

## Prof. Mia Amiati: Mengenal Lebih Jauh Ikan Marlin

Salsa - SURABAYA.WARTAWAN.ORG

Dec 10, 2025 - 18:05



Jakarta - Ikan Marlin seringkali dianggap sebagai makanan mewah atau hidangan spesial. Ikan Marlin adalah sejenis ikan laut yang terkenal dengan kecepatannya dalam berenang dan ukurannya yang besar. Ikan Marlin memiliki tubuh yang ramping dan panjang, sirip besar, serta moncong yang runcing. Ikan ini biasanya ditemukan di perairan hangat di seluruh dunia, terutama di Samudra Atlantik, Pasifik, dan Hindia di kedalaman hingga 500 meter di bawah permukaan laut.

Ketika suhu perairan dingin, maka Ikan Marlin akan bermigrasi ke perairan dengan kondisi lebih hangat. Cumi-cumi dan ikan pelagis adalah makanan utama bagi ikan Marlin. Ikan Marlin sering kali dianggap sebagai trofi bagi para pemancing karena ukurannya yang besar dan kemampuannya dalam bertarung. Mereka juga sering menjadi subjek dalam olahraga memancing internasional, seperti Turnamen Marlin.

Ikan marlin berasal dari perairan tropis dan subtropis di seluruh dunia, terutama di laut lepas (pelagis) {1, 3}. Mereka ditemukan di Samudra Hindia, Pasifik, dan Atlantik, dan sering ditemukan di Indonesia, terutama di pesisir barat Lampung dan Jawa Barat

## **Ikan Marlin Menjadi Ikon Kabupaten Pangandaran**

Pangandaran, sebuah kabupaten di wilayah Jawa Barat, terkenal dengan ikon ikan Marlinnya. Ikan marlin menjadi simbol penting bagi industri pariwisata dan perikanan di daerah tersebut. Ikan ini menjadi ikon Pangandaran karena memiliki filosofi mendalam sebagai ciri khas karakter daerah yang luas pantainya mencapai 91 kilometer.

## **Mengapa ikan Marlin menjadi ikon Kabupaten Pangandaran?**

Ikan Marlin biru menjadi maskot Kabupaten Pangandaran karena melambangkan semangat, kekuatan, dan daya tarik wisata daerah tersebut.

Ikan marlin biru termasuk ikan terbesar, tercepat, dan paling mudah dikenali di dunia. Tubuhnya yang berwarna biru kobalt dan putih keperakan serta rahang atasnya yang berbentuk tombak membuat ikan besar ini tampak menonjol di lautan luas.

Tokoh masyarakat Pangandaran mengatakan, Tugu Ikan Marlin semula diinisiasi dari buar pikir Bupati Pangandaran Jeje Wiradinta. *"Bentuknya cantik ibarat keindahan alam Pangandaran, karakter ikannya lincah dan bisa terbang, menjadi ciri meskipun daerah baru tapi bisa bersaing dengan Kabupaten/Kota lainnya di Indonesia."*

Kehadiran [ikan marlin](#) di perairan sekitar Pangandaran menarik minat para pemancing dan wisatawan yang mencari pengalaman memancing yang menarik. Selain itu, ikan marlin juga menjadi daya tarik bagi para penggemar olahraga memancing yang ingin mengejar sensasi menangkap ikan yang kuat dan gesit itu, , serta menjadi ikon di Pangandaran karena sifatnya yang kuat dan lincah.

## **Bagaimana karakter Ikan Marlin?**

### **Habitat dan Penyebaran**

Ikan marlin berasal dari perairan tropis dan subtropis di seluruh dunia, terutama di laut lepas (pelagis) {1, 3}. Mereka ditemukan di Samudra Hindia, Pasifik, dan Atlantik, dan sering ditemukan di Indonesia, terutama di pesisir barat Lampung dan Jawa Barat

Marlin adalah ikan laut dalam (pelagis) yang hidup di lautan terbuka, dari perairan tropis hingga subtropis.

**Di Indonesia:**

Sering terlihat di perairan hangat Samudra Hindia, dekat pesisir selatan Jawa Barat dan Lampung.

**Spesies:**

Ada berbagai jenis seperti marlin biru (Atlantik), marlin hitam (Hindia-Pasifik), dan marlin putih.

