

Original Research Paper

## Pendampingan Pembuatan Telur Asin dengan Penambahan Air Kelapa

Dhita Fajriastiti Sativa<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>SMAN 5 Mataram, Mataram NTB

<https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i4.2447>

Sativa, F. D., (2022). Pendampingan Pembuatan Telur Asin dengan Penambahan Air Kelapa. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4)

### Article history

Received: 20 Oktober 2022

Revised: 15 November 2022

Accepted: 20 November 2022

\*Corresponding Author: Dhita Fajriastiti Sativa, SMAN 5 Mataram, Mataram, Indonesia  
Email: [dhita.tibie@gmail.com](mailto:dhita.tibie@gmail.com)

**Abstract:** Tujuan kegiatan ini adalah membuat inovasi telur asin dengan menambahkan air kelapa sebagai pelarut garam pada media abu gosok. Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa kelas X PC SMA N 5 Mataram, yang berjumlah 20 orang, Materi disampaikan dengan (1). metode ceramah/informasi tentang alat bahan dan cara pembuatan telur asin,(2). metode praktek yaitu semua siswa secara berkelompok melakukan praktek langsung membuat telur asin. Kegiatan ini terlaksana dengan sangat baik, semua siswa terlihat bersemangat dan sangat antusias, terlihat dari banyaknya pertanyaan dan semua peserta melaksanakan dengan runtut semua proses yang direncanakan. Semua kelompok melakukan uji organoleptik terhadap telur yang diasinkan, menggunakan instrumen dengan indikator rasa, warna, aroma dan tekstur telur. Hasil pembuatan telur asin dengan penambahan air kelapa, menunjukkan rasa asin, warna kuning telur kuning keemasan, tidak amis dan teksturnya lembut. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa semua kelompok telah berhasil membuat telur asin dengan menggunakan air kelapa sebagai pencampur adonan abu gosok dan garam, ditunjukkan dengan hasil uji organoleptik telur asin pada indikator rasa, warna kuning telur, aroma dan tekstur, sesuai yang diharapkan.

**Keywords:** Telur Asin, Air Kelapa

## Pendahuluan

Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa yang enak, mudah dicerna dan bergizi tinggi. Selain itu telur mudah diperoleh dan harganya murah. Telur dapat dimanfaatkan sebagai lauk, bahan pencampur berbagai makanan, obat, dan lain sebagainya. Berbagai jenis telur sering dijumpai dipasaran antara lain telur ayam ras, ayam kampung, telur puyuh dan telur bebek. Semua jenis telur tersebut biasa dikonsumsi masyarakat, namun yang lebih sering adalah telur ayam ras dan telur bebek. Kedua telur tersebut memiliki kandungan nutrisi yang berbeda.

Helmi (2021) menyebutkan telur ayam ras per 100g memiliki kandungan nutrisi antara lain: protein sebanyak 12,4 g, lemak 10,8 g, karbohidrat 0,7 g, kalsium 86 mg, fosfor 258mg, kalium 118,5 mg, zat besi 3 mg, air 74,30g, kalori sebesar 154 kal, vitamin B1 0,12 mg, vitamin B3 0,20 mg. Telur bebek per 100 gr memiliki kandungan nutrisi (Anonim<sup>1</sup>, 2022) antara lain: protein sebanyak 11,8 g, karbohidrat 3 g, lemak 14,2 g, air 70 g, energi 187 kal, kalsium 60mg, fosfor 268mg, zat besi 6mg, kalium 80 mg, natrium 115mg, vitamin A 180 mcg, vitamin B1 1,55 mg, vitamin B2 0,3mg, zinc 1,7 mg, kolin 263 mg, niacin 0,1 mg.

Kandungan gizi dalam telur ayam ras dan telur bebek sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh kita, namun telur memiliki sifat mudah rusak,

baik secara alami, kimiawi maupun akibat serangan mikroorganisme melalui pori-pori telur. Penyimpanan telur dalam kurun waktu lama tanpa pengawetan dapat menurunkan bobot telur, putih dan kuning telur menjadi encer. Telur yang diawetkan dapat memperpanjang daya simpan tanpa mengurangi kadar gizinya. Salah satu cara pengawetan yang tidak merubah gizinya yaitu dengan proses pengasinan menggunakan garam. Produk yang sudah dikenal masyarakat luas dari proses pengawetan dengan garam ini adalah telur asin. Berbagai inovasi dilakukan masyarakat untuk meningkatkan cita rasa telur asin seperti menambahkan bawang putih, cabai dan sebagainya.

Kelapa merupakan salah satu buah yang melimpah di pulau Lombok. Buah kelapa terdiri dari beberapa komponen yaitu sabut kelapa, tempurung kelapa, daging buah kelapa dan air kelapa. Air kelapa hijau per 100 mg memiliki komposisi kimia ( Anggraini, 2021) seperti energi 18 kal, lemak 0,2 g, protein 0,7 g, karbohidrat 3,7 g. Kandungan mineral juga cukup tinggi seperti natrium 105 mg, kalium 250mg, kalsium 24 mg dan zat besi 0,3 mg. Melihat kandungan gizi air kelapa tersebut, tulisan ini memaparkan penggunaan air kelapa sebagai pengganti air, untuk melarutkan garam pada adonan abu gosok dalam pembuatan telur asin.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada siswa kelas X PC SMAN 5 Mataram, yang mengambil mata pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan (PKWu). Materi disampaikan dengan memberikan informasi melalui metode ceramah tentang pembuatan telur asin meliputi alat dan bahan yang digunakan serta cara pembuatannya. Selanjutnya dilakukan praktek langsung pembuatan telur asin, pada waktu praktek, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok menyediakan alat bahan sendiri-sendiri, meliputi: telur bebek, garam, abu gosok, air kelapa hijau dan baskom.

Pengasinan dilakukan selama 14 hari, setelah itu masing-masing kelompok mempresentasikan hasilnya dengan melakukan uji organoleptik. Uji organoleptik dilakukan dengan masing-masing kelompok saling memberikan penilaian mutu telur asin yang dihasilkan. Instrumen yang digunakan adalah angket terbuka dengan memberikan pendapat atau penjelasan tentang hasil organoleptik telur asin meliputi rasa, warna, aroma, dan tekstur telur.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan ini dilaksanakan pada jam pelajaran Prakarya dan Kewirausahaan (PKWu), yaitu pada hari Rabu tanggal 19 Januari 2022. Jumlah siswa yang hadir sebanyak 20 orang, selama penyampaian materi siswa sangat bersemangat, mengingat materi ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan dapat dijadikan peluang usaha. Semua siswa mencermati dengan sangat baik, sebab mereka juga harus melaksanakan praktek pembuatan telur asin. Sesekali ada siswa yang bertanya terkait alat dan bahan, ini menunjukkan bahwa siswa antusias mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan ini dilakukan untuk membekali siswa tentang pengawetan telur melalui pembuatan telur asin. Pertanyaan yang sering muncul di masyarakat yang berkaitan dengan telur adalah mengapa telur yang sering kita konsumsi mudah rusak. Pertanyaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut, sejak dikeluarkan dari tubuh melalui kloaka, telur mengalami penurunan mutu, yang akhirnya menyebabkan kerusakan atau menjadi busuk. Penurunan mutu menurut Anonim (2020), disebabkan antara lain turunnya berat telur yang disebabkan penguapan gas seperti uap air, karbondioksida, amoniak, nitrogen. Penguapan juga menyebabkan terjadinya pembesaran rongga udara. Pengawetan telur utuh untuk mempertahankan mutu telur segar perlu dilakukan. Prinsip dalam pengawetan telur segar adalah mencegah penguapan air dan terlepasnya gas-gas lain dari dalam isi telur, serta mencegah masuk dan tumbuhnya mikroba di dalam telur selama

mungkin.

Pertanyaan yang sering muncul berkaitan dengan pembuatan telur asin adalah mengapa telur yang sering digunakan untuk membuat telur asin adalah telur bebek. Berikut penjelasan terhadap pertanyaan tersebut, telur bebek mempunyai cangkang yang lebih tebal, sehingga tidak mudah retak atau pecah ketika proses pengasinan yang kemungkinan akan terjadi peningkatan tekanan dan suhu. Cangkang yang tebal juga melindungi telur saat telur digosok menggunakan amplas sebelum proses pembungkusan dengan adonan abu gosok. Daya simpan telur bebek juga lebih lama. Selain itu kandungan gizi telur bebek lebih baik dibanding telur yang lain. Beraitan dengan ketebalan cangkang telur, Salirawati (2021) melakukan percobaan sederhana dengan merendam semua jenis telur yaitu telur ayam kampung, ayam broiler, puyuh, dan bebek/itik, kedalam cuka, dan hasilnya menunjukkan cangkang telur bebek paling lama terlihat bersih, yang berarti telur bebek paling tebal. Lebih lanjut dikatakan, secara keilmuan cangkang telur tersusun sebagian besar oleh kalsium karbonat atau  $\text{CaCO}_3$ . Ketika cuka dituangkan, maka  $\text{CaCO}_3$  akan bereaksi dengan cuka ( $\text{CH}_3\text{COOH}$ ) membentuk  $(\text{CH}_3\text{COO})_2\text{Ca}$ ,  $\text{H}_2\text{O}$  dan gas  $\text{CO}_2$ . Semakin tebal cangkang telur, maka reaksi akan berlangsung lebih lama. Cangkang telur bebek paling tebal, sehingga paling memungkinkan untuk dibuat menjadi telur asin. Cara pembuatan telur asin yang biasa digunakan adalah dibungkus dengan campuran garam dan abu gosok, dengan cangkang yang tebal, maka kemungkinan pecahnya telur sangat kecil.

Tujuan kegiatan ini adalah membuat inovasi telur asin dengan menambahkan air kelapa sebagai pelarut garam pada media abu gosok. Suprpti (2002) mengemukakan bahwa untuk membuat produk awetan telur asin dapat dilakukan dengan 2 macam cara, yaitu perendaman dalam larutan garam dan pemeraman dalam adonan garam. Pembuatan telur asin dengan cara perendaman merupakan cara yang sangat sederhana yaitu hanya menyangkut kegiatan perendaman telur dalam larutan garam. Anonim<sup>2</sup> (2022) menambahkan dua

cara pembuatan telur asin adalah (1) melapisi telur dengan lumpur dari abu gosok atau bata merah; (2) merendam telur di air larutan garam. Lebih lanjut dikatakan, media yang paling sering digunakan untuk membuat telur asin adalah abu gosok dan serbuk bata merah. Dalam kegiatan ini memilih menggunakan adonan garam dan abu gosok dengan pelarut air kelapa hijau.

Proses pembuatan telur asin dibutuhkan telur bebek dengan kualitas yang baik, memiliki kulit yang kokoh dan tidak mudah retak, permukaan kulit telur mulus dan bersih dari kotoran, serta tidak tercium bau busuk pada telur dan warna cangkang telur tidak mengalami penyimpangan. Pemilihan telur yang baik merupakan langkah awal dalam memproduksi telur asin yang berkualitas. Pemilihan telur yang akan digunakan dalam pembuatan telur asin sangat menentukan hasil akhir, yaitu tentang kesegaran dan kebersihan telur. Pada kegiatan ini, sebelum membuat telur asin masing-masing kelompok harus memilih telur yang segar, dan membersihkan telur dari kotoran. Tiga cara mudah untuk mengetahui telur yang masih segar adalah sebagai berikut (Anonim<sup>3</sup>, 2022): (1). Rendam telur dalam wadah dengan air penuh, telur segar akan tenggelam di dasar wadah, sedangkan telur yang sudah lama akan mengapung ke permukaan, karena udara di dalam telur meningkat; (2). Cek aroma telur, telur yang sudah membusuk biasanya mengeluarkan aroma kuat dan tidak segar, bahkan tak jarang bau tidak sedap langsung tercium dari cangkangnya; (3). Cek tekstur telur, kesegaran telur juga dapat diketahui ketika telur dipecah, telur segar kuning telurnya bulat sempurna dan putihnya kental mengelilingi kuning telur, sedangkan telur yang lebih tua, bagian kuningnya akan cenderung rata dan sangat mudah pecah, sedangkan bagian putihnya terlihat encer. Cara ke tiga ini tentu tidak dapat dilakukan untuk kegiatan ini, karena telur yang akan digunakan harus tetap utuh.

Cara pembersihan cangkang telur (Anonim, 2015) sebagai berikut: (1). Merendam telur dalam air bersih, dapat diberi sedikit detergen atau Natrium hidroksida (soda api). Kemudian dicuci bersih sehingga kotoran yang menempel hilang;

(2). Mencuci telur dengan air hangat suam-suam kuku (sekitar 60 °C) yang mengalir. Untuk mempercepat hilangnya kotoran dapat digunakan kain. Pembersihan telur sebelum pengawetan merupakan suatu keharusan agar kualitas telur juga terjaga.

Menurut Suprapti (2002), pembuatan telur asin dengan menggunakan adonan garam akan menghasilkan telur asin yang lebih bagus mutunya, warnanya lebih menarik serta memiliki cita rasa yang lebih enak, tapi proses pembuatannya lebih rumit dan waktu yang diperlukan lebih lama. Pemeraman dengan menggunakan adonan dari abu gosok akan menghasilkan telur asin dengan kuning telur yang pucat dan bagian tepi kuning telur tersebut berwarna kehitaman (abu-abu).

Pembuatan telur asin pada kegiatan ini sama seperti pembuatan telur asin tradisional yang sudah dikenal masyarakat, dengan menggunakan abu gosok dan garam, air biasa untuk membuat adonan abu gosok garam diganti dengan air kelapa hijau. Alat dan bahan yang disiapkan oleh masing-masing kelompok adalah telur bebek 5 butir, abu gosok 2 gelas, garam halus 1 gelas, air kelapa hijau 500 ml (secukupnya), baskom, amplas, sikat gigi, dan kain serbet. Langkah pembuatan telur asin secara lengkap (Nugraha, 2021) dengan modifikasi, sebagai berikut: 1). Cek telur yang akan digunakan dengan cara memasukkan dalam baskom berisi air, bila telur tenggelam sempurna maka telur bisa digunakan; 2). Bersihkan telur hingga semua kotoran menghilang menggunakan sikat atau kain; 3). Setelah bersih keringkan telur dengan kain serbet; 4). Amplas telur bebek sebanyak 8x masing-masing sisi, untuk membuka pori-pori di kulit telur agar adonan garam lebih mudah meresap ke dalam telur; 5). Siapkan adonan berupa campuran dari abu gosok dan garam halus dengan perbandingan 2:1 menggunakan gelas air mineral 250ml; 6). Campur dengan air kelapa hijau, tuang sedikit demi sedikit 500ml air kelapa yang telah disiapkan pada adonan tersebut, hingga adonan bertekstur seperti lumpur atau pasta, air kelapa digunakan sebagai pengganti air biasa; 7). Bungkus atau lumuri telur dengan adonan abu gosok, penempelan adonan harus sama

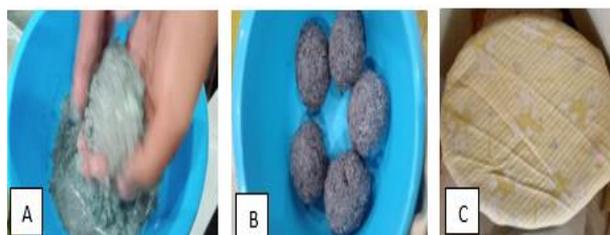
tidak boleh terlalu tebal tidak juga terlalu tipis, kira-kira setebal 1-2 mm; 8). Simpan telur yang telah diselimuti adonan dalam wadah baskom; 9). Tutup wadah penyimpanan dengan kain serbet atau apapun yang memiliki pori-pori sehingga udara tetap bisa masuk dan adonan akan mengeras. 10). Simpan bakal telur asin selama 14 hari, semakin lama telur disimpan rasanya semakin asin; 11). Setelah cukup waktu disimpan, bersihkan telur dan masak telur dengan di rebus; 12). Telur asin siap dihidangkan.

Berikut gambar proses pembuatan adonan abu gosok, pembungkusan/ pelumuran telur hingga penyimpanan (Gambar 1 dan Gambar 2).



Gambar 1. Membuat Adonan Abu Gosok

- A. Mencampur bahan kering, abu gosok dan garam 2:1 hingga rata
- B. Menambahkan air kelapa pada A hingga seperti lumpur



Gambar 2. Pengasinan Telur

- A. Bungkus/lumuri telur dengan adonan abu gosok 1-2 mm
- B. Simpan dalam baskom
- C. Tutup baskom dengan serbet, biarkan sampai 14 hari.

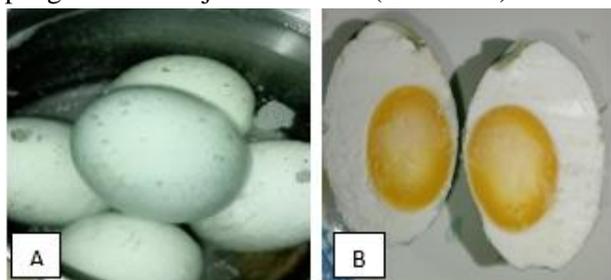
Hasil praktek menunjukkan bahwa semua kelompok berhasil membuat telur asin dengan sangat baik (Gambar 3), Semua kelompok sudah saling melakukan uji organoleptik terhadap telur asin yang di buat. Berikut rata-rata hasil uji

organoleptik terhadap telur asin yang dihasilkan.

Tabel 1. Rata-rata Hasil Uji Organoleptik Telur Asin

Rasa Telur		Warna kuning	Aroma	Tekstur Telur	
Putih	Kuning			Putih	Kuning
Sangat asin	Asin	Kuning keemasan	Tidak amis	lembut	masir

Hasil tersebut menunjukkan bahwa semua kelompok telah berhasil dalam membuat telur asin dari telur bebek, semua indikator uji telah tercapai dari rasa, warna kuning telur, aroma dan tekstur telur. Aroma tidak amis, tekstur telur terlihat lembut dan masir merupakan indikator yang baik untuk dikonsumsi, apalagi ditambah dengan rasa asin yang merupakan tujuan utama melakukan pengawetan menjadi telur asin (Gambar 3).



Gambar 3. Hasil Pembuatan Telur Asin

- Perebusan telur setelah dibersihkan dari adonan abu gosok
- Morfologi telur setelah di rebus

Prinsip dari pembuatan telur asin didasarkan pada proses difusi, menurut Kastaman, dkk. (2010) dalam Evanuarini (2021) terjadi proses ionisasi garam NaCl pada media berisi garam. Garam NaCl mula-mula akan diubah menjadi ion natrium ( $\text{Na}^+$ ) dan ion chlor ( $\text{Cl}^-$ ). Ion chlor inilah yang sebenarnya berfungsi sebagai bahan pengawet, dengan menghambat pertumbuhan mikroba pada telur. Proses osmosis terjadi karena kandungan air di dalam telur lebih tinggi dibanding di abu gosok, maka air dalam telur akan keluar. NaCl dapat berdifusi ke dalam telur melewati cangkang telur dan terserap melalui pori-pori cangkang dan menyebabkan pengeluaran air pada putih telur dan digantikan dengan garam yang menyebabkan kadar air mengalami penurunan. Salirawati (2021)

menambahkan, dalam pembuatan telur asin, penambahan garam bertujuan untuk menyerap air bebas pada telur, sehingga kadar air akan mengalami penurunan dan aktivitas air / water activity ( $A_w$ ) akan mengalami penurunan dan menghambat terjadinya kontaminasi oleh mikroba atau bakteri perusak

Garam berfungsi sebagai pencipta rasa asin dan sekaligus bahan pengawet karena dapat mengurangi kelarutan oksigen (oksigen diperlukan oleh bakteri), menghambat kerja enzim proteolitik (enzim perusak protein), dan menyerap air dari dalam telur. Makin lama dibungkus dengan adonan, makin banyak garam yang merembes masuk ke dalamnya, sehingga telur menjadi awet dan asin. Tekstur kuning telur pada telur asin akan berubah menjadi lebih keras karena ketika molekul garam masuk ke dalam putih telur, maka akan masuk ke kuning telur juga. Kuning telur konsentrasinya jauh lebih pekat dibanding dengan putih telur dan larutan garam, sehingga garam masuk ke kuning telur. Semakin lama, garam yang terdapat di dalam kuning telur akan semakin menumpuk, sehingga kuning telur akan mengeras karena kelebihan mineral garam.

Penggunaan air kelapa sebagai pengganti air, kemungkinan juga menyumbang untuk hasil telur yang baik, mengingat kandungan gizi air kelapa yang sangat lengkap, baik unsur makronutrien maupun mikronutrien. Kandungan mineral kemungkinan menyumbang untuk hasil telur yang lembut. Pranita (2021) menyebutkan air kelapa mengandung (1). Makronutrien berupa 94 % air, 5 % glukosa dan fruktosa dan 0,02 % protein dan sebagian kecil lemak; (2). Mikronutrien berupa mineral yang dibutuhkan tubuh, seperti: Kalium, Magnesium, Natrium, Kalsium, Zat Besi, Fosfor, Sulfur, Vitamin B, Vitamin C, Asam nikotinat, Asam pantotenat, Biotin, Riboflavin, dan sebagainya.

Kandungan mineral yang beragam pada air kelapa, memiliki manfaat bagi tubuh (Pranita, 2021) sebagai berikut: 1). Anti-inflamasi (anti-peradangan), yang dapat membantu mekanisme tubuh dalam melindungi diri dari infeksi

mikroorganisme asing, seperti virus, bakteri dan jamur. 2). Penyerapan obat, air kelapa mempercepat penyerapan obat. Air kelapa juga memiliki kandungan asam amino bebas, yang dapat mengurangi radikal bebas, dan mengandung vitamin C yang mengurangi peroksidasi lipid. Selain itu, air kelapa memiliki efek cardioprotective pada myocardial infraction karena kaya akan ion mineral, terutama potassium. 3). Meningkatkan imunitas, adanya vitamin B dan folat memang sangat berperan pada sistem imun secara keseluruhan. Kalium dan magnesium, sangat baik untuk mengontrol tekanan darah dan kesehatan jantung. Laily (2021) menambahkan, manfaat air kelapa antara lain menjaga kesehatan jantung, mencegah batu ginjal, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan kulit, mempunyai efek anti penuaan dan menangkal radikal bebas.

Telur asin sendiri tidak hanya memiliki rasa yang cukup unik, tetapi turut memberikan dampak yang baik pada asupan nutrisi bagi tubuh kita. Komposisi gizi dari 100 gram telur bebek asin menurut Iswandiari (2021) terdiri atas kadar air 66,5 gram; kalori 197 kkal; protein 13,6 gram; lemak 13,3 gram; karbohidrat 4,4 gram; kalsium 120 miligram; fosfor 157 miligram; zat besi 1,8 miligram; natrium 483 miligram; kalium 140,1 miligram; vitamin A 253 mikrogram; beta karoten 13 mikrogram; thiamin 0,28 miligram; riboflavin 0,98 miligram; niasin 0,6 miligram. Komposisi gizi yang lengkap tersebut, maka telur asin memiliki manfaat bagi tubuh (Anonim, 2022) meliputi: 1). Meningkatkan fungsi penglihatan; 2). Menjaga sistem kekebalan tubuh; 3). Menghindari resiko osteoporosis; 4). Menjaga kesehatan ibu hamil dan janin; 5). Mencegah anemia; 6). Baik untuk pertumbuhan otak; 7). Mencegah penuaan dini; 8). Menjaga kesehatan tulang.

Kegagalan dalam membuat telur asin dengan abu gosok dapat saja terjadi, untuk itu membuat telur asin perlu perencanaan dan persiapan yang baik, mulai dari kebersihan alat yang digunakan, pemilihan telur yang masih segar (tidak rusak) hingga ke lamanya pemeraman dengan media yang digunakan. Telur yang sudah rusak ketika dibuat

telur asin, akan mendapatkan hasil berupa aroma yang busuk serta warna kuning telurnya akan sedikit menghitam atau tidak menarik. Anonim (2015) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan pembuatan telur asin gagal adalah: 1). Alat-alat yang di gunakan kurang bersih dan higienis; 2). Tidak menggunakan telur fresh; 3). Jangan gunakan kembali adonan yang telah digunakan lebih dari 4 kali. Apalagi bila ada telur asin yang pecah didalam adonan. Segera ganti atau kita akan menanggung rugi akibat banyak telur yang busuk; 4). Kurang lamanya waktu pengasinan. Waktu pengasinan yang baik adalah selama 14 hari, proses mengasinkan yang terlalu cepat bisa membuat telur tidak begitu masin.

### Kesimpulan

Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa semua kelompok telah berhasil membuat telur asin dengan menggunakan air kelapa sebagai pencampur adonan abu gosok dan garam, ditunjukkan dengan hasil uji organoleptik telur asin pada indikator rasa, warna kuning telur, aroma dan tekstur, sesuai yang diharapkan.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh siswa kelas X PC SMAN 5 Mataram tahun ajaran 2021/2022

### Daftar Pustaka

- Anggraini, A.P.2021. Memahami Nutrisi dan Manfaat Air Kelapa, Bagus Untuk Kesehatan. <https://health.kompas.com>
- Anonim. 2015. Macam-macam Cara Pengawetan Telur. <https://www.ilmuternak.com>
- Anonim. 2020. Pengawetan telur segar, [respository.ipb.ac.id](https://respository.ipb.ac.id)
- Anonim<sup>1</sup>.2022. Tak sama dengan telur ayam, ini 6 manfaat menarik telur bebek. <https://labpintar.id/artikel/detail>
- Anonim<sup>2</sup>. 2022. 2 Cara Membuat Telur Asin Yang Enak dan Masin. <https://www.cnnindonesia.com/>

- 
- Anonim<sup>3</sup>.2022. 5 Cara Menyimpan Telur yang Benar Agar Awet. <https://www.cnnindonesia.com/>
- Anonim<sup>4</sup>. 2022.8 Manfaat telur Ain bagi tubuh. <https://halodoc.com>
- Evanuarini, H., Thohari, I., & Safitri, A. R. 2021. Industri Pengolahan Telur. Universitas Brawijaya Press.
- Helmi, R. 2021, Kandungan Gizi telur ayam ras, [https:// nilai gizi.com](https://nilai.gizi.com)
- Iswandiari, Y. (2021). Awas! Manfaat Telur Asin Akan Sia-Sia dan Bahaya Jika Anda Makan Berlebihan. <https://hellosehat.com>
- Laily.2021. Berkhasiat, Ini 12 Manfaat Air Kelapa Muda yang Sudah Terbukti. <https://katadata.co.id>.
- Nugraha. 2021. Cara membuat telur asin dengan abu gosok. [https:// www. merdeka.com](https://www.merdeka.com)
- Pranita,E. 2021. Kandungan dan Manfaat Air Kelapa, Salah Satunya Tingkatkan Imun. <https://www.kompas.com>
- Salirawati. 2021. Telur Ain Dalam Kehidupan sehari-hari. <https://www.uny.ac.id/>
- Suprapti, M. L. 2002. Pengawetan Telur. Kanisius. Yogyakarta.