

PENGOLAHAN JAMUR TIRAM MENJADI NUGGET SEBAGAI PEMENUHAN GIZI KELUARGA

Marniza, Tuti Tutuarima, Damres Uker

Jurusan Teknologi Pertanian Fakultas Pertanian, Universitas Bengkulu
marniza@unib.ac.id.

Abstract

The Covid-19 (corona virus disease-19) pandemic has ended and increasing body immunity is still very much needed by consuming nutritious foods, especially foods with high protein content, one of which is oyster mushrooms. Oyster mushroom has a short shelf life and has a distinct aroma that most children generally don't like. One of the efforts made is to process oyster mushrooms into nuggets. These nuggets can be made using simple technology and equipment so that housewives can easily apply them to fulfill family nutrition, especially for children. The purpose of this community service activity is to introduce knowledge about the nutritional content of oyster mushrooms in fulfilling family nutrition, and to introduce knowledge and skills in processing oyster mushrooms into nuggets to the target audience. This community service activity was carried out at the Salimah PRa Secretariat, Panorama Village, Singaran Pati District, Bengkulu City, the participants were women from the fostered PRa Salimah, Panorama Village, and also involved five students from the Agricultural Industrial Technology Study Program at the University of Bengkulu. This service activity was carried out according to plan and the participants were enthusiastic in carrying out the practice of processing oyster mushrooms into nuggets. Apart from that there is a commitment from PRa Salimah to continue this activity in the form of training for other communities and entrepreneurs.

Keywords: gizi, jamur tiram, keluarga, nugget.

Abstrak

Pandemi Covid-19 (corona virus disease-19) telah berakhir dan peningkatan imunitas tubuh tetap sangat dibutuhkan dengan cara mengonsumsi makanan bergizi terutama makanan dengan kandungan protein tinggi yang salah satunya adalah jamur tiram. Jamur tiram memiliki umur simpan yang singkat dan memiliki aroma yang khas yang umumnya tidak disukai oleh kebanyakan anak-anak. Salah satu upayakan yang dilakukan adalah mengolah jamur tiram menjadi nugget. Nugget ini bisa dibuat dengan teknologi dan peralatan sederhana sehingga mudah diterapkan oleh ibu rumah tangga untuk pemenuhan gizi keluarga terutama untuk anak-anak. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah mengenaliterapkan pengetahuan mengenai kandungan gizi jamur tiram dalam pemenuhan gizi keluarga, dan mengenaliterapkan pengetahuan dan keterampilan pengolahan jamur tiram menjadi nugget kepada khalayak sasaran. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekretariat PRa Salimah Kelurahan Panorama Kecamatan Singaran Pati Kota Bengkulu yang pesertanya adalah ibu-ibu dari binaan PRa Salimah Kelurahan Panorama dan juga melibatkan lima mahasiswa Program Studi Teknologi Industri Pertanian Universitas Bengkulu. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sesuai dengan rencana dan peserta antusias dalam melakukan praktek pengolahan jamur tiram menjadi nugget. Selain itu ada komitmen dari PRa Salimah ini untuk melanjutkan kegiatan ini dalam bentuk pelatihan kepada masyarakat lain dan wirausaha.

Keywords: gizi, jamur tiram, keluarga, nugget.

PENDAHULUAN

Saat ini pandemi Covid-19 (*corona virus disease-19*) telah berakhir. Covid-19 ini disebabkan oleh virus korona jenis baru (*novel corona virus*). Umumnya virus akan menyerang inangnya yang memiliki imunitas yang rendah. Agar terhindar dari infeksi virus tersebut, maka peningkatan imunitas tubuh sangat dibutuhkan dengan mengkonsumsi makanan bergizi terutama makanan dengan kandungan protein tinggi. Salah satu sumber makanan bergizi yang dapat dijangkau oleh semua kalangan masyarakat adalah jamur tiram. Jamur tiram merupakan sayuran yang mengandung protein yaitu 10,5 – 44% berat kering dan vitamin B (Sumiati, 2005 dalam Widiyastuti et al., 2015) serta juga mengandung serat pangan. Jamur tiram ini mudah ditemukan di pasar-pasar Kota Bengkulu dan juga terdapat kubung jamur tiram di rumah salah seorang khalayak sasaran. Masalahnya adalah jamur tiram memiliki umur simpan yang singkat dan memiliki aroma yang khas. Aroma yang khas ini umumnya tidak disukai oleh kebanyakan anak-anak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengolah jamur tiram menjadi produk olahan seperti nugget.

