



Research article

KANDUNGAN OLAH LELE ((CLARIAS BATRACHUS TERHADAP STATUS GIZI (LITERATUR REVIEW)

CONTENT OF PROCESSED CATFISH ((Clarias Batrachus)ON NUTRITIONAL STATUS (LITERATUR REVIEW)

Nurul Fatmawati¹, Yesvi Zulviana², Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha³

^{1,2,3}Program Studi Program Sarjana Kebidanan, STIKES Yarsi Mataram, Jl. TGH Muh Rais Lingkar Selatan Kota Mataram

Article Info	Abstract
<p>Article History:</p> <p>Diterima 28 Desember 2024 Diterbitkan 20 Maret 2024</p> <p>Key words:</p> <p>catfish ;Clarias Batrachus; Nutritional status</p>	<p>Masalah Gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup besar dan semakin kompleks. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat, termasuk pola makan seimbang yang merupakan salah satu faktor utama penyebab kompleksnya masalah gizi di Indonesia. data PSG pada tahun 2017, prevalensi stunting di Propinsi NTB sebesar 37,2 % lebih tinggi dari rata-rata nasional yakni 29,6 %. Angka itu juga bertambah bila dibanding dengan tahun 2016 yakni sebesar 29,9 % atau naik 7,29 %. Ikan lele (Clarias Batrachus). Ikan Lele merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang sangat digemari oleh masyarakat. Ikan Lele merupakan komoditas yang bernilai ekonomis penting dan sudah tersebar luas di Indonesia. Kandungan gizi ikan Lele mengandung air 76,0%, protein 17,7%, lemak 4,8% dan karbohidrat 0,3% dan mineral 1,2%. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui kandungan olahan ikan lele terhadap status gizi. Metode dalam penelitian adalah literatur review, yaitu mencoba untuk menggali kandungan olahan ikan lele terhadap status gizi. Hasil review dari 5 jurnal menunjukkan bahwa dalam olahan ikan lele terdapat kandungan protein, kalori, lemak dan karbohidrat, air dan mineral yang berperan penting terhadap status gizi.</p> <p style="text-align: center;">Abstrak</p> <p>The nutritional problem in Indonesia is still a fairly large and increasingly complex problem. One effort that can be made is to adopt a healthy lifestyle, including a balanced diet, which is one of the main factors causing complex nutritional problems in Indonesia. PSG data in 2017, the prevalence of stunting in NTB Province was 37.2%,</p>

Corresponding author:

Nurul Fatmawati

contoh@stikesyarsimataram.ac.id

JOURNAL OF FUNDUS and Reproduction Science, Vol 4 No 2 Bulan Maret dan tahun 2024

e-ISSN : 2808-1080

higher than the national average, namely 29.6%. This figure also increased compared to 2016, namely 29.9% or an increase of 7.29%. %. Catfish (*Clarias Batrachus*). Catfish is a type of freshwater fish that is very popular with the public. Catfish is a commodity with important economic value and is widespread in Indonesia. The nutritional content of catfish contains 76.0% water, 17.7% protein, 4.8% fat and 0.3% carbohydrates and 1.2% minerals. The aim of this research is to determine the nutritional status of processed catfish. The research method is a literature review, which is trying to explore the content of processed catfish on nutritional status. The results of a review of 5 journals show that processed catfish contains protein, calories, fat, carbohydrates, water and minerals which play an important role in nutritional status.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, sehingga penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu melibatkan berbagai sektor terkait dalam pendekatan penanggulangannya. Di Indonesia dan Negara berkembang masalah gizi didominasi oleh masalah kekurangan energi protein (I Dewa Supriasa, 2001 : 1).

Periode anak dengan usia di bawah lima tahun merupakan *golden age* untuk penentuan kualitas sumber daya manusia yang dilihat dari segi pertumbuhan fisik maupun kecerdasan, sehingga hal ini harus didukung oleh status gizi yang baik. Anak yang mengalami stunting pada masa *golden age* cenderung akan kesulitan dalam mencapai tinggi badan optimal pada periode selanjutnya. Stunting dapat menyebabkan gangguan perkembangan fungsi kognitif dan psikomotor, penurunan intelektual, peningkatan risiko penyakit degeneratif serta penurunan produktivitas di masa mendatang (Astari, 2005).

Stunting adalah pertumbuhan dan perkembangan gangguan dimana anak-anak lebih pendek merupakan masalah penting yang dihadapi dunia terkait gizi. (Sulistyoningsih at all, 2021)

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh anak balita (bagi bayi dibawah umur lima tahun) yang diakibatkan kekurangan gizi

kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa stunting dikondisikan dengan nilai *Z-score* tinggi badan berdasarkan umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD). Kejadian stunting sering dijumpai pada anak usia 12-36 bulan dengan prevalensi sebesar 38,3-41,5%. Riset Kesehatan Dasar (2018) melaporkan bahwa angka kejadian stunting di Indonesia sebanyak 30,8%, dan di Provinsi Nusa Tenggara Barat di atas rata-rata angka nasional yaitu sebanyak 33%.

Hasil data PSG pada tahun 2017, prevalensi stunting di Propinsi NTB sebesar 37, 2 % lebih tinggi dari rata-rata nasional yakni 29, 6 %. Angka itu juga bertambah bila dibanding dengan tahun 2016 yakni sebesar 29, 9 % atau naik 7, 29 %. Untuk prevalensi stunting teratas di Kabupaten Sumbawa, yaitu 41, 9 % disusul Lombok Tengah 39, 9 %, Dompu 38, 3 %, Kota Mataram 37, 8 %, Lombok Utara 37, 6 %, Bima 36, 6 %, Kota Bima 36, 3 %, Lombok Barat 36, 1 % serta Lombok Timur 35, 1 %.

Permasalahan gizi di Indonesia masih menjadi permasalahan utama dan semakin kompleks. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan seimbang, yang merupakan salah satu penyebab utama kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat mendapat informasi yang lengkap dan jelas mengenai

penerapan pola makan seimbang, antara lain asupan makanan yang bervariasi (sayuran, buah-buahan, ikan), pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan penimbangan berat badan yang teratur.

Ikan lele (*Clarias gariepinus*) merupakan salah satu komoditas perikanan yang cukup populer di masyarakat. Ikan ini berasal dari benua Afrika dan pertama kali didatangkan ke Indonesia pada tahun 1984. Lele dumbo termasuk ikan yang paling mudah diterima masyarakat karena berbagai kelebihan. Kelebihan tersebut diantaranya adalah pertumbuhannya cepat, memiliki kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan yang tinggi, rasanya enak dan kandungan gizinya cukup tinggi serta harganya murah. Komposisi gizi ikan lele meliputi kandungan protein (17,7 %), lemak (4,8 %), mineral (1,2 %), dan air (76 %) (Astawan, 2008).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk membuat literature review kandungan ikan lele (*Clarias gariepinus*) terhadap status gizi.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah suatu tinjauan literatur (*literature review*) yang mencoba menggali pengaruh olahan daun kelor terhadap pencegahan stunting. Tinjauan literatur (*literature review*) adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari hasil beberapa penelitian sebelumnya serta menganalisis yang tertulis dalam teks. (Snyder, 2019)

Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis data base terkomputerisasi (Pubmed, Pro Quest, dan google cendekia) bentuk jurnal penelitian berjumlah 5 penelitian. Penulisan artikel ini menggunakan penulisan daftar pustaka Harvard.

HASIL

Tabel 1

Beberapa hasil penelitian menunjukkan kandungan olahan lele . Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Penulis /tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
Ulfah Mubarak, Sumardi, 2022	Inovasi Abon Ikan Lele Daun Kelor Sebagai Upaya Dalam Membantu Pengentasan Kasus Gizi Kurang Di Jakarta Utara	Metode analisis yang dilakukan meliputi aspek kebaruan inovasi, <i>core competency</i> , status inovasi dan dampak yang diberikan	Olahan abon ikan lele dan daun kelor ini adalah kombinasi yang tepat dimana kedua bahan tersebut mampu memenuhi kebutuhan protein anak balita sesuai umurnya dari 0-6 tahun dimana kandungan protein pada abon ikan lele sebesar 26,50 gr dan kandungan protein pada daun kelor serbuk 27 gr, sehingga telah memenuhi kebutuhan perkategori usianya yang hanya mencapai 25 gr.
Eko Apriansyah, Fitri Mulia Jaya Helmi Haris 2021	Penambahan Daging Ikan Lele Dumbo <i>Clarias Gariepinus</i> Dengan Komposisi Yang Berbeda Terhadap Penelitian ini dilakukan untuk menentukan komposisi penambahan daging ikan Lele Dumbo (<i>Clarias gariepinus</i>)	Penelitian ini dilakukan untuk menentukan komposisi penambahan daging ikan Lele Dumbo untuk	Secara umum pada penelitian ini, perlakuan yang terbaik terdapat pada perlakuan M3 yaitu (penambahan daging ikan Lele Dumbo 10 %) dengan nilai mutu fisik (tekstur 138,73 gf), (<i>lightness</i> 50,30 %, <i>chroma</i> 15,40 %, <i>hue</i> 72,33 %) mutu kimia (kadar air 12,33 %, kadar abu 1,93 %, kadar protein 16,09 %, kadar lemak 5,16 %, kadar karbohidrat 64,29 %) dan mutu

			organoleptik (warna 4,00, aroma 3,76, tekstur 3,40, dan rasa 3,60).	Rohma wati, 2022	Terhadap Daya Terima Sosis Ikan Lele (<i>Clarias gariepinus</i>)	eksperimen <i>Posttest Only Control Group Design</i>	memenuhi kebutuhan protein sekitar 33,7%-52,5% dan kalsium sekitar 7%-8,2% pada ibu hamil, serta dapat mengonsumsi sosis ikan lele (Perlakuan X1) sebagai makanan selingan sebanyak 2-3 buah.
Alvia Nur Layli, 2020	Proporsi Penambahan Ikan Lele Dan Daun Kelo Terhadap Kadar Protein, Zat Besi Dan Mutu Organoleptik <i>Nugget</i>	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimen design</i> dengan rancangan acak lengkap (RAL), terdiri dari 3 perlakuan	Perlakuan terbaik kadar protein dan zat besi pada X3 yaitu 18,3 %/g dan 6,2 mg. Hasil uji <i>one way annova</i> kadar protein $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan zat besi $0,000$ ($p < 0,05$).				
Sri Listyar ini Asriani Joko Santos o, 2018	Konsentrat Protein Ikan Lele Dumbo (<i>Clarias Gariepinus</i>) Afkir Dalam Kerupuk Melarat Untuk mencapai <i>Sustainable Development Goals</i>	Tahap pertama penelitian menggunakan Rancangan Acak Lengkap Pola Faktorial untuk pembuatan Konsentrat Protein Ikan (KPI).	kadar protein yang paling tinggi 78,71%, kadar lemak terendah 0,69% dan nilai organoleptik tertinggi (4,37). KPI yang dihasilkan dalam penelitian ini tergolong KPI tipe A. Perlakuan P4 (penambahan KPI 10%) dapat dikatakan sebagai kerupuk yang terbaik dengan: kadar protein 12,41%, yang memenuhi persyaratan SNI kerupuk 2009 yaitu 5%; tingkat kemekaran 28,5%; nilai organoleptik tekstur renyah; rasa gurih sangat lemah; warna kerupuk krem keputihan cemerlang.				
Siti Nur Faidah, Sulistiy an, Ninna	Pengaruh Penambahan Tepung Daun Kelor (<i>Moringa oleifera</i>)	Penelitian ini menggunakan metode	Hasil perhitungan sosis ikan lele menurut berat bahan mentah dapat				

PEMBAHASAN

Keanekaragaman ikan di Indonesia antara lain ikan air tawar, beberapa jenis ikan air tawar yang paling banyak dijumpai adalah ikan lele, bawal dan nila termasuk dalam kelompok ikan air tawar. Tuna, bandeng, dan kakap termasuk dalam kelas ikan air asin (Rachim, 2017). Usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi konsumsi ikan, agar anak senang makan ikan, perlu ditingkatkan pemahaman dan pengetahuan anak tentang manfaat positif konsumsi ikan bagi kesehatan, terutama bagi pertumbuhan dan kecerdasan anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kecintaan masyarakat terhadap ikan. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai tata cara budidaya ikan lele dalam ember dan beberapa cara pengolahan serta kandungan gizi yang terdapat pada ikan lele sehingga dapat meningkatkan gemar makan ikan. Melalui intervensi penyuluhan tersebut, diharapkan kegemaran masyarakat terhadap konsumsi ikan dapat meningkat (Sokib, 2012)

Ikan lele mengandung komponen nutrisi terutama protein yang memberikan dampak sangat positif bagi kesehatan (Listyarini et al., 2018) Selain protein,

ikan lele mengandung asam lemak tak jenuh yang membantu mencegah serangan jantung (Asriani dkk., 2019). Berdasarkan hasil penelitian Widiyanto (2018), hasil analisis close up tepung kepala ikan lele dumbo menunjukkan kandungan protein yang cukup tinggi yaitu 50,94% dari (bk). Menurut Stevie (2012), tulang ikan mengandung komponen nutrisi kalsium, fosfor, protein, dan lemak. Fungsi kalsium dalam tubuh antara lain membentuk tulang dan gigi, mengkatalisis reaksi biologis, mengatur pembekuan darah, dan kontraksi otot (Ellya, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil 5 jurnal tentang ikan lele bahwa pada ikan lele terdapat kandungan gizi ikan Lele mengandung air 76,0%, protein 17,7%, lemak 4,8% dan karbohidrat 0,3% dan mineral 1,2%. Yang berperan penting terhadap status gizi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Stikes Yarsi Mataram dan teman-teman Prodi Kebidanan Program Sarjana yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Aminah S, R. T. (2018). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan*, 2.
- Asriani. Joko Santoso,. dan Sri Listyarini. 2019. Nilai Gizi Konsentrat Protein Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) Ukuran Jumbo. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kelautan dan Perikanan.
- Astawan, M. 2008. *Lele bant pertumbuhan janin*.<http://wilystra2007.multiply.com/jo>
- urnal/item/62/Lele_Bantu_Pertumbuhan_Janin
- Astari Ld. 2005. Nasoetion A & Dwiriani CM, Hubungan Antara Keluarga dan Anak dalam Menangani Masalah Stunting Usia 6- 12 Bulan, *Media Gizi Dan Keluarga*.; 29
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. 2018. h. 1-200.
- Ellya, 2010. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi: *Transinfo Media*. Hal 30-42, Jakarta.
- Firman. (2018). *Angka Kurang Gizi di NTB Masih Tinggi*. Dinas komunikasi, informatika dan statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. <https://diskominfotik.ntbprov.go.id/content/angka>
- Ferazuma, H, Marliyati, SA, Amalia, L 2011, 'Substitusi tepung kepala ikan lele dumbo (*Clarias gariepinus* Sp) untuk meningkatkan kandungan kalsium crackers', *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol.6, no.1, hlm.18–27.
- Herviana ferazuma dkk, 2011, Substitusi Tepung Kepala Ikan Lele Untuk Meningkatkan Kandungan Kalsium Crackers, Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Hariyani Sulistyoningsih, 2011, Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- I Dewa Nyoman Supariasa, 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Kustiani A, Kusharto CM, Damayanthi E. (2017) Pengembangan Crackers Sumber Protein Dan Mineral Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dan Tepung BadanKepala Ikan Lele Dumbo (*Clarias Gariepinus*). *Nutri-Sains* :4-9.

- Ubadillah, A dan Hersoelistyorini, W. 2008. Kadar Protein dan Sifat Organoleptik Nugget Rajungan dengan Substitusi Ikan Lele (*Clarias gariepinus*). Jurnal Teknologi Pangan. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Wahyudi, R., & Maharani, E. T. W. (2017). Profil protein pada Ikan Tenggiri dengan variasi penggaraman dan lama penggaraman dengan menggunakan metode SDS-PAGE. In Prosiding Seminar Nasional & Internasional.

1. ferensi
2. Referensi terdiri dari minimal 80% artikel jurnal
3. Referensi paling lama 5 tahun terakhir
4. Gaya penulisan APA 6th style
5. Dibuat secara otomatis menggunakan reference manager misal:Mendeley, EndNote, Zotero, dll
6. Font: cambria, size: 10

Contoh referensi:

Goncalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2017). Complementary religious and spiritual interventions in physical health and quality of life: A systematic review of randomized controlled clinical trials. *PloS one*, *12*(10), e0186539. doi: 10.1371/journal.pone.0186539

Martins, H., & Caldeira, S. (2018). Spiritual distress in cancer patients: a synthesis of qualitative studies. *Journal Mdpi Religions*, *9*, 1-12. doi:doi:10.3390/rel9100285