

## Praktik Pembelajaran dalam Pembuatan Sosis dari Oncom

Suesilowati<sup>1</sup>, Farrah<sup>2</sup>, Rina ekawati<sup>3</sup>, Darka<sup>4</sup>, Wulansari<sup>5</sup>, Revida Engel B.<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Pertiwi, Indonesia

Corresponding Author:  [suesilowati@pertiwi.ac.id](mailto:suesilowati@pertiwi.ac.id)

### ABSTRACT

Oncom is a fermented food product typical of West Java, which uses groundnut cake or tofu dregs as a substrate inoculated with red oncom mold spores. In addition to being cheap and easy to obtain, the nutritional content in oncom such as carbohydrates, protein, fat, fiber, water, iron, potassium, and sodium has almost the same nutritional value as tofu and tempeh. So that Oncom can be an alternative source of good nutrition for the body. The purpose of this community service gave learning about making sausage from Oncom, that providing education and practices, about the benefits and uses of oncom as a substitute for meat in making oncom sausages. The method used is persuasive, educative and practical by combining lecture and practice. The number of samples is 10 housewives. The results of the service show that there is an increase in the knowledge of housewives regarding the benefits and how to process oncom as a substitute for meat in making sausages. For advice, it should be noted during the process of making oncom sausages to get rid of the bitter taste of oncom before adding other ingredients, oncom needs to be cooked through a roasting process.

**Keywords:** *Learning Making Sausage, Learning Food Product, Learning Practicum*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

January 03, 2023

Revised

February 28, 2023

Accepted

March 01, 2023

Journal Homepage

<https://www.attractivejournal.com/index.php/aj/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

CV. Creative Tugu Pena

## PENDAHULUAN

Pengolahan makanan yang menggunakan waktu lama dan relatif rumit mulai ditinggalkan oleh masyarakat dikarenakan kesibukannya. Konsumen saat ini lebih cenderung mengkomsumsi makanan praktis maupun siap saji sehingga sosis menjadi salah satu produk makanan siap saji yang banyak digemari oleh masyarakat. Sosis merupakan makanan dengan komposisi daging, lemak, bahan pengikat, bahan pengisi, air, garam, dan bumbu-bumbu kemudian dikukus (Wiwi Wikanta. 2019)

Sampai sekarang harga jual daging masih tergolong mahal, sehingga perlu dilakukan substitusi daging dengan bahan lain yang memiliki harga lebih ekonomis namun memiliki nutrisi terutama protein yang tinggi, salah satunya adalah oncom (Eko & Purwiyato dan Sutrisn, 2010.) Oncom merupakan makanan yang mempunyai nilai gizi yang tinggi. Selain kandungan gizi yang cukup tinggi dan harganya pun relatif murah, oncom juga mengandung senyawa yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, seperti: asam lemak, isoflavon dan vitamin (Widawati, Lina & Sari E.R. 2019). Banyak masyarakat kurang menghargai oncom dibandingkan hasil olahan kacang-kacangan yang lain, seperti tahu dan tempe. Pandangan negatif tersebut

muncul karena oncom terbuat dari ampas tahu atau bungkil kacang tanah. Pandangan tersebut keliru, karena sesungguhnya oncom memiliki nilai dan mutu gizi yang baik akibat proses fermentasi. Dengan adanya proses fermentasi, maka struktur kimia bahan-bahan yang tadinya bersifat kompleks akan terurai menjadi senyawa-senyawa yang lebih sederhana sehingga lebih mudah dicerna dan dimanfaatkan oleh tubuh. Proses fermentasi oleh kapang juga akan menghasilkan komponen flavor dan citarasa sehingga menjadi lebih disukai (Widawati, Lina & Sari E.R. 2019)

Tabel 1. Kandungan nutrisi dalam oncom, dengan sajian 100 gram [5].

Nutrisi	Kandungan
Air	87,46%
Energi	187 kkal
Protein	13 gram
Lemak	6 gram
Karbohidrat	22,6 gram
Kalsium	96 gram
Fosfor	115 mg
Zat besi	27 mg
Vitamin A	0 IU
Vitamin B1	0,09 mg
Vitamin C	0 mg

Beberapa Persoalan yang dihadapi masyarakat terkait kurangnya asupan protein adalah mahalnya harga daging dan kurangnya pengetahuan tentang jenis-jenis makanan yang tergolong protein yang bersumber dari tumbuhan (non-hewani) yang harganya lebih terjangkau. Selain itu diperlukan keterampilan dalam pengolahan makanan nabati ini agar penampakannya lebih menarik sehingga disukai oleh anggota keluarga. Berdasarkan permasalahan ini, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu rumah tangga terkait sumber protein nabati bagi kecukupan gizi keluarga (2) meningkatkan keterampilan pengolahan produk pangan bergizi yaitu sosis dari bahan baku oncom untuk konsumsi keluarga.

## METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada 10 - 11 November 2022, berlokasi di desa sukaraja kec.sukaraja kabupaten sukabumi, Jawa Barat. Metode yang digunakan adalah kegiatan pelatihan yang mencakup penyuluhan tentang jenis dan potensi protein nabati termasuk oncom serta praktek pembuatan sosis dengan bahan baku oncom.

Kegiatan pelatihan ini berlangsung dalam dua tahap. Tahap pertama adalah proses koordinasi atau penyebaran undangan pada peserta untuk ikut dalam pelaksanaan rangkaian kegiatan. Tahap kedua adalah kegiatan inti yang terdiri dari penyuluhan, pelatihan dan tanggapan masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan inti yaitu **pertama**, materi edukasi nilai gizi oncom dan manfaat oncom bagi pemenuhan gizi keluarga. **Kedua**, praktek pembuatan sosis oncom, yang dimulai dari penyiapan bahan-bahan pendukung, pengadonan hingga pengukusan dan sosis oncom siap untuk disajikan. **Ketiga** tanggapan masyarakat setelah mengikuti pelatihan yang dikemas dalam bentuk pertanyaan terkait, (1) apakah ada penambahan pengetahuan masyarakat akan nilai gizi oncom; (2) bagaimana cita rasa sosis oncom,

apakah dapat menjadi alternatif lauk pauk; dan (3) bagaimana kemudahan untuk dapat mempraktekan kembali ilmu yang didapat dalam kegiatan masak memasak di rumah tangga

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan menunjukkan terjadinya peningkatan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan peserta dalam bentuk kesediaan mereka untuk mengikuti rangkaian kegiatan diskusi dan praktik mulai dari awal sampai kegiatan berakhir dengan antusias. Hal ini terlihat dari keseriusan mereka mengikuti pertemuan serta keterlibatan dalam praktek. Untuk menghindari suasana yang kaku dan monoton, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini sengaja dilakukan secara kekeluargaan dan test pengetahuan dan pemahaman juga dibuat secara verbal (non kuesioner), yang dicatat langsung oleh tim. Beberapa tanggapan yang menunjukkan indikator dari keberhasilan acara, yang berisi tanggapan peserta terhadap kegiatan pelatihan termasuk keinginan dan harapan serta usulan pengembangan yang menunjukkan adanya perhatian dan kepedulian masyarakat, khususnya kaum ibu untuk mencukupi kecukupan gizi keluarga dan peningkatan ekonomi keluarga, terangkum dalam tabel berikut.




Tabel 3. Indikator keberhasilan Kegiatan





No	Indikator	Realisasi
1.	Peningkatan pengetahuan mengenai jenis dan potensi protein nabati dan ketrampilan pengolahan sosis oncom	Peserta mengaku mendapatkan informasi baru tentang gizi oncom dan cara pengolahan oncom
2.	Minat dan Tingkat partisipasi peserta	Peserta sangat antusias dan bekerjasama dengan instruktur pelatihan. Jumlah peserta dalam pelatihan masyarakat berjumlah 10 orang ibu-ibu rumah tangga
3.	Pendapat peserta terhadap produk sosis oncom	
	a. Cita rasa	Rasa enak dan menarik untuk di hidangkan
	b. Alternatif lauk	Harga yang murah sehingga olahan sosis oncom dapat menjadi alternatif lauk bagi keluarga
	c. Kemudahan pembuatan	Proses pembuatan sosis oncom sangat mudah, selain itu bahan-bahan yang digunakan juga mudah untuk diperoleh.
4.	Harapan dan Saran	- Kegiatan pelatihan ini harus lebih sering

		<p>dilakukan dan melibatkan lebih banyak peserta/ masyarakat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melibatkan dan bekerjasama dengan kelompok-kelompok seperti PKK, dasawisma dan lainnya yang ada di tiap desa</li> <li>- Adanya lanjutan Pelatihan untuk usaha dan bantuan permodalan, agar ibu-ibu dapat menjual hasil produk inovasi</li> </ul>
5	Usulan pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sosis oncom mungkin bisa juga dikombinasikan dengan sumber-sumber protein nabati lainnya seperti jamur, dan sayuran</li> <li>- Selain dijadikan sosis. Akan sangat baik bila mahasiswa bisa melakukan uji inovasi oncom untuk dijadikan jenis lain</li> </ul>

Diperlukan Dukungan dari pemerintah yang lebih intensif, baik pemerintah Desa maupun Pemerintah Daerah dan Pusat, Untuk mendorong keberlanjutan kegiatan pelatihan. Peningkatan ketrampilan masyarakat dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan yang memanfaatkan sumber daya lokal daerah sehingga program-program pemerintah daerah juga dapat terlaksana dengan baik. Faktor penghambat terutama adalah keterbatasan permodalan yang dapat diatasi dengan bantuan permodalan per kelompok dari pemerintah Desa, yang dapat diberikan secara bergilir kepada anggota PKK yang aktif dalam kegiatan usaha kecil. Adapun untuk tahap dan langkah-langkah pembuatan sosis oncom secara umum dapat di rangkum dalam table berikut

