PENINGKATAN GIZI DAN EKONOMI MASYARAKAT KELURAHAN KOTO LUAR KECAMATAN PAUH PADANG MELALUI PELATIHAN PEMBUATAN TELUR ASIN RENDAH SODIUM[1]

Deni Novia, Indri Juliarsi dan Sri Melia[2]

ABSTRACT

Briny egg lower sodium very good to diet society which must sodium (hypertension), because in its making no addition of salt (sodium). Dusty coconut coir have contained salt (NaCl) 25.67% and high potassium so that very good to pain of maag. Sub-District Of Koto Luar District of Pauh Field, family head mean have duck 3-5 duck tail. Target of activity to increase society gizi the make-up of enthusiasm consume briny egg, exploiting coconut coir waste and give skill, and also improve price sell egg. Sub-District of Koto Inside out form counselling, training and demonstration. Briny egg very potential developed for the improving of requirement of society economics and gizi and also society better exploit agricultural produce waste to make briny egg and the source of new business and gizi which prospektif.

PENDAHULUAN

Kelurahan Koto Luar Kecamatan Pauh Padang terletak kurang lebih 5 Km dari Universitas Andalas. Umumnya penduduk bermata pencarian sebagai petani dan peternak. Ternak yang umum dikelola adalah ternak unggas. Masing-masing Kepala Keluarga rata-rata mempunyai 3-5 ekor itik. Biasanya mereka hanya menjual telur itik dalam bentuk segar, untuk meningkatkan konsumsi gizi telur itik dan miningkatkan pendapatan keluarga telah dilaksanakan pengabdian masyarakat dengan judul : Peningkatan Gizi dan Ekonomi Masyrakat Kelurahan Koto Luar Kecamatan Pauh Padang Melalui Pelatihan Pembuatan Telur Asin Rendah Sodium.

Telur merupakan hasil ternak yang mempunyai andil besar dalam mengatasi masalah gizi yang terjadi di masyarakat. Hal ini dimungkinkan

[1] Dibiayai oleh Dana DIPA Unand Berbasis Program Studi, TA 2008
[2] Staf Pengajar Fakultas Peternakan Universitas Andalas

karena telur sarat akan zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan yang sehat. Zat-zat gizi yang ada pada telur sangat mudah dicerna dan dimanfaatkan oleh tubuh. Itulah sebabnya telur dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anak-anak yang sedang tumbuh kembang, ibu hamil dan menyusui, orang yang sedang sakit atau dalam proses penyembuhan, serta para lansia.

Penggunaan abu dari sabut kelapa yang merupakan limbah pertanian ntuk membungkus telur selama pemeraman, tidak perlu penambahan garam, karena didalam abu tersebut mengandung kalium lebih banyak dan garam 25.67%.. Hal ini sangat baik untuk diet garam karena menggunakan sedikit garam lagi dalam pembuatannya dan kandungan kalium dari abu yang meresap dalam telur menyebabkan telur baik untuk mengobati penyakit maag. Proses pembuatan telur asin akan menghilangkan bau amis telur itik yang kurang disukai sebagian masyarakat. Telur itik yang dijual dalam bentuk telur asin dapat meningkatkan nilai ekonomis dari telur. Pembuatan telur asin rendah sodium belum populer dalam masyarakat, maka perlu penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan.

Dikemukakan pula oleh Soeparno (1996) bahwa disamping mengandung protein yang tinggi, telur juga merupakan sumber zat besi, beberapa mineral dan vitamin, sehingga telur merupakan bahan pangan hewani yang dapat dikonsumsi oleh manusia segala umur. Dibanding telur ayam, telur itik mengandung protein, kalori dan lemak lebih tinggi, lebih jeasnya dapat diluhat pada Tabel 1.

Selain baunya yang lebih amis, telur itik juga mempunyai pori-pori kulit yang lebih besar, sehingga sangat baik untuk diolah menjadi telur asin (Astawan, 2006). Berdasarkan proses pengolahannya, telur asin dapat dibuat dengan cara merendam dalam larutan garam jenuh atau menggunakan adonannya. Adonan garam merupakan campuran antara garam, abu

gosok/abu sabut kelapa, serbuk batu bata merah, dan kadang-kadang sedikit kapur (Indri, 2006). Aritonang (1993) mengemukakan bahwa pada lama penggaraman 14 hari dengan diikuti oleh lama penyimpanan 3 hari sebelum telur asin direbus merupakan waktu yang optimal dalam usaha mempertahankan daya simpan telur asin rebus yaitu sampai 22 hari.. Menurut Dahnimar (2006) telur asin yang menggunakan medium pengasinan berupa air, garam dan abu dapur dengan perendaman selama 3 hari, menghasilkan telur asin rebus yang dapat disimpan selama 2 hari.

Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Beberapa Telur dalam 100 Gram

No	Zat Gizi	Telur Ayam	Telur Itik	Telur Itik Asin	Telur Puyuh
1	Kalori (kal)	162	189	395	149.8
2	Protein (g)	12.8	13.1	13.6	10.3
3	Lemak (g)	11.5	14.3	13.6	10.6
4	Karbohidrat (g)	0.7	0.8	1.4	3.3
5	Kalsium (g)	54	56	120	49
6	Fosfor (mg)	180	175	157	198
7	Besi (mg)	2.7	2.8	1.8	1.4
8	Vit. A (IU)	900	1 230	841	2 741
9	Vit. B (mg)	0.1	0.18	0.23	-
10	Air (g)	74	70.8	66.5	-

Sumber: Warisno (2005)

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

1. Meningkatkan gizi masyarakat melalui peningkatan minat konsumsi telur asin rendah sodium.
2. Memanfaatkan limbah sabut kelapa dan sekam dalam bentuk abu untuk pembuatan telur asin rendah sodium.
3. Meningkatkan harga jual telur dalam bentuk telur asin sehingga dapat meningkatkan ekonomi peternak itik.

4. Memberikan keterampilan pada masyarakat melalui penyuluhan, demontrasi dan pelatihan pembuatan telur asin rendah sodim.

METODE PENGABDIAN

Kerangka Pemecahan Masalah

1. Memberikan penyuluhan tentang nilai gizi dari telur bebek dan yang sangat baik untuk dibuat telur asin sehingga bisa meningkatkan konsumsi telur dan nilai ekonomi masyarakat yang bisa didapatkan dari beternak bebek dan dibeli di pasar.
2. Memberikan penyuluhan tentang cara mendapatkan abu sabut kelapa mulai dari bahan baku sampai pengolahan, sehingga didapatkan abu sabut kelapa yang berperan sebagai medium untuk pembuatan telur asin.
3. Melakukan demonstrasi atau peragaan tentang cara pembuatan telur asin rendah sodium dengan memanfaatkan abu sabut kelapa. Ditambahkan juga dengan demonstrasi atau peragaan tentang cara pembuatan beberapa telur asin yang lain yaitu dengan cara perendaman, pembaluran dengan sekam / abu gosok dan injeksi serta telur asin aneka rasa, dalam rangka meningkatkan gizi dan ekonomi masyarakat.

Realisasi Pemecahan Masalah

1. Sebelum penyuluhan dibagikan brosur tentang potensi telur bebek dan telur asin sebagai sumber gizi yang tinggi, keutamaan telur bebek untuk diolah sebagai telur asin, beberapa trik dalam pemilihan telur bebek, proses pengolahan sabut kelapa menjadi abu sabut kelapa dan pengolahan telur bebek menjadi telur asin rendah sodium serta beberapa proses pembuatan telur asin yang lain.

2. Telah dilakukan penyuluhan tentang nilai gizi dari telur bebek dan yang sangat baik untuk dibuat telur asin sehingga bisa meningkatkan konsumsi telur dan nilai ekonomi masyarakat yang bisa didapatkan dari beternak bebek dan dibeli di pasar.
3. Telah dilakukan penyuluhan tentang cara mendapatkan abu sabut kelapa mulai dari bahan baku sampai pengolahan, sehingga didapatkan abu sabut kelapa yang berperan sebagai medium untuk pembuatan telur asin.
4. Telah dilakukan demonstrasi atau peragaan tentang cara pembuatan telur asin rendah sodium dengan memanfaatkan abu sabut kelapa. Juga telah dilakukan demonstrasi atau peragaan tentang cara pembuatan beberapa telur asin yang lain yaitu dengan cara perendaman, pembaluran dengan sekam / abu gosok dan injeksi serta telur asin aneka rasa, dalam rangka meningkatkan gizi dan ekonomi masyarakat dan dilanjutkan dengan diskusi tentang permasalahan dan kesulitan dalam pengolahan dan pemasaran.

