

**TIPS MEMILIH DAN MENYIMPAN TELUR YANG AMAN UNTUK  
DIKONSUMSI**

**Desmond T. R. Hurek<sup>1</sup>, Diana M. Rihi<sup>1</sup>, Poppy S. Pello<sup>1</sup>, Venansia N. Beti<sup>1</sup>,  
Maria M. Moi<sup>1</sup>, Mesa J. N. Boru<sup>1</sup>, Rizky Y. Manafe<sup>1</sup>, Maria V. D. E. Parera<sup>1</sup>,  
Nadya D. Kale<sup>1</sup>, Novalino H. G. Kallau<sup>2</sup>, Annytha I. R. Detha<sup>2</sup>, Diana  
A. Wuri<sup>2</sup>, Larry R.W. Toha<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Dokter Hewan Fakultas Kedokteran Hewan,  
Universitas Nusa Cendana

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Penyakit Hewan dan Kesehatan Masyarakat Veteriner  
Fakultas Kedokteran Hewan, Universitas Nusa Cendana

\*Korespondensi e-mail: vhyvenansia@gmail.com

**ABSTRACT**

*Eggs are a perfect foodstuffs, because it contain nutrients such as protein, fat, vitamins and minerals in sufficient quantities. Under certain conditions, the complete nutritional content in eggs can be a good growth medium for microorganisms. It is important to educate the community about how to differentiate egg quality and how to store eggs properly, so that people can choose and get eggs of good quality in the long term. The benefit is that they can be more careful in choosing the eggs to buy, and know how to store eggs properly so that the egg's shelf life can last longer. This education was carried out online during the Covid-19 pandemic Work From Home (WFH) period using the Zoom meet application. The participants in this counseling consisted of housewives and students.*

*Key words: consumption eggs, egg quality, how to select, store eggs*

**PENDAHULUAN**

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 sebagai produk peternakan dapat memberikan sumbangan besar bagi

tercapainya kecukupan gizi pada masyarakat BPS (2018).

Telur ayam banyak dipilih oleh masyarakat luas selain karena manfaat dari kandungan gizi di dalamnya, juga karena harganya yang relatif lebih murah dibandingkan produk pangan sumber protein hewani lainnya, seperti yang disampaikan dalam data Survey Sosial Ekonomi Nasional dalam BPS (2019) bahwa angka konsumsi telur lebih tinggi dibandingkan dengan angka konsumsi komoditas pangan

sumber protein hewani lainnya. Pertambahan jumlah penduduk dan meningkatnya pendapatan ekonomi serta adanya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi, maka kebutuhan masyarakat terhadap telur terutama di Kota Kupang terus meningkat. Jenis telur yang paling banyak dikonsumsi adalah telur ayam terutama telur ayam ras, telur itik (bebek) dan telur puyuh (Refriyetni, 2011). Sayangnya, para pedagang telur seringkali tidak dibekali dengan pengetahuan mengenai cara penyimpanan telur yang baik, sehingga kualitas telur yang beredar di masyarakat tidak terjamin.

Telur yang dikonsumsi harus memenuhi kriteria layak konsumsi yang dapat dinilai berdasarkan kualitas fisik atau penampakannya, mikrobiologis, dan tentunya diterima secara organoleptic (Suharyanto *et al.*, 2016). Proses pendistribusian telur dari produsen sampai ke tangan konsumen umumnya melalui alur yang cukup panjang, sehingga usia telur saat sampai ke tangan konsumen sudah dalam usia beberapa hari atau tergolong tidak baru lagi. Umur telur yang sampai ke tangan konsumen umumnya sudah berkisar lebih dari 7 hari (Alhuur *et*

*al.*, 2020). Kandungan protein yang tinggi di dalam telur menyebabkan telur menjadi tempat berkembang biak yang baik bagi mikroorganisme, termasuk mikroorganisme patogen seperti *coliform*, *Esherichia coli*, dan *Salmonella sp* yang dapat mengakibatkan penyakit apabila penanganan atau penyimpanannya tidak diperhatikan dengan baik, terlebih apabila telur sudah berumur lebih dari 1 minggu (Rizal *et al.*, 2012).

Pengetahuan untuk membedakan kualitas telur yang akan dibeli dan cara penyimpanan telur yang baik, bertujuan agar telur yang kita konsumsi selalu terjamin kualitasnya. Informasi ataupun pengetahuan ini perlu disebarluaskan kepada masyarakat sebagai konsumen telur, dan dalam kondisi pandemi sekarang ini penyebarluasan informasi dengan metode penyuluhan ataupun seminar banyak dilakukan melalui media daring, sehingga responden yang mengakses dan mendapatkan informasi bisa lebih luas dan beragam. Berdasarkan pertimbangan diatas, maka kelompok Koasistensi Kesehatan Masyarakat Veteriner memilih tema “Tips Memilih dan Menyimpan Telur yang Aman untuk Dikonsumsi”.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan secara daring pada tanggal 19 September 2020 pada pukul 13.00 – 14.30 WITA pada masa *Work From Home* (WFH) pandemik

Covid-19. Metode pendekatan yang digunakan adalah membagikan brosur di media sosial. Peserta yang terlibat sebanyak 21 orang, terdiri dari ibu rumah tangga, mahasiswa

dan akademisi umum. Narasumber terdiri dari 11 orang, yang terdiri dari 9 mahasiswa koas FKH dan 2 orang dosen pembimbing koas. Penyuluhan ini menggunakan aplikasi Zoom meet yang berlangsung selama 1 jam 30 menit, sehingga memungkinkan banyak kalangan untuk dapat bergabung dalam kegiatan penyuluhan materi dan turut dalam diskusi, teknik penyampaian materi oleh narasumber dilakukan dengan cara ceramah dan melakukan sesi tanya jawab dengan peserta. Materi penyuluhan dalam bentuk *power point* dan dibagikan di zoom meet.