Tabel.2 Tahap dan langkah pembuatan sosis oncom

Metode	Jumlah	Bahan	Keterangan	Gambar
Persiapan			Siapkan semua bahan sosis oncom yang akan di gunakan	
Haluskan	200 gr	Oncom	<i>Step 1</i> Haluskan oncom di dalam wadah	
Sangrai	200 gr	Oncom	<i>Step 2</i> Sangrai oncom sampai matang Menggunakan wajan	

Blender	150 gr 1 butir 15 gr 10 gr 40 gr secukupnya	Oncom Telur Bawang putih Tepung kanji Tepung terigu Minyak	<i>Step 3</i> Haluskan semua bahan menggunakan blender sampai halus	
Campurkan	Secukupnya	Garam Merica Penyedap Ketumbar Minyak	<i>Step 4</i> Campurkan adonan dengan garam, merica, penyedap sampai tercampur	
Tuang		Bahan	<i>Step 5</i> Tuang adonan ke dalam plastik piping bag Lalu maskan ke dalam plastik sosis	
Pengukusan		Bahan	<i>Step 6</i> Panaskan panci yang sudah di isi air kukus selama ±25 menit	
Angkat		Sosis oncom	Sosis oncom sudah matang, angkat lalu sajikan	

### KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan masyarakat untuk pembuatan produk sosis dari oncom telah berhasil dilaksanakan. Tanggapan dari peserta pelatihan sangat baik dan menginginkan adanya pelatihan lanjutan guna mengembangkan produk inovasi sosis oncom untuk menjadi produk usaha kecil yang dapat mendukung pengembangan ekonomi keluarga. Dampak langsung dan tidak langsung dari adanya pelatihan inovasi produk pangan ini adalah perubahan sudut pandang masyarakat terhadap sumber pangan local dan kebaruan informasi terkait pengolahan pangan local.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan.

## PERSEMBAHAN

Atas kerjasama dan dukungan semua pihak, kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah terlaksana dengan sangat baik. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada ibu Nurlistianti selaku pemilik rumah yang telah sudi memfasilitasi kegiatan ini serta ibu-ibu dari desa sukaharja yang dengan antusias mengikuti pengenalan dan pelatihan sosis oncom, serta seluruh mahasiswa dan tim yang berpartisipasi dalam kegiatan ini

## REFERENSI

- Astawan, Made. 2009. Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-bijian. Jakarta: Penebar Swadaya
- Chozin Fadhrul Hakam, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah* Tokyo : Alpha, 1997.
- Eko, Purwiyato dan Sutrisno .2010. Teknologi Pangan & Agroindustri. Bogor: Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi, Fakultas Teknologi Pertanian IPB
- Farikhah, Siti. *Manajemen Lembaga Pendidikan*, Yogyakarta: AswajaPressindo, 2015.
- Fuadi Ahmad, Titik Muti'ah, Harto Sujono. *Jurnal Spirits* Volume 09 No.2 Mei 2019.
- Hayati Mardia, *Desain Pembelajaran Berbasis Karakter*, Pekanbaru: Al- Mujtahadah Press, 2015.
- Lintuhaseng , Muhammad Ali. "Nilai-Nilai Pendidikan Multikultural dalam Buku-Buku Ajar Sejarah Kebudayaan Islam (Telaah atas Buku Pelajaran SKI Kelas XII Madrasah Aliyah)", Tesis, UIN Yogyakarta, 2011.
- Lexy. J. Meloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2005.
- Muhaimin, *Paradikma Pendidikan Islam*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.
- Muhaimin. *Rekonstruksi Pendidikan Islam*, RajagrafindoPersada, Jakarta: 2009.
- Muhaimin, Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Kawasan dan Wawasan StudiIslam*. Jakarta: Kencana, 2005.
- Sarwono, B. 2002. Membuat Tempe dan Oncom. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Wiwi Wikanta. 2019. E-book: Membuat oncom Praktis dan Aman Aflatoksin; penerbit Rajagrafindo Persada
- Widawati, Lina & Sari E.R. 2019. Pemanfaatan jamur tandan kosong kelapa sawit (Volvariellavolvacea) sebagai bahan baku sosis sapi. *Jurnal Agritepa*. Volume 5 No 2, 137-149. DOI: <https://doi.org/10.37676/agritepav6i1.805>

---

### Copyright Holder :

© Suesilowati, Farrah, Rina ekawati, Darka, Wulansari, Revida Engel B. (2023).

### First Publication Right :

© Attractive : Innovative Education Journal

This article is under:

