

PENYULUHAN TENTANG KANDUNGAN ABON JAMUR TIRAM SEBAGAI PANGAN OLAHAN KAYA ZAT GIZI

Nastitie Cinintya Nurzihan*¹, Aryanti Setyaningsih², Hanugrah Ardy C.S³

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

³Program Studi Farmasi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

*e-mail: cn_nastitie@ukh.ac.id

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0852-5036-9763

Abstrak

Permasalahan yang sering terjadi dimasyarakat adalah salah satunya yaitu permasalahan yang sering dialami dalam menyiapkan makanan sehat untuk anak dan keluarganya. Berbagai cara dapat dilakukan dengan pengolahan bahan makanan yang ada agar pemenuhan konsumsi dapat terpenuhi. Makanan siap saji atau yang lebih dikenal dengan fast food merupakan makanan yang disajikan dalam waktu yang singkat dan dapat dikonsumsi secara cepat. Jamur tiram memiliki tekstur yang kenyal dan lembut serta kaya akan serat sehingga berpotensi sebagai sumber serat pangan dan protein pengganti daging. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam menyiapkan makanan yang sehat dan cepat saji juga ekonomis diantaranya dengan melakukan inovasi produk pangan yang mudah untuk didapatkan. Untuk itu, perlu adanya pemberian pendekatan dengan metode penyuluhan dengan mendemonstrasikan mengenai kandungan abon jamur tiram sehingga dapat menambahkan edukasi masyarakat untuk diterapkan pada keluarga masing-masing.. Pengolahan jamur yang tidak bervariasi justru menjadi salah satu penyebab belum dimanfaatkan secara optimal, untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat ini berpotensi untuk dapat menambah wawasan masyarakat mengenai kandungan abon jamur tiram yang kaya akan zat gizi.

Kata kunci: abon, jamur tiram, penyuluhan

Abstract

One of the problems that often occurs in the community is the problem that is often experienced in preparing healthy food for children and their families. Various ways can be done by processing existing food ingredients so that the fulfillment of consumption can be fulfilled. Fast food or better known as fast food is food that is served in a short time and can be consumed quickly. Oyster mushrooms have a chewy and soft texture and are rich in fiber, so they have the potential to be a source of dietary fiber and protein as a substitute for meat. Efforts have been made to overcome problems in preparing healthy and fast food as well as being economical, including by innovating food products that are easy to obtain. For this reason, it is necessary to provide an approach with the counseling method by demonstrating the content of shredded oyster mushrooms so that it can add to community education to be applied to their respective families. The processing of mushrooms that do not vary is actually one of the causes that has not been used optimally, for this community service activities This community has the potential to be able to add to the public's insight regarding the content of shredded oyster mushrooms which are rich in nutrients.

Keywords: floss, oyster mushroom, counseling

1. PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat menginginkan pangan yang tidak hanya baik dikonsumsi tetapi memiliki nilai lebih yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Salah satu produk pangan yang cukup digemari adalah jamur tiram. Perkembangan dan pertumbuhan dengan cepat dan rendahnya biaya untuk produksi serta budidaya yang mudah maka jamur semakin luas dalam produksinya. Provinsi Jawa Tengah yang merupakan salah satu sentra terbesar produksi jamur tiram yang mencapai 4.104.781 kilogram pada tahun 2015 (1).

Jamur tiram mengandung nilai gizi yang cukup tinggi diantaranya protein, karbohidrat, serat, mineral, vitamin (B1, B2, B3, C dan D2) serta rendah lemak (2). Berbagai senyawa bioaktif yang telah diidentifikasi dari jamur tiram adalah adanya aktivitas antioksidan (3,4). Jamur terbukti memiliki tiga sifat diantaranya adalah kandungan gizi, rasa dan fungsi fisiologis (5). Jamur tiram juga merupakan salah satu sumber pangan nabati yang dibudidayakan untuk pengobatan dan penyembuhan penyakit dengan kandungan aktif beta-glukan (6).