Khalayak Sasaran

Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat peternak bebek di Kelurahan Koto Luar Kecamatan Pauh Padang. Khalayak sasaran selanjutnya adalah masyarakat daerah tersebut yang berminat dalam pembuatan telur itik dengan proses pengasinan tanpa garam (rendah sodium), selain itu ibu-ibu anggota PKK dan pemuda-pemudi, yang nantinya berguna untuk peluang berwirausaha. Sekitar ± 20 orang masyarakat yang akan diberi pelatihan pembuatan telur asin rendah sodium seterusnya dipilih 3 orang peternak bebek yang tinggi produktifitas telur bebeknya untuk dibina secara intensif menjadi wirausaha.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah :

a. Penyuluhan

Penyuluhan merupakan cara yang paling baik untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat .Pelaksanaan kegiatan mencakup penyediaan brosur-brosur yang berkaitan dengan :

- Pemberian informasi tentang tingginya nilai gizi telur kepada masyarakat secara keseluruhan.
- Penjelasan bagaimana tahap pelaksanaan teknologi proses pengasinan tanpa garam (rendah sodium) telur asin Gambar 1.
- Memperkenalkan manfaat dari kualitas telur asin yang dihasilkan, merupakan salah satu produk hasil ternak yang berprotein tinggi.

Pembagian brosur ini dilakukan sebelum penyuluhan dimulai, sehingga diharapkan hasil penyuluhan yang maksimal nantinya.

b. Pelatihan dan Percontohan

Pada kegiatan ini akan diperagakan atau didemonstrasikan bagaimana proses pembuatan telur asin. Kegiatan peragaan dilanjutkan dengan pelatihan pada masyarakat.

c. Bimbingan dan Pembinaan

Masyarakat peternak itik yang tinggi produktifitas telurnya sekitar ± 3 orang diantaranya, kemudian telah mencoba menerapkan teknologi ini, akan dibimbing hingga mereka trampil untuk menerapkan secara mandiri dan akan dilakukan pemantauan secara periodik apakah produktivitas sudah meningkat dan jaringan daerah pemasarannya sudah bertambah

melalui koordinasi dengan ketua kelompok produsen yang telah ditunjuk sebelumnya.

d. Diskusi dan Konsultasi

Pada saat penyuluhan, pelatihan atau percontohan dan pembinaan dilakukan diskusi-diskusi dan konsultasi antara pelaksanaan kegiatan dengan masyarakat produsen telur asin tentang pelaksanaan teknologi yang diterapkan dan kendala yang dihadapi, untuk lebih memantapkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

e. Pelestarian Kegiatan

Setelah kegiatan selesai dilaksanakan, diharapkan Lurah atau ketua kelompok dapat melanjutkan kegiatan melalui koordinasi dengan pelaksana kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi Telur dan Sabut Kelapa di Kelurahan Koto Luar

Kelurahan Koto Luar Kecamatan Pauh Padang terletak kurang lebih 5 Km dari Universitas Andalas. Umumnya penduduk bermata pencarian sebagai petani dan peternak. Ternak yang umum dikelola adalah ternak unggas. Masing-masing Kepala Keluarga rata-rata mempunyai 3-5 ekor bebek. Biasanya mereka hanya menjual telur bebek dalam bentuk segar, untuk meningkatkan konsumsi gizi telur itik dan miningkatkan pendapatan keluarga telur dapat diolah menjadi telur asin.

Sedangkan sabut kelapa bukan hal yang asing bagi masyarakat. Hampir setiap rumah mempunyai batang kelapa rata-rata 2-3 batang. Setiap panennya mereka menghasilkan limbah sabut kelapa. Sabut kelapa yang telah dibakar menadi abu bewarna abu-abu cocok untuk pembuatan telur asin rendah sodim. Hal ini disebabkan karena di dalam abu sabut kelapa

mengandung garam Kalium yang memberikan rasa asin cocok untuk diet garam sodium. Selain itu telur asin yang dibuat dengan abu sabut kelapa mempunyai khasiat untuk mengobati penyakit maag

