IDN Times*.
- Bunasir, Fahmi dan Fauzan. 2002. *Laporan Perekayasa Pembesaran Ikan Papuyu (Anabas testudineus Bloch) yang Dipelihara dalam Kolam Sebagai Salah Satu Alternatif Usaha*. Banjarbaru : Loka Budidaya Air Tawar Kalimantan Selatan Direktorat Jenderal Budidaya Perikanan Departemen Kelautan dan Perikanan.
- Kadam, S.U dan Prabhasankar, P. 2010. Marine food as functional ingredients in bakery and pasta products. *Food Research International* 43. Pp: 1975-1980.
- Larsen, R, Eilersten, K.E., and Elvevoll, E.O. 2011. Health benefits of marine foods and ingredients. *Biotechnology Advances* 29: pp: 508-518.
- Nilai Gizi [NG]. 2020. Informasi nilai gizi ikan betok (*Anabas testudineus* Bloch) per 100 g BDD (Berat Dapat Dimakan). <https://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/910/nilai-kandungan-gizi-ikan-papuyu/-betok,-segar>. Diunggah Maret 2020.