

POTENSI JAMUR TIRAM (*Pleurotus spp.*)  
SEBAGAI SUMBER PROTEIN NABATI ALTERNATIF  
BAGI PEMENUHAN GIZI KELUARGA

Anindito Tyas Wicaksono

Intisari

Jamur tiram sebagai sumber protein nabati belum populer di Indonesia. Skripsi ini bersifat tinjauan pustaka yang membahas hasil-hasil penelitian mengenai jamur tiram dari berbagai sudut pandang untuk memperoleh gambaran mengenai potensi jamur tiram sebagai sumber protein nabati, dikaitkan dengan usaha pemenuhan gizi keluarga.

Jamur tiram mengandung protein 15,7-19,1%, tingkat pencernaan 86,9-97,62% (pembanding kasein). Biaya bagi pemenuhan gizi jika jamur tiram dipilih sebagai sumber protein sebesar Rp. 4.586,52/hari/keluarga, tidak terpaut jauh dengan tempe sebagai pembanding sebesar Rp. 5.122,24 /hari/keluarga. Jamur tiram mudah dibudidayakan dalam skala kecil (rumah tangga) dengan memanfaatkan bahan di lingkungan sekitar. Ketiga kelebihan jamur tiram tersebut di atas, menunjukkan bahwa jamur tiram layak dipopulerkan sebagai bahan pangan sumber protein nabati alternatif.

Kelemahan jamur tiram yang perlu diperhatikan adalah sifatnya yang mudah rusak, dapat menyerap logam berat dari media tumbuh dan mengandung zat anti gizi hemaglutinin.