



## **GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) : Upaya Peningkatan Gizi Sejak Dini**

Indonesia merupakan negara maritim yang terbagi atas pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Potensi yang cukup luas terdapat di laut Indonesia berupa sumber daya alam yang melimpah, termasuk didalamnya terdapat banyak spesies ikan khususnya ikan yang dapat dikonsumsi. Oleh sebab itu, seharusnya sektor perikanan memiliki peluang yang cukup besar untuk dapat berkembang.

Negara ini seharusnya dapat memanfaatkan kekayaan alamnya secara maksimal, kita tentu sudah mengetahui bahwasannya Indonesia sebagai negara dengan cakupan perairan yang cukup luas, dimana di

dalamnya terdapat banyak jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi penduduk Indonesia dan tentunya dapat memenuhi kebutuhan protein penduduk Indonesia. Namun, kita mengetahui bahwasannya penduduk Indonesia konsumsi ikan yang masih bahkan di kawasan Asia masih kalah dari Singapura jika dibandingkan dengan Rendahnya konsumsi ikan Indonesia berbanding wilayahnya yang kaya akan ini.

Pulau Jawa dengan konsumsi ikan dibandingkan wilayah dan di wilayah Indonesia tingkat konsumsi ikan yang atas rata-rata konsumsi nasional. Hal ini mungkin budaya atau kebiasaan berbeda dimasing-masing Gambar tersebut mengundang keprihatinan mengingat kekayaan sumberdaya ikan yang dimiliki Indonesia.

### **Ikan Sebagai Sumber Protein**

Sebagai sumber pangan, ikan memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, serta berbagai mineral yang sangat bermanfaat bagi ibu dan janin. Ikan sebagai bahan makanan yang mengandung protein tinggi dan mengandung asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh, disamping itu nilai biologisnya

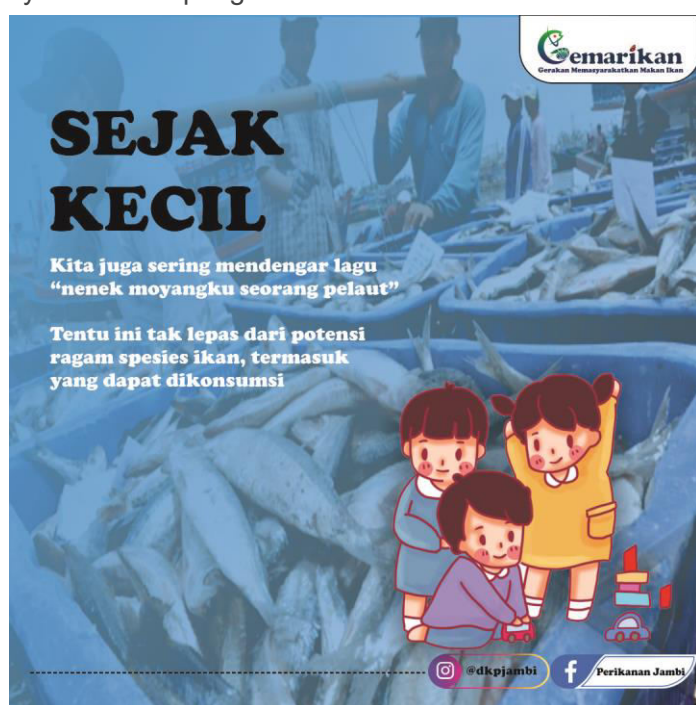


memiliki tingkat dikategorikan rendah Tenggara Indonesia dan Malaysia apalagi Jepang dan Korea. perkapita penduduk di terbalik dengan sumber protein nabati

merupakan daerah perkapita terendah lainnya di Indonesia, bagian timur memiliki cukup tinggi bahkan di ikan perkapita disebabkan oleh pola konsumsi yang wilayah di Indonesia.

mencapai 90%, dengan jaringan pengikat sedikit sehingga lebih mudah dicerna. Hal yang paling penting adalah harganya yang jauh lebih murah dibandingkan dengan sumber protein lainnya.