**Kekayaan Laut:**

Dagingnya bernilai komersial, dan nelayan Indonesia sering menangkapnya, terutama di daerah seperti Lampung. Jadi, ikan marlin bukan berasal dari satu tempat spesifik, melainkan dari berbagai samudra, namun sangat terkait dengan kekayaan laut dan ikonografi wilayah pesisir Indonesia.

**Fakta Unik Ikan Marlin**

Berikut beberapa fakta menarik tentang ikan marlin:

- **Kecepatan:** Marlin dapat mencapai kecepatan renang hingga 80 km/jam.
- **Tombak:** Tombak marlin digunakan untuk melukai atau membunuh mangsanya.
- **Migrasi:** Beberapa spesies marlin melakukan migrasi jarak jauh.

**Ikan Marlin Menurut Wikipedia**

Menurut Wikipedia, ikan marlin (setuhuk/tuhuk) adalah ikan laut besar dari famili Istiophoridae, dicirikan oleh tubuh memanjang, paruh seperti tombak, sirip punggung panjang seperti jambul, dan merupakan predator cepat yang hidup di perairan tropis/subtropis, populer untuk memancing dan bernilai komersial, contohnya marlin biru dan marlin loreng.

**Ciri-ciri Utama:**

- **Tubuh:** Memanjang, kuat, dengan warna biru di punggung dan putih di perut.
- **Paruh:** Rahang atas memanjang membentuk tombak yang digunakan untuk menyerang mangsa.
- **Sirip:** Sirip punggung pertama besar dan memanjang ke depan seperti jambul, sirip dada panjang.
- **Habitat:** Lautan terbuka (pelagis) di daerah tropis dan subtropis.
- **Perilaku:** Predator puncak yang sangat cepat, berburu di dekat permukaan, sering kali secara berkelompok atau sendirian.

**Contoh Spesies:**

- **Marlin Biru (Atlantic/Indo-Pacific Blue Marlin):** Salah satu yang terbesar, bisa mencapai berat ratusan kilogram.
- **Marlin Loreng (Striped Marlin):** Predator siang hari yang memburu ikan

sarden.

- **Marlin Hitam (Black Marlin):** Salah satu marlin terbesar, mencapai lebih dari 4,5 meter.
- **Marlin Putih (White Marlin):** Ditemukan di Atlantik tropis dan subtropis.

## Kandungan Nutrisi Ikan Marlin

Ikan marlin mengandung sejumlah nutrisi penting yang sangat baik untuk tubuh, antara lain:

- **Protein Tinggi:** Marlin adalah sumber protein hewani yang berkualitas tinggi. Protein sangat penting untuk membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot, kulit, dan organ. Buat kamu yang rutin olahraga atau sedang membentuk massa otot, konsumsi ikan marlin bisa bantu pemulihan dan pertumbuhan otot lebih optimal.
- **Asam Lemak Omega-3:** Seperti ikan laut dalam lainnya, marlin mengandung asam lemak omega-3, khususnya EPA dan DHA. Nutrisi ini terkenal ampuh menurunkan risiko penyakit jantung, menjaga kesehatan otak, serta mengurangi peradangan dalam tubuh. Omega-3 juga berperan penting dalam menjaga mood dan konsentrasi.
- **Vitamin B Kompleks:** Marlin mengandung vitamin B12, B6, niasin, dan riboflavin. Vitamin-vitamin ini membantu metabolisme energi, memperkuat sistem saraf, dan menjaga produksi sel darah merah. Sangat cocok untuk kamu yang punya aktivitas padat dan butuh asupan energi yang stabil sepanjang hari.
- **Selenium:** Mineral ini berperan sebagai antioksidan alami yang membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, selenium juga mendukung fungsi tiroid dan sistem kekebalan tubuh.
- **Fosfor dan Magnesium:**  
Dua mineral ini penting untuk kekuatan tulang dan gigi, serta mendukung fungsi otot dan sistem saraf.

## Apa Saja Manfaat Ikan Marlin Bagi Kesehatan?

Ikan marlin bermanfaat karena kaya protein, asam lemak omega-3, vitamin B (B6, B12), vitamin D, selenium, dan mineral, yang mendukung kesehatan jantung, otak, tulang, mata, serta meningkatkan kekebalan tubuh dan fungsi saraf, sambil rendah lemak jenuh dan sodium. Kandungan nutrisinya membantu membangun jaringan, mencegah anemia, menjaga kesehatan rambut dan kulit, serta mendukung perkembangan kognitif anak, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1. Menjaga Kesehatan Jantung

Kandungan omega-3 dalam marlin membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL). Ini bisa membantu mengurangi risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung, dan stroke.

