

PELATIHAN PEMBUATAN AYAM BUMBU SUWIR VEGETARIAN DI VIHARA WISATA MAITREYA RUPAT UTARA, BENGKALIS

Rohit¹, Kurnia Wijaya², Ellisyah Khoyasari³, Sridiana Rozana⁴, Rida Jelita⁵
Sekolah Tinggi Agama Buddha Maitreyawira, Pekanbaru, Indonesia
Email: lpmstabmaitreyawira@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Ayam Bumbu Suwir,
Vegetarian, PKM,
Pengabdian
Masyarakat

Keywords:

Shredded Seasoned
Chicken, Vegetarian,
PKM, Community
Service

Proteina adalah daging imitasi yang terbuat dari tepung kedelai. Walaupun imitasi, bukan berarti konotasinya negatif. Proteina tetap sangat layak dikonsumsi. Bahkan menurut informasi nilai gizinya, per takaran saji (100 gram) Proteina mengandung lemak total 1 gram, protein 54 gram, karbohidrat total 32 gram, natrium 0 mg, dan energi totalnya 350 kkal. Kandungan protein tersebut diklaim memenuhi 91% AKG. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan para umat Buddha Maitreya Di Vihara Wisata Maitreya (VWM) , Rupa Utara, Bengkulu dalam membuat Pembuatan Ayam Bumbu Suwir Vegetarian dengan bahan dasar Proteina. Kegiatan dilakukan dengan metode pelatihan, yang meliputi diskusi, sosialisasi, praktek, dan pendampingan dan evaluasi. Ayam Bumbu Suwir vegetarian yang dihasilkan berbahan baku proteina dengan bumbu masakan tradisional khas Rupa. Produk ayam bumbu suwir vegetarian yang dihasilkan memiliki aroma, tekstur, dan rasa yang sangat sesuai dengan selera masyarakat Rupa, Bengkulu. serta bebas kolesterol dan bibit penyakit yang biasa terbawa dalam daging hewan. Kegiatan Program kreativitas mahasiswa kategori pengabdian kepada masyarakat (PKM M) ini sangat bermanfaat bagi khalayak sasaran karena dapat membuka peluang bisnis kuliner vegetarian khas Rupa, Bengkulu. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan, kemampuan untuk mengolah ayam bumbu suwir meningkat. Bagi Mahasiswa Perancangan PKM M ini diharapkan mampu menjadi suatu sarana pembelajaran dan pengembangan pengetahuan dan juga keilmuan tentang vegetