

## Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut Untuk Mencegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir

**Cerria Inara**

Jurusan Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Kristen Palangka Raya  
Corresponding Author e-mail e-mail : inaracerria@yahoo.co.id

### Abstrak

Ikan laut merupakan bahan pangan yang diperoleh dari laut. Indonesia merupakan Negara kepulauan yang sebagian besar penduduknya berdiam di pesisir laut dan mengkonsumsi sebagian besar pangan yang berasal dari laut termasuk ikan. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang : omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi *et al.*, 2018). Ikan laut memiliki kandungan gizi yang mampu mencegah dan menjaga kesehatan tubuh seperti mencegah penyakit jantung, menjaga fungsi dan kesehatan otak, mendukung kesehatan jantung, Mencegah kerusakan tiroid dan menjaga kesehatan mata.

**Kata kunci** : Asupan gizi, ikan laut, kesehatan tubuh

Received: 10 Agustus 2020

Accepted: 12 September 2020

© 2020 Cerria Inara

### A. PENDAHULUAN

Ikan laut merupakan bahan pangan yang diperoleh dari laut. Indonesia merupakan Negara kepulauan yang sebagian besar penduduknya berdiam di pesisir laut dan mengkonsumsi sebagian besar pangan yang berasal dari laut termasuk ikan. Kebijakan pemerintah untuk memanfaatkan pangan lokal maka pemanfaatan hasil laut juga perlu ditingkatkan demi pengadaan sumber makanan yang cukup. Selain itu ikan laut juga ternyata memiliki kandungan-kandungan gizi yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh sehingga perlu dilakukan kajian-kajian tentang hal tersebut. Peningkatan produksi perikanan sangat berkaitan dengan ketersediaan ikan yang pada akhirnya akan mendukung sistem ketahanan pangan dimana komponen ini terdiri dari subsistem ketersediaan, distribusi, dan konsumsi (Dewi *et al.*, 2018).

Ikan adalah sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang : omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi *et al.*, 2018). Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang absorpsi proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan ayam. Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek dari pada serat-serat protein daging sapi atau ayam. Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium, fosfor yang diperlukan untuk pembentukan tulang, serta zat besi yang diperlukan untuk pembentukan haemoglobin darah. Berdasarkan kandungan-kandungan tersebut maka perlu adanya bahasan tentang manfaat ikan untuk kesehatan tubuh.

## **B. PEMANFAATAN SUMBERDAYA HAYATI LAUT**

Wilayah pesisir di Indonesia memiliki nilai ekonomi tinggi, dan jumlah kepadatan penduduk yang tinggi (Lasabuda, 2013). Terdapat sekitar 60 % penduduk di Indonesia tinggal dekat dengan pesisir dan menggantungkan hidupnya di daerah tersebut. Bahkan wilayah pesisir bukan hanya satu-satunya harapan masyarakat pesisir untuk menggantungkan kebutuhan pokoknya tetapi juga laut yang kaya akan sumber pangannya.

Tingkat keanekaragaman hayati di Indonesia sebagai negara tropis sangat tinggi dan menjadikan lautan Indonesia sebagai wilayah *Marine Mega-Biodiversity* terbesar di dunia dengan potensi budidaya laut, berupa potensi budidaya ikan, udang, moluska (kerang-kerangan, mutiara, teripang) dan rumput laut (Lasabuda, 2013; Siregar, 2015).

## **C. JENIS IKAN LAUT YANG DIKONSUMSI MASYARAKAT PESISIR**

Menurut Edelweis Lararenjana (2020), hasil wawancara dengan masyarakat pesisir bahwa jenis ikan laut yang sering dikonsumsi adalah ikan yang di tangkap nelayan. Ikan kakap atau hates *calcarifer* (Centropomidae) hidup diperairan pantai, muara-muara sungai teluk-teluk, air payau. Ukuran panjang ikan kakap dapat mencapai 200 cm, umumnya 25-100 cm. Daerah penyebarannya terutama pantai utara Jawa, sepanjang pantai Sumatera bagian timur, Kalimantan, Sulsel, Arafuru. Ke utara meliputi Teluk Benggala, pantai India, Teluk Siam, sepanjang pantai Laut Cina Selatan, Philipina, ke selatan sampai pantai utara Australia, dan ke barat sampai Afrika Timur.