Peningkatan Gizi dan Ekonomi Melalui Pembuatan Telur Asin

Beberapa hal yang dilakukan untuk meningkatkan gizi pada masyarakat Kelurahan Koto Luar adalah :

1. Memberikan pengetahuan tentang tingginya nilai gizi telur dan telur asin terutama kandungan protein untuk mencukupi gizi balita, anak-anak, orang dewasa dan juga lansia. Pengetahuan diberikan melalui penyuluhan dan liflet yang diberikan. Konsumsi telur asin sangat cocok sebagai cemilan ataupun lauk untuk makan nasi.
2. Memberikan pengetahuan tentang khasiat telur asin, diantaranya : mengawetkan telur, membuang rasa amis, obat diare/sakit perut dan maag serta menciptakan rasa khas dan gurih pada telur asin.
3. Memberikan pengetahuan tentang cara pembuatan telur asin, terutama telur asin rendah sodium, juga telur asin dengan abu sekam/abu gosok, telur asin direndam dalam larutan garam dan telur asin dengan cara injeksi. Hal ini bertujuan untuk memudahkan masyarakat dalam membuat telur asin sesuai dengan kebutuhan, peralatan dan bahan yang tersedia. Sehingga kebutuhan gizi terhadap telur asin sehari-hari dapat segera tercukupi dengan membuat sendiri.
4. Masyarakat sangat antusias bertanya bagaimana mendapatkan abu sabut kelapa yang berkualitas, berbagai macam cara pembuatan telur asin dan biaya yang dibutuhkan dalam pembuatan telur asin serta cara menghasilkan telur asin yang bermutu tinggi.
5. Membagikan telur asin yang sudah dibuat. Hal ini untuk lebih meningkatkan kelebih sukaan masyarakat akan telur asin yang telah

dipraktekkan dan meningkatkan konsumsi telur sebagai sumber protein hewani.

6. Mengubah pola pikir peternak untuk tidak selalu menjual seluruhnya telur itik yang dihasilkan tapi dibuat telur asin dan dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Juga mengubah pola pikir masyarakat untuk mengalihkan konsumsi makanan *fast food* menjadi makanan yang bergizi tinggi yaitu telur asin yang bisa dibuat sendiri.

Adapun yang dilakukan untuk meningkatkan ekonomi masyarakat Kelurahan Koto Luar, adalah :

1. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya telur itik dijadikan telur asin untuk meningkatkan ekonomi masyarakat, apalagi telur hasil peternakan sendiri. Jika satu butir telur dijual Peternak Rp 1200,- sampai 1500,- maka jika dijual dalam bentuk telur asin Rp 2000,- ketangan pedagang dan Rp 2500,- langsung kekonsumen. Maka didapat keuntungan sekitar Rp 500 sampai 1300,-.
2. Memberikann peluang pasar yang masih perawan untuk dikembangkan sebagai konsumen telur asin yaitu Universitas Andalas, terminal bayangan yang lokasinya tidak terlalu jauh dari Kelurahan Koto Luar.
3. Mempraktekkan berbagai macam cara pembuatan telur asin terutama telur asin rendah sodium (Gambar 2), juga telur asin dengan abu sekam, telur asin direndam dalam larutan garam dan telur asin injeksi. Khusus telur asin injeksi bisa dikembangkan untuk telur asin aneka rasa. Ini bertujuan untuk memudahkan dalam mengelola bisnis telur asin sesuai permintaan pasar.
4. Masyarakat tidak merasa kesulita dalam mendapatkan bahan baku telur yaitu dari hasil ternak itik ataupun dari pasar bandar buat yang dekat dari lokasi.

5. Masyarakat dapat memanfaatkan limbah hasil pertanian yaitu sabut kelapa dan sekam sebagai bahan membuatan telur asin
6. Membuka cakrawala bagi pencari kerja untuk melirik bisnis yang sangat potensial yaitu telur asin. Masyarakat Kelurahan Koto Luar sangat antusias untuk melirik bisnis telur asin sebagai usaha baru yang prospektif, tapi terkendala waktu memasuki Ramadhan. Kemungkinan setelah Lebaran mereka akan memulainya.

Pembuatan telur asin rendah sodium hanya membutuhkan telur bebek dan abu sabut kelapa. Telur bebek sangat baik untuk dibuat telur asin. Dikemukakan oleh Astawan (2006) selain baunya yang lebih amis, telur itik juga mempunyai pori-pori kulit yang lebih besar, sehingga sangat baik untuk diolah menjadi telur asin untuk menciptakan rasa yang khas dan gurih.

