

Manfaat Ikan Salmon Untuk Kesehatan

I Wayan Redi Aryanta

Program Studi Kesehatan Ayurveda, Fakultas Kesehatan, Universitas Hindu Indonesia, Denpasar

Bali 80238

redi_aryanta@yahoo.co.id

Abstrak

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa ikan salmon (*Salmonidae*) lahir di sungai dan hidup liar di samudra Atlantik dan Pasifik. Lima negara terbesar penghasil dan pengekspor ikan salmon hasil tangkap dan budidaya dalam bentuk segar atau dingin adalah Norwegia, Swedia, Inggris Raya, Chili dan Kanada. Indonesia termasuk salah satu negara pengimpor ikan salmon. Berbagai zat gizi yang terkandung didalam ikan salmon per 100 g adalah: 140-179 kalori, 6,40-10,43 g lemak, 19,93-20,00 g protein, 136 mikrog vitamin A, 0,05 mg vitamin B1, 0,11 mg vitamin B2, 8,42 mg vitamin B3, 4,0 mg vitamin C, 394 mg kalium, 47 mg natrium, 30 mg magnesium, 26 mg kalsium, 0,25- 0,44 mg seng, 0,25 mg zat besi, 40 mikrog tembaga, 36,5 mikrog selenium, 25 mikrog folat, 1,33 g abu dan 71,54 g air. Lemak didalam ikan salmon sangat kaya dengan asam lemak omega 3, sedangkan protein tersusun oleh asam amino esensial terutama triptofan. Secara kualitatif, ikan salmon juga mengandung vitamin B6, vitamin B12, vitamin D, niacin, asam pantotenat, tiamin, senyawa antioksidan astaxanthin, dan senyawa bioaktif kalsitonin. Terkait dengan kesehatan, ikan salmon bermanfaat untuk: mengurangi risiko penyakit jantung, melindungi kesehatan tulang, membantu mengatasi peradangan, menjaga kesehatan otak, menurunkan berat badan, menjaga tekanan darah tetap stabil, menjaga kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit, mencegah dan mengobati kanker, meningkatkan proses metabolisme, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci: astaxanthin; kalsitonin; kesehatan; zat gizi.

Abstract

The results of the literature review show that salmon (*Salmonidae*) are born in rivers and live wild in the Atlantic and Pacific oceans. The five largest countries producing and exporting captured and farmed salmon in fresh or chilled form are Norway, Sweden, Great Britain, Chile and Canada. Indonesia is one of the salmon importing countries. The various nutrients contained in salmon per 100 g are: 140-179 calories, 6.40-10.43 g fat, 19.93-20.00 g protein, 136 microg vitamin A, 0.05 mg vitamin B1, 0.11 mg vitamin B2, 8.42 mg vitamin B3, 4.0 mg vitamin C, 394 mg potassium, 47 mg sodium, 30 mg magnesium, 26 mg calcium, 0.25-0.44 mg zinc, 0.25 mg iron, 40 microg copper, 36.5 microg selenium, 25 microg folate, 1.33 g ash and 71.54 g water. The fat in salmon is very rich in omega 3 fatty acids, while the protein is composed of essential amino acids, especially tryptophan. Qualitatively, salmon also contains vitamin B6, vitamin B12, vitamin D, niacin, pantothenic acid, thiamine, the antioxidant compound astaxanthin, and the bioactive compound calcitonin. In terms of health, salmon is beneficial for: reducing the risk of heart disease, protecting bone health, helping with inflammation, maintaining brain health, losing weight, keeping blood pressure stable, maintaining eye health, maintaining skin health, preventing and treating cancer, improving metabolic processes, improving mental health, improving the health of pregnant women and fetuses, improving sleep quality, and increasing endurance.

