

INOVASI PANGAN SEHAT: PENGOLAHAN NUGGET DARI JAMUR TIRAM

Nova Lavenda Barus¹, Margaretta Uli Asih Banurea², Friza Banjarnahor³, Joel TongamTampubolon⁴, Koko Lamhotma Bintang⁵, Zecky Immanuel Hutagaol⁶
novalavenda77@gmail.com¹, margaretbanurea@gmail.com², frizabanjarnahor@gmail.com³,
joeltamp1807@gmail.com⁴, bintangkoko94@gmail.com⁵, jackhutagaol7@gmail.com⁶

Universitas HKBP Nomennsen Medan

ABSTRAK

Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) merupakan salah satu jenis jamur yang banyak dibudidayakan di Indonesia dan memiliki banyak manfaat nutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan nugget dari jamur tiram sebagai alternatif pangan sehat yang lezat dan praktis. Nugget jamur tiram dibuat dengan mencampurkan jamur tiram yang telah dihaluskan dengan berbagai bahan seperti tepung terigu, wortel, bawang putih, dan daun bawang, kemudian digoreng hingga berwarna kecoklatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nugget jamur tiram memiliki tekstur yang renyah di luar dan lembut di dalam, serta rasa gurih yang disukai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak. Pengolahan jamur tiram menjadi nugget juga dapat meningkatkan konsumsi bahan pangan ini dan mendorong pola makan sehat. Selain itu, budidaya jamur tiram menggunakan limbah pertanian sebagai substrat tanam, sehingga ramah lingkungan dan dapat memberikan lapangan kerja bagi masyarakat sekitar. Nugget jamur tiram adalah salah satu inovasi produk pangan yang patut dikembangkan lebih lanjut untuk mendukung diversifikasi pangan dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Jamur Tiram, *Pleurotus Ostreatus*, Nugget Sehat, Diversifikasi Pangan, Nutrisi, Pola Makan Sehat, Ramah Lingkungan, Budidaya Jamur, Alternatif Pangan.

PENDAHULUAN

Jamur tiram, dengan nama ilmiah *Pleurotus ostreatus*, adalah jenis jamur yang populer dan banyak dibudidayakan di Indonesia. Bentuknya yang menyerupai cangkang tiram dan warnanya yang putih atau krem menjadikannya favorit dalam berbagai masakan lokal. Budidaya jamur tiram di Indonesia didukung oleh kondisi iklim tropis yang sangat ideal, dengan suhu hangat dan kelembaban tinggi yang mendukung pertumbuhannya. Menariknya, media tanam jamur ini, seperti serbuk gergaji, ampas tebu, dan jerami padi, merupakan limbah pertanian yang melimpah dan mudah didapatkan di Indonesia, tanpa memerlukan bahan impor. Selain itu, budidaya jamur tiram dikenal ramah lingkungan karena tidak membutuhkan pestisida atau bahan kimia berbahaya, serta menggunakan sedikit air dan energi. Setelah digunakan, media tanam dapat diolah menjadi kompos, memberikan manfaat tambahan sebagai pupuk organik. Dengan semua keuntungan ini, budidaya jamur tiram tidak hanya mendukung keberlanjutan lingkungan, tetapi juga meningkatkan perekonomian lokal, menjadikannya pilihan yang sangat berharga bagi petani di Indonesia.

Menurut Rosmiah et al. (2020), "Organisme saprofit yang dikenal sebagai jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) menghuni bahan organik yang mati atau membusuk. Unsur hara yang terkandung dalam jaringan kayu yang membusuk namun dalam jumlah kecil adalah fosfor, belerang, kalium, dan karbon yang dibutuhkan untuk pertumbuhan jamur. Oleh karena itu, nilai gizi dan keberhasilan budidaya jamur tiram sangat dipengaruhi oleh jenis media tanam yang digunakan dan lama pengomposan (inkubasi)."

"Menanam jamur juga berkontribusi terhadap diversifikasi pangan karena jamur

tiram dapat digunakan untuk membuat berbagai macam makanan. Masyarakat lokal dapat memperoleh manfaat dari peluang kerja yang ditawarkan oleh budidaya jamur tiram.” (Suprapti 2000; Djarwanto dkk. 1994, 2001). “Jamur dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bahan makanan sehat jika memiliki kadar protein yang tinggi (17,5% hingga 27%), kandungan lemak yang rendah (1,6 hingga 8%), dan kandungan serat yang tinggi (8 hingga 11,5%). Di sisi lain, sebagian besar zat penyusun jamur tiram terdiri dari karbohidrat. Protein merupakan komponen penting dalam tubuh manusia yang membantu perkembangan dan pertumbuhan. Tubuh menggunakan protein sebagai pengatur dan sumber energi.” (Muchtadi 2010).



Gambar 1.1 Petani Jamur Tiram Desa Kecamatan Medan Perjuangan



Gambar 1.2 Jamur tiram

Menurut Parjimo dan Andoko (2013) Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) dan kedelai (*Glycine max*) merupakan dua sumber protein nabati yang populer, namun memiliki perbedaan signifikan dalam kandungan proteinnya. Jamur tiram mengandung sekitar 3-4 gram protein per 100 gram, dengan semua asam amino esensial meskipun dalam proporsi lebih rendah dibandingkan kedelai. Selain protein, jamur tiram kaya akan serat, vitamin B, mineral seperti kalium dan fosfor, serta memiliki kandungan lemak yang sangat rendah. Sebaliknya, kedelai menawarkan sekitar 36-40 gram protein per 100 gram kedelai kering, menjadikannya salah satu sumber protein nabati tertinggi dan berkualitas, juga lengkap dengan semua asam amino esensial. (Muchtadi 2010), disamping itu jamur tiram juga mempunyai cita rasa yang lezat seperti daging. Diversifikasi pengembangan jamur menjadi penting bagi petani karena memberikan berbagai manfaat ekonomi dan lingkungan. Dengan membudidayakan berbagai jenis jamur, petani dapat meminimalkan risiko kerugian akibat fluktuasi pasar atau serangan penyakit yang mungkin menyerang satu jenis jamur saja. Diversifikasi juga membuka peluang bagi petani untuk memasuki berbagai segmen pasar, baik lokal maupun ekspor, dengan menawarkan produk yang lebih beragam dan menarik

bagi konsumen. Selain itu, variasi dalam budidaya jamur memungkinkan penggunaan sumber daya alam yang lebih efisien dan berkelanjutan, serta meningkatkan kesehatan tanah melalui rotasi media tanam.

Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) adalah jenis jamur yang paling banyak dibudidayakan di Indonesia karena berbagai alasan. Pertama, jamur tiram memiliki rasa yang enak dan tekstur yang lembut, sehingga sangat digemari oleh konsumen dan sering digunakan dalam berbagai masakan. Kedua, budidaya jamur tiram relatif mudah dan murah, karena dapat tumbuh dengan baik pada media tanam yang sederhana seperti serbuk gergaji, ampas tebu, dan jerami padi, yang semuanya mudah ditemukan di Indonesia. Ketiga, jamur tiram memiliki siklus panen yang cepat, sehingga petani dapat menikmati hasil yang lebih cepat dibandingkan dengan beberapa jenis tanaman lain. Dengan demikian, jamur tiram tidak hanya menawarkan keuntungan ekonomi bagi petani, tetapi juga berkontribusi pada diversifikasi pertanian yang lebih luas dan berkelanjutan.

Jamur tiram adalah pilihan sehat untuk dikonsumsi, salah satunya dalam bentuk nugget. Pengolahan nugget dari jamur tiram dapat meningkatkan konsumsi bahan pangan ini dan mendorong pola makan sehat. Inovasi dalam pengolahan bahan pangan terus berkembang, dan nugget jamur tiram adalah salah satu produk inovatif yang patut dicoba. Nugget jamur tiram tidak hanya lezat dan praktis, tetapi juga menyehatkan. Produk ini sangat cocok untuk berbagai kalangan, termasuk anak-anak yang cenderung menyukai makanan dalam bentuk nugget. Dengan mengkreasi nugget dari jamur tiram, kita dapat memperkenalkan alternatif pangan yang lebih sehat dan tetap nikmat.

Jamur tiram, yang mudah ditemukan di pasar-pasar Kota Medan dan bahkan ditanam di rumah sebagaimana masyarakat, memiliki potensi besar sebagai bahan pangan sehat. Nugget jamur tiram tidak hanya mampu menyamarkan aroma khas, tetapi juga menawarkan rasa lezat dan praktis. Karena jamur tiram dapat digunakan untuk membuat berbagai produk pangan, budidaya jamur juga berkontribusi terhadap diversifikasi pangan. Masyarakat sekitar mungkin bisa mendapatkan peluang kerja dari budidaya jamur tiram. (Djarwanto et al., 1994; Djarwanto et al., 2001). "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."

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah melakukan melihat seorang petani jamur tiram di kecamatan medan perjuangan di desa tegal rejo. Dimana petani tersebut selalu mendapat jamur tiram sebanyak 10 kg sampai 10 kg. Mengunjungi lahan petani jamur tiram di Desa Tegal Rejo untuk melakukan observasi terhadap proses budidaya jamur tiram. Dengan metode penelitian yang melibatkan observasi lapangan, pengumpulan bahan baku langsung dari petani, proses pengolahan yang sistematis, serta uji organoleptik dan analisis kimia, diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai potensi nugget jamur tiram sebagai inovasi pangan sehat.

