

PEMANFAATAN JAMUR TIRAM SEBAGAI SALAH SATU SUMBER GIZI ALTERNATIF BAGI MASYARAKAT

Mareko Giawa

Dinas Pertanian Kabupaten Nias Selatan

(giawamarkus475@gmail.com)

Abstrak

Jamur tiram (*Pleurotus sp.*) merupakan jamur yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan (*Edible mushroom*). Selain memiliki rasa yang enak, *Pleurotus sp.* juga memiliki nilai gizi yang tinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif tipe deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 01 s/d 30 Juli 2023, penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan pasar Telukdalam Kabupaten Nias Selatan. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang hubungan makanan dengan kesehatan. Ilmu gizi meliputi ruang lingkup yang sangat luas. Berdasarkan hasil Penelitian dan Pembahasan yang diperoleh bahwa (1) teknik atau cara pengelolaan jamur tiram tersebut adalah di kelola dengan cara rebus, gulai, sup bahkan di campur dengan mie dan beberapa jenis makanan lainnya sesuai dengan selera. (2) Jamur tiram merupakan salah atau gizi laternatif. Hal tersebut dikeranakan bahwa dari temuan penelitian yang telah di lakukan dengan melakukan wawancara dari beberapa responden, diketahui bahwa jamur tiram ini tidak hanya sekedar makanan yang memiliki rasa enak saja melainkan selain memiliki kandungan seperti air, protein, karbohidrat, kalsium, energy, lemak dan fosfor yang sangat penting bagi keperluan tubuh, juga memiliki khasiat seperti menurunkan kolestrol dan sangat baik untuk kesehatan jantung. Adapun yang menjadi saran dari peneliti adalah sebagai berikut: (1) Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan membantu meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam proses pembelajaran baik dalam hal teori maupun praktikum. (2) hendaknya masyarakat bijak dan memahami cara pengelolaan dan pembudidayaan jamur sebagai bahan pangan atau makanan sebagai sumber alternatif gizi dan memiliki manfaat bagi kesehatan.

Kata Kunci: *Pemanfaatan; Identifikasi; Jamur.*

Abstract

Oyster mushroom (Pleurotus sp.) is a mushroom that can be used as food (Edible mushroom). Besides having a good taste, Pleurotus sp. It also has high nutritional value. This type of research is a descriptive type of qualitative research. This research was carried out from 01 to 30 July 2023, this research was carried out in Telukdalam Village, South Nias Regency. Nutritional science is the study of the relationship between food and health. Nutrition science covers a very broad scope. Based on the results of the research and discussion, it was found that (1) the technique or method of managing the oyster mushroom was managed by boiling, curry, soup and even mixed with noodles and several other

types of food according to taste. (2) Oyster mushroom is a nutritional alternative. This is because from the findings of research that has been carried out by conducting interviews with several respondents, it is known that oyster mushrooms are not just food that has a good taste but besides having content such as water, protein, carbohydrates, calcium, energy, fat and phosphorus. which is very important for the needs of the body, also has properties such as lowering cholesterol and is very good for heart health. The suggestions from the researcher are as follows: (1) The researcher hopes that the results of this study can be used as a reference and help increase student knowledge in the learning process both in terms of theory and practicum. (2) people should be wise and understand how to manage and cultivate mushrooms as food or food as an alternative source of nutrition and have health benefits.

Keywords: Utilization; Identification; Mold.

A. Pendahuluan

Indonesia adalah salah satu negara agraris yang berpotensi memiliki berbagai macam keanekaragaman hayati. Keanekaragaman hayati merupakan variasi tempat makhluk hidup baik, manusia, tumbuhan, hewan dan seluruh jenis organisme hidup yang lainnya (Laia et al., 2023). Hal ini terjadi karena negara Indonesia merupakan negara yang di lintasi oleh garis khatulistiwa dan beriklim tropis, dengan penyinaran matahari yang berlangsung sepanjang tahun dan curah hujan yang berkepanjangan (Tonius Gulo, 2023). Hal tersebut dapat membuat kondisi tanah di Indonesia menjadi subur sehingga cocok untuk membudidayakan tanaman atau bercocok tanam (Mendrofa et al., 2023).

Pertanian merupakan kegiatan pemanfaatan sumber daya alam yang di lakukan oleh manusia dengan tujuan untuk menghasilkan bahan pangan, bahan baku industri demi kelangsungan kebutuhan hidupnya. Salah satu usaha budidaya pertanian untuk memenuhi kebutuhan pangan adalah jamur. Jamur merupakan salah satu tumbuhan sederhana yang banyak di jumpai di alam dan merupakan salah satu

dekomposer utama pada ekosistem serta bakteri dan bahkan protozoa, sehingga dengan demikian dapat membantu proses penguraian bahan organik untuk mempercepat siklus materi dalam ekosistem hutan dan kesuburan tanah.

Jamur merupakan salah satu organisme hidup yang tidak berklorofil sehingga tidak dapat menyediakan makanannya sendiri dengan cara fotosintesi, seperti pada tanaman yang memiliki berklorofil. Jamur memiliki manfaat dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dapat dijadikan sebagai bahan pangan protein dari jamur merang yang membentuk tubuh buah dan dapat dikonsumsi. Jamur tidak hanya memiliki manfaat yang menguntungkan saja, akan tetapi juga mempunyai peran yang merugikan seperti *Ganoderma sp* yang dapat merusak batang pohon sebagai parasit. Ada beberapa jenis jamur yang dapat menyebabkan keracunan pada saat di konsumsi yaitu jamur *Russula sp* dan *Lepiota cristata* (NonozisokhiGea, 2022). Di hutan, jamur *Coprinus radians*, *Pluteus sp* dan *Pholiota squarosa* adalah jamur yang tumbuh di batang dan tumpukan kayu yang sudah mati, hal tersebut dapat mempercepat proses pelapukan kayu, sehingga mengurangi

kualitas kayu dan dapat memberikan kesuburan pada tanah.

Jamur ada banyak yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan makanan. Spesies jamur pangan yang telah berhasil dibudidayakan memiliki jumlah yang cukup banyak salah satunya jamur tiram putih. Jamur tiram putih banyak digemari oleh masyarakat karena mudah diolah, dan memiliki rasa yang enak serta mengandung nutrisi yang sangat banyak. Menurut Sianturi, dalam (Maduwu, 2023) menyatakan bahwa: setiap 100 gram jamur kering juga mengandung protein 10,5 - 30,4%, lemak 1,7 - 2,2%, karbohidrat 56,6%, tiamin 0,2 mg, riboflavin 4,7 - 4,9 mg, niasin 77,2 mg, kalsium 314 mg, dan kalori 367.

Jamur tiram putih memiliki manfaat yang meningkatkan metabolisme tubuh dan menurunkan kolesterol. Selain itu, manfaat lain yang terdapat pada jamur tiram adalah sebagai anti bakterial, dan juga anti-tumor sehingga jamur tiram banyak dimanfaatkan untuk mengobati berbagai macam penyakit mulai dari lever, diabetes, dan lain sebagainya (Kadir, 2010:21).

Secara ekologi, jamur terlibat aktif terhadap proses kesuburan tanah dengan penguaraian/mendekomposisi tumbuhan dan hewan yang telah mati, sebab jamur dapat berperan sebagai pengurai atau dekomposer bahan-bahn organik serta menjaga ketersediaan nutrisi organik yang sangat penting bagi kehidupan tanaman maupun tumbuh-tumbuhan.

Menurut Meina dalam Mediza dkk, (2015:1) menyatakan bahwa: Jamur tiram yang dibudidayakan oleh petani di Indonesia adalah jamur tiram putih. Jamur tiram putih adalah jamur pangan dengan

tudung yang berbentuk seperti setengah lingkaran mirip cangkang tiram dengan bagian tengahnya yang cekung dan bewarna. Jamur tiram putih pada awalnya hanya tumbuh pada kayu-kayu yang sudah busuk atau lapuk. Menurut Puspitasari dalam (A. O. Telaumbanua et al., 2023) menyatakan bahwa pengonsumsi jamur tiram dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, sesuai selera dengan tujuan dari konsumsi jamur yang dimaksud (Gea, 2022).

Kelurahan pasar telukdalam merupakan salah satu masyarakat yang memiliki lahan atau hutan yang begitu luas (Hulu, 2022). Hutan tersebut memiliki berbagai macam keanekaragaman hayati yang hidup didalamnya salah satunya adalah jamur. Jamur yang biasanya kita jumpai sehari-hari adalah tubuh buah yang tersusun boleh enang-benang halus hifa yang biasa disebut sebagai *miselium*.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah di lakukan pada masyarakat sekitar kelurahan pasar Telukdalam bahwa: beberapa masyarakat mengonsumsi jamur tiram sebagai pangan alternatif dalam kehidupan sehari-hari, kemudian pengetahuan dalam pengolahan dan manfaat jamur tiram masih belum diketahui oleh masyarakat khususnya kelurahan pasar Telukdalam. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian secara ilmiah dengan judul: **"Pemanfaatan Jamur Tiram Sebagai Salah Satu Sumber Gizi Alternatif Bagi Masyarakat"**.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana teknik pengelolaan jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.
2. Apakah jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.
3. Bagaimana persepsi masyarakat terhadap jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian yang telah penulis tentukan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana teknik pengelolaan jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.
2. Untuk mengetahui apakah jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat atau tidak.
3. Untuk mengetahui bagaimana persepsi masyarakat terhadap jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.

B. Metode Penelitian

Pendekatan atau jenis penelitian yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang dapat mendeskripsikan data-data yang ada, menganalisis dan menginterpretasikan sesuai dengan apa yang di temukan. Menurut Mardawani (2020:3) menyatakan bahwa: "Penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kenyataan melalui proses berpikir induktif". Penelitian yang bertujuan untuk memahami realitas sosial, yaitu dapat di deskripsikan sesuai dengan apa yang diamati dengan apa adanya, bukan yang seharusnya, maka seorang peneliti atau penulis kualitatif harus orang yang memiliki sifat (*Open Minded*)

maksudnya dalam hal ini harus memiliki pemikiran yang lebih luas terhadap apa yang diamati.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dan penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data yang sesungguhnya sesuai dengan apa yang di amati. Beberapa contoh teknik pengumpulan data diantaranya adalah wawancara, Observasi, dan dokumentasi.

Pada analisis data kualitatif dilakukan bersama dengan proses pengumpulan data. Teknik analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik anailsis data yang dikemukakan oleh Basrowi, (2008) mencakup tiga kegiatan yang bersamaan: (1) Reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) Penarikan kesimpulan.

Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi. Menurut Wijaya dan Umrati (2020:22) menyatakan bahwa "Triangulasi data adalah pengecekan data dengan cara pengecekan atau pemeriksaan ulang data yang di peroleh." Dalam istilah sehari-hari, triangulasi ini sama dengan cek dan ricek artinya bahwa adanya pengecekan kembali.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dengan judul "Pemanfaatan Jamur Tiram Sebagai Salah Satu Sumber Gizi Alternatif Bagi Masyarakat". Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 hingga selesai. Yang menjadi objek atau tempat penelitian yang saya laksanakan adalah masyarakat kota Telukdalam. Alasan peneliti menjadikan masyarakat kota Telukdalam sebagai objek penelitian adalah untuk mengetahui

informasi dan mendapatkan hasil data mengenai pemanfaatan jamur tiram sebagai salah satu sumber gizi alternatif bagi masyarakat.

1. Teknik pengelolaan jamur tiram sebagai gizi alternatif bagi masyarakat.

Pengelolaan jamur tiram oleh masyarakat merupakan salah satu cara untuk mendapatkan gizi tambahan yang sangat penting untuk keperluan tubuh. Teknik pengelolaan jamur tersebut tidak hanya karena secara kebetulan atau asal-asalan saja dipilih sebagai makanan atau bahan pangan. Akan tetapi, jamur ini dipilih sebagai alternatif gizi bagi masyarakat, di karenakan khasiat dan kandungan yang terdapat di dalamnya. Selain itu, jamur ini juga mengandung kalori yang rendah (setiap 1000 gram memiliki 29 k) serta memiliki natrium. Oleh karena itu, jamur juga dapat digunakan sebagai obat oleh masyarakat. Jamur tiram memiliki banyak potensi atau khasiat berupa *bioaktif metabolit* yang dapat dijadikan sumber produk farmasi atau kesehatan yang bernilai dan terbarukan.

2. Manfaat jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat.

Jamur tiram sebagai bahan nabati yang mengandung jumlah asam yang cukup banyak. Jamur memiliki tekstur lembut dan kenyal dan mengandung serat yang banyak sehingga memiliki potensi sebagai sumber serat pangan dan protein pengganti daging-dagingan. Jamur tiram memiliki kandungan karbohidrat sebanyak 61,7 gram, protein sebesar 13,8 g/100 g, lemak sebanyak 1,41 gram, kadar serat 3,5 g dan mengandung Vitamin B1, vitamin B2, vitamin C maupun mineral kalsium sebesar 32,9 mg serta zat besi (Widyastuti, 2013:5).

Berikut adalah data hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dari lokasi penelitian melalui wawancara kepada masyarakat kota telukdalam sebanyak 5 orang responden, hasilnya dapat di perhatikan pada penjelasan berikut ini.

a. Responden I (Pertama)

Untuk responden pertama, kedua, di peroleh data bahwa dari semua pertanyaan yang di berikan maka di beri jawaban yang jelas tentang jamur tersebut. Yang pertama sekali adalah tidak membudidayakan jamur, yang kedua adalah cara menadapatkan jamur yang di konsumsi adalah dari penjual, kemudian cara pengelolaan jamur tiram ini untuk di jadikan sebagai makanan adalah biasanya di gulai dan juga dibuat untuk campuran mie. Berikutnya adalah beliau mengatakan bahwa Selama mengonsumsi jamur tiram ini, memiliki rasa yang enak kemudian berlemak dan mengandung protein yang tinggi, serta dari awal mengonsumsi jamur tiram tersebut tidak ada efek yang merugikan bahkan memiliki efek positif dalam tubuh. Hal ini di kerenakan bahwa jamur tiram mengandung air, protein, dan karbohidrat serta setelah mengetahui manfaat atau khasiat jamur tiram tersebut adanya niat atau tertarik dalam pembudidayaanya. Namun, karena keterbatasan waktu sehingga tidak bisa langsung di budidayakan dan biasanya di peroleh atau di beli melauai penjual saja.

b. Responden II (Kedua)

Untuk responden yang kedua, mengatakan bahwa "biasanya jamur tiram ini di peroleh dari Bapak Adam Smith Bago, karena beliau tidak

membudidayakan secara langsung jamur tiram tersebut. Biasanya cara pengelolaan jamur tiram ini yaitu di sup dan di gulai. Jamur tiram setelah di konsumsi dari awal sampai akhir tidak memiliki efek negatif atau efek samping yang di alami. Bahkan hal ini selain memiliki rasa yang enak atau lezat juga memiliki kandungan seperti air, karbohidrat dan protein yang sangat penting untuk kebutuhan tubuh. Jamur tiram ini dapat dikelola dengan berbagai jenis makanan sesuai dengan selera. Serta sangat tertarik dalam pembudidayaan jamur tiram tersebut.

c. Responden III (Ketiga)

Untuk responden yang ketiga, data yang diperoleh adalah: tidak membudidayakan jamur tiram dan hanya di peroleh atau di beli di pekan atau dipasar telukdalam. Cara mengelola jamur tiram tersebut ialah Pertama dibersihkan, lalu di gulai pakai santan, dan di tambahkan sedikit bawang dan garam. Meiliki rasa yang enak. Sejak mengonsumsi jamur tiram ini tidak memiliki efek negatif atau efek samping yang di alami. Bahkan memiliki efek yang positif bagi tubuh terutama melancarkan sistem pencernaan dan juga untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan membuat badan lebih sehat. Jamur tiram ini memiliki manfaat atau khasiat yang sangat baik adalah dapat menurunkan kolestrol, dan sehingga kesehatan saya kembali normal setelah mengonsumsinya. Pembudidayaan jamur tiram ini sangat tertarik, namun karna keterbatasan watu sehingga tidak langsung membudidayakannya akan tetapi di beli di pasar saja.

d. Responden IV (Keempat)

Untuk responden keempat, data yang di peroleh adalah biasanya jamur tersebut di beli di pasar karena tidak membudidayakannya. Cara pengelolaan makanan jamur tiram ini adalah direbus dan di gulai. Jamur ini selain memiliki rasa yang enak juga memiliki kandungan bahkan khasiat yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Dalam pengonsumsian jamur tiram ini tidak mengalami efek samping atau efek negatif dalam tubuh, bahkan berefek positif di dalam tubuh salah satu fungsinya adalah menjaga kesehatan jantung. Jamur tiram ini dapat di kelola dengan beberapa jenis makanan yang lainnya sesuai dengan selera. Biasanya dapat dibuat menjadi krispi dan lain sebagainya. Setelah pengonsumsian jamur tiram tersebut, sangat tertarik dengan pembudidayaanya.

e. Responden V (Kelima)

Untuk responden kelima, di peroleh data bahwa: jamur di peroleh dari Bapak Adam Smith Bago, karena tidak membudidayakan jamur tiram. Jamur tiram ini memiliki rasa enak. Sebelum dimasak, jamur ini terlebih dahulu di bersihkan kemudian daun jamurnya di belah supaya menjadi lebih kecil-kecil setelah itu baru gulai. Setelah mengonsumsi jamur tiram ini, kesehatan tubuh yang dialami tidak terganggu. Kandungan jamur tiram ini yang diketahui adalah air, energi, protein, lemak, karbohidrat, kalium dan fosfor. Pembudidayaan jamur tiram ini sangat terarik. Tetapi waktu dan tenaga membatasi sehingga belum bisa tercapai

untuk membudidayakannya sampai sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada jaman sekarang ini, tingkat perubahan pola konsumsi berbagai makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat bukan hanya mencari yang enak saja dalam hal rasa, dan mudah untuk disantap seperti mie instan, akan tetapi masyarakat sekarang sudah mulai mampu dan bisa mengusahakan supaya makanan yang dikonsumsi tersebut dapat berefek baik bagi kesehatan. Kecenderungan pada saat ini, konsumen akan memilih makanan dengan mengurangi makan daging ataupun telur bahkan protein serta serat hewani. Namun sebagai salah satu alternatif dapat dipilih makanan dan sayur-sayuran, yang berprotein tinggi seperti Jamur yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif sumber makanan nabati yang memiliki rasa yang enak dan mempunyai manfaat terhadap kesehatan oleh kandungan protein yang terkandung didalamnya dan serta yang cukup baik bagi kesehatan.

Kandungan protein yang terdapat di dalam jamur tiram yang cukup tinggi, maka *nugget* dapat dijadikan sebagai salah satu produk hasil olahan pangan dari jamur tiram. Jamur tiram, mempunyai kandungan nutrisi yang sangat baik. Nilai gizi jamur tiram pada umumnya sebagai berikut : Lemak (1.1-2.4%), protein total (10.5- 44%), karbohidrat (50.7-81.8%), abu (6.1-9.8%), kalori (245-367 Kcal), serat (7.5-12.4%), kadar air (73.7-92.2%), Vit B

complex (1.7-4.8 mg/g), Niacin (108.7 mg/g) (Widyastuti Netty, 2013:2).

Di lain sisi, jamur tiram tersebut dapat diolah menjadi beberapa jenis makanan lainnya selain nugget dan tepung yaitu seperti membuat siomay dan sosis dengan bahan dasar jamur tiram sebagai salah satu bahan pangan dalam pemenuhan nutrisi yang relatif murah dan dapat dikonsumsi oleh anak-anak maupun orang dewasa. Jamur tiram, selain dapat diolah sebagai bahan pangan makanan juga dapat di olah sebagai Penyedap rasa. Penyedap rasa di peroleh dari jamur tiram ini dikarenakan adanya kandungan asam glutamat yang terdapat di dalamnya.

Pada dasarnya, pembudidayaan jamur tiram putih yang dilakukan biasanya di terapkan petani ialah dengan menggunakan serbuk kayu sebagai media tanam setelah di fermentasi dengan menggunakan zat tambahan untuk mempercepat proses inokulan atau penguraian bakteri terhadap pembusukkan serbuk kayu tersebut.

Jamur (*fungi*) merupakan jasad hidup yang tidak memiliki warna hijau daun (*klorofil*), serta dapat bersifat heterotrofik. Jamur dapat menghasilkan makanannya sendiri secara heterotrof dengan memfungsikan enzim pencernaan yang di sekresikan oleh jamur, bahan organik yang terletak di luar sel yang dapat diuraikan menjadi makanan yang kemudian di serap oleh miselium jamur melalui dinding sel.

3. Persepsi masyarakat terhadap jamur sebagai alternatif gizi bagi masyarakat

Dalam pengelolaan jamur tiram ini yang di jadikan sebagai gizi alternatif bagi

masyarakat, masyarakat memiliki persepsi yang sangat baik terhadap jamur tiram tersebut. Masyarakat memberi tanggapan bahwa jamur tiram, selain memiliki rasa yang enak juga dapat berfungsi untuk kesehatan. Selain hal tersebut, masyarakat juga sangat tertarik dengan pembudidayaan jamur tiram. Hal tersebut di karenakan, khasiat dan kandungan yang terdapat di dalam jamur tiram tersebut dapat menjadi zat tambahan atau alternatif gizi bagi masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, maka dapat diketahui bahwa pemanfaatan dan pengelolaan serta pengonsumsi jamur tiram oleh masyarakat kota Telukdalam sangat diminuti karena kandungan yang terdapat didalamnya serta fungsinya atau pengaruh efeknya di dalam tubuh. Beberapa hasil wawancara tersebut dari beberapa responden mengatakan bahwa proses pemanfaatan maupun pengelolaan jamur tiram ini dapat dibuat dengan berbagai macam jenis makanan sesuai dengan selera. Pada umumnya proses pengelolannya di rebus dan di gulai, maupun disantan dan bahkan ada juga yang menjadikannya sebagai bahan campuran untuk mie dan bahkan ada yang mengolahnya menjadi nugget. Nugget merupakan salah satu makanan yang salah satu bahan dasarnya adalah berasal dari jamur tiram.

Menurut Soenanto, (2015:95) menemukan hasil uji kadar serat pangan salah satunya adalah nugget jamur. Nugget jamur tiram mengandung kadar serat pangan sebanyak 8,63 g/100g, dengan berat satu pieces nugget jamur tiram adalah mencapai 20 g. Jadi, dapat disimpulkan

bahwa jamur tiram sangat baik untuk di konsumsi karena selain memiliki kandungan atau khasiat yang dapat menjadi alternatif alami untuk mencegah beberapa jenis penyakit tertentu seperti tumor juga dapat menurunkan kolestrol. Selain itu, menurut masyarakat yang menjadi responden dalam penelitian ini yang telah saya wawancarai mengatakan bahwa jamur tiram ini selain memiliki rasa yang enak juga memiliki kandungan yang sangat berfungsi dalam tubuh. Jamur tiram, selain memiliki kandungan protein, juga mengandung senyawa pleuran yang berkhasiat untuk mencegah munculnya penyakit tumor kemudian menurunkan kolesterol dan bertindak sebagai antioksin.

Disisi lain, jamur tiram ini tidak terlalu sering dikonsumsi oleh masyarakat. Sebab, jamur tiram ini hanya beberapa orang saja yang membudidayakannya sehingga harganya pun sedikit mahal. Dalam pembudidayaan jamur tiram ini, banyak masyarakat khususnya kota Telukdalam yang berminat untuk membudidayakan jamur tiram ini. Akan tetapi memiliki beberapa kendala sehingga tidak tercapai keinginan mereka dalam pembudidayaan jamur ini. Kendala yang dialami oleh masyarakat kota telukdalam, dalam hal pembudidayaan jamur tiram ini adalah tidak memiliki waktu untuk membudidayakannya dikarenakan sibuk dengan pekerjaan lain kemudian masih terdapat beberapa orang yang kurang mampu mengetahui cara atau langkah yang harus dilakukan untuk membuat baglog atau media atau tempat tumbuhnya jamur tersebut dibudidayakan (S. M. Telaumbanua, 2022).

