

POTENSI PEMANFAATAN IKAN AIR TAWAR SEBAGAI LAUK ALTERNATIF BAGI MASYARAKAT DI KOTA BEKASI

Dedy Wijayanto¹ dan Mohammad Achmadi²
^{1,2}Dosen Sekolah Tinggi Pariwisata Trisakti

deddywijayanto@stptrisakti.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauhmana masyarakat mengkonsumsi ikan air tawar sebagai lauk alternatif dalam kesehariannya. Target khusus yang ingin dicapai adalah mendorong agar masyarakat lebih banyak mengkonsumsi ikan air tawar.

Luaran yang dicapai ialah, memetakan jenis ikan air tawar mana saja yang paling disukai oleh masyarakat. Menjadikan hasil penelitian terpublikasi baik di jurnal nasional atau Internasional, dan menjadikan bahan ajar bagi mahasiswa.

Ikan termasuk sumber protein yang mudah diperoleh, apalagi Indonesia sebagai negara maritim dengan sekian banyak ragam ikan dan masih ditambah lagi dengan jenis perikanan diperairan darat Indonesia tersedia jenis aneka ikan air tawar yang melimpah, dan dikembangkan dalam industri pangan. Ikan laut mudah didapat dengan harga relatif terjangkau dan menjadi pilihan sumber protein dalam menu keluarga. (Lilly T Erwin, 1: 2015).

Kata kunci : Ikan air tawar, menu, masyarakat.

PENDAHULUAN

Target ikan air tawar pada tahun 2013 ini cukup tinggi. Pada tahun 2013 ini total target produksi perikanan budidaya air tawar berkisar 3,25 juta ton. Target tinggi dibebankan pada komoditas patin dan nila dengan masing-masing target sebesar 1,1 juta ton. Sementara ikan mas dan lele ditargetkan sebesar 350.000 ton dan 670.000 ton. Target terendah adalah ikan gurame dengan target sebesar 46.600 ton.

Ikan merupakan sumber protein yang bagus untuk manusia. Dari mulai anak-anak, dewasa sampai manusia lanjut usiapun sehat karena mengkonsumsi ikan. pangan hewani yang sudah dikenal berbagai lapisan masyarakat di berbagai belahan negara. Di Indonesia, ikan merupakan sumber protein yang banyak dikonsumsi saat ini, mengingat sumber protein hewani lain seperti daging sapi sangat mahal yaitu Rp. 50.000/kg, sedangkan daging ayam yang relatif lebih murah banyak ditakuti masyarakat karena merebaknya kasus flu burung.

KAJIAN LITERATUR

1. Kandungan Gizi Ikan

Protein

Protein adalah senyawa organik kompleks yang tersusun atas unsur Karbon (C), Hidrogen(H), Oksigen(O), Nitrogen(N) dan kadang-kadang mengandung zat Belerang (S), dan Fosfor (P). Protein merupakan makromolekul yang terdiri dari satu atau lebih polimer. Setiap Polimer tersusun atas monomer yang di sebut asam amino. Masing-masing asam amino mengandung satu atom Karbon (C) yang mengikat satu atom Hidrogen(H),satu gugus amin (NH_2), satu gugus karboksil ($-\text{COOH}$), dan lain-lain (Gugus R).

Berbagai jenis asam amino membentuk rantai panjang melalui ikatan peptida. Ikatan Peptida adalah ikatan antara gugus karboksil satu asam amino dengan gugus amin dari asam amino lain yang ada disampingnya. Asam amino yang membentuk rantai panjang ini disebut protein (Polipeptida). Polipeptida di dalam tubuh manusia disintesis di dalam ribosom. Setelah disintesis, protein mengalami "pematangan" menjadi protein yang lebih kompleks. Asam amino yang diperlukan tubuh ada 20 macam. Sepuluh diantaranya sangat penting bagi pertumbuhan sel-sel tubuh manusia dan tidak dapat dibuat dalam tubuh, sehingga harus didapatkan dari luar tubuh. Asam amino itu disebut asam amino esensial. Selain asam amino esensial terdapat juga asam emino non-esensial. Asam amino non-esensial merupakan asam amino yang dapat dibuat dalam tubuh manusia. Bahan bakunya berasal dari asam amino lainnya. Namun ada juga yang mengatakan bahwa asam amino terbagi menjadi 3, ditambah dengan asam amino semiesensial. Asam amino semiesensial adalah asam amino yang dapat menghemat pemakaian beberapa asam amino esensial. Mengandung asam amino lysine yang mempunyai daya cerna tinggi sehingga dapat diserap dengan baik oleh tubuh.

Omega-3

Omega 3 merupakan salah satu jenis lemak tak jenuh yang sangat dibutuhkan tubuh. Sayangnya, tubuh tidak dapat menghasilkan sendiri jenis lemak ini sehingga kebutuhan akan lemak jenis ini harus didapatkan melalui asupan makanan. Para ahli gizi menyatakan bahwa tubuh membutuhkan sekitar 300 mg Omega 3 per harinya. Omega 3 sebagian besar dapat ditemukan pada ikan-ikanan seperti ikan Salmon, ikan Tuna, ikan air tawar, Makerel, Hering, ikan Tenggiri, dan ikan sarden

(ikan Lemuru). Selain itu, Omega 3 dapat ditemukan pula pada makanan yang berasal dari tumbuhan seperti minyak dari *Raps*, kacang Kenari, Walnuts, Alpukat, Bayam, minyak Canola, dan kacang Kedelai.

Secara umum, Omega 3 bermanfaat bagi pertumbuhan sel otak, organ penglihatan dan tulang, serta menjaga sel-sel pembuluh darah dan jantung tetap sehat. Omega 3 sangat penting bagi perkembangan sel-sel otak karena 40% asam lemak di otak terdiri atas asam lemak Omega 3. Omega 3 ini sangat dibutuhkan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan sel-sel saraf otak agar optimal terutama pada anak-anak sampai sekitar usia 5 tahun mengingat pertumbuhan otak anak yang cepat dan pesat pada masa tersebut. Omega 3 bahkan tetap dibutuhkan sampai usia dewasa. Kurangnya kadar Omega 3 akan membuat sel saraf di otak kekurangan energi untuk proses perkembangan otak sehingga dapat mengganggu kerja dan fungsi otak seperti hilangnya daya ingat dan penurunan fungsi otak lainnya secara drastis.

Vitamin

Pengertian Vitamin adalah sekelompok senyawa organik amina yang sangat penting dan sangat dibutuhkan oleh tubuh, karena vitamin berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh (vitamin mempunyai peran sangat penting dalam metabolisme tubuh), karena vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh. Jika manusia, hewan dan ataupun makhluk hidup lain tanpa asupan vitamin tidak akan dapat melakukan aktivitas hidup dengan baik, kekurangan vitamin menyebabkan tubuh kita mudah terkena penyakit.

Nama Vitamin sendiri berasal dari gabungan kata bahasa Latin yaitu *vita* yang artinya “hidup” dan *amina* (amine) yang mengacu pada suatu gugus organik yang

memiliki atom nitrogen (N), karena pada awalnya vitamin dianggap demikian. Kelak diketahui bahwa banyak vitamin yang sama sekali tidak memiliki atom N. Dipandang dari sisi enzimologi (ilmu tentang enzim), vitamin adalah kofaktor dalam reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim. Pada dasarnya, senyawa vitamin ini digunakan tubuh untuk dapat bertumbuh dan berkembang secara normal.

Mineral

Mineral adalah suatu zat (fasa) padat yang terdiri dari unsur atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses anorganik, mempunyai sifat-sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara beraturan di dalamnya, atau dikenal sebagai struktur kristal. Selain itu kata mineral juga mempunyai banyak arti, hal ini tergantung darimana kita meninjaunya. Mineral dalam arti farmasi lain dengan pengertian di bidang geologi.

Mineral terbentuk dari atom-atom serta molekul-molekul dari berbagai unsur kimia, dimana atom-atom tersebut tersusun dalam suatu pola yang teratur. Keteraturan dari rangkaian atom ini akan menjadikan mineral mempunyai sifat dalam yang teratur. Mineral pada umumnya merupakan zat anorganik. (Murwanto, Helmy, dkk. 1992) Maka pengertian yang jelas dari batas mineral oleh beberapa ahli geologi perlu diketahui walaupun dari kenyataannya tidak ada satupun persesuaian umum untuk definisinya. L.G. Berry dan B. Mason, 1959 mengatakan bahwa mineral adalah suatu benda padat homogen yang terdapat di alam terbentuk secara anorganik, mempunyai komposisi kimia pada batas-batas tertentu dan mempunyai atom-atom yang tersusun secara teratur. D.G.A Whitten dan J.R.V. Brooks, 1972. Mineral adalah suatu bahan padat yang secara structural homogen

mempunyai komposisi kimia tertentu, dibentuk oleh proses alam yang anorganik. A.W.R. Potter dan H. Robinson, 1977. Mineral adalah suatu bahan atau zat yang homogen mempunyai komposisi kimia tertentu atau dalam batas-batas dan mempunyai sifat-sifat tetap, dibentuk dalam dan bukan hasil suatu kehidupan.

Sebagian besar mineral mineral ini terdapat dalam keadaan padat, akan tetapi dapat juga berada dalam keadaan setengah padat, gas, ataupun cair. Mineral mineral padat itu biasanya terdapat dalam bentuk-bentuk kristal, yang agak setangkup, dan yang pada banyak sisinya dibatasi oleh bidang-bidang datar. Bidang-bidang geometric ini memberi bangunan yang tersendiri sifatnya pada mineral yang bersangkutan. Minyak bumi misalnya adalah mineral dalam bentuk cair, sedangkan gas bumi adalah mineral dalam bentuk gas. Sebagian dari mineral dapat juga dilihat dalam bentuk amorf, artinya tidak mempunyai susunan dan bangunan kristal sendiri.

2. Bio-Active

Bio – active merupakan suatu komposisi nutrisi yang sangat baik untuk menguatkan vitalitas tubuh.

