

**Program Studi Sarjana Farmasi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2025**

ABSTRAK

Indana Zulfa

Analisis Kadar Zat Besi (Fe) Pada Ikan Konsumsi Air Tawar Yang Dijual Di Pasar Kedungwuni Kabupaten Pekalongan

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang umum terjadi di Indonesia. Ikan air tawar merupakan salah satu sumber protein hewani yang baik dan mengandung berbagai mikronutrien penting, termasuk zat besi. Zat besi merupakan mikronutrien esensial yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kadar zat besi (Fe) pada enam jenis ikan konsumsi air tawar (lele, nila, gurami, bawal, mujair, dan patin) yang dijual di Pasar Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. Sampel ikan diproses secara destruksi basah yang dilanjutkan dengan analisis kadar Fe menggunakan metode *Atomic Absorption Spectrophotometry* (AAS). Kadar zat besi (Fe) pada setiap jenis sampel ikan air tawar yaitu Ikan Patin (0,330 mg/100g), Ikan Lele (0,700 mg/100g), Ikan Nila (0,216 mg/100g), Ikan Mujair (0,162 mg/100g), Ikan Gurami (0,121 mg/100g) dan Ikan Bawal, (0,084 mg/100g). Kadar Fe yang terkandung dalam semua sampel lebih rendah dari ketentuan TKPI (Tabel Konsumsi Pangan Indonesia) Tahun 2020 yaitu 0,8-1,3 mg/100g. Kadar zat besi ikan air tawar relatif lebih rendah dibandingkan daging sapi (2,6–2,9 mg/100 g), daging ayam (1,5 mg/100 g), susu sapi (1,7 mg/100 g), dan terutama telur ayam, khususnya kuning telur (7,2 mg/100 g). Konsumsi rutin ikan air tawar dapat berkontribusi sebagai sumber suplementasi Fe terhadap pemenuhan zat besi harian.

Kata Kunci: Ikan air tawar, zat besi (Fe), anemia, AAS, *nutraceutical*