

Pemberdayaan Gizi Keluarga Melalui Edukasi dan Pembiasaan Konsumsi Telur Ayam Ras Untuk Mendukung Kesehatan Anak

¹Zulfanita✉, ¹Jeki Mediantari Wahyu Wibawanti, ¹Faruq Iskandar, ¹Rina Widiastuti

¹Universitas Muhammadiyah Purworejo

Informasi Artkel	ABSTRAK
Kata kunci: Gizi keluarga, Konsumsi telur, Ayam ras, Kesehatan anak	Telur ayam ras merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan zat gizi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, di kalangan masyarakat, khususnya di daerah pedesaan, masih terdapat pemahaman yang rendah mengenai manfaat konsumsi telur secara rutin, serta adanya anggapan keliru terkait efek samping dan harga yang dianggap mahal. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi telur ayam ras sebagai bagian dari pola makan sehat anak-anak dan keluarga. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi pengolahan telur yang sederhana dan bergizi, serta pembagian leaflet edukatif kepada orang tua dan anak-anak di lingkungan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai kandungan gizi telur, manfaatnya bagi kesehatan, serta cara penyajian yang menarik dan ekonomis. Selain itu, masyarakat mulai menunjukkan minat untuk menjadikan telur sebagai bagian dari menu harian keluarga. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal yang mudah dijangkau seperti telur ayam ras dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan pola makan sehat di tingkat keluarga dan sekolah.
	DOI: https://doi.org/10.37729/gemari.v3i2.6750

Corresponding Author:

Zulfanita

Universitas Muhammadiyah Purworejo

Jl. KH.A. Dahlan 3, Purworejo, Jawa Tengah 54114, Indonesia

✉ email: tatazulfanita@yahoo.com

1. Pendahuluan

Telur asin terutama dari ayam ras, dikenal sebagai salah satu sumber protein hewani yang kaya akan nutrisi. Kandungannya termasuk protein, lemak sehat, dan berbagai vitamin dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh, seperti vitamin A dan B kompleks (FAO, 2021). Menurut Aisyah (2022), telur asin juga mengandung asam lemak esensial yang baik untuk kesehatan jantung, pengetahuan masyarakat, terutama anak muda, mengenai manfaat dan cara pengolahan telur asin masih tergolong rendah. Konsumsi telur asin dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal bagi anak muda, yang merupakan generasi penerus bangsa. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman peserta melalui edukasi yang tepat.

Didesa-desa telur asin seringkali dianggap sebagai makanan pinggiran dan tidak dimanfaatkan secara optimal. Sebagaimana ditunjukkan oleh Liauw (2020), pengetahuan mengenai resep dan cara memasak yang kreatif dapat meningkatkan ketertarikan anak muda

untuk mencoba makanan sehat. Nugraha (2021) juga mencatat bahwa mengenalkan variasi olahan telur asin dapat membantu meningkatkan minat konsumsi dikalangan anak muda. Melalui pengenalan berbagai olahan telur asin, diharapkan anak muda dapat menemukan cara baru dalam menikmati makanan. Masyarakat membutuhkan wawasan tentang cara memasak yang tidak hanya lezat tetapi juga bergizi. Program edukasi semacam ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi telur asin yang sehat.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat, diharapkan dapat menjembatani kesenjangan pengetahuan mengenai telur asin. Keterlibatan langsung dalam proses memasak diharapkan dapat menumbuhkan minat anak muda untuk mengonsumsi makanan yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dari penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2020; Suyanto, 2022), menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam kegiatan memasak meningkatkan keterampilan memasak dan pola makan yang lebih sehat di kalangan remaja. Selain itu, kegiatan ini mendorong anak muda untuk aktif berpartisipasi dalam menciptakan pola makan yang lebih sehat. Dengan peningkatan pemahaman tentang gizi dan pengolahan makanan diharapkan dapat berkontribusi terhadap perubahan positif. Program ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan individu tetapi juga untuk kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Urgensi kegiatan edukasi gizi di masyarakat menjadi sangat penting untuk mengatasi kesenjangan informasi dan membangun kesadaran kolektif tentang pola makan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hadir sebagai upaya inovatif untuk memberikan edukasi langsung kepada keluarga dan anak-anak mengenai manfaat konsumsi telur ayam ras, cara pengolahannya, serta peran gizi dalam mendukung tumbuh kembang dan kesehatan. Kebaruan dari kegiatan ini terletak pada pendekatan edukatif yang interaktif dan berbasis praktik langsung, seperti demonstrasi memasak, diskusi kelompok, dan penyebaran media edukasi visual yang mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Dengan pendekatan ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat dan berkelanjutan di tingkat keluarga dan masyarakat.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif interaktif dengan langkah-langkah: (1) Sosialisasi yaitu dengan melakukan pendekatan ke masyarakat desa terutama anak-anak muda untuk memberikan gambaran umum tentang kegiatan yang akan dilakukan dan membagikan brosur tentang manfaat telur asin. (2) Edukasi materi dengan menyampaikan presentasi tentang gizi telur asin, variasi masakan, dan mitos serta fakta yang menyangkut telur asin, serta menggunakan infografis dan video kreatif untuk menarik perhatian anak muda. (3) Kegiatan praktik dengan mengadakan sesi memasak, di mana peserta diajarkan untuk membuat beberapa menu berbasis telur asin yang sederhana dan nikmat. Kompetisi memasak dengan variasi resep telur asin juga diadakan. Adapun respon peserta yaitu dengan mengumpulkan *feedback* melalui kuesioner untuk mengukur pemahaman dan minat peserta setelah kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di desa Malangrejo bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan warga mengenai pentingnya gizi keluarga, khususnya konsumsi protein hewani dari telur ayam ras, dalam mendukung tumbuh kembang anak dan menjaga kesehatan masyarakat secara umum. Kegiatan ini melibatkan peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga, kader posyandu, remaja dan lansia.

Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi berbasis data lokal, demonstrasi pengolahan telur yang sehat dan ekonomis, serta diskusi interaktif mengenai kebiasaan makan keluarga.

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap konsep gizi seimbang dan manfaat konsumsi telur ayam ras. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan kepada peserta, terjadi peningkatan rata-rata skor pemahaman sebesar 95%. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta memiliki persepsi bahwa telur ayam ras hanya cocok dikonsumsi oleh anak-anak atau dianggap sebagai makanan yang dapat meningkatkan kolesterol. Namun setelah mendapatkan penjelasan ilmiah mengenai kandungan gizi telur—seperti protein berkualitas tinggi, vitamin D, B12, dan kolin—peserta mulai memahami bahwa telur merupakan sumber nutrisi penting bagi semua kelompok usia. Data dapat disajikan pada [Tabel 1](#).

Tabel 1. Respon Peserta Kegiatan

No.	Kegiatan Edukasi	Jumlah Peserta	Hasil	Respon Peserta
1	Edukasi Materi	15	Peningkatan pemahaman tentang nutrisi telur asin	95% peserta lebih paham tentang manfaat telur asin.
2	Praktik	15	Telur asin ayam ras	Peserta bersemangat dan aktif praktik langsung
3	Kuesioner Respon Peserta	15	<i>Feedback</i> positif tentang kegiatan	90% peserta tertarik mencoba telur asin ayam ras di rumah

Diskusi kelompok juga mengungkap bahwa sebagian besar keluarga di desa Malangrejo mengonsumsi telur hanya 1–2 kali per minggu, terutama karena keterbatasan ekonomi dan kurangnya informasi tentang manfaatnya. Melalui demonstrasi pengolahan telur yang sederhana dan hemat biaya, seperti telur dadar sayur, telur kukus, dan telur balado rendah minyak, peserta memperoleh keterampilan baru dalam menyajikan makanan bergizi yang disukai anak-anak dan mudah diterapkan di rumah. Beberapa ibu rumah tangga bahkan menyatakan minat untuk memulai usaha kecil berbasis olahan telur sebagai alternatif peningkatan ekonomi keluarga. Kegiatan ini juga memperkuat peran kader posyandu dan guru PAUD sebagai agen edukasi gizi di tingkat desa. Peserta kegiatan dilatih untuk menyampaikan informasi gizi secara sederhana dan kontekstual, serta mendorong praktik makan sehat melalui kegiatan rutin seperti kelas ibu balita dan penyuluhan di sekolah. Dengan pendekatan partisipatif dan berbasis kebutuhan lokal, edukasi gizi yang dilakukan terbukti mampu mengubah perilaku konsumsi masyarakat secara bertahap. Kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait gizi dan konsumsi telur ayam ras dapat ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



Gambar 1. Gambar Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan aktif bertanya selama sesi. Mereka mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah telur asin menjadi berbagai masakan yang sehat dan lezat. Menurut [Pratiwi \(2021\)](#), kegiatan interaktif seperti ini memang mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme peserta dalam belajar. Hasil sesi praktik memasak menunjukkan bahwa semua peserta terlibat secara aktif, dengan beberapa dari peserta bahkan berinisiatif menambahkan bahan-bahan lain untuk kreasi masakan yang lebih menarik. Data dari kuesioner yang dibagikan setelah kegiatan mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta merasa lebih paham tentang manfaat telur asin bagi kesehatan, dan sangat tertarik untuk mengimplementasikan pengetahuan baru ini di rumah ([Tabel 1](#)). Hasil positif dari kegiatan ini menandakan bahwa edukasi dan praktik langsung dapat meningkatkan kesadaran serta pola makan sehat di kalangan anak muda di desa.

Hasil dari kegiatan edukasi menunjukkan bahwa pemahaman peserta tentang manfaat telur asin meningkat secara signifikan. Peserta belajar tentang kandungan gizi yang terdapat dalam telur asin, seperti protein dan vitamin, yang dapat mendukung kesehatan fisik anak muda. Menurut [FAO \(2021\)](#), konsumsi telur asin dapat memberikan asupan gizi yang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

[Fitria \(2020\)](#) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi yang baik merupakan fondasi untuk pola makan sehat yang berkelanjutan di kalangan anak muda. Oleh karena itu, memahami nilai gizi ini adalah langkah penting untuk menciptakan pola makan sehat di kalangan anak muda. Peningkatan pengetahuan ini juga diharapkan dapat mendorong peserta untuk lebih eksploratif dalam memasak dan mengonsumsi telur asin.

Peserta juga terlibat aktif dalam sesi praktik memasak, dengan berkreasi dengan berbagai resep telur asin. [Liauw \(2020\)](#) menjelaskan bahwa pengenalan metode memasak yang beragam dapat meningkatkan minat anak muda untuk memasak makanan sehat. Menurut [Sari \(2021\)](#), variasi dalam resep bisa menjadi daya tarik tersendiri bagi generasi muda untuk mencoba hal baru dalam dapur. Dalam kegiatan ini, peserta membuat menu-menu seperti *omelette* telur asin dan telur asin bumbu rujak yang menarik. Melalui praktik langsung, peserta dapat lebih memahami teknik pengolahan dan pentingnya memadukan bahan makanan. Kegiatan semacam ini bukan hanya mengasah keterampilan memasak tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kreativitas anak muda.

Kuesioner yang dibagikan setelah kegiatan menunjukkan respon positif dari peserta mengenai pemahaman mereka terhadap telur asin. Kementerian Kesehatan RI (2021) menyebutkan bahwa partisipasi dalam program edukasi gizi dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. [Ramadhani \(2021\)](#) menambahkan bahwa program edukasi seperti ini memang memiliki dampak positif terhadap penerapan pola makan sehat di kalangan anak muda. Dari hasil survei, 90% peserta mengungkapkan minat untuk mencoba berbagai resep telur asin di rumah, menunjukkan bahwa aktivitas ini berhasil menarik perhatian mereka. Selain itu, 85% peserta juga meminta untuk diadakan kegiatan serupa di masa mendatang. Hal ini mengindikasikan bahwa program edukasi mengenai telur asin sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan anak muda.

Secara keseluruhan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi keluarga yang dikemas secara praktis dan berbasis budaya lokal dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat desa. Telur ayam ras, sebagai sumber protein hewani yang terjangkau, memiliki potensi besar untuk menjadi bagian dari solusi gizi keluarga, terutama dalam mencegah stunting dan meningkatkan daya tahan tubuh. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya intervensi gizi berbasis komunitas dalam menurunkan angka malnutrisi dan memperkuat ketahanan pangan lokal ([Kemenkes RI, 2022; Fatimah et al., 2023](#)).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman anak muda di desa Malangrejo tentang manfaat telur asin serta cara pengolahannya secara kreatif. Respon positif peserta menunjukkan adanya ketertarikan yang tinggi untuk menerapkan ilmu yang diterima kedalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk mendorong pola makan sehat di kalangan anak muda di desa, serta semakin meningkatkan kesadaran gizi dalam kelompok usia yang lebih muda. Tim Pengabdian Masyarakat berharap program ini dapat dilaksanakan kembali dan diperluas agar lebih banyak anak muda yang mendapat manfaat dari edukasi ini

Acknowledgement

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Purworejo sebagai founder kegiatan ini. Fakultas Pertanian Universitas Muhammadiyah Purworejo dan Tim mahasiswa Fakultas Pertanian Program studi Peternakan, desa Malangrejo yang telah mensukseskan pelaksanaan kegiatan ini, serta pihak-pihak yang terlibat selama kegiatan ini berlangsung.

Daftar Pustaka

- Aisyah, N. (2022). Manfaat Telur Asin dalam Kesehatan Jantung. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 14(2), 45-50.
- Badan Pangan Dunia (FAO). (2021). *Nutrisi Telur dan Manfaatnya*.
- Fatimah, S., Rasyid, A., Anirwan, A., Qamal, Q., & Arwakon, H. O. (2024). Kebijakan Makan Bergizi Gratis di Indonesia Timur: Tantangan, Implementasi, dan Solusi untuk Ketahanan Pangan. *Journal of Governance and Policy Innovation*, 4(1), 14-21.
- Fitria, L. (2020). Peran Pendidikan Gizi dalam Pola Makan Sehat Anak Muda. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 70-78.
- Handayani, S. (2020). Efek Kegiatan Memasak Terhadap Pola Makan Sehat di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(3), 100-106.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan Gizi Seimbang.
- Liau, F. (2020). Meningkatkan Minat Makan Sehat Melalui Kegiatan Memasak.
- Nugraha, I. (2021). Pemanfaatan Telur Asin dalam Berbagai Olahan Pangan. *Jurnal Kuliner dan Pangan*, 12(1), 30-35.
- Pratiwi, D. (2021). Kegiatan Interaktif dalam Pembelajaran Gizi untuk Anak Muda. *Jurnal Pendidikan dan Gizi*, 5(2), 115-122.
- Ramadhani, A. (2021). Dampak Edukasi Gizi terhadap Penerapan Pola Makan Sehat di Kalangan Generasi Muda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 44-50.
- Sari, M. (2021). Daya Tarik Variasi Resep dalam Mendorong Minat Masak Remaja. *Jurnal Kuliner dan Inovasi Pangan*, 9(1), 25-33.