Nugget awalnya dibuat dari daging ayam dan umumnya disukai anak-anak. Rasanya yang lezat dan gurih menjadi daya tarik tersendiri sebagai lauk dan makanan selingan. Jamur tiram bisa diolah menjadi nugget karena jamur tiram mengandung asam amino dalam bentuk asam glutamate (Setyono, 2010 dalam Widiyastuti et al. 2015) seperti halnya ayam, yang memberikan rasa umami. Selain itu jamur tiram yang telah dimasak memiliki tekstur yang mirip dengan daging ayam dan rasanya yang lezat,

sehingga dapat diolah menjadi nugget. Rasa lezat dari jamur tiram disebabkan oleh kandungan asam glutamat yang tinggi yaitu 21,70 mg/g berat kering (Setyono, 2010 dalam Widiyastuti et al., 2015). Teknologi pembuatan nugget jamur tiram sangat bervariasi dalam hal komposisi bahan pengikat (*binding agent*) yaitu tepung terigu dan tapioka. Banyak formulasi adonan dari nugget jamur tiram dalam substitusi daging ayam (Purbowati et al., 2020; Rahman dan Dwiani, 2020), sedangkan Bbpp.batangkalukut.pertanian menggunakan jamur tiram tanpa ditambah daging ayam. Pada pengabdian ini, formulasi dari Bbpp.batangkalukut.pertanian yang diterapkan karena hanya menggunakan jamur tiram tanpa penambahan daging ayam. Sebagai perisa ayam ditambahkan kaldu ayam instant. Nugget ini bisa dibuat dengan teknologi dan peralatan sederhana sehingga mudah diterapkan oleh ibu rumah tangga untuk pemenuhan gizi keluarga terutama untuk anak-anak. Pembuatan nugget jamur tiram secara umum terdiri atas (1) penyiapan bumbu, (2) pengecilan ukuran jamur tiram, (3) pencampuran bumbu dengan hancuran jamur tiram, (4) pencampuran dengan tepung, (5) pengukusan adonan, (6) pemotongan adonan masak, (7) pelapisan dengan tepung roti, (8) penyimpanan di lemari pendingin, (9) penggorengan (Rahman dan Dwiani, 2020; Purbowati et al., 2020; Saragih, 2015).

Berdasarkan analisis situasi, dapat dirumuskan beberapa permasalahan, antara lain, jamur tiram memiliki umur simpan yang pendek dan aroma yang khas sehingga perlu diolah menjadi produk olahan seperti nugget, imunitas anggota keluarga perlu ditingkatkan sehingga upaya pemanfaatan sumber daya yang ada

seperti jamur tiram perlu dioptimalkan untuk pemenuhan gizi keluarga, serta ilmu pengetahuan tentang gizi jamur tiram dan teknologi pengolahan jamur tiram menjadi nugget belum diketahui oleh khalayak sasaran.

Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah mengenalalterapkan pengetahuan mengenai kandungan gizi dan manfaat komponen lain dari jamur tiram dalam pemenuhan gizi keluarga, dan mengenalalterapkan pengetahuan dan keterampilan pengolahan jamur tiram menjadi nugget kepada khalayak sasaran.

METODE

Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah dilakukan dengan menjelaskan kandungan gizi dan komponen lain dari jamur tiram yang dapat digunakan sebagai alternatif pemenuhan gizi dan juga kesehatan keluarga. Jamur tiram ini akan diolah menjadi nugget sehingga bisa menjadi makanan yang bergizi yang dapat digemari keluarga terutama bagi anak-anak. Kegiatan pengabdian ini dilanjutkan dengan praktek pembuatan nugget. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan peralatan yang akan digunakan untuk praktek mandiri kepada khalayak sasaran agar bisa digunakan dalam pelatihan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga.

Khalayak Sasaran Kegiatan

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian ini adalah binaan dan pengurus PC Salimah Singaran Pati. Khalayak sasaran ini dipilih karena diperkirakan memiliki potensi dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang aplikatif untuk menunjang ketersediaan gizi keluarga. Khalayak sasaran ini diharapkan

mendapatkan penambahan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan nugget dari jamur tiram, serta diharapkan juga dapat menerapkan dan mengembangkan dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pemenuhan ketersediaan sumber gizi keluarga.

