



PERAN **TELUR** dalam PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT

Dr. Dhian P. Dipo, MA
Direktur Gizi Masyarakat



Disampaikan pada Webinar Indonesian Livestock Club

1

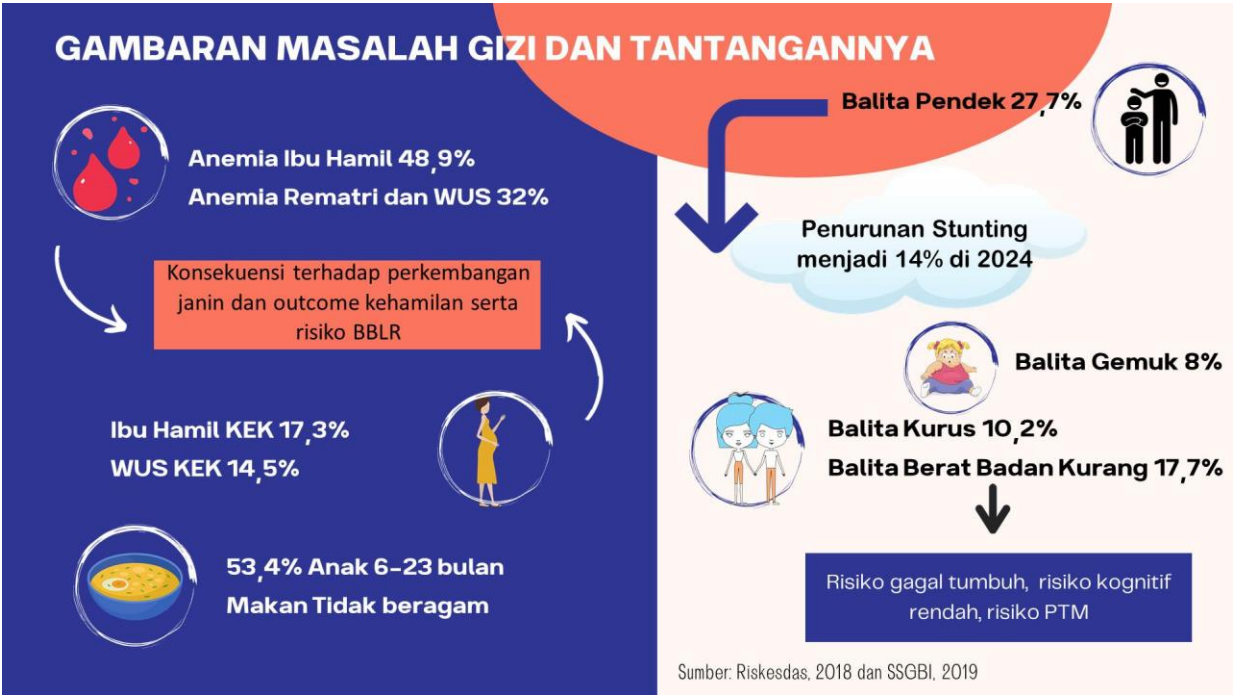




SISTEMATIKA PENYAJIAN

- ✓ **Gambaran Masalah Gizi dan Tantangannya**
- ✓ **Kebijakan Perbaikan Gizi**
- ✓ **Ketahanan Pangan dan Gizi**
- ✓ **Panduan Konsumsi dan Peran Telur dalam Perbaikan Gizi**
- ✓ **Sinergitas LP-LS**

