

Tanya Jawab Seputar

**DAGING AYAM
SUMBER MAKANAN BERGIZI**



**KEMENTERIAN PERTANIAN
DIREKTORAT JENDERAL PETERNAKAN DAN KESEHATAN HEWAN
2012**

DAFTAR ISI

1. Apa Kandungan gizi dalam Daging ayam?
2. Bagaimana ciri-ciri daging ayam yang baik?
3. Apa yang dimaksud dengan "Ayam Tiren"?
4. Apa yang dimaksud dengan daging ayam "Glonggongan"?
5. Sehatkah daging ayam yang dibekukan?
6. Bagaimana penanganan daging ayam sehingga aman dikonsumsi ?
7. Mengapa ayam broiler dapat tumbuh dengan cepat?
8. Bagaimana cara memperoleh daging ayam yang baik dan sehat?
9. Apa Kebijakan yang sudah ditempuh oleh pemerintah untuk memperoleh daging yang ASUH ?
10. Apa yang harus dilakukan bila menemukan daging yang menyimpang?

PENDAHULUAN

Masyarakat harus cerdas dan hidup sehat! Untuk memenuhi kondisi tersebut makanan yang dikonsumsi haruslah memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu bahan makanan yang sehat dan bergizi tinggi adalah daging ayam. Daging ayam merupakan sumber protein hewani yang harganya relatif murah dan terjangkau oleh masyarakat lapisan menengah ke bawah serta mudah diperoleh. Secara umum, "daging" dapat didefinisikan sebagai : Sumber protein hewani yang bermutu tinggi dan perlu dikonsumsi oleh anak-anak dan orang dewasa agar cerdas, sehat, tumbuh secara normal dan produktif, karena asam amino yang terkandung di dalam daging dapat berfungsi untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak.

Akan tetapi masih banyak "image" atau pandangan yang salah dan keliru dalam masyarakat mengenai daging ayam terutama daging ayam potong, bahwa daging tersebut adalah "tidak sehat" dengan berbagai alasannya.

Untuk menjamin kesehatan dan ketentraman batin masyarakat konsumen, perlu diluruskan pandangan masyarakat yang salah dan keliru tersebut menjadi pandangan yang benar tentang daging ayam sebagai sumber makanan bergizi.

DAGING AYAM SUMBER MAKANAN BERGIZI

1. Apa kandungan gizi yang terdapat dalam daging ayam?
Setiap 100 gram daging ayam mengandung :

- Air 74 %
- Protein 22 %
- Kalsium (Ca) 13 miligram
- Fosfor (P) 190 miligram
- Zat besi (Fe) 1,5 miligram
- Vitamin A, C dan E.
- Lemak.

Keistimewaan daging ayam adalah bahwa kadar lemaknya rendah dan asam lemaknya tidak jenuh, sedangkan asam lemak yang ditakuti oleh masyarakat adalah asam lemak jenuh yang dapat menyebabkan penyakit darah tinggi dan penyakit jantung.

2. Bagaimana ciri-ciri daging ayam yang baik?

Ciri-ciri daging ayam yang baik, antara lain adalah :

- Warna putih-kekuningan cerah (tidak gelap, tidak pucat, tidak kebiruan, tidak terlalu merah).
- Warna kulit ayam putih-kekuningan, cerah, mengkilat dan bersih.
- Bila disentuh, daging terasa lembab dan tidak lengket (tidak kering).
- Bau spesifik daging (tidak ada bau menyengat, tidak berbau amis, tidak berbau busuk).
- Konsistensi otot dada dan paha kenyal, elastis (tidak lembek).
- Bagian dalam karkas dan serabut otot berwarna putih agak pucat.
- Pembuluh darah di leher dan sayap kosong (tidak ada sisa-sisa darah).



3. Apa yang dimaksud dengan “Ayam Tiren” ?



“Tiren” adalah singkatan Mati Kemarin. Istilah ini diberikan pada ayam yang sudah mati dalam pengangkutan dari lokasi peternakan ayam ke tempat pemotongan ayam akibat transportasi, atau ayam yang telah mati dari kandang yang kemudian ayam yang sudah mati tersebut tetap dipotong dan dijual ke masyarakat.

Ciri-ciri ayam "tiren", antara lain sebagai berikut :

- Warna tidak cerah, pucat, kebiruan, merah.
- Warna kulit karkas terdapat bercak-bercak darah pada bagian kepala, leher, punggung, sayap dan dada.
- Bau menyengat, agak anyir/amis, terkadang berbau darah/busuk.
- Kalau dipegang konsistensi otot dada dan paha lembek.
- Pembuluh darah di daerah leher dan sayap penuh darah.
- Bagian dalam karkas dan serabut otot berwarna kemerahan.

4. Apa yang dimaksud dengan daging ayam "Glonggongan" ?

Daging ayam "Glonggongan" adalah daging ayam yang disuntik dengan air, agar terlihat lebih gemuk, berisi dan bila ditimbang menjadi lebih berat. Ciri-ciri daging ayam "Glonggongan", sebagai berikut :

- Daging ayam terlihat lebih basah.
- Air biasanya terdapat di bagian bawah kulit sehingga terasa lembek.
- Bila diangkat biasanya meneteskan air.
- Bila diiris secara melintang, dapat keluar air.

5. Sehatkah daging ayam yang dibekukan ?

Sehat, selama diperoleh dari ayam sehat yang dipotong mengikuti prosedur pemotongan yang baik dan higienis. Pembekuan pada karkas ayam bertujuan untuk :

- a. menghambat pertumbuhan bakteri dan jasad renik lainnya,
- b. memperpanjang daya simpan daging lebih lama.

Pendinginan adalah cara terbaik untuk menyimpan daging dibanding penggunaan bahan kimia (contoh: Formalin) yang justru dapat membahayakan kesehatan.



7. Bagaimana cara penanganan daging ayam sehingga tetap aman dikonsumsi ?

- Daging ayam yang telah dibeli sebaiknya segera diolah atau dimasak, jika belum dimasak, disimpan di lemari pendingin (kulkas) atau *freezer*.
- Jika daging hendak dibekukan, sebaiknya daging dipotong-potong terlebih dahulu sesuai dengan kebutuhan, lalu disimpan dalam kemasan tertutup yang bersih, diberi catatan tanggal pembelian sebelum dimasukkan ke dalam *freezer* (di bawah -18°C).
- Daging ayam tahan disimpan di kulkas (refrigerator) hingga 1-2 hari, disimpan di *freezer* bisa tahan 3 bulan bila penyimpanannya baik.

- Cucilah tangan sebelum dan setelah menangani, mempersiapkan dan mengolah atau memasak daging. Pakai pakaian yang bersih.
- Hindari bersin dan batuk ke arah daging.
- Ruang tempat mengolah (dapur) usahakan bebas serangga, lalat, kecoa, tikus dan semut.
- Gunakan peralatan yang bersih untuk menyimpan, mempersiapkan, mengolah dan memasak makanan.
- Cucilah alat (pisau, telenan, wadah) dengan baik setelah digunakan dengan air mengalir.

Tips Cara Penanganan Daging Ayam :

- a) Pemisahan
 - Pisahkan kemasan daging mentah dengan yang telah dimasak.
 - Pisahkan penyimpanan daging dengan jeroan.
- b) Pendinginan
 - Pendinginan bertujuan untuk mempertahankan kesegaran dan memperpanjang masa simpan daging.
 - Simpan pada suhu di bawah 4⁰ C atau di atas 60⁰ C dan jangan menyimpan daging pada suhu ruangan lebih dari 4 jam.
- c) Pemanasan
 - Pemanasan minimum pada suhu 75⁰ C selama 2 menit.
- d) Cegah Pencemaran

Cuci tangan yang bersih sebelum menangani daging.
- e) Peralatan

Gunakan peralatan bersih, jangan gunakan peralatan kotor atau bekas makanan mentah, bahan kimia atau bahan beracun.



8. Mengapa ayam broiler dapat tumbuh dengan cepat, apakah memang diberi hormon melalui suntikan atau diberikan melalui pakan?

Ayam broiler dapat cepat besar karena telah melalui seleksi genetik (pemilihan bibit unggul) secara intensif selama berpuluh-puluh tahun dan selama masa pemeliharaan diberi pakan yang bermutu tinggi sehingga pertumbuhannya sangat cepat. Dalam pemeliharaannya menerapkan *Good Farming Practice*, pemberian pakan diatur tersendiri dan harus memenuhi syarat-syarat, antara lain:

- Pakan yg diberikan harus sesuai jumlah dan mutunya dengan umur dan periode pertumbuhan ayam.
- Mutu pakan ayam broiler sudah ditetapkan Pemerintah sesuai dengan SNI, sehingga kualitas mutu pakan ayam boiler terjamin.
- Bahan baku pakan boleh menggunakan bahan-bahan lokal atau impor.
- Untuk melindungi konsumen yang mengkonsumsi daging ayam, pemerintah telah mengeluarkan peraturan-peraturan yang berkaitan dengan pelarangan penggunaan hormon dan pengaturan penggunaan antibiotika. Peraturan tersebut antara lain mengatur tentang daging yang berasal dari ayam pedaging yang dipotong selama pengobatan antibiotika atau hormon tidak boleh dijual untuk konsumsi manusia, kecuali apabila ternak tersebut dipotong setelah 7 hari dari pemberian antibiotika.

9. Bagaimana cara memperoleh aging ayam yang baik dan sehat ?

“Tips” Belanja daging ayam:

- Bisa dibeli di kios daging di pasar atau toko daging yang resmi.
- Pilihlah daging yang berwarna cerah (segar, tidak berwarna gelap/kecoklatan /kebiruan), lembab, tidak bau busuk dan tidak berlendir.
- Jika dikemas, pilihlah kemasan yang utuh, bersih dan berlabel.
- Belilah daging yang disimpan pada lemari pendingin (*show case*) atau *freezer*.
- Bungkus daging ayam secara baik dan terpisah dari bahan belanja lain.
- Belilah produk olahan daging, yang kemasannya tidak rusak dan tidak kadaluarsa.
- Membiasakan membeli ayam hidup di pasar dapat beresiko untuk terjadinya penyebaran penyakit menular.



10. Apa Kebijakan apa yang sudah ditempuh oleh pemerintah untuk memperoleh daging yang ASUH sehingga masyarakat tidak resah dalam mengkonsumsi daging ayam potong ?

Pemerintah telah menetapkan kebijakan penyediaan pangan asal hewan yang **“Aman, Sehat, Utuh dan Halal” (ASUH)** dengan tujuan melindungi kesehatan masyarakat serta menjamin ketentraman bathin masyarakat. Adapun yang dimaksud dengan Daging yang ASUH adalah :

Aman : Daging tidak mengandung bahaya biologi, kimiawi dan fisik yang dapat menyebabkan penyakit serta mengganggu kesehatan manusia.

Sehat : Daging memiliki zat-zat yang dibutuhkan dan berguna bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh manusia.

Utuh : Daging tidak dicampur dengan bagian dari hewan lain.

Halal : Hewan maupun dagingnya disembelih dan ditangani sesuai syariat agama Islam.

11. Apa yang harus dilakukan bila menemukan daging yang menyimpang?

- Laporkan kepada Pemerintah (Dinas yang membidangi fungsi Kesehatan Masyarakat Veteriner (Kesmavet)/Peternakan. Pemerintah juga harus secara intensif menangani hal tersebut. Pengecekan, pengawasan harus dilakukan secara proaktif ke lokasi-lokasi seperti mall, pasar dan tempat pemotongan ayam untuk menjamin bahwa daging yang diedarkan di masyarakat adalah layak untuk dikonsumsi.
- Laporkan kepada instansi terkait (Badan POM, Dinas Kesehatan setempat, Kepolisian dll) apabila menemukan peredaran daging yang terindikasi tidak layak dikonsumsi.
- Peran aktif masyarakat sangat diperlukan dalam memberikan laporan bila menemukan penyimpangan di pasar, kios daging, tempat pemotongan unggas dan tempat lain.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Memberi sanksi pada pelaku pengedar daging yang tidak layak dikonsumsi dengan menerapkan peraturan-peraturan yang sudah ada, yaitu :<ol style="list-style-type: none">1) UU No. 18/2009 tentang Peternakan dan Kesehatan Hewan,2) UU No. 23/1992 tentang Kesehatan,3) UU No. 7/1996 tentang Pangan, dan4) UU No. 8/1999 tentang Perlindungan Konsumen. |
|---|