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu (1) koordinasi dengan khalayak sasaran untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian, (2) mentransfer pengetahuan tentang kandungan gizi dari jamur tiram untuk pemenuhan gizi keluarga, terutama untuk anak-anak, (3) memberikan pengetahuan tentang teknologi pembuatan nugget secara ilmiah, dan (4) mendemokan pembuatan nugget. Khalayak sasaran diberikan peralatan pembuatan nugget untuk dapat digunakan secara langsung melalui praktek mandiri dalam rangka pemenuhan gizi keluarga serta diharapkan bisa dikembangkan sebagai produk wirausaha.

Keterkaitan

Universitas Bengkulu sebagai institusi Perguruan Tinggi memiliki kewajiban memberikan kontribusi positif dalam memecahkan permasalahan masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat oleh perguruan tinggi adalah pengamalan IPTEKS yang dilakukan secara melembaga melalui metode ilmiah langsung kepada khalayak sasaran. Materi pengabdian ini diharapkan dapat memberikan solusi dalam pemenuhan gizi keluarga terutama untuk anak-anak yang cukup sulit dalam mengonsumsi sayuran.

Rancangan Evaluasi

Rancangan evaluasi yang dilakukan adalah, (1) evaluasi ini

dilakukan sebelum, selama, dan setelah kegiatan dilakukan, (2) memantau keterlibatan langsung khalayak sasaran selama kegiatan untuk mengukur antusiasme khalayak sasaran selama kegiatan, (3) menjalin hubungan pasca pelaksanaan pengabdian dan sekaligus untuk melihat dampak dari pelaksanaan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat tentang pengolahan jamur tiram menjadi nugget dilakukan di PRA Salimah Kelurahan Panorama Kota Bengkulu. Kegiatan ini dilaksanakan atas empat tahapan yaitu: (1) Sosialisasi dan Koordinasi, (2) Penyuluhan, (3) Demonstrasi Pembuatan dan Penyerahan Peralatan Pembuatan Nugget, dan (4) silaturahmi pasca pengabdian dan melihat dampak dari pelaksanaan pengabdian.

Koordinasi dan Sosialisasi

Koordinasi dengan khalayak sasaran untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui Ketua PC Salimah Singaran Pati. Hasil koordinasi disepakati untuk bertemu dengan Ketua PRA Salimah Kelurahan Panorama dan Pengabdian dilaksanakan di Sekretariat PRA Salimah Kelurahan Panorama (Gambar 1). Penyampaian sosialisasi kepada khalayak sasaran mengenai kegiatan pengabdian disampaikan oleh Ketua PRA Salimah Kelurahan Panorama.



Gambar 1. Tempat pelaksanaan pengabdian

Penyuluhan

Penyampaian materi pengabdian dilakukan secara langsung kepada khalayak sasaran (masyarakat binaan PRA Salimah Kelurahan Panorama) di Sekretariat PRA Salimah Kelurahan Panorama Kecamatan Singaran Pati Kota Bengkulu. Penyampaian materi ini dihadiri oleh 15 orang dan juga dihadiri oleh 5 orang mahasiswa Program Studi Teknologi Industri Pertanian Jurusan Teknologi Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Bengkulu (Gambar 2).



Gambar 2. Peserta Pengabdian

Praktek Pembuatan Nugget

Setelah penyampaian materi, praktek pembuatan nugget dari jamur tiram dilakukan oleh peserta pengabdian yang sangat senang dan antusias (Gambar 3-5). Nugget yang dibuat terdiri atas dua produk, yaitu nugget dengan tekstur lebih renyah dan nugget dengan tekstur lebih lembut. Perbedaan ini terjadi karena

kandungan air yang berbeda pada adonan nugget. Adonan yang satu dilakukan pemerasan dan adonan yang satu lagi hanya disaring pakai saringan kelapa. Nugget yang lebih renyah lebih disukai oleh peserta pengabdian, sedangkan nugget yang lebih lembut disukai oleh anak-anak.



Gambar 3. Pembuatan adonan nugget

Kegiatan penyuluhan ini dimulai dengan kata sambutan dari Pengurus Salimah dan selanjutnya penyampaian materi oleh Tim Pengabdian tentang kandungan gizi jamur tiram dan kelemahan dari jamur tiram. Jamur tiram memiliki kandungan gizi yang bagus yaitu mengandung protein dan mineral. Selain itu jamur tiram mengandung serat yang bagus sebagai sumber serat. Namun jamur tiram ini punya kelemahan yaitu cepat busuk dan aromanya yang khas yang tidak disukai oleh anak-anak. Alternatif solusi dari masalah ini adalah mengolah jamur tiram menjadi nugget. Setelah penyampaian materi, diskusi atau tanya jawab dilakukan terkait kandungan gizi jamur tiram, cara penyimpanan jamur tiram dan pembuatan nugget. Penyimpanan jamur tiram akan lebih baik jika disimpan di dalam “chiller” di refrigerator.



