

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Siomay

Siomai atau siomay adalah salah satu jenis dimsum. Sejarah dan asal mula dimsum (dalam dialek Cantonese) atau *dianxin* (dalam bahasa mandarin). Dimsum sudah dikenali sebagai makanan populer sejak ribuan tahun lalu. Kebiasaan makan dimsum konon bermula pada periode jalur sutra Asia Tengah ke China (Abad 14 M). Sejak di abad ke-10 telah dikenal sekitar 2000 jenis dimsum. Dimasa sekarang sebuah restoran besar dimsum biasanya menyajikan sekitar 100 jenis dimsum. Dimsum kemudian menjadi sarapan pagi khas Hong kong (Hong kong terletak tepat diseborang guang dong). Dimsum biasanya berkaitan dengan tradisi *Yumcha* yaitu tradisi meminum teh dan menggabungkan teh dengan makanan (Indarti, 2018).

Dimsum merupakan makanan yang cukup populer dan banyak penggemarnya, dan terbukti banyak bermunculan di restoran-restoran yang menyajikan pangan tradisional china. Pada umumnya dimsum memiliki rasa asin, gurih, dan manis dan memiliki banyak ragam tampilan bentuk. Ada beberapa jenis diantaranya *dumpling* yaitu dimsum dengan kulit transparan diisi dengan daging sapi, ayam, udang, kepiting dan sayuran. Jenis lainnya adalah *pao* kukus yaitu roti kukus isi daging. Dimsum dengan rasa gurih seperti misalnya siomay, lumpia, hakau, wotie dan bakpao (Soechan, 2006).

Siomay ikan merupakan daging ikan cincang yang ditambahkan dengan bumbu dan dibungkus dengan kulit pangsit serta dimatangkan dengan cara dikukus (Nastiti, 2016). Siomay ikan memiliki tekstur yang kenyal dan memiliki bau khas ikan. Siomay ikan biasanya disajikan sebagai pelengkap hidangan seperti bakso, mie, nasi goreng, aneka sup, atau dapat dimakan secara langsung. Harga siomay ikan juga relatif murah dibandingkan dengan siomay berbahan baku daging udang, ayam, maupun daging sapi (Nastiti, 2016).

## B. Ikan Tenggiri

Ikan Tenggiri (*Scomberomorus commerson*) adalah jenis ikan laut yang banyak ditemukan di berbagai daerah perlautan, namun di Indonesia ikan ini paling banyak ditemukan di Gorontalo. Ikan ini termasuk dalam marga *scombreromarus* dengan suku (famili) *scombridae*. Ikan ini juga masih kerabat dekat dengan ikan tuna, ikan tongkol, ikan makerel dan ikan kembung. Ikan tenggiri dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *king fish* atau *narrow barred Spanish mackarel*. Klasifikasi ikan tenggiri menurut Meyers dalam sartimbul (2017) adalah sebagai berikut :

Kingdom : *Animalia*  
Filum : *Chordata*  
Kelas : *Actinopterygii*  
Ordo : *Perciforme*  
Famili : *Scombridae*  
Genus : *Scomberomorus*  
Spesies : *Scomberomorus comerson*



Gambar 1 Ikan Tenggiri

Di Indonesia terdapat tiga jenis ikan tenggiri, yakni *Scomberomorus commerson*, *Scomberomorus guttatus*, dan *Scomberomorus lineatus*. Akan tetapi di Perairan Utara Jawa Barat hanya terdapat dua jenis ikan tenggiri yaitu tenggiri (*Scomberomorus commerson*) dan tenggiri papan (*Scomberomorus guttatus*). Ciri-ciri ikan tenggiri jenis *Scomberomorus commerson* adalah bentuk badan bulat panjang, seperti serutu dan agak pipih. Mulut besar dan terletak diujung moncong. Mulut dilengkapi dengan gigi-gigi yang kuat dan keras tertancap. Sirip punggung dengan 14-17 duri keras dan terdapat 8-10 sirip tambahan dibelakang sirip punggung dan sirip dubur. Terdapat garis-garis bengkok yang melintang tubuh.

Garis sisi menurun pada akhir dari sirip punggung yang kedua. Termasuk ikan buas, karnivora, predator, makanannya ikan-ikan kecil (sardine, tembang, teri), cumi-cumi. Hidup soliter, diperairan pantai, lepas pantai, warna punggung biru abu-abu dan perak kebiru-biruan dibagian sisi. Sirip-siripnya biru keabuan. Ukuran panjang dapat mencapai 200 cm dan biasanya 60-90 cm (Novri, 2006).