D. Penutup

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah dibahas dari atas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan ialah sebagai berikut:

1. Teknik atau cara pengelolaan jamur tiram tersebut adalah di kelola dengan cara rebus, gulai, sup bahkan di campur dengan mie dan beberapa jenis makanan lainnya sesuai dengan selera.
2. Jamur tiram merupakan salah atau gizi laternatif. Hal tersebut dikeranakan bahwa dari temuan penelitian yang telah di lakukan dengan melakukan wawancara dari beberapa responden, diketahui bahwa jamur tiram ini tidak hanya sekedar makanan yang memiliki rasa enak saja melainkan selain memiliki kandungan seperti air, protein, karbohidrat, kalsium, energy, lemak dan fosfor yang sangat penting bagi keperluan tubuh, juga memiliki khasiat seperti menurunkan kolestrol dan sangat baik untuk kesehatan jantung.
3. Persepsi masyarakat terhadap jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat adalah "baik". Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara atau data yang telah di dapatkan bahwa setelah masyarakat mengonsumsi jamur ini dengan pengelolaan beberapa jenis makanan yang dilakukan sesuai dengan selera, maka tidak mengalami efek samping atau efek negatif yang di alami pada kesehatan tubuh akan tetapi memberi dampak yang baik bagi bagi kesehatan tubuh seperti menurunkan kolestrol dan baik untuk kesehatan jantung.

Adapun yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik atau cara pengelolaan jamur tiram tersebut adalah di kelola dengan cara rebus, gulai, sup bahkan di campur dengan mie dan beberapa jenis makanan lainnya sesuai dengan selera.
2. Jamur tiram merupakan salah atau gizi laternatif. Hal tersebut dikeranakan bahwa dari temuan penelitian yang telah di lakukan dengan melakukan wawancara dari beberapa responden, diketahui bahwa jamur tiram ini tidak hanya sekedar makanan yang memiliki rasa enak saja melainkan selain memiliki kandungan seperti air, protein, karbohidrat, kalsium, energy, lemak dan fosfor yang sangat penting bagi keperluan tubuh, juga memiliki khasiat seperti menurunkan kolestrol dan sangat baik untuk kesehatan jantung.
3. Persepsi masyarakat terhadap jamur tiram sebagai alternatif gizi bagi masyarakat adalah "baik". Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara atau data yang telah di dapatkan bahwa setelah masyarakat mengonsumsi jamur ini dengan pengelolaan beberapa jenis makanan yang dilakukan sesuai dengan selera, maka tidak mengalami efek samping atau efek negatif yang di alami pada kesehatan tubuh akan tetapi memberi dampak yang baik bagi bagi kesehatan tubuh seperti menurunkan kolestrol dan baik untuk kesehatan jantung.

E. Daftar Pustaka

- Achyadi, N. S. dan Alfiana, H. 2004. *Pengaruh Konsentrasi Bahan Pengisi dan Konsentrasi Sukrosa Terhadap Karakteristik Fruit Leather Campedak (Actopus champeden lour)*. Fakultas Teknik Universitas Pasundan. Bandung.

- Achmad. Mugiono. Arlianti, tias. Azmi Chotimatul. 2011. *Panduan Lengkap Jamur*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Arianto, D. P. dan Supriyanto. 2009. *Karakteristik Jamur Tiram Putih (Pleurotus ostreatus) Selama Penyimpanan*. Agroteknos 20(1): 31-40.
- Agro Media. 2009. *Bertanam Jamur Konsumsi (Tiram, Kuping, Shiitake, Merang dan Champignon)*. PT. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Campbell, A Neil, Reece, Jane B, dan Mithcell, Lawrence G. *Biologi, Edisi Ke Lima Jilid 2*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Andayani, R., Lisawati Y dan Maimunah. (2008). *Penentuan Aktivitas Antioksidan, Kadar Fenolat Total, dan Likopen pada buah tomat (Solanum Lycopersicum L) “*, Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi, Vol. 13, No. 1”.
- Alam, Nur. Abdullah dan Elis Tambaru. *Jenis-Jenis Jamur Basidiomycetes Familia Polyporaceae Di Hutan Pendidikan Universitas Hasanuddin Bengo-Bengo Kecamatan Cenrana Kabupaten Maros*. Jurnal Biologi Makassar (Bioma), Volume 1, Nomor 1, 2016.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta.: PT Rineka Cipta.
- Dakhi, H. (2022). PENGARUH PEMBERIAN PUPUK ORGANIK CAIR JERAMI PADI TERHADAP PERTUMBUHAN TANAMAN TOMAT. *Jurnal Sapta Agrica*, 1(2), 54–63.
- Darmawan Harefa, Murnihati Sarumaha, Kaminudin Telaumbanua, Tatema Telaumbanua, Baziduhu Laia, F. H. (2023). Relationship Student Learning Interest To The Learning Outcomes Of Natural Sciences. *International Journal of Educational Research and Social Sciences (IJERSC)*, 4(2), 240–246. <https://doi.org/https://doi.org/10.51601/ijersc.v4i2.614>
- Fatmawati. (2017). *Pertumbuhan Jamur Tiram Putih (Pleurotus Ostreatus) Pada Berbagai Komposisi Media Tanam Serbuk Gergaji Kayu Dan Serbuk Sabut Kelapa (Cocopeat)*.
- Fau, Amaano., D. (2022). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Fau, A. D. (2022a). BUDIDAYA BIBIT TANAMAN ROSELA (HIBISCUS SABDARIFFA) DENGAN MENGGUNAKAN PUPUK ORGANIK GEBAGRO 77. *TUNAS: Jurnal Pendidikan Biologi*, 3(2), 10–18. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Tunas/article/view/545>
- Fau, A. D. (2022b). *Kumpulan Berbagai Karya Ilmiah & Metode Penelitian Terbaik Dosen Di Perguruan Tinggi*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Gaurifa, M., & Harefa, D. (2023). DEVELOPMENT OF A CARTESIAN COORDINATE MODULE TO THE INFLUENCE OF IMPLEMENTING THE ROUND CLUB LEARNING MODEL ON MATHEMATICS STUDENT LEARNING OUTCOMES PENGARUH PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN ROUND CLUB. *AFORE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 154–164.
- Gea Gita Puspitasari, Wignyanto dan Beauty Suestining Diyah Dewanti. (2018).

