

HUBUNGAN ANTARA MENGONSUMSI DAGING MERAH DENGAN KESEHATAN TUBUH DAN KANDUNGAN GIZI YANG TERKANDUNG DI DALAMNYA

Muhammad Ikhsan Prawira Negara¹, Intan Nur aini²

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan, Jawa Barat

Email corresponding authors: intannuraini080524@gmail.com¹

ABSTRAK

Daging merah adalah salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat untuk memenuhi asupan protein. Sebagai sumber makronutrien, daging merah menawarkan berbagai manfaat jika dikonsumsi sesuai dengan rekomendasi. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit jantung hingga kematian. Mengonsumsi daging merah dapat memberikan sejumlah manfaat gizi yang penting, termasuk protein berkualitas tinggi, zat besi heme yang mudah di serap oleh tubuh, serta vitamin B12 yang esensial untuk kesehatan darah dan fungsi sistem saraf. Namun, jika di konsumsi secara berlebihan, terutama dalam bentuk yang di proses, daging merah dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kanker dan penyakit jantung, yang di sebabkan oleh kandungan lemak jenuh dan bahan tambahan yang tidak sehat. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengontrol jumlah dan frekuensi konsumsi daging merah agar manfaatnya dapat di peroleh tanpa membahayakan kesehatan.

Kata Kunci: daging merah, kesehatan tubuh, gizi

ABSTRACT

Red meat is a type of food that many people often eat to fulfill their protein needs. When consumed in accordance with dietary guidelines, red meat can provide various advantages as a source of macronutrients. However, excessive intake can lead to numerous health issues, including heart disease and even mortality. This type of meat offers several essential nutritional benefits, such as high-quality protein, heme iron that the body can easily absorb, and vitamin B12, which is crucial for maintaining healthy blood and proper nervous system function. On the other hand, overconsumption, particularly of processed red meat, can elevate the risk of several diseases, including cancer and heart disease, due to its saturated fat content and unhealthy additives. Therefore, it is vital to manage both the quantity and frequency of red meat consumption to reap its benefits without compromising health.

Keyword: Red meat, Health, Nutrition

doi: <https://doi.org/10.70476/jfkes.v5i1.017>

PENDAHULUAN

Kelompok penyakit yang melibatkan gangguan pada jantung dan pembuluh darah dikenal sebagai penyakit

kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian secara global, dengan jumlah

kasus yang terus bertambah setiap tahun. Berbagai faktor risiko telah diidentifikasi, seperti kebiasaan hidup yang tidak sehat, kurangnya olahraga, kebiasaan merokok, dan pola makan yang tidak seimbang. Di antara faktor-faktor tersebut, pola makan memiliki dampak besar terhadap kesehatan jantung.

Mengelola faktor risiko seperti kadar kolesterol, tekanan darah, berat badan, dan diabetes mellitus merupakan salah satu cara untuk mengurangi terjadinya penyakit kardiovaskular. Tantangan utama dalam upaya pencegahan penyakit ini adalah merancang strategi yang efektif untuk membantu pasien agar dapat melakukan perubahan pada pola makan mereka, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, sekaligus mempertahankan pola makan sehat. Salah satu aspek dalam pola makan yang kerap menjadi perhatian adalah mengkonsumsi daging merah (Ardiana, 2022).

Daging merah sering menjadi pilihan utama untuk memenuhi kebutuhan protein karena kandungan protein berkualitas tinggi yang juga mengandung zat besi, zinc, vitamin B12, dan gizi penting lainnya untuk kesehatan tubuh. Namun, konsumsi daging merah secara berlebihan, terutama dalam jumlah yang berlebihan, dapat menimbulkan risiko kesehatan, termasuk penyakit jantung. Selain daging merah, konsumsi daging olahan juga terbukti berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit jantung secara langsung. Namun, konsumsi daging merah secara signifikan lebih berbahaya dalam meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung dibandingkan dengan daging olahan. Daging merah, baik yang diproses maupun tidak, dapat digantikan dengan sumber protein lain yang memiliki kaitan lebih rendah dengan penyakit jantung koroner. Molekul bioaktif yang terdapat dalam daging merah, seperti besi heme, natrium, nitrat, dan L-karnitin, dapat meningkatkan tekanan darah, memperburuk stres oksidatif, mempercepat peroksidasi lipid, serta menyebabkan

perubahan negatif pada mikrobioma usus. Selain itu, studi epidemiologis dan klinis menunjukkan bahwa konsumsi daging merah dalam jumlah tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (low-density lipoprotein), tekanan darah, dan peradangan sistemik, yang semuanya merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular (Micha dalam Husnah & Ramadhan, 2022).