Meskipun tingkat konsumsi ikan penduduk Indonesia masih sangat rendah jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN dan China, namun kontribusi protein ikan terhadap total protein hewani lebih baik yaitu mencapai lebih dari 50%. Jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN yang memiliki tingkat konsumsi ikan lebih tinggi dari Indonesia, kontribusi pasokan protein ikan masyarakat Indonesia terhadap total protein hewani ini masih lebih tinggi dibanding Malaysia, Philipina, Thailand, Vietnam dan Myanmar. Bahkan untuk tahun 2008 dan 2009, kontribusinya mencapai 2/3 dari total konsumsi protein hewani. Namun, ketika pasokan protein dari ikan tersebut dibandingkan dengan total protein (termasuk protein nabati), komposisi pasokan protein dari ikan masih di bawah 15%. Berdasarkan kelompoknya, pasokan konsumsi protein ikan sebagian besar berasal dari konsumsi protein ikan dan udang segar yaitu lebih dari 43% sedangkan kontribusi dari konsumsi protein ikan dan udang diawetkan sekitar 22%. Sementara itu, kontribusi dari protein hewani selain ikan yang dominan adalah telur ayam ras/kampung dan daging ayam ras/kampung.



Kadar protein ikan segar atau olahan cukup tinggi, seperti cakalang 24,2 %, tuna 23,7 %, bandeng 21,7 %, lemuru 20,2 %, ikan mas 16 %, pindang 27 %, ikan asap 30 %, ikan asin 42-50 %, udang segar 21 % dan udang kering 62,4 %. Kandungan lemak ikan rendah, umumnya di bawah 5 persen. Bandingkan dengan kandungan lemak ayam yang mencapai 25 %. Ikan juga kaya akan kalsium, fosfor, besi, Vitamin A dan B1.

### Mengapa orang Jepang pintar ?

Tingkat kecerdasan orang Jepang ternyata berada di atas rata-rata tingkat kecerdasan orang Asia lainnya. Hal itu dibuktikan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) Jepang yang mendapat pengakuan internasional dan sejajar dengan negara-negara industri maju. Selain itu orang Jepang juga dikenal tetap sehat dan memiliki gairah hidup tinggi sampai usia tua, bahkan sampai

usia 80 tahun.

Kecerdasan terbentuk dari perpaduan faktor genetis, kultur dan lingkungan. Bibit pintar akan tumbuh jika di antara ketiga faktor tersebut tumbuh sinergi yang saling melengkapi. Secara genetis orang tua yang cerdas akan menurunkan anak-anak yang cerdas, tetapi kecerdasan akan tampak jika kebiasaan sehari-hari (kultur) termasuk pola konsumsi turut mendukung, serta ditunjang oleh lingkungan yang kondusif. Kegiatan bersekolah, aktif belajar, gemar berpikir dan mengemukakan pendapat akan merangsang peningkatan kecerdasan, sejalan dengan bertambahnya umur. Proses intelek terus berlangsung melampaui masa bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, dan grafik fungsi intelektual mulai menurun ketika usia 50 tahun mulai terlampaui.

Fungsi intelek akan mengalami gangguan jika terjadi kasus kekurangan vitamin B1, B6, B12, mineral zinc dan iodium. Menurut ahli gizi otak, jenis makanan tertentu mempengaruhi produksi beberapa jenis neurotransmitter (zat penghantar listrik otak) seperti choline dan lecithin yang banyak terdapat dalam kuning telur, hati, otak, sumsum, kedelai dan biji-bijian lainnya. Neurotransmitter sangat vital untuk menghapal, oleh karena itu menu choline tinggi dapat memperbaiki daya ingat jangka pendek.