- Pemanfaatan Jamur Tiram Putih (Pleurotus Ostreatus) Sebagai Tepung, Kajian Pengaruh Suhu Dan Lama Pengeringan.* (Online) Volume 1. Nomor 1.
- Gea, K. (2022). PEMANFAATAN BIOCHAR SEKAM DAN JERAMI PADI UNTUK MENINGKATKAN HASIL PADI GOGO (*Oryza sativa* L.) PADA MEDIUM ULTISOL. *Jurnal Sapta Agrica*, 1, 45–59.
- Harefa, Darmawan., D. (2023a). *Teori belajar dan pembelajaran.* CV Jejak. <https://tokobukujejak.com/detail/teori-belajar-dan-pembelajaran-C7IUL.html>
- Harefa, Darmawan., D. (2023b). *Teori Fisika.* CV Jejak. <https://tokobukujejak.com/detail/teori-fisika-A1UFL.html>
- Harefa, Darmawan., D. (2023c). *Teori perencanaan pembelajaran.* CV Jejak. <https://tokobukujejak.com/detail/teori-perencanaan-pembelajaran-GO5ZY.html>
- Harefa, D. (2023a). EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN TALKING CHIPS UNTUK. *Tunas: Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1).
- Harefa, D. (2023b). THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS'INTEREST IN LEARNING AND MATHEMATICS LEARNING OUTCOMES. *AFORE: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 112–122.
- Hulu, V. P. J. (2022). PENGARUH PEMBERIAN INOKULAN FUNGI MIKORIZA ARBUSKULA DAN PEMUPUKAN FOSFOR TERHADAP PERTUMBUHAN BIBIT KARET (HEVEA BRASILIENSIS MUELL. ARG. *Jurnal Sapta Agrica*, 1(April).
- Kadir, I. (2010). *Pemanfaatan Iradiasi untuk Memperpanjang Daya Simpan Jamur Tiram Putih (Pleurotus ostreatus) Kering.* *Jurnal Ilmiah Aplikasi Isotop dan Iradiasi.* Vol 6, No. 1.
- Lianah. 2020. *Budidaya Jamur Pangan Konsumsi Lokal.* Jakarta: CV. ALINEA MEDIA DIPANTARA.
- Laia, A., Raya, U. N., Kunyit, E., & Hijau, P. S. (2023). PENGARUH EKSTRAK KUNYIT TERHADAP PERTUMBUHAN TANAMAN SAWI HIJAU DI DESA BINTANG BARU KECAMATAN SUSUA KABUPATEN NIAS SELATAN. *Jurnal Sapta Agrica*, 2(1), 25–35.
- Maduwu, K. (2023). PEMANFAATAN CANGKANG TELUR SEBAGAI PUPUK ORGANIK PADA TANAMAN KANGKUNG DARAT DI DESA NANOWA. *Jurnal Sapta Agrica*, 2(1), 11–24.
- Maulana. 2012. *Panen Jamur Tiap Musim.* Lampung: Lily Publisher.
- Mardawani. 2020. *Praktis Penelitian Kualitatif.* Jakarta : CV BUDI UTAMA.
- Martiman Suaizisiwa Sarumaha, D. (2023). *Pendidikan karakter di era digital.* CV. Jejak. <https://tokobukujejak.com/detail/pendidikan-karakter-di-era-digital-X4HB2.html>
- Mediza, E. Annisa. (2015). *Pengaruh Penambahan Kapur Dolomit Pada Media Tanam Kulit Kacang Tanah (Arachis hypogaea) Terhadap Pertumbuhan Jamur Tiram Putih (Pleurotus ostreatus).*

