

# **PENGARUH MAKANAN SEAFOOD BAGI KESEHATAN ORANG TUA**

Muhammad Abdul Latif

Pembimbing : Desintya Indah Ayu Ainur Syah, S.Pd,M.Pd.I

MTs Negeri 1 Jepara

## **ABSTRAK**

Dari penelitian ini peneliti ingin mengetahui dampak dari makanan seafood. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah studi pustaka. Makanan seafood boleh saja dikonsumsi akan tetapi juga bisa menimbulkan dampak negatif jika dikonsumsi secara berlebihan terutama pada kesehatan orang tua, yang dapat memicu adanya penyakit berbahaya seperti kolesterol

*Kata kunci:makanan seafood,orangtua*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar belakang**

Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. ( Society, National Geographic march 2011). Adapun contoh makanan, seperti makanan junkfood(makanan tidak sehat), healthy(makanan sehat).

Makanan sehat adalah makanan yang seharusnya mengandung beragam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Syarat makanan sehat (4 sehat 5 sempurna ) yaitu bersih memiliki gizi yang baik

dan adapun makanan tidak sehat adalah jenis makanan yang mengandung gizi tidak seimbang. Apabila dikonsumsi secara berlebihan maka akan menimbulkan beberapa dampak negatif. Adapun makanan tidak sehat apabila dikonsumsi secara berlebihan ,seperti : makanan cepat saji dan seafood. ( Heathline. Diakses pada 2021)

Makanan seafood adalah sumber makanan yang kaya protein dan omega 3 berbagai jenis ikan ,udang ,kepiting dan lain-lain. ( Heathline. Diakses pada 2021). Meski begitu mengonsumsi seafood secara berlebihan dapat

menyebabkan alergi dan dampak negatif bagi kesehatan, apalagi bagi kesehatan orang tua. disebut orang tua umumnya sudah memiliki umur diatas 40 tahun .Namun, makanan seafood tetap digemari oleh banyak orang. Disini peneliti ingin meneliti pengaruh makanan seafood terhadap kesehatan orang tua.

### **RUMUSAN MASALAH**

1. Apa jenis jenis seafood
2. Apa kandungan seafood?
3. Bagaimana pengaruh makanan seafood bagi kesehatan orang tua?

### **TUJUAN PENELITIAN**

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan seafood
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh seafood bagi kesehatan orang tua
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis jenis seafood

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah studi pustaka, studi pustaka

dilakukan dengan mencari refrensi dari buku, ensiklopedia, artikel penelitian dan jurnal jurnal penelitian

### **PEMBAHASAN**

Seafood adalah hidangan dengan bahan bahan yang berasal dari laut, hidangan hasil laut juga merupakan hidangan yang sudah ada sejak berabad – abad yang lalu, dan bukti mengenai asal mulanya dapat ditemukan semenjak zaman paleolitik. Sejarah menunjukkan hidangan hasil laut muncul semenjak kehidupan awal manusia di zaman dahulu ketika manusia hidup dengan menjadi pedagang dan juga sebagai nelayan. Dengan menjadi nelayan akhirnya memancing dan hidangan hasil laut pun menjadi sebuah budaya bagi manusia, terutama sebagai sebuah budaya yang memenuhi kebutuhan manusia untuk makan, dengan menggunakan ikan sebagai pengganti untuk protein yang didapatkan dari binatang buruan.(Adán, Gema E., Diego Álvarez-Lao, Pablo Turrero, Miguel Arbizu, and Eva García-Vázquez. 2009.)

Adapun berbagai jenis seafood seperti :

1. **cumicumi:**



<https://m.fimela.com/lifestyle/read/3919802/tips-memilih-cumi-yang-segar-agar-masakan-berkualitas>

Cumi cumi merupakan sumber protein yang baik dan juga mengandung Omega-3, tembaga, seng, vitamin B dan yodium. Tembaga di dalam cumi-cumi sangat penting untuk penyerapan, penyimpanan, metabolisme, dan pembentukan sel darah merah. Sedangkan tingginya tingkat B2 di dalam cumi-cumi dapat membantu fosfor dan kalsium untuk membangun tulang dan gigi.(A. Ica N)

2. **udang:**



<https://www.palmia.co.id/tips-palmia/baking-cooking-tips/tips-memilih-dan-mengupas-udang-segar-yang-tepat>

Udang mengandung seng, yodium, dan selenium — namun juga tinggi kolesterol. Di sisi lain, udang mengandung lemak yang sangat rendah sekitar 100 kalori per 100g. Udang segar mengandung vitamin B12 yang tinggi yang diperlukan tubuh untuk pembelahan sel. Orang yang kekurangan zat ini biasanya menderita tekanan darah rendah. Vitamin B12 hanya bisa diperoleh dari makanan sumber hewani, seperti daging atau ikan, sehingga bisa menjadi masalah bagi vegetarian., kepitingKepiting atau dalam bahasa ilmiahnya disebut krustasea termasuk salah satu makanan dengan tingkat protein dan Omega 3 yang tinggi. Kepiting juga mengandung elemenselenium, kromium, kalsium, dan tembaga, dan seng. Omega 3 yang tinggi adalah hal terbaik dari kepiting. Asam lemak ini memiliki sifat anti-inflamasi. Selain itu, selenium merupakan

antioksidan mineral yang kuat. (A. Ica N)

