

RACIKAN MINUMAN JAMUR TIRAM (*Pleurotus ostratus*) SEBAGAI PENINGKATAN KESEHATAN TUBUH

Uce Lestari¹, Damris M², Ade Adriadi³, Minarni⁴

¹ Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

^{2,4} Program Studi Kimia Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi

³ Program Studi Biologi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi

Kampus Pinang Masak, Jalan raya Jambi-Ma Bulian Km 15 Mendalo Darat, Jambi, kode pos 36361

Corresponding author: ucelestari@unja.ac.id

ABSTRAK

Kelurahan Tanjung Johor merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi yang merupakan salah satu desa binaan Universitas Jambi dan memiliki potensi sumber daya alam yang besar, namun mata pencaharian masyarakat masih mayoritas sebagai petani karet dan sawit. Salah satu potensi yang terdapat di kelurahan ini adalah limbah dari tandan kosong sawit dan dimanfaatkan sebagai pertanian jamur tiram. Jamur tiram yang dihasilkan belum diolah menjadi minuman kesehatan hanya sebagai bahan masakan saja. Hasil pembinaan dan kerja sama dari dosen Universitas Jambi seperti pengenalan manfaat jamur tiram untuk peningkatan kesehatan tubuh di kelurahan ini sudah dilakukan, namun produksi jamur tiram belum dilaksanakan. Dengan melihat potensi ini, maka muncul ide untuk membuat minuman kesehatan dari jamur tiram. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mampu memberi nilai jual jamur tiram hasil pertanian dan penanganan pascapanen, meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jamur tiram, dan memaksimalkan sumber daya manusia kelurahan Tanjung Johor. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini, yaitu penyuluhan tentang jamur tiram dan pembuatan minuman kesehatan. Kegiatan ini menghasilkan produk olahan dari jamur tiram seperti minuman kesehatan yang dapat meningkatkan nilai jual dari jamur tiram, serta meningkatkan kreativitas sumber daya manusia di Kelurahan Tanjung Johor, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi

Kata kunci: formulasi minuman, jamur tiram, kesehatan

ABSTRACT

Kelurahan Tanjung Johor is a sub district located in Pelayangan District, Jambi City, which is one of the Jambi University assisted villages and has great natural resource potential, but the majority of the community's livelihoods are rubber and oil palm farmers. One of the potentials in this village is waste from empty palm oil bunches and used as oyster mushroom farming. The resulting oyster mushrooms have not been processed into health drinks only as cooking ingredients. The results of coaching and cooperation from Jambi University lecturers such as the introduction of the benefits of oyster mushrooms for improving body health in this village have been carried out, but oyster mushroom production has not been implemented. By seeing this potential, an idea emerged to make a health drink from oyster mushrooms. The purpose of this community service activity is to be able to provide the sale value of agricultural oyster mushrooms and post-harvest handling, increase community knowledge about the benefits of oyster mushrooms, and maximize human resources in the Tanjung Johor village. The method used in this training is counseling about oyster mushrooms and making health drinks. This activity produces processed products from oyster mushrooms such as health drinks that can increase the selling value of oyster mushrooms, and increase the creativity of human resources.

Keywords: oyster mushroom, beverage formulation, health

PENDAHULUAN

Kelurahan Tanjung Johor merupakan kelurahan yang terletak di Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi yang merupakan salah satu desa binaan Universitas Jambi dan memiliki potensi sumber daya alam yang besar, namun mata pencaharian masyarakat masih mayoritas sebagai petani karet dan sawit. Belum ada yang memanfaatkan tandan kosong sawit sebagai pertanian jamur tiram. Dengan adanya potensi ini maka pertanian jamur tiram akan memiliki potensi yang besar untuk lebih maju.

Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) merupakan genus yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat di seluruh dunia karena rasanya enak, nilai gizi yang tinggi, dan sumber nutrisi (Peter Cheung 2013; Deepalakshmi Sankaran 2014). Jamur tiram memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, seperti oligosakarida diantaranya trehalose dan polisakarida seperti kitin, β -glukan, dan manan. Kandungan β -glukan pada polisakarida sangat tinggi (>80 berat kering) yang memiliki efek biofarmakologi yang bermanfaat bagi kesehatan (Jantaramanant et al. 2014) sebagai bahan imunologi (Christopher 2005; Snytytsya et al. 2009; Oloke et al. 2014) seperti antidiabetes, antibakteri, antikolesterol, antiartritik, antioksidan, antikanker, kesehatan mata, aktivitas antiviral (Deepalakshmi Sankaran 2014), dan dapat mereduksi konsentrasi gula darah (Jaubik et al. 2012).

Hasil pembinaan dan kerja sama dari dosen Universitas Jambi seperti pengenalan manfaat jamur tiram untuk peningkatan kesehatan tubuh di kelurahan ini sudah dilakukan, namun produksi jamur tiram belum dilaksanakan. Dengan melihat potensi ini, maka muncul ide untuk membuat minuman kesehatan dari jamur tiram. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemasakan jamur tiram sudah terbukti tidak merusak kandungan β -glukan (Lusia 2011; Nawa Nasru 2011; Renda 2012).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mampu memberi nilai jual jamur tiram hasil pertanian dan penanganan

pascapanen, meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jamur tiram, dan memaksimalkan sumber daya manusia kelurahan Tanjung Johor. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini, yaitu penyuluhan tentang jamur tiram dan pembuatan minuman kesehatan. Kegiatan ini menghasilkan produk olahan dari jamur tiram seperti minuman kesehatan yang dapat meningkatkan nilai jual dari jamur tiram, serta meningkatkan kreativitas sumber daya manusia di Kelurahan Tanjung Johor, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi.

METODE

Waktu dan Tempat

Pelatihan ini telah dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 22 Agustus 2020 di salah satu rumah masyarakat kelurahan Tanjung Johor, Kecamatan Pelayangan, Kota Jambi.

Alat dan Bahan

Adapun bahan yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini adalah jamur tiram, gula, kayu manis, pewarna makanan dan air. Alat yang digunakan adalah peralatan untuk merebus, botol pengemas, dan panci penyimpan sari jamur tiram.

Prosedur Kerja

Berikut adalah program kerja yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini: 1) Memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang manfaat jamur tiram dalam peningkatan kesehatan. 2) Memberikan penyuluhan kepada masyarakat tentang pembuatan minuman kesehatan jamur tiram 3) Memberikan pelatihan pembuatan minuman kesehatan jamur tiram.

Penyuluhan Manfaat Jamur Tiram Bagi Kesehatan Tubuh

Tim PPM mempresentasikan tentang kandungan nutrisi dan vitamin yang terdapat pada jamur tiram antara lain : rendah kalori, rendah lemak, serat, protein, zat besi, niacin, vitamin D, riboflavin, kalium, vitamin B6, vitamin B, thi-

amin, asam folat, magnesium, vitamin C, asam Pantotenat, asam amino, antioksidan. Dari kandungan nutrisi, gizi dan vitamin pada jamur tiram dapat bermanfaat bagi kesehatan diantaranya : 1). Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh, 2). Menurunkan Kadar Kolesterol, 3). Mengurangi Risiko Kanker, 4). Mengurangi Tekanan Darah Tinggi, 5). Mengurangi Efek Peradangan, 6). Meningkatkan Kesehatan Otak, 7). Memiliki Efek Antibakteri, 8). Memiliki Efek Antioksidan, 9). Meningkatkan Kesehatan Tulang, 10). Menjaga Kesehatan Jantung.

Persiapan Bahan Minuman Kesehatan Jamur Tiram

Adapun bahan bahan yang digunakan pada pembuatan minuman kesehatan jamur tiram antara lain : Jamur tiram 1 kg, gula pasir secukupnya, kulit kayu manis 3 batang, perasa dan pewarna makanan, jika perlu ditambahkan nenas 1 buah, jeruk atau lemon 1 buah, air bersih secukupnya.

