

SOSIALISASI NUTRISI TELUR OMEGA TIGA PADA IBU PKK DESA TLOGO KABUPATEN BLITAR

Tika Fitria Wulan Afrilia¹, Binti Khopsoh², Yuniar Alam³

^{1,2,3}Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

¹tika.afilia@gmail.com, ²kopshohbinti@gmail.com ³yuniaralam@unublitar.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu PKK di Desa Tlogo Kecamatan Kanigoro mengenai nilai Nutrisi Telur Omega Tiga. Sosialisasi ini sangat diperlukan bagi ibu rumah tangga guna menyediakan nutrisi yang ASUH (Aman, Sehat, Utuh dan Halal) untuk keluarga di rumah. Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah Bapak Darman selaku Ketua RT 3, RW 4 Desa Tlogo, Kecamatan Kanigoro pada 11 Desember 2022 yang diikuti oleh 18 ibu PKK. Metode ini dilaksanakan dengan survei, sosialisasi, dan diskusi. Selanjutnya, data dianalisis dan disajikan secara deskriptif. Berdasarkan hasil analisis diketahui terdapat peningkatan 20% pengetahuan mengenai nutrisi telur dan 50% pengetahuan mengenai telur omega tiga.

Kata Kunci: telur, omega tiga

PENDAHULUAN

Peternakan unggas terutama ayam *layer* (petelur) banyak terdapat di Kabupaten Blitar. Kabupaten Blitar merupakan salah satu daerah penghasil produk peternakan di Jawa Timur utamanya ternak unggas. Pada Tahun 2010 sebagai potensi unggulan, produksi telur di Kabupaten Blitar mampu memenuhi 70% dari kebutuhan telur di Jawa Timur serta 30 % kebutuhan telur ayam secara nasional. Hal ini sebaiknya diimbangi dengan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi telur setiap hari.

Telur adalah produk peternakan unggas yang mudah dicerna dan memiliki kandungan gizi lengkap. Secara umum telur terdiri dari tiga bagian pokok, yaitu kulit telur, putih telur dan kuning telur. Komposisi telur terdiri dari air, lemak, protein, karbohidrat dan abu. Bahan makanan ini mengandung gizi yang baik untuk kehidupan manusia. Telur mudah diperoleh dan dijual dengan harga terjangkau membuat pasar kebutuhan telur lebih tinggi dari produk peternakan lainnya, terjangkau bagi masyarakat dengan daya beli yang rendah (Saliem, 2001).

Harga telur ayam di Indonesia terbilang cukup terjangkau, namun konsumsi telur masyarakat masih sangat rendah yaitu 3 butir telur dalam satu minggu. Rata-rata konsumsi telur ayam perkapita perminggu di Indonesia tahun 2016 adalah 1,983 kg atau setara 39,66 butir (BPS, 2017). Rendahnya konsumsi telur pada masyarakat bukan hanya terjadi akibat rendahnya daya beli juga disebabkan oleh adanya faktor-faktor lain seperti ketakutan masyarakat terhadap bahaya kolesterol yang ada pada telur yang berakibat buruk bagi kesehatan masyarakat.

Telur ayam bukan ras yang beredar di pasaran yaitu telur ayam konsumsi dan telur ayam omega tiga. Telur ayam omega yaitu telur ayam yang dihasilkan dari ayam yang dibeli pakan yang mengandung suplemen omega tiga. Secara visual membedakan telur ayam buras yang biasa dikonsumsi masyarakat dengan telur omega tiga adalah terletak pada kuning telurnya. Pada telur ayam omega tiga warna kuning telurnya cenderung tampak lebih kemerahan sedang pada telur ayam konsumsi biasa berwarna kuning. Pada

telur omega tiga terdapat kandungan lemak tak jenuh yang dapat menurunkan kadar kolestrol (Muzami dkk, 2016.)

Mitra adalah ibu PKK yang usianya berkisar 40 sampai 60 tahun, sehingga mitra kurang memahami produk-produk baru mengenai berbagai jenis telur yang beredar dipasaran. Maka dari itu pentingnya dilaksanakan Sosialisai mengenai Nilai Nutrisi Telur dan Telur Omega Tiga guna peningkatan pengetahuan mengenai nilai nutrisi dan produk-produk telur yang beredar dipasaran seperti telur omega tiga.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah ibu PKK di RT 3 RW 4 Desa Tlogo, Kecamatan Kanigoro. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Desember 2022 di Rumah Bapak Darman selaku Ketua RT 3, RW 4 Desa Tlogo. Metode kegiatan dilaksanakan dengan survei, sosialisasi, dan diskusi. Sebelum pelaksanaan sosialisasi diawali dengan menyebarkan kuesioner yang diisi oleh peserta sosialisasi guna mengukur pemahaman mengenai nutrisi telur dan pengetahuan mengenai telur omega tiga. Kegiatan diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi pengetahuan peserta sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan sosialisasi

Persiapan sosialisasi dilaksanakan pada satu minggu sebelum pelaksanaan sosialisasi, yakni tanggal 4 Desember 2022. Pelaksanaan dilakukan dengan menyusun rencana kegiatan dan membentuk forum grup diskusi antara ketua dan anggota pengabdian. Setelah disepakati dilanjutkan untuk mengecek lokasi dan sasaran kegiatan pengabdian, dibahas pula mengenai jadwal kegiatan. Kegiatan dilanjutkan dengan penyusunan materi untuk sosialisai nutrisi telur dan telur omega tiga. Materi sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Materi Sosialisasi

Pelaksanaan Sosialisasi

Sosialisasi nilai nutrisi telur dan telur omega tiga pada ibu PKK desa Tlogo, Kecamatan Kanigoro dilaksanakan pada 11 Desember 2022. Kegiatan tersebut berlangsung jam 15.00 sampai dengan 16.30 WIB. Sosialisasi dihadiri oleh Ketua RT 3, RW 4 yaitu Bapak Darman dan ketua pengabdian masyarakat, yaitu drh. Tika Fitria Wulan Afrilia, M.Si sebagai pemateri. Sosialisasi juga dihadiri oleh 18 ibu PKK yang merupakan warga desa Tlogo.