Daging merah dikenal sebagai sumber lemak jenuh yang tinggi, dan proses pengolahannya sering kali menghasilkan senyawa berbahaya seperti nitrosamin, heterosiklik amina (HCA), serta produk akhir glikasi (advanced glycation end-products atau AGEs). Senyawa-senyawa ini dapat memicu stres oksidatif dan peradangan, yang pada gilirannya merusak lapisan pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko aterosklerosis dan penyakit jantung koroner. Lebih jauh lagi, penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daging merah dalam jumlah besar berkaitan erat dengan resistensi insulin dan gangguan metabolik lainnya, yang memperburuk kondisi kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan (Nuraini dkk., 2022).

Namun demikian, Konsumsi daging merah tidak harus dihindari sepenuhnya. Dalam pola makan yang seimbang, daging merah dapat memberikan manfaat gizi yang penting. Memilih jenis daging yang rendah lemak, seperti daging sapi atau domba tanpa lemak, serta mengolahnya dengan cara yang lebih sehat seperti memanggang atau merebus, dapat membantu mengurangi potensi risiko kesehatan. Selain itu, mengontrol porsi konsumsi dan mengganti sebagian daging merah dengan sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan, tahu, atau tempe, merupakan strategi yang efektif untuk menjaga kesehatan jantung tanpa harus sepenuhnya mengeliminasi daging merah dari pola makan (Yeh dkk., 2021).

Dalam artikel ini, akan dibahas secara mendalam mengenai hubungan anatar daging merah terhadap kesehatan tubuh berdasarkan bukti ilmiah terkini yang relevan. Selain itu, akan diuraikan langkah-

langkah praktis yang dapat diambil untuk mengurangi risiko yang ditimbulkan oleh konsumsi daging merah, jenis jenis daging merah, termasuk memahami komposisi gizi yang terkandung dalam daging merah, metode pengolahan yang lebih sehat, serta alternatif bahan makanan yang lebih ramah jantung. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat bagi masyarakat umum, profesional kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam upaya mencegah penyakit kardiovaskular melalui pola makan yang sehat.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode studi kepustakaan (literature review). Proses penyusunan dimulai dengan mengidentifikasi berbagai sumber literatur yang relevan dari publikasi terkini, baik dari jurnal nasional maupun internasional.

Menurut Danial dan Warsiah dalam (Hidayah dkk., 2019), Studi Kepustakaan adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai sumber bacaan yang relevan dengan masalah dan tujuan penelitian.

Proses pengolahan data dilakukan melalui langkah-langkah Organize, Synthesize, Identify, dan Analyze. Literatur dikumpulkan dari sumber nasional dan internasional yang dipublikasikan antara tahun 2019 hingga 2024, yang diperoleh melalui pencarian di database Google Scholar, PubMed, dan sumber lain yang relevan. Literatur yang terpilih disaring berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi, serta memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daging merah adalah sumber penting bagi tubuh karena menyediakan protein berkualitas tinggi, vitamin B12, mineral, dan elemen mikro lainnya yang memiliki manfaat kesehatan. Namun, pengolahan yang tidak tepat dapat merusak

kandungan senyawa bioaktif dalam daging tersebut, yang dapat mempengaruhi kadar lemak, kolesterol, asam lemak jenuh, garam, dan zat lainnya. Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, kanker, obesitas, masalah pada sistem kekebalan tubuh, serta mempercepat proses penuaan (Awwaly dalam Susanti dkk., 2022).