Keywords: astaxanthin; calcitonin; health; nutrients

I. Pendahuluan

Ikan salmon merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan asam amino esensial, sumber lemak sehat yang kaya dengan asam lemak omega 3 serta sumber berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh (Hasibuan, 2022). Lebih lanjut dinyatakan bahwa ikan salmon merupakan ikan tangkap yang hidup di Samudra Atlantik dan Pasifik serta ikan budidaya. Lima negara penghasil dan pengekspor utama ikan segar atau dingin adalah Norwegia, Swedia, Inggris Raya, Chili dan Kanada, disusul oleh Kepulauan Faroe, Denmark, Australia, Swiss, Islandia, Finlandia, Amerika Serikat, Irlandia, Hungaria dan Belanda. Indonesia merupakan salah satu negara pengimpor ikan salmon. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai zat gizi, senyawa antioksidan dan senyawa bioaktif yang terkandung didalam ikan salmon serta khasiatnya untuk kesehatan. Dalam artikel ini diuraikan hasil penelusuran pustaka tentang ikan salmon dan manfaatnya bagi kesehatan.

II. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan penelusuran literatur yang relevan dengan tujuan penelitian.

III. Hasil dan Pembahasan

1. Kandungan zat gizi, senyawa antioksidan dan senyawa bioaktif

Secara umum, ikan salmon kaya dengan zat gizi, senyawa antioksidan dan senyawa bioaktif (Reader's Digest, 2004; Diniyanti, 2020; Alodokter, 2021; Oley, 2021; Spritzler, 2022; Flona, 2023). Menurut Diniyanti (2020), ikan salmon (100 g) mengandung: 179 kal, 19,93 g protein, 10,43 g lemak, 136 mikrog vitamin A, 0,05 mg vitamin B1, 0,11 mg vitamin B2, 8,42 mg vitamin B3, 4,0 mg vitamin C, 26,0 mg kalsium, 47,0 mg natrium, 394,0 mg kalium, 40,0 mikrog tembaga, 0,25 mg zat besi, 0,44 mg seng, 1,33 g abu dan 71,54 g air. Dalam 1 porsi (100 g) ikan salmon mentah terkandung 100 kal, 20,0 g protein, 6,4 g lemak, 30,0 mg magnesium, 480-500 mg kalium, 0,4 mg seng, 36,5 mikrog selenium, dan 25,0 mikrog folat. Ikan salmon juga kaya dengan asam amino, asam lemak omega 3 rantai panjang (*EPA/Eicosapentaenoic acid* dan *DHA/Docosahexaenoic acid*), vitamin A, vitamin B, vitamin D, zat besi, dan kalsium (Alodokter, 2021). Kandungan zat gizi ikan salmon yang telah matang dapat dilihat pada Tabel 1 (Spritzler, 2022).

Tabel 1. Kandungan zat gizi ikan salmon yang telah matang

Zat Gizi	Ikan Salmon Liar	Ikan Salmon Budidaya
Kalori	182	206
Protein	25 g	22 g
Lemak	8 g	12 g
Vitamin B12	127 % NH (Nilai Harian)	117 % NH
Vitamin B6	56 % NH	38 % NH
Selenium	85 % NH	75 % NH
Niasin	63 % NH	50 % NH
Asam pantotenat	38 % NH	30 % NH
Tiamin	23 % NH	28 % NH
Fosfor	21 % NH	20 % NH

Astaxanthin merupakan antioksidan didalam ikan salmon yang vital untuk kesehatan tubuh dan fungsi otak (Halim, 2022; Spritzler, 2022). Menurut Yulian (2021) dan Oey (2021), kalsitonin yang terkandung didalam ikan salmon merupakan senyawa bioaktif yang penting untuk menjaga kesehatan tulang.