2



3



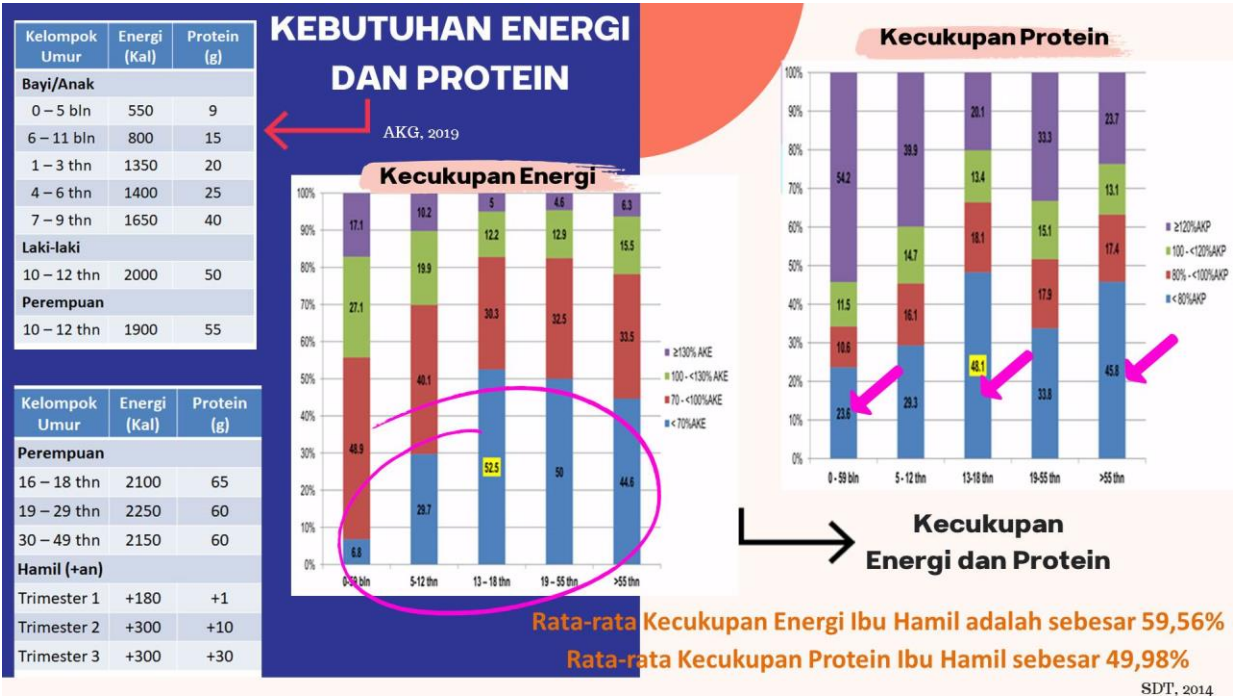
4



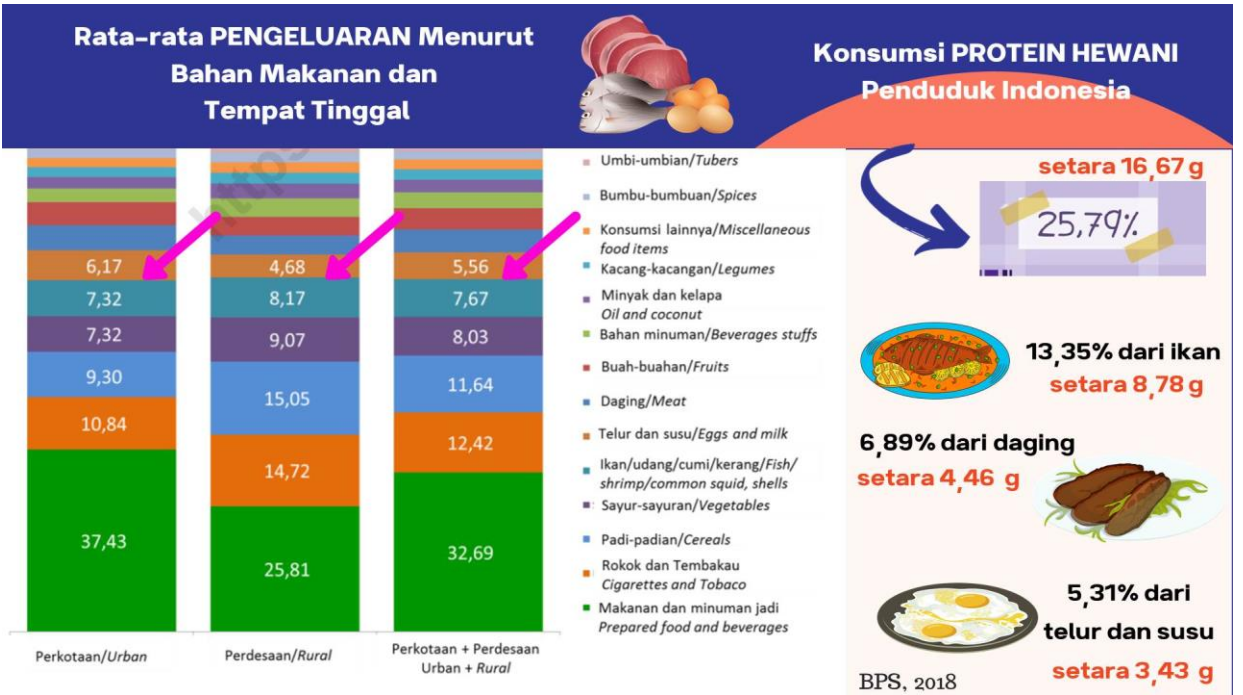
5



6



7



8

POLA KONSUMSI PROTEIN di INDONESIA

Jenis Protein Kind of Protein	Perkotaan+Perdesaan Urban+Rural
(1)	(4)
Protein Nabati/Plants Protein	28,72
Protein Hewani/Animals Protein	16,67
Protein Lainnya/Others Protein	19,26
Jumlah/Total	64,64

dalam satuan gram

Pola konsumsi masyarakat Indonesia lebih banyak mengonsumsi pangan nabati

berisiko defisiensi zat besi

prevalensi anemia masih tinggi

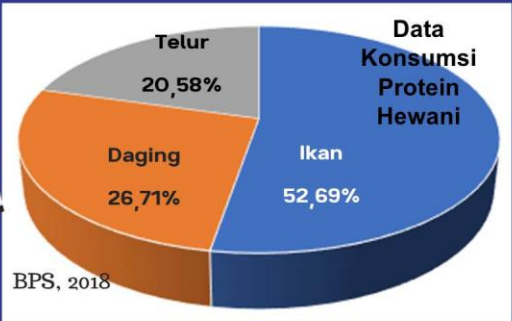


9



Telur menjadi prioritas pilihan yang paling layak sebagai sumber protein hewani keluarga

- ✓ GIZI LENGKAP
- ✓ Diterima Semua Agama
- ✓ Ketersediaan melimpah
- ✓ Harga memenuhi semua segmen ekonomi (murah)
- ✓ Daya terima baik
- ✓ Pengolahan relatif mudah



Perlu upaya bersama untuk meningkatkan konsumsi protein hewani khususnya telur