- Netty, Widyastuti. (2013). *Pengolahan Jamur Tiram (Pleurotus Ostreatus) Sebagai Alternatif Pemenuhan Nutrisi*. (Online) Volume 15. Nomor 3.
- Mendrofa, A. N., Gea, N., & Gea, K. (2023). PENGARUH PUPUK ORGANIK AMPAS KELAPA TERHADAP PERTUMBUHAN TANAMAN TOMAT (*Lycopersicum Esculentum* Mill). *Jurnal Sapta Agrica*, 2(1), 36–49.
- NonozisokhiGea. (2022). INTRODUKSI GEN Hd3a DENGAN PROMOTOR 35S CaMV PADA TANAMAN KENTANG (*Solanum tuberosum* L.) KULTIVAR IPB CP (CHIP POTATO) 1 MELALUI *Agrobacterium tumefaciens*. *Jurnal Sapta Agrica*, 1.
- Purwono, Y., Sulasmiyati, S., Susiana, H., Setiawan, A., & Roslaini, R. (2023). The development of an attitude measurement instrument of responsibility for primary school students. *Arisen: Assessment and Research on Education*, 5(1), 1–9.
- Proborini, Meitini. (2012). *Eksplorasi Dan Identifikasi Jenis-Jenis Jamur Klas Basidiomycetes Di Kawasan Bukit Jimbaran Bali*. *Jurnal Biologi Xvi* (2) : 45 – 47.
- Rahma, Hafizatur. Nurmiati. Putra, D. Prima dan Periadnadi. (2017). *Pengaruh Pertumbuhan Miselium Beberapa Jenis Jamur Tiram (Pleourotus Spp.) Melalui Penambahan Kalsit : Dolomit Dalam Media Serbuk Gergaji*. (Online). Volume 4. Nomor 2.
- Sumoprastowo, R. M. 2000. *Memilih dan Menyimpan Sayur Mayur dan Bahan Makanan*. Bumi Aksara. Bogor.
- Subagyo. 2006. *Metode penelitian: dalam teori dan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Soenanto. 2015. *Jamur tiram budidaya dan peluang usaha*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sianturi. Monalysa. (2020). *Pengaruh Pemberian Pupuk Tsp Dan Dolomit Pada Media Tanam Jamur (Baglog) Terhadap Produksi Jamur Tiram Putih (Pleurotus Ostreatus)*.
- Sihura, M. (2022). RESPON PERTUMBUHAN TANAMAN TOMAT (*SOLANUM LYCOPERSICUM*) DENGAN PEMBERIAN PUPUK BOKASHI KOTORAN AYAM BROILER. *Jurnal Sapta Agrica*, 1(2), 45–53.
- S. M. Teluambanua, F. Laia, Y. Waruwu, A. Tafonao, B. Laia, D. H. (2023). Aplikasi Bahan Amelioran Pada Peningkatan Pertumbuhan Padi Sawah. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(02), 1361–1368.
- Sarumaha, M., & Harefa, D. (2022). Model Pembelajaran Inquiry Terbimbing Terhadap Hasil Belajar Ipa Terpadu Siswa. *NDRUMI: Jurnal Pendidikan Dan Humaniora*, 5(1), 27–36. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/NDRUMI>
- T Hidayat, A Fau, D. H. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Index Card Match Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Terpadu. *Tunas: Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1), 61–72.

- Telaumbanua, A. O., Putra, V., & Hulu, J. (2023). PENGARUH CAMPURAN AMPAS TEH DAN AMPAS TEBU TERHADAP PERTUMBUHAN CABAI MERAH KERITING (*Capsicum annum* L.). *Jurnal Sapta Agrica*, 2(1), 1–10.
- Telaumbanua, S. M. (2022). PENGARUH KONSENTRASI AIR KELAPA DAN DOSIS ARANG AKTIF TERHADAP PERTUMBUHAN PLANLET ANGGREK *Dendrobium* sp DENGAN MEDIA VW SECARA IN VITRO. *Jurnal Sapta Agrica*, 1, 26–33.
- Tonius Gulo, D. H. (2023). Identifikasi Serangga (Insekta) yang merugikan Pada Tanaman Cabai Rawit di Desa Sisarahili Ekholo Kecamatan Lolowau Kabupaten Nias Sealatan. *Jurnal Sapta Agrica*, 2(1), 50–61.
- Wijaya, Hengki. Umrati. 2020. *Analisis data kualitatif teori kondep dalam penelitian pendidikan*. Makasar. CV BUDI UTAMA.
- Widyastuti N dan Istini S. 2004. *Optimasi Proses Pengeringan Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*)*. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia* (2): 1-4.
- Wiardani, I. 2010. *Budidaya Jamur Konsumsi*. Lily Publisher. Yogyakarta.
- Winara Aji. (2012). *Keragaman Jenis Jamur Di Hutan Arboretum Balai Penelitian Dan Pengembangan Teknologi Agroforestry Ciamis*. Prosiding Snapp2016 Sains Dan Teknologi ISSN 2089-3582. EISSN 2303-2480.
- Yuni, Anna. (2009). *Uji Aktvitas Penangkap Radikal DPPH Oleh Analog Kurkumin Monoketon Dan Nheteroalifatik Monoketon*