

Pelatihan Pembuatan Nasi Jamur Tiram dengan Berbagai Varian Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu-Ibu Rumah Tangga

Andi Hudiah¹, Syamsualam², Nahriana³, Rissa Megavitry⁴
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar^{1,2,3,4}
Email: a.hudiah@unm.ac.id

Abstrak. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga mengenai inovasi olahan jamur tiram. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang tinggal di sekitar Jl. Borongbulo, Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terdiri atas 4 tahap yakni persiapan, pelaksanaan, evaluasi, serta rencana tindak lanjut. Adapun beberapa permasalahan yang dihadapi mitra adalah (1) tingginya produksi jamur tiram tidak sebanding dengan daya simpan jamur tiram, (2) kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh mitra sasaran dalam mengolah jamur tiram, dan (3) kurangnya solusi alternatif olahan masakan yang bervariasi, enak, dan bernutrisi dengan harga terjangkau. Untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan program, maka digunakan beberapa instrumen seperti instrumen pemahaman mengenai inovasi jenis olahan jamur tiram dan manfaat jamur tiram serta instrumen evaluasi kebermanfaatan program pelatihan bagi para mitra sasaran. Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan pelatihan yang diberikan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai inovasi jenis olahan jamur tiram.

Kata Kunci: jamur tiram, nasi jamur, varian rasa

PENDAHULUAN

Jamur tiram adalah salah satu pilihan yang dapat dilaksanakan oleh kebanyakan pemula, alasan yang dapat dikemukakan adalah jamur tiram merupakan jenis sayuran yang mudah dibudidayakan dan termasuk sayuran yang bernilai gizi tinggi dan sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Berbagai olahan yang berasal dari jamur tiram sangat banyak ditemukan di berbagai daerah di desa maupun kota dan yang paling terkenal adalah kripik jamur dan pepes jamur (Iriyanto, 2017). Dari hasil penelitian dan riset Badan Kesehatan Dunia (WHO), jamur tiram memenuhi standar gizi sebagai makanan yang layak dikonsumsi, enak dimakan, tidak beracun, dan memiliki kandungan gizi yang tinggi serta berkhasiat sebagai obat berbagai macam penyakit (Erivaldi, 2012).

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 antar 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. Namun demikian karbohidrat merupakan

sebagian besar senyawa penyusun jamur tiram (Muchtadi 2010). 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, kandungan seratnya mencapai 7,4-24,6% sehingga cocok untuk para pelaku diet.

Prospek pengembangan usaha jamur di Indonesia cukup menjanjikan. Dalam beberapa tahun terakhir, minat masyarakat dalam mengkonsumsi jamur semakin meningkat. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin memiih gaya hidup sehat secara vegetarian. Berdasarkan keterangan yang dimuat di wirabisnis.com, permintaan jamur semakin meningkat, Pada tahun 2015 dipekirakan mencapai 17.500 ton per tahun. Permintaan tersebut baru terpenuhi 13.825 ton atau 79%, masih ada kekurangan sekitar 21% keadaan ini menunjukkan bisnis jamur masih terbuka lebar. Sulawesi Selatan terkenal dengan budidaya jamur tiram tepatnya di Kabupaten Gowa, Jl. Borongbulo, Desa Sokkolia, Kecamatan Bontomarannu yang dimana usaha tersebut diberikan nama CV. Surya Muda Mandiri dan

jumlah karyawan 3 orang, adapun penghasilan yang dicapai selama sebulan yaitu sekitaran Rp. 2.000.000,00. Untuk panen jamur dalam sehari itu sebanyak 6-8 kg per hari. Jarak usaha dari gedung pinisi ke tempat usaha tersebut yaitu 14 km serta dalam 1 kg harga jamur mulai dari Rp. 30.000. Jamur tiram sangat mudah membusuk, oleh karena itu memerlukan inovasi terkait dengan pengolahan hasil pascapanen, ini tentu peluang yang bagus untuk menciptakan berbagai macam olahan pangan berbahan dasar jamur tiram. Tidak hanya sebagai bahan baku olahan pangan, juga merambah ke industri farmasi sebagai suplemen makanan dan obat-obatan (Nurhakim, 2018).

Diversifikasi pengolahan jamur dan pengembangan teknologi olahan jamur sangat diperlukan bagi petani dan pengusaha jamur dalam meningkatkan nilai ekonomis jamur tiram segar. Dari beberapa penelitian diungkapkan bahwa jamur tiram mengandung senyawa antidiabetes, antibakteri, antikolesterol, antiartritik, antioksidan, antikanker, 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*).