Metode ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi kepada para ibu rumah tangga melalui daring tentang Tips Memilih dan Menyimpan Telur yang Aman untuk Dikonsumsi sehingga terjadi perubahan perilaku dan kepribadian sasaran sebagaimana yang diharapkan, dimana setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan para peserta mampu dan telah memahami cara memilih dan menyimpan telur yang aman untuk dikonsumsi ditandai dengan aktif dalam memberikan pertanyaan selama diskusi berlangsung.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan dan diskusi mengenai “Tips memilih dan menyimpan telur yang aman untuk dikonsumsi” ini diikuti sebanyak 21 Orang, yang terdiri dari kalangan akademisi maupun umum, ibu rumah tangga dan mahasiswa/mahasiswi. Diharapkan dengan beragamnya latar belakang partisipan yang mengikuti penyuluhan ini, informasi yang diberikan dapat tersebar secara optimal dan dapat memberikan manfaat secara luas.

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). 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.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan secara virtual

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 1. Perbedaan telur yang 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

Sumber: BPMPH, 2016

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 diatas, 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). Penyimpanan telur pada suhu ruang maupun suhu pendingin memiliki batas waktu yang ditentukan, sehingga telur tersebut masih aman dikonsumsi (Wanti *et al.*, 2018). Telur yang disimpan di suhu ruang (24-27 °C) memiliki lama penyimpanan ± 14 hari, sedangkan telur yang disimpan pada suhu pendingin (4-10 °C) memiliki lama

# Media Tropika: Jurnal Pengabdian Masyarakat

## Vol. 1 No. 1:88-93 (2021)

penyimpanan ± 3-4 minggu (JCI, 2013).

Untuk mengukur keberhasilan penyuluhan, diakhir sesi penyuluhan dilakukan diskusi dan

sharing untuk mengetahui sejauh mana masyarakat memahami materi yang diberikan dengan mengajukan beberapa pertanyaan ataupun berbagi pengalaman mereka sehari-hari.

### KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan lancar dan peserta mampu memahami materi penyuluhan yang diberikan. Hal tersebut ditinjau dari umpan balik masyarakat berupa pertanyaan dan sharing pengalaman pribadi terkait dengan materi yang diberikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Koasistensi Kesehatan Masyarakat

Veteriner Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana Kupang yang telah membimbing penulis dalam pemilihan materi penyuluhan sampai pendampingan pada saat penyuluhan sehingga dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua peserta yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti penyuluhan.

### DAFTAR PUSTAKA

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2018. Produksi Telur Ayam Petelur Penduduk Indonesia dan Provinsi. Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Badan Pusat Statistik.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2019. Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi. Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Badan Pusat Statistik.
- [BPMSPH] Balai Pengujian Mutu dan Sertifikasi Produk Hewan. 2016. Cara pintar pilih pangan asal hewan.
- Alhuur KRG, Pratama A, Yuniarti E. 2020. Kualitas dan Cara Penyimpanan Telur Yang Baik dalam Upaya Menjaga Asupan Gizi Optimal di Masa Pandemi COVID-19. *FJCS* 1(1): 24-28.
- 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

- 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.
- Joint Commission International. 2013. Joint Commission International Accreditation Standards for Hospitals. Accessed: <http://www.jointcommissioninternational.org/>
- Purwati D, Djaelani MA, Yuniwati EYW. 2015. Indeks Kuning Telur (IKT), Haugh Unit (HU) dan Bobot Telur pada Berbagai Itik Lokal di Jawa Tengah. *Jurnal Biologi*, 4(2): 1-9.
- Refriyetni W. 2011. Mutu Fisik Telur Ayam Ras (Studi Kasus Di Pasar Simpang Baru Kota Pekanbaru) [Skripsi]. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rizal B. Hintono A. Nurwantoro. 2012. Pertumbuhan Mikroba pada Pasca Pateurisasi *the growth of Microbes on Eggs After Pasteurization*. *Animal Agricultur Journal*, 1(2): 208-218.
- Suharyanto. Sulaiman NB. Zebua CKN. Arief II. 2016. Kualitas Fisik, Mikrobiologis, dan Organoleptik Telur Konsumsi yang Beredar di Sekitar Kampus IPB, Darmaga, Bogor. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 4(2): 275-279.
- United States Departement of Agriculture (USDA). 2000. Gerading Manual Agricultur Handbook number 75, Washington DC.
- Wanti S, Kusuma HS, Ulvie YNS. 2018. Pengaruh Suhu dan Lama Penyimpanan Telur terhadap Kualitas Telur Ayam Ras (*Gallus L*) di Instalasi Gizi RSUP Dr Kariadi Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus*, 1:249.