



Makalah Penyuluhan

KEAMANAN PANGAN PADA KOMODITAS PETERNAKAN

Oleh :

Wiludjeng Roessali

**FAKULTAS PETERNAKAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2005**

Makalah Penyuluhan

KEAMANAN PANGAN PADA KOMODITAS PETERNAKAN

Oleh :

Wiludjeng Roessali

Fakultas Peternakan Universitas Diponegoro Semarang

Pendahuluan

Pada saat ini konsumsi pangan penduduk cenderung meningkat sejalan dengan pertambahan jumlah penduduk, perbaikan ekonomi dan kesejahteraan, peningkatan pendidikan serta pengetahuan akan gizi. Kondisi ini membawa konsekuensi dan menuntut peningkatan penyediaan pangan yang memadai. Ketersediaan pangan di suatu daerah ditentukan oleh berbagai faktor seperti keragaan produksi, tingkat kerusakan/kehilangan, ekspor-import dan penggunaan pangan untuk kebutuhan industri, bibit dan lain-lain.

Tingkat ketahanan pangan dapat tercapai apabila ketersediaan pangan baik dari aspek produksi maupun distribusi mencukupi sesuai dengan daya beli dan permintaan penduduk. Untuk mensiasati penyediaan pangan dan permintaan pangan yang dibutuhkan oleh masyarakat khususnya pada sub sektor peternakan maka perlu diketahui ketahanan pangan di suatu daerah melalui pengukuran dan identifikasi untuk mengetahui tingkat ketahanan pangan di suatu daerah dan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Mukson dkk., 2004). Kecukupan pangan dikatakan berimbang baik jika proporsi antar bahan makanan maupun antar zat gizi, juga mutu makanan yang di konsumsi mengarah pada kecukupan kebutuhan pangan dan zat gizi yang seimbang serta mutunya meningkat dalam berbagai kondisi dan situasi (Suhardjo, 1993). Gizi yang seimbang merupakan makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang dikonsumsi oleh seseorang sesuai dengan tingkat kecukupannya (Departemen Kesehatan RI, 1995).

Pola Konsumsi

Pola konsumsi pangan keluarga dewasa ini terjadi perubahan yang sangat signifikan ditandai antara lain oleh berkembangnya kemajuan teknologi industri pengolahan pangan, bisnis waralaba, gaya hidup masyarakat serta perubahan aktivitas domestik dalam rumah tangga.

Pola konsumsi pangan keluarga dalam menuju gizi seimbang didasarkan pada komponen dasar tentang gizi seimbang yang dianjurkan oleh Departemen Kesehatan, antara lain ditekankan :

1. Konsumsi pangan yang beraneka ragam (sumber kalori, pembangun dan pengatur) sesuai dengan tingkat kecukupan gizi.
2. Pembatasan konsumsi minyak an lemak
3. Penggunaan garam beryodium
4. Memperhatikan pangan sumber zat gizi besi
5. Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, dan
6. Kebiasaan sarapan pagi

Faktor-faktor penentu pola konsumsi pangan menuju gizi seimbang menurut (Mukson, dkk. 2004) ditelaah berdasarkan antara lain dari tingkat pendapatan keluarga, belanja pangan, jumlah anggota keluarga, selera, harga pangan, budaya, ketersediaan bahan pangan di pasar, ketersediaan waktu untuk belanja dan memasak, serta lokasi/jarak tempat tinggal dengan pasar.

Perencanaan Gizi dalam Keluarga

Perencanaan gizi dalam keluarga dewasa ini menuntut peran ibu rumah tangga yang lebih jeli lagi. Perubahan selera anggota keluarga dalam mengkonsumsi makanan sebagai dampak perubahan sosial ekonomi masyarakat serta berkembangnya aktivitas ekonomi khususnya jasa penyedia makanan yang dapat ditemui dimana-mana.

Kondisi ini dari sisi ekonomi masyarakat merupakan perkembangan yang baik, dari sudut peran wanita bekerja memberi alternatif pilihan pemenuhan gizi keluarga. Namun demikian perencanaan gizi hendaklah menjadi perhatian yang serius mengingat perubahan sosial budaya menimbulkan kejadian penyakit yang berbahaya, dan

kemungkinan penanggulangannya adalah melalui pemahaman gizi dan perencanaan yang baik.

Sejauh mana pendidikan gizi bisa menciptakan keadaan gizi yang dikhenaki selubungan dengan berbagai kendala yang menyangkut pendapatan, ekologi dan persediaan-persediaan setempat? Sudah tentu, susunan makanan tidak akan bisa memperbaiki kalau makanan-makanan yang dianjurkan tiak ada atau kalau makanan itu menghenaki pengeluaran yang sedikit lebih besar dari makanan pokok yang berkalori, sedangkan kekurangan kalori juga tangan mengancam. Perencanaan gizi bisa mengajak orang untuk meraih keuntungan melalui perubahan makanan. (Berg, 1986).

Memilih bahan makanan untuk memenuhi kecukupan gizi dan kesehatan.