### 3. *ikan salmon*:



<https://m.fimela.com/lifestyle/read/3919802/tips-memilih-cumi-yang-segar-agar-masakan-berkualitas>

salah satu ikan yang mendapatkan reputasi hebat di dunia kesehatan dan kebugaran adalah ikan salmon. Ikan salmon adalah bagian dari “keluarga” ikan berlemak, seperti hering, makarel, dan sarden. Khusus untuk ikan salmon, selama ini dagingnya dikenal karena memiliki manfaat besar untuk kesehatan jantung dan perannya dalam membantu menurunkan berat badan. (A. Ica N)

Salah satu kandungan terbaik yang membuat ikan salmon terkenal adalah kandungan Omega 3 yang sangat tinggi. Sebuah studi terbaru menunjukkan Omega 3 dapat membantu melindungi masalah penglihatan yang berkaitan dengan

usia. (A. Ica N). Dan masih banyak jenis jenis seafood lainnya

Seafood kaya akan kandungan asam lemak omega-3 dalam bentuk EPA (*Eicosapentaenoic Acid*) dan DHA (*Docosahexaenoic Acid*) yang bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak dan memori serta membantu perkembangan otak manusia. Omega-3 berperan penting untuk perkembangan membran sel pada sistem neurologis dari otak sehingga dapat membantu perkembangan otak dan memori. Sejumlah penelitian menemukan bahwa mengonsumsi makanan dengan kadar omega-3 yang tinggi juga mampu menurunkan kadar depresi. Oleh karena itu, omega-3 yang banyak terdapat pada seafood ini seringkali dijuluki sebagai vitamin otak. (Novia Akmaliah, S.Gz.)

Asam lemak omega-3 juga terdapat pada sumber pangan lain seperti kacang-kacangan dan biji-bijian dalam bentuk ALA (*Alpha Linoleic Acid*). Namun jumlahnya

tidak sebanyak yang terdapat pada sumber hewani. Selain itu, kacang-kacangan atau biji-bijian juga memiliki kadar kalori yang tinggi, sehingga disarankan untuk tidak dijadikan sebagai sumber utama omega-3. (Novia Akmaliah,S.Gz.)



Mengonsumsi seafood juga dapat memicu menimbulkan beberapa dampak negatif bagi kesehatan ,apalagi terhadap kesehatan orang tua. dapat menimbulkan penyakit seperti kolestrol.

Kadar kolesterol yang terlalu tinggi pada tubuh mampu menyebabkan banyak gangguan kesehatan, beberapa di antaranya membahayakan. Seseorang yang mengalami hal ini mampu terserang aterosklerosis, yaitu penumpukan kadar kolesterol pada pembuluh darah. Hal tersebut mampu

mengganggu aliran darah sehingga menimbulkan sumbatan. Jika terjadi di organ penting, kematian mungkin saja terjadi. (dr. Verury Verora Handayani,2020)

Memang sangat penting untuk membatasi konsumsi seafood jika kandungan kolesterol pada tubuh terbilang tinggi. Batas konsumsi yang disarankan adalah sebesar 300 miligram. Selain itu, kadar kolesterol yang terdapat di dalam seafood termasuk jenis yang baik. Dengan mengonsumsi dalam jumlah yang cukup, risiko-risiko dari penyakit yang berbahaya dapat dicegah karena mampu menurunkan kadar LDL dalam darah.

Adapun cara-cara mencegah timbulnya penyakit berbahaya dalam mengonsumsi seafood antara lain :

1. Mencari tempat penjualan seafood yang higienis seperti di: supermarket,mall dan lain sebagainya
2. Membeli seafood yang masih segar.
3. Sebelum dimasak harus dicuci hingga sebersih mungkin

## SIMPULAN

Dari penelitian yang dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa makanan seafood boleh saja dikonsumsi akan tetapi jangan dikonsumsi secara berlebihan karena akan menimbulkan dampak negatif terutama pada orang tua

## DAFTAR PUSTAKA

(adán, gema e., diego álvarez-lao, pablo turrero, miguel arbizu, and eva garcía-vázquez. 2009.)

(<https://medium.com/kulina/8-jenis-makanan-seafood-dan-manfaatnya-dc986e8e51a3>)

<https://m.fimela.com/lifestyle/read/3919802/tips-memilih-cumi-yang-segar-agar-masakan-berkualitas>

<https://m.fimela.com/lifestyle/read/3919802/tips-memilih-cumi-yang-segar-agar-masakan-berkualitas>

<https://www.palmia.co.id/tips-palmia/baking-cooking-tips/tips-memilih-dan-mengupas-udang-segar-yang-tepat>

(<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.halodoc.com%2Fkesehatan%2Fseafood&psig=AOvVaw29nnuxKkHby7PcOfbPEbaf&ust=1643955184132000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCJu8Pw4vUCFQAAAAAdAAAAABAD>)

[com%2Fkesehatan%2Fseafood&psig=AOvVaw29nnuxKkHby7PcOfbPEbaf&ust=1643955184132000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCJu8Pw4vUCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.halodoc.com%2Fkesehatan%2Fseafood&psig=AOvVaw29nnuxKkHby7PcOfbPEbaf&ust=1643955184132000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCJu8Pw4vUCFQAAAAAdAAAAABAD)

Society, National Geographic march 2011

Heathline. Diakses pada 2021

A. Ica N

Novia Akmaliyah,S.Gz

dr. Verury Verora Handayani,2020