

Pengenalan telur asin sebagai makanan bergizi kepada siswa Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu

Riskayanti, Lailatun Nisfimawardah, Monasdir, Firdaus Husein, Erlina Astuti, Adhityawan Nugroho

Program Studi Teknologi Produksi Ternak, Departemen Pertanian, Politeknik Lamandau, Indonesia

Penulis korespondensi : Riskayanti Riskayanti
E-mail : riskayantiamir07@gmail.com

Diterima: 06 Juni 2025 | Direvisi: 01 Juli 2025 | Disetujui: 02 Juli 2025 | Online: 05 Juli 2025
© Penulis 2025

Abstrak

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengenalkan telur asin sebagai makanan bergizi kepada siswa SDIT Mutiara Ilmu. Permasalahan yang diangkat adalah kurangnya pemahaman anak-anak tentang gizi seimbang serta rendahnya konsumsi makanan bergizi, seperti telur asin, di kalangan siswa sekolah dasar. Sebagai solusi, program ini akan melaksanakan edukasi gizi melalui penyuluhan, demonstrasi pembuatan telur asin, serta kegiatan interaktif yang menarik. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan lebih memahami manfaat telur asin, meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, serta mengembangkan keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan bergizi. Kegiatan edukasi pengenalan mengenai telur asin sebagai makanan bergizi kepada 20 siswa Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu berhasil meningkatkan pengetahuan siswa dengan signifikan, di mana 83% peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan. Melalui penyampaian informasi dan diskusi interaktif, siswa diajarkan tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi dan sehat, yang dapat membantu membentuk pola makan yang baik. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kata kunci: telur asin; jajanan; bergizi; sehat.

Abstract

This Community Service (PKM) activity aims to introduce salted eggs as a nutritious food to students of SDIT Mutiara Ilmu. The problems raised are the lack of understanding of children about balanced nutrition and low consumption of nutritious foods, such as salted eggs, among elementary school students. As a solution, this program will organize nutrition education through counseling, cooking salted eggs, and interesting interactive activities. With this approach, students are expected to be able to better understand the benefits of salted eggs, increase awareness of the importance of a healthy diet, and develop skills in choosing and processing nutritious foods. The educational activity introducing salted eggs as a nutritious food to 20 students of SDIT Mutiara Ilmu succeeded in significantly increasing student knowledge, where 83% of participants showed a good understanding of the material provided. Through the delivery of information and interactive discussions, students were taught about the importance of choosing nutritious and healthy foods, which can help form good eating patterns. Overall, the community service activity ran according to the objectives that had been set.

Keywords: salted eggs; snacks; nutritious; healthy

PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah dasar sedang berada dalam tahap pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Masih banyak siswa yang lebih memilih jajanan kurang sehat dibandingkan makanan bernutrisi (Agustina *et al.*, 2015), yang dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan mereka. Banyak siswa dan bahkan orang tua yang belum memahami pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi di sekolah masih kurang menarik dan cenderung bersifat teoritis (Zulaikhah, 2019), sehingga kurang efektif dalam membangun kebiasaan makan sehat.

Telur itik segar mengandung 0,8% karbohidrat, 14,30% lemak, 13,10% protein, dan 1% abu (Triono dkk., 2022). Selain kaya nutrisi, telur juga sangat rentan mengalami penurunan kualitas, terutama pada saat disimpan (Yosi dkk., 2016). Menurut Fadhlurrohman dkk., (2021) Telur asin merupakan makanan kaya protein, zat besi, dan vitamin yang baik untuk pertumbuhan anak. Harganya terjangkau, mudah ditemukan, dan memiliki masa simpan yang cukup lama, sehingga bisa menjadi pilihan makanan bergizi yang praktis (Samudra & Malik, 2016). Telur itik lebih baik dari telur unggas lainnya (M. F. Putri, 2019) karena kaya akan mineral, vitamin B6, vitamin B12, vitamin A, vitamin E, Niasin, asam pantotenat dan Tiamin (Purdiyanto dan Slamet, 2018).

SDIT Mutiara Ilmu, sebagai sekolah berbasis Islam Terpadu, menjunjung tinggi sistem pembelajaran yang menjalin harmoni antara pendidikan akademik dan nilai-nilai kehidupan—termasuk penerapan pola makan sehat. Namun kenyataannya, edukasi gizi di sekolah saat ini masih bersifat teoritis dan kurang menarik, sehingga belum efektif membentuk kebiasaan makan yang sehat. Banyak siswa dan orang tua juga belum sepenuhnya memahami pentingnya gizi seimbang, sehingga tidak mengherankan jika siswa lebih memilih jajanan kurang sehat yang lebih menggoda selera, dan orang tua terkadang belum mendukung bekal sehat bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, pendekatan edukasi gizi berbasis praktik sangat krusial. Misalnya, melalui pengenalan telur asin bersama guru dan siswa bersama-sama mempraktikkan cara pembuatan, mempelajari kandungan gizinya, hingga merasakan hasilnya secara langsung. Aktivitas praktis seperti ini tidak hanya menarik, tapi juga memperkuat pemahaman melalui pengalaman langsung sesuai dengan praktik efektif dalam edukasi gizi di sekolah. Metode semacam ini akan memungkinkan pemahaman dan kebiasaan makan sehat terbentuk lebih kokoh.

Melalui kegiatan PKM yang meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan kampanye makan sehat, kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan telur itik yang diolah menjadi telur asin sebagai alternatif sumber gizi berkualitas. Dengan pendekatan berbasis praktik ini, diharapkan siswa dapat memahami kandungan gizi telur itik, mengetahui cara pembuatannya, serta merasakan langsung manfaatnya, sehingga mampu membentuk dan menerapkan pola makan sehat sejak dini, dengan dukungan penuh dari guru dan orang tua.

METODE

Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada Bulan Mei-Juni Tahun 2025 di Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu Jl. Bukit Hibul Nanga Bulik, Kabupaten Lamandau. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat yaitu siswa kelas 5 Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu yang berjumlah 20 orang. Peserta dibagi atas 2 kelompok dan setiap kelompok berjumlah 10 orang untuk mempraktekkan pembuatan telur asin. Bahan yang digunakan dalam PKM ini adalah telur bebek, abu gosok, garam, air, plastik tempat telur asin, mika dan tisu. Alat yang digunakan dalam PKM ini adalah timbangan, baskom, kompor gas, panci, sendok, piring, mangkok, pisau, dan garpu.

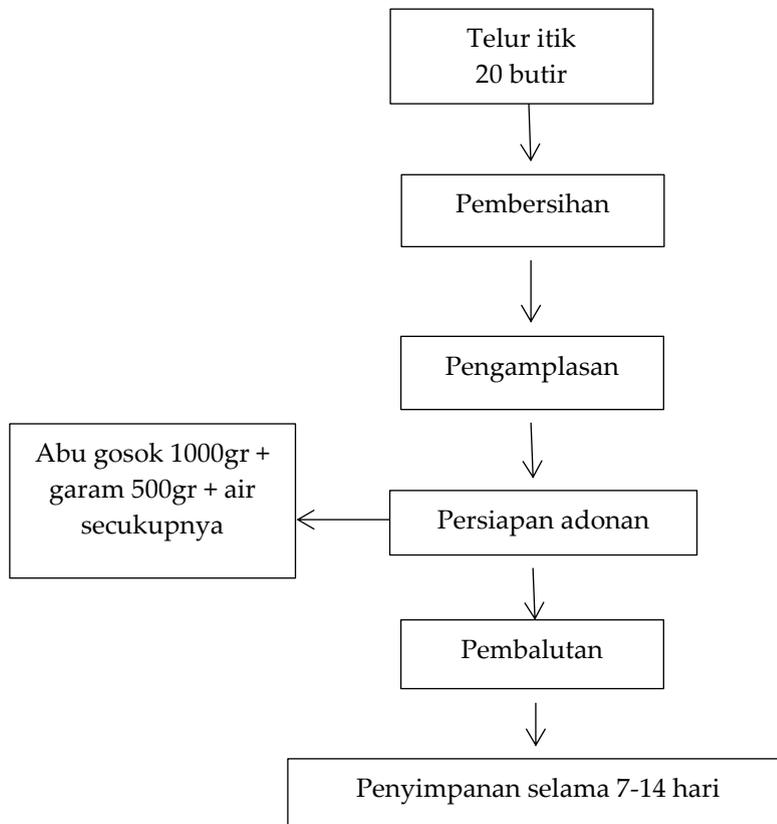
Tahapan kegiatan Pengabdian masyarakat ini meliputi :

Penyuluhan

Pada kegiatan penyuluhan, peserta kegiatan diberikan pengetahuan berupa ceramah dan diskusi. Materi yang diberikan berupa informasi umum tentang telur itik, kandungan gizi, dan umur simpan serta teknologi pembuatan telur asin.

Pelatihan

Pelatihan yang dilakukan yaitu cara pembuatan telur asin dengan pokok pembahasan yang disampaikan kepada siswa kelas 5 Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu yang berjumlah 20 orang dengan pengenalan terhadap apa itu telur asin serta pelatihan cara membuat telur asin. Secara garis besar tahapan pembuatan telur asin dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Air Pembuatan Telur Asin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan pengamatan di lokasi untuk mendapatkan pemahaman tentang masalah serta penjadwalan kegiatan. Sesi diskusi dilakukan setelah pengamatan guna menentukan tema dan menyusun materi yang akan disampaikan. Hasil dari sesi diskusi bahwa kegiatan pengabdian masyarakat di SDIT Mutiara Ilmu, melibatkan siswa kelas V yang terdiri dari 15 pelajar laki-laki dan 5 pelajar perempuan.

Pelaksanaan

Pelaksanaan PKM dibagi menjadi 3 sesi yaitu pemaparan materi, uji kesukaan produk dan sesi diskusi.

Pemaparan Materi

Materi yang disampaikan berfokus pada makanan dan jajanan yang sehat serta bergizi yang dapat dikonsumsi. Anak-anak cenderung lebih menyukai makanan cepat saji atau jajanan yang kurang bergizi dibandingkan makanan sehat seperti telur asin. Telur asin merupakan sumber protein dan mineral yang baik (Cahyono *et al.*, 2022), tetapi masih banyak anak yang belum mengenalnya sebagai makanan bergizi karena kurangnya sosialisasi tentang telur asin sebagai sumber gizi (Engelen, 2017). Pola makan berhubungan langsung dengan masalah kesehatan yang dihadapi, jadi sangat penting bagi konsumen untuk memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai jenis makanan olahan serta

Pengenalan telur asin sebagai makanan bergizi kepada siswa Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu

pola makan (Ridzal dkk., 2024). Kegiatan PKM dimulai pukul 10.00 WIB dengan penyampaian kata sambutan dari Kepala Departemen Peternakan dan Ibu Guru SDIT Mutiara Ilmu. Setelah itu penyampaian materi dan uji kesukaan oleh Tim PKM dimulai pukul 10.25 WIB yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pembukaan dan Pemaparan Materi

Edukasi yang dilakukan melalui presentasi materi oleh tim PkM adalah salah satu tahap dalam pelaksanaan kegiatan. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan informasi mengenai pentingnya konsumsi makanan serta jajanan yang sehat dan bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi uji kesukaan terhadap produk telur asin. Pengetahuan tentang pengolahan makanan yang sehat dan bergizi sebaiknya diberikan sejak usia dini sebagai investasi untuk masa depan, karena kebiasaan hidup sehat yang diajarkan pada usia muda akan tetap melekat pada mereka hingga dewasa.

Uji Kesukaan Produk Telur Asin

Respon para siswa SDIT Mutiara Ilmu terhadap telur asin berbeda-beda. Sebagian siswa mungkin merasa penasaran karena telur asin dapat menjadi jenis makanan yang tidak biasa dan menarik untuk dicicipi. Di samping itu, telur asin juga bisa menjadi alat pembelajaran yang menarik dan bermanfaat, terutama dalam konteks memahami teknologi pangan dan cara pengawetan makanan (N. Putri *et al.*, 2024). Meskipun demikian, beberapa siswa mungkin tidak tertarik atau bahkan menolak karena tekstur dan cita rasa telur asin yang berbeda dengan telur biasa.



Gambar 3. Uji Kesukaan Produk Telur Asin.

Pengenalan telur asin sebagai makanan bergizi kepada siswa Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu

Secara keseluruhan, tanggapan siswa SDIT Mutiara Ilmu terhadap telur asin bervariasi, tergantung pada pengalaman, preferensi rasa, dan pengetahuan mereka. Namun, kegiatan pengenalan telur asin bisa menjadi sarana pembelajaran yang menarik dan edukatif bagi siswa SDIT Mutiara Ilmu, sambil memperkenalkan mereka pada makanan tradisional dan meningkatkan kreativitas serta kemandirian mereka. Kegiatan uji kesukaan produk telur asin dapat dilihat pada Gambar 3.

Diskusi

Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah penyampaian materi agar peserta bisa bertanya dan mengeksplorasi topik lebih dalam. Tujuan dari diskusi ini adalah untuk memastikan bahwa pelajar sepenuhnya menguasai isi yang disampaikan dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui sesi tanya jawab, pelajar bisa mendapatkan penjelasan dan informasi tambahan yang memperkuat pemahaman mereka mengenai pola makan yang sehat. Diskusi yang berjalan dengan baik berkontribusi pada peningkatan pemahaman pelajar dan kemampuan mereka dalam memilih makanan yang bernutrisi. Kegiatan sesi diskusi dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Sesi Diskusi

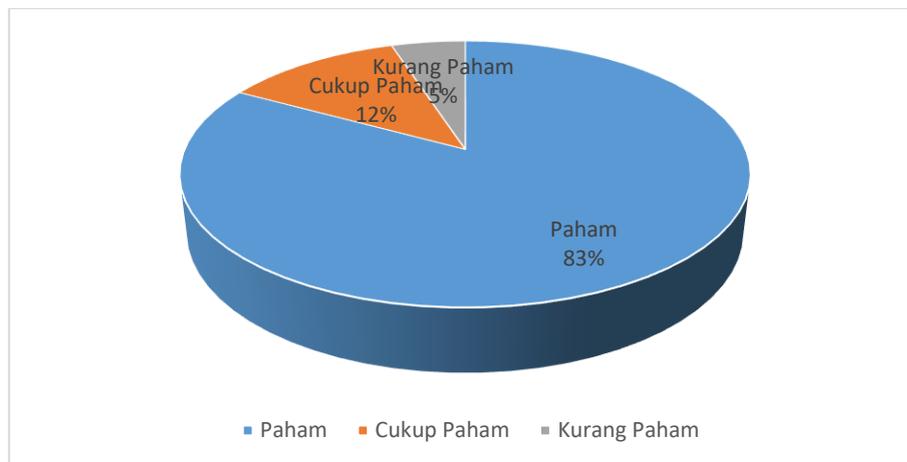
Edukasi tentang nutrisi yang baik tidak hanya menambah wawasan siswa tetapi juga menciptakan kebiasaan makan yang lebih baik (Inten dan Permatasari, 2019). Kegiatan ini mencakup diskusi interaktif dan sesi tanya jawab, yang terbukti efektif dalam mendalami pemahaman siswa. Penelitian oleh Pratiwi *et al.*, (2021) mengindikasikan bahwa pendekatan diskusi interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggali informasi secara lebih mendalam dan memperjelas pemahaman mereka mengenai materi gizi.

Evaluasi

Setelah sesi diskusi, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan tes pilihan ganda. Hasil dari evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat pada grafik Gambar 5.

Kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi dari produk ternak ternyata memberikan dampak positif bagi pemahaman para siswa. Hal ini terlihat dari hasil tes tertulis pilihan ganda yang dilakukan setelah kegiatan, di mana sebanyak 83% siswa masuk kategori "baik" (memahami materi), 12% termasuk kategori "cukup", dan hanya 5% yang berada di kategori "kurang". Ini menunjukkan bahwa edukasi tentang gizi sangat penting untuk terus dilakukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Tarigan (2022), pemahaman tentang gizi sangat penting bagi anak-anak. Semakin baik pemahaman seseorang tentang

makanan yang dikonsumsi, maka akan semakin baik pula cara mereka memilih makanan. Hal ini tentu berpengaruh langsung pada kesehatan dan kondisi gizi mereka.



Gambar 5. Persentase Pemahaman Peserta Mengenai Olahan Telur Asin

Kegiatan pengabdian ini secara umum berjalan lancar dan sesuai rencana. Namun, tetap ada beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Misalnya, waktu yang tersedia cukup terbatas, sehingga materi tidak bisa disampaikan secara mendalam. Selain itu, kemampuan siswa dalam memahami materi juga berbeda-beda, jadi tim harus menyesuaikan cara penyampaian agar semua bisa mengerti. Beberapa tempat juga memiliki keterbatasan fasilitas, seperti minimnya alat presentasi atau ruang belajar yang kurang mendukung. Tak hanya itu, partisipasi orang tua juga masih rendah, padahal dukungan mereka sangat penting untuk memastikan anak-anak bisa menerapkan pengetahuan yang didapat di rumah. Melihat hasil yang cukup positif, kegiatan ini diharapkan bisa terus dilanjutkan ke depannya, bahkan mungkin dengan skala yang lebih luas. Akan sangat baik jika bisa bekerja sama dengan instansi pemerintah atau pihak lain agar manfaatnya bisa dirasakan lebih banyak siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi pengenalan mengenai telur asin sebagai makanan bergizi kepada siswa Sekolah Dasar Islami Terpadu Mutiara Ilmu berhasil meningkatkan pengetahuan siswa dengan signifikan, di mana 83% peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang diberikan. Melalui penyampaian informasi dan diskusi interaktif, siswa diajarkan tentang pentingnya memilih makanan yang bergizi dan sehat, yang dapat membantu membentuk pola makan yang baik.

Dengan hasil yang positif, program ini menunjukkan peluang besar untuk diperluas ke sekolah-sekolah lain dan melibatkan lembaga terkait agar dampaknya dalam meningkatkan kesadaran mengonsumsi makanan bergizi bagi siswa dapat lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada LP2M Politeknik Lamandau yang telah membiaya pelaksanaan kegiatan PkM ini. Serta terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, K. K., Dharmayudha, A. A. G. O., Swacita, I. B. N., & Sudimartini, L. M. (2015). Analisis Nilai Gizi Telur Itik Asin Yang Dibuat Dengan Media Kulit Buah Manggis Selama Pemeraman. *Buletin Veteriner Udayana*, 7(2), 121–128.
- Cahyono, E., Dwi Novieta, I., & Fitriani, F. (2022). Analisis Nilai pH dan Kadar Protein Telur Itik Asin pada Penambahan Ekstrak Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb) dengan Konsentrasi yang Berbeda. *Tarjih Tropical Livestock Journal*, 2(2), 51–57.

- <https://doi.org/10.47030/trolija.v2i2.407>
- Fadhlurrohman, I., J. Sumarmono, & T. Setyawardani. (2021). Tingkat Kemasiran, Kadar Garam, dan Kadar Air Telur Asin yang Dibuat dengan Menambahkan Tepung Jahe dan Bawang Putih pada Adonan. *Prosiding Seminar Teknologi dan Agribisnis Peternakan*, 24–25 Mei 2021. Fakultas Peternakan, Universitas Jenderal Soedirman: 574–582.
- Engelen, A. (2017). Pengaruh Lama Pengasinan Pada Pembuatan Telur Asin dengan Cara Basah The Effect of Marinating Time in Salted Egg Production Using Wet Method. *Agroindustri*, 3(2), 133–141.
- Inten, A., & Permatasari, E. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Makan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak*, 6(2), 75-82.
- Pratiwi, A., Sari, D., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh Diskusi Interaktif terhadap Pemahaman Materi Gizi pada Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(2), 123-130.
- Purdiyanto, J. & Slamet R. (2018). Pengaruh lama simpan telur itik terhadap penurunan berat, indeks kuning telur (IKT) dan haugh unit (HU). *Maduranch*, 3 (1) : 23-28.
- Putri, M. F. (2019). Telur Asin Sehat Rendah Lemak Tinggi Protein Dengan Metode Perendaman Jahe Dan Kayu Secang. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 6(02), 93–102. <https://doi.org/10.21009/jkkp.062.03>
- Putri, N., Sipahutar, L. W., Ridhana, F., Hibrida, I., & Fisik, K. (2024). *Kualitas Fisik Telur Itik Hibrida yang Diberi Pakan Tambahan Dedak Selama Masa Produksi Pada Lama Penyimpanan yang Berbeda*. 63–73.
- Ridzal, D. A., Fajrianti., Haswan. & Rosnawati, V. (2024). Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*. Vol. 3, No. 2: 87-91.
- Samudra, R., & Malik, A. (2016). Berbagai Media Pembuatan Telur Asin Terhadap Kualitas. *Prosiding Hasil-Hasil Penelitian Tahun*, 32–38.
- Tarigan, N. (2022). *Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Makanan Jajanan Sehat yang Diberikan Pendidikan Gizi Komik dan Booklet*. 11(1), 222–230.
- Yosi, F., N Hidayah., Jurlinda & M.L Sari. (2016). Kualitas fisik telur asin itik pegagan yang diproses dengan menggunakan abu pelapah kelapa sawit dan asap cair. *Buletin Peternakan*, 40 (1) ; 66-74.
- Zulaikhah, S. R. (2019). Upaya Peningkatan Pendapatan Ibu-Ibu Pkk Dan Peningkatan Gizi Keluarga Di Wilayah Kelurahan Sumampir Purwokerto Utara Melalui Pembuatan Nuget Ayam Wortel Dan Nuget Ayam Brokoli. *Journal Community Development and Society*, 1(2), 66–73. <https://doi.org/10.25139/cds.v1i2.1824>