Ikan sardin atau *Sardine Ha sirm* (Clupeidae) hidup diperairan pantai, lepas pantai dan pemakan plankton. Ikan sardin dapat mencapai panjang 23 cm, umumnya 17-18 cm, tergolong ikan pelagis ukuran kecil. Ikan sardin dipasarkan dalam bentuk segar, asin kering, dikalengkan, asin rebus (pindang) dengan harga sedang. Daerah penyebarannya terdapat diseluruh perairan Indonesia, melebar ke utara sampai Okinawa dan ke selatan sampai ujung utara Australia, ke barat sampai pantai Afrika Timur.

Ikan bawal atau *Formio niger* (Formionidae) hidup di perairan agak jauh dari pantai sampai kedalaman 100 m. Ikan bawal kadang-kadang bergerombol bersama ikan layang disekitar rumpun, dan dapat mencapai panjang 30 cm, umumnya 20 cm. Ikan bawal termasuk ikan pelagis, ikan buas, makanannya ikan-ikan kecil dan krustasea. Daerah penyebarannya hampir terdapat diseluruh perairan Indonesia terutama Laut Jawa, Selat Malaka, sepanjang perairan Kalimantan, Sulsel Arafuru, ke utara sampai Teluk Benggala, Teluk Siam, sepanjang Laut Cina Selatan, Philipina.

Ikan tongkol atau *Auxis thazard* (Scombridae) hidup diperairan pantai, lepas pantai, bergerombol besar, termasuk ikan buas dan predator. Makanannya berupa ikan-ikan kecil, cumi-cumi, dapat mencapai panjang 50 cm dan umumnya 25- 40 cm. Ikan tongkol tergolong ikan pelagis besar dan perenang cepat. Ikan tongkol dipasarkan dalam bentuk segar, asin kering, difufu, asin rebus (pindang) dengan harga cukup mahal. Daerah penyebarannya terdapat di seluruh daerah pantai, lepas pantai perairan Indonesia, dan seluruh perairan Indo- Pasifik.

Ikan cakalang atau *Katsuwonus pelamis* (Scombridae) hidup bergerombol, besar dan termasuk ikan buas, predator dan karnivor. Ikan cakalang dapat mencapai panjang 100 cm, umumnya 40-60 cm. Ikan cakalang tergolong ikan pelagis besar. Ikan cakalang dipasarkan dalam bentuk segar, difufu (panggang), asin-kering, dengan harga yang cukup mahal. Daerah penyebarannya adalah daerah pantai laut dalam, dengan kadar garam tinggi, daerah tropis,

Perairan Indonesia Timur, Selatan Jawa, Barat Sumatera, Philipina, Kep. Hawaii, daerah perairan tropis Australia.

Ikan tuna atau *Thunnus obesus* (Scombridae) hidup di perairan lepas pantai, laut dalam, kadar garam tinggi sampai kedalaman 250 m. Ikan tuna termasuk ikan buas, karnivor, predator dan dapat mencapai panjang 236 cm, umumnya 60-180 cm. Ikan tuna tergolong ikan pelagis besar. Daerah penyebarannya terutama di Laut Banda, Laut Maluku, Laut Flores, Laut Sulawesi, Samudera Indonesia, Papua bagian utara (Samudera Pasifik).

Ikan kerapu atau *Cephalopholis bunack* (Serranidae) hidup di perairan pantai, daerah karang secara menyendiri atau bergerombol kecil. Ikan kerapu dapat mencapai panjang 35 cm. Ikan kerapu tergolong ikan pelagis atau ikan karang. Jenis ikan laut ini dipasarkan dalam bentuk segar, asin-kering dengan harga sedang. Daerah penyebarannya berada di perairan karang seluruh Indonesia, dan perairan Indo-Pasifik lainnya, ke utara sampai Teluk Benggala, Teluk Siam, sepanjang pantai Laut Cina Selatan.

Ikan kuwe atau *Caranx sexfasciatus* (Carangidae) hidup di perairan dangkal, terumbu karang, membentuk gerombolan kecil, dapat mencapai panjang ikan 75 cm, umumnya 50 cm. Ikan kuwe termasuk ikan buas, makanannya ikan-ikan kecil, dan krustasea. Ikan kuwe dipasarkan dalam bentuk segar, asin kering (harganya agak mahal). Daerah penyebarannya sepanjang pantai dangkal, perairan karang Indonesia, Teluk Benggala, Teluk Siam, sepanjang pantai Laut Cina Selatan, Philipina.