Mitra PKM ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang tinggal di sekitar Jl. Borongbulo, Desa Sokkolia. Kegiatan keseharian mitra PKM ini adalah ibu-ibu rumah tangga sehingga apabila telah selesai mengerjakan pekerjaan rumah tangga, para mitra PKM memiliki waktu luang. Mitra PKM memiliki keinginan untuk mendapatkan penghasilan tambahan agar dapat meningkatkan perekonomian rumah tangga. Namun kebanyakan mitra PKM hanya mengetahui membuat kue tradisional atau olahan masakan yang sudah umum sehingga tidak memiliki inovasi olahan makanan yang bervariasi.

Dari segi tingkat pendidikan, umumnya mitra PKM umumnya berpendidikan setingkat SMA. Namun kebanyakan sudah memiliki keterampilan memasak dan mengolah kue yang didapatkan secara turun temurun dari orang tua sehingga tim PKM tidak perlu melatih keterampilan mitra PKM dari awal. Adapun dari segi tingkat ekonomi, mitra PKM tergolong dalam ekonomi menengah ke bawah, meskipun

begitu para mitra PKM tetap berkeinginan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah makanan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka kegiatan pelatihan pembuatan nasi jamur tiram dengan berbagai varian sangat penting untuk dilakukan agar para mitra PKM dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang diharapkan dapat meningkatkan perekonomian rumah tangga. Dari berbagai macam permasalahan yang dihadapi mitra, maka kegiatan PKM ini berfokus untuk menyelesaikan permasalahan mitra, sebagai berikut:

1. Tingginya produksi jamur tiram tidak sebanding dengan daya simpan jamur tiram
2. Kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh mitra sasaran dalam mengolah jamur tiram
3. Kurangnya solusi alternatif olahan masakan yang bervariasi, enak, dan bernutrisi dengan harga terjangkau

METODE PELAKSANAAN

Beberapa metode pendekatan yang digunakan dalam rangka mengatasi permasalahan mitra di atas, salah satunya dengan melaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan nugget ayam. Metode tersebut disesuaikan dengan pemecahan masalah yang ditempuh, baik berupa kegiatan bimbingan yang berbentuk teoritis, maupun yang berbentuk praktek. Agar lebih terarah, metode-metode pendekatan yang digunakan adalah:

1. Ceramah, tanya jawab, dan diskusi.
Metode pendekatan ini digunakan pada waktu penyajian materi-materi yang berbentuk kognitif, seperti bagaimana teori penggunaan alat, fungsi dari setiap bahan yang digunakan hingga takaran bahan yang tepat untuk membuat nugget ayam.
2. Demonstrasi.
Metode pendekatan ini digunakan pada waktu penyajian materi-materi psikomotorik, yaitu pada saat mempelajari penggunaan alat dan menakar bahan-bahan yang akan digunakan.

Adapun tahapan dalam kegiatan pelatihan ini adalah:

1. Tahap Pra Pelaksanaan

Dalam tahap ini dilakukan survei awal, perizinan, dan identifikasi masalah pada mitra. Hal ini dilakukan agar kegiatan pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan lancar, mitra sasaran dapat menyediakan tempat pelatihan, menentukan waktu pelaksanaan kegiatan dan peserta pelatihan begitupun dengan tim PKM dapat mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan.

2. Tahap Sosialisasi Kegiatan

Dalam tahap ini dilakukan sosialisasi pelatihan yang akan dilaksanakan bersama mitra sasaran. Materi sosialisasi difokuskan pada manfaat jamur tiram, jenis-jenis olahan jamur tiram, peluang usaha olahan masakan jamur tiram, serta alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan membuat olahan nasi jamur tiram berbagai varian rasa.

3. Tahap Pelatihan

Dalam tahap ini tim PKM melatih dan mendampingi mitra sasaran dalam mengolah jamur tiram dalam berbagai variasi rasa. Olahan jamur tiram yang akan dilatihkan kepada mitra sasaran yaitu olahan jamur tiram menjadi nasi palekko jamur tiram, nasi likku jamur tiram dan jamur tiram bumbu sate.

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Dalam tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap mitra sasaran berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan. Hal ini bertujuan untuk melihat perkembangan program pelatihan yang telah dilaksanakan, kendala yang dialami oleh mitra sasaran, dan solusi dari kendala yang dialami oleh mitra sasaran.

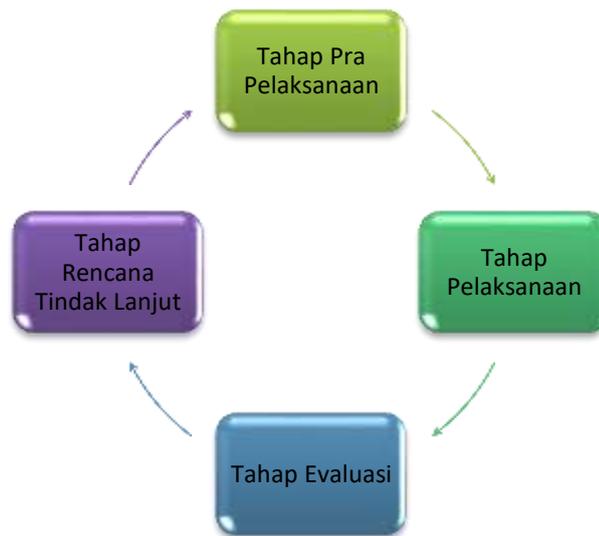


Chart 1. Tahap Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan mengenai Inovasi Olahan Jamur Tiram

Materi yang diberikan pada mitra sasaran berupa manfaat jamur tiram, jenis-jenis olahan

jamur tiram, dan peluang usaha olahan masakan jamur tiram. Sebelum memulai pelatihan mitra sasaran diberikan *pre-test* agar dapat mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman mengenai jamur tiram dan olahan jamur tiram.



Gambar 1. Proses Pemaparan Materi

Berdasarkan hasil *pre-test*, dapat diketahui bahwa sebagian besar mitra sasaran cenderung kurang mengetahui jenis-jenis olahan jamur tiram. Selama ini mitra sasaran hanya mengolah jamur tiram dengan cara digoreng menjadi jamur

crispy. Berdasarkan hasil *post-test* pengetahuan mitra sasaran meningkat setelah kegiatan pelatihan dilaksanakan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat dalam Chart 2.

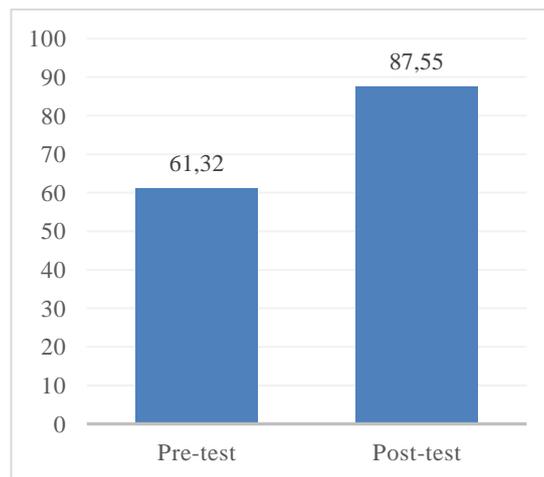


Chart 2. Pemahaman Mitra Sasaran mengenai Inovasi Jenis Olahan Jamur Tiram

Berdasarkan data pada Chart 2, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai inovasi jenis olahan jamur tiram pada mitra sasaran. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa mitra hanya mengolah jamur tiram dengan cara menggoreng menjadi jamur *crispy*, namun setelah dilakukan pemaparan materi para mitra sasaran sudah memiliki pengetahuan mengenai inovasi jenis olahan jamur tiram dalam berbagai varian rasa.

B. Praktek Pembuatan Nasi Jamur Tiram Dengan Berbagai Varian

Pada tahap ini, tim PKM memaparkan alat dan bahan yang akan digunakan beserta langkah-langkah pembuatannya. Olahan jamur tiram yang akan dilatihkan kepada mitra sasaran yaitu olahan jamur tiram menjadi jamur tiram menjadi nasi palekko jamur tiram, nasi likku jamur tiram dan jamur tiram bumbu sate. Nasi jamur tiram dengan berbagai varian rasa yang dilatihkan kepada mitra sasaran merupakan inovasi olahan jamur tiram. Olahan ini diharapkan dapat menjadi variasi olahan yang bernutrisi dalam rumah tangga sekaligus dapat menjadi peluang usaha olahan jamur tiram yang berbeda dari sebelumnya.