2. Manfaat Ikan Salmon bagi kesehatan

Ikan salmon sangat bermanfaat bagi kesehatan karena kaya dengan berbagai zat gizi makronutrien dan mikronutrien, senyawa antioksidan serta senyawa bioaktif. Hasil penelitian ilmiah menunjukkan bahwa ikan salmon memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. **Mengurangi risiko penyakit jantung.** Hal ini disebabkan karena asam lemak omega 3 yang terkandung didalam ikan salmon mampu meningkatkan fungsi endotelium atau pelapis jantung, vitamin B kompleks dan antioksidan astaxanthin mampu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), serta kalium yang berfungsi untuk mengontrol tekanan darah (Halim, 2022). Lally (2021) dan Yulian (2021) juga menyatakan bahwa asam lemak omega 3 dan vitamin B kompleks mampu mengurangi risiko penyakit jantung. Menurut Alodokter (2021), asam lemak omega 3 berperan penting dalam mengurangi peradangan dan mencegah penumpukan plak didinding pembuluh darah jantung. Diniyanti (2020) dan Spritzler (2022) menjelaskan bahwa menurunnya risiko penyakit jantung karena meningkatnya kadar asam lemak omega 3, menurunnya kadar asam lemak omega 6 dan kadar trigliserida dalam darah. Tim Sayurbox (2022) juga menjelaskan besarnya pengaruh asam lemak

omega 3 terhadap kesehatan jantung karena asam lemak omega 3 berfungsi mengurangi kadar kolesterol jahat, menjaga fleksibilitas vena dan arteri, menguatkan otot jantung dan menurunkan tekanan darah. Lemak dengan asam lemak omega 3 dan protein dengan asam amino triptofan, berbagai vitamin B, magnesium, kalium dan selenium yang terkandung didalam ikan salmon berperan penting untuk mengurangi risiko penyakit jantung (Gunnars, 2023).

- b. **Melindungi kesehatan tulang.** Menurut Diniyanti (2020) dan Halim (2022), selenium yang terkandung didalam ikan salmon dapat membantu kesehatan tulang, sedangkan kalsitonin merupakan senyawa bioaktif didalam ikan ini yang berfungsi untuk meningkatkan densitas dan kekuatan tulang sehingga dapat mencegah osteoporosis (Yulian, 2021; Oley, 2021). Alodokter (2021) menjelaskan bahwa protein, kalsium, selenium dan vitamin D sangat penting untuk mendukung kesehatan dan kekuatan tulang.
- c. **Membantu mengatasi peradangan.** Asam lemak omega 3 dan vitamin B kompleks yang terkandung didalam ikan salmon dapat membantu mengatasi peradangan (Halim, 2022). Asam lemak omega 3 berpotensi sebagai antiinflamasi (Lally, 2021), sedangkan vitamin B kompleks berperan dalam mencegah peradangan (Yulian, 2021), sehingga terhindar dari penyakit yang terkait dengan peradangan seperti migrain dan arthritis (Suherlan, 2022).
- d. **Menjaga kesehatan otak.** Asam lemak omega 3 (EPA dan DHA) didalam ikan salmon berperan sangat penting untuk menjaga kesehatan otak (Diniyanti, 2020; Alodokter,