Ikan tenggiri banyak hidup diperairan pelagis. Menurut Nyabakken (1989), seluruh daerah terbuka merupakan daerah pelagis. Organisme pelagis adalah organisme yang hidup dilautan terbuka yang lepas dari dasar laut. Kawasan pelagis dapat dibagi menjadi dua zona, yakni zona neuritik mencakup massa air yang terletak di atas paparan benua dan zona oseanik mencakup perairan terbuka. Kedalaman zona neuritik dapat mencapai 100-150 meter, yaitu zona yang dapat ditembus sinar matahari disebut dengan zona epipelagis. Ada dua jenis ikan yang dapat hidup di kawasan pelagis, yaitu ikan holopelagis dan ikan mezopelagis. Ikan holopelagis adalah ikan yang menghabiskan seluruh hidupnya di daerah epipelagis, seperti jenis cucut, tuna, tembang, tenggiri, lemuru. Ikan mezopelagis adalah ikan yang berada di meropelagis yang menghabiskan sebagian hidupnya di kawasan epipelagis, seperti dolphin dan kacangan.

Ikan tenggiri memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya yaitu mencegah penyakit kanker, mencegah penyakit jantung, menurunkan resiko diabetes, meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah anemia dan mencegah penurunan fungsi kognitif (Hapsari, 2021). Berikut merupakan kandungan gizi jumlah per 100 g pada ikan tenggiri menurut (USDA, 2019):

Tabel 1 Kandungan gizi ikan tenggiri

Kandungan gizi	Kadar
Air (g)	71.67
Energi (kkal)	139
Protein (g)	19.29
Lemak (g)	6.3
Kalsium (mg)	11
Zat besi (mg)	0.44
Magnesium (mg)	33
Fosfor (mg)	205
Kalium (mg)	446
Natrium (mg)	59
Seng (mg)	0.49
Tembaga (mg)	0.055
Mangan (mg)	0.014
Vitamin C (mg)	12
Vitamin B1 (mg)	0.13
Asam lemak (mg)	1.828

Sumber: *Food Data Central, U.S Departement of Agriculture* (2019)

### C. Labu Siam

Labu siam dikenal masyarakat sebagai sayuran yang mudah dan dapat digunakan sebagai bahan masakan. Labu siam mempunyai banyak sebutan, di Sumatera (Melayu) disebut labu siem, di Jawa Barat dinamakan gambus/wuluh siam, di Jawa Tengah labu jipang/wuluh jipang, di Jawa Timur Manisah. Labu siam pertama kali ditemukan oleh Patrick Browne di Jamaika tahun 1756. Jenis tanaman ini banyak ditemukan di kawasan Filipina, Thailand, Malaysia dan Indonesia. Labu Siam dibawa ke Indonesia oleh orang Belanda dari siam (Thailand) sehingga di Indonesia disebut labu siam. Di dunia internasional, sayuran ini disebut Chayote dan negara pengekspor pertama adalah Costa Rica (Natalialase, 2018).

Buah labu siam memiliki morfologi permukannya berlekuk, berwarna hijau ketika masih muda dengan tekstur garis-garis. Ketika sudah semakin

matang, warna buah bagian luar berubah menjadi hijau pucat sampai putih. Buah labu siam memiliki bentuk membulat agak lonjong dengan ukuran ujung berbeda dan kulit yang tipis tetapi memiliki daging buah yang tebal (Sari *et al.*, 2014). Buahnya memiliki biji yang pipih dan berkeping dua serta berwarna putih. Berikut merupakan gambar dan klasifikasi genetik dari labu siam :



Gambar 2 Labu siam

Kingdom : *Plantae*  
Subkingdom : *Tracheobionta*  
Super Divisi : *Spermatophyta*  
Divisi : *Magnoliophyta*  
Kelas : *Magnoliopsida*  
Sub Kelas : *Dilleniidae*  
Ordo : *Violales*  
Famili : *Cucurbitaceae*  
Genus : *Sechium*  
Spesies : *Sechium edule SW.*

Labu siam mempunyai banyak manfaat terutama untuk kesehatan antara lain sebagai penurun hipertensi karena kandungan potasiumnya yang tinggi. Dapat dilihat pada (Tabel 2) merupakan kandungan gizi per 100 g labu siam (USDA, 2018):

Tabel 2 Kandungan gizi labu siam

Kandungan Gizi	Kadar
Energi (kkal)	19
Protein (g)	0,82
Lemak (g)	0,13
Karbohidrat (g)	4,51
Serat (g)	1,7
Gula (g)	1,66
Kalsium (mg)	17
Besi (mg)	0,34
Magnesium (mg)	12
Fosfor (mg)	18
Kalium (mg)	125
Natrium (mg)	2
Seng (mg)	0,74
Tembaga (mg)	0,123
Mangan (mg)	0,189
Selenium (mg)	0,2
Vitamin C (mg)	7.7
Tiamin (mg)	0,025
Riboflavin (mg)	0,029
Niasin (mg)	0,470
Vitamin B6 (mg)	0,076
Folat ( $\mu$ g)	93
Vitamin K ( $\mu$ g)	4,1
Air (g)	94,24

Sumber : *Food Data Central, U.S Departement of Agriculture* (2018)

Labu siam dikenal masyarakat sebagai sayuran yang mudah didapat dan digunakan sebagai bahan masakan. Sebagai sayuran labu siam dapat menyebabkan beberapa penyakit sehingga dapat disebut sebagai tanaman obat. Beberapa penelitian menemukan bahwa labu siam memiliki manfaat sebagai berikut (Tim Agro Mandiri, 2016) :

1. Mencegah kanker
2. Sebagai antioksidan
3. Memenuhi kebutuhan asam folat ibu hamil dan ibu menyusui
4. Mengatasi sembelit
5. Mengendalikan tekanan darah
6. Penghasil niasin atau vitamin B kompleks
7. Memperlancar metabolisme protein
8. Mengatasi depresi
9. Baik bagi penderita asam urat dan diabetes
10. Menjaga kesehatan ginjal dan menjaga kadar kolesterol
11. Detoksifikasi racun
12. Mencegah stroke
13. Meyembuhkan sariawan
14. Mengatasi tumit hitam

#### **D. Lemak Ayam**

Lipid adalah zat yang termasuk senyawa heterogen yang terdapat dalam jaringan tanaman dan hewan, mempunyai sifat tidak larut dalam air dan larut dalam pelarut organik seperti ether, kloroform dan benzena. Salah satu kelompok yang berperan penting dalam nutrisi adalah lemak dan minyak. Lemak tersimpan dalam tubuh hewan, sedangkan minyak tersimpan dalam jaringan tanaman sebagai cadangan energy (Abun, 2009).

Lemak pada ayam menyebar dibawah kulit, hanya sedikit yang terdapat dibawah daging (Wahyu 1997). Pembentukan lemak kulit terjadi adanya kandungan energi yang digunakan dalam tubuh berasal dari karbohidrat dan cadangan lemak (Meliandasari *et al.*, 2013). Kulit ayam berfungsi melindungi permukaan tubuh secara mekanik terdapat kemungkinan memasukan zat-zatnya, mengatur temperatur tubuh, sebagai kelenjar sekresi yaitu keluarnya keringat, tempat berlangsungnya respirasi. Kulit mempunyai kelenjar minyak yang terdapat pada pangkal ekor (Koswara, 2009).

Lemak ayam sebenarnya memiliki fungsi yang baik untuk tubuh. Beberapa manfaatnya seperti mengatur kolesterol, menangkal radikal bebas, memperbaiki kerusakan organ tubuh, membuat rambut lebih sehat, menstabilkan hormon tubuh,

memperkuat otot dan menurunkan risiko alzheimer. Nutrisi ini juga membantu penyerapan vitamin dan menstabilkan suasana hati (Adhiwidarta, 2021). Dapat dilihat pada (Tabel 3) merupakan kandungan gizi lemak ayam per 100 g menurut (USDA, 2019):

Tabel 3 Kandungan gizi lemak ayam

Kandungan gizi	kadar
Lemak jenuh (g)	28
Kolesterol (mg)	100
Air	0,2
Natrium (mg)	0
Karbohidrat (g)	0
Serat pangan (g)	0
Protein (g)	0
Vitamin C (mg)	0
Zat besi (mg)	0
Vitamin B12 ( $\mu$ g)	0
Kalsium (mg)	0
Vitamin B6 (mg)	0

Sumber : *Food Data Central, U.S Departement of Agriculture (2019)*