



## PELATIHAN PENGOLAHAN DAN PENGEMASAN SOSIS JAMUR KANCING SEBAGAI ALTERNATIF OLAHAN MAKANAN SEHAT

Titik Sulistyani<sup>1</sup>, Eka Rachmawati<sup>2</sup>, Lina Mufidah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta  
[titiksulis000@gmail.com](mailto:titiksulis000@gmail.com)

<sup>2</sup>Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta  
[eckha.rachma@gmail.com](mailto:eckha.rachma@gmail.com)

<sup>3</sup>Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta  
[lina\\_mufidah@yahoo.co.id](mailto:lina_mufidah@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah 1) memberikan tambahan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan sosis sehat dengan menggunakan bahan jamur kancing; 2) memberikan keterampilan cara mengemas sosis agar mudah dan awet dalam menyimpan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi, diskusi. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang dan dilaksanakan pada 12 Mei 2024. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah 1) peserta memahami dan terampil dalam membuat sosis sehat dengan menggunakan bahan jamur kancing; 2) peserta mampu mengemas sosis dengan menggunakan vacuum sehingga sosis dapat bertahan lebih lama dalam penyimpanannya. Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya adalah memanfaatkan bahan alami dalam pembuatan produk *junk food* seperti ekado, kaki naga dan produk olahan daging lainnya yang diganti dengan bahan alami.

Kata Kunci : Pelatihan, Sosis, Jamur Kancing

### ABSTRACT

*The objectives of community service activities are 1) to provide additional knowledge and skills in making healthy sausages using button mushrooms; 2) provide skills on how to package sausages so that they are easy and durable to store. The methods used in this service activity are lectures, demonstrations, discussions. The number of participants in this activity was 20 people and it was held on May 12 2024. The results of this service activity were 1) participants understood and were skilled in making healthy sausages using button mushrooms; 2) participants are able to package sausages using a vacuum so that the sausages can last longer in storage. The next recommendation for service activities is to use natural ingredients in making junk food products such as ekado, dragon's feet and other processed meat products which are replaced with other ingredients.*

*Keywords: Training, Sausage, Button Mushrooms*

## PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan yang paling penting dan utama bagi manusia. Tak heran pada zaman modern semua orang menginginkan kemudahan dalam memperoleh kebutuhan termasuk dalam makan. Dengan makan manusia akan memperoleh energi untuk mempertahankan hidup dan melakukan aktifitas hariannya dengan baik. Makanan memainkan peran penting dalam pemeliharaan kesehatan yang baik dan dalam pencegahan dan penyembuhan penyakit. Makanan satu-satunya faktor penting dalam peningkatan kesehatan; dan jenis makanan yang salah adalah faktor tunggal yang paling penting dalam penyebaran penyakit'. Nutrisi diperlukan untuk membangun dan memelihara sel, jaringan, kelenjar dan organ yang sehat serta membantu aktivitas metabolisme, hormonal, mental, fisik tubuh manusia. (De, 2019:6453)

Perubahan waktu saat ini dan dengan berkembangnya dunia makanan maka semua mengalami perubahan, salah satunya yaitu makanan. Zaman dahulu, orang-orang menemukan makanan yang cepat diproduksi untuk langsung dikonsumsi dengan harga yang murah. Faktanya saat ini telah ditemukan makanan cepat saji atau yang sering kita kenal dengan sebutan *junk food* yang bertebaran dan mudah dijumpai dengan harga yang bervariasi dari yang murah sampai dengan harga yang mahal.

Makanan siap saji sangat mudah dijumpai dan mudah didapatkan. Makanan ini sangat digemari dari kalangan yang muda, hingga orang dewasa. Selain rasanya yang lezat, bagi sebagian orang makanan ini sangat menghemat waktu karena pembuatannya yang tidak memerlukan waktu yang lama. Namun, banyak zat-zat yang tidak baik untuk metabolisme tubuh. Makanan cepat saji dalam jenis *junk food* biasanya diproses dengan cara digoreng di dalam minyak yang banyak atau sampai terendam dan minyak tersebut harus dalam suhu yang panas agar cepat matang karena mudah dan efisien dari segi waktu. Pengolahan makanan dengan pemanasan berlebih inilah yang dapat mempengaruhi dan merusak kandungan dan gizi makanan tersebut. Gizi yang terdandung di dalam bahan makanan tersebut terbuang bahkan menjadi zat yang buruk.

Makanan cepat saji memang sangat digemari oleh banyak orang, namun banyak yang belum menyadari, jika mengonsumsi makanan ini berlebihan akan membahayakan kesehatan tubuh orang yang mengonsumsi makan tersebut dan bahkan menimbulkan penyakit yang menyebabkan kematian. Penyakit yang biasa dialami oleh orang yang sering mengonsumsi makanan cepat saji ini salah satunya adalah penyakit obesitas. Junk food biasanya memiliki gizi-gizi yang tidak seimbang dan bahkan menyebabkan ketidakseimbangan dengan apa yang dikonsumsi dan apa yang dikeluarkan sebagai energi. Makanan ini juga mengandung kalori yang sangat tinggi namun hanya sedikit mengandung mineral, vitamin, dan nutrisi. Padahal, tubuh manusia sangat membutuhkan nutrisi, vitamin, mineral dan zat lain yang baik untuk tubuh dari buah dan sayur-sayuran. Selain obesitas, masih banyak penyakit lain yang disebabkan karena mengonsumsi makanan cepat saji terlalu banyak.

