

MANFAAT PENTINGNYA KONSUMSI TELUR DI DESA KIBANG, KECAMATAN METRO KIBANG, KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Anggi Derma Tungga Dewi^{*1}, Riko Herdiansah², Miki Suhadi³

¹Program Studi Peternakan Universitas Tulang Bawang. Email*: anggidermatd44@gmail.com
No. HP/Whatsapp: 081228422670

² Program Studi Peternakan Universitas Tulang Bawang. Email: riko.herdiansah@utb.ac.id

³ Program Studi Peternakan universitas Tulang Bawang. Email: mikisuhadi@utb.ac.id

ABSTRACT

The benefits of eggs in human life are so great that eggs are highly recommended for consumption by children who are in a period of growth, pregnant and lactating women, people who are sick or in the process of healing, and the elderly. Eggs are a source of animal protein that has a delicious taste, easy to digest and highly nutritious so that it is needed by many people. In addition, eggs are easy to obtain and the price is affordable. Indonesian people generally sufficient their protein needs by consuming eggs. Nowadays, there are many governments or students who are conducting campaigns to consume eggs every day, this campaign is carried out to increase the body's immune system, fulfill nutritional needs and also prevent stunting. Consumption of eggs 1-2 eggs a day per capita is highly recommended to help meet the protein needs in the body. Based on the results of observations made to 20 housewives, in Kibang Village, Kec. Metro Kibang, Kab. East Lampung in February 2022 it was discovered that a total of 18 housewives had not implemented egg consumption at least once a day. Many housewives do not know the importance of consuming eggs, the lack of education for housewives is one of the factors that affect consumption rates. This counseling is expected to provide benefits to participants and the community and raise awareness of the importance of consuming eggs, as well as how to select good quality eggs and store eggs properly.

Keywords: Egg, Egg Benefits, Egg Consumption

ABSTRAK

Besarnya manfaat telur dalam kehidupan manusia sehingga telur sangat dianjurkan untuk dikonsumsi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, ibu hamil dan menyusui, orang yang sedang sakit atau dalam proses penyembuhan, serta usia lanjut. Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa lezat, mudah dicerna dan bergizi tinggi sehingga digemari banyak orang. Selain itu telur mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Masyarakat Indonesia umumnya mencukupi kebutuhan protein dengan mengonsumsi telur. Dewasa ini sudah banyak pemerintah ataupun mahasiswa yang melakukan kampanye untuk mengonsumsi telur setiap hari, kampanye ini dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh, memenuhi kebutuhan gizi dan juga mencegah stunting. Konsumsi telur 1-2 butir sehari per kapita sangat dianjurkan untuk membantu memenuhi kebutuhan protein dalam tubuh. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kepada 20 ibu rumah tangga, di Desa Kibang, Kec. Metro Kibang, Kab. Lampung Timur pada bulan Februari 2022 diketahui bahwa sejumlah 18 ibu rumah tangga belum menerapkan konsumsi telur setidaknya sekali dalam sehari. Banyak ibu rumah tangga yang belum mengetahui manfaat pentingnya konsumsi telur, kurangnya edukasi terhadap ibu rumah tangga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi angka konsumsi. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peserta dan masyarakat dan menumbuhkan kesadaran pentingnya mengonsumsi telur, serta cara pemilihan telur berkualitas baik dan penyimpanan telur dengan benar.

Kata Kunci: Telur, Manfaat Telur, Konsumsi Telur



PENDAHULUAN

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa lezat, mudah dicerna dan bergizi tinggi sehingga digemari banyak orang. Selain itu telur mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Masyarakat Indonesia umumnya mencukupi kebutuhan protein dengan mengkonsumsi telur. Kandungan gizi telur terdiri dari : air 73,7%, Protein 12,9 %, Lemak 11,2% dan Karbohidrat 0,9%, dan kadar lemak pada putih telur hampir tidak ada (Komala, 2008). Hampir semua lemak di dalam telur terdapat pada kuning telur, yaitu mencapai 32%, sedangkan pada putih telur kandungan lemaknya sangat sedikit. Maka pengamatan lemak dan kolesterol lebih efektif dilakukan pada kuning telur (Sudaryani, 2003).

Telur merupakan bahan pangan sempurna, karena mengandung zat gizi seperti protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup (Purwati et al., 2015). Telur mengandung protein bermutu tinggi karena mengandung susunan asam amino esensial lengkap sehingga telur dijadikan patokan dalam menentukan mutu protein berbagai bahan pangan (Indrawan et al., 2012). Telur merupakan salah satu produk hewani yang berasal dari ternak unggas dan telah dikenal sebagai bahan pangan sumber protein yang bermutu tinggi (Fibrianti et al 2013). Telur sebagai bahan pangan mempunyai banyak kelebihan misalnya, kandungan gizi telur yang tinggi, harganya relatif murah bila dibandingkan dengan bahan sumber protein lainnya (Djaelani, 2016).