Telur

Sebagian masyarakat telah menyadari kesehatan dengan berbagai khasiatnya, bahkan menunjukkan bahwa telur memiliki posisi di masyarakat. Bahan makanan ini merupakan hasil ternak yang mempunyai andil besar alam mengatasi masalah gizi karena mengandung zat yang diperlukan untuk hidup sehat. Zat gizi pada telur sangat mudah dicerna dan dimanfaatkan tubuh. Oleh karena itu telur sangat dianjurkan untuk dikonsumsi anak-anak yang sedang mnasa pertumbuhan, bagi wanita hamil dan yang sedang menyusui, juga bagi orang-orang yang sedang menderita sakit atau dalam masa penyembuhan.

Umumnya telur disukai sebagai pelengkap makan pagi, karena apat disajikan secara praktis, cepat, dapat dimasak dengan berbagai cara dalam waktu singkat serta memiliki cita rasa yang lezat. Telur mempunyai kandungan protein tinggi sehingga satuan gizi disebut Protein Senilai Telur (PST), di mana proteinnya dijadikan standar dan diberi nilai maksimal yaitu 100. Dari sebutir telur ayam dengan berat 50 gram akan diperoleh 6,3 gram protein, 0,6 gram kalori, 5 gram lemak serta sejumlah vitamin dan mineral.

Telur mempunyai nilai kegunaan sebesar 100 persen, sedangkan daging ayam 80 persen dan susu 75 persen. Ini berarti telur mempunyai kandungan asam amino yang sangat lengkap dan berimbang sehingga dapat dipakai untuk pertumbuhan serta

*)Disampaikan pada Penyuluhan pada Masyarakat di RW III Kec. Bendan Nglisor Semarang

mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan ini mengandung hampir semua jenis vitamin kecuali vitamin C terutama pada kuningnya. Telur merupakan sumber terbesar vitamin D alami setelah minyak hati ikan hiu, karena itu sangat baik untuk proses penulangan. Mineral penting yang dikandung telur adalah zat besi, fosfor, kalsium, tembaga, yodium, magnesium, mangan, kalium, natrium, seng, klorida dan sulfur). Zat besi dan vitamin A sebagian besar terkonsentrasi pada kuningnya. Bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, mengkonsumsi 1 butir per hari dapat menopang pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Khasiat telur tidak tergantung pada jenis ayam. Jadi tidak ada perbedaan komposisi zat gizi antara ayam kampung dengan ayam ras. Perbedaan rasa, bau dan warna disebabkan pada perbedaan pakan yang diberikan pada ayam tersebut.

Penyajian telur dengan proses pemasakan terlebih dahulu melalui perebusan, diadur atau diceplok ternyata tidak terlalu bermakna menurunkan kualitas gizi. Proses pemasakan tidak menurunkan kandungan protein, lemak, vitamin A serta zat besi yang dikandungnya tidak berubah jumlahnya setelah proses pemasakan tersebut. Oleh karena itu mengkonsumsi telur setelah proses pemasakan lebih dianjurkan daripada telur mentah. Agar protein telur tidak rusak maka proses penggorengan dengan minyak tidak melebihi titik asap atau sekitar 110 – 160 derajat celsius dan tidak terlalu kering.

Telur yang baik dapat dinilai dari kulit yang bersih, halus tidak retak dan kotor, berbentuk proposional, tidak benjol-benjol, tidak terlalu lonjong. Ditinjau dari isinya, memiliki ruang udara yang sekecil mungkin, juga dapat dilihat dari keadaan kuning dan putihnya. Kuning telur tidak terdapat bercak daging, bercak darah, bagian putih tebal, kental tidak encer dan iikat kuat oleh kalaza. Menilai kualitas telur dapat dilakukan dengan cara sederhana, yaitu dengan teknik peneropongan dibantu matahari atau sinar lampu dengan menggunakan gulungan karton atau kertas tebal. Cara lain yaitu dengan perendaman dalam air gram berkonsentrasi 10 persen. Telur yang baik akan langsung tenggelam ke dasar air, telur yang suah lama bagian tumpulnya akan terangkat ke atas karena membesarnya ruang udara akibat penguapan air serta gas CO₂. Telur yang sangat jelek akan segera muncul ke permukaan air dalam posisi berdiri, karena berat jenisnya berkurang.

Penyimpanan telur dilakukan setelah dicuci lalu disimpan dalam lemari pendingin dan digunakan tidak lebih dari 30 hari. Cara penyimpanan dengan meletakkan bagian

runcing di bagian bawah an yang tumpul di bagian atas, gunanya untuk menstabilkan posisi kuning telur. Bila menginginkan telur mata sapi engan kuning telur tepat ditengah sebaiknya isimpan dalam posisi horizontal.

Kebutuhan bagi tubuh pada orang-orang yang terdeteksi rawan kolesteol tinggi dapat mengkonsumsi telur 1 buti per hari sudah apat mencukupi 80 persen kebutuhan kolesterol tubuh yang rata-rata 300mg per hari. Telur hasil rekayasa teknologi yang kaya omega 3 mempunyai khasiat menurunkan kolesterol tubuh dan menurunkan resiko kematian pada penderita penjyakit jantung. Pada bayi dan anak yang mengkonsumsi telur tidak matang dapat menimbulkan gejala alergi karena putih telur dapat bersifat antigen, sehingga untuk mencegah ini maka bagi bayi dan anak diberikan hanya kuningnya saja.



Makalah Penyuluhan

PEMBUATAN CHICKEN NUGGET

Oleh :

Wiludjeng Roessali

**FAKULTAS PETERNAKAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2005**

Makalah Penyuluhan

PEMBUATAN CHICKEN NUGGET

Oleh :

Wiludjeng Roessali

Fakultas Peternakan Universitas Diponegoro Semarang

Pendahuluan

Pangan hewani asal ternak yang berasal dari daging merupakan suatu produk yang diperoleh dengan cara pemotongan ternak (mamalia, unggas). Jenis daging yang sering dikonsumsi oleh manusia adalah daging sapi, kambing, dan ayam (Hadiwiyoto, 1983). Dalam pemasaran hasil-hasil peternakan biasanya dihadapkan kepada kendala-kendala sebagai berikut :

1. Barang yang cepat busuk atau mudah rusak
2. Pendapatan yang diterima petani lebih kecil dibandingkan yang diterima pedagang
3. Sarana dan prasarana jalan termasuk transportasi yang tidak tersedia dengan memadai
4. Biaya pengangkutan tidak sebanding dengan nilai barang, yang mengakibatkan tingginya harga produk
5. Saluran distribusi yang dipergunakan relatif panjang.

Hasil olahan dan pengawetan daging yang sering dikonsumsi oleh masyarakat adalah sosis, abon, corned beef, dendeng, dan nugget). Perkembangan teknologi pengolahan pangan merupakan upaya untuk mendukung dan mempercepat tercapainya sasaran kebijakan diversifikasi pangan. Melalui perkembangan pengolahan pangan dimaksudkan dapat dikembangkan berbagai produk pangan olahan yang tersedia sehingga menjadi alternatif bagi konsumen untuk memilihnya. Dengan demikian pada gilirannya dapat diharapkan konsumsi pangan masyarakat menjadi beranekaragam (Suhardjo, 1998).

Pengaruh gaya hidup perkotaan yang cenderung mengarah pada gaya individualis mendorong konsumen untuk mencari produk yang murah, lezat, bergizi, cepat dan praktis dalam penyajian. Salah satunya adalah nugget yang merupakan hasil olahan dari produk peternakan yaitu daging. Konsumen dalam memilih suatu produk mempertimbangkan

berbagai hal, misalnya harga, promosi, tempat pembelian, keunggulan produk dibanding lainnya, serta preferensi. Menurut Martinelly *et al* (2000), analisis preferensi meliputi : kesukaan, rasa, keempukan, aroma, dan penampilan produk. Meningkatnya cita rasa masyarakat dalam memilih suatu produk yang bermutu dan mempunyai keterjaminan keamanan, kesehatan, dan gizi. Faktor yang mempengaruhi konsumsi masyarakat dilihat dari preferensi produk nugget adalah kesukaan, rasa, keempukan, dan penampilan suatu produk.

Nugget merupakan hasil olahan daging ayam yang dapat menjadi alternatif baik bagi diversifikasi pemenuhan gizi keluarga juga secara ekonomi sebagai salah satu bidang usaha.

NUGGET

Bahan :

1 kg daging

20 siung bawang putih

10 butir merica bundar

½ kg tepung panir

2 butir telur

Cara Pembuatan:

Daging ayam dicincang atau diblender kasar. Bawang putih, merica dihaluskan kemudian dicampur ke dalam daging dan di aduk hingga rata. Adonan dibentuk : bentuk bundar, stik atau sesuai selera, kemudian digulingkan pada tepung panir hingga permukaan tertutupi kemudian dicelupkan pada kocokkan telur lalu i gulingkan kembali ke alam tepung panir. Setelah proses selesai kemuian dikukus selama 10 menit.

Setelah dingin nugget dapat dikonsumsi setelah digoreng atau diolah dengan bumbu dan ditambahkan asesoris pelengkap yang lain.

Menu dari Nugget

Nugget Asam Manis

Bahan:

500 gr nugget

1 bh bawang bombay sedang dicincang kasar

2 siung bawang putih

100 gr saus tomat

20 gr saus cabe

1 bh daun bawang (batang) dipotong ukuran 5 cm

1 sendok saus tiram

1 sendok minyak wijen

Cara membuat :

Nugget digoreng sampai berwarna kecoklatan, kemudian itata di atas piring datar.

Bawang bombay dan bawang putih ditumis hingga harum kemudian semua saus dan minyak wijen dimasukkan satu per satu dan diberi sedikit air. Setelah proses selesai kemudian disiramkan di atas nugget goreng dan siap dihidangkan.