Kegiatan diawali dengan pembukaan berupa sambutan oleh Ketua PKK RT 3 RW 4 Desa Tlogo yaitu Ibu Yanti. Setelah rangkaian pembukaan selesai, acara dilanjutkan

dengan kegiatan ini, yakni sosialisasi mengenai nilai nutrisi telur dan telur omega tiga. Sebelum penyampaian materi dilakukan, sebelumnya telah dilakukan penyebaran kuisioner kepada peserta untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai nutrisi telur dan keberadaan telur omega tiga yang telah beredar di masyarakat. Setelah dilaksanakan *pretest*, materi lalu disampaikan dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Kegiatan diakhiri oleh pemateri dengan *posttest* untuk mengukur kemampuan pemahaman peserta terhadap nilai nutrisi telur dan telur omega tiga setelah selesai pelaksanaan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi ditutup dengan doa yang dipimpin oleh salah satu peserta sosialisasi. Foto bersama setelah berakhir sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Foto Bersama Produk Telur dan Telur Omega Tiga

Materi sosialisasi membahas mengenai telur yang merupakan bahan pangan asal hewan yang mengandung cukup protein sehingga aman untuk dikonsumsi diberbagai usia, bahkan sangat baik untuk anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Telur juga baik dikonsumsi untuk ibu yang hamil, ibu menyusui juga orang yang sedang sakit. Dalam 1 butir telur ayam mengandung protein 12,1 %, lemak 10,5 %, air 65,5%, karbohidrat 0,9 % dan mineral 10,9 % (Widarta, 2017). Pada telur ayam omega tiga mengandung *Decosahexaenomic Acid* atau yang sering dikenal DHA yang merupakan asam lemak yang diperlukan tubuh untuk meningkatkan kecerdasan otak anak dan dapat mencegah penyakit jantung. Kelebihan lain dari telur omega tiga adalah adanya kandungan asam lemak tak jenuh yang dapat menurunkan kadar kolesterol pada tubuh (Muzami dkk, 2016).

Jika dilihat oleh mata biasa telur ayam konsumsi yang berasal dari ayam buras dan telur ayam omega tidak terdapat perbedaan dari luar. Ciri fisiknya sama yaitu kulit cangkang berwarna coklat kemerahan, tetapi saat telur dibuka dapat diperhatikan mengenai warna kuning telurnya. Pada telur konsumsi warna kuning telur yaitu kuning tetapi pada telur omega tampak kuning telurnya berwarna kemerahan. Ini terjadi karena induk dari kedua ayam tersebut berbeda dari ransum pakannya.

Pada sosialisasi juga disebutkan tips menentukan telur yang baik dan aman dikonsumsi. Telur cangkangnya kuat, tidak mengalami keretakan dan tidak pecah. Telur juga berbau amis segar khas telur dan antara putih dan kuning berbatas jelas dan tidak boleh tercampur apalagi sampai berbau busuk.

Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengukur capaian dari target diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi sebelum dilaksanakan sosialisasi dengan diadakan *pretest* dan diakhir sosialisasi diadakan *posttest*. Berdasarkan hasil *posttes* dapat diketahui

bahwa terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai nilai nutrisi telur dan telur omega tiga.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada 11 Desember 2022. Kegiatan dihadiri oleh 1 pemateri dan 18 peserta yang merupakan ibu PKK warga Desa Tlogo. Sosialisasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai nilai nutrisi telur ayam dan telur ayam omega tiga. Berdasarkan hasil *posttest* dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi sangat efektif dilaksanakan . hasil kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk sosialisasi Nilai Nutrisi Telur Ayam dan Telur Omega Tiga pada ibu PKK Desa Tlogo Kecamatan Kanigoro terdapat peningkatan 20% pengetahuan mengenai nutrisi telur dan 50% pengetahuan mengenai telur omega tiga.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. 2017. *Konsumsi Telur di Indonesia*. Jakarta.
- Muzami, A., Nurhayati, O. D. and Martono, K. T. (2016) 'Aplikasi Identifikasi Citra Telur Ayam Omega-3 Dengan Metode Segmentasi Region Of Interest Berbasis Android', *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, 4(2), p. 380. doi: 10.14710/jtsiskom.4.2.2016.380-388.
- Widarta, I.W.R. Sugitha, I.M. 2017. *Teknologi Susu, Daging, dan Telur*. Universitas Udayana. Bali.
- Saliem, H.P., E.M. Lokollo, T.B. Purwantini, M. Ariani Dan Y. Marisa. 2001. *Analisis Ketahanan Pangan Tingkat Rumah Tangga dan Regional*. Laporan Hasil Penelitian. Pusat Penelitian dan Pengembangan Sosial Ekonomi Pertanian, Bogor.