Untuk meningkatkan kecerdasan otak, selain tergantung pada faktor genetis dan lingkungan, juga dipengaruhi oleh kultur pra dan pasca kelahiran, terutama menyangkut “makanan otak”. Selain ikan jenis “makanan otak” lainnya ialah kuning telur, hati, otak, sum-sum, kedelai dan biji-bijian lainnya. Tahu dan tempe terbuat dari kedelai, maka bahan pangan inipun kaya akan lecithin dan cholin. Ada baiknya dibuat resep masakan khusus yang menggabungkan jenis-jenis makanan tersebut, bisa dalam bentuk “bubur cerdas”, “sup cerdas”, dan sebagainya

Untuk menjadi bangsa yang cerdas makan ikan perlu lebih digalakkan. Kalaupun ikan yang kaya DHA seperti tuna atau salmon sulit terjangkau, ikan lokal seperti lele, mas, mujair, bandeng, teri, kakap atau jenis lainnya tidak jadi masalah, karena ikan tersebut juga kaya protein, bahkan ikan asin memiliki kandungan protein tertinggi. Sebenarnya DHA dapat dibentuk dalam tubuh manusia, namun kemampuan fisiologis setiap orang untuk mengubah dari bahan baku (asam lemak tak jenuh ganda) menjadi DHA berbeda-beda, tergantung pada tingkat kesehatan, penyerapan dan kondisi lemaknya di dalam tubuh. Dengan demikian mengonsumsi ikan sangat dianjurkan, selain mengandung DHA ikan juga mengandung EPA (C20H30O2). DHA dan EPA secara bersama dikenal sebagai Omega 3, yang sudah dikenal dapat mencegah serangan jantung, stroke dan impotensi.

Ikan yang dikonsumsi perlu memenuhi persyaratan tertentu, seperti habitatnya tidak tercemar logam berat (Hg, Pb, dan Cu) . Selain itu, ikan harus dalam kondisi yang segar. Ciri-ciri ikan yang masih segar: tidak berbau amis, dagingnya masih kenyal, ekornya tidak kering dan menghitam serta matanya tidak berwarna merah. Hindari ikan yang penempatannya ditumpukan bersama hewan laut lainnya seperti kepiting, kerang dan udang, sebab hal itu akan menyebabkan terjadinya kontaminasi silang. Indonesia memiliki perairan yang sangat luas, baik lautan atau daratan, dengan demikian potensi sumberdaya perikanan yang dimiliki sangat besar. Upaya peningkatan konsumsi ikan akan memberikan manfaat ganda, selain meningkatkan kecerdasan, juga makin menggairahkan sektor perikanan.

## Tingkat Konsumsi ikan



seluruh komponen bangsa, agar mampu membangunkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk memilih ikan sebagai sumber protein utama dalam menu makanan keluarga.

Tingkat konsumsi makan ikan yang kecil dapat mempengaruhi keberlangsungan industri pengolahan ikan dan kesejahteraan nelayan . Oleh sebab itu, Gemarikan merupakan tanggung jawab bersama bukan hanya pemerintah saja tetapi juga para pengusaha dalam mendukung

Upaya meningkatkan gizi masyarakat Indonesia serta minat untuk mengonsumsi ikan perlu terus ditingkatkan, karena ikan diharapkan menjadi salah satu sumber protein utama dalam pola konsumsi dan budaya masyarakat Indonesia. Menilik hal tersebut, pelaksanaan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) tidak hanya merupakan tugas dari Kementerian Kelautan dan Perikanan namun juga tugas bersama antar instansi terkait karena dengan meningkatnya tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia akan turut mendukung pemerintah dalam mempersiapkan generasi muda yang berkualitas. Dalam upaya mendukung pelaksanaan gerakan nasional GEMARIKAN diperlukan suatu koordinasi lintas lembaga, lintas sektoral, lintas profesi dan lintas budaya. Langkah tersebut membutuhkan strategi baru yang melibatkan



peningkatan konsumsi ikan di masyarakat. Program Gemarikan dapat memberikan efek positif terhadap industrinya, maupun pelaku perikanan dan kelautan di segala tingkatan terutama bagi para nelayan dan petambak dalam mencapai kesejahteraan. Tercatat tingkat konsumsi ikan nasional tahun 2009 mencapai 29,08 kg/kapita/tahun, 2010 mencapai 30,48 kg/kapita/tahun, tahun 2011 mencapai 32,25 kg/kapita/tahun, tahun 2012 mencapai 33,89 kg/kapita/tahun, sedangkan tahun 2013 mencapai 35,14 kg/kapita/tahun ([Statistik.kkp.go.id](http://Statistik.kkp.go.id)).