Daging merah, baik yang diproses maupun yang diawetkan, memiliki peran signifikan dalam meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Peningkatan kadar lemak dapat merangsang produksi asam empedu, yang bertindak sebagai surfaktan agresif pada lapisan mukosa, sehingga memicu proliferasi. Selain itu, lemak juga berkontribusi pada terjadinya obesitas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resistensi insulin dan menyebabkan perubahan terkait dalam komposisi darah (Hultin dalam Susanti dkk., 2022).

Meta-analisis yang melibatkan lebih dari 1,4 juta orang dewasa menemukan bahwa konsumsi 50 gram daging merah yang tidak diproses atau daging olahan per-hari berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung iskemik masing-masing sebesar 9% dan 18%. Salah satunya adalah kandungan lemak jenuh dalam daging merah serta olahan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (Low-Density Lipoprotein), yang merupakan faktor utama penyebab penyakit jantung iskemik (Syafhira dkk., 2024).

Komposisi gizi pada setiap jenis daging merah bervariasi. Daging sapi mengandung sekitar 70-73% air, 20-22% protein, 4-8% lemak, dan 1% abu. Sementara itu, daging domba mengandung 68-70% air, 19-20% protein, 9-11% lemak, dan 1,4% abu. Daging kambing memiliki kandungan

73% air, 20% protein, 5-6% lemak, dan 1,6% abu.

Tabel 1. Penelitian Daging Merah Dapat Memicu Berbagai Masalah Kesehatan.



			nya.
4.	Berky, M. R. F. (2024).	Uji Fisik Daging Domba Dimarinasi Dengan Ekstrak Bunga Kecombrang	Ekstrak bunga kecombrang tidak berpengaruh signifikan terhadap uji fisik daging domba, seperti susu masak, pH, dan daya ikat air
5.	Hardiansyah, A. (2024).	Identifikasi Nilai Gizi, Potensi Manfaat, Dan Makna Keberkahan Daging Kambing Ras Jawa Randu	Penelitian ini mengemukakan bahwa daging kambing memiliki manfaat gizi dan jika dikonsumsi sesuai anjuran, tidak akan meningkatkan tekanan darah
6.	Andini, S. (2024).	Pengaruh Kombinasi Daging Sapi Dengan Daging Ayam Terhadap Sifat Kimia Dan Nilai Organoleptik Sosis	Campuran daging sapi dan daging ayam mempengaruhi kadar air dan lemak, tetapi tidak pada penilaian hedonik.
7.	Nuraini, P., Witjaksono, F. I., & Lestari, W. (2022).	Analisis Asupan Makronutrien Terhadap Resistensi Insulin	Protein hewani dapat meningkatkan resistensi insulin, sedangkan pada protein

			nabati dapat meningkatkan sensitivitas insulin.
8.	Hidayah, N., Sulfahmi, Zairani, I., Yusuf, M., & Sufiati. (2019).	Combine Assurance Dalam Konteks Pengendalian	Combined Assurance (CA) menyatukan governance, manajemen risiko, dan kepatuhan untuk memperkuat pengendalian dan pemantauan risiko perusahaan.
9.	Husnah, & Ramadhan, M. H. (2022).	Diet Pasien Penyakit Jantung Koroner	Penyakit jantung koroner merupakan masalah pada fungsi jantung yang disebabkan oleh kurangnya pasokan darah dan oksigen.
10	Ardiana, M. (2022).	Buku Ajar Prevensi Dan Rehabilitasi Jantung	Signifikan pencegahan dan rehabilitasi dalam menjaga kesehatan jantung sangatlah penting

Berbagai Macam Daging Merah Beserta Komponen Gizi Yang Terkandung Di Dalamnya`

Daging adalah salah satu jenis makanan

yang perlu ditingkatkan konsumsinya di Indonesia, terutama untuk anak-anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan (Hardiansyah, 2024). Saat ini mengonsumsi produk hewani, termasuk daging masih tergolong rendah dan memerlukan peningkatan. Jenis daging yang paling banyak dikonsumsi adalah daging unggas, diikuti oleh daging sapi dan daging kambing. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, produksi daging tertinggi berasal dari unggas (63%), diikuti oleh sapi (22%), dan kambing (7%).

