



---

**PELATIHAN SOSIS SEHAT HOMEMADE SEBAGAI SUMBER PROTEIN KELUARGA DAN POTENSI PENGHASILAN TAMBAHAN KELUARGA DI KAMPUNG BAGAN KELURAHAN TANJUNG PIAYU, SEI BEDUK - BATAM****Oleh****Ely Kurniawati<sup>1</sup>, Nona Jane Onoyi<sup>2</sup>, One Yantri<sup>3</sup>, Diana Titik Windayati<sup>4</sup>, Mursal<sup>5</sup>****<sup>1,2,3</sup>Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Batam****<sup>4,5</sup>Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Batam****E-mail: [elykurniawati@univbatam.ac.id](mailto:elykurniawati@univbatam.ac.id)**

---

**Article History:***Received: 06-11-2022**Revised: 18-12-2022**Accepted: 25-12-2022***Keywords:***Pelatihan Sosis, Keluarga  
Kampus Bagan*

**Abstract:** *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan ibu-ibu PKK di wilayah kampung Bagan. Fokus utama pelatihan yang diadakan adalah mengenai pembuatan sosis sehat sebagai alternatif sumber protein masyarakat yang memiliki peluang peningkatan penghasilan keluarga. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah pemaparan materi dan praktik langsung. Pemaparan materi meliputi kandungan sosis yang beredar di pasaran, berbagai metode pembuatan sosis, jenis selongsong yang dapat digunakan serta pengetahuan mengenai berbagai sumber protein lain yang dapat diolah menjadi sosis. Praktik dilakukan menggunakan daging ayam giling, dan selongsong bahan kolagen, yang pada aplikasi dapat dikembangkan untuk berbagai jenis sumber protein lainnya. Hasil pengabdian ini adalah peningkatan wawasan ibu-ibu PKK mengenai pembuatan sosis dan dapat membuka peluang usaha bagi warga.*

---

**PENDAHULUAN**

Sosis merupakan makanan siap saji yang mudah didapat, mudah diolah serta memiliki kandungan gizi tinggi terutama protein. Kata sosis berasal dari bahasa Latin “ Salsus “ yang berarti diasinkan atau diawetkan (Pulungan, 2019). Sosis merupakan makanan yang dibuat dari daging yang telah dicincang kemudian dihaluskan dan diberi bumbu-bumbu, dimasukkan dalam pembungkus (selongsong) yang berbentuk bulat panjang dari usus hewan atau pembungkus buatan (Atma, 2015). Menurut SNI 01-3020-1995, sosis adalah produk makanan yang diperoleh dari campuran daging halus (mengandung daging tidak kurang dari 75%) dengan tepung pati dengan atau tanpa penambahan bumbu dan bahan tambahan makanan lain yang diizinkan dan dimasukkan ke dalam selubung sosis. Namun banyak sosis di pasaran yang memiliki komposisi di bawah standar dan mengandung bahan sintetik zat aditif (Fitri, Sulistyarini, & Windarti, 2020).

Ada banyak versi cerita mengenal asal usul sosis, mulai dari ditemukan oleh bangsa Sumeria, China hingga Romawi. Namun yang jelas, bangsa Jerman yang telah mempopulerkan dan mengembangkan ribuan jenis varian sosis. Orang Jerman menyebut



sosis dengan nama “wurst”.

Ada 3 (tiga) macam sosis dengan masa konsumsi yang berbeda, yaitu :

1. Sosis segar , biasanya dijual di lemari pendingin bersama produk daging lainnya.
2. Sosis asap, konsumsinya bisa sampai berbulan-bulan dan banyak dijual di supermarket.
3. Sosis yang difermentasi (cured sausages), penampakannya kering dan dapat bertahan bertahun-tahun pada suhu ruangan. Pepperoni yng terdapat pada pizza adalah jenis sosis ini.