Pengolahan jamur tiram menjadi produk abon merupakan alternatif diversifikasi pangan nabati, di mana jamur tiram putih dapat dijadikan sebagai sumber protein nabati pengganti daging sehingga berperan dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Abon merupakan produk pangan yang telah dikenal masyarakat sehingga produk abon dengan bahan dasar jamur tiram dapat dikembangkan sebagai produk olahan yang cukup menjanjikan dan dapat menjadi peluang usaha. Produk olahan jamur tiram tersebut dapat dikonsumsi oleh semua kalangan masyarakat, baik anak-anak, remaja maupun dewasa.

Jamur tiram sendiri banyak ditemukan pada masyarakat Desa Wonorejo yang merupakan daerah yang berada pada perbatasan Kota Surakarta dan Kabupaten Karanganyar. Pengolahan jamur yang tidak bervariasi justru menjadi salah satu penyebab belum dimanfaatkan secara optimal, untuk itu kegiatan pengabdian masyarakat ini berpotensi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam mengenai kandungan abon jamur tiram yang kaya akan zat gizi. Sehingga, perlu adanya upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kandungan zat gizi yang terdapat pada olahan abon jamur tiram yang baik akan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan tentang kandungan abon jamur tiram sebagai pangan olahan yang kaya akan zat gizi dilakukan di Desa Blulukan, Colomadu, Karanganyar. Metode yang disampaikan dengan ceramah, diskusi atau tanya jawab dan pemberian leaflet. Tahap kegiatan dimulai dengan koordinasi dengan sasaran penyuluhan dalam menentukan jadwal pertemuan selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi dengan tujuan untuk dapat mengukur tingkat pemahaman dan penerapan materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

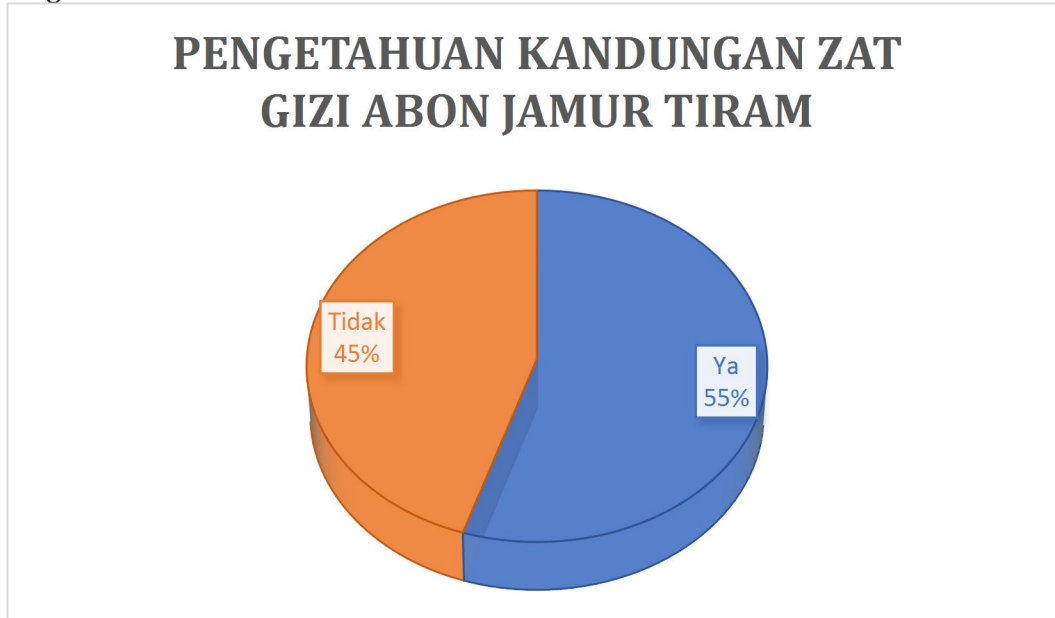
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik penyuluhan tentang kandungan abon jamur tiram sebagai pangan olahan kaya zat gizi. Sebanyak 40 orang mengikuti kegiatan ini yang dilakukan pada masyarakat di Desa Blulukan, Karanganyar dengan dengan mayoritas sasaran pada pengabdian masyarakat adalah ibu rumah tangga.

