

PROYEK AKHIR
PEMBUATAN ABON JAMUR TIRAM

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program

Diploma Tiga (DIII) Tata Boga Fakultas Teknik

Universitas Negeri Padang



Oleh :

Ela Lilhanan
NIM : 15133.09

PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN PROYEK AKHIR

*Dibuatkan dalam rangka persyaratan di kelas Tim Penguji Praktek Akhir
Jurusan Keperawatan Keluarga D-3 Tata Boga
Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang*

Judul : Pembuatan Abon Jamur Tiram
Nama : Lia Lilianan
KID/NIM : 2006015133
Judusan : Keperawatan Keluarga
Program Studi : D3 Tata Boga
Fakultas : Teknik

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Dra. Hj. Liswati Yusul, M.Pd. (Ketua)	
2. Dra. Hj. Baldar, M.Pd. (Anggota)	
3. Dra. Anni Fatimah, M.Pd. (Anggota)	

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir ini dengan judul “**Pembuatan Abon Jamur Tiram**” yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan program D3 Tata Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih belum sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki, mulai dari kemampuan waktu dan tenaga, namun berkat kesungguhan serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka laporan proyek akhir ini dapat penulis selesaikan.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada :

1. Bapak Drs. H. Ganefri, M.Pd. Ph.D selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan Ibu Kasmita, S.Pd. M.Si selaku Sekretaris Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd selaku Ketua Program Studi D3 Tata Boga Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang, sekaligus Dosen Penasehat Akademik yang selalu memberi motivasi dalam melaksanakan studi.
4. Ibu Dra. Hj. Liswanti Yusuf, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan Proyek Akhir ini.

5. Ibu Dra.Hj. Baidar. M.Pd dan Dr.Ir. Anni Faridah.M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh Staf Teknisi dan Tata Usaha Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang
8. Kedua orang tua dan kakak yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi dan doa yang telah diberikan.
9. Suami ku yang selalu memberi semangat dan motifasi dalam menyelesaikan Proyek Akhir ini, yang selalu sabar mendengarkan semua keluh dan kesah ku.
10. Seluruh rekan-rekan angkatan D3 2009 Tata Boga yang telah memberi motivasi dan semangat dalam menyelesaikan mata kuliah dan menemani hari- hari ku saat perkuliahan, tempat berbagi suka dan duka dan Seluruh senior Tata Boga yang membantu dalam penulisan proyek akhir ini.

Namun sebagai manusia biasa tentu tak luput dari kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran maupun bimbingan dari berbagai pihak untuk kebaikan dan kemajuan penulis di masa yang akan datang.

Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya, serta bagi rekan-rekan mahasiswa/i Tata Boga khususnya.

Padang, Januari 2013

Ela Lilhanan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

Halaman

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Pengertian Abon	6
B. Jamur Tiram	8
C. Resep Abon	11
D. Bahan-bahan pembuatan abon jamur tiram.....	14
E. Alat-alat dalam pembuatan abon jamur tiram	24
F. Kualitas abon jamur tiram	28
BAB III PROSEDUR	
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat Penelitian	32