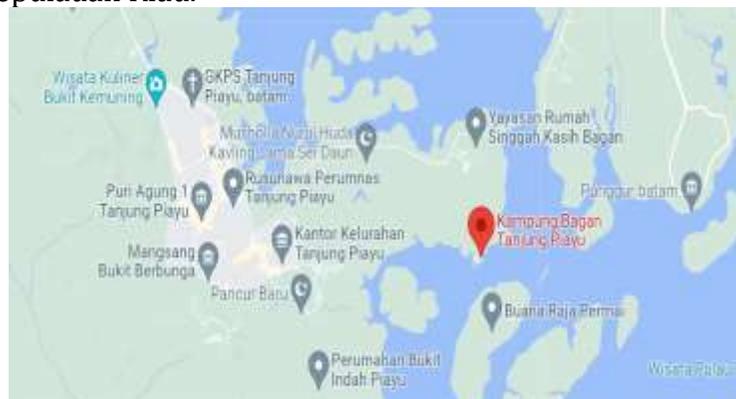


**Gambar 1 Sosis yang dijual di pasar**

Bahan baku yang digunakan untuk membuat sosis meliputi bahan utama dan bahan tambahan. Bahan utama adalah daging, sedangkan bahan tambahan adalah bahan pengisi, bahan pengikat, bumbu-bumbu, bahan penyedap dan bahan makanan lain yang diizinkan. Daging yang umum digunakan dalam pengolahan sosis berasal dari sapi, ayam, dan kambing, namun dari ketiga jenis daging tersebut yang memiliki kandungan protein tinggi dengan harga terjangkau adalah daging ayam dengan kandungan protein sebesar 20-23%.

Sosis sebagai makanan siap saji sangatlah digemari semua orang terutama anak-anak. Namun terkadang dikhawatirkan kandungan sosis yang dijual di pasar. Sehingga muncul pertanyaan mengapa tidak membuat sosis sendiri di rumah. Sosis *homemade* adalah sosis yang dibuat sendiri di rumah dengan memakai bahan-bahan yang mudah dan sederhana.

Merujuk pada bagaimana pembuatan sosis *homemade* yang sehat sebagai sumber protein keluarga dan sebagai salah satu potensi penghasilan tambahan keluarga, maka peneliti melakukan sosialisasi pembuatan sosis homemade kepada ibu-ibu PKK di Kampung Bagan Kelurahan Tanjung Piayu, salah satu kelurahan yang ada di kecamatan Sei Beduk, Batam, provinsi Kepulauan Riau.

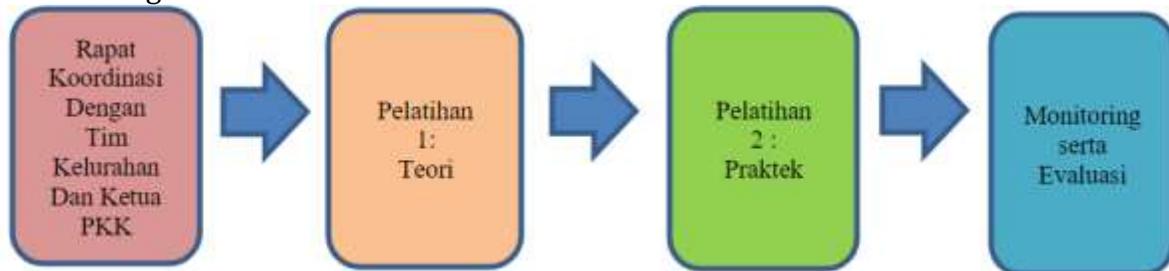


**Gambar 2 Peta Lokasi Kegiatan Kampung Bagan, Tanjung Piayu**



## METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan ini, metode kerja yang dilakukan dalam membimbing para peserta adalah sebagai berikut :



Peserta kegiatan adalah kegiatan adalah ibu-ibu PKK di Kampung Bagan Kelurahan Tanjung Piayu Kecamatan Sei Beduk , Batam – Kepulauan Riau. Kegiatan dilakukan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu :

1. Melakukan rapat koordinasi dengan tim dari Kelurahan Tanjung Piayu serta Ketua PKK Kampung Bagan.
2. Melakukan pelatihan awal berupa teori bagaimana membuat sosis homemade, bahan yang digunakan serta apa saja yang harus dilakukan oleh peserta.
3. Melakukan pelatihan berupa praktik bagaimana membuat sosis homemade.
4. Melakukan monitoring serta evaluasi .



