

**Analisa Perbedaan Telur Omega-3
Dengan Telur Biasa Berdasarkan Karakteristik Fisik
dan Manfaat Untuk Kesehatan**



Disusun Oleh :

Khansa Nabila Syarifah

SMP SCIENCE QUR'AN AL IRSYAD AL ISLAMIYYAH

JEMBER

2024

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikan Laporan dengan judul “ANALISA PERBEDAAN TELUR OMEGA-3 DENGAN TELUR BIASA BERDASARKAN KARAKTERISTIK FISIK dan MANFAAT UNTUK KESEHATAN “.

Tujuan yang mendorong saya menyusun laporan ini adalah tugas laporan. Karya Tulis Ilmiah untuk mencapai nilai yang memenuhi syarat Karya Tulis Ilmiah, laporan ini membahas tentang perbedaan telur omega-3 dengan telur biasa berdasarkan karakteristik fisik dan manfaat untuk kesehatan, yang diharapkan dapat bermanfaat dan menumbuh wawasan bagi para pembaca laporan yang telah saya susun ini.

Penulis menyadari bahwa keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, namun dengan kerendahan hati, penulis berharap makalah ini dapat memberikan sumbangan positif dan pemahaman yang lebih baik mengenai peran statistika dalam pengolahan.

Kami menyadari bahwa laporan ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dan pihak manapun yang bersifat membangun, selalu kami harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi kita. Amin ya Rabbal Alamiin.

Jember, 13 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Telur Omega-3 dan Telur Biasa	3
2.2 Karakteristik Telur Omega-3 dan Telur Biasa.....	3
2.3 Manfaat Telur Omega-3 dan Telur biasa.....	4
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	5
3.2 Alat Dan Bahan Penelitian.....	5
3.3 Prosedur Kerja.....	5
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Data Hasil pengamatan Perbedaan karakteristik fisik Telur Omega-3 dengan Telur biasa... 6	6
4.1.1 Data Pengukuran Cangkang Telur Omega 3 dengan Telur Biasa	6
4.1.2 Hasil Pengamatan Cangkang Telur Omega 3 dengan Telur Biasa	7
4.2 Manfaat Untuk Kesehatan.....	8
BAB IV PENUTUP	
5.1 Kesimpulan.....	10
DAFTAR PUSTAKA.....	11

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Telur menjadi salah satu sumber protein hewani yang cukup murah dan mudah diperoleh sehingga sering dikonsumsi sebagai lauk pauk oleh banyak orang. Telur Omega-3 merupakan produk inovasi dari telur. Dimana ayam petelur diberikan pakan khusus untuk meningkatkan kandungan omega-3 pada telur ayam.

Telur juga sebagai salah satu sumber nutrisi yang cukup tinggi dan dijual dengan harga yang cukup terjangkau, selain itu sebagai bahan makanan yang dapat diolah menjadi beragam makanan lezat. Pastinya, telur juga disukai banyak orang. Entah itu digoreng, direbus, atau jadi bahan pembuat kue, kandungan protein dalam telur akan sangat berguna untuk menjaga kesehatan tubuh kita. Kita pun dapat dengan mudah menemukannya di pasar tradisional maupun swalayan.

Perbedaan telur biasa dan omega 3 terletak pada perawatan yang dilakukan kepada ayam petelurnya. Telur omega 3 dihasilkan oleh ayam petelur yang diberi makanan khusus yang mengandung lebih banyak omega 3. Misalnya minyak alga laut atau minyak biji rami, sehingga akan memperbanyak kandungan omega 3 di dalam telur yang dihasilkan nantinya. Perbedaan telur biasa dan omega 3 ada pada kadar omega 3-nya. Dalam Jurnal Food Chemistry, sebuah penelitian di Australia pada 2006 menemukan fakta bahwa kuning telur reguler dan organik biasanya mengandung sekitar 1,3 persen asam lemak omega 3 sementara kuning telur omega 3 dapat mengandung hingga 6 persen asam lemak.

