

PELATIHAN PENGOLAHAN PEMPEK BERBAHAN JAMUR TIRAM PUTIH SEBAGAI PENGGANTI IKAN

Alhanannasir, nasiralhanan@gmail.com, Universitas Muhammadiyah Palembang
Idealastuti, Universitas Muhammadiyah Palembang
Suyatno, Universitas Muhammadiyah Palembang
Mukhtarudin, Universitas Muhammadiyah Palembang
Putri Maya Sari, Universitas Muhammadiyah Palembang
Ade Vera Yani, Universitas Muhammadiyah Palembang

ABSTRAK

Pempek merupakan makanan khas Kota Palembang sehingga Kota Palembang dijuluki sebagai kota pempek yang sudah sangat terkenal di wilayah Indonesia bahkan di mancanegara. Pempek yang dikonsumsi bahan utamanya salah satunya adalah ikan. Ikan biasanya pada saat-saat tertentu harganya berfluktuasi dan ketersediaannya pun terbatas, maka salah satu alternatifnya adalah dengan menggunakan jamur tiram putih sebagai pengganti ikan. Rumusan masalah dalam pengabdian ini adalah masyarakat belum menggunakan jamur tiram putih sebagai bahan pembuatan pempek. Pengabdian ini bertujuan agar masyarakat memanfaatkan bahan jamur tiram putih sebagai alternatif jika harga ikan berfluktuasi dan ketersediaannya terbatas. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dalam bentuk penyuluhan dengan diberi beberapa materi terkait pelatihan pembuatan pempek berbahan jamur tiram putih. Hasil dari pengabdian ini adalah masyarakat berpartisipasi aktif dalam pelatihan pembuatan pempek dan masyarakat menjadi lebih paham tentang pengolahan pangan, nilai gizi, dan jamur tiram putih sebagai bahan alternatif pembuatan pempek.

Kata kunci: pelatihan, pempek lenjer kecil, jamur tiram

PENDAHULUAN

Pempek adalah makanan yang banyak mengandung protein, terutama protein hewani yang bersumber dari ikan. Pempek sebagai makanan tradisional khas Palembang Sumatera Selatan yang keberadaannya semakin disukai oleh hampir seluruh orang dan sudah dapat ditemui dimana-mana, baik pada skala kecil maupun skala besar, baik di tempat yang sederhana maupun mewah, dari tukang bakul sampai di hotel. Pempek terbuat dari beberapa bahan seperti daging ikan giling, tepung tapioka, air, garam, dan bumbu-bumbu sebagai penambah cita rasa. Pempek diolah dengan beberapa tahapan yaitu penggilingan daging ikan, pencampuran bahan, pembentukan dan pemasakan pempek (Karneta, *et al.*, 2013). Pempek terdiri dari beberapa bentuk seperti pempek telur, pempek lenjer (kecil dan besar), pempek kapal selem, pempek pastel, pempek tahu, pempek keriting, pempek lenggang, dan pempek adaan (Alhanannasir, *et al.*, 2018).

Pempek mengandung gizi seperti protein, lemak dan karbohidrat yang berasal dari ikan dan tepung tapioka. Kadar protein, lemak dan karbohidrat dapat berubah sesuai dengan proporsi daging ikan dan tapioka yang digunakan (Putra, 2005). Kualitas pempek di pasaran ditentukan oleh jenis dan jumlah ikan yang digunakan. Ikan yang digunakan berasal dari ikan sungai maupun ikan laut. Semakin kecil persentase ikan yang digunakan, maka semakin rendah kualitas pempek tersebut. Ikan sungai yang sering digunakan sebagai bahan baku antara lain ikan belida (*Notopretus chilata*) dan ikan gabus (*Ophiocephallus striatus*). Jenis ikan laut yang digunakan adalah tengiri (*Cyimbium commersoni*), ikan parang-parang dan ikan kakap. Pada prinsipnya, semua ikan air tawar dan laut bisa dipakai untuk bahan membuat pempek, tetapi ikan laut lebih amis baunya (Riana, 2006). Ikan

sebagai bahan utama pempek kadang-kadang tidak tersedia, harga mahal, ketersediaan ikan sangat tergantung dari hasil penangkapan di alam. Penangkapan tak terkendali menyebabkan ketersediaannya turun drastis, padahal kebutuhan akan daging ikan gabus meningkat.

