

MANFAAT TELUR ASIN SEBAGAI SALAH SATU ALTERNATIF ASUPAN GIZI BAGI SELAMA PANDEMI COVID-19

¹Hilda Tri Yulianti

²Weni Tri Sasmi

Universitas Buana Perjuangan Karawang
Teknik Industri, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer

hilda.tri@ubpkarawang.ac.id¹

wenitrisasmi@ubpkarawang.ac.id²

Abstrak

Pandemi COVID-19 membuat seluruh penduduk dunia mengalami kepanikan selama kurang lebih dua tahun ini. Pandemi ini disebabkan oleh virus corona yang pertama kali ditemukan di Wuhan, provinsi Hubei, Cina. Banyak cara yang bisa dilakukan sebagai langkah preventif selama pandemi COVID-19 ini diantaranya, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan mengonsumsi vitamin. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Telur asin merupakan salah satu makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan gizi pada telur asin. Metode yang digunakan adalah studi literatur dan observasi yang dilakukan di UMKM telur asin UD Muchlis Desa Kalangsurya, Kecamatan Rengasdengklok. Hasil dari penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa Telur asin memiliki kandungan protein tinggi dengan presentase 12 % berdasarkan hasil uji dari Dirjen Kesehatan Gizi RI. Data tersebut meyakinkan bahwa telur asin memiliki kandungan gizi yang baik dikonsumsi selama pandemi COVID-19 untuk menjaga kekebalan tubuh.

Abstract

The COVID-19 pandemic has caused the entire world's population to panic for about two years. The pandemic was caused by the coronavirus, which was first discovered in Wuhan, Hubei province, China. Many ways that can be done as a preventive measure during the COVID-19 pandemic include, eating nutritious foods, exercising regularly, and taking vitamins. Nutrition is an important concern in maintaining the immune system. Fulfilled and good nutrition is needed for the cell to function optimally. Salted eggs are one of the foods that have a balanced nutritional content that can increase immunity. This study aims to find out the nutritional content in salted eggs. The method used is a literature study and observation conducted in MSMEs of salted eggs UD Muchlis Kalangsurya Village, Rengasdengklok Subdistrict. The results of previous research mentioned that salted eggs have a high protein content with a percentage of 12% based on the results of tests from the Director General of Nutritional Health. The data confirmed that asin eggs have a good nutritional content consumed during the COVID-19 pandemic to maintain immunity.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 membuat seluruh penduduk dunia mengalami kepanikan selama kurang lebih dua tahun ini. Pandemi ini disebabkan oleh virus corona yang pertama kali ditemukan di Wuhan, provinsi Hubei, Cina. Virus ini kemudian menyebar dengan cepat ke

seluruh dunia di akhir tahun 2019 yang akhirnya ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO. Wabah ini diberi nama Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-Co V-2).

Di Indonesia, COVID-19 mulai masuk pada awal Februari 2020. Pemerintah menetapkan virus corona sebagai bencana nasional sejak 14 Maret 2020, kemudian membuat beberapa kebijakan, seperti diantaranya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang dimulai sejak awal April 2020 dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) pada awal Juli 2021 dikarenakan msuknya varian virus baru, Delta. Pada masa PSBB dan PPKM masyarakat diminta untuk mengurangi aktivitas di luar rumah apabila tidak ada kepentingan yang mendesak untuk menekan jumlah penyebaran virus corona. Data dari *detikhealth.com* menyebutkan kematian akibat covid-19 di Indonesia per 23 Juli catat 49.071 kasus baru. Sedangkan per 29 Agustus 2021 dengan 7.427 kasus baru. Berita ini merupakan kabar baik bagi Indonesia. Masyarakat Indonesia diharapkan dapat menjaga kesehatan agar dapat terhindar dari virus corona.

Banyak cara yang bisa dilakukan sebagai langkah preventif selama pandemi COVID-19 ini diantaranya, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan mengonsumsi vitamin. Gizi merupakan hal yang menjadi perhatian penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Gizi yang terpenuhi dan baik diperlukan agar sel berfungsi optimal. Sistem kekebalan yang 'diaktifkan', dalam hal ini menjadi semakin tinggi asupan energi selama periode infeksi, dengan pengeluaran energi basal yang lebih besar. Dr. Erry Yudhya Mulyani (2020) menyebutkan bahwa Sistem imun atau sistem kekebalan tubuh adalah kondisi seseorang untuk bisa menolak penyakit tertentu terutama melalui mencegah pengembangan mikroorganisme patogen atau dengan menangkal efek produknya. Sistem imun terdiri atas dua yaitu innate immune dan adaptive immune. Innate immune yang merupakan sistem pertahanan awal (first defense), tidak fleksibel yang terdiri dari hambatan fisik, faktor terlarut dan fagositosis sel.