C. Pemilihan Bahan	32
D. Proses Pengolahan Abon Jamur Tiram	35
E. Tahap Penelitian	37
F. Jenis Data	40
G. Sumber Data	41
H. Instrumen	41
I. Uji Organoleptik	41
J. Analisis Data	42
BAB IV	TEMUAN
A. Deskripsi Data	43
B. Pembahasan	60
C. Analisis Harga	66
BAB V	PENUTUP
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Tabel 1. Komposisi Zat Gizi Jamur Tiram per 100 gram	10
2. Tabel 2. Resep Dasar Abon Daging.....	12
3. Tabel 3. Resep Penelitian Abon Jamur Tiram	13
4. Tabel 4 . Resep Abon Jamur Tiram	36
5. Tabel 5. Peralatan Dalam Pembuatan Abon Jamur Tiram	36
6. Tabel 6. Kualitas warna (kecoklatan)	43
7. Tabel 7. Kualitas aroma (harum)	45
8. Tabel 8. Kualitas aroma (beraroma jamur tiram)	47
9. Tabel 9. Kualitas tekstur (berserat)	49
10. Tabel 10. Kualitas tekstur (kering)	51
11. Tabel 11. Kualitas rasa (gurih)	53
12. Tabel 12. Kualitas rasa (manis)	55
13. Tabel 13. Kualitas rasa (jamur tiram)	57
14. Tabel 14. Analisis biaya abon jamur tiram	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Bagan Proses Pembuatan Abon Jamur Tiram	31
2. Gambar 2. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Warna (Kecoklatan)	45
3. Gambar 3. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Aroma (Harum)	47
4. Gambar 4. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Aroma (Beraroma)	49
5. Gambar 5. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Tekstur (Berserat)	51
6. Gambar 6. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Tekstur (Kering)	53
7. Gambar 7. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Rasa (Gurih)	55
8. Gambar 8. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Rasa (Manis)	57
9. Gambar 9. Grafik Data Uji Organolebtik Kualitas Rasa (Terasa Jamur Tiram)	59
10. Gambar 10. Grafik Kaulitas Tertinggi Setiap Indikator	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian	74
2. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Ketua Jurusan KK	79
3. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Kepala Labor	80
4. Surat Tugas Seminar	81
5. Surat Tugas Penguji.....	82
6. Kartu konsultasi	83
7. Dokumentasi Penelitian.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumatera Barat kaya akan tanaman buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan dan sayur-sayuran dengan jenis yang bermacam-macam, salah satu jenis makanan yang berasal dari sayur-sayuran yang dapat dikonsumsi masyarakat adalah jamur tiram dengan kandungan gizi yang tinggi dan memiliki cita rasa yang enak

Tumbuhan jamur pada awalnya kurang begitu diminati masyarakat, bahkan cenderung dipandang sebagai komoditas yang tidak bernilai, karena selain hanya tumbuh di hutan tepatnya pada pohon kayu, akan tetapi pada saat sekarang ini masyarakat telah banyak membudidayakan jamur tiram dengan memakai media serbuk gergaji limbah jerami, atau limbah kapas, sehingga jamur tiram sudah mudah ditemukan oleh para konsumen dipasar-pasar tradisional dan super market.

Tumbuhan jamur juga dipandang memiliki nilai gizi maupun nilai ekonomi. Namun setelah banyaknya penelitian tentang manfaat dan nilai gizi yang terkandung dalam jamur maka perlahan jamur menjadi suatu komoditas yang bernilai ekonomis tinggi dan dicari.

Menurut Cahyana YA, dkk (2008:1) berpendapat bahwa “Jamur Tiram merupakan tumbuhan yang mudah dijumpai dan banyak terdapat di alam bebas, misalnya di hutan atau di kebun. Jamur dapat tumbuh dimana-mana, terutama pada musim hujan”.

Jamur sebagai makanan sangat digemari oleh konsumen karena rasanya sangat lezat, bahkan jamur mempunyai khasiat yang baik untuk kesehatan. Sedangkan khasiat jamur untuk kesehatan bagi manusia, yakni mencegah penyakit darah tinggi, menurunkan kolesterol darah, menambah vitalitas dan daya tahan tubuh, serta berguna untuk mencegah tumor dan kanker.

Sejak dahulu kala jamur sudah dimanfaatkan oleh nenek moyang dan telah populer sebagai makanan lezat sejak abad XIV masehi. Jamur telah menjadi santapan spesial bagi pejabat negara saat dinasti Ming berkuasa di daratan China. Kelezatan dan rasa khas jamur tersebar diseluruh penjuru dunia sejak terbukanya perdagangan dan komunikasi penduduk antar negara dan benua.

Jamur tiram selain dapat disayur, juga dapat diolah menjadi makanan lain misalnya kerupuk, keripik atau dengan nama lain tiram crisp atau tiram chips. Jamur tiram juga populer sebagai masakan sup, pepes jamur tiram, cap cay, sayur bening jamur tiram, permen jeli jamur tiram, bakwan jamur tiram dan lain-lain.

