

Telur Ayam Omega sebagai Pangan Fungsional untuk Peningkatan Kesehatan Masyarakat

Yulita Sirinti Pongtambing^{1*}, Andromeda Valentino Sinaga², Nindya Adiasti³, Esther Sanda Manapa⁴, Elijah A. M. Sampetoding⁵

^{1,2} Universitas Negeri Makassar

³ Universitas Borneo Tarakan

⁴ Universitas Hasanuddin

email korespondensi : ^{1*}yulita.sirinti@unm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Telur Ayam Omega
Pangan Fungsional
Narrative Review
Kesehatan Masyarakat
Ketahanan Pangan

Artikel ini bertujuan mengkaji telur ayam omega sebagai pangan fungsional yang berpotensi mendukung peningkatan kesehatan masyarakat di Indonesia melalui pendekatan Traditional Narrative Review. Kajian dilakukan dengan menganalisis berbagai artikel dan berita daring yang dipublikasikan pada periode 2020–2024, yang membahas kandungan gizi, manfaat kesehatan, serta persepsi publik terhadap telur ayam omega. Hasil kajian menunjukkan bahwa telur ayam omega diposisikan sebagai sumber protein hewani dengan nilai tambah berupa kandungan asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung, fungsi kognitif, serta pencegahan penyakit degeneratif. Selain itu, media berperan dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat melalui narasi edukatif, meskipun masih terdapat tantangan terkait pemahaman konsumen dan keaslian produk di pasaran. Dalam konteks kesehatan masyarakat, telur ayam omega memiliki peluang besar untuk dikembangkan sebagai intervensi gizi yang terjangkau dan mudah diakses, terutama di tengah belum terpenuhinya kebutuhan konsumsi telur di Indonesia. Oleh karena itu, pengembangan telur ayam omega melalui edukasi, inovasi produksi, dan program pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas gizi, ketahanan pangan, dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

Keywords:

Omega Chicken Eggs
Functional Foods
Narrative Review
Public Health
Food Security

ABSTRACT

This article aims to assess omega-3 chicken eggs as a functional food with the potential to support public health improvements in Indonesia through a Traditional Narrative Review approach. The study was conducted by analyzing various articles and news articles published between 2020 and 2024, discussing the nutritional content, health benefits, and public perception of omega-3 chicken eggs. The results indicate that omega-3 chicken eggs are positioned as a source of animal protein with added value in the form of omega-3 fatty acids, which play a vital role in maintaining heart health, cognitive function, and preventing degenerative diseases. Furthermore, the media plays a role in improving public nutritional literacy through educational narratives, although challenges remain regarding consumer understanding and the authenticity of products on the market. In the context of public health, omega-3 chicken eggs offer significant potential for development as an affordable and accessible nutritional intervention, particularly given the unmet demand for egg consumption in Indonesia. Therefore, the development of omega-3 chicken eggs through education, innovative production, and community service programs is expected to contribute to the sustainable improvement of nutritional quality, food security, and public welfare.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. Pendahuluan

Ketahanan pangan menjadi salah satu agenda strategis nasional Indonesia yang ditekankan dalam visi dan misi pemerintahan Prabowo Subianto–Gibran Rakabuming Raka melalui kerangka pembangunan ASTA CITA. Salah satu fokus utamanya adalah memperkuat kemandirian pangan nasional dengan memastikan ketersediaan, keterjangkauan, dan kualitas pangan yang bergizi bagi seluruh lapisan Masyarakat [1]. Dalam konteks ini, pangan tidak hanya dipandang sebagai komoditas ekonomi, tetapi juga sebagai fondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing [2-3].

Telur ayam merupakan salah satu bahan pangan utama yang memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan protein masyarakat Indonesia [4]. Selain mudah diperoleh dan relatif terjangkau, telur ayam dikenal sebagai sumber protein hewani berkualitas tinggi yang dikonsumsi oleh berbagai kelompok usia. Konsumsi telur ayam telah menjadi bagian dari pola makan harian masyarakat, baik di wilayah perkotaan maupun perdesaan, sehingga memiliki potensi besar sebagai instrumen peningkatan gizi dan kesehatan masyarakat secara luas [5].

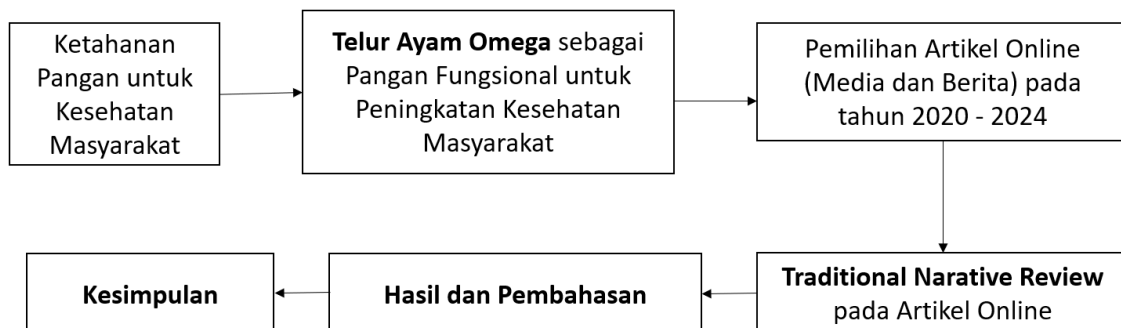
Seiring dengan berkembangnya inovasi di bidang pangan, telur ayam kini mengalami diversifikasi menjadi telur ayam omega, yaitu telur yang diperkaya dengan asam lemak omega-3 melalui pengaturan pakan ayam petelur. Telur omega tidak hanya mengandung protein berkualitas tinggi, tetapi juga memiliki nilai tambah berupa kandungan lemak sehat yang bermanfaat bagi kesehatan jantung, fungsi otak, dan sistem metabolisme. Hal ini menjadikan telur ayam omega sebagai salah satu bentuk pangan fungsional yang relevan dengan kebutuhan gizi masyarakat modern [6].

Kondisi kesehatan masyarakat Indonesia saat ini masih dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, masalah gizi, serta ketimpangan akses terhadap pangan sehat [7-8]. Dalam konteks tersebut, konsumsi protein hewani yang berkualitas, termasuk telur ayam omega, berpotensi berkontribusi dalam meningkatkan status gizi, memperbaiki pola konsumsi, serta mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Telur omega dapat menjadi alternatif pangan lokal yang mendukung pola makan seimbang dan berkelanjutan [9].

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran telur ayam omega sebagai pangan fungsional melalui pendekatan *Traditional Narrative Review* [10-11]. Tinjauan literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber media online yang membahas perkembangan, manfaat, serta potensi telur ayam omega di Indonesia. Pendekatan naratif ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi telur ayam omega terhadap peningkatan kesehatan masyarakat, sekaligus menjadi dasar pengembangan riset dan kebijakan pangan fungsional di masa mendatang.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Traditional Narrative Review* [12] untuk mengkaji peran telur ayam omega sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif melalui analisis deskriptif terhadap berbagai temuan ilmiah. Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah daring yang relevan dan bereputasi, yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2024, sehingga mampu merepresentasikan perkembangan terbaru terkait manfaat gizi, kesehatan, serta implikasi sosial-ekonomi konsumsi telur ayam omega di masyarakat.



Gambar 1. Alur Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian ini diawali dengan penetapan topik ketahanan pangan yang difokuskan pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat sebagai isu strategis nasional [13]. Selanjutnya, penelitian

mengkaji telur ayam omega sebagai salah satu pangan fungsional yang berpotensi mendukung peningkatan status kesehatan masyarakat. Pada tahap berikutnya, dilakukan pemilihan dan pengumpulan berita serta artikel daring yang relevan dan kredibel pada rentang tahun 2020–2024 yang membahas telur ayam omega. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui metode *Traditional Narrative Review* dengan menyusun narasi secara sistematis dan deskriptif [14-15]. Hasil analisis selanjutnya dibahas dan dirangkum dalam bentuk narasi untuk menampilkan temuan utama secara komprehensif, yang pada tahap akhir digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai peran telur ayam omega dalam mendukung ketahanan pangan dan peningkatan kesehatan masyarakat.

III. Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan temuan hasil analisis terhadap sejumlah berita daring yang mengangkat isu kesehatan masyarakat dan telur ayam omega. Tabel 1 merangkum daftar berita yang menjadi objek penelitian, yang bersumber dari berbagai media digital nasional serta platform institusional dalam rentang waktu 2020–2024. Seluruh berita tersebut dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengidentifikasi cara media membingkai (framing) manfaat telur ayam omega sebagaimana dipersepsikan oleh masyarakat. Pembahasan hasil difokuskan pada pola narasi yang terbentuk, elemen framing yang dominan, serta kecenderungan media dalam membangun dan memengaruhi opini publik terkait peran telur ayam omega sebagai pangan fungsional bagi kesehatan masyarakat.

Tabel 1. Pengumpulan Berita Online dan Media Digital

No	Judul	Media	Tanggal	Sumber
1.	Ramai Soal Telur Omega 3, Bagaimana Cara Cek Keasliannya?	Kompas.com	14 September 2024	https://www.kompas.com/tren/read/2024/09/14/103000065/ramai-soal-telur-omega-3-bagaimana-cara-cek-keasliannya-?page=all
2.	Perbedaan Telur Omega 3 dan Telur Biasa, Cari Tahu di Sini Yuk!	Happyfresh	27 Juli 2022	https://www.happyfresh.id/blog/bahan-bumbu/telur-omega-3/
3.	Telur Omega vs Telur Kampung, Bagus Mana?	Agrosarifarm	21 September 2024	https://www.agrosarifarm.com/blog/telur-omega-vs-telur-kampung-bagus-mana
4.	Ketahui Perbedaan Telur Biasa dan Telur Omega 3	Halodoc.com	11 Juli 2023	https://www.halodoc.com/artikel/ketahui-perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega-3?srsId=AfmBOoqnuSdjKUtRzgd0gC2Jc8l3CcCUCqRW5_d0VkJ3BwTvZ36C_Im
5.	Fakta Unik Tentang Perbedaan Telur Biasa dan Telur Omega	Sesa.id	18 Juni 2021	https://blog.sesa.id/perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega/
6.	Perbedaan Telur Biasa dan Telur Omega 3	Rri.co.id	27 Januari 2024	https://rri.co.id/bengkulu/kesehatan/533020/perbedaan-telur-biasa-dan-telur-omega-3
7.	Manfaat Konsumsi Telur Omega 3 untuk Perkembangan dan Kesehatan Anak	Astronauts.d	9 Agustus 2022	https://www.astronauts.id/blog/manfaat-konsumsi-telur-omega-3-untuk-perkembangan-dan-kesehatan-anak/?srsId=AfmBOoq8XEmUurwZBW2CW7cMM2gMVQLzMeFw-TFPT6WBDLb369iUU5KM
8.	Rahasia Telur ORganik & Omega-3: Nutrisi Super untuk Tubuh!	Dietplus.id	27 Desember 2024	https://dietplus.id/artikelsehat/super-food/telur-organik-omega-3/

9.	Telur Omega: Manfaat Luar Biasa untuk Kesehatan Tubuh	Bacakoran.com	21 Maret 2024	https://sumateraekspres.bacakoran.co/food-and-healty/read/41053/telur-omega-manfaat-luar-biasa-untuk-kesehatan-tubuh/Ok
10.	Temukan 7 Manfaat Telur Omega yang Wajib Kamu Intip	IAIN Bukittinggi	23 Juni 2024	https://iainbukittinggi.ac.id/manfaat-telur-omega-discover/

Berdasarkan hasil review terhadap berbagai berita daring periode 2020–2024, ditemukan bahwa telur ayam omega secara konsisten diposisikan sebagai pangan fungsional yang memiliki nilai tambah dibandingkan telur ayam konvensional. Media menekankan kandungan asam lemak omega-3, seperti DHA dan EPA, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung, fungsi otak, serta menurunkan risiko penyakit degeneratif. Narasi ini memperkuat pemahaman publik bahwa telur ayam omega tidak hanya berfungsi sebagai sumber protein hewani, tetapi juga sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas gizi masyarakat.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa sebagian besar media membangun framing edukatif dengan membandingkan telur ayam omega dengan telur biasa atau telur kampung. Perbedaan utama yang disoroti meliputi kandungan nutrisi, pola pakan ayam, serta dampak kesehatan jangka panjang. Melalui perbandingan tersebut, media berperan dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat agar lebih selektif dalam memilih pangan, khususnya dalam konteks pencegahan penyakit dan pemenuhan gizi keluarga.

Selain manfaat kesehatan, beberapa berita menyoroti isu keaslian produk telur omega, termasuk cara membedakan telur omega asli dan non-omega di pasaran. Narasi ini mencerminkan meningkatnya kesadaran konsumen sekaligus tantangan dalam tata niaga pangan fungsional. Media secara tidak langsung mendorong pentingnya regulasi, pelabelan yang jelas, serta edukasi konsumen agar tidak terjadi misinformasi yang dapat menurunkan kepercayaan publik terhadap produk pangan fungsional.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, pemberitaan juga mengaitkan konsumsi telur ayam omega dengan kelompok rentan, seperti anak-anak, ibu hamil, dan lansia. Telur omega dipromosikan sebagai pangan yang mendukung tumbuh kembang anak, fungsi kognitif, serta pemeliharaan kesehatan pada usia lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa media berkontribusi dalam membangun narasi telur omega sebagai intervensi gizi yang relatif terjangkau dan mudah diakses untuk mendukung kesejahteraan masyarakat secara luas.

Secara keseluruhan, hasil diskusi menunjukkan bahwa media daring berperan signifikan dalam membentuk persepsi publik terhadap telur ayam omega sebagai pangan fungsional strategis dalam konteks ketahanan pangan dan peningkatan kesehatan masyarakat. Narasi yang dominan bersifat positif, edukatif, dan persuasif, meskipun masih diperlukan penguatan informasi berbasis bukti ilmiah dan pengawasan mutu produk. Dengan demikian, telur ayam omega berpotensi menjadi salah satu komponen penting dalam upaya peningkatan kualitas gizi dan kesejahteraan masyarakat Indonesia.

IV. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa telur ayam omega memiliki potensi besar sebagai pangan fungsional yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat Indonesia. Di tengah tingginya kebutuhan protein hewani dan belum meratanya pemenuhan konsumsi telur di masyarakat, telur ayam omega menawarkan nilai gizi unggul yang relevan untuk dikembangkan melalui edukasi, produksi, dan program pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya mendukung ketahanan pangan dan kesejahteraan kesehatan nasional.

Daftar Pustaka

- [1] N. A. Rahmawati, S. A. Prasetyo, and M. W. Ramadhani, "Memetakan visi Prabowo Gibran pada masa kampanye dalam perspektif pembangunan: Analisis wacana kritis visi dan misi Prabowo Gibran dalam perspektif modernisasi," *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 3, pp. 97–120, 2024.
- [2] A. M. Hasibuan, B. Sugiharto, N. F. Hayati, T. A. Dewita, and T. Bayati, "Meningkatkan kesejahteraan petani: Menuju sektor pertanian yang tangguh dan berdaya saing di Indonesia," *Journal of Law, Education and Business*, vol. 2, no. 2, pp. 1365–1371, 2024.
- [3] H. Toyib, A. B. Ndraha, and Y. Telaumbanua, "Kolaborasi sumber daya manusia dalam pencapaian target dan sasaran kinerja LKPJ pada Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan Kabupaten Nias," *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, vol. 10, no. 4, pp. 1508–1516, 2022.

- [4] J. R. Leke, H. Kiroh, and R. Siahaan, "Kandungan protein telur terhadap penurunan stunting," in *Prosiding Seminar Teknologi dan Agribisnis Peternakan (STAP)*, vol. 10, 2023, pp. 223–226.
- [5] C. E. Suksesty, H. Hikmah, and E. M. Afrilia, "Efektifitas program pemberian makanan tambahan menggunakan kombinasi jus kacang hijau dan telur ayam rebus terhadap perubahan status gizi stunting di Kabupaten Pandeglang," *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, vol. 3, no. 2, 2023.
- [6] R. P. Lestari, H. Haris, M. Z. Fanani, and A. Jumiono, "Telur omega-3: Proses pembuatan, pengamatan kualitas, *foodborne disease*, dan manfaat bagi kesehatan," *Jurnal Ilmiah Pangan Halal*, vol. 3, no. 2, pp. 26–31, 2021.
- [7] R. Megavitry, I. Harsono, I. Widodo, and A. S. Sarungallo, "Pengukuran efektivitas sistem informasi pangan dan keterjangkauan pangan sehat terhadap keamanan pangan di Indonesia," *Jurnal Multidisiplin West Science*, vol. 3, no. 03, pp. 334–343, 2024.
- [8] Y. S. Pongtambing, E. A. M. Sampetoding, I. Irmayanti, P. Juanti, and E. Ristiana, "Sosialisasi kandungan mikronutrien label gizi di produk kemasan pada pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros," *Paramacitra Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 02, pp. 300–305, 2025.
- [9] I. R. H. Soesanto, S. Mulatsih, Y. Retnani, A. Yani, and R. Mutia, "Edukasi telur omega-3 sebagai pangan fungsional di Dramaga, Bogor," *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 9, no. 2, pp. 232–241, 2023.
- [10] L. W. Rozas and W. C. Klein, "The value and purpose of the traditional qualitative literature review," *Journal of Evidence-Based Social Work*, vol. 7, no. 5, pp. 387–399, 2010.
- [11] A. Mazur-Bialy, S. Tim, A. Pepek, K. Skotniczna, and G. Naprawa, "Holistic approaches in endometriosis as an effective method of supporting traditional treatment: A systematic search and narrative review," *Reproductive Sciences*, vol. 31, no. 11, pp. 3257–3274, 2024.
- [12] C. A. Pouchly, "A narrative review: Arguments for a collaborative approach in mental health between traditional healers and clinicians regarding spiritual beliefs," *Mental Health, Religion & Culture*, vol. 15, no. 1, pp. 65–85, 2012.
- [13] A. R. Setyawati and A. Magfirah, "Potensi serangga sebagai pangan fungsional untuk peningkatan kesehatan dan ketahanan pangan di Indonesia: Literature review," *Journal of Nutrition College*, vol. 13, no. 4, pp. 347–358, 2024.
- [14] S. Rowbotham, M. McKinnon, L. Marks, and P. Hawe, "Research on media framing of public policies to prevent chronic disease: A narrative synthesis," *Social Science & Medicine*, vol. 237, Art. no. 112428, 2019.
- [15] D. A. Crow and A. Lawlor, "Media in the policy process: Using framing and narratives to understand policy influences," *Review of Policy Research*, vol. 33, no. 5, pp. 472–491, 2016.