Pemilihan bahan baku sangat penting untuk diperhatikan. Telur bebek yang akan digunakan untuk pembuatan telur asin haruslah telur yang masih baru dengan umur 10 jam kurang atau maksimal 48 jam. Hal ini untuk menghasilkan telur asin yang bermutu. Telur bebek yang besar mempunyai cangkang lebih tipis dari yang kecil. Abu sabut kelapa digunakan adalah abu yang telah mengalami pembakaran berulang-ulang, sehingga warnanya abu-abu. Sedangkan jika menggunakan garam, maka pilih garam yang kristal garamnya tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Jika kristal garamnya terlalu kecil, maka garam tidak sempurna masuk ke dalam telur. Tanda sempurna masuk garam ke dalam telur dapat diperhatikan dari lapisan mentega pada kuning telur.

Telur merupakan hasil ternak yang mempunyai andil besar dalam mengatasi masalah gizi yang terjadi di masyarakat. Hal ini dimungkinkan karena telur sarat akan zat gizi yang diperlukan untuk kehidupan yang sehat. Dibanding telur ayam, telur itik mengandung protein, kalori dan lemak lebih

tinggi. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1. Zat-zat gizi yang ada pada telur sangat mudah dicerna dan dimanfaatkan oleh tubuh. Itulah sebabnya telur dianjurkan untuk dikonsumsi oleh anak-anak yang sedang tumbuh kembang, ibu hamil dan menyusui, orang yang sedang sakit atau dalam proses penyembuhan, serta para lansia.

Murtidjo (1988) mengemukakan bahwa telur itik yang diasinkan mengandung keuntungan seperti: a) nilai gizi telur dapat dipertahankan dalam waktu yang relatif lama, b) nilai ekonomis telur dapat ditingkatkan, c) memenuhi selera konsumen telur itik dan d) merupakan alternatif pemasaran disamping telur segar.

Menurut Wasito (1994) telur asin adalah telur itik yang diolah dalam keadaan utuh, dimana kandungan garam dapat menghambat perkembangan mikroorganisme dan sekaligus memberikan aroma khas, sehingga telur dapat disimpan dalam waktu yang relatif lama. Selanjutnya dikemukakan oleh Widjaja (2003) bahwa telur asin merupakan telur segar yang diawetkan dengan menggunakan bahan garam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian yang dilakukan di Kelurahan Koto Luar dalam bentuk penyuluhan, demonstrasi dan pelatihan, dapat ditarik kesimpulan bahwa telur asin sangat potensial dikembangkan untuk meningkatkatkan kebutuhan gizi dan ekonomi masyarakat.

Masyarakat sebaiknya memanfaatkan limbah hasil pertanian untuk membuat telur asin dan menjadikanya sumber gizi dan bisnis baru yang prospektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Andalas atas bantuan dana DIPA-Prodi Unand 2008 untuk menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Selanjutnya terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat Keluarhan Koto Luar Kecamatan Pauh Padang yang telah menyediakan fasilitas untuk kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aritonang, S. N. 1993. Pengaruh lama penggaraman dan penyimpanan telur itik diasin sebelum direbus terhadap daya simpan telur asin. Jurnal Penelitian Andalas. Edisi Pertanian no 13/ Mei/ Tahun V/ 1993, Padang.

Astawan, M. 2006. Telur asin, aman dan penuh gizi. http: //www. Departemen Kesehatan Indonesia htm. 07.35 pm. 31/10/2006.

Dahnimar, 2006. Pembuatan telur asin. Komunikasi Pribadi di Sicincin Tanggal 25 september 2006, Sicincin.

Indri. 2006. Telur asin berkalsium tinggi. http: //www. CBN Portal, htm. 07.44 pm. 31/10/2006 .

Murtidjo, B. A. 1988. Mengelola Itik. Kanisius, Yogyakarta.

Soeparno,1996. Pengolahan Hasil Ternak. Universitas Terbuka, Jakarta.