Hal ini menyebabkan harga pempek menjadi cukup mahal (Agustini dan Nuyah, 1994). Dengan demikian, diperlukan bahan baku alternatif sebagai sumber protein yang mudah didapat, harganya dapat dijangkau masyarakat. Salah satu bahan alternatif yang dapat digunakan sebagai sumber protein nabati adalah jamur tiram putih (*Pleurotus Ostreatus* Jacq). Jamur tiram digunakan sebagai protein alternatif, karena memiliki kadar lemak rendah, kadar protein yang tinggi dan harganya lebih terjangkau. Dilihat dari perkembangan zaman dengan meningkatkan kesadaran konsumen tentang makanan yang sehat, maka dilakukan usaha diversifikasi pada produk pempek yaitu pempek berbahan dasar jamur tiram putih (*Pleurotus Ostreatus* Jacq). Pempek jamur tiram adalah pempek berbahan baku jamur tiram putih, tepung tapioka, air dan garam yang diolah melalui beberapa tahapan yaitu penggilingan jamur tiram, pencampuran bahan atau pembuatan adonan, pembentukan dan pemasakan.

Jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus* Jacq) mempunyai kandungan gizi protein dan serat sebanyak 5,94% dan 1,56%. Tekstur dan rasa jamur tiram putih yang berasal dari serat dan protein sangat mendukung keberadaan jamur tiram sebagai pengganti daging (termasuk daging ikan). Selain itu lemak dalam jamur tiram merupakan asam lemak tidak jenuh, sehingga aman dikonsumsi baik yang menderita kelebihan kolesterol (hiperkolesterol) maupun gangguan metabolisme lipid lainnya. Jamur tiram putih juga mengandung protein yang tinggi dan memiliki asam amino esensial yang cukup lengkap dan baik untuk tubuh (Andoko dan Parjimo, 2007). Ikan gabus atau ikan lainnya tidak selalu tetap tersedia, harga mahal atau bervariasi tergantung dengan kondisi dan musim, tidak semua orang bisa makan ikan, dan menambah ketersediaan protein terutama protein dari sumber nabati seperti jamur tiram. Surono (2015) menyatakan perbandingan jamur tiram putih dan tepung tapioka yang disukai panelis adalah pada pempek jamur tiram dengan perbandingan 1:1 (1 bagian jamur tiram dan 1 bagian tepung tapioka). Perbandingan tepung tapioka yang lebih tinggi menghasilkan pempek jamur tiram yang sangat kenyal.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar jamur tiram putih dapat dilakukan diversifikasi sebagai pengganti ikan dalam pembuatan pempek, jamur tiram putih dapat menambah atau meningkatkan protein nabati pempek, dan menambah pengetahuan gizi bagi masyarakat. Sedangkan manfaat dalam kegiatan pengabdian ini adalah pelaku usaha dan masyarakat dapat membuat pempek dari jamur tiram putih, dan masyarakat memahami bahwa bahan pempek ikan dapat diganti dengan jamur tiram sebagai salah satu alternatif jika ikan tidak tersedia atau harganya mahal.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan untuk pengabdian ini adalah timbangan, baskom plastik, kompor, talenan, panci, blender, alat penggorengan, alat peniris. Bahan-bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus* Jacq) yang diperoleh dari Pasar Induk Jakabaring Kota Palembang seperti tepung tapioka, garam, air, tepung bawang putih, dan minyak goreng. Gambar 1 adalah beberapa bahan yang digunakan kegiatan.

Materi Pelatihan

Adapun materi dalam pelatihan adalah pengetahuan tentang proses pengolahan pangan dan gizi, pengetahuan tentang bahan-bahan pempek, dan pengetahuan proses pengolahan pempek tanpa ikan.



Gambar 1. Bahan-bahan pempek jamur tiram

Metode Pengabdian

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Survei

Dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan, dan dipilih RT. 31 karena ada ibu-ibu usia produktif dan rata-rata komunitas Palembang memahami dan mengerti cara membuat pempek, tetapi mereka belum tahu bagaimana jamur tiram bisa sebagai pengganti bahan pempek.

2. Ceramah dan Diskusi

Pemateri memberikan ceramah tentang pengetahuan proses pengolahan pangan dan gizi, serta pengetahuan tentang bahan-bahan cuka pempek. Peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau sesudah selesai materi.

3. Demonstrasi Proses Pengolahan Pempek

Peserta telah paham dengan apa saja bahan-bahan pempek, dilanjutkan dengan proses pengolahannya.

