

# Penyedap Rasa Alami Berbasis Jamur Tiram Sebagai Alternatif Pengganti MSG (Monosodium Glutamat) Bagi Masyarakat Desa Tulung Salak Langkapura Bandar Lampung

Lia Lismeri<sup>1</sup>, Yuli dami<sup>1</sup>, M. Hanif<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Teknik Kimia Universitas Lampung, Bandar Lampung  
Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung 35145  
Penulis Korespondensi : [lismeri@yahoo.co.id](mailto:lismeri@yahoo.co.id)

*Intisari* --- Suatu usaha yang paling tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang aman bagi tubuh yaitu dengan cara mensosialisasikan dan memberikan solusi yang tepat. Kegiatan pengabdian ini khususnya dilaksanakan bagi masyarakat melalui ibu-ibu PKK di Desa Tulung salak Langkapura, Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Desa Langkapura merupakan sebuah desa yang mulai padat penduduknya dan sebagian besar kepala keluarga bekerja sebagai buruh bangunan, buruh pabrik rumahan dan pedagang. Mayoritas ibu-ibunya adalah ibu rumah tangga dengan latar belakang pendidikan rata-rata SD, SMP & SMA sederajat. Hal ini merupakan faktor penting yang mendorong kegiatan ini sangat perlu dilaksanakan. Sosialisasi mengenai dampak negatif MSG bagi kesehatan dan edukasi/pelatihan pembuatan penyedap rasa alami berbasis jamur tiram adalah salah satu upaya yang diharapkan dapat menginspirasi dan memotivasi para ibu-ibu agar dapat meningkatkan taraf hidup berupa kesehatan dan meningkatkan kesejahteraan secara finansial. Metode kegiatan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat adalah metode ceramah mengenai dampak negatif MSG bagi kesehatan dan pelatihan pembuatan penyedap rasa alami berbasis jamur tiram. Selain itu, untuk mengetahui sampai sejauh mana peserta mampu menerima atau terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat digunakan metode tanya jawab. Evaluasi dilakukan untuk memperoleh gambaran dalam rangka penafsiran dan analisis untuk memperoleh simpulan dari semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan.

*Kata Kunci* --- MSG, Penyedap Rasa Alami, Jamur Tiram.

## I. PENDAHULUAN

Monosodium Glutamat (MSG), di masyarakat kita sering disebut Vetsin, atau Micin, penyedap rasa buatan yang sudah sangat lazim digunakan sebagai bumbu masakan. Bahkan tak sedikit yang menganggap tak akan sedap masakan itu tanpa micin. Di Indonesia sudah beredar bermacam-macam merek penyedap masakan. Ada Ajinomoto, Miwon, Vetsin, Sasa dan beberapa merek lagi. Pada beberapa kasus, MSG dapat memicu reaksi alergi seperti gatal-gatal, bintik-bintik merah di kulit, keluhan mual, muntah, sakit kepala dan migren. MSG sangat berpengaruh terhadap kesehatan dalam jangka panjang seperti hipertensi, obesitas, kanker, Alzheimer, gangguan spermatogenesis, Parkinson, dan stroke.

Ketergantungan atas pemakaian MSG pada makanan ternyata dapat diatasi dengan menggunakan penyedap rasa alami dari bahan nabati yang aman untuk dikonsumsi yaitu jamur. Jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*) merupakan salah satu jenis jamur kayu yang paling mudah dibudidayakan karena dapat tumbuh di berbagai macam jenis substrat dan mempunyai kemampuan adaptasi terhadap

lingkungan yang tinggi. Jamur jenis ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Dilihat dari komposisinya, jamur memiliki kandungan asam amino yang lebih tinggi dibandingkan dengan telur ayam (Achmad dkk,2011). Asam amino inilah yang dapat menghasilkan rasa yang gurih pada jamur. Selain itu, dengan memanfaatkan jamur tiram sebagai penyedap rasa alami diharapkan dapat menambah nilai ekonomi jamur tiram itu sendiri.

Kegiatan pengabdian ini khususnya dilaksanakan bagi masyarakat melalui ibu-ibu PKK di Desa Tulung salak Langkapura, Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Desa Langkapura merupakan sebuah desa yang mulai padat penduduknya dan sebagian besar kepala keluarga bekerja sebagai buruh bangunan, buruh pabrik rumahan dan pedagang. Mayoritas ibu-ibunya adalah ibu rumah tangga dengan latar belakang pendidikan rata-rata SD, SMP & SMA sederajat. Hal ini merupakan faktor penting yang mendorong kegiatan ini sangat perlu dilaksanakan. Sosialisasi mengenai dampak negatif MSG bagi kesehatan dan edukasi pembuatan penyedap rasa alami berbasis jamur tiram adalah salah satu upaya yang diharapkan dapat menginspirasi