Gambar 2. Pengenalan Alat dan Bahan

Tahap berikutnya setelah memaparkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pelatihan ini, tim PKM mendemonstrasikan proses pembuatan olahan jamur tiram kepada seluruh

mitra sasaran. Selama proses ini berlangsung, para mitra sasaran diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada tim PKM.



Gambar 3 dan 4. Tim PKM mendemonstrasikan proses pembuatan



Gambar 5. Pelatihan Membungkus Olahan Jamur Tiram dengan Daun Pisang

Setelah tim PKM mendemonstrasikan proses pembuatan olahan jamur tiram, maka mitra sasaran diminta untuk mengolah jamur tiram secara mandiri didampingi oleh tim PKM. Hal ini bertujuan agar mitra sasaran memahami dengan jelas langkah-langkah pembuatan dari inovasi olahan jamur tiram yang dilatihkan dan mitra sasaran dapat mempraktekkan secara mandiri di rumah masing-masing saat pelatihan telah selesai dilaksanakan. Selama kegiatan ini berlangsung proses tanya jawab bersama mitra sasaran tetap berlangsung



Gambar 7 dan 8. Pendampingan Praktek Mandiri Mitra Pelatihan



Gambar 9. Pemanggangan Olahan Jamur Tiram

C. Evaluasi Kebermanfaatan Program

Setelah praktek mandiri mitra selesai, tim PKM melakukan evaluasi terkait tingkat kebermanfaatan program pelatihan yang dilaksanakan bagi mitra sasaran dalam

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan inovasi olahan nasi jamur tiram dalam berbagai varian. Hasil evaluasi ini dapat dilihat dalam Chart 3.

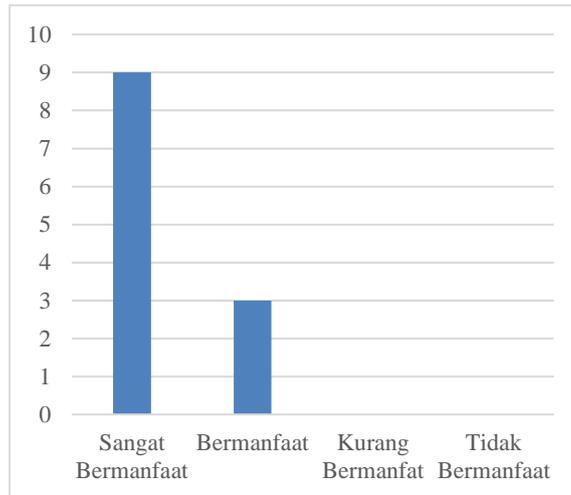


Chart 3. Evaluasi Kebermanfaatan Program Pelatihan

Hasil yang diperoleh dari tahap evaluasi menunjukkan bahwa mitra sasaran menganggap pelatihan yang diberikan sangat bermanfaat sebab mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru serta diharapkan dapat dijadikan peluang usaha untuk membantu perekonomian rumah tangga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan selama pelatihan dan didukung dengan hasil *post-test* dan evaluasi terhadap mitra sasaran, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dari segi pengetahuan dan keterampilan mitra sasaran dalam membuat inovasi olahan jamur tiram. Selain itu mitra optimis dapat menjadikan olahan jamur tiram ini sebagai variasi dari usaha masakan rumahan yang bernutrisi dengan harga terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Hamsiah, A. 2019. Upaya Peningkatan

Keluarga Melalui Proses Pembaruan Oleh Jamur DiKelurahan Bitowa, Kecamatan Manggala Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Proposal*.

Alex S. 2011. Untung Besar Budi Daya Aneka Jamur. Pustaka Baru Press: Yogyakarta

Erivaldi, 2012. Sejarah Jamur Tiram. <http://bibit-jamur-tiram-sumbar>.

Iriyanto, S. 2017. Budidaya Jamur Tiram Dan Pengolahannya Menjadi Aneka Produk Sebagai Alternatif Berwirauaha.

Muchtadi D. 2010. Teknik Evaluasi Nilai Gizi Protein. Penerbit Alfabeta: Bandung. Nurhakim, Y. I. 2018. Sukses Budidaya Jamur Tiram. Ilmu Cemerlang Group.

Nice Diah Christiningrum, dkk. 2020. Substitusi Tepung Talas dan Umbi Talas Pada Produk Pangsit dan Nasi Bakar Talas. *Jurnal*. Universitas Jogjakarta.