Manfaat dari mengkonsumsi telur omega-3 dari hasil review adalah mengurangi peradangan pada retina dan saraf optik, meningkatkan sensitivitas insulin, sangat baik bagi kesehatan tubuh terutama untuk perkembangan otak balita dan pencegahan penyakit degeneratif pada manula. Dengan segala manfaat tersebut telur omega-3 dapat menjadi sumber protein hewani yang murah dan kaya akan manfaat (ojs.unida.ac.id).

1.2 RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana Perbedaan karakteristik fisik Telur Omega-3 dengan Telur Biasa ?
2. Bagaimana manfaat Telur Omega-3 dengan Telur Biasa ?

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui karakteristik fisik Telur Omega-3 dengan Telur Biasa.
2. Untuk mengetahui manfaat Telur Omega-3 dengan Telur Biasa.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1. Dapat menambah pengetahuan peneliti tentang perbedaan karakteristik fisik telur Omega-3 dengan telur biasa.
2. Sebagai informasi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Telur Omega-3 dan Telur Biasa

Telur omega ini dihasilkan dari ayam yang sudah mengonsumsi pakan dengan sumber omega 3. Biasanya jenis pakan yang diberikan ke ayam agar menghasilkan telur omega 3 adalah biji rami. Telur biasa yang dihasilkan oleh ayam biasa yang makan makanan standar. Jenis yang biasa mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral. Ini juga mengandung lemak sehat dan kolesterol.

Telur biasa dan omega 3 perbedaannya ada pada kadar omega 3-nya. sebuah penelitian di Australia pada 2006 menemukan fakta bahwa kuning telur reguler dan organik biasanya mengandung sekitar 1,3 persen asam lemak omega 3. Sementara, kuning telur omega 3 dapat mengandung hingga 6 persen asam lemak ini. Telur omega-3 juga ternyata memiliki kandungan asam lemak jenuh terendah dari semua telur. Maka tidak heran, telur omega 3 lebih kaya manfaat dibandingkan jenis telur lainnya. . (www.rri.co.id)

2.2 Karakteristik Telur Omega-3 dan Telur biasa

Menurut ahli peternakan asal IPB, Prof. Iman Rahayu Hidayati Susanto, telur omega 3 ini memiliki karakteristik yang membedakannya dengan telur ayam reguler. Warna bagian kuningnya lebih pekat seperti jingga dan tidak mudah hancur atau pecah karena kandungan betakarotennya yang tinggi. Cangkangnya pun tidak mudah pecah, sehingga kandungan nutrisi di dalam telurnya dijamin tidak mudah rusak. (www.halodoc.com)

Perbedaan lain dari telur omega 3 dan telur biasa juga bisa dilihat dari kerakteristiknya, termasuk cangkang dan warna kuning telur di dalamnya. Cangkang telur biasa umumnya memiliki ketebalan yang tipis, sehingga mudah retak dan pecah. Sementara itu, cangkang telur omega 3 dinilai lebih tebal, sehingga tidak mudah rusak dan risiko terkontaminasi bakteri semakin kecil. Selain itu, bagian kuning pada telur biasa umumnya berwarna kuning muda dan berukuran lebih kecil. Lain hal dengan telur omega 3 yang bagian kuningnya lebih pekat seperti jingga atau oranye dan tidak mudah hancur (www.alodokter.com)

2.3 Manfaat Telur Omega-3 dan Telur biasa

Telur biasa manfaat nya mendukung pembentukan dan kekuatan otot serta tulang, memproduksi hormon dan enzim di dalam tubuh, meningkatkan kadar HDL atau kolesterol baik, mendukung perkembangan otak janin, menurunkan risiko terkena katarak dan degenerasi macula.

