

PENGARUH DAGING SAPI YANG MENTAH TERHADAP KESEHATAN

Oleh : Muhammad Rizky Arrafy

Pembimbing:Cindy Nisaul Aulia,S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Daging merupakan salah satu sumber protein hewani yang cukup berperan. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tinjauan kesehatan dari mengkonsumsi daging sapi.dari penelitian dapat diketahui bahwa mengkonsumsi daging yang masih mentah dapat menyebabkan sakit perut diare. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Berdasarkan studi pustaka diperoleh bahwa mengkonsumsi daging sapi tidak menimbulkan berbagai macam penyakit

A. LATAR BELAKANG

Daging merupakan salah satu sumber protein hewani yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Protein hewani sangat bermanfaat untuk pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, mengatur proses dalam tubuh dan menyediakan energi untuk aktivitas tubuh (Norman, 1988).Dan Menurut lawrie (2003) menyatakan bahwa daging adalah sesuatu yang berasal dari hewan termasuk limpa,ginjal,otak,dan jaringan-jaringan lain yang dapat dimakan.

Sedangkan menurut notood modjo (2012) kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik,mental,spiritual,maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Menurut WHO (2005), sekitar 75% penyakit-penyakit baru yang menyerang manusia dalam 2 dasa warsa terakhir disebabkan oleh patogenpatogen yang berasal dari hewan atau produk hewan, sehingga pangan asal hewan lebih berpotensi berbahaya jika dibandingkan dengan pangan nabati

Daging merupakan bahan pangan yang penting dalam memenuhi kebutuhan gizi. Selain mutu proteinnya tinggi, pada daging terdapat pula kandungan asam amino esensial yang lengkap dan seimbang. Keunggulan lain, protein daging lebih mudah dicerna dibanding dengan yang berasal dari nabati. Bahan pangan ini juga mengandung beberapa jenis mineral dan vitamin. Selain dalam bentuk segar, daging juga dapat dikonsumsi dalam berbagai produk olahan.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana dampak dari daging mentah
2. Bagaimana cara mengetahui daging sudah matang
3. Bagaimana ciri-ciri daging yang bagus

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui dampak dari daging mentah
2. cara untuk mengetahui daging yang sudah matang

3. Mengetahui ciri-ciri daging sapi yang berkualitas

D. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan tulisan ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif ini merupakan metode yang digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis mengenai hubungan antara fenomena yang diselidiki dan hasilnya tidak dinyatakan dengan angka-angka. Dari penulisan ini dikumpulkan dengan teknik studi pustaka (library research). Penulis mengkaji sejumlah referensi berupa buku-buku, majalah, artikel artikel dan jurnal lainnya yang relevan dengan judul makalah ini. Maksud dari studi pustaka ini adalah untuk mendapatkan teori yang dapat menunjang keabsahan penulisan. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Data sekunder adalah data yang

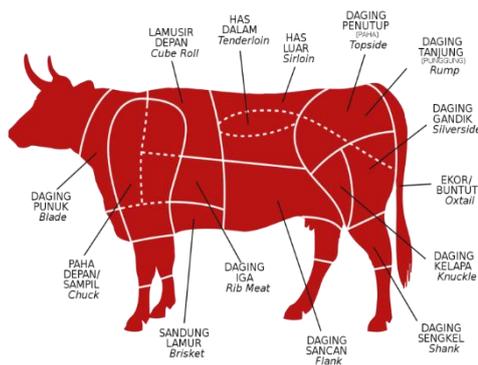
diperoleh dari buku buku, artikel, Koran dan website atau jurnal lainnya yang berhubungan dengan daging sapi.

E. KAJIAN TEORI

Daging merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki nilai gizi berupa protein yang mengandung susunan asam amino yang lengkap.

1. Daging sapi

Daging sapi (bahasa Inggris: beef) adalah daging yang diperoleh dari sapi yang biasa dan umum digunakan untuk keperluan konsumsi makanan. Di setiap daerah, penggunaan daging ini berbeda-beda tergantung dari cara pengolahannya.



