**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. Latar Belakang

Seafood merupakan salah satu jenis pangan yang ada di dunia, dan masyarakat kita pastinya sudah mengenal jenis makanan ini. Istilah seafood umumnya mencakup berbagai macam organisme air, baik itu air laut maupun dari jenis air tawar (danau dan sungai). Adapun hewan – hewan yang digolongkan sebagai kelompok seafood yaitu ikan, kelas krustacea seperti udang dan kepiting, kelas molusca contohnya kerang dan cumi, serta kelas Echinodermata seperti teripang salah satu contohnya.

Sudah lama seafood menjadi salah satu bagian terpenting dari cara diet manusia. Banyak studi epidemiologis yang menunjukan bahwa ada keterikatan antara konsumsi seafood dengan penurunan resiko terjadinya penyakit degeneratif. Manfaat dari mengkonsumsi ikan yang banyak dapat mengurangi resiko jantung coroner, tekanan darah, stroke, beberapa jenis kanker, dan penyakit inflamasi lainnya

Namun dibalik banyakya manfaat yang ada dari mengkonsumsi seafood tidak sedikit pula masyarakat yang belum sadar untuk mengkonsumsi seafood dengan nikmat dan berbagai macam jenis olahannya. Sehingga mereka tidak tahu cara menyajikan seafood aga tidak membosankan, tidak menyebabkan alergi pada anak-anak mereka. Maka dari itu tujuan penulisan karya tulis ini untuk memberi arahan dan petunjuk agar masyarakat tahu cara mengolah dan menyajikan seafood, serta sadar betapa pentingnya makan seafood untuk kesehatan.

* 1. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dalam karya tulis ini kami akan membahas beberapa permasalahan, yaitu :

1. Apa saja kandungan gizi pada seafood ?
2. Apa manfaat seafood bagi tubuh manusia?
3. Bagaimana cara memilih seafood yang baik di pasaran?
4. Bagamana cara menangani orang yang alergi terhadap seafood?
5. Bagaimana persepsi masyarakat mengenai seafood ?
   1. Tujuan Penulisan
6. Memberi tahu apa itu seafood pada masyarakat
7. Memberi kesadaran masyarakat bahwa banyak manfaat dari mengkonsumsi seafood
8. Agar masyarakat mau mengkonsumsi seafood
9. Agar masyarakat mau berbagi dalam mensosialisasikan gemar makan seafood
10. Membantu dalam program menyehatkan masyarakat Indonesia
11. Memberi tahu masyarakat cara mengolah seafood
    1. Metode Penelitian
12. Deskripsif
13. Kajian Pustaka Dari artikel dan internet
14. Wawancara terhadap masyarakat
    1. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

* 1. Latar Belakang Masalah
  2. Perumusan Masalah
  3. Tujuan Penulisan
  4. Metode Penulisan

BAB II KERANGKA TEORI

2.1 Pengertian Seafood

2.2 Kandungan Seafood

BAB III PEMBAHASAN

* 1. Cara memilih Seafood
  2. Cara mengolah seafood
  3. Cara menangani alergi seafood
  4. Cara Merubah Persepsi masyarakat terhadap seafood

BAB IV PENUTUP

4.1 Kesimpulan

4.2 Saran

**BAB II**

**KERANGKA TEORI**

2.1 Pengertian Seafood

Seperti penjelasan pada latar belakang istilah seafood umumnya mencangkup berbagai organisme air, baik dari lingkungan air laut maupun air tawar. Termasuk dalam kelompok seafood adalah berbagai jenis ikan, jenis krustacea (bercangkang keras) seperti udang dan kepiting, molusca (bertubuh lunak) seperti kerang , cumi atau sotong, jenis Echinodermata seperti teripang, serta tumbuhan air termasuk seafood seperti ganggang dan rumput laut.

Seafood merupakan makanan sehat yang seharusnya dapat dikonsumsi oleh semua manusia karena keberadaanya yang melimpah, terutama di wilayah perairan bumi Indonesia. Sehingga keberadaanya mudah ditemu di pasar ikan, pasar tradisional ataupun pasar modern yang ada. Seafood memiliki rasa yang nikmat untuk dikonsumsi serta dapat dijadikan berbagai macam jenis makanan olahan.

2.2 Kandungan Seafood

Banyak zat bermanfaat yang terkandung pada seafood sehingga seafood merupakan panganan yang menyehatkan bagi manusia. Adapun jenis – jenis zat yang terkandung pada seafood diantaranya :

1. Protein

Protein yang terkandung pada seafood merupakan protein lengakap, karena mengandung semua amino esensial. Asam amino esensial dibutuhkan tubuh manusia untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tetapi tidak dapat disintesis oleh tubuh sehingga harus diambil dari makanan. Kandungan jaringan ikatnya yang rendah, mennyebabkan protein seafood lebih mudah dicerna dibandingkan dengan protein yang ada dalam daging dan ayam.

1. Lemak

Sebagian besar ikan dan seafood lainnya mengandung lemak total kurang dari 5%. Ikan berlemak seperti makarel dan king salmon mengandung lemak tidak lebiih dari 15%. Sehingga dapat dikatakan kandungan lemak total dan lemak jenuh pada seafood relative rendah.

1. Vitamin

Vitamin A: banyak terdapat pada minyak hati ikan bermanfaat mencegah kebutaan pada anak. Vitamin D: selain terdapat dalam daging ikan, juga pada telur serta minyak hati ikan. Vitamin ini penting bagi pertumbuhan dan kekuatan tulang. Viatamin B6 : embantu metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia dan kerusakan syaraf. Vitamin B 12 bermanfaat dalam pembentukan sel-sel darah merah, membantu metabolisme lemak, dan melindungi jantung juga kerusakan syaraf