Sosis merupakan makanan yang sudah akrab dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Makanan ini biasanya dibuat dari daging maupun ikan yang telah dicincang, dihaluskan, diberi bumbu bumbu, lalu dimasukkan ke dalam casing yang berbentuk bulat panjang atau casing berupa usus hewan atau casing buatan. Sosis daging didefinisikan sebagai suatu produk berbahan baku daging yang dihaluskan dengan atau tanpa penambahan pangan lain dan bahan pangan yang diizinkan dan dimasukkan ke dalam selongsong sosis dengan atau tanpa proses pemasakan (BSN 2015). Bahan baku yang digunakan untuk membuat sosis terdiri dari bahan utama yaitu daging dan bahan tambahan seperti bahan pengisi, bahan pengikat, bumbu-bumbu, bahan penyedap, dan bahan makanan lain yang diizinkan (Lawrie 2003). Bahan pengisi yang umumnya digunakan dalam pembuatan sosis adalah tepung tapioka. Tepung tapioka memiliki tingkat elastisitas dan kandungan pati yang tinggi (Melia *et al.* 2010).

Made Astawan (2008:31) sosis merupakan produk olahan daging yang mempunyai gizi tinggi, komposisi gizi sosis berbeda-beda tergantung pada jenis daging yang digunakan dan proses pengolahannya. Pada pengabdian ini, bahan baku sosis yang digunakan bukan sepenuhnya daging melainkan jamur kancing. Jamur kancing memiliki kandungan gizi per 100 gram - Kalori: 22kkal, Lemak:

0,34g, Karb: 3,28g, Prot: 3,09g. Jamur kancing juga sangat mudah dibudidayakan sehingga untuk memperpanjang daya simpannya jamur kancing dapat disulap menjadi olahan sosis yang dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei tanggal 14 dan bertempat di Balai RW Sosro, Kota Yogyakarta dengan dihadiri 20 orang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung 4 jpl. Metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi Tanya jawab. Rincian metode pengabdian adalah sebagai berikut :

### **1. Metode Ceramah**

Metode ceramah digunakan dalam penjelasan resep sosis, teknik pengemasan dan trik dalam membuat sosis agar berhasil dengan baik.

### **2. Metode Demonstrasi**

Metode demonstrasi digunakan dalam mendemokan pembuatan sosis jamur kancing meliputi :

- a. Teknik penghalusan adonan dengan penambahan es batu guna membuat tekstur sosis kenyal.
- b. Teknik pengisian adonan sosis pada selongsong kolagen dengan benar, karena dalam proses pengisian ini jika teknik yang dilakukan salah, maka sosis akan pecah pada saat perendaman di air panas.
- c. Teknik perendaman sosis. Sebelum melakukan perendaman sosis, sosis harus ditusuk seluruh permukaannya menggunakan jarum dan memasukkan sosis pada yang air mendidih tanpa menyalakan apinya selama 1 jam.
- d. Teknik pelepasan ikatan sosis
- e. Teknik pengemasan sosis

### **3. Metode Diskusi**

Proses tanya jawab dan diskusi dilakukan agar terjadinya proses interaktif dan pelatihan dipahami oleh seluruh peserta pelatihan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan dimulai dengan memberikan latar belakang singkat mengenai produk yang akan dibuat yaitu sosis sehat dengan bahan jamur kancing. Penjelasan ini dilakukan agar seluruh peserta memahami tentang bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan sosis serta fungsi dari setiap bahan tersebut.

### 1. Penjelasan Bahan

Dalam pembuatan sosis jamur kancing ini ada beberapa kunci bahan yang wajib ada dalam pembuatan sosis. Bahan tersebut es batu yang berfungsi untuk menurunkan suhu selama proses penghalusan dan pencampuran, memperbaiki emulsi sehingga adonan akan tercampur dengan baik. Bahan penting selanjutnya adalah baking powder yang berfungsi mengembangkan sosis nantinya saat proses pemasakan. Sosis akan lebih enak jika ditambahkan rempah-rempah sehingga dalam pembuatan sosis jamur kancing rempah yang digunakan adalah bratwurst yang berisi bawang putih bubuk, lada, pala, oregano, smoky, sehingga aroma sosis yang dihasilkan akan serupa dengan sosis yang ada dipasaran.

Selongsong sosis yang digunakan adalah selongsong sosis yang bisa dimakan. Selongsong sosis yang bisa dimakan biasanya terbuat dari kolagen hewan yang mengandung protein hewani, mulai dari hewan sapi, ayam, atau ikan. Selongsong sosis yang dapat dimakan harus dipastikan Halal agar dapat dikonsumsi dan diterima dengan baik oleh semua kalangan.