Dewasa ini sudah banyak pemerintah ataupun mahasiswa yang melakukan kampanye untuk mengonsumsi telur setiap hari, kampanye ini dilakukan untuk meningkatkan imun tubuh, memenuhi kebutuhan gizi dan juga mencegah stunting. Konsumsi telur 1-2 butir sehari per kapita sangat dianjurkan untuk membantu memenuhi kebutuhan protein dalam tubuh. Telur yang baik untuk dikonsumsi tentunya harus memiliki kualitas yang baik. Ciri telur yang baik adalah warna kuning telur cenderung kuning tua, kuning telur berbentuk bulat sempurna dengan tekstur yang sangat pekat, cangkang telur masih cukup tebal, saat diguncang lembut tidak mengeluarkan suara dan telur akan tenggelam ketika direndam dalam air.

Banyak ibu rumah tangga yang belum mengetahui manfaat pentingnya konsumsi telur, kurangnya edukasi terhadap ibu rumah tangga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi angka konsumsi telur. Sehingga informasi tentang pentingnya mengkonsumsi telur setidaknya sekali dalam sehari perlu disebarluaskan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya ibu rumah tangga untuk dapat mengetahui dan memahami manfaat pentingnya konsumsi telur sehingga dapat membantu mencukupi kebutuhan protein harian pada anggota keluarganya.

METODE PELAKSANAAN

Jenis kegiatan yang dilaksanakan adalah penyuluhan mengenai Manfaat pentingnya konsumsi telur dengan sasaran penyuluhan adalah sekelompok ibu rumah tangga yang berjumlah 20 orang di Dusun 04 Blitarejo, Desa Kibang, Kec. Metro Kibang, Kab. Lampung Timur. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan tanya

jawab. Jenis media yang digunakan yaitu print out materi penyuluhan, proyektor, laptop, sound system dan banner. Teknik penggunaan media yaitu dengan menampilkan slide dari laptop ke proyektor lalu menyampaikan materi dan memberikan pemahaman terhadap peserta penyuluhan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari, dengan jadwal kegiatan dan susunan acara tersaji pada Tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Hari ke-											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Survey lokasi penyuluhan												
2	Proses penyusunan proposal												
3	Persiapan penyuluhan												
4	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan												

Tabel 2. Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Keterangan
10.00-10.20	Pembukaan dan Sambutan	Mahasiswa dan Dosen
10.20-10.50	Penyampaian Materi	Mahasiswa
10.50-11.20	Tanya Jawab	Peserta, Mahasiswa, dan Dosen
11.20-11.40	Penutup	Mahasiswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kepada 20 ibu rumah tangga, di Desa Kibang, Kec. Metro Kibang, Kab. Lampung Timur pada bulan Februari 2022 diketahui bahwa sejumlah 18 ibu rumah tangga belum menerapkan konsumsi telur setidaknya sekali dalam sehari. Banyak ibu rumah tangga yang belum mengetahui manfaat pentingnya konsumsi telur, kurangnya edukasi terhadap ibu rumah tangga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi angka konsumsi telur. Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, akan menumbuhkan kesadaran peserta dalam pentingnya manfaat dan mengkonsumsi telur, selain itu juga dapat menambahkan informasi kepada peserta tentang ciri-ciri telur berkualitas baik dan cara penyimpanan telur dengan benar.

Perhatian dan respon peserta penyuluhan secara umum baik, dapat dilihat dari antusias peserta pada sesi pemberian materi dan tanya jawab, serta ada salah satu ibu rumah tangga yang berbagi cerita mengenai pengalamannya mengkonsumsi telur dengan rasa yang pahit, ada pula yang berbagi pengalaman mengenai penemuan telur dengan bentuk dan warna yang berbeda dengan telur-telur pada umumnya. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh perlakuan penyimpanan telur itu sendiri. Telur mudah mengalami penurunan kualitas yang disebabkan oleh kerusakan secara fisik, serta penguapan air, karbondioksida, ammonia, nitrogen, dan hidrogen sulfida dari dalam telur (Djaelani *et al.*, 2019). Namun, karena kandungan nutrisi yang cukup lengkap dalam telur dalam keadaan tertentu dapat menjadi medium yang baik untuk pertumbuhan mikroorganisme (USDA, 2000). Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara menyimpan dan memilih telur yang baik. Telur yang baik memiliki warna kerabang sesuai dengan jenis

unggas dan seragam, bentuknya normal, permukaannya halus dan mengkilap, bersih, tidak retak, bagian dalam telur kental dan tidak terdapat bintik-bintik darah (BPMPH, 2016).

Tabel 3. Perbedaan telur baru dan lama

Telur Ayam Baru	Telur Ayam Lama
Batas antara putih telur tebal dan tipis terlihat jelas	Batas antara putih telur tebal dan tipis tidak jelas
Tidak terdapat bercak darah atau benda asing pada telur putih	Terdapat bercak darah atau benda asing pada putih telur
Bentuk kuning telur bulat dan posisi di tengah dari putih telur tebal	Bentuk kuning telur tidak bulat dan posisi agak kepinggir
Ketika diangkat kuning telurnya tidak pecah	Ketika diangkat kuning telurnya pecah

Tips penanganan dan penyimpanan telur: telur yang retak dipisahkan dari telur yang baik, telur disimpan sesuai dengan ukuran telur, telur dipisahkan antara telur yang lama dan yang baru kerabang telur dicuci tanpa disikat, lalu dikeringkan, telur disimpan di baki/tray dan atau lemari pendingin dengan posisi bagian tumpul berada di atas, telur yang lebih lama disimpan digunakan terlebih dahulu dibandingkan dengan telur yang baru. Masa simpan telur di suhu ruang selama 15 hari dan di lemari pendingin selama 30 hari (BPMPH, 2016).

Keberhasilan penyuluhan dinilai dengan adanya peningkatan pengetahuan para ibu rumah tangga mengenai manfaat konsumsi telur. Hal ini dilihat dari beberapa pertanyaan dari penyuluh yang dapat dijawab oleh peserta penyuluhan. Dari penilaian yang dilakukan, didapatkan peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan berdasarkan ketepatan peserta dalam menjawab pertanyaan selingan setelah pemberian materi dibanding sebelum pemberian materi. Selain dari pertanyaan tersebut, penilaian keberhasilan penyuluhan juga dapat dilihat dari pertanyaan yang diajukan saat tanya jawab. Terdapat beberapa ibu-ibu peserta yang bertanya dengan pertanyaan yang bervariasi dan diajukan secara serius pada saat sesi tanya jawab. Hal ini dapat menunjukkan antusiasme peserta penyuluhan terhadap materi yang diberikan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi telur dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 dengan sasaran penyuluhan adalah sekelompok ibu rumah tangga di Dusun 04 Blitarejo, Desa Kibang, Kec. Metro Kibang, Kab. Lampung Timur. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan agar masyarakat khususnya para ibu rumah tangga dapat mengetahui dan memahami manfaat pentingnya konsumsi telur sehingga dapat membantu mencukupi kebutuhan protein harian pada anggota keluarganya. Peserta yang hadir pada kegiatan penyuluhan berjumlah 18 orang dengan metode kegiatan penyampaian materi dan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan dinilai berhasil karena adanya peningkatan pengetahuan sesudah pemberian materi, dan peserta mampu menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan penyuluh dengan baik serta peserta juga bertanya mengenai beberapa hal pada sesi tanya jawab.

DAFTAR RUJUKAN

- [BPMSPH] Balai Pengujian Mutu dan Sertifikasi Produk Hewan. 2016. Cara pintar pilih pangan asal hewan.
- Djaelani MA. 2016. Ukuran rongga udara, pH telur dan diameter putih telur, ayam ras (*Gallus L.*) setelah pencelupan dalam larutan rumput laut dan disimpan beberapa waktu. *Buletin Anatomi dan Fisiologi*, 1(1): 19-23.
- Djaelani MA, Novika Z, Azizah N. 2019. Pengaruh Pencucian, Pembungkusan dan Penyimpanan suhu rendah Terhadap Kualitas Telur Ayam Ras (*Gallus L.*). *Buletin Anatomi dan Fisiologi*. 4(1): 29-34
- Fibrianti SM, Suada IK, Rudyanto MD. 2013. Kualitas Telur Hurek et al. Ayam Konsumsi yang Dibersihkan dan Tanpa Dibersihkan Selama Penyimpanan Suhu Kamar. *Indonesia Medicus Veterinus*, 1(3): 408-416.
- Indrawan IG, Sukada IM, Suada IK. 2012. Kualitas Telur dan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penanganan Telur di Tingkat Rumah Tangga. *Indonesia Medicus Veterinus*, 1(5): 607 – 620
- Komala, I. 2008. Kandungan Gizi Produk Peternakan. Student Master Animal Science, Fac. Agriculture-UPM.
- Sudaryani, T. 2003. Kualitas Telur. Penebar Swadaya. Cetakan ke-4. Jakarta.
- United States Departement of Agriculture (USDA). 2000. *Grading Manual Agricultur Handbook number 75*, Washington DC