Ciri-ciri daging sapi

Daging sapi berwarna merah ceri dan cerah, bau tidak menyimpang (tidak berbau amis, menyengat, dan asam). Permukaan daging lembab (tidak kering dan tidak basah), bersih dan tidak ada darah. Serabut daging relatif kasar dan dapat disimpan dalam kondisi dingin (1 0C – 10 0C).

2. Kriteria kualitas daging

a. Keempukan atau Kelunakan

Keempukan daging ditentukan oleh kandungan jaringan ikat. Semakin tua usia hewan, susunan jaringan ikat akan semakin banyak, sehingga daging yang dihasilkan semakin liat. Daging yang sehat akan memiliki konsistensi kenyal (padat) bila ditekan dengan jari.

b. Kandungan Lemak atau Marbling

Marbling adalah lemak yang terdapat diantara otot (intramuscular). Lemak berfungsi sebagai pembungkus otot dan mempertahankan keutuhan daging pada waktu dipanaskan. Marbling berpengaruh terhadap cita rasa daging.

c. Warna

Warna daging bervariasi, tergantung dari jenis secara genetik dan usia. Misalnya, daging sapi potong lebih gelap daripada daging sapi perah. Daging sapi muda lebih pucat daripada sapi dewasa.

d. Rasa dan aroma

Cita rasa dan aroma dipengaruhi oleh jenis pakan. Daging yang berkualitas baik mempunyai rasa yang relatif gurih dan aroma yang sedap.

e. Kelembaban

Secara normal daging mempunyai permukaan yang relatif kering sehingga dapat menahan pertumbuhan mikroorganisme dari luar. Dengan demikian akan mempengaruhi daya simpan daging tersebut

F. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis mengenai dampak dari daging mentah, cara mengetahui daging yang

sudah matang, dan ciri-ciri daging yang berkualitas, sebagai berikut.

1. Dampak dari daging mentah.

Dampak dari daging mentah cukup berbahaya karena daging mentah mengandung banyak sekali bakteri, salah satunya bakteri E-Coli yang dapat membuat sakit perut Diare jika kita mengkonsumsinya.

2. Cara mengetahui daging yang sudah matang

Daging tersebut sudah matang apa belum dengan mencubit bagian bawah jempol kalian. Pertemukan jempol dengan telunjuk dan tekan bagian tersebut, berarti daging masih kurang matang. Daging setengah matang adalah ketika kalian mempertemukan jempol dengan jari manis.

3. Ciri-ciri daging yang berkualitas

Ciri-ciri dari daging sapi yang berkualitas ada beberapa hal antara lain sebagai berikut.

a) Tanpa bercak

Ciri-ciri daging sapi segar akan terlihat lembap, warna merahnya merata, dan terbebas dari noda atau bercak asing.

Sebaliknya, daging yang berkualitas buruk akan akan kelihatan apek dan berwarna kusam.

Daging sapi yang tidak segar juga biasanya memiliki noda bercak hitam atau putih kehijauan. Ini bisa menjadi tanda adanya bakteri dalam daging.

b) Beraroma segar

Daging sapi segar akan mengeluarkan aroma segar. Dengan kata lain, ciri-ciri daging sapi yang baik memiliki bau amis daging yang lembut tidak menusuk hidung.

Sementara itu, daging sapi busuk akan berbau anyir, tengik, atau bau tak sedap yang mengganggu.

Bau ini tentu berasal dari bakteri dan jamur yang tumbuh, biasanya dari kontaminasi bakteri *Pseudomonas* dan *B. thermosphacta*.

c) Berwarna cerah

Ciri-ciri daging sapi yang baik adalah berwarna merah cerah, mengkilap, tidak pucat, dan tidak kotor.

Lemaknya bertekstur keras berwarna putih kekuningan dan serat-serat daging tampak halus.

d) Bertekstur kenyal

Kualitas daging sapi yang baik memiliki tekstur padat dan kenyal, tapi tidak kaku.