Cara Kerja

Adapun cara kerja pembuatan pempek jamur tiram:

1. Jamur tiram putih dibuang bagian bawah jamur yang keras,
2. Jamur tiram putih ditimbang sebanyak 700 g,
3. Jamur tiram putih dicuci dengan air mengalir dan ditiriskan selama 20 menit,
4. Jamur tiram putih dilakukan blanching selama 5-10 menit,
5. Air yang keluar dari jamur tiram putih dibuang,
6. Jamur tiram putih diblender sampai halus,
7. Jamur tiram putih halus ditambah garam sebanyak 17,5 g (2,5% dari berat tepung tapioka) serta bubuk bawang putih 2,0% (dari berat tepung tapioka),
8. Campuran jamur tiram putih, garam dan bawang putih ditambah tepung tapioka sebanyak 700 g, caranya adalah tambahkan tepung tapioka sedikit demi sedikit dan diuleni sampai kalis,
9. Adonan pempek dibentuk lenjeran kecil dengan panjang kira 5cm, diameter 1cm dan berat 30 g,
10. Pempek direbus selama 10-15 menit sampai masak yang ditandai dengan pempek mengapung,
11. Ditiriskan pada suhu kamar selama 20 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Peserta

Pemateri menyampaikan materi atau bahan-bahan pelatihan secara terstruktur, mulai dari pengetahuan tentang proses pengolahan pangan dan gizi kepada peserta sebanyak 19 orang, bagaimana memilih bahan-bahan pempek, dan terakhir materi yang sudah ditunggu-tunggu yaitu bagaimana membuat pempek tanpa ikan atau dengan jamur tiram putih sebagai pengganti ikan yang tetap mempunyai citarasa dan warna seperti pempek dengan bahan ikan gabus.

Peserta sangat memperhatikan setiap materi yang disampaikan, dan sering terjadi diskusi saat materi berlangsung, karena bagi masyarakat Sumatera Selatan pempek sudah sangat dikenal, sehingga mereka sudah mengenal semua dengan produk ini. Mereka semua tertarik karena materi yang disampaikan ini adalah hal yang baru bagi mereka, karena selama ini mereka hanya tahu pempek hanya bisa dibuat dengan bahan campuran ikan, namun sekarang mereka tahu bahwa pempek dapat dibuat dengan bahan bukan dari ikan yaitu dari jamur tiram putih, dan sumber protein pempek dari protein nabati. Pempek dapat dilakukan diversifikasi dengan jamur tiram putih, sehingga badak bisa makan ikan, masih bisa makan pempek.

Pengolahan Pempek Lenjer Kecil Berbahan Jamur Tiram Putih

Peserta diinformasikan bahan-bahan yang digunakan dalam proses pembuatan pempek seperti tepung tapioka, jamur tiram putih, garam, air, bawang putih. Bahan-bahan ini pada umumnya mudah didapat, namun kepada peserta disampaikan memilih bahan-bahan yang segar dan baik, terutama untuk jamur tiram putih. Sedangkan untuk bahan-bahan lainnya seperti bawang putih, tepung tapioka, garam dipilih yang masih segar, baik, tidak rusak atau kadaluarsa.

Materi disampaikan kepada peserta, dijelaskan satu persatu tahapan pengolahan cuka pempek dan kemudian langsung dipraktikkan seperti pada Gambar 2. Adapun cara kerja atau demonstrasi pembuatan pempek jamur tiram putih adalah sebagai berikut:

1. Jamur tiram putih dibuang bagian bawah jamur yang keras,
2. Jamur tiram putih ditimbang sebanyak 700 g,
3. Jamur tiram putih dicuci dengan air mengalir dan ditiriskan selama 20 menit,
4. Jamur tiram putih dilakukan blanching selama 5-10 menit,
5. Air yang keluar dari jamur tram putih dibuang,
6. Jamur tiram putih diblender sampai halus,
7. Jamur tiram putih halus ditambah garam sebanyak 17,5 g (2,5% dari berat tepung tapioka) serta bubuk bawang putih 2,0% (dari berat tepung tapioka),
8. Campuran jamur tiram putih, garam dan bawang putih ditambah tepung tapioka sebanyak 700 g, caranya adalah tambahkan tepung tapioka sedikit demi sedikit dan diuleni sampai kalis,
9. Adonan pempek dibentuk lenjeran kecil dengan panjang kira 5 cm, diameter 1 cm dan berat 25-30 g,
10. Pempek direbus selama 10-15 menit sampai masak yang ditandai dengan pempek mengapung,
11. Ditiriskan pada suhu kamar selama 20 menit.



