Daging dan Telur Ayam
Sumber Protein Murah

Nugraha Setiawan

Protein merupakan salah satu zat makanan yang diperlukan oleh manusia agar bisa bertumbuh kembang dan tetap sehat. Fungsi protein antara lain untuk membuat dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Dengan demikian, ketersediaan protein dalam menu makanan tidak saja diperlukan oleh anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan, juga dibutuhkan oleh orang-orang dewasa.

Dibandingkan dengan bahan makanan sumber karbohidrat, biaya yang harus dikeluarkan untuk bahan makanan sumber protein relatif lebih mahal. Akan tetapi bahan makanan sumber protein harus tersedia dalam menu makanan sehari-hari, agar tubuh kita memperoleh asupan gizi yang seimbang. Kecukupan konsumsi protein akan menjadi masalah, manakala banyak keluarga dengan tingkat perekonomian yang terbatas tidak mampu menyediakan protein yang optimal dalam menu makanan sehari-hari bagi keluarganya.

Kecukupan konsumsi protein, tidak hanya terkait dengan masalah kesehatan. Banyak literatur menyatakan konsumsi protein sangat berkaitan dengan tingkat intelegensia. Artinya, untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas, salah satu hal yang harus menjadi perhatian yaitu memenuhi kebutuhan akan protein.

Protein Berkualitas

Dilihat dari sumbernya, ada dua macam protein yang biasa dikonsumsi manusia. Pertama, protein nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Kedua, protein hewani yang berasal dari hewan ternak dan hasil perikanan. Dari sudut

pandang gizi dan ekonomi, kedua macam protein tersebut memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Protein nabati harganya relatif murah, namun asam amino esensial yang dikandungnya kurang lengkap. Sementara protein hewani walaupun relatif mahal, kandungan asam amino esensialnya lebih lengkap. Dengan demikian, jika dilihat dari kualitasnya, protein hewani bisa disebut lebih bermutu dibandingkan dengan protein nabati, tetapi harganya mahal. Sedangkan protein nabati harganya murah, tetapi kualitasnya tidak sebaik protein hewani.

Asam amino esensial adalah substansi protein yang diperlukan oleh tubuh manusia, tetapi tubuh tidak dapat mensintesa sendiri, sehingga harus dikonsumsi dari luar dalam bentuk makanan. Mengingat hal tersebut, maka penyediaan protein nabati dan hewani perlu dikombinasikan, agar tubuh memperoleh asupan protein berkualitas tetapi biaya yang dikeluarkan untuk membeli makanan tidak terlampau besar.

Berkualitas tapi Murah

Perkiraan kasar kebutuhan manusia akan protein sekitar satu gram per kg berat badan per hari. Seseorang yang memiliki berat badan 60 kg, perlu mengkonsumsi protein 60 gram per hari. Sediaoetama (2000) dalam bukunya "Ilmu Gizi" mengemukakan, dari total kebutuhan protein, sekitar 20-40% atau kalau dirata-ratakan sekitar 30% disarankan untuk disuplay dari sumber protein hewani, antara lain daging, telur, dan susu, agar asam amino esensialnya menjadi lengkap.

Sebuah keluarga yang terdiri atas ayah (70 kg), ibu (50 kg), anak ke-1 (50 kg), dan anak ke-2 (30 kg), berat badan total keluarga tersebut adalah 210 kg.

Berarti kebutuhan protein keluarga tersebut adalah 210 gram per hari, yang terdiri atas 140 gram protein nabati + 70 gram protein hewani. Jika kebutuhan protein hewani hanya akan dicukupi oleh daging sapi yang memiliki kandungan protein sekitar 19,8%, artinya agar keluarga tersebut tercukupi kebutuhan protein hewaninya diperlukan daging sapi seberat 3,5 ons. Kalau harga daging sapi Rp 45.000,-/kg, maka uang yang harus dikeluarkan untuk memenuhi asupan sumber protein hewani setara dengan Rp. 15.750,-/hari.

Untuk mengetahui sumber protein hewani yang murah, diperlukan informasi mengenai kandungan protein dari tiap jenis bahan pangan hewani, serta harganya setiap satuan berat atau volume. Tabel mengenai perhitungan kandungan protein hewani dalam tulisan ini menggambarkan kepada kita, bahwa daging sapi meskipun memiliki kandungan protein yang lebih tinggi, namun harganya jauh di atas daging ayam dan telur, sehingga harga persatuan berat protein jatuhnya tetap menjadi mahal. Susu murni, yang memiliki harga persatuan volume/berat paling murah jika dibandingkan dengan daging dan telur, karena kandungan proteinnya sedikit, maka harga protein persatuan beratnya juga relatif mahal dibandingkan daging ayam dan telur.

Tabel. Kandungan Protein, Harga Produk, dan Harga Protein Hewani pada Beberapa Jenis Produk Peternakan

No.	Jenis Produk	Kandungan Protein [a)]	Harga Produk[b)]	Harga Protein[c)]
	Daging Sapi	19,8%	Rp 42.000,-/kg	Rp 212,-/gram
	Susu Murni	3,2%	Rp 5.000,-/liter	Rp 156,-/gram[d)]
	Daging Ayam	18,2%	Rp 13.000,./kg	Rp 71,-/gram
	Telur Ayam	12,8%	Rp 8.000,-/kg	Rp 63,-/gram

Keterangan: [a)] Ilmu Gizi (Sediaoetama, 2000), [b)] Harga eceran Januari 2006 di sekitar tempat tinggal penulis, [c)] Harga hasil perhitungan penulis, [d)] 1 liter susu dianggap setara 1 kg.

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan oleh penulis, seperti tertera dalam Tabel, ternyata harga per satuan berat protein yang berasal dari daging dan telur ayam, adalah yang paling murah jika dibandingkan dengan protein hewani yang berasal dari bahan makanan asal ternak lainnya. Harga protein daging ayam hanya Rp 71,-/gram, bahkan protein telur ayam jatuhnya hanya Rp 63,-/gram. Sementara harga protein susu sapi murni adalah Rp 156,-/ gram, dan harga protein daging sapi adalah yang termahal Rp 220,-/gram.

Dalam keadaan perekonomian keluarga yang terbatas, sementara agar sehat perlu tetap mengkonsumsi protein hewani, daging dan telur ayam menjadi prioritas pilihan yang paling layak sebagai sumber protein hewani bagi keluarga. Hanya saja perlu dipertimbangkan variasi masakan yang dibuat dari daging dan telur ayam, agar tetap memenuhi selera untuk dikonsumsi dalam menu sehari-hari tanpa rasa bosan.****(Nugraha Setiawan, pengajar pada Fakultas Peternakan Universitas Padjadjaran).*

Nugraha Setiawan
Jl. Seroja 1 No. 51
Bumi Rancaekek Kencana
Bandung 40394
Telp. 022-7797468
HP. 0816 4874 153