- 2021; Lally, 2021, Oley, 2021; Halim, 2022, Tim Sayurbox, 2022; Flona, 2023). Tim Sayurbox (2022) menjelaskan bahwa asam lemak omega 3 berfungsi membantu efisiensi fungsi otak, meningkatkan daya ingat, melindungi sistem saraf dari kerusakan akibat penuaan . Bersama dengan asam lemak omega 3, antioksidan astaxanthin juga berperan dalam memelihara kesehatan dan fungsi otak (Alodokter, 2021; Halim, 2022). Menurut Yulian (2021), vitamin B kompleks yg terkandung didalam ikan ini juga ikut berperan menjaga kesehatan otak. Lally (2021) menyatakan bahwa asam lemak omega 3 mampu melawan peradangan dan menjaga struktur otak seiring bertambahnya usia, serta mengatur efek samping neurotoksin dari logam berat seperti timbal dan merkuri. Selain itu, asam lemak omega 3 juga dapat mengurangi gejala depresi, melindungi kesehatan otak janin selama kehamilan, mengurangi kecemasan, meningkatkan daya ingat kaum lansia dan menurunkan risiko demensia (Diniyanti, 2020; Gunnars, 2023).
- e. **Menurunkan berat badan,** Menurut Diniyanti (2020) dan Tim Sayurbox (2022), mengonsumsi ikan salmon dapat membantu mengatur hormon dan mengendalikan nafsu makan. Protein yang terkandung didalam ikan salmon dapat mempertahankan massa otot selama penurunan berat badan (Lally, 2021). Selain itu, asam lemak omega 3 juga ikut berperan menurunkan berat badan (Flona, 2023).
 - f. **Menjaga tekanan darah tetap stabil.** Kadar kalium yang tinggi didalam ikan salmon dapat membantu mengontrol tekanan darah, sehingga dapat mengurangi risiko stroke dan penyakit jantung (Diniyanti, 2020: Oley, 2021; Tim Sayurbox, 2022).
 - g. **Menjaga kesehatan mata.** Antioksidan astaxanthin, vitamin A dan asam lemak omega 3 yang terkandung didalam ikan salmon dapat membantu meningkatkan kesehatan mata (Spritzler, 2022). Menurut Tim CNN Indonesia (2021), asam lemak omega 3 dapat meredakan gejala penyakit mata kering. Tim Sayurbox (2022) menyatakan bahwa asam amino esensial didalam ikan salmon dapat membantu mengurangi degenerasi macula, retina kering, mata lelah dan gangguan penglihatan.
 - h. **Menjaga kesehatan kulit.** Asam lemak omega 3 didalam ikan salmon mendorong kulit menahan air sehingga membuat kulit menjadi kenyal, halus dan awet muda (Tim CNN Indonesia, 2021). Menurut Halim (2022) dan Tim Sayurbox (2022), astaxanthin didalam ikan salmon berperan penting menjaga kesehatan kulit dan rambut karena antioksidan ini mampu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, mencegah hilangnya air dari kulit, merangsang produksi kolagen serta menjaga tekstur dan elastisitas kulit. Lally (2021) menyatakan bahwa asam lemak omega 3 berperan untuk memperbaiki kondisi kulit yang mengalami inflamasi, membantu mengobati jerawat dan menurunkan insiden kanker kulit.
 - i. **Mencegah dan mengobati kanker.** Dengan mengonsumsi ikan salmon, maka asam lemak omega 3 yang terkandung didalamnya dapat membunuh sel kanker dan mencegah perkembangan kanker karena kadar asam lemak omega 3 dan asam lemak omega 6 seimbang (Kompas,

2021; Tim Sayurbox, 2022; Flona, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa asam lemak omega 3 mampu mengobati kanker payudara (Flona, 2023).

- j. **Meningkatkan proses metabolisme.** Menurut Tim Sayurbox (2022), asam lemak omega 3, vitamin D dan selenium yang terkandung didalam ikan salmon dapat membantu menstabilkan kadar insulin didalam tubuh sehingga menyebabkan proses metabolisme didalam tubuh meningkat. Protein dan asam amino esensial didalam ikan salmon juga ikut berperan meningkatkan proses metabolisme didalam tubuh (Halim, 2022).
- k. **Meningkatkan kesehatan mental.** Hal ini disebabkan oleh asam lemak omega 3 didalam ikan salmon dapat menurunkan gejala depresi dan cemas berlebihan serta dapat meningkatkan suasana hati yang baik (Alodokter, 2021; Yulian, 2021; Oley, 2021; Spritzler, 2022; Gunnars,2023).
- l. **Meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin.** Asam lemak omega 3 didalam ikan salmon berperan penting untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil serta perkembangan otak dan retina janin (Lally,2021).
- m. **Meningkatkan kualitas tidur.** Kualitas tidur dapat ditingkatkan dan insomnia dapat diatasi bila mengonsumsi ikan salmon secara rutin (200 g setiap minggu) karena peran penting dari asam amino esensial (triptofan) (Oley, 2021: Tim CNN Indonesia, 2021).
- n. **Meningkatkan daya tahan tubuh.** Menurut Tim CNN Indonesia (2021), vitamin D dan berbagai vitamin didalam ikan salmon berperan penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