Bubur jamur tiram



Proses pencampuran



Pembentukan pempek



Gambar. 2 Proses tahapan pengolahan pempek jamur tiram

Dari hasil evaluasi yang dilakukan terhadap peserta yang mengikuti pelatihan atau pengabdian dalam pembuatan cuka pempek, bahwa hampir 95% dari peserta dapat dan telah memahami materi penyuluhan, dan 5% mereka kurang memahami tentang teori pengolahan pangan dan gizi, sedangkan untuk proses pengolahan pempek jamur tiram putih seluruh peserta dapat memahami dan melakukannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelatihan atau pengabdian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan peserta dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan mulai dari materi teori sampai prakteknya, peserta dapat memahami tentang pengolahan pangan, tentang gizi, dan memilih bahan dan proses pengolahan pempek jamur tiram putih, dan peserta dapat melakukan praktek pengolahan pempek jamur tiram putih yang memiliki citarasa yang enak dan mengandung zat gizi nabati yang dominan.

Disarankan agar proses pembuatan pempek jamur tiram putih tersebut agar tetap dipertahankan zat gizi terutama zat gizi nabati agar tidak mengalami kerusakan, maka pencampuran jamur tiram putih dengan bahan-bahan pempek dilakukan dengan hati-hati dan dipanaskan atau direbus tidak terlalu lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhanannasir, Amin R., Daniel S., dan Gatot P. 2018. Karakteristik Lama Masak dan Warna Pempek Instan dengan Metode *Freeze Drying*. *Jurnal Agroteknologi*, 12 (2), 158-166.
- Anderson, 1997. A literature review and research Recommendation on Cassava (*Manihot esculenta*, *Crantz*). Food and Agricultural Organization of Nation, Rome.
- Andoko, A. dan Parjimo. 2007 Budi Daya Jamur: Jamur Kuping, Jamur Tiram, dan Jamur Merang. Agromedia Pustaka, Jakarta.
- Ariani, M. 2010. Diversifikasi Konsumsi Pangan Pokok Mendukung Swasembada Beras. Prosiding Pekan Serealia Nasional. 65-73.
- Cahyana YA, Muchroddi dan M. Bakrun. 2001. *Jamur Tiram*. PT. Penebar Swadaya Bogor.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 1996. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bhratala Karya Aksara, Jakarta.
- Djarajah, A.S, dan Djarajah, N.M. 2001. *Budidaya Jamur Tiram*. Kanisius. Yogyakarta.
- Elyas, N. 2009. *Menjadi Jutawan Melalui Home Industry Aneka Olahan Ubi Kayu*. Bintang Cemerlang. Yogyakarta.
- Gunawan, AW. 2004. *Budidaya Jamur Tiram*. PT Agro Media Pustaka. Depok.
- Karneta, R., Rejo A., Priyanto G dan Pambayun R. 2013. Analisis kelayakan Ekonomi dan Optimasi Formulasi Pempek Lenjer Sekala Industry. *Jurnal Pembangunan Manusia*. 4 (3), 264-274.

- Murtie, A. 2015. *Pempek dan Siomay*. Cable Book. Klaten, Jawa Tengah.
- Riana. 2006. *Pengembangan Teknologi Pengolahan Bahan Dasar Pempek Cepat Saji dan Analisis Finansial Usahanya*. Program Pascasarjana Universitas Sriwijaya, Palembang. (Tesis Tidak Dipublikasikan).
- Rust, R. E. 1987. Sausage Product. Dalam: J. F. Prince dan B. S. Schweigert (Editor). *The Science of Meat and Meat Product*. Food and Nutrition Press, Inc., Conecticus.
- SNI 01-3451-1994. *Standarisasi Tepung Tapioka*. Departemen Perindustrian. RI. Jakarta.
- Sumarmi. 2006. Botani dan Tinjauan Gizi Jamur Tiram Putih. *Jurnal Inovasi Pertanian*. 4 (2), 124-130.
- Suprapti, M.L. 2005. *Teknologi Pengolahan Pangan Tepung Tapioka, Pembuatan dan Manfaatnya*. Kanisius, Yogyakarta.
- Sutomo, B. 2015. *Pempek Siomay Otak-otak Batagor*. Kawan Pustaka. Jakarta.