

# **MEMILIH TELUR YANG BAIK\***

Oleh:

**Susila Kristianingrum**

**Jurusan Pendidikan Kimia FMIPA UNY**

---

## **PENDAHULUAN**

Pangan secara internasional digolongkan sebagai berikut:

1. Serealia dan umbi-umbian
2. Biji-bijian dan kacang-kacangan
3. Sayur-sayuran
4. Buah-buahan
5. Daging
6. **Telur**
7. Ikan, kerang, dan udang
8. Susu
9. Lemak dan minyak
10. Serba-serbi.

Pangan juga digolongkan menurut keadaannya yaitu alami, terolah, dan masak atau siap santap. Pangan alami adalah pangan yang tidak mengalami proses pengolahan atau pemasakan, misalnya ikan teri. Pangan terolah adalah pangan yang telah mengalami pengolahan tahap pertama dan kedua, misalnya gandum diolah menjadi tepung terigu, selanjutnya diolah lagi menjadi mie. Pangan terolah mungkin juga berupa makanan siap santap seperti halnya nasi. Pangan masak atau siap santap adalah pangan yang telah mengalami pemasakan sehingga dapat langsung disantap. Pangan siap santap umumnya telah ditambah bahan lain, misalnya keripik tempe (DEPKES RI, 1995).

Telur merupakan salah satu bahan pangan yang kaya akan nilai gizi. Ada beberapa jenis telur yang dapat dikonsumsi diantaranya telur ayam (lokal, ras), telur bebek, telur burung puyuh, dan lain-lain. Semua telur tersebut mengandung protein yang tinggi. Untuk dapat memperoleh nilai gizi yang tinggi dari telur tersebut, maka dalam mengkonsumsinya perlu dipilih telur yang benar-benar baik dan sehat.

### **Bagaimana Cara Memilih Telur yang Baik?**

Bila kita membeli telur di pedagang yang ramai jarang sekali kita mendapatkan telur yang lama atau telur yang sudah rusak, karena stok (persediaannya) cepat habis dan diganti dengan telur yang baru. Hal ini akan sangat berbeda dengan bila kita membeli telur di pedagang yang relatif sepi pembeli. Kita harus berhati-hati dalam memilih telur tersebut supaya terhindar dari hal-hal yang merugikan kita sendiri. Berikut ini adalah beberapa cara dalam memilih telur yang baik dapat kita jadikan pedoman.

Telur segar mempunyai kekentalan yang baik, sehingga kuning telur terletak di tengah. Makin lama larutan di dalamnya makin encer, sehingga kuning telur bergeser ke tepi. Selain itu, kantung udara di bagian ujung membulat telur relatif kecil daripada telur yang segar, dan diameternya sekitar 1,5 cm. Kantung udara itu makin lama juga akan membesar.

Berdasarkan sifat tersebut, maka saat memilih telur segar kita dapat menggunakan cara sebagai berikut:

1. Telur diletakkan di depan cahaya dan diteropong isinya sambil diputar-putar,  
Bila kuning telur bergeser, telur berarti sudah kurang segar, dan bila kuning telur sudah pecah dan bercampur berarti telur tersebut sudah rusak.
2. Telur direndam dalam air tawar atau larutan garam 10% ( 1 sendok the garam dalam 2 gelas air ),  
Bila telur tenggelam menandakan masih segar. Bila sedikit terapung berarti kantung udara di ujung telur membesar dan menandakan telur tersebut sudah lama. Bila telur melayang dalam larutan, berarti telur tersebut sudah rusak.
3. Pengamatan kulit telur.  
Telur yang masih segar berwarna cerah kulitnya. Telur yang sudah lama biasanya mempunyai warna kulit kusam atau keruh, juga mulai timbul bintik-bintik hitam yang disebabkan oleh pertumbuhan jamur.

Kita juga sering membeli telur dalam jumlah yang banyak dan kita simpan untuk persiapan bila sewaktu-waktu dibutuhkan. Tahapan untuk persiapan penyimpanan telur, dapat berpedoman sebagai berikut:

1. Sebelum disimpan, telur perlu dicuci terlebih dulu untuk menghilangkan kotoran-kotoran yang biasanya berasal dari kandang. Sebaiknya telur direndam dulu supaya

kotoran mudah lepas. Pencucian yang berlebihan dapat mengakibatkan kulit telur menipis dan mudah pecah, selain itu juga menyebabkan pelebaran pori-pori telur, sehingga bakteri mudah masuk dan merusak telur tersebut.

2. Setelah dicuci, sebaiknya telur dicelupkan ke dalam minyak parafin cair (60 °C). Kemudian diangin-anginkan supaya terbentuk lapisan tipis yang dapat menyelimuti pori-pori kulit telur dan telur tersebut dapat terhindar dari serangan bakteri.
3. Telur dicelupkan ke dalam air mendidih sebentar saja (sekitar 5 detik). Cara ini dapat membentuk lapisan tipis sekeliling kulit telur bagian dalam akibat satu lapisan tipis dari putih telur terkoagulasi. Lapisan ini juga berfungsi menutup pori-pori kulit telur dari serangan bakteri.
4. Selanjutnya, telur siap disimpan dalam almari pendingin, lebih baik lagi pada suhu 0°C, agar telur dapat tetap segar dalam waktu lama. (Sari IPTEK Pangan, 2000).