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi. Cobalah untuk membuat variasi dalam menu makanan saat dirumahagar keluarga tidak menjadi bosan dengan menu makanan yang sama. (KEMENKES, 2020)

Telur asin merupakan salah satu makanan yang memiliki kandungan gizi seimbang yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh. M Lies Suprapti (2002:27) mengatakan bahwa telur asin merupakan salah satu produk awetan dan sekaligus hasil olahan telur yang mempunyai masa simpan lama dan mempunyai rasa asin. Anna Poedjiadi (1994:452)

menambahkan bahwa telur asin bila dibandingkan dengan telur segar, hampir tidak ada perubahan nilai gizi yang berarti akibat proses pengasinan. Kenaikan gizi yang cukup berarti terlihat pada kadar kalsiumnya, yaitu dari 56 mg pada telur itik segar menjadi 120 mg pada telur itik asin.³ Hal tersebut tentu menguntungkan, karena kalsium sangat dibutuhkan untuk pembentukan tulang yang kuat. Penambahan kalsium ini berasal dari penyerapan mineral media pembalut selama proses pengasinan menggunakan bata merah atau abu sekam dan juga berasal dari ion Na^+ dan Cl^- yang terdapat pada garam.

Penelitian ini dilakukan di Desa Kalangsurya yang merupakan salah satu desa yang terletak dikecamatan Rengasdengklok Kabupaten Karawang. Desa Kalangsurya terletak disebelah utara kabupaten Karawang yang semulanya desa Kalangsari kemudian dimekarkan pada tahun 1981. Desa kalangsurya ini adalah salah satu dari 9 desa yang berada di Kecamatan Rengasdengklok dengan batas disebelah Utara adalah Desa Sindang Karya Kecamatan Kutawaluya, batas selatan adalah Desa Kalangsari, batas sebelah timur Desa Sekarwangi Kecamatan Rawamerta, dan batas Sebelah Barat adalah Desa Karyasari. Potensi yang terdapat di desa Kalangsurya adalah adanya UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah) yang memproduksi Telur Asin. Berdasarkan Informasi yang diperoleh dari pemilik UMKM, usaha tersebut telah berjalan sejak tahun 2002 dan dipasarkan melalui proses pemesanan terlebih dahulu (pre-order).

UMKM telur asin yang memiliki nama UD Mulkis ini sudah banyak dikenal dan memiliki pelanggan tetap. Dari hasil observasi mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang, diketahui bahwa penghasilan setiap tahun mengalami peningkatan. Telur asin ini tidak hanya dijual secara ecer pada masyarakat sekitar kabupaten Karawang, namun UMKM ini juga bekerja sama dengan tujuh usaha rumah makan yang ada di Karawang maupun sekitar Jabodetabek. Dalam pembuatannya, UMKM telur asin Muklis ini menggunakan Telur Bebek yang didapatkan dari peternak Telur Bebek di Karawang dan Purwakarta, dengan harga modal telur mentah Rp. 1.900,00/butir. Pengasinan telur asin di UMKM ini dalam setiap minggunya dapat memproduksi sekitar Enam Ribu butir sampai dengan Tujuh Ribu butir, bahkan UMKM ini dipercaya untuk mengirimkan telur asin produksinya ke Wisma Atlit demi memenuhi asupan Gizi para pasien isolasi Covid-19. Hal tersebut menarik untuk diteliti, yaitu dengan tujuan untuk mengetahui kandungan gizi pada telur asin yang dapat menjadi asupan gizi pada masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif

dengan menggunakan studi literatur dan observasi sebagai teknik pengumpulan datanya.

Kajian literatur ini sangat berguna dan membantu pada proses penulisan artikel yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengkaji dan meninjau data yang didapat, pengumpulan data pustaka yang didapatkan dari berbagai informasi kepustakaan. Dalam penelitian ini, dilakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet.

Metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara observasi dan analisis secara langsung di lokasi penelitian.

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kualitatif yaitu suatu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan pelaku yang diamati. Adapun bentuk penelitiannya adalah deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan hanya bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena dalam situasi tertentu.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2021 sampai dengan 25 Juli 2021 secara langsung. Bertempat pada Desa Kalangsurya, Kecamatan Rengasdengklok, Kabupaten Karawang.

