

86/89

B2
d
FACIPAT

PENGARUH SANTAN KELAPA TERHADAP
KADAR LEMAK GULAI IKAN

O
L
E
H

Dra. Ratnawilis



FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM,
UNIVERSITAS ANDALAS PADANG

1989

I. P E N D A H U L U A N

Kebutuhan terhadap makanan merupakan kebutuhan utama bagi manusia. Perasaan lapar mengharuskan manusia untuk mengkonsumsi suatu makanan. Seandainya manusia tidak makan, maka akan dapat menimbulkan suatu penyakit dan selanjutnya dapat berakhir dengan kematian. Hal ini berarti makanan mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan.

Susunan makanan di berbagai daerah tergantung dari keadaan sosial, ekonomi, kebiasaan makan (food habit), umur, ketersediaan bahan makanan dan lain-lain. Dilihat dari segi geografi, Indonesia dililingi oleh perairan yang luas. Keadaan ini menunjukkan Indonesia mempunyai sumber protein dari ikan yang cukup besar. Disamping berbagai-macam-macam ikan yang terkandung di dalam perairan laut tersebut, pada perairan darat juga terdapat berbagai jenis ikan.

Ikan dan hasil olahnya merupakan lauk pauk sebagai sumber protein. Untuk mencapai kehidupan yang sehat diperlukan makanan yang bergizi tinggi. Makanan yang bergizi tinggi penting bagi tubuh manusia dan setiap keluarga. Hal ini disebabkan karena dengan makanan yang bergizi tinggi akan dihasilkan manusia atau keluarga yang sehat dan cerdas sehingga dapat meningkatkan produktifitas dalam pembangunan. Seperti telah diketahui, masyarakat umumnya sudah mengetahui dan mengenal satu atau lebih macam ikan, tetapi hanya sedikit diantaranya mereka yang mengetahui kegunaan dari peda ikan. Umumnya masyarakat membeli ikan hanya sebagai pelengkap laukpauk saja, tanpa mengetahui bahwa ikan yang dimakan mempunyai protein yang tinggi.

Di Propinsi Sumatera Barat umumnya masyarakat lebih banyak

VI. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan maka diperoleh hasil seperti yang tercantum pada tabel I

Tabel I : Kadar Lemak Gulai Ikan Kakap

: Pengamatan :		Lemak (gr %)	
		I k a n	S a n t a n
	I	: 10,22	: 10,18
	II	: 10,24	: 10,14
	III	: 10,23	: 10,16
	Rata-rata	: 10,23	: 10,16

Dari tabel diatas terlihat rata-rata kadar lemak ikan kakap dan gulai ikan adalah 10,23 gr %. sedangkan rata-rata kadar lemak santan dari gulai ikan adalah 10,16 gr %.

Kadar lemak dari Ikan kakap segar yaitu 0,7 gr %. Dengan demikian, dengan pengolahan ikan dengan cara digulai dapat meningkatkan kadar lemak ikan kakap sebanyak 9,53 %.

Tabel II : Kadar lemak Gulai Ikan Bawal

: Pengamatan :		L e m a k (g r %)	
		I k a n	S a n t a n
	I	: 11,86	: 10,16
	II	: 11,85	: 10,16
	III	: 11,84	: 10,13
	Rata-rata	: 11,85	: 10,15

Dari tabel diatas terlihat rata-rata kadar lemak gulai ikan bawal

VII KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapat kesimpulan :

1. Kadar lemak santan dari gulai ikan adalah 10,16 gr %
2. Kadar lemak ikan kakap dari gulai ikan 10,23 gr % sedangkan kadar lemak ikan kakap segar 0,7 %.
3. Kadar lemak ikan bawal dari gulai ikan sebanyak 11,85 gr % sedangkan kadar lemak ikan bawal segar 1,7 gr %.
4. Kadar lemak ikan Mas dan gulai ikan sebanyak 12,16 gr % sedangkan kadar lemak ikan Mas segar 2,0 gr %.
- 5.

B. Saran.

Gulai ikan dapat dikonsumsi untuk mencukupi kadar lemak bagi tubuh tetapi bagi penderita penyakit jantung atau yang mempunyai kecendrungan untuk menderita penyakit tersebut supaya menghindari untuk mengkonsumsi ikan yang di gulai karena peningkatan kadar lemak pada ikan yang digulai cukup tinggi dan juga kadar lemak dari santan juga cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Direktorat Penyuluhan Perikanan, Memasarkan Makan Ikan. Jakarta : Direktorat Jendral Perikanan 1986/1987), p.6
2. Dewi Sabita Slamet & Komari, Komposisi Asam - asam Amino Dua Belas Macam Ikan dan Hasil Olahannya dari Empat Daerah di Indonesia. (s.l : Media Teknologi Pangan Volume 1 (2), s.s) p.56.
3. Djokosaptono Slamet, Gizi, Teknologi. Mikrobiologi Ikan (Jakarta : Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 1969), p.1
4. Direktorat Jendral Perikanan, Buku Pedoman Pengenalan Sumber Perikanan Laut. (Jakarta : Departemen Pertanian, 1979), p.1
5. Djaeni, Dr. Ahmad & Soediacetomo M.Sc, Ilmu Gizi . Jakarta : P.T Fian Rakyat, 1987 p. 89 - 100.
6. Djatmiko, Bambang & A. Pandji Widjaja. Minyak dan Lemak. Bogor : Departemen Teknologi Hasil Pertanian Patemeta - IPB, 1973. 57 p.
7. Djatikusumo, Drs. E.Wisnuwidajat, Biologi Ikan Ekonomis Penting. Jakarta : Akademi Usaha Perikanan, 1977. 80 p.
8. RI, Direktorat Departemen Kesehatan, Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta : Bharata Karya Aksara, 1981. 57 p.
9. Hussini, Drs. H. Cholesterol Terhadap Bahaya Penyakit Jantung Atherosclerosis. Bogor : Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 1973. 28 p.
10. Martin, Roy E., dkk. Chemistry & Biochemistry of Marine Food Products. s.l. AVI Publishing Company, 1982. p. 1 - 9