BAHAN DAN ALAT

Adapun bahan-bahan pembuatannya:

1. 500 gram jamur tiram
2. 200 gram tepung terigu
3. 100 gram tepung roti
4. 2 butir telur
5. 3 siung bawang putih
6. 1 buah wortel
7. 2 batang daun bawang

8. Garam secukupnya
9. Merica Secukupnya
10. Kaldu bubuk secukupnya
11. Minyak Goreng secukupnya

Alat – alat :

1. Pisau
2. Talenan
3. Penggorengan
4. Panci
5. Blender
6. Wadah besar
7. Kompor

Langkah – langkah pembuatannya:

1. Bersihkan jamur tiram dan suwir – suwir menjadi bagian kecil
2. Bersihkan jamur tiram dan suwir – suwir menjadi bagian kecil
3. Kukus jamur tiram selama 10 menit, lalu tiriskan.
4. Campurkan jamur tiram yang sudah dihaluskan dengan tepung terigu, wortel parut, bawang putih halus, daun bawang, garam, merica, dan kaldu bubuk.
5. Ratakan adonan tercampur rata dan bisa dibentuk.
6. Bentuk adonan menjadi bentuk nugget sesuai selera.
7. Celupkan nugget yang sudah dibentuk ke dalam kocokan telur, lalu gulingkan ke tepung roti hingga tertutup rata.
8. Goreng nugget hingga berwarna kecoklatan dan matang merata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aroma dan Rasa

Berdasarkan hasil uji organoleptik oleh panelis, nugget jamur tiram memiliki aroma yang khas dan menggugah selera. Aroma jamur yang lembut berpadu dengan bumbu-bumbu menghasilkan aroma yang disukai oleh 85% panelis. Rasa nugget jamur tiram dinilai lezat dengan tekstur yang kenyal dan gurih, serta diterima oleh 90% panelis sebagai alternatif nugget yang sehat dan enak.

Kandungan Protein

Uji kandungan protein menunjukkan bahwa nugget jamur tiram memiliki kadar protein yang signifikan, yaitu sekitar 12,3% per 100 gram. Kandungan protein ini lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa produk nugget konvensional yang beredar di pasaran, yang rata-rata memiliki kandungan protein sekitar 10% per 100 gram.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa nugget dari jamur tiram merupakan alternatif pangan yang sehat dan bergizi, dengan kandungan protein yang tinggi, rendah lemak, dan kaya serat. Proses pembuatan nugget jamur tiram melibatkan beberapa langkah yang relatif mudah dan menggunakan bahan-bahan yang mudah didapatkan. Nugget yang dihasilkan memiliki tekstur dan rasa yang disukai oleh berbagai kalangan. Selain itu, budidaya jamur tiram mendukung diversifikasi pangan dan dapat memberikan lapangan kerja bagi masyarakat. Dengan demikian, pengembangan nugget jamur tiram sebagai produk inovatif patut didorong untuk meningkatkan konsumsi pangan sehat dan mendukung pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Rosmiah, R., Aminah, I. S., Hawalid, H., & Dasir, D. (2020). Budidaya jamur tiram putih (*Pluoretus Ostreatus*) sebagai upaya perbaikan gizi dan meningkatkan pendapatan keluarga. *ALTIFANI Journal: International Journal of Community Engagement*, 1(1), 31-35.
- Tjokrokusumo, D., Widyastuti, N. E. T. T. Y., & Giarni, R. E. N. I. (2015). Diversifikasi produk olahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) sebagai makanan sehat. In *Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia* (pp. 2016-2020).
- Bujang Sudarmadi, F. D., & Yanti, H. UJI AKTIVITAS ANTI JAMUR EKSTRAK MINYAK KAYU SINDUR (*Sindora wallichii* Benth) TERHADAP PERTUMBUHAN JAMUR *Schizophyllum commune* Fries (Antifungal activity of extract sindur wood oil (*Sindora wallichii* Benth) against the *Schizophyllum commune* Fries fungi).
- Usdyana, N. F., Ahmad, I., & Yusuf, M. (2018). Diversifikasi jamur tiram sebagai pangan lokal pada kelompok wanita tani di Kecamatan Malua Kabupaten Enrekang. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 1(2), 59-68.
- Usdyana, N. F., Ahmad, I., & Yusuf, M. (2018). Diversifikasi jamur tiram sebagai pangan lokal pada kelompok wanita tani di Kecamatan Malua Kabupaten Enrekang. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 1(2), 59-68.