### Zat Gizi Telur

Telur ayam (lokal, ras) serta telurbebek semuanya mengandung protein (12,5-13,0%) dan lemak (10,8-16,4%). Di samping itu juga kaya akan mineral kalsium, fosfor, besi, dan juga mengandung karoten total cukup banyak. Vitamin A dan B1 juga ada dalam telur tersebut.

Protein telur kaya akan asam amino esensial (isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptopan, dan valin). Protein hewani (telur) tersebut mempunyai kualitas yang baik karena 8 asam amino esensial ada di dalamnya dalam perbandingan yang sangat proporsional dengan yang dibutuhkan oleh tubuh kita. Sedangkan protein nabati (kacang-kacangan) kurang baik kualitasnya bila dibandingkan dengan protein hewani, berdasar jumlah dan jenis asam amino yang ada.

Berdasarkan kandungan asam-asam amino yang ada dalam bahan berprotein tersebut, maka menyebabkan nilai gizi ( nilai nutrisi / *nutritive value* ) berbeda-beda antara protein satu dengan yang lain. Salah satu hal yang berguna untuk sistem penilaian protein adalah didasarkan atas *Biological Value* (BV).

Biological Value sebenarnya dipertimbangkan dari sifat nutrisionalnya. Sifat nutrisional untuk menentukan BV adalah:

1. Kemudahan protein tersebut untuk dicerna.

2. Ada tidaknya hasil cerna tersebut yang berguna untuk organisme.
3. Adanya dan berapa jumlah serta jenis asam amino esensial yang ada dalam protein tersebut. Semakin banyak asam amino esensial, maka BV semakin tinggi dan semakin mudah dicerna protein tersebut.

Kualitas protein dapat pula diberi nilai dengan dinyatakan sebagai skor kimia yang dilakukan dengan cara membandingkan asam amino dalam bahan tersebut dengan asam amino dalam protein standar, biasanya yang digunakan sebagai standar adalah telur. Hasilnya dikenal sebagai "*Chemical Score*" (Fox dan Cameron, 1982).

"*Chemical Score*". Dari beberapa jenis pangan adalah sebagai berikut:

telur	100
susu	95
daging sapi	93
kedelai	74
beras	67
gandum	53
jagung	49

## Pengawetan Telur dengan Penambahan Aroma dan Rasa

Agar petani dapat menginginkan telur lebih lama, maka perlu diadakan beberapa perlakuan. Antara lain dengan cara pemilihan telur yang baik untuk disimpan atau dengan pengawetan. Pengawetan dapat dilakukan tidak merubah aroma dan rasa, dapat juga dengan proses penambahan aroma dan rasa. Bahkan dapat juga dengan merubah bentuk. Dengan cara ini dapat disimpan sampai 2 bulan.

Telur ayam merupakan salah satu bahan pangan hewani dengan nilai gizi tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Sedangkan telur ayam yang dimanfaatkan sebagai protein hewani dan bahan pangan untuk manusia adalah telur ayam konsumsi. Untuk menyediakan pangan asal ternak yang ASUH (Aman, Sehat, Utuh dan Halal), maka telur harus mendapat penanganan dan pengawetan secara baik.

Bahan pangan yang berasal dari telur merupakan salah satu produk pangan hewani yang mudah rusak/busuk. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas telur ayam antara lain: cara penanganan yang kurang baik, cara penyimpanan dan pengawetan serta lama penyimpanan dan perlakuan yang kurang tepat. Di samping menyediakan bahan pangan yang ASUH juga untuk memperlambat proses kerusakan/pembusukan, maka perlu dilakukan penanganan dan pengawetan yang baik dan tepat agar produk telur tersebut dapat dijaga kualitas dan daya tahannya terhadap pembusukan yang akan terjadi.

### Memilih Telur Ayam yang Baik untuk Disimpan

Memilih telur ayam sebaiknya dipilih telur yang bersih secara alami, dapat dilihat dari : (a) bentuk telur normal/oval; (b) kulit kerabang cukup tebal tidak mudah retak dan tidak bintik-bintik; (c) ruang udara dalam telur relatif kecil dapat dilihat dengan teropong kertas; (d) isi telur tidak kocak/bunyi bila digoncang. Selain melihat bentuk luar, cara candling juga dapat dilihat bagian dalamnya

dengan menggunakan lampu pijar sehingga akan terlihat kuning telur di tengah, rongga udara kecil, isi telur bersih tidak ada noda atau bintik hitam/merah.

Cara lain yang digunakan untuk memilih telur yang baik, yaitu : (a) telur direndam dalam air, akan menunjukkan bahwa bila telur masih baik akan tenggelam, tapi bila telur rusak akan melayang atau mengapung; (b) telur dipecahkan, sebagai sample untuk pemeriksaan sehingga akan terlihat bila telur masih segar dan baik, kuning dan putih telur tebal akan berdiri membukit, sedangkan bagian putih telur yang tipis akan sedikit keluar (terlihat kental).