**Gambar 3 Suasana kegiatan praktik pembuatan sosis**

Langkah-langkah pembuatan sosis *homemade* :

Resep dasar sosis :

1. Bahan utama 500 gram daging ayam giling halus. Bisa menggunakan campuran daging sapi dan ayam
2. Bahan tambahan 1 butir telur, 1 butir putih telur, 1 sachet merica, 1 sachet penyedap, 3 siung bawang putih cacah halus, 2 sendok makan bawang bombay cacah, 3 sdm tapioka, 1 sendok makan bumbu bratwurst, 1 sendok makan gula dan garam secukupnya.
3. Aduk dengan menambahkan 250 – 350 ml air dingin (bisa diganti dengan krim atau susu tawar biasa).

Mengisi selongsong :

- Memasukan adonan ke selongsong bisa menggunakan mesin khusus pembuat sosis ataupun secara manual menggunakan plastik segitiga (piping bag).
- Selongsong yang sudah direndam ditiriskan lebih dahulu baru digunakan.
- Mengisi selongsong tidak perlu penuh karena nanti akan mengembang. Jika penuh selongsong bisa pecah



- Gelembung udara yang terjebak dalam selongsong harus ditusuk dengan jarum steril.
- Setelah semua terisi baru dilakukan pengikatan sesuai dengan panjang sosis yang diinginkan.

Mengukus sosis :

- Untuk konsumsi rumahan dapat menggunakan metode kukus selama 30 menit.
- Didihkan air sampai panas, kecilkan api lalu masukan sosis, tusuk-tusuk agar tidak pecah.

Merendam sosis :

- Setelah sosis matang, baik yang diasap maupun dikukus, maka sosis direndam ke dalam larutan garam (komposisi = 1 liter air dengan 4 sendok makan garam)
- Fungsi perendaman adalah untuk meningkatkan umur sosis.
- Setelah dingin, baru dipotong pada simpul-simpul yang dibuat.



Gambar 4 (a) Mengukus sosis (b) Merendam sosis

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini adalah antusiasme ibu-ibu PKK untuk membuat sosis homemade yang kaya kandungan gizinya serta aman. Kegiatan sosialisasi dan praktikum sosis *homemade* dilaksanakan di salah satu rumah peserta pada hari Sabtu, 27 Maret 2021. Peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Hasil yang dicapai adalah peserta memperoleh tambahan pengetahuan tentang pembuatan sosis dan dapat dijual ke pasar sehingga menjadi potensi penghasilan tambahan keluarga.



Gambar 5 Sosis yang siap dimakan

## PENUTUP

### Kesimpulan

Kegiatan berjalan dengan lancar. Peserta antusias mengikuti rangkaian kegiatan. Dengan adanya kegiatan ini peserta telah mengetahui pembuatan sosis *homemade* yang



menggunakan bahan-bahan yang mudah dan sederhana. Pengetahuan ini bisa ditingkatkan dan menjadi potensi penghasilan tambahan keluarga. Ibu-ibu PKK dapat menjual sosis *homemade* ini ke pasar dengan sebagai alternatif penghasilan tambahan keluarga.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- [1] Atma, Y. (2015). Studi penggunaan angkak sebagai pewarna alami dalam pengolahan sosis daging sapi. *Jurnal Teknologi*, 7(2), 76–85.
- [2] Fitri, N., Sulistyarini, R., & Windarti, Y. (2020). Pemberdayaan Perempuan/Ibu Tunggal Melalui Pelatihan Pembuatan Produk Industri Rumah Tangga Halal dan Sehat Sebagai Usaha Peningkatan Self Efikasi Diri Dalam Berwirausaha. *JAMALI - Jurnal Abdimas Madani dan Lestari*, 26-37
- [3] Pulungan, A. F. (2019). Dampak pengawet nitrit pada daging olahan sosis terhadap kesehatan manusia. Deepublish.
- [4] <https://kimbo.id/berbagi-inspirasi/sekilas-sejarah-asal-usul-sosis#:~:text=Sosis%20dibuat%20oleh%20bangsa%20Sumeria,dan%20populer%20dengan%20nama%20orya>.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN