

Nugget Jamur sebagai diversifikasi produk olahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai makanan sehat

Rachmawaty¹, Andi Mu'nisa¹, Alimuddin Ali¹

¹Jurusan Biologi FMIPA, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Diversifikasi pengolahan jamur dan pengembangan teknologi olahan jamur sangat diperlukan bagi petani dan pengusaha jamur dalam meningkatkan nilai tambah jamur tiram. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui cara mengolah jamur tiram menjadi produk nugget sebagai diversifikasi produk olahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai makanan sehat. Kondisi UKM Mitra sebagai berikut; a) belum memanfaatkan secara optimal jamur tiram sebagai makanan sehat yang memiliki nilai gizi yang tinggi tidak kalah sama daging ayam maupun sapi; b) belum adanya penyuluhan dan pelatihan tentang pengembangan produk olahan jamur tiram sebagai makanan yang sehat. Metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penyuluhan, peragaan, latihan pembuatan nugget, diskusi dan tanya jawab. Hasil yang dicapai adalah ibu-ibu rumah tangga Desa Sökkolia merasa senang karena mereka mendapatkan pengalaman baru memanfaatkan sumber hayati lain sebagai bahan makanan alternative untuk peningkatan gizi keluarga yang murah, mudah pembuatannya dan rasanya enak. Pelatihan ini akan dijadikan bekal bagi ibu-ibu untuk dijadikan usaha rumah tangga dalam peningkatan pendapatan keluarga.

Kata kunci : Nugget jamur, Jamur Tiram, diversifikasi, Makanan sehat

Abstract. Mushroom processing diversification and development of mushroom processing technology are indispensable for mushroom farmers and entrepreneurs in increasing the added value of oyster mushrooms. The purpose of this study was to find out how to process oyster mushrooms into nugget products as a diversification of processed oyster mushrooms (*Pleurotus ostreatus*) as healthy food. The conditions of partner UKM are as follows; a) have not utilized optimally oyster mushrooms as a healthy food that has a high nutritional value no less than chicken or beef; b) the absence of counseling and training on the development of processed oyster mushroom products as healthy food. The method of activities carried out in community service includes counseling, demonstrations, nugget making exercises, discussions and questions and answers. The result achieved is that the housewives of Sökkolia Village feel happy because they get a new experience using other biological sources as alternative food ingredients to increase family nutrition that is cheap, easy to make and tastes good. This training will be used as a provision for mothers to be used as household businesses in increasing family income.

Keywords : Mushroom Nuggets, Oyster Mushroom, Diversification, Healthy food

I. PENDAHULUAN

Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) adalah jamur dari kelompok Basidiomycota dan termasuk kelas Homobasidiomycetes dengan ciri-ciri umum tubuh buah berwarna putih hingga krem dan tudungnya berbentuk setengah lingkaran mirip cangkang tiram dengan bagian tengah agak cekung. Jamur tiram sering dikenal dengan sebutan *King Oyster Mushroom* (Parlindungan, 2000).

Jamur tiram mempunyai rasa yang enak seperti daging ayam, bahkan jamur tiram ini

disukai sebagian besar orang di dunia karena rasa khasnya dan manfaatnya bagi kesehatan. Jamur memiliki protein yang tinggi antara 17,5% hingga 27% dengan lemak yang rendah 1,6-8% dan kadar serat pangan yang tinggi baik 8-11,5% yang dapat digunakan sebagai bahan makanan sehat. Protein merupakan suatu senyawa yang dibutuhkan dalam tubuh manusia sebagai zat pendukung pertumbuhan dan perkembangan. Dalam protein terdapat sumber energi dan zat pengatur tubuh (Muchtadi 2010). Protein juga berguna sebagai biokatalisator enzim dalam proses kimia. Bila dilihat dari

kandungan proteinnya, jamur tiram dapat dijadikan pilihan lain sebagai sumber makanan berprotein yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut Parjimo dan Andoko (2013) kandungan protein jamur tiram setiap 100g sebesar 27% sedangkan protein pada kedelai tempe adalah 18,3% setiap 100g (Muchtadi 2010), disamping itu jamur tiram juga mempunyai cita rasa yang lezat seperti daging.

Menurut Alex (2011), jamur tiram putih masuk kategori bahan pangan karena aman dan tidak beracun sehingga dapat dikonsumsi. Selain aman, jamur tiram merupakan salah satu bahan makanan yang bernutrisi tinggi. Komposisi dan kandungan nutrisinya antara lain adalah protein, karbohidrat, lemak, serat pangan, thiamin, riboflavin, niacin, dan kalsium, serta vitamin dan mineral. Serat jamur sangat baik untuk pencernaan, kandungan seratnya mencapai 7,4-24,6% sehingga cocok untuk para pelaku diet.

Diversifikasi pengolahan jamur dan pengembangan teknologi olahan jamur sangat diperlukan bagi petani dan pengusaha jamur dalam meningkatkan nilai tambah jamur segar. Di antara beberapa spesies jamur, jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) yang paling banyak dibudidayakan dan dikonsumsi karena lezat, mengandung nilai gizi tinggi dan berkhasiat obat. Dari beberapa penelitian diungkapkan bahwa jamur tiram mengandung senyawa antidiabetes, antibakteri, antikolesterol, antiartritik, antioksidan, anti-kanker, baik untuk kesehatan mata dan antivirus. Jamur tiram juga mengandung senyawa aktif polisakarida yang disebut beta-glukan. Ekstrak beta-glukan, merupakan zat aktif pangan fungsional yang berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh terhadap penyakit (immunomodulator) (Ginting dkk, 2013)

Salah satu wujud diversifikasi olahan jamur tiram adalah nugget jamur tiram. Nugget adalah salah satu makanan yang banyak dijumpai baik di kota besar maupun kota-kota sekitarnya. Nugget komersial diolah dari daging ayam atau daging sapi dan ikan. Nugget

daging ayam rasanya enak namun mengandung kadar lemak yang tinggi (18,82 g/100g) dan kandungan serat yang rendah (0,9g/100g). Nugget yang berasal dari produk hewani mengandung kadar lemak yang tinggi dan kadar serat yang rendah. Oleh karena itu untuk konsumsi lacto-ovo vegetarian dibutuhkan kadar lemak yang rendah, kadar protein yang tinggi serta kadar serat pangan yang tinggi seperti yang dikandung oleh jamur tiram. Jamur tiram mengandung kalori 35 kkal/100 g (Raskita, 2014). Maka jamur tiram dapat menjadi pilihan pengganti ayam dan daging. Nugget jamur tiram merupakan salah satu peluang usaha yang cukup prospektif untuk dikembangkan, karena dengan harga jamur yang relatif murah dibanding daging sapi, akan mengurangi harga nugget yang ditawarkan, dan juga akan mengurangi kadar kolesterol pada produknya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui cara mengolah jamur tiram menjadi produk nugget sebagai diversifikasi produk olahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai makanan sehat.

Kondisi UKM Mitra sebagai berikut :

- a. Belum memanfaatkan secara optimal jamur tiram sebagai makanan sehat yang memiliki nilai gizi yang tinggi tidak kalah sama daging ayam maupun sapi.
- b. Belum adanya penyuluhan dan pelatihan tentang pengembangan produk olahan jamur tiram sebagai makanan yang sehat.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi penyuluhan, peragaan, latihan pembuatan nugget, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan penyuluhan dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan mengenai pemanfaatan potensi sumberdaya yang tersedia. Peragaan dimaksudkan agar peserta dapat menyaksikan sendiri secara langsung Teknik-teknik pengolahan jamur merang menjadi nugget.

Pelatihan dan praktek dimaksudkan agar para khalayak sasaran terampil untuk melaksanakan pembuatan nugget. Selanjutnya diskusi/tanya jawab dimaksudkan agar masalah-masalah yang ditemukan baik selama penyuluhan maupun dalam kegiatan praktek atau latihan dapat dibahas secara bersama-sama.

Langkah-langkah pembuatan nugget meliputi : Proses pengolahan nugget jamur tiram dilakukan dengan cara mencampurkan bahan utama dengan bahan pengisi dan bahan pendukung, diaduk secara merata hingga menjadi adonan nugget. Adonan dibungkus dalam aluminium foil kemudian gulungan adonan dikukus dalam dandang selama 30 menit. Selesai waktu pengukusan, adonan dibiarkan dingin dan selanjutnya dimasukkan ke dalam freezer. Adonan nugget dikeluarkan dari freezer, dibentuk bulat (sesuai selera), dicelupkan ke dalam putih telur, digulir-gulirkan dalam tepung roti dan siap untuk digoreng serta dikonsumsi. Bahan utama jamur tiram sebanyak 200 g dicuci terlebih dahulu kemudian digiling menggunakan food processor. Bahan pengisi yang dipilih adalah tepung terigu dan tepung sagu sebagai bahan pangan lokal. Bahan pendukung berupa bumbu-bumbu antara lain garam 1 g, bubuk lada 1 g, penyedap rasa 5 g, bawang putih cincang 7 g, bawang bombay cincang 17 g, susu bubuk instan 10 g, mentega 20 g dan telur 1 butir.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan PKM ini meliputi tiga tahap yaitu: ceramah, demonstrasi dan praktek oleh peserta ibu-ibu Desa Sökkolia

a. Ceramah

Pada kegiatan ini, tim pengabdian melakukan pemaparan materi mengenai morfologi jamur tiram, habitatnya dan manfaatnya. Ibu-ibu diberikan gambaran tentang jamur tiram, dimana bisa ditemukan dan kandungan gizi yang terkandung dari jamur tiram tersebut.

Karena keterbatasan media dari lokasi pengabdian, maka tim pengabdian hanya memperlihatkan jamur tiram, dan membagikan pamflet untuk kandungan gizi yang terkandung pada jamur tiram.



Gambar 1. Ceramah tentang manfaat jamur tiram

b. Demonstrasi

Tahap ini, tim pengabdian melakukan demonstrasi pembuatan nugget berbahan jamur tiram. Kegiatan demonstrasi ini dibantu dengan mahasiswa dan memberikan leaflet kepada peserta agar mereka lebih memahami dan mengetahui cara pembuatan nugget jamur tiram dengan baik.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan nugget jamur tiram

c. Praktek

Pada kegiatan ini, ibu-ibu peserta PKM diberikan kesempatan untuk mempraktekkan, mulai dari penyiapan bahan, pencampuran bahan hingga menjadi produk yang dapat dimakan.



Gambar 3. Praktek pembuatan nugget jamur oleh ibu-ibu Desa Sökkolia



Gambar 4. Nugget Jamur Tiram.

Kegiatan pelatihan ini dihadiri oleh peserta yang berasal dari ibu-ibu rumah tangga yang tinggal disekitar lokasi pelaksanaan pengabdian yaitu Desa Sökkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan serta keterampilan dari ibu-ibu mengenai pemanfaatan jamur tiram sebagai makanan alternative pengganti daging dan ayam yang memiliki harga yang relative lebih murah dan bergizi tinggi (sama dengan kandungan gizi ayam). Pada kegiatan ini peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan serta melakukan praktek yang telah di demonstrasikan.

Peserta banyak menanyakan beberapa hal menyangkut metode dan bahan yang disiapkan pada saat demonstrasi dan praktek. Beberapa pertanyaan yang terkait dengan pelaksanaan pelatihan misalnya : apakah bahan jamur yang digunakan tidak beracun, apakah semua jamur yang ditemukan dapat dibuat menjadi nugget,

bagaimana dengan nilai gizi jamur yang sudah dibuat nugget, dan bagaimana proses jika dikerjakan di rumah. Beberapa peserta justru sangat kagum setelah mencoba mengkonsumsi nugget hasil kegiatan praktikum dan tidak percaya kalau ini berasal dari jamur.

Nugget jamur yang telah dibuat oleh ibu-ibu Desa Sökkolia tersebut dibagi-bagikan ke peserta yang lain dan sisanya mereka bawa pulang sebagai buah tangan untuk dicobakan ke anggota keluarga yang lain.

Beberapa ibu-ibu rumah tangga Desa Sökkolia merasa senang karena mereka mendapatkan pengalaman baru memanfaatkan sumber hayati lain sebagai bahan makanan alternative untuk peningkatan gizi keluarga yang murah, mudah pembuatannya dan rasanya enak. Pelatihan ini akan dijadikan bekal bagi ibu-ibu untuk dijadikan usaha rumah tangga dalam peningkatan pendapatan keluarga.



Gambar 5. Penyerahan hasil pembuatan nugget jamur ke ibu-ibu Desa Sökkolia

IV. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan nugget dari jamur tiram sebagai makanan alternative menggantikan daging, mampu memberikan pemahaman dan keterampilan kepada peserta. Jamur tiram dapat dijadikan sebagai bahan pangan dengan nilai gizi tinggi serta aspek kemudahan dan kepraktisan dalam membuatnya. Mitra memiliki pengetahuan dan keterampilan mengenai potensi pangan yang ada disekitar mereka sebagai salah satu upaya



pemanfaatan limbah untuk kebutuhan gizi sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bapak Rektor UNM dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat atas arahan dan pembinaannya selama proses kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Ucapan terimakasih juga Pemerintah Kabupaten Gowa dan terkhusus Kepala Desa Sökkolia yang telah memberi fasilitas sehingga pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex S. 2011. Untung Besar Budi Daya Aneka Jamur. Pustaka Baru Press, Yogyakarta
- Ginting AR, Herlina N, Tyasmoro SY. 2013. Studi pertumbuhan dan produksi jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*) pada media tumbuh gergaji kayu sengon dan bagas tebu. *Jurnal Produksi Tanaman* 1 (2): xx
- Muchtadi, T. R. 2010. Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan. Alfabeta. Bandung.
- Parjimo dan Andoko A. 2013. Budidaya Jamur (Jamur Kuping, Jamur Tiram, Jamur Merang). Agromedia, Jakarta. Parjimo, Andoko A. 2007. Budi Daya Jamur. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Parlindungan, A. K. 2000. Pengaruh konsentrasi urea dan TSP di dalam air rendaman baglog alang- alang terhadap pertumbuhan dan produksi jamur Tiram Putih (*Pleurotusostreatus*). *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Dosen UNRI.Pekanbaru, September 2000.*
- Raskita, S., 2014. Nugget Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai alternative pangan sehat vegetarian.