

KKP: Tingkatkan Imunitas dengan Konsumsi Ikan



Dok. Ikan Krapu asam pedas (Foto: Istimewa)

Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) mengampanyekan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) di tengah pandemi

Coronavirus Disease-19 (Covid-19). Kampanye ini sebagai upaya mencegah penyebaran Covid-19, karena mengonsumsi ikan sangat baik untuk daya tahan tubuh (imunitas).

Nutrisi pada ikan memang dibutuhkan oleh tubuh. Ikan mengandung protein tinggi, lemak omega 3, asam lemak tak jenuh, vitamin A, D, B6, dan B12, serta mineral yang semuanya baik untuk daya tahan tubuh.

Koordinator Penasehat Menteri Kelautan dan Perikanan, Rokhmin Dahuri menjelaskan, dengan rutin mengonsumsi ikan berarti membuat daya tahan tubuh meningkat. Tubuh yang prima, tentunya tidak mudah terserang penyakit termasuk virus corona.



Prof Rokhmin Dahuri (Foto: KKP)

“Ini salah satu upaya karena makan ikan bisa meningkatkan daya tahan tubuh. Makan ikan itu menyehatkan dan buat tubuh kita kuat,” ujar Rokhmin dalam gelaran HUT Komunitas Maritim Indonesia (Komari) sekaligus kampanye Gemarikan di Kecamatan Gebang, Kabupaten Cirebon, pada Senin 16 Maret 2020.

Untuk mendapatkan manfaat terbaik, dia mengimbau masyarakat untuk memasak ikan dengan cara yang baik dan bersih. Di samping itu, dia mengajak masyarakat melengkapi konsumsi ikan dengan sayur dan buah.

Sampai saat ini, memang belum ditemukan vaksin Covid-19. Sehingga ajakan makan ikan, sambung Rokhmin, sebagai langkah antisipasi penularan.

Menurutnya, KKP akan terus mengkampanyekan Gemarikan ke berbagai daerah di Indonesia. Tujuan lain yang tak kalah penting, kampanye Gemarikan untuk membantu tumbuh kembang anak menjadi cerdas dan sehat.

Rokhmin menambahkan, KKP juga aktif menjaga kualitas ikan sebelum sampai ke tengah masyarakat. Untuk memastikan ikan yang masuk tidak terpapar virus, KKP melakukan deteksi menggunakan alat pendeteksi modern.

“Kami punya alat deteksi virus canggih. Dipastikan konsumsi ikan bebas virus corona,” ujar Rokhmin.

Sementara itu, angka masyarakat sadar makan ikan cenderung naik setiap tahunnya. Tahun lalu, jumlahnya mencapai 54,45 kilogram per kapita, sedangkan tahun 2018 sebanyak 50,9 kilogram per kapita.

KKP menargetkan tingkat konsumsi ikan naik menjadi 56,39 kilogram per kapita di tahun ini. “Ikan air tawar maupun laut baik dikonsumsi. Semuanya bikin sehat dan bisa meningkatkan daya tahan tubuh,” ujar Direktur Pemasaran Ditjen Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan KKP, Machmud di acara serupa.