**Gambar 1. Bahan Pembuatan Sosis Jamur**

## **2. Praktik pembuatan sosis**

Sosis pada umumnya menggunakan bahan baku daging tapi dalam kegiatan pengabdian ini sosis dibuat dari jamur kancing yang dipadukan dengan daging ayam. Dalam pembuatan sosis beberapa tahapan sangat penting yaitu:

- a. Penghalusan bahan seperti jamur kancing dan daging ayam
- b. Pencampuran bahan baku dan bahan tambahan dan penambahan es batu guna menurunkan suhu saat menghaluskan adonan
- c. Sebaiknya menggunakan putih telur yang sudah disimpan di lemari pendingin.
- d. Agar adonan halus, penambahan tepung dilakukan dibagian akhir.
- e. Untuk mempermudah pengisian sosis, adonan dapat dimasukkan pada alat pembuat sosis atau dapat menggunakan *papping bag*
- f. Memasukkan adonan pada selongsong sosis dengan perlahan karena selongsong kolagen mudah sobek
- g. Agar mendapatkan sosis yang tidak pecah, maka adonan sebelum ditali tidak boleh terlalu penuh usahakan masih ada ruang untuk mengembang.
- h. Tusuk seluruh permukaan sosis dengan jarum kecil pada beberapa bagian permukaan
- i. Didihkan air pada panci sampai benar-benar mendidih sebelum memasukkan sosis
- j. Setelah memasukkan sosis, matikan api dan rendam sosis dalam air panas tersebut sampai 1 jam
- k. Setelah sosis mengapung, tiriskan sosis dan setelah dingin potong tali yang memisahkan bagian-bagian sosis
- l. Sebelum dikemas, pastikan sosis sudah dalam keadaan dingin dan tidak berair akan vacuum dapat bekerja dengan baik.

Gambar pembuatan sosis dapat dilihat pada gambar 2 dan 3 guna memperjelas tahapan yang sudah dijelaskan diatas.



**Gambar 2. Proses Pengolahan Sosis Jamur**



**Gambar 3. Proses Pengolahan Sosis**



**Gambar 4. Proses Pengemasan Sosis Jamur**

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini ini terdapat faktor pendukung terlaksananya kegiatan diantaranya adanya koordinasi yang baik antar anggota.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang didapat berkaitan kegiatan pelatihan ini adalah seluruh peserta antusias dalam pembuatan sosis sehat dengan menggunakan jamur kancing. Bahan jamur kancing dapat diganti dengan bahan lain misalnya sayuran bunga kol atau lobak guna tetap memperoleh warna yang cantik. Pembuatan sosis yang dihasilkan dengan jamur kancing juga tetap lezat karena penambahan rempah-rempah khusus sosis sehingga walaupun sosis ini dibuat tanpa bahan pengawet tetapi tetap memiliki rasa yang lezat. Selain itu guna mempertahankan penyimpanan sosis agar lebih tahan lama, proses pengemasan adalah hal penting. Proses pengemasan menggunakan vaccum akan menambah daya simpan sosis lebih lama jika disimpan di freezer.

## **REKOMENDASI**

Berdasarkan pelatihan yang sudah dilaksanakan tentang membuat sosis jamur kancing maka rekomendasi pengabdian masyarakat selanjutnya adalah pelatihan pembuatan junk food versi sehat dengan bahan alami yang mudah dijumpai seperti bunga pisang.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) AKS- AKK Yogyakarta dengan terlaksananya pengabdian masyarakat ini melalui dana Hibah Internal PT pada pendanaan pengabdian kepada masyarakat; 2) Tim pengabdian masyarakat; 3) Peserta pengabdian masyarakat khususnya ibu-ibu dilingkung RW 05.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astawan, Made M.S. 2008. Sehat Dengan Hidangan Hewani. Penebar Swadaya Jakarta

BSN (Badan Standardisasi Nasional). 2015. SNI 3820- 2015. Sosis Daging. Jakarta (ID): Dewan Standarisasi Nasional

De, L.C. and Tulipa De. (2019). Healthy Food For Healthy Life. *Journal of Global Biosciences*. Volume 8, Number 9, 2019, pp. 6453-6468



Lawrie, R. A. 2003. Ilmu Daging. Ed ke-5. Parakkasi A, penerjemah. Jakarta (ID): UI Pr. Terjemahan dari: Meat Science.

Melia, S., dan I. Juliarsi. 2010. The Effect Depping Time And Storage Egg In Gelatin To Protein, Water, Haugh Unit, Foaming Value And Bacterial Colony Forming. Proceeding : *International Seminar on Food and Agricultural Sciences* 2010. AgriTech Press. Bukittinggi-Indonesia. Hal: 239-242.

<https://www.fatsecret.co.id/kalori-gizi/search?q=Jamur+Kancing>