1. Daging kambing

Daging kambing menurut penelitian (Hardiansyah, 2024), analisis menunjukkan bahwa dalam 100 gram daging kambing terkandung 86,8 gram air, 21,02 gram protein, 0,52 gram lemak total, 0,82 gram karbohidrat, 0,85 gram abu, 0 mg lemak trans, 27,74 mg kolesterol, dan 3,32 mg zat besi. Rincian mengenai kandungan gizi tersebut dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Kandungan Gizi Daging Kambing

No	Zat Gizi	Kandungan/100 gr daging
1	Kadar air	76,8 gr
2	protein	21,02 gr
3	lemak	0,52 gr
4	karbohidrat	0,82 gr
5	abu	0,85 gr
6	Lemak trans	0 gr
7	kolesterol	27,74 mg
8	besi	3,32 mg

2. Daging sapi

Daging sapi merupakan salah satu jenis makanan yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat (Andini, 2024). Selain kaya akan gizi, daging sapi juga memiliki rasa yang lezat dan gurih, sehingga banyak disukai. Namun, daging sapi rentan terhadap kerusakan jika disimpan pada suhu ruangan atau terlalu lama di dalam kulkas.

Daging sapi yang berkualitas baik biasanya memiliki warna merah cerah. Tekstur yang ideal adalah ketika serat daging tetap utuh saat ditekan jika seratnya hancur, itu menandakan bahwa daging tersebut sudah tidak segar, daging yang baik juga memiliki aroma khas lemak (marbling). Rincian mengenai komposisi daging sapi tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Komposisi Daging Sapi
Per 100 g

NO	Komponen Daging	Jumlah
1	Protein (g)	18,8
2	Lemak (g)	2,8
3	Karbohidrat (mg)	0,5
4	Air (g)	66
5	Energi (Kkal)	201

3. Daging Domba

Daging domba adalah sumber protein hewani yang berasal dari hewan ruminansia kecil (Berky, 2024). Tingginya kandungan gizi, terutama protein memungkinkan mikroba berkembang biak dengan cepat, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan penurunan kualitas daging dalam waktu yang lebih singkat. Rincian mengenai kandungan gizi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Komposisi Daging Domba
Per 100 g

No	Komponen Gizi	Jumlah
1	Kalori	243-294 Kkal
2	Lemak	13,5-21 g
3	Kolesterol	97 mg
4	Natrium	72 mg
5	Kalium	310 mg
6	Protein	28,4 g

Kaitan Antara Konsumsi Daging Merah Dan Kesehatan Tubuh Serta Dampaknya Yang Ditimbulkannya

Penyakit jantung iskemik (IHD) mengindikasikan bahwa daging merah dan produk olahan yang tidak melalui proses pengolahan dapat berkontribusi sebagai faktor risiko untuk IHD. Penyakit jantung iskemik (IHD) merupakan penyebab utama morbiditas dan kematian di seluruh dunia (Syafhira dkk., 2024). Pada tahun 2019, tujuh dari sepuluh penyebab kematian teratas adalah penyakit tidak menular, yang berkontribusi sebesar 44% dari total kematian atau 80% dari sepuluh penyebab utama. Secara keseluruhan, penyakit tidak menular menyumbang 74% dari kematian global pada tahun tersebut (WHO, 2022). Tingginya konsumsi daging di duga dapat meningkatkan risiko IHD, terutama karena kandungan lemak jenuh yang tinggi.