Pembuatan Minuman Kesehatan Jamur Tiram

Adapun cara pembuatan minuman kesehatan jamur tiram yaitu : timbang jamur tiram sebanyak 1 kg, kemudian disuir-suir hingga menjadi bagian yang kecil. Rebuslah jamur tiram dengan air secukupnya hingga matang, angkat lalu tiriskan. Masukkan jamur tiram kedalam baskom yang telah berisi air lalu cuci dan bilas beberapa kali dengan air hingga jamur tidak berbau lagi lalu keringkan. Masukkan jamur tiram kedalam blender lalu tambahkan sedikit air dan dihaluskan hingga menjadi bubur. Rebuslah bubur jamur tiram dengan air secukupnya hingga matang dan diaduk terus. Siapkan penyaring yang sangat halus kemudian saringlah bubur jamur tiram hingga didapatkan sari jamur.

Buanglah ampas jamur tiram. Rebus kembali sari jamur tiram tambahkan kulit kayu manis 3 batang. Tambahkan gula pasir secukupnya sesuai selera. Bagi menjadi dua bagian sari jamur tiram, bagian pertama tambahkan perasa dan pewarna stroberi sedangkan bagian kedua. Tambahkan pewarna dan perasa pandan lalu dinginkan, jika

telah dingin masukkan kedalam botol kaca. Botol kaca harus direbus terlebih dahulu agar steril dan bersih. Minuman kesehatan jamur tiram JATIRA SUKE siap diminum .

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terlaksananya pelatihan pembuatan minuman kesehatan jamur tiram yang memberikan pengetahuan dan skill bagi masyarakat Tanjung Johor tentang pemanfaatan jamur tiram bagi peningkatan kesehatan tubuh.

Kegiatan ini sudah melakukan koordinasi awal dengan ibu RT 04 Kelurahan Tanjung Johor, kecamatan Pelayangan, Kota Jambi dan telah mendapatkan izin rekomendasi untuk mengadakan pelatihan dari tim gugus covid 19 dan camat Pelayangan, dikarenakan kegiatan PPM ini diadakan pada saat pandemi covid 19 dengan ketelitian mengikuti protokol kesehatan pada pelaksanaannya.

Hasil kesepakatan dengan ibu RT setempat dihasilkan rencana kegiatan pelatihan kepada masyarakatan kelurahan Tanjung Johor RT 04 berdasarkan kebutuhan untuk pemanfaatan jamur tiram sebagai minuman kesehatan bagi peningkatan kesehatan tubuh. Hasil kegiatan wawancara dan diskusi awal bahwa masyarakat Tanjung Johor belum mengenal manfaat jamur tiram bagi kesehatan tubuh. Saat ini mereka memanfaatkan jamur tiram hanya sebagai bahan masakan saja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini kemudian dirancang dan dikemas dengan membuat program pelatihan minuman kesehatan.

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat Tanjung Johor dilakukan setelah adanya survei awal. Adapun peserta penyuluhan disiapkan oleh pihak kelurahan yang merupakan warga sekitar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini masyarakat sangat antusias mengikuti pelatihan dan penyuluhan mengenai pembuatan minuman kesehatan jamur tiram serta manfaat kandungannya, seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1 Pelatihan pembuatan minuman kesehatan jamur tiram.

Hasil kegiatan pelatihan dan penyuluhan ini memberikan masyarakat pengetahuan lebih tentang jamur tiram, baik dari segi manfaat kesehatan maupun tentang pemasaran jamur tiram, sehingga dapat meningkatkan minat masyarakat terhadap konsumsi jamur tiram bagi kesehatan,

seperti yang ditunjukkan gambar 2

Jamur tiram memiliki kandungan β -glukan yang cukup tinggi yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan imunologi yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, kami bersama ibu-ibu PKK Kelurahan Tanjung Johor akan melakukan diver-





Gambar 2 penyuluhan tentang manfaat jamur tiram.

sifikasi pangan untuk meningkatkan nilai jual dari jamur tiram dengan pembentukan UMKM minuman kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pendapatan dan memperluas lapangan pekerjaan bagi masyarakat Tanjung Johor dan

tidak hanya sebagai petani karet dan sawit saja.