#### **Manfaat Makan Ikan Untuk Kesehatan**

Ikan merupakan hewan air yang memiliki gizi, mineral, nutrisi dan vitamin sehingga dipercaya memberikan berbagai manfaat kesehatan dari otak hingga jantung bagi yang gemar mengkonsumsinya. Mengkonsumsi ikan secara benar, baik dari segi memilih jenis ikan dan mengolahnya dapat mendatangkan manfaat secara maksimal dalam mencegah beberapa penyakit. Beberapa penyakit yang dapat dihindari jika makan ikan dan manfaat makan ikan secara teratur yaitu:

##### **❖ Serangan Jantung**

Mengkonsumsi ikan sebanyak dua porsi per minggu, dapat mencegah atau mengurangi resiko seseorang mengidap serangan jantung. Bahkan ada indikasi masyarakat yang gemar makan ikan memiliki umur harapan hidup yang lebih panjang daripada yang kurang mengkonsumsi ikan, karena di dalam minyak ikan ada asam lemak tidak jenuh Omega 3 terutama yang disebut eikosapentaenoat (EPA) dan dokosaheksaenoat (DHA) yang terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol, trigliserida dan lipoprotein darah. Sehingga ritme kerja jantung menjadi teratur kembali dan penyakit serangan jantung dapat diperlambat kedatangannya.

##### **❖ Alzheimer**

Alzheimer atau dikenal juga dengan sebutan demensia, seringkali juga disebut pikun, adalah penyakit gangguan otak yang secara bertahap merusak sel-sel otak. Akibatnya fungsi kognitif (memori dan komunikasi) menjadi terganggu dan seringkali berdampak terhadap pengendalian diri seseorang. Pencegahan terbaik sebelum terlambat untuk menghentikan perkembangannya adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bermanfaat untuk sistem saraf dan melambatkan proses degeneratif seperti mengkonsumsi ikan-ikanan sekurang-kurangnya satu kali dalam seminggu.

##### **❖ Kanker**

Minyak ikan kod pernah populer di abad ke-19 dalam suplemen vitamin D untuk anak-anak yang menderita penyakit kulit. Pada tahun 1950, seorang peneliti Jerman bernama Johanna Budwig, Ph.D menemukan kegunaan Omega 3 yang terkandung dalam ikan dapat mengobati penderita kanker. Kemudian pada tahun 1996, *American Heart Association* (AHA) melaporkan, dengan memakan ikan yang memiliki kandungan Omega-3 tinggi (salmon, tuna, tongkol, dan tenggiri) sangat bermanfaat bagi mereka yang menderita kanker usus, karena kandungan Omega-3 nya dapat memperlambat pertumbuhan kanker tersebut.



#### ❖ Kulit

Ahli Dermatologi, Nicholas Perricore dalam bukunya yang berjudul *The Perricore Prescription*, dengan memakan ikan dapat mencegah penuaan kulit. Sehingga tanda-tanda penuaan pada kulit seperti keriput dapat diperlambat.

#### ❖ Mencerdaskan Anak

Hasil studi peneliti Swedia, Professor Kjell Toren dari Sahlgrenska Academy Gotheburg mengemukakan bahwa anak remaja berusia 15 tahun yang mengkonsumsi ikan cenderung lebih cerdas dibandingkan anak remaja yang berusia 18 tahun yang jarang mengkonsumsi ikan. Studi tersebut didapat dari pengamatan hampir 4.000 remaja Swedia dan dipublikasikan dalam Acta Paediatrica menerangkan, bahwa asam lemak Omega-3 dan Omega-6 pada ikan dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Saat ini para peneliti masih mengkaji jenis ikan apa saja yang sangat berpengaruh dalam peningkatan kecerdasan tersebut.

Mengkonsumsi ikan sudah terbukti sangat baik. Kalau dulu banyak orang mengatakan makan ikan menyebabkan seseorang menjadi cacingan, itu hanyalah mitos yang jauh dari kebenaran. Bahkan ikan yang merupakan makanan semua orang dari berbagai macam golongan, diakui oleh pakar kesehatan dunia dan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi secara baik dan benar agar manfaat tersebut terasa bagi yang memakannya. (JB)