Konsumsi daging merah yang di olah atau di awetkan dengan rata rata 168g per hari dapat meningkatkan risiko kanker sehingga sepuluh kali lipat di bandingkan dengan daging merah segar. Di sisi lain, mengonsumsi daging merah kurang dari 70g per minggu dapat mengurangi risiko kanker sebesar 5-12%. Sementara itu, konsumsi “daging putih”, terutama dari unggas, tidak menunjukan hubungan dengan peningkatan risiko kanker, dan asupan ikan yang tinggi dapat memberikan perlindungan yang signifikan terhadap perkembangan kanker. Daging merah yang di proses pada suhu di atas 100° C dapat menghasilkan karsinogen, yang berkontribusi pada peningkatan risiko kanker. Merekomendasikan untuk mengurangi konsumsi daging olahan atau daging merah bertujuan untuk mengurangi risiko dan mencegah penyakit degeneratif. Terdapat hubungan yang signifikan antara daging merah dan kematian akibat kanker di seluruh dunia. Kanker kolorektal lebih sering ditemukan di negara negara barat yang memiliki kebiasaan mengonsumsi daging merah, meskipun banyak faktor gaya hidup dan pola makan di setiap negara dapat mempengaruhi hasil ini (Aulawi, 2013).

KESIMPULAN

Mengonsumsi daging merah memiliki efek yang beragam terhadap kesehatan tubuh. Daging merah adalah sumber proteing yang sangat baik, serta mengandung zat besi, zinc, dan vitamin B12, yang semuanya berperan penting dalam berbagai fungsi tubuh. Namun, konsumsi daging merah secara berlebihan, terutama dalam bentuk olahan, telah dihubungkan dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit, termasuk penyakit jantung dan beberapa jenis kanker.

Mengonsumsi daging merah memberikan banyak manfaat bagi tubuh dalam memenuhi kebutuhan gizi. Namun, jika dikonsumsi secara berlebihan, daging dapat memberikan efek negatif bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk mengatur asupan daging merah sesuai dengan rekomendasi dan batasan kalori yang diperlukan agar tubuh tidak mengalami penumpukan zat zat sisa. Penumpukan zat sisa ini dapat meningkatkan risiko penuaan dini dan penyakit degeneratif yang berbahaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S. (2024). *PENGARUH KOMBINASI DAGING SAPI DENGAN DAGING AYAM TERHADAP SIFAT KIMIA DAN NILAI ORGANOLEPTIK SOSI*.
- Ardiana, M. (2022). *BUKU AJAR PREVENSI DAN REHABILITASI JANTUNG* (B. B. Tiksnadi (ed.); 1 ed.). Airlangga University Press.
https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_PREVENSI_DAN_REHABILITASI_JANT/tnV6EAAQBAJ?hl=en&gbpv=0
- Aulawi, T. (2013). *HUBUNGAN KONSUMSI DAGING MERAH DAN GAYA HIDUP TERHADAP RISIKO KANKER KOLON*. Vol.16 No.
- Berky, M. R. F. (2024). UJI FISIK DAGING DOMBA DIMARINASI EKSTRAK BUNGAN KECOMBRANG. *jurnal cakrawala ilmiah*, Vol.3, N0.
- Hardiansyah, A. (2024). IDENTIFIKASI NILAI GIZI, POTENSI MANFAAT DAN MAKNA KEBERKAHAN DAGING KAMBING RAS JAWA RANDU. *darussalam nutrition journal*, 8(1), 69–82.
- Hidayah, N., Sulfahmi, Zairani, I., Yusuf, M., & Sufiati. (2019). *COMBINE ASSURANCE DALAM KONTEKS PENGENDALIAN*. 8(2), 32–37.
- Husnah, & Ramadhan, M. H. (2022). Diet pasien penyakit jantung koroner. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(4), 376–379.
- Nuraini, P., Witjaksono, F. I., & Lestari, W. (2022). ANALISIS ASUPAN MAKRONUTRIEN TERHADAP RESISTENSI INSULIN. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1878.
- Susanti, S., Isnawati1, & Muhaimin, F. I. (2022). Pengurangan Konsumsi Daging Merah Berlebih untuk Menghambat Penuaan. *Muhammadiyah Jurnal Of Geriatric*, 3(1).
- Syafhira, A., Rahmiwati, A., Misnaniarti, Idris, H., & Novrikasari. (2024). KONSUMSI PROTEIN HEWANI YANG BERLEBIHAN DAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG ISKEMIK: STUDY LITERATURE. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2).
- Yeh, T. S., Blacker, D., & Ascherio, A. (2021). To meat or not to meat? Processed meat and risk of dementia. *American Journal of Clinical Nutrition*, 114, 7–8.