

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu produk makanan yang memiliki nilai gizi tinggi adalah telur yang dihasilkan oleh unggas, makanan ini cocok untuk berbagai masyarakat baik anak-anak maupun dewasa. Umumnya telur digunakan sebagai lauk pauk atau sebagai ramuan obat tradisional.¹ Telur ini merupakan salah satu bahan makanan yang memiliki nutrisi yang sangat tinggi contohnya seperti kandungan air, lemak, protein dan juga karbohidrat. Telur memiliki kandungan gizi yang terdiri atas 12% lemak, 13% protein, vitamin dan mineral. Pada bagian kuning telur ini mengandung protein, asam amino esensial, mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti zat besi, fosfor, sedikit kalsium, vitamin B kompleks dan sebagian besar lemak, sedangkan pada putih telur mengandung protein lainnya yang termasuk jenis asam amino.

Kandungan gizi pada telur yang cukup lengkap ini sehingga menjadikan telur banyak diminati oleh kalangan masyarakat baik dikonsumsi dengan cara digoreng, direbus dan dikukus atau diolah menjadi produk olahan lainnya. Pada umumnya kandungan nutrisi pada telur yang paling tinggi adalah protein. Nutrisi pada telur juga terdapat pada putih telur dan kuning telur. Kandungan gizi telur antara lain : air 73,7 %; protein 12,9 %; lemak 11,2%; Karbohidrat

¹ Riski Mulyadi, “Kualitas Fisik Telur Ayam Ras Dan Telur Itik Yang Diawetkan Dengan Ekstrak Daun Jambu Biji (*Psidium Guajava* Linn) Dan Daun Jati (*Tectona Grandis*) Pada Lama Penyimpanan Yang Berbeda”, Jurnal Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru. 2010, hal 1

0,9%; dan lemak pada putih telur hampir tidak ada.² Hampir semua lemak di dalam telur terdapat pada kuning telur, yaitu mencapai 32%, sedangkan berdasarkan peneliti terdahulu pada putih telur tidak terdapat terkandung lemak, sehingga berdasarkan pengamatan kandungan lemak dan kolesterol lebih efektif pada bagian kuning telur. hal tersebut dapat berbahaya bagi kesehatan jika di konsumsi secara berlebihan.³ Menurut Dr. Spence dari Western University, Kanada, mengkonsumsi telur secara teratur, dua sampai tiga butir sehari sama buruknya dengan merokok.⁴ Menurut Maxine Smith, RD, LD, satu telur per hari umumnya aman, tetapi lebih dari itu dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dikemudian hari.⁵ Dengan kata lain, baik merokok maupun mengkonsumsi kuning telur secara berlebihan dapat mempercepat aterosklerosis. Efek mengkonsumsi kuning telur dari waktu ke waktu pada peningkatan kolesterol, tekanan darah, indeks massa tubuh dan diabetes.⁶

Cara pengolahan telur ini sangat mudah atau praktis sehingga membuat banyak orang dapat mengkonsumsi telur. Banyaknya ragam olahan telur, sehingga telur juga sering dijadikan sebagai bahan campuran untuk berbagai jenis masakan lainnya. Cara masak telur pun sangat sederhana, mulai dari direbus, digoreng, dikukus, atau bahkan dibuat orak-arik. Beragam olahan telur

² Komala. I, *Kandungan Gizi Produk Peternakan*. Student master Animal Science, (Fac. Agriculture-UPM, 2008). Hal 101

³ Sudaryani, T, *Kualitas Telur* (Penebar Swadaya, Jakarta, 2003).Cet.4, hal 122

⁴<https://www.coursehero.com/file/57399142/presentasi-bioteknologi/doc/> diakses tanggal 20 Juni 2022

⁵*Ibid*, hal 1.

⁶Putri, LN, *Studi Morfometrik Pendugaan Bobot Badan Ayam Kampung DiCiamis Tegal Dan Blitar Melalui Analisis Regresi KomponenUtama*. (Skripsi. Institut Pertanian Bogor, Bogor. 2012)