Diakhir acara dilakukan foto bersama bersama tim PPM Desa Binaan Universitas Jambi dengan peserta penyuluhan masyarakat Tanjung Johor.



Gambar 3. Foto Bersama

PENUTUP

Hasil dari kegiatan pelatihan pembuatan minuman kesehatan jamur tiram dapat disimpulkan bahwa :

1. Kegiatan ini memberikan pengetahuan lebih tentang jamur tiram dan manfaatnya.
2. Selain itu dapat meningkatkan daya jual jamur tiram dalam produk olahan seperti minuman kesehatan.
3. Dengan adanya kegiatan pelatihan ini juga meningkatkan kreativitas sumber daya di Kelurahan Tanjung Johor.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih untuk pihak yang telah membantu baik dana ataupun support terutama pihak Lurah Tanjung Johor, Camat Pelayangan, RT 04 Kelurahan Tanjung Johor dan Rektor Universitas Jambi, LPPM Universitas Jambi dan semua pihak yang terkait sehingga pelaksanaan PPM ini terlaksana dengan baik dan lancar.

REFERENSI

- Christopher H. 2005. *Medicinal Mushrooms for Cellular Defense, Immunity & Longevity*. California (US): University of California press.
- Deepalakshmi K, Sankaran M. 2014. *Pleurotus ostreatus: an oyster mushroom with nutritional and medicinal properties*. *Journal of Biochemical Technology*. 5(2): 718726.
- Jantaramanant P, Sermwittayawong D, Noipha K, Towatana HN, Wititsuwannakul R. 2014. β -glucan-containing polysaccharide extract from the grey oyster mushroom [*Pleurotus sajor-caju* (Fr.) Sing.] stimulates glucose uptake by the L6 myotubes. *International Food Research Journal*. 21(2): 779784.
- Jakubik J, Hnatova M, Bakos D. 2012. *Beta-1,3/1,6-D-Glucan From Oyster Mushroom To Purified Polysaccharide*. *Chemicke Listy*. 106: 11481149.

- Lusia KA. 2011. *Minuman Kesehatan dari Jamur*. Kompas [Internet]. [diunduh 2015 Okt 09]. Tersedia pada: <http://health.kompas.com/read/2011/12/23/09423840/Minuman.Kesehatan.dari.Jamur>.
- Nawa T, Nasru AA. 2011. *BPPT Rekayasa Ekstrak Jamur*. Kompas. [Internet]. [diunduh 2015 Okt 09]. Tersedia pada: <http://sains.kompas.com/read/2011/12/20/13231124/BPPT.Rekayasa.Ekstrak.Jamur>.
- Oloke JK, Adebayo EA. 2015. *Effectiveness of immunotherapies from oyster mushroom (Pleurotus species) in the management of immunocompromised patients*. *International Journal of Immunology*. 3(21): 820.
- Peter CK, Cheung. 2013. *Mini-review on edible mushrooms as source of dietary fiber: Preparation and health benefits*. *Food Science and Human Wellness*. 2(34): 162166.
- Renda D. 2012. *Minum Jamur Saat Imunitas Menurun*. Agrina. [Internet]. [diunduh 2015 Okt 09]. Tersedia pada: <http://agronaonline.com/redesign2.php?rid=12&aid=34>
- Synytsya A, Míčková K, Synytsya A, Jablonský I, Spěváček J, Erban V, Kovářiková E, Čopíková J. 2009. *Glucans from fruit bodies of cultivated mushrooms Pleurotus ostreatus and Pleurotus eryngii: Structure and potential prebiotic activity*. *Carbohydrate Polymers*. 76(4): 548556.