Gambar 4. Pengukusan dan pencetakan nugget



Gambar 5. Pelapisan nugget dengan tepung roti dan penggorengan nugget

Pengurus Salimah Panorama menindaklanjuti kegiatan pengabdian ini cara mentransfer ilmu dan teknologi pembuatan nugget ke ibu-ibu binaan PC Salimah Singaran Pati selingkung kelurahan Panorama (Gambar 6) secara mandiri. Kegiatan ini dilaksanakan dua pekan pasca pelaksanaan pengabdian, yang menunjukkan semangat khalayak sasaran dalam mentrasfer ilmu dan teknologi pembuatan nugget kepada masyarakat lainnya.



Gambar 6. Pembuatan nugget jamur tiram secara mandiri oleh khalayak sasaran

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan. Peserta antusias dan bergairah dalam mendengarkan materi pengabdian dan praktek pengolahan jamur tiram menjadi nugget. Tim Pengabdian menyampaikan kepada PC Salimah Singaran Pati untuk mendorong ibu-ibu dalam melaksanakan wirausaha. Tim Pengabdian juga menyampaikan tentang wirausaha kepada peserta pengabdian dan mereka bersemangat untuk merealisasikannya. Semangat yang tampak pada para peserta menyebabkan Tim Pengabdian juga bersemangat untuk memberikan pendampingan. Langkah awal dari rencana wirausaha ini, Tim Pengabdian menyerahkan seperangkat peralatan yang digunakan dalam pengolahan jamur tiram menjadi nugget. Selain itu peralatan ini juga bisa digunakan untuk pembuatan berbagai produk pangan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan jamur tiram menjadi nugget mendapat sambutan yang baik oleh khalayak sasaran dengan jumlah peserta 20 ibu-ibu binaan PRA Salimah Panorama Kota Bengkulu. Khalayak sasaran antusias dalam penyebaran teknologi pembuatan nugget yang tampak pada pembuatan nugget secara mandiri yang dilakukan oleh khalayak sasaran dua pekan setelah pasca pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat oleh Tim Pengabdian Fakultas Pertanian Universitas Bengkulu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih boleh ditambahkan ketika pengabdian yang dilakukan mendapatkan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, E.N. Herliyana, I.Z. Siregar, dan O. Permana. 2011. Karakter Morfologis dan Genetik Jamur Tiram (*Pleurotus spp.*). *J. Hort.*, 21 (3):27-31.
- Arianto, D.P., Supriyanto, L.K. Muharrani. 2013. Karakteristik Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) Selama Penyimpanan Dalam Kemasan Plastik Polypropilen (PP). *Jurnal Agrotek*, 7(2):66-75.
- Hermawan, H. 2015. Teknologi Budidaya Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*). BPTP Baltibangan Jambi. pertanian.go.id. Diakses 15 Juni 2021.
- Purbowati, P., S. Maryanto dan P. Afiatma. 2020. Formulasi Nugget Jamur Tiram sebagai Makanan Selingan Rendah Lemak dan Tinggi Serat. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(1):44-51.
- Rahman, S. dan A. Dwiani. 2020. Pengaruh Substitusi Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) dan Tepung Terigu terhadap Mutu Kimia Nugget. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 20(3):30-34.
- Saragih, R. 2015. Nugget Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai Alternatif Pangan Sehat Vegetarian. *E-Journal WIDYA Kesehatan dan Lingkungan*, 1(2): 90-95.
- Saskiawan, I. 2015. Meningkatkan Kadar Selenium pada Jamur

Tiram Putih. LIPI.
[Meningkatkan Kadar Selenium pada Jamur Tiram Putih | Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia \(lipi.go.id\)](#). Diakses 12 November 2021.

Widyastuti, N., D. Tjokrokusumo, dan R. Giarni. Potensi Beberapa Jamur Basidiomycota Sebagai Bumbu Penyedap Alternatif Masa Depan. Prosiding Seminar Agroindustri dan Lokakarya Nasional FKPT-TPI Program Studi TIP-UTM, 2-3 September 2015. Hal 52-60.