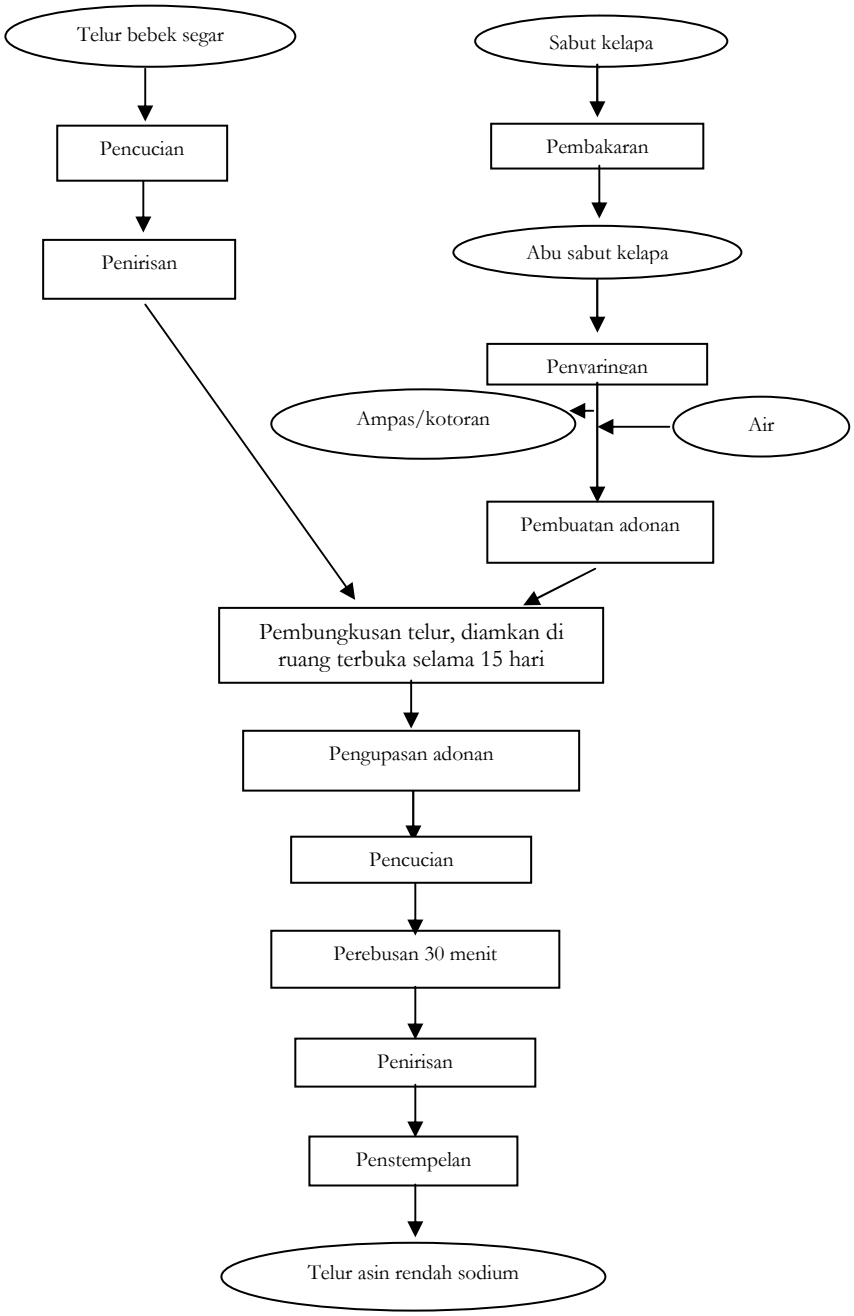
Subandiyah, E., N. Rahmawati, dan N. P. Alies. 2006. Prospek usaha telur asin sangrai sebagai industri rumah tangga di Kabupaten Brebes. PKMK Fakultas Peternakan Universitas Diponegoro, Semarang.

Warisno. 2005. Membuat Telur Asin Aneka Rasa. Agro Media Pustaka, Jakarta.

Wasito dan E. S. Rohaeni. 1994. Beternak Itik Alabio. Kanisius, Yogyakarta.

Widjaja, K. 2003. Peluang Bisnis Itik. Penebar Swadaya, Jakarta.

Winarno, FG dan S. Koswara. 2002. Telur : Komposisi, Penanganan dan Pengolahannya. *M*-Brio Press. Bogor.



Gambar 1. Tahapan pembuatan telur asin rendah sodium