10

Nilai Gizi Telur

Air (Water) : 74.3 g

Energi (Energy) : 154 Kal

Protein (Protein) : 12.4 g

Lemak (Fat) : 10.8 g

Karbohidrat (CHO) : 0.7 g

Serat (Fibre) : 0.0 g

Abu (ASH) : 0.8 g

Kalsium (Ca) : 86 mg

Fosfor (P) : 258 mg

Besi (Fe) : 3.0 mg

Natrium (Na) : 142 mg

Kalium (K) : 118.5 mg

Tembaga (Cu) : 0.16 mg

Seng (Zn) : 1.0 mg

Retinol (Vit. A) : 61 mcg

Beta-Karoten (Carotenes) : 22 mcg

Karoten Total (Re) : 104 mcg

Thiamin (Vit. B1) : 0.12 mg

Riboflavin (Vit. B2) : 0.38 mg

Niasin (Niacin) : 0.2 mg

Vitamin C (Vit. C) : 0 mg

dalam 100 gr telur
(BDD 87%)

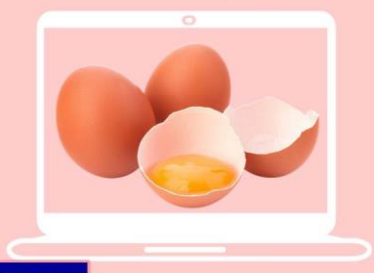
Sumber: panganku.org

Nilai Gizi	Telur	Ikan	Daging
Energi	154 kkal	113 kkal	190 kkal
Protein	12,4 mg	13,9 mg	19,1 mg
Lemak	10,8 mg	4,9 mg	12 mg
Zat Besi	3,0 mg	1 mg	2,9 mg
Kalsium	86 mg	20 mg	11 mg
Zinc	1,5 mg	0,8 mg	2,8 mg

Per 100 gr BDD

11

Zat Gizi Pada Telur



LEMAK

- ✓ Mengandung EPA dan DHA yang meningkatkan pertumbuhan sel otak
- ✓ Asam Lemak Esensial mempertahankan kesehatan menjaga kestabilan kadar kolesteril

MINERAL

- ✓ Zat Besi pada telur mudah diserap tubuh dibandingkan sumber lainnya seperti serealma maupun kacang-kacangan
- ✓ Zinc berfungsi membantu kerja enzim
- ✓ Selenium berfungsi membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan mencegah penyakit degenerative
- ✓ Kalsium dan Fosfor untuk kekuatan tulang dan gigi

VITAMIN

- ✓ Vitamin A mendukung kesehatan mata dan kekebalan tubuh
- ✓ Vitamin B1 (Thiamin) berfungsi membantu metabolisme KH dan menjaga fungsi saraf
- ✓ Vitamin B2 (Ribovlavin) berfungsi membantu metabolisme KH dan membantu penyerapan Oksigen dalam tubuh
- ✓ Vitamin B3 (Niacin) berperan dalam system pencernaan, system saraf, dan kulit

12

6

14

Complementary Feeding Recommendation Based On Locally Available Foods in Indonesia

Umi Fahmida, Otte Santika, Risatianti Kolopaking, and Elaine Ferguson



Telur sebagai bagian dari MP ASI

Hasil

Kekurangan zat besi, seng, kalsium, dan niasin adalah masalah gizi pada semua kelompok umur anak-anak (6-8 bulan, 9-11 bulan, dan 12-23 bulan) di daerah pedesaan dan perkotaan, kecuali untuk anak-anak dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi di daerah perkotaan.

Kekurangan tiamin dan folat juga ditemukan. Makanan sumber hewani (daging, ikan, unggas, dan **TELUR** [DIUT]) dan makanan yang difortifikasi merupakan makanan padat gizi dapat digunakan untuk mengisi kekurangan zat gizi tertentu.

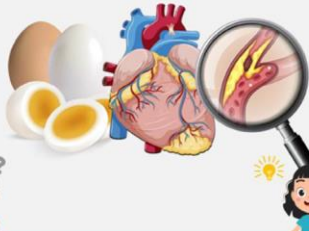
Pecahkan Mitos Si Telur

MITOS	FAKTA
 Telur menyebabkan alergi pada semua anak.	Tidak semua anak mengalami alergi akibat mengonsumsi telur. Memperkenalkan telur sejak dini dapat membantu mengurangi reaksi alergi.
 Tidak boleh dimakan ibu hamil.	Telur mengandung protein berkualitas tinggi serta 11 vitamin dan mineral yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan tumbuh kembang janin.
 Tidak boleh dimakan anak < 1 tahun.	Telur mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan badan dan perkembangan otak anak.
 Kolesterol.	Makan satu telur setiap hari tidak akan meningkatkan kolesterol dan tidak meningkatkan risiko penyakit jantung.

Sumber: Australian Egg Corporation Limited



Eggs and the Heart. Evidence paper, Heart Foundation (2016)



Apakah telur penyebab utama peningkatan kolesterol dalam tubuh?

Penelitian menunjukkan bahwa makan satu telur setiap hari hanya memiliki pengaruh yang sangat kecil pada kadar kolesterol darah. Daripada membatasi makan telur, yang lebih penting diperhatikan adalah pola makan sehat, yaitu dengan menambah asupan sayuran dan mengurangi konsumsi makanan olahan.

SINERGI DAN HARMONISASI DALAM PERBAIKAN GIZI MASYARAKAT



17

KESIMPULAN

1. Telur dapat menjadi prioritas pilihan untuk pemenuhan protein hewani
2. Untuk peningkatan konsumsi telur, diperlukan edukasi gizi yang massive
3. Untuk ketersediaan dan pemberdayaan masyarakat diperlukan sinergitas dalam pelaksanaannya

Satu butir telur setiap hari, GIZI Keluarga Terpenuhi

BEBAS Stunting, Indonesia KUAT



18



TERIMAKASIH



+62 21 5203883

ditgizikemkes@gmail.com

@ditgizi

Direktorat Gizi Masyarakat

@gizimasyarakatkemenkes



bit.ly/PedomanGiziMasyarakat