Secara keseluruhan dalam penyuluhan mengenai kandungan abon jamur tiram sebagai pangan olahan kaya zat gizi berjalan dengan baik dan lancar. Penyuluhan ini hanya menggunakan ppt, leaflet dan pengeras suara dalam memberikan penyuluhan serta adanya lembar monitoring dan evaluasi untuk melihat sejauh mana pemahaman sasaran dan tindak lanjut kedepannya dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan setelah pemberian materi dan leaflet pada kegiatan berlangsung. Pada lembar evaluasi yang telah diisi oleh seluruh peserta menunjukkan kearah yang positif karena sebagian besar peserta memahami kandungan abon jamur tiram yang kaya akan zat gizi. Pada awal kegiatan dilakukan analisa berupa pengetahuan zat gizi yang terkandung pada jamur tiram, setelah diketahui bahwa masing banyaknya sasaran belum mengetahui kandungan zat gizi yang penting dalam jamur tiram setelah diolah menjadi abon, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai kandungan abon jamur tiram sebagai pangan olahan kaya zat gizi sehingga kedepannya diharapkan dapat mengkonsumsi sebagai keanekaragaman konsumsi keluarga.

Kandungan protein dalam abon jamur tiram sebanyak 8,58% dan serat sebanyak 6,35% dalam 100 gram abon jamur tiram (7). Kandungan protein dan serat ini menjadi kandungan

terbaik yang hampir setara dengan abon daging ayam yaitu untuk protein pada abon daging ayam.

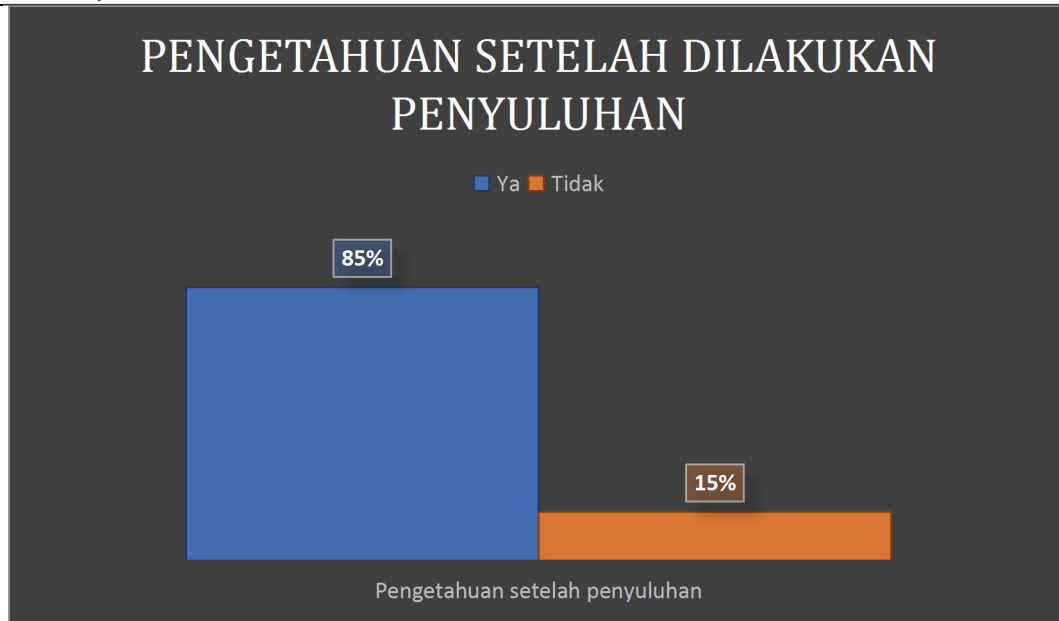
Partisipasi sasaran mengenai kegiatan ini cukup banyak akan tetapi dari hasil awal kegiatan masih banyak peserta belum mengetahui bahwa jamur tiram kaya akan zat gizi yang mengandung protein dan serat khususnya, data pengetahuan tersebut dapat dilihat pada diagram berikut ini