#### **D. MANFAAT KONSUMSI IKAN LAUT UNTUK KESEHATAN**

Manfaat yang dapat Anda peroleh dari mengonsumsi ikan laut menurut Adrian, (2020), di antaranya:

1. Mencegah penyakit jantung

Ikan laut memiliki protein yang tinggi dan kadar kolesterol yang lebih rendah dibandingkan daging merah. Hal ini membuat daging ikan menjadi salah satu sumber protein sehat yang baik untuk kesehatan jantung. Fakta ini juga didukung penelitian yang menunjukkan bahwa rutin mengonsumsi ikan yang kaya asam lemak omega-3 dapat menurunkan kadar lemak dalam darah, sehingga menurunkan risiko penyakit jantung.

2. Menjaga fungsi dan kesehatan otak

Ikan laut, seperti salmon, sarden, dan ikan teri, kaya akan kandungan asam lemak omega-3 yang dibutuhkan anak-anak untuk perkembangan dan pembentukan otaknya. Tak hanya itu, penelitian juga menemukan bahwa mengonsumsi ikan laut yang mengandung asam lemak omega-3 bermanfaat membantu meredakan gejala depresi dan demensia pada lansia, serta baik untuk menjaga kesehatan otak. Meski demikian, data klinis yang mendukung dugaan mengenai efektivitas asam lemak omega-3 dalam meredakan gejala depresi, demensia, dan gangguan fungsi otak, sejauh ini masih belum konsisten.

3. Mendukung kesehatan tulang

Vitamin D tidak hanya dibentuk oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari, tapi juga bisa Anda dapatkan dengan mengonsumsi ikan laut. Ikan laut merupakan salah satu sumber vitamin D dan kalsium yang dapat mendukung kesehatan tulang dan mencegah penyakit tertentu. Dengan mengonsumsi ikan salmon sekitar 8 gram sehari dapat memenuhi 75 persen kebutuhan vitamin D harian Anda.

4. Mencegah kerusakan tiroid

Ikan laut mengandung mineral yang baik untuk penyakit tiroid, yaitu yodium dan selenium. Se jauh ini diketahui bahwa salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena penyakit tiroid adalah kekurangan yodium, karena itu ikan laut dapat menjadi salah satu asupan yang baik untuk mencegah penyakit tiroid. Penelitian lebih lanjut mengemukakan bahwa kandungan selenium pada ikan laut dapat membantu memelihara fungsi tiroid dan mencegah kerusakan tiroid lebih lanjut.

5. Menjaga kesehatan mata

Pola makan tinggi asam lemak omega-3 yang diperoleh dari ikan laut atau suplemen terbukti dapat membantu menjaga kesehatan mata. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin mengonsumsi ikan laut atau suplemen omega-3 dengan dosis minimal 500 mg per hari, berisiko lebih rendah untuk terkena penyakit degenerasi makula dan kerusakan retina terkait diabetes.

## E. KESIMPULAN

Ikan laut memiliki kandungan gizi yang mampu mencegah dan menjaga kesehatan tubuh seperti mencegah penyakit jantung, menjaga fungsi dan kesehatan otak, mendukung kesehatan jantung, Mencegah kerusakan tiroid dan menjaga kesehatan mata.

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Adrian K. 2018. Lima Manfaat Ikan Laut yang Sayang Dilewatkan. *Alodokter*
- Dewi P. F. A., Widarti I. G. A. A., Sukraniti D. P. 2018. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science, Vol. 7, No. 1.
- Lararenjana E. 2020. 10 Jenis Ikan Laut Konsumsi Masyarakat, Kaya Gizi dan Manfaat Kesehatan. Merdeka.com. <https://www.merdeka.com/jatim/10-jenis-ikan-laut-konsumsi-masyarakat-kaya-gizi-dan-manfaat-kesehatan-klm.html?page=8>
- Lasabuda, Ridwan. 2013. Pembangunan Wilayah Pesisir dan Lautan dalam Perspektif Negara Kepulauan Republik Indonesia, Jurnal Ilmiah Platax. Januari 2013, I-2, hal. 93.
- Siregar, Yusni I. 2015. Menggali Potensi Sumberdaya Laut Indonesia. Makalah pada Workshop Forum Rektor Indonesia, USU Medan, 5-6 Maret 2015.