membuat bahan pangan ini susah untuk tidak disukai. Bukan hanya karena mudah diolah, akan tetapi banyak orang menyukai telur ini dikarenakan memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi. Telur memiliki kandungan vitamin dan mineral dalam jumlah yang tinggi. Telur juga merupakan sumber protein dan kolin yang baik bagi tubuh. Lebih lengkapnya, kandungan gizi dalam satu butir atau sekitar 50 gram telur ayam menurut Departemen Pertanian AS (USDA) yaitu Kalori 77, Karbohidrat 0,6 gram, lemak 5,3 gram, Lemak jenuh 1,6 gram, lemak tak jenuh tunggal 2,0 gram, kolesterol 212 mg, protein 6,3 gram, vitamin A 6%, vitamin B2 (riboflavin) 15 persen, vitamin B12 (cobalamin) 9%, vitamin B5 (asam pantotenat) 7% Fosfor 86 mg, selenium 15,4 mcg, karbohidrat. Telur ini merupakan jenis makanan yang sangat rendah kalori. Satu butir telur menyediakan 77 kalori dan sedikit karbohidrat, karbohidrat dalam satu butir telur bahkan kurang dari 1 gram. Bahan makanan ini memang memiliki sedikit gula dan tanpa serat. Lemak dalam satu butir telur berukuran besar, terdapat 5 gram lemak. Sekitar 1,6 gram merupakan lemak jenuh dan sisanya merupakan lemak tak jenuh ganda dan tunggal. Sebagian besar lemak dalam telur terkandung dalam kuning telur. Kuning telur sendiri mengandung 55 kalori dari gabungan lemak dan protein.

Sebagai masyarakat yang sering mengonsumsi telur ayam buras maupun ayam ras ini sangat penting untuk mengetahui jumlah nutrisi yang terdapat pada olahan telur baik melalui olahan seperti di rebus, di kukus, dan goreng. Berikut berapa persentase nutrisi makanan yang hilang dari masing-masing metode memasak, diantaranya: rebus (35-60%), bakar (10-47%), tumis (10-25%),

kukus dan panggang (10-12%), microwave (5-25%), goreng (7-10%), dan pressure cooking (5-10%).⁷ Dalam artikel Sundari, Almasyhuri dan Lamid diperoleh hasil proses menggoreng menyebabkan penurunan kandungan gizi yang sangat signifikan karena penggorengan menggunakan suhu yang tinggi sehingga zat gizi seperti protein mengalami kerusakan. Sedangkan proses perebusan menyebabkan berkurangnya kandungan zat gizi karena banyak zat gizi terlarut dalam air rebusan.⁸

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul **“Perbandingan Nutrisi Pada Berbagai Metode Pemasakan Telur Ayam Buras (*Gallus gallus domesticus*) dan Ayam Ras (*Gallus Bankiva*)”**

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang terurai diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: berapakah kadar lemak pada pengolahan telur ayam rebus, kukus, dan goreng dari telur ayam buras (*Gallus gallus domesticus*) dan ayam ras (*Galus bankiva*)?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui kadar lemak pada pengolahan telur ayam rebus, kukus, dan goreng dari telur ayam buras (*Gallus gallus domesticus*) dan ayam ras (*Gallus bankiva*)

⁷ Rhandy Verizarie (2021), “Metode Memasak yang Benar agar Nutrisi Makanan Tetap Terjaga” online: <https://www.sehatq.com/artikel/metode-memasak-makanan-sehat> diakses 10/06/2023

⁸ Dian Sundari, Almasyhuri dan Astuti Lamid, “Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein”, *Media Litbangkes*, Vol. 25 No. 4 (2015): 235-242

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan nantinya akan memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu penulis menjadi syarat utama untuk meraih gelar sarjana strata satu pada Jurusan Pendidikan Biologi di Institut Agama Islam Negeri Ambon.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi terhadap Program Studi Pendidikan Biologi tentang pengolahan telur ayam terhadap kandungan nutrisi.
3. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran untuk masyarakat terhadap pengolahan telur ayam serta dapat mejadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
4. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat dan menambah wawasan terutama bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

E. Defenisi Operasional

Untuk mempermudah pemahaman dan menghindari terjadinya kekeliruan dari pembaca dalam memahami maksud yang terkandung dalam judul, penulis uraikan beberapa istilah pokok, yaitu sebagai berikut :

1. Telur ayam buras merupakan jenis ayam kampung yang telah dikenal diseluruh pelosok dan telah ditenakkan sebagai penghasil daging maupun telur.

2. Telur ayam ras yaitu; telur ayam ras dari jenis ayam petelur medium yang didapatkan langsung dari toko depan kampus, dengan berat 60 ± 3 gram per butir, telur ini memiliki cangkang berwarna coklat, berbentuk normal, halus, utuh, dan bersih, tidak berbau busuk, serta tidak mengambang.
3. Lemak merupakan zat organik yang bersifat hidrofobik dan larut dalam sedikit air.