#### Penanganan Telur Konsumsi

Penanganan telur harus dilakukan pada saat telur segar/baru setelah telur ditelurkan oleh induk ayam, dengan cara : (a) Membersihkan telur kotor, yaitu : dengan cara kering, yaitu apabila telur yang akan dibersihkan tidak begitu kotor cukup dengan lap kering dan bersih; dengan cara basah, yaitu cara ini dilakukan pada telur yang kotor harus dicuci dengan air hangat kuku ( $40-43^{\circ}\text{C}$ ) kemudian dikeringkan dengan lap bersih. Air diganti tiap kali sudah dingin; (b) Meletakkan telur, yaitu: untuk menyimpan telur dalam rak telur (*egg tray*) yang benar, bagian yang tumpul berada di atas. Hal ini perlu diingat karena rongga udara telur ada di bagian yang tumpul, dengan demikian selaput yang membatasi rongga udara tidak tertekan oleh isi telur; (c) Menyimpan telur segar, yaitu: jangan berdekatan dengan benda atau barang yang berbau merangsang (tajam); disimpan pada suhu yang lebih rendah dari kamar (sejuk); penyimpanan dalam suhu kamar yang sejuk telur dapat tahan 1-2 minggu sejak dari ditelurkan; penyimpanan dalam lemari es (kulkas), telur dapat tahan sampai 6 minggu; yang perlu diingat telur disimpan dengan baik dan dalam keadaan bersih.

#### Penutup

Oleh karena telur mempunyai nilai gizi yang sangat tinggi, maka sangat baik untuk dikonsumsi. Dalam memilih telur untuk dikonsumsi perlu kejelian dan kewaspadaan, supaya benar-benar memperoleh telur seperti yang diinginkan.

**Daftar Pustaka**

- Anonim. (2000). *Sari IPTEK Pangan.. Teknologi, Produk, Nutrisi & Keamanan Pangan*.  
Volume 1. Semarang: Jurusan Teknologi Pangan, Unika Sugiyapranata.
- DEPKES RI, (1995). *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Fox, B.A. dan Cameron, A.G. (1982). *Food Science*. London: Hodder dan Stoughton.



**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM**  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta 55281, Telp. 5548203 (Dekan)586168 Ps.219 Fax.0274-540713

**SURAT TUGAS / IJIN  
NO. :1772/J.35.13/KP/2003**

Dekan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta  
memeberikan tugas / ijin kepada :

NO.	Nama / NIP	Jabatan/Pangkat / Golongan	Topik
1.	Crys Fajar P, M.Si 131808681	Lektor / Penata /III c	Tantangan Menjadi Wirausaha
2.	Das Salirawati, M.Si 132001805	Lektor / Penata /III c	Praktek Pembuatan Telor Asin Rasa Bawang
3.	Eddy Sulistyowati, MS 131121716	Lektor /Penata Tk. I/ IIId	Praktek Pembuatan Telor Asin Rasa Bawang
4.	Heru Pratomo AL, M.Si 131411060	Lektor Kepala/Pembina /IV a	Nilai Gizi Telor
5.	Susila K, M.Si 131872520	Lektor /Penata Tk. I/ IIId	Memilih Telor Yang Baik

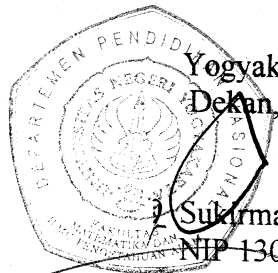
**Keperluan** : Melaksanakan kegiatan PPM dengan tema : Penyuluhan  
Pembuatan Telur Asin Rasa Bawang sebagai Inovasi Baru dalam  
Menaikkan Harga Jual Hasil Peternakan Bebek di Dusun Drono,  
Ketaon, Banyudono, Kab. Boyolali

**Hari / Tanggal** : Selasa, 14 Oktober 2003

**Tempat** : Dusun Drono, Desa Ketaon, Kec. Banyudono, Kab. Boyolali

**Keterangan** : Berdasarkan surat dari Ketua Jurusan Kimia  
No.328/J35.13/K/PP/2003 tgl. 11 Oktober 2003

Surat tugas / ijin ini diberikan untuk dilaksanakan sebaik-baiknya dan mohon melaporkan  
hasilnya kepada Dekan.

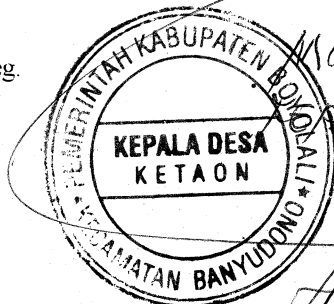


Yogyakarta, 11 Oktober 2003

Dekan,

Sukirman, M.Pd  
NIP 130340113

- Tembusan Yth :
1. Pembantu Dekan I
  2. Kajurdik Kimia
  3. Kasubag Keu. dan Kepeg.
  4. Yang bersangkutan
- FMIPA



MENGETAHUI  
KEP. DES. KETAON  
*[Signature]*  
HARI WARDI