

Kajian Analisis Konsumsi Daging Sapi dan Daging Babi Ditinjau dari Kesehatan

Sri Maiyena¹, Elvy Rahmi Mawarnis²

¹Program Studi Tadris Fisika, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Batusangkar

²Program Studi Tadris Kimia, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Batusangkar

e-mail: srimaiyena@iainbatusangkar.ac.id

Abstrak

Daging merupakan salah satu sumber protein hewani yang cukup berperan. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tinjauan kesehatan dari mengkonsumsi daging sapi dan daging babi. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif deskriptif. Berdasarkan studi pustaka diperoleh bahwa mengkonsumsi daging babi dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti kanker kolorektal, penyakit hati, hepatitis E, cacingan, dan multiple sclerosis, sedangkan mengkonsumsi daging sapi tidak menimbulkan berbagai macam penyakit.

Kata Kunci: Analisis, Daging Sapi, Daging Babi, Kesehatan

Abstract

Meat is one source of animal protein that plays a significant role. The purpose of this study was to examine the health review of consuming beef and pork. The research method used is descriptive qualitative method. Based on a literature study, it was found that consuming pork can cause various diseases such as colorectal cancer, liver disease, hepatitis E, intestinal worms, and multiple sclerosis, while consuming beef does not cause various diseases..

Keywords : *Analysis, Beef, Pork, Health*

PENDAHULUAN

Makanan sangat diperlukan dalam kehidupan. Hal ini karena makanan sebagai salah satu kebutuhan pokok bagi manusia. Dengan adanya makanan maka proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan akan terpelihara. Disamping sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan, makanan berperan dalam penggantian dari jaringan tubuh yang rusak, mendapatkan asupan energi untuk melakukan kegiatan setiap hari. Selain dari itu makanan juga berperan dalam pengaturan metabolisme, keseimbangan air di dalam tubuh, mineral dan cairan tubuh yang lain. Hal yang tak kalah pentingnya yaitu makanan sebagai benteng pertahanan dalam melawan penyakit (Nugraheni, 2015). Menurut Kutresnaningdian, dkk (2020) bahwa jika jumlah dan mutu dari makanan dan minuman tidak cukup maka manusia tersebut tidak akan produktif. Adapun makanan yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Daging merupakan salah satu sumber protein hewani. Makanan yang mengandung protein membantu tubuh dalam rangka menjaga fungsi organ yang terdapat di dalamnya. Jika tidak ada protein, maka fungsi hati dan jantung akan menjadi terganggu. Akan tetapi dalam mengkonsumsi protein ini tentunya dalam jumlah yang sesuai dengan kadarnya. Hal ini supaya asupan protein tidak berlebihan dan konsumsi daging dapat dirasakan manfaatnya. Protein yang terlalu berlebihan di dalam tubuh terutama daging, maka akan menimbulkan konstipasi atau sulit buang air besar. Kondisi ini akan menyebabkan timbulnya gejala penyakit jantung. Disamping itu dengan adanya perubahan pola konsumsi makan pada sebagian besar masyarakat, maka akan menyebabkan konsumsi gizi yang berlebihan. Hal ini akan menimbulkan berat badan yang berlebih dan obesitas. Akibatnya akan

menyebabkan datangnya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, stroke, kanker, asam urat, kencing manis maupun jantung coroner (awwaly, dkk.2015).

Adapun jumlah konsumsi protein dalam sehari yaitu sekitar 5 ons. Sumber protein ini tentunya tidak hanya dari daging saja. Berbagai sumber protein lain seperti susu, telur dan kacang-kacangan. Bagi laki-laki protein dalam daging sangat diperlukan untuk program pembentukan otot protein, sedangkan untuk anak-anak protein dibutuhkan untuk tumbuh dan berkembang (Sari, dkk, 2016).

Terdapat berbagai jenis daging yang dikonsumsi oleh manusia. Daging yang biasa dikonsumsi yaitu seperti sapi, babi, ayam, ikan, domba, bebek, kalkun dan sebagainya. Namun di dalam Islam tidak semua daging halal dimakan. Makanan halal merupakan makanan yang baik dikonsumsi baik secara fisik maupun secara mental (Septiani, T. 2019). Perintah untuk memakan makanan yang halal ini sangat jelas baik di dalam Alquran maupun hadist (Zulaekah, dkk. 2005). Hal ini dikarenakan makanan yang halal baik untuk kesehatan sedangkan makanan yang haram akan menimbulkan penyakit. Salah satu daging yang tidak halal dimakan yaitu daging babi. Menurut Soeparno dalam Wijayanti, dkk (2014) bahwasanya yang didefinisikan dengan daging yaitu semua jaringan hewan dan semua produk hasil pengolahan jaringan dari tubuh hewan tersebut dimana jika dikonsumsi tidak akan menimbulkan gangguan kesehatan. Penelitian ini mengkaji tinjauan terhadap kesehatan jika mengkonsumsi daging sapi dan daging babi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan tulisan ini adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif ini merupakan metode yang digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis mengenai hubungan antara fenomena yang diselidiki dan hasilnya tidak dinyatakan dengan angka-angka.

Dari penulisan ini dikumpulkan dengan teknik studi pustaka (library research). Penulis mengkaji sejumlah referensi berupa buku-buku, majalah, artikel-artikel dan jurnal lainnya yang relevan dengan judul makalah ini. Maksud dari studi pustaka ini adalah untuk mendapatkan teori yang dapat menunjang keabsahan penulisan. Jenis data yang digunakan adalah data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari buku-buku, artikel, Koran dan website atau jurnal lainnya yang berhubungan dengan daging sapi dan daging babi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kandungan Gizi Daging Babi

Pada daging babi terdapat berbagai macam nutrisi. Adapun kandungan nutrisi yang terdapat dalam 100 gram (gr) daging babi segar yaitu 453 kalori (kal), 11,9 gr protein, dan 45 gr lemak. Disamping itu juga terdapat mineral. Beberapa mineral yang terdapat di dalam daging babi yaitu 7 miligram (mg) kalsium, 117 mg fosfor, 1,8 mg besi, 112 mg natrium, 819,3 mg kalium, 0,22 mg tembaga, dan 0,4 mg seng. Pada daging babi has dalam (pork tenderloin) pada setiap 85 gram mengandung berbagai nutrisi yaitu 125 kalori, 3,4 gram lemak, 48 mg sodium dan 22 gram protein. Di dalam daging babi disamping terdapat kandungan protein yang tinggi juga mengandung vitamin dan mineral yang penting. Kandungan mineral tersebut yaitu tiamin, selenium, *zinc*, vitamin B12, hingga zat besi. Disamping itu juga mengandung lemak. Kandungan lemak babi terdapat asam lemak dengan lemak tidak jenuh (Saraswati, 2020).

Kandungan Gizi Daging sapi

Pada daging sapi terdapat kandungan zat besi yang tinggi dibandingkan daging ayam dan ikan. Dalam 100 gram daging sapi segar yang mengandung lemak terdapat air: 66,0 g, energi: 201 kal, protein: 18,8 g, Lemak: 14,0 g, Abu: 1,2 g, Kalsium: 11 mg, Fosfor: 170 mg, Besi: 2,8 mg, Natrium: 105 mg, Kalium: 378 mg, Tembaga: 4,58 mg, Seng: 5,2 mg, Retinol (Vit. A): 9 mkg, Beta-karoten: 198 mkg, Thiamin (Vit. B1): 0,08 mg, Riboflavin: 0,56 mg, Niasin: 1,3 mg (makarim, 2021). Disamping itu daging sapi juga mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan manusia. Sedangkan pada daging sapi giling panggang dalam

100 gram daging dengan kandungan lemaknya 10 persen terdapat 217 kalori, 26 gram protein, dan 11,8 gram lemak. Daging sapi juga mengandung vitamin B12, B3, B6, seng, selenium, zat besi, fosfor, kreatin, taurin, glutathione, dan kolesterol (Azmi, 2021)

Menurut Suarsana (2012) bahwa daging sapi merupakan daging yang paling ideal untuk dikonsumsi. Hal ini karena dalam daging sapi mengandung mengandung semua asam amino esensial, vitamin, kandungan lemak dan kolesterol. Beberapa jenis lemak yang terdapat dalam daging sapi yaitu fosfolipid, serebrosid dan kolesterol (Buckle et al dalam Agustina, dkk, 2017)

Menurut Williams dalam Nguju, dkk (2018) kandungan gizi di dalam daging sapi lebih banyak dibandingkan dalam daging kambing. Di dalam 100 gram daging sapi dengan kandungan kalori (498kj), total lemak (2,8 g), lemak tidak jenuh (0,448 g), lemak jenuh (1,149 g), dan kolesterol (50 mg). Adapun komposisi gizi dari daging sapi yaitu protein 18,8 gram, air 66,0 gram dan lemak 14,0 gram. Disamping itu menurut Ernawati, dkk (2018) bahwa daging sapi secara kimiawi terdiri dari empat komponen besar yaitu air, protein, lemak, karbohidrat dan beberapa komponen kecil seperti vitamin, enzim, pigmen dan senyawa pembentuk citarasa. Semua komponen ini merupakan unsur utama yang nantinya akan membentuk struktur, tekstur, citarasa, warna serta nilai gizi daging.

Tinjauan Kesehatan terhadap konsumsi Daging babi

Daging babi memiliki resiko terkontaminasi bakteri *Yersinia enterocolitica* yang berbahaya. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang diterbitkan oleh Consumer Reports (Syarfaini dkk, 2020). Bakteri ini jika masuk ke dalam tubuh manusia, maka akan menyebabkan demam dan penyakit pada saluran pencernaan. Adapun penyakit yang timbul yaitu seperti diare, muntah, dan kram perut.

Disamping itu, daging babi sulit untuk dicerna. Ketika daging babi ini dimakan, maka sistem pencernaan akan mengolah dan mencerna setiap potongan daging selama enam jam (Maulida, 2020). Oleh karena itu, dengan mengkonsumsi daging babi maka akan memperlambat proses pencernaan tubuh. Terdapat berbagai macam penyakit yang ditimbulkan jika mengkonsumsi daging babi yaitu :

1. Kanker kolorektal

Berdasarkan Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, mengkonsumsi olahan daging babi yang telah diproses akan memicu timbulnya penyakit kanker. Beberapa contoh olahan daging babi ini seperti ham, *bacon*, dan sosis. Jenis kanker yang ditimbulkan yaitu kanker kolorektal. Kanker ini terdapat pada usus besar (kolon) atau rectum. Adapun gejala yang dapat diamati kepada penderita yang mengidap penyakit ini yaitu diare, sembelit, sakit perut setelah buang air besar, keluar darah dari anus, tinja berwarna gelap, kram perut, penurunan berat badan drastic (Kurniasari dkk, 2017).

2. Hepatitis E

Disamping penyakit kanker kolorektal, mengkonsumsi daging babi dapat menyebabkan penyakit hati. Penyebabnya karena ketika daging babi dimasak pada suhu tinggi maka akan menyebabkan munculnya senyawa N-nitroso (Pulungan, 2019). Disamping itu hasil penelitian menemukan bahwa jumlah pengidap penyakit sirosis dan kanker hati bertambah banyak di seluruh dunia disebabkan karena mengkonsumsi daging babi (wati, 2020). Penyakit hepatitis E ini jika diderita, maka dapat menyebabkan komplikasi yang sangat parah dan bisa beresiko fatal kepada penderitanya. Selain daripada dimasak pada suhu yang tinggi juga disebabkan kurangnya kebersihan dalam mengolah dan memasak daging babi ini sendiri. Penyakit ini ditandai dengan adanya demam, kelelahan, penyakit kuning, muntah, nyeri sendi, sakit perut pembesaran hati, gagal ginjal hingga menyebabkan kematian (Jainurakhma dkk, 2021). Bahkan juga terdapat kasus, jika seseorang menderita penyakit Hepatitis E ini dapat mengakibatkan penyakit miokarditis (peradangan pada otot jantung), pankreatitis akut (peradangan pada pancreas), gangguan neurologis (masalah pada otak dan sistem saraf), kelainan darah hingga dapat menyebabkan gangguan musculoskeletal (menyerang sendi, otot, saraf, ligament dan tulang belakang) (saraswati, 2020).

3. Cacingan

Daging babi juga bisa terkontaminasi oleh larva cacing trichinella. Jika mengkonsumsi daging yang terkontaminasi larva cacing ini akan menyebabkan penyakit trikinosis. Disamping itu juga dapat terinfeksi taeniasis. Infeksi ini disebabkan karena terdapatnya larva cacing pita yaitu taenia solium di dalam daging babi. Infeksi cacing ini terjadi karena daging babi yang dimakan belum matang secara sempurna. Walaupun telah melalui proses pemasakan namun larva cacing ini sulit mati (Pusarawari S, 2020).

Adapun gejala yang ditimbulkan jika mengalami trikinosis yaitu sakit perut, diare, kelelahan, mual, dan muntah. Setelah seminggu memakan daging yang terinfeksi larva cacing, maka cacing tersebut akan tumbuh menjadi cacing betina dewasa. Selanjutnya di dalam tubuh akan terdapat larva cacing tersebut, dan kemudian larva cacing itu akan masuk ke aliran darah, kemudian otot dan jaringan lainnya. Ketika cacing ini menyerang tubung, maka akan terjadi gejala berupa sakit kepala, demam tinggi, sakit otot, mata merah, sensitivitas terhadap cahaya dan pembengkakan kelopak mata atau wajah (saraswati, 2020).

4. Multiple sclerosis

Mengkonsumsi daging sapi juga dapat menyebabkan penyakit multiple sclerosis. Penyakit ini merupakan penyakit autoimun yang menyerang saraf pusat. Hasil penelitian menyebutkan bahwa korelasi antara mengkonsumsi daging sapi dan penyakit multiple sclerosis lebih tinggi dibandingkan korelasi antara konsumsi daging sapi dengan penyakit multiple sclerosis. Adapun skor korelasi antara mengkonsumsi daging sapi dengan penyakit multiple sclerosis lebih tinggi dibandingkan skor konsumsi gula dengan diabetes (Eka R, 2013).

Tinjauan Kesehatan Terhadap Daging sapi

Dari literatur yang ada belum ditemukan penyakit yang ditimbulkan ketika mengkonsumsi daging sapi. Daging sapi menjadi salah satu sumber protein yang berkualitas tinggi dan juga kaya akan vitamin dan mineral. Oleh karena itu daging sapi dapat dijadikan sebagai salah satu makanan yang baik untuk kesehatan. Adapun manfaat dari mengkonsumsi daging sapi yaitu:

1. Menjaga massa otot

Adapun manfaat dari mengkonsumsi daging sapi yaitu dapat membantu menjaga massa otot. Di dalam daging sapi terdapat semua asam amino esensial (Gobel M, dkk, 2021). Asam amino ini diperlukan dalam rangka menjaga kesehatan dan sangat diutamakan pada manusia berusia lanjut. Dengan mengkonsumsi daging sapi juga dapat membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh dan dapat meningkatkan aktivitas otot.

2. Meningkatkan performa latihan

Disamping bermanfaat untuk menjaga massa otot. Daging sapi juga berperan penting untuk atlet yang akan meningkatkan performa latihan. Hal ini dikarenakan pada daging sapi terdapat beta-alanine yang menghasilkan carnosine di dalam tubuh. Carnosine inilah yang merupakan senyawa yang digunakan dalam menjalankan fungsi otot. Dengan mengkonsumsi daging sapi maka akan meningkatkan kadar carnosine di dalam otot (Al Awwaly dkk, 2017). Tingginya kadar carnosine dalam otot akan dapat meningkatkan performa pada saat latihan, terutama pada saat lari.

3. Mencegah anemia

Di dalam daging sapi terdapat kandungan zat besi. Dengan mengkonsumsi daging sapi akan membantu mencegah anemia (Milana L, 2018). Anemia merupakan penyakit yang disebabkan oleh kekurangan zat besi di dalam tubuh. Gejala kekurangan zat besi ini ditandai dengan kelelahan dan kelemahan. Mengkonsumsi zat besi, tentunya akan dapat mencukupi kebutuhan tubuh akan zat besi. Bentuk zat besi yang terdapat dalam protein hewani yaitu heme. Tubuh manusia akan menyerap zat besi dalam bentuk heme. Penyerapan ini lebih tinggi dibandingkan zat besi non-heme. Zat besi non-heme yaitu zat besi yang berasal dari tumbuhan. Hal ini berarti bahwa dengan mengkonsumsi daging

sapi akan bermanfaat dalam memnuhi kebutuhan zat besi dalam rangka mencegah penyakit anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian analisis diatas dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi daging babi akan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yaitu kanker kolorektal, penyakit hati, hepatitis E, cacangan, dan multiple sclerosis, sedangkan mengkonsumsi daging sapi tidak menimbulkan berbagai macam penyakit.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih atas pendanaan penelitian yang diberikan oleh pihak IAIN Batusangkar dibawah projek DIPA-025-04.2.424069/2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Awwaly, K. U., Triatmojo, S., Erwanto, Y., & Artama, W. T. (2017). Komponen bioaktif dalam daging dan sifat fungsionalnya: sebuah kajian pustaka. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Hasil Ternak (JITEK)*, 10(1), 22-34.
- Eka, R. (2013). *Rahasia Mengetahui Makanan Berbahaya*. Guepedia.
- Ernawati, F., Imanningsih, N., Nurjanah, N., Sahara, E., Sundari, D., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2018). Kualitas Daging Beku, Dingin dan Segar: PH dan Zat Gizi Makro. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(1), 21-30.
- Fadhli Rizal Makarim. 2021. Daging Sapi. <https://www.halodoc.com/artikel/3-manfaat-mengonsumsi-daging-sapi>, diakses pada tanggal 16 Maret 2022
- Halid, S. A., Rahim, A., Salingkat, C. A., Priyantono, E., & Gobel, M. (2021). KARAKTERISASI ASAM LEMAK DAN ASAM AMINO DENDENG DAGING SAPI YANG DIOLAH DENGAN CAMPURAN BUMBU YANG BERBEDA. *AGROTEKBIS: E-JURNAL ILMU PERTANIAN*, 9(6), 1573-1589.
- Ideham, B., & Pusarawati, S. (2020). *Helmintologi kedokteran*. Airlangga University Press.
- Jainurakhma, J., Koerniawan, D., Supriadi, E., Frisca, S., Perdani, Z. P., Zuliani, Z., ... & Yudianto, A. (2021). *Dasar-Dasar Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam dengan Pendekatan Klinis*. Yayasan Kita Menulis.
- Kurniasari, F. N., Harti, L. B., Ariestiningih, A. D., Wardhani, S. O., & Nugroho, S. (2017). *Buku Ajar Gizi dan Kanker*. Universitas Brawijaya Press.
- Milana, L. (2018). Analisis Kelayakan Investasi Dendeng Daging Sapi (Studi Kasus di PD "Carole Jaya"). *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 4(2), 10-18.
- Nabila Azmi, 2021. Manfaat Daging Sapi, Daging merah yang kaya Akan Protein. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-daging-sapi/>, diakses pada tanggal 16 maret 2022.
- Nguju, A. L., Kale, P. R., & Sabtu, B. (2018). Pengaruh Cara Memasak Yang Berbeda Terhadap Kadar Protein, Lemak, Kolesterol Dan Rasa Daging Sapi Bali. *Jurnal Nukleus Peternakan*, 5(1), 17-23.
- Novi Sulistia Wati, 2020. 4 Risiko makan Daging Babi Bagi Kesehatan Yang perlu Diketahui. <https://hellosehat.com/sehat/informasi-kesehatan/bahaya-makan-daging-babi/>, diakses tanggal 16 maret 2022.
- Nugraheni, M. (2015). *Makanan dan kesehatan*. Yogyakarta.
- Pulungan, A. F. (2019). *Dampak Pengawet Nitrit Pada Daging Olahan Sosis Terhadap Kesehatan Manusia*. Deepublish.
- Resa Eka Ayu Sartika. 2020. 3 Manfaat Kesehatan Konsumsi Daging Sapi. <https://health.kompas.com/read/2020/08/04/073400968/3-manfaat-kesehatan-konsumsi-daging-sapi?page=all>, diakses pada tanggal 16 Maret 2022.
- Retia Kartika Dewi, 2020. Berikut Bahaya Konsumsi Daging Babi Menurut Para Ahli Gizi. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/13/164200065/berikut-bahaya-konsumsi-daging-babi-menurut-para-ahli-gizi>, diakses tanggal 16 Maret 2022.

- Rieke Saraswati, 2020. Mengenal Manfaat Daging Babi untuk Kesehatan dan Pengolahannya yang Benar. <https://www.sehatq.com/artikel/dapatkan-manfaat-daging-babi-dengan-pengolahan-yang-benar>, diakses tanggal 16 maret 2022
- Riska Fitria, 2021. Ini Perbedaan Daging Sapi dan Daging Babi ketika Dimasak. <https://food.detik.com/info-kuliner/d-5645407/ini-perbedaan-daging-sapi-dan-daging-babi-ketika-dimasak>, diakses tanggal 16 maret 2022.
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 152-159.
- SEPTIANI, R., Ikhsan, R., & Nurillah, I. (2021). *KAJIAN YURIDIS TINDAK PIDANA USAHA PANGAN YANG TIDAK MEMILIKI IZIN EDAR* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Syarfaini, S., & Aeni, S. (2020). Konsep Pola Makan Islami.
- Ulyaeni maulida. 2020. Selain Haram, Ini 3 Efek Buruk Menyantap Daging Babi Bagi Kesehatan. <https://www.dream.co.id/fresh/risiko-konsumsi-daging-babi-bagi-kesehatan-yang-perlu-di-waspadai-2012112.html>, diakses tanggal 16 maret 2022.
- Wijayanti, D. (2014). *Uji Kadar Protein Dan Organoleptik Daging Sapi Rebus Yang Dilunakkan Dengan Sari Buah Nanas (Ananas comosus)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Zulaekah, S., & Kusumawati, Y. (2005). Halal dan haram makanan dalam islam.