Telur Omega-3 manfaat nya meningkatkan kesehatan otak, termasuk kemampuan berpikir, konsentrasi, mengingat, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah, menurunkan risiko penyakit terkait otak, seperti penyakit Alzheimer, mengurangi kadar trigliserida dan mencegah pembekuan darah, sehingga risiko terjadinya penyakit jantung dapat menurun, mengurangi gejala ADHD pada anak, memperkuat imunitas tubuh, menurunkan risiko terkena gangguan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan. (www.alodokter.com).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian Telur Omega-3 dengan telur biasa pada jam 11.06-12.27 pada tanggal 10 Mei 2024 dengan pengamatan langsung di rumah.

3.2 Alat dan Bahan penelitian

Alat Penelitian :



1. Penggaris dengan ukuran 15 cm
2. Wadah
3. Penyaring Telur
4. Sendok

Bahan Penelitian :



1. Telur Cangkang coklat = Telur Omega-3
2. Telur Cangkang Putih = Telur biasa

3.3 Prosedur kerja

Langkah-Langkah Meneliti Telur Omega-3 dengan Telur biasa :

1. Membeli Telur Omega-3 dan Telur biasa di warung atau toko terdekat.
2. Mengukur dengan penggaris, diameter cangkang Telur Omega-3 dengan Telur Biasa.
3. Pecahkan telur dengan sendok.
4. Setelah itu bandingkan warna dari Telur omega-3 dengan Telur biasa tersebut.
5. Mengukur dengan penggaris, diameter kuning Telur Omega-3 dengan Telur Biasa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Hasil pengamatan Perbedaan karakteristik fisik Telur Omega-3 dengan Telur biasa

4.1.1 Data pengukuran Cangkang Telur omega-3 dengan Telur biasa

a. Cangkang Telur Omega-3 dengan diameter rata-rata adalah $17 \text{ cm} + 14 \text{ cm} = 31:2 = 15,5 \text{ cm}$

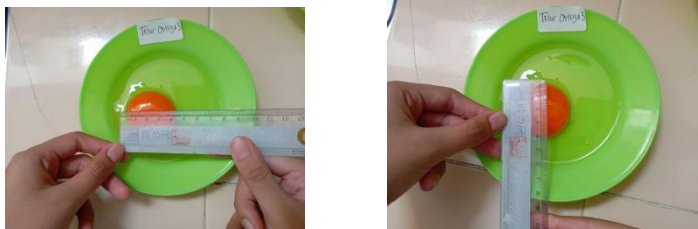


b. Cangkang Telur Biasa dengan diameter rata-rata adalah $17 \text{ cm} + 14 \text{ cm} = 31:2 = 15,5 \text{ cm}$



Berikut Hasil Pengamatan kuning telur omega-3 dengan telur biasa dengan diameter cangkang telur yang sama ukurannya:

a. Kuning Telur Omega-3 :



Telur Omega-3 di ukur dengan menggunakan penggaris didapatkan Diameter rata-rata $4,2 \text{ cm} + 3,9 \text{ cm} = 8,1 \text{ cm} : 2 \text{ cm} = 4,1 \text{ cm}$

b. Kuning Telur Biasa :



- Telur Omega-3 diukur dengan menggunakan penggaris didapatkan Diameter rata-rata $3,9 \text{ cm} + 3,9 \text{ cm} = 7,8 \text{ cm} : 2 \text{ cm} = 3,9 \text{ cm}$
- Diameter Kuning Telur Omega-3 lebih besar $\pm 0,2 \text{ cm}$ dibandingkan dengan telur biasa.

4.1.2 Hasil pengamatan cangkang Telur omega-3 dengan Telur biasa



Warna Cangkang Telur omega-3 memiliki kulit cangkang coklat yang lebih gelap dan tebal karena membran albumin di dalamnya melapisi seluruh bagian cangkang. dibandingkan dengan warna cangkang telur biasa Jenis yang biasa umumnya memiliki kulit cangkang putih atau cokelat.