Target/Subjek Penelitian

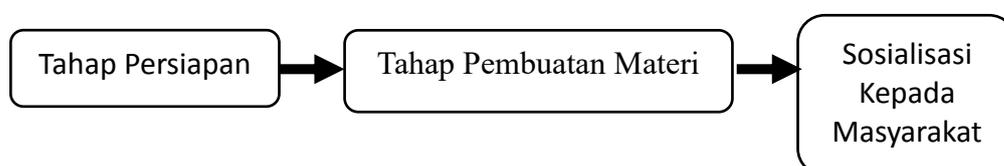
Target penelitian disini merupakan manfaat telur asin sebagai salah satu alternatif asupan gizi bagi daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19 yang berada pada Desa Kalangsurya Kecamatan Rawamerta, Kabupaten Karawang.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah dengan cara wawancara.

1. Metode Sosialisasi



2. Mensosialisasikan produksi Telur asin sebagai produk UMKM di desa Kalangsurya dan disosialisasikan kepada masyarakat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Herlina Oktaviani, dkk (2012) Proses pengasinan ternyata menurunkan kadar air dari telur rebus asin pada enam perlakuan hingga 6,7 % lebih rendah. Penurunan kadar air dari telur bebek rebus asin tersebut terutama disebabkan proses pemanasan pada saat perebusan telur mentah. Winarno dan Koswara (2002) mengatakan, pengasinan merupakan proses penetrasi garam kedalam bahan yang diasin dengan cara difusi setelah garam mengion menjadi Na^+ dan Cl^- . Penambahan garam dalam jumlah tertentu pada suatu bahan pangan dapat mengawetkan bahan pangan tersebut. Hal ini disebabkan adanya kenaikan tekanan osmotik yang menyebabkan plasmolisis sel mikroba yaitu sel mengalami dehidrasi atau keluarnya cairan dari sel dan plasmolisis sel terhadap CO_2 .

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang sering dikonsumsi oleh masyarakat. Hampir semua zat gizi yang diperlukan tubuh untuk hidup sehat ada didalam telur (Hidayah dan Mardiyono, 2009), selain kandungan proteinnya yang tinggi yaitu 12,8%-13,1%, telur juga mengandung air 70,8%-74%; lemak 11,5%-14,3%; komponen lain yaitu karbohidrat, kalori, kalsium, dan fosfor (Dirjen Gizi Departemen Kesehatan RI., 1989).

Kadar air ayam ras segar menurut Dirjen Gizi Departemen Kesehatan RI (1989) yaitu putih telur 87,8%; kuning telur 49,04% dan pada telur utuh 74,0%. Hasil penelitian Wardana (2011) menunjukkan bahwa rata-rata kadar air telur twisted asin yang dilakukan penyimpanan selama 8 hari berkisar antara 67,73%- 70,21%. Menurut Susanto dan Saneto (1994) bahwa kadar air yang terkandung 10 dalam suatu bahan sangat mempengaruhi daya simpannya karena mikroba dapat tumbuh dengan baik pada batasan kadar air tertentu. Berkurangnya kadar air menyebabkan telur menjadi lebih awet (Astawan, 2003). Menurut Herawati (2008) mikroba dapat tumbuh dengan baik minimum Aw yaitu untuk bakteri 0,90; kamir 0,80–0,90; dan kapang 0,60–0,70.

Berdasarkan beberapa keterangan diatas maka kandungan gizi telur asin menunjukkan bahwa telur asin memiliki kandungan gizi yang tinggi apabila dikonsumsi secara wajar. Sehingga telur asin baik dikonsumsi bagi masyarakat selama pandemi untuk menjaga kekebalan tubuh karena memiliki kandungan gizi yang baik seperti protein, lemak, karbohidrat, dll.

KESIMPULAN

Telur asin merupakan salah satu protein hewani yang sangat baik dikonsumsi masyarakat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan beberapa uji kandungan gizi para peneliti sebelumnya, telur asin mengandung gizi yang baik. Dirjen Gizi Departemen Kesehatan RI menyebutkan bahwa kandungan protein telur asin sangat tinggi yaitu 12,8%-13,1%, telur juga mengandung air 70,8%-74%; lemak 11,5%-14,3%; komponen lain yaitu karbohidrat, kalori, kalsium, dan fosfor (Dirjen Gizi Departemen Kesehatan RI., 1989).

Daftar Pustaka

- Dr. Erry Yudhya Mulyani, S. M. (2020). Asupan Gizi dalam Upaya Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*
- KEMENKES. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19. *Artikel Kesehatan*.
- Oktaviani, Herlina, dkk. (2012). Pengaruh Pengasinan terhadap Kandungan Zat Gizi Telur Bebek yang Diberi Limbah Udang. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/> Unnes J Life Sci Dirjen Gizi Kesehatan RI 1989-Kandungan Telur asin.