Gambar 1. Pengetahuan kandungan zat gizi abon jamur tiram
(sebelum penyuluhan)

Berdasarkan diagram tersebut diketahui bahwa pengetahuan mengenai kandungan zat gizi abon jamur tiram sebelum dilakukan kegiatan sebanyak 45% peserta belum mengetahui kandungan zat gizi abon jamur tiram sehingga dilakukan pendekatan berupa penyuluhan dengan memberikan edukasi melalui media ppt dan leaflet. Sehingga peserta diharapkan dapat mengonsumsi abon jamur tiram sebagai olahan kaya zat gizi. Pada kegiatan, antusias peserta cukup banyak dikarenakan pemaparan dilakukan pada kegiatan rutin warga dengan memaparkan materi penyuluhan yang interaktif dan tidak membosankan dengan memberikan leaflet dengan informasi yang mudah dipahami.

Monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara berkala selama 2 bulan, didapatkan hasil bahwa 85% peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengingat dan memahami kandungan gizi pada abon jamur tiram yang kaya akan zat gizi. Berikut data berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi :



Gambar 2. Pengetahuan kandungan zat gizi abon jamur tiram (setelah penyuluhan)

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang kandungan gizi abon jamur tiram di Desa Blulukan Karanganyar berjalan dengan baik dan lancar serta dalam kegiatan monitoring dan evaluasi terkait pengetahuan peserta mengalami peningkatan dimana pada awal kegiatan hanya 55% peserta yang mengetahui kandungan gizi abon dan pada akhir kegiatan dengan monitoring dan evaluasi dalam 2 bulan mengalami peningkatan menjadi 85% dari total peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sudah memebrikan dana dan bantuan teknis dalam pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan kontak pengabdian masyarakat dengan nomor 819.n/UKH/KPL/IX/2021

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2015. Statistik Produk Holtikultura. Semarang : Badan Pusat Statistik
- (2) Teklit, G. A. 2015. Chemical composition and nutritional value of the most widely used mushrooms cultivated in mekelle tigray Ethiopia. *J Nutr Food Sci*, 5:5.
- (3) Unekwu, H. R., Audu, J. A., Makun, M. H. and Evans, E. 2014. Phytochemical screening and antioxidant activity of methanolic extract of selected wild edible Nigerian mushrooms. *Asian Pac J Trop Dis*, 4(1): 153-157.
- (4) Deepalakshmi, K and Mirunalini, S. 2014. Pleurotus Ostreatus; An Oyster Mushroom with Nutritional and Medicinal Properties. *Journal of Biochemical Technology*, 5, 718-726
- (5) Singh, M. P., Srivastva A. K., Vishwakarma, S. K., Singh, V. K. and Pandey, V. K. 2010. *Mushroom Biotechnology*. In: Recent Trends in biotechnology vol I Singh M. P., Agrawal A.

- and Sharma B. (eds), Nova Science Publisher, USA. 77- 85.
- (6) Tjokrokusumo, D. 2015. Diversitas Jamur Pangan Berdasarkan Kandungan Beta-Glukan dan Manfaatnya terhadap Kesehatan. *Pros Sem Nas Masy Biodiv Indon.* 1(6):1520-1523
- (7) Nurzihan, Nastitie Cinintya. 2022. Analisa Kandungan Proximat dan Serat Kasar Abon Jamur Tiram Sebagai Pengembangan Produk. *Media Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan.* 17(3): 2019-214