Asam Lemak tak Jenuh

Mengandung HDL (kolestrol yang baik) yang dapat mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Asam lemak (bahasa Inggris: *fatty acid*) adalah senyawa alifatik dengan gugus karboksil. Bersamaan dengan gliserol, asam lemak merupakan penyusun utama minyak nabati atau lemak dan merupakan bahan baku untuk semua lipid pada makhluk hidup. Asam ini mudah dijumpai dalam minyak masak (goreng), margarin, atau lemak hewan dan menentukan nilai gizinya. Secara alami, asam lemak bisa berbentuk

bebas (sebagai lemak yang terhidrolisis) maupun terikat sebagai gliserida.

METODE PENELITIAN

Untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam penelitian ini maka, metode penelitian yang digunakan merupakan metode holistik sesuai dengan tujuannya. Untuk menginventarisasi dan mengidentifikasi destinasi wisata dilakukan pengamatan dan observasi terhadap akifitas wisata di kawasan Kota Bekasi untuk memperoleh gambaran umum tentang keberadaan destinasi wisata setempat.

Pola studi yang akan diterapkan meliputi eksplorasi, prediksi, dan eksplanasi. Eksplorasi digunakan sebagai tahapan awal penelitian untuk menjelajahi kondisi umum kepariwisataan di Kota Bekasi. Deskripsi digunakan membuat gambaran atau suatu lukisan sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena bidang kepariwisataan (Nazir; 199). Prediksi digunakan untuk mengidentifikasi hubungan (keterkaitan) yang memungkinkan kita berspekulasi tentang sesuatu hal dengan mengetahui (berdasar) hal lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Produk

Dapat disimpulkan bahwa responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa ikan air tawar jenis gabus adalah bahan baku yang khusus dalam pembuatan sayur gabus pucung, berjumlah 270 pernyataan atau rata – rata 4,2 %, dari lima pernyataan yang diajukan, sedangkan jumlah keseluruhan hasil pernyataan dari responden yang berjumlah 63 responden dinyatakan korelasinya signifikan 0,550

2. Harga

Dapat disimpulkan bahwa responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa harga hidangan gabus pucung dapat terjangkau berjumlah 259 atau rata-rata 4 % dari 3 pernyataan yang diajukan, jumlah keseluruhan hasil pernyataan dari 63 responden dinyatakan koefisien korelasi sebesar 0,857

3. Tempat

Dapat disimpulkan bahwa responden yang sangat setuju dengan pernyataan bahwa rumah makan gabus pucung danau tobet merupakan tempat yang dipilih untuk meluangkan waktu bersama keluarga berjumlah 258 atau rata-rata 4 % dari 4 pernyataan yang diajukan, sedangkan jumlah keseluruhan hasil pernyataan dari 63 responden dinyatakan korelasinya signifikan 0,834.



Gambar 1. Ikan Mas dan Ikan Gurame

KESIMPULAN

Masyarakat masih setia mengkonsumsi ikan air tawar sebagai lauk sehari-hari ini terbukti dari wawancara yang dilakukan serta penyebaran kuesioner. Dan adanya budidaya ikan air tawar yang masih cukup banyak di pedesaan

meyebabkan ketersediaan ikan air tawar bagi masyarakat sangat tercukupi.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, K dan Khairuman.2002. Budidaya Ikan di sawah. Jakarta: Penerbit Agromedia Pustaka.

_____ dan Khairuman. 2003. Budidaya Ikan Nila Secara Intensif. Jakarta: Penerbit Agromedia Pustaka.

Anonim, 2014. Forum pembenihan nasional 2013. Direktorat Jendral Perikanan Budidaya, Kementrian Kelautan dan Perikanan (www.djpb.go.id).

_____2007. Standar Prosedur Operasional (SOP) Uji mutu benih Ikan Nila. Direktorat Jenderal Perikanan Budidaya, Departemen Kelautan dan Perikanan. Jakarta.

_____1999 SNI. 01-6485.22000. Benih Ikan Mas (*cyprinus carpio*) Linneaus) strain majalaya kelas benih sebar. Badan Standarisasi Nasional. (BSN).

_____ 1999. SNI. 01-6485.2000. Benih Ikan Gurami. (*Osphrenemus gourame Lac*) kelas benih sebar. 2000 Badan Standarisasi Nasional. (BSN).

Khairuman dan Khairul Amri. 2002. *Intensifikasi Budidaya Lele Lokal*. Jakarta: Penerbit Agromedia Pustaka.

Persatuan ahli Gizi Indonesia, 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia, Jakarta: Elex Media komputindo.

Soenardi, Tuti & Yayasan Jantung Indonesia, 2012, *Ayo makan Ikan Agar Jantung Kita sehat*.

_____ 50 resep Hidangan serba Ikan, Jakarta, Gramedia Pustaka Utama Sumber Informasi Gizi : Berbagai publikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta sumber lainnya.

www.deherba.Com. Situs Kesehatan Terpercaya. 2015.

www.Ridwanaz.com. Pengertian Vitamin. 3 Februari 2015.

www.Putridilla.wordpress.com. Pengertian Mineral. 4 Februari 2015.