IV. Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Dari hasil kajian pustaka ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Ikan salmon mengandung berbagai zat gizi seperti kalori, lemak dengan asam lemak omega 3, protein dengan asam amino triptofan, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, folat, niacin, asam pantotenat, tiamin, kalium, natrium, magnesium, kalsium, seng, zat besi, tembaga, selenium, fosfor, abu, dan air. Ikan salmon juga mengandung senyawa antioksidan astaxanthin dan senyawa bioaktif kalsitonin.
- b. Manfaat ikan salmon untuk kesehatan adalah: mengurangi risiko penyakit jantung, melindungi kesehatan tulang, membantu mengatasi peradangan, menjaga kesehatan otak, menurunkan berat badan, menjaga tekanan darah tetap stabil, menjaga kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit, mencegah dan mengobati kanker, meningkatkan proses metabolisme, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Saran

- a. Untuk menjaga kesehatan tubuh, disarankan mengonsumsi ikan salmon secara rutin 100 g-200g seminggu.
- b. *Let salmon be your medicine.*

Daftar Pustaka

- Alodokter (2021). Manfaat ikan salmon dan kandungan gizinya. Diakses dari <https://www.alodokter.com/manfaat-ikan-salmon-dan-kandungan-gizinya>.
- Diniyanti, D. 2020. Manfaat ikan salmon

- untuk kesehatan dan risiko bahayanya yang perlu diperhatikan. Diakses dari <https://www.sehatq.com/artikel/manfaat-makan-salmon-bagi-kesehatan>.
- Flona, D. 2023. 15+ Manfaat ikan salmon dan cara pengolahan yang lezat. Diakses dari <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-ikan-salmon>.
- Gunnars, K. 2023. *The most nutrient-dense foods on the planet*. Retrieved from <https://www.healthline.com/Nutrition/11-most-nutrient-dense-foods-on-the-planet>.
- Halim, K. 2022. Manfaat ikan salmon: 6 alasan kenapa harus mengonsumsinya. Diakses dari <https://jovee.id/manfaat-ikan-salmon-6-alasan-kenapa-harus-mengonsumsinya>.
- Hasibuan, L. 2022. 15 Negara penghasil ikan salmon terbesar dunia. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/ini-15-negara-penghasil-ikan-salmon-terbesar-dunia>.
- Kompas. 2021. 10 Manfaat ikan salmon untuk kesehatan. Diakses dari <https://health.kompas.com/read/10-manfaat-ikan-salmon-untuk-kesehatan>.
- Lally, I.N. 2021. 8 Manfaat ikan salmon untuk kesehatan berdasarkan studi. Diakses dari <https://katadata.co.id/Saferezi/berita/8-manfaat-ikan-salmon-untuk-kesehatan-berdasarkan-studi>.
- Oey, S. 2021. 15 Manfaat ikan salmon untuk kesehatan tubuh. Diakses dari <https://www.ruparupa.com/blog/15-manfaat-ikan-salmon-untuk-kesehatan-tubuh>.
- Reader's Digest. 2004. *Foods that harm foods that health*. The Reader's Digest Association Inc. New York.
- Spritzler, F. 2022. *Salmon nutrition and health benefits*. Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/Salmon-nutrition-and-health-benefits>.
- Suherlan, R. 2022. Suka makan ikan salmon? Kenali 7 manfaat ikan salmon untuk kesehatan. Diakses dari <https://Kesehatan.kontan.co.id/news/suka-makan-ikan-salmon-kenali-7-manfaat-ikan-salmon-untuk-kesehatan>.
- Tim CNN Indonesia. 2021. 7 Manfaat mengesankan ikan salmon untuk kesehatan. Diakses dari <https://www.Cnnindonesia.com/gaya-hidup/2021/7-manfaat-mengesankan-ikan-salmon-untuk-kesehatan>.
- Tim Sayurbox. 2022. 7 Manfaat ikan salmon untuk kesehatan yang wajib kamu ketahui. Diakses dari <https://www.Sayurbox.com/blog/7-manfaat-ikan-salmon-untuk-kesehatan>.
- Yulian, H. 2021. Tidak hanya nikmat, inilah kandungan ikan salmon dan manfaatnya untuk kesehatan. Diakses dari <https://momsmoney.id/news/tidak-hanya-nikmat-inilah-kandungan-ikan-salmon-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan>.