Cangkang telur biasa umumnya memiliki ketebalan yang tipis, sehingga mudah retak dan pecah. Sementara itu, cangkang telur omega 3 dinilai lebih tebal, sehingga tidak mudah rusak dan risiko terkontaminasi bakteri semakin kecil.

4.1.3 Hasil Pengamatan Warna Kuning Telur omega-3 dengan Telur biasa



Tekstur kuning telur Pada telur omega, kuning telur cenderung lebih besar dan warnanya kuning pekat mendekati oranye, Sedangkan pada telur biasa, warna kuning telur lebih terang dan ukurannya lebih kecil.

4.2 Manfaat Untuk Kesehatan

Telur Omega-3 adalah varian yang kaya akan asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 adalah nutrisi esensial yang penting untuk kesehatan tubuh manusia sedangkan Telur biasa, adalah telur yang dihasilkan oleh ayam biasa yang makan makanan standar. Jenis yang biasa mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral. Ini juga mengandung lemak sehat dan kolesterol .

Telur omega 3 mengandung nutrisi yang terbilang lengkap. Telur omega-3 dari ayam yang makan makanan yang mengandung asam lemak omega-3, seperti biji rami atau rumput laut karena itulah ada sejumlah manfaat yang bisa di dapat jika rutin mengonsumsi telur, yaitu:

1. Mendukung pembentukan dan kekuatan otot serta tulang
2. Memproduksi hormon dan enzim di dalam tubuh
3. Meningkatkan kadar HDL atau kolesterol baik
4. Mendukung perkembangan otak janin
5. Menurunkan risiko terkena katarak

Sementara itu, tambahan manfaat dari telur ayam omega 3 di dapat dari klaim kandungan lemak omega-3 baik yang ada di dalamnya. Manfaat-manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kesehatan otak, termasuk kemampuan berpikir, konsentrasi, mengingat, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah
 2. Menurunkan risiko penyakit terkait otak, seperti penyakit Alzheimer
 3. Mengurangi terjadinya penyakit jantung
 4. Memperkuat imunitas tubuh
 5. Menurunkan risiko terkena gangguan mental, seperti depresi dan gangguan kecemasan
- (www.alodokter.com)

BAB V

PENUTUP

5. Kesimpulan

Dalam penelitian ini diperoleh kesimpulan :

1. Ukuran Cangkang Telur omega-3 dengan Telur biasa dengan diameter yang sama menghasilkan Kuning telur Omega-3 yang lebih besar 0,2 cm daripada Telur Biasa.
2. Warna Cangkang Telur omega-3 lebih coklat gelap dibandingkan dengan warna cangkang telur biasa yang memiliki cangkang putih.
3. Cangkang telur omega-3 lebih tebal daripada Cangkang telur biasa sehingga mudah retak.
4. Tekstur kuning telur Omega-3 warnanya kuning pekat mendekati oranye, sedangkan pada telur biasa warna kuning telur lebih terang.
5. Telur omega 3 mengandung nutrisi yang lebih lengkap dibandingkan Telur biasa sehingga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2023. Ini Perbedaan Telur Biasa dan Telur Omega 3. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega-3>
- dr Fadli, Rizal. 2023. Ketahui Perbedaan Telur Biasa dan Telur Omega 3. <https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega-3>
- dr. Pane, Merry Dame Cristy. 2024. **Ini Perbedaan Telur Omega 3 dan Telur Biasa** <https://www.alodokter.com/ini-perbedaan-telur-omega-3-dan-telur-biasa>
- Puji Lestari, Roswita. 2021. Telur Omega-3: Proses Pembuatan, Pengamatan Kualitas, Foodborne Disease dan Manfaat Bagi Kesehatan. <https://ojs.unida.ac.id/JIPH/article/view/9707/>
-
- Zilviani. 2024. Perbedaan Telur Biasa Dan Telur Omega 3. <https://www.rri.co.id/bengkulu/kesehatan/533020/perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega-3>
-