Pengamatan saya selama membudidayakan jamur tiram memiliki masa simpan yang singkat karena mudah rusak (Daya tahan jamur tiram apabila tidak dimasukkan ke lemari pendingin hanya 2 hari lalu akan menguning, sedangkan apabila dimasukkan ke lemari pendingin bisa tahan selama 1 minggu) oleh karena itu, usaha untuk memperpanjang umur

simpan dan meningkatkan cita rasa dapat dilakukan dengan mengolah bahan pangan tersebut. Dengan pengolahan, satu jenis bahan pangan dapat dibuat berbagai macam bentuk produk dengan cita rasa yang berbeda. Salah satu olahan tersebut adalah abon.

Abon adalah hasil olahan dengan menggunakan daging/ikan yang dimasak dengan penambahan bumbu-bumbu dan santan dengan api kecil hingga kering. Menurut Muchtadi (1992:8) berpendapat bahwa "Pengeringan adalah suatu usaha menurunkan kadar air dari suatu bahan dengan tujuan untuk memperpanjang daya simpannya".

Selama ini pembuatan abon hanya dibuat dari bahan-bahan hewani seperti daging sapi, ayam, kambing, kerbau dan ikan. Akan tetapi, seiring dengan perkembangan teknologi pangan serta meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang makanan sehat, mengkosumsi makanan dari bahan hewani mulai dikurangi. Dengan berlatar belakang alasan kesehatan dan kemanusiaan, banyak para ahli kesehatan dan gizi telah mencoba mencari alternatif pengganti makanan sumber protein hewani dengan beralih ke bahan-bahan pangan nabati. Bahan nabati berupa sayur, buah-buahan, kacang-kacangan, serela, dan lain-lain.

Sayur-sayuran merupakan sumber pangan kaya gizi yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan nutrisi seperti jamur tiram yang memiliki kandungan gizi yaitu protein, karbohidrat, asam amino, vitamin, kalsium, besi, magnesium, fosfor, dan mengandung lemak tak jenuh dan

banyak serat sehingga sangat bagus untuk pencernaan apalagi bagi orang yang melakukan diet.

Menurut Haryanto K.A, (1998: 28) berpendapat bahwa: “ Abon memiliki kandungan protein mencapai 20%, lemak dan karbohidrat mencapai 20% sedangkan kadar air nya kurang dari 10%”. Maka dari itu abon dapat digolongkan kepada makanan yang kering atau berkadar air yang rendah. Disamping itu, abon yang diproduksi dengan baik ternyata cukup aman, baik dari segi logam berbahaya maupun dari mikroorganismenya, karena abon hasil dari pengawetan makanan.

Abon dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang baik salah satunya adalah abon jamur tiram yang merupakan salah satu produk baru yang memiliki nilai gizi yang tinggi, karena cara pembuatan abon tidak sulit dan tidak membutuhkan peralatan khusus dan tahan lama.

Umumnya abon disukai banyak orang mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Dengan mengolah jamur tiram menjadi abon merupakan salah satu bentuk penganeekaragaman bahan pangan serta dapat meningkatkan nilai ekonomis dari jamur tiram tersebut.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pembuatan abon nabati yang meliputi warna, rasa, aroma dan tekstur. Oleh karena itu penelitian ini diberi judul : “ **Pembuatan Abon Jamur Tiram**”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang dicapai dalam membuat abon jamur tiram adalah dilihat dari kualitas abon jamur tiram dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa adalah :

1. Dapat dijadikan sebagai pelengkap hidangan maupun dikonsumsi langsung sebagai lauk pauk.
2. Dapat dijadikan sebagai suatu komoditi yang bernilai ekonomis yang tinggi.
3. Dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang menjanjikan.

C. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dalam melakukan penelitian ini adalah :

1. Memberikan informasi, kepada masyarakat tentang pembuatan abon dari jamur tiram sehingga dapat menambah keanekaragaman makanan yang bergizi
2. Untuk memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang baru kepada masyarakat tentang pembuatan abon dari jamur tiram.
3. Dapat memperkenalkan kepada masyarakat tentang abon yang terbuat dari jamur tiram
4. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan di bidang Ketata Bogaan
5. Bagi penulis, hasil penelitian ini juga bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi terkait, begitu juga bagi para peneliti lainnya dalam membahas terhadap masalah yang sama di masa yang akan datang dan sebagai syarat D3 dalam menyelesaikan Proyek Akhir.