

PENURUNAN KADAR LEMAK PADA PROSES PEMINDANGAN IKAN NILA, *Oreochromis niloticus*

Ati Puspitasari dan Sulaeman Z. Panjaitan

Teknisi Litkayasa pada Balai Riset Perikanan Budidaya Air Tawar, Bogor

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ikan nila (*Oreochromis niloticus*) merupakan jenis ikan yang mudah dibudidayakan, karena pertumbuhan ikan nila relatif cepat dan mudah berkembang biak. Budi daya ikan nila menunjukkan perkembangan yang pesat baik di kolam, sawah, danau, dan waduk (Jangkaru, 1992). Ikan nila sebagai ikan konsumsi disukai oleh masyarakat, selain karena rasanya enak, kandungan proteinnya cukup tinggi, juga mempunyai kandungan asam lemak tak jenuh, sehingga dapat menurunkan kandungan kolesterol dalam darah.

Mengonsumsi ikan nila dapat dalam bentuk ikan segar atau olahan seperti: ikan asin, ikan asap, ikan pindang, dll. Seperti diketahui banyak pengolahan ikan segar bertujuan untuk meningkatkan nilai pasar, meningkatkan masa penyimpanan, serta dapat meningkatkan citarasa ikan tersebut. Salah satu cara pengolahan yang mudah dan murah dilakukan oleh petani ikan adalah dengan cara pemindangan. Walaupun pemindangan dapat meningkatkan nilai pasar dan citarasanya, tetapi nilai gizi ikan nila tersebut dapat berubah. Oleh sebab itu, perlu dilakukan analisis kandungan gizi dari ikan nila sebelum pemindangan dan sesudah pemindangan. Tulisan ini dibuat berdasarkan hasil analisis kadar air, kadar protein, dan kadar lemak dari beberapa ukuran ikan nila yaitu 25, 100, 200, 300, 400, dan 500 g/ekor.

BAHAN DAN TATA CARA

Cara Pembuatan Pindang Ikan

Bahan-bahan yang digunakan adalah ikan nila berukuran 25, 100, 200, 300, 400, dan 500 g.

Cara Pemindangan:

- Dibuat larutan garam yang berbentuk bata, dengan perbandingan 2:10 (2 kg garam dalam 10 L air bersih)
- Setelah itu larutan garam didiamkan supaya

kotoran dari bahan lain yang mengotori garam mengendap

- Larutan garam bagian yang bersih diambil, kemudian dituangkan ke dalam alat perebus ikan
- Sambil menunggu larutan garam mendidih ikan disiangi, dicuci dengan air kemudian direndam dalam larutan garam bersih selama 30 menit
- Setelah itu diangkat tanpa dicuci lagi untuk selanjutnya diatur dalam wadah perebusan lalu ditutup dengan papan yang diameternya lebih kecil dari wadah perebus dan diberi pemberat
- Perebusan dilakukan dalam waktu 15—30 menit sampai terlihat daging retak pada bagian dekat ekor, kemudian ikan diangkat dan ditiriskan sampai dingin

Cara Analisis Kandungan Gizi Ikan Nila

- Analisis kadar air dengan cara pengeringan yaitu dipanaskan pada oven dengan suhu 60°C—70°C selama 10 jam, dinginkan kemudian ditimbang
- Analisis kadar protein, dengan cara Kjeldal yang terdiri atas destruksi, destilasi, dan titrasi
- Analisis kadar lemak dengan cara ekstraksi yaitu dengan mengekstraksi contoh selama 5—7 jam menggunakan pelarut lemak, kemudian

Tabel 1. Hasil analisis kadar air, kadar protein, dan kadar lemak sebelum pemindangan

Ukuran (g)	Kadar air (%)	Kering 105°C	
		Kadar protein (%)	Kadar lemak (%)
25	76,06	48,21	14,17
100	72,19	50,49	16,38
200	74,11	53,14	13,55
300	74,69	54,67	21,92
400	71,03	56,08	22,32
500	71,79	57,67	19,05

dipanaskan selama 2 jam, dinginkan kemudian timbang

Pokok Bahasan

Hasil analisis air sebelum pemindangan dari ukuran 25—500 g berkisar antara 71,03%—76,06%; kadar proteinnya berkisar antara 48,21%—57,67%; kadar lemaknya berkisar antara 13,55—22,32 (Tabel 1).

Hasil analisis kadar air sesudah pemindangan berkisar antara 51,03%—56,32%; kadar protein berkisar antara 48,97%—57,98%; dan kadar lemak berkisar antara 7,68%—13,92% (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil analisis kadar air, kadar protein, dan kadar lemak setelah pemindangan

Ukuran (g)	Kadar air (%)	Kering 105°C	
		Kadar protein (%)	Kadar lemak (%)
25	56,32	48,81	8,62
100	54,19	51,38	9,21
200	54,73	53,96	7,68
300	54,56	54,83	13,36
400	51,03	57,30	13,92
500	51,79	57,98	11,48

HASIL DAN BAHASAN

Hasil proses pemindangan ikan nila ukuran 25 g, 100 g, 200 g, 300 g, 400 g, dan 500 g menunjukkan kadar airnya menurun. Hal ini diduga adanya

pemanasan yang mengakibatkan penguapan air pada ikan nila tersebut (Tabel 3).

Dengan proses pemindangan kadar lemak pada berbagai ukuran ikan nila menurun. Hal ini disebabkan adanya pemanasan sehingga lemak mencair dan bercampur dengan air rebusan. Pada proses pemindangan kadar protein ikan nila naik disebabkan kadar air dan kadar lemak menurun.

KESIMPULAN

Proses pemindangan ikan nila dari berbagai ukuran dapat menurunkan kadar lemak.

BAHAN BACAAN

- Anonim. 1974. *Metode dan Prosedur Pemeriksaan Kimiawi Hasil Perikanan*, Lembaga Teknologi Perikanan Jakarta.
- Jangkaru, Z. 1992. Uji banding pertumbuhan ikan nila merah jantan dan ikan nila hitam jantan dipelihara dalam kolam secara intensif. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Perikanan Air Tawar 1991/1992*, Balitkantar.
- Retnowati, Murniyati, dan S. Nasran. 1984. Studi penggunaan rempah-rempah guna memperpanjang daya awet pindang. *Laporan Penelitian Teknologi Perikanan BPTP Jakarta*, 29: 11—19.
- Setijaningsih, L., S. Hatimah, E. Nugroho, dan E. Tahapari. 1995. Beberapa jenis pengolahan ikan nila merah dalam berbagai ukuran (ain, pindang, krupuk, dendeng, presto dan pembuatan filet). *Prosiding Seminar Ilmiah Hasil Penelitian 1994/1995*.

Tabel 3. Bobot ikan nila sebelum dan sesudah pemindangan

Ukuran ikan (g)	Bobot awal (g)	Bobot sesudah disiangi (g)	Bobot sesudah dipindang (g)	Bobot yang hilang (g/%)
25	175	140	102,5	72,5 (41,43)
100	300	270	205	95,0 (31,67)
200	600	545	420	180,0 (30,00)
300	900	790	620	289,0 (31,11)
400	1.200	1.125	905,0	295,0 (24,58)
500	1.500	1.335	1030,0	470,0 (31,33)