

Anjuran Makan Ikan Ditinjau Dari Berbagai Aspek

Oleh: Zaenal Arifin, Ir. M.Sc*



Permasalahan kelebihan produksi ikan patin siam, masih hangat dibicarakan di kalangan eksekutif maupun legislatif. Dalam konteks Ketahanan Pangan, kelebihan produksi merupakan hal yang positif, karena selain dapat mencegah terjadinya kerawanan pangan, juga dapat mengurangi terjadinya gizi buruk. Namun dari sisi produsen, kelebihan produksi dapat menyebabkan terjadinya kerugian di kalangan petani ikan, karena harga yang diterima oleh petani ikan masih dibawah titik impas (*break even point*). Turunnya harga ikan patin siam disebabkan tidak seimbang antara penawaran (*supply*) dan permintaan (*demand*). Dimana permintaan tidak bertambah (tetap) namun penawaran meningkat dengan tajam.

Terlepas dari masalah yang dilematik tersebut, bila kita membandingkan angka konsumsi ikan masyarakat Jambi yang pada tahun lalu baru mencapai sekitar 24 kg/org/thn, sedangkan standar gizi nasional menganjurkan agar kita mengkonsumsi minimal 29 kg/org/thn. Sementara itu tetangga kita Malaysia sudah mencapai 45 kg/org/thn, Amerika Serikat 80 kg/org/thn dan Jepang telah mencapai 110 kg/org/thn. Berdasarkan fakta tersebut, diketahui bahwa konsumsi ikan masyarakat Jambi masih rendah. Untuk itu guna menggugah kesadaran masyarakat dalam hal mengkonsumsi ikan, dalam tulisan ini akan diuraikan keutamaan makan ikan bila ditinjau dari beberapa aspek

Aspek Agama

Bagi seorang muslim, ternyata anjuran untuk mengkonsumsi ikan secara nyata telah dalam Al- Qur'an surat An Nahl ayat 14 yang artinya *"Dan Dia-lah, Allah yang menundukkan lautan (untukmu), agar kamu dapat memakan dari padanya daging yang segar (ikan), dan kamu mengeluarkan dari lautan itu perhiasan yang kamu pakai; dan kamu melihat bahtera berlayar padanya, dan supaya kamu mencari (keuntungan) dari karunia-Nya, dan supaya kamu bersyukur"* Selain itu ada Hadits Nabi yang menyatakan bahwa Ikan dan belalang halal untuk dimakan serta tidak perlu disembelih. Dengan demikian untuk ikan tidak mengenal istilah bangkai, artinya apabila kita mendapatkan ikan dalam keadaan mati tetapi kondisinya masih segar dan bagus, maka ikan tersebut halal untuk dimakan.

Aspek Gizi dan Kesehatan

Ikan sebagai bahan pangan yang mudah di dapat dengan harga yang relative murah, ternyata memiliki kandungan gizi yang tinggi. Hal ini tergambar dengan kandungan protein ikan segar yang dapat mencapai hampir 20%, Disamping itu ikan juga mengandung banyak vitamin dan mineral, yang sangat berguna untuk proses pemeliharaan kesehatan tubuh.

Adapun khasiat yang sangat istimewa dari daging ikan adalah adanya kandungan asam lemak omega 3 dan omega 6, yang leboh dikenal dengan EPA (*Eikosa Pentanoat Acid*) dan DHA (*Dekosa Hexanoat Acid*). Berdasarkan hasil penelitian para ahli, diketahui bahwa zat tersebut sangat berguna dalam pembentukan sel otak pada masa pertumbuhan terutama pada janin dan masa balita (bawah lima tahun). Sehingga tidak mengherankan apabila pada berbagai iklan tentang susu bubuk bayi, selalu ditambahkan dengan kalimat “dilengkapi dengan EPA dan DHA”

Sedangkan pada orang dewasa, asam lemak omega 3 dapat mencegah agregasi keping-keping darah dengan mempengaruhi trombosit agar tidak mudah menggumpal. Selain itu asam lemak omega 3 ini dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah kedalam berbagai fraksi lipoprotein.

Aspek Ekonomi

Apabila kita sering belanja di pasar, maka kita akan mengetahui bahwa harga ikan lebih murah bila dibandingkan dengan harga daging sapi/kerbau atau dengan daging ayam. Saat ini harga daging sapi mencapai Rp 55.000/kg, harga daging ayam sekitar Rp 18.000/kg, sedangkan harga ikan patin dalam keadaan hidup hanya sekitar Rp 8000,-/kg. Dengan memilih ikan sebagai lauk pauk keluarga, maka secara tidak langsung kita telah melakukan penghematan.

Faktor penyebab rendahnya konsumsi ikan

Rendahnya konsumsi ikan masyarakat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: **1) Adat istiadat serta budaya yang tidak mendukung.** Masih adanya anggapan di kalangan orang tua, bahwa bila diberi makan ikan, anak akan cacangan. Anggapan sangat keliru dan menyesatkan ini disinyalir telah ditanamkan sejak dulu oleh para penjajah, agar orang Indonesia tidak menyukai makan ikan. Dengan demikian orang Indonesia sebagian besar status gizinya jelek dan pembentukan sel otaknya rendah, sehingga kreatifitas berpikirnya juga rendah. Akibatnya orang Indonesia dulu sangat mudah untuk diadu domba oleh penjajah. **2) Masih rendahnya penghasilan dan tingkat pendidikan masyarakat.** Rendahnya pendapatan sebagian besar masyarakat Indonesia dapat menyebabkan terbatasnya kemampuan untuk membeli makanan yang bergizi tinggi seperti ikan. Mereka umumnya tingkat pendidikannya masih rendah, sehingga belum memahami bagaimana pentingnya asupan makanan bergizi, khususnya bagi ibu hamil/menyusui serta bagi anak balita **3) Belum bervariasinya produk mentah maupun produk jadi ikan.** Di negara maju produk mentah ikan tersedia dalam berbagai bentuk, ada dalam bentuk utuh (*whole*), potongan (*steak*) dan daging yang sudah dipisahkan dari tulang dan kotoran lainnya (*surimi*)

Solusi memasyarakatkan makan ikan

Ada beberapa cara untuk meningkatkan konsumsi ikan masyarakat diantaranya: 1) **Sosialisasi dan penyuluhan.** Kegiatan ini dapat dilakukan melalui media cetak dan media elektronik atau dapat secara langsung turun ke masyarakat 2) **Lomba masak aneka ikan.** Kegiatan ini seyogyanya melibatkan organisasi wanita atau restoran/rumah makan. 3) **Seminar dan diskusi ilmiah.** Kegiatan ini dapat dilaksanakan di Kampus/ sekolah atau perkantoran.

*) Penulis saat ini sebagai Fungsional Perencana Madya pada Bappeda Provinsi Jambi