### 2. Meningkatkan Fungsi Otak dan Konsentrasi

DHA dalam omega-3 sangat penting untuk perkembangan dan fungsi otak. Konsumsi marlin secara rutin bisa membantu kamu tetap fokus dan menjaga daya ingat, terutama di usia dewasa.

### 3. Menunjang Gaya Hidup Aktif dan Sehat

Kombinasi protein, vitamin B, dan mineral

membantu tubuhmu tetap energik, kuat, dan lebih cepat pulih setelah beraktivitas atau olahraga berat. Ini menjadikan marlin pilihan tepat untuk mendukung gaya hidup sehat dan aktif.

4. **Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh** Berkat kandungan selenium dan vitamin lainnya, marlin bisa bantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses penyembuhan.
5. **Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut**  
Nutrisi seperti protein, vitamin B, dan omega-3 juga mendukung regenerasi sel kulit dan folikel rambut, membantu menjaga penampilan tetap sehat dari luar.

### **Bagaimana Mengolah Ikan Marlin dengan cara yang tepat, cepat dan sederhana?**

Ikan marlin bukan cuma lezat dan bergizi, tapi juga menyimpan banyak manfaat kesehatan yang bisa mendukung gaya hidup aktif dan seimbang.

Jika teman-teman yang setia mengikuti Vlog ini sedang mencari pilihan makanan sehat yang mendukung gaya hidup aktif, ikan marlin bisa menjadi pilihan yang menarik. Bukan cuma karena rasanya yang lezat dan teksturnya yang lembut, tapi juga karena kandungan nutrisinya yang luar biasa. Ikan laut berukuran besar ini ternyata menyimpan berbagai manfaat kesehatan yang bisa bantu kamu tetap fit, bertenaga, dan jauh dari penyakit.

Ikan marlin adalah pilihan makanan laut yang kaya nutrisi dan bermanfaat untuk mendukung kesehatan tubuh, terutama jika kamu menjalani gaya hidup aktif. Dengan mengonsumsi secara bijak dan teratur, kamu bisa mendapatkan banyak manfaat tanpa mengorbankan kesehatan.

Dengan cara yang tepat, cepat dan sederhana kita bisa mengolah Ikan Marlin yang dihidangkan sebagai **kuah asam** ikan marlin yang rasanya pas di lidah dan tidak beresiko dengan bumbu-bumbu yang dapat memicu penyakit.

### **Apa Makna Filosofis dari Ikan Marlin?**

Ikan marlin memiliki filosofi yang mendalam dan kaya. Berikut beberapa filosofi yang terkandung dalam ikan marlin:

1. **Kekuatan dan Ketabahan:** Ikan marlin dikenal sebagai ikan yang kuat dan tabah, dapat berenang melawan arus dan menghadapi tantangan. Ini mengajarkan kita untuk menjadi kuat dan tabah dalam menghadapi kesulitan.
2. **Kemandirian:** Ikan marlin adalah ikan yang mandiri, dapat berenang sendirian dan mencari makan sendiri. Ini mengajarkan kita untuk menjadi mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.
3. **Keseimbangan:** Ikan marlin memiliki keseimbangan yang baik, dapat berenang dengan lincah dan stabil di dalam air. Ini mengajarkan kita untuk memiliki keseimbangan dalam hidup, antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
4. **Ketekunan:** Ikan marlin dikenal sebagai ikan yang tekun, dapat berenang jauh dan tidak menyerah. Ini mengajarkan kita untuk menjadi tekun dan tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan.

5. **Kebebasan:** Ikan marlin adalah ikan yang bebas, dapat berenang di laut lepas dan menjelajahi dunia. Ini mengajarkan kita untuk menjadi bebas dan tidak terikat oleh keterbatasan.

Dalam konteks filosofis, ikan marlin dapat diibaratkan sebagai simbol kekuatan, kemandirian, keseimbangan, ketekunan, dan kebebasan. Kita dapat belajar dari sifat-sifat ikan marlin untuk menjadi lebih kuat, mandiri, dan bebas dalam hidup.

## **Kesimpulan**

Ikan marlin adalah ikan yang menakjubkan dengan peran penting dalam ekosistem laut. Meskipun memiliki nilai gizi, konsumsinya harus bijak karena potensi risiko kontaminasi merkuri dan mikroplastik. @Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.