Artinya, ketika Anda menekan daging dengan jari, permukaannya akan kembali seperti semula.

e) Tidak mengandung banyak air

Ciri-ciri daging sapi yang berkualitas juga tidak mengandung banyak air. Pasalnya, air ini biasanya berasal dari sapi yang sudah digelongsong.

G. KESIMPULAN

Daging mentah atau belum matang seutuhnya dapat

mengandung berbagai jenis bakteri, salah satunya bakteri *Escherichia coli*. Bila daging yang mengandung bakteri ini dikonsumsi, seseorang bisa berisiko terkena infeksi *E. Coli*, yang menyebabkan diare.

Biar terhindar dari hal tersebut kita bisa mengetahui daging tersebut sudah matang apa belum dengan mencubit bagian bawah jempol kalian. Pertemukan jempol dengan telunjuk dan tekan bagian tersebut, berarti daging masih kurang matang. Daging setengah matang adalah ketika kalian mempertemukan jempol dengan jari manis.

Sedangkan daging sapi yang berkualitas adalah daging yang di memiliki bercak, beraroma segar, berwarna cerah, bertekstur kenyal, dan tidak mengandung banyak air.

H. DAFTAR PUSTAKA

Al Awwaly, K. U., Triatmojo, S., Erwanto, Y., & Artama, W. T. (2017). Komponen bioaktif dalam daging dan sifat

fungsionalnya: sebuah kajian pustaka. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak (JITEK)*, 10(1), 22-34. Eka, R. (2013). *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*.

Guepedia. Ernawati, F., Imanningsih, N., Nurjanah, N., Sahara, E., Sundari, D., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2018). *Kualitas Daging Beku, Dingin dan Segar: PH dan Zat Gizi Makro*. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(1), 21-30. Fadhli Rizal Makarim. 2021. *Daging Sapi*.

<https://www.halodoc.com/artikel/3-manfaat-mengonsumsi-daging-sapi>, diakses pada tanggal 16 Maret 2022. Halid, S. A., Rahim, A., Salingkat, C. A., Priyantono, E., & Gobel, M. (2021).

KARAKTERISASI ASAM LEMAK DAN ASAM AMINO DENDENG DAGING SAPI YANG DIOLAH DENGAN

CAMPURAN Bumbu Yang Berbeda. *AGROTEKBIS: E-JURNAL ILMU PERTANIAN*, 9(6), 1573-1589. Ideham, B., & Pusarawati, S. (2020). *Helmintologi kedokteran*. Airlangga University Press. Jainurakhma, J., Koerniawan, D., Supriadi, E., Frisca, S., Perdani, Z. P., Zuliani, Z., ... & Yudianto, A. (2021). *Dasar-Dasar Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam dengan Pendekatan Klinis*. Yayasan Kita Menulis. Kurniasari, F. N., Harti, L. B., Ariestiningsih, A. D., Wardhani, S. O., & Nugroho, S. (2017). *Buku Ajar Gizi dan Kanker*. Universitas Brawijaya Press. Milana, L. (2018). *Analisis Kelayakan Investasi Dendeng Daging Sapi (Studi Kasus di PD "Carole Jaya")*. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 4(2), 10-18. Nabila Azmi, 2021. *Manfaat Daging Sapi, Daging merahyan gkaya Akan Protein*. [\[gizi/manfaat-daging-sapi/\]\(https://hell.osehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-daging-sapi/\), diakses pada tanggal 16 Maret 2022. Nguju, A. L., Kale, P. R., & Sabtu, B. \(2018\). Pengaruh Cara Memasak Yang Berbeda Terhadap Kadar Protein, Lemak, Kolesterol Dan Rasa Daging Sapi Bali. *Jurnal Nukleus Peternakan*, 5\(1\), 17-.](https://hell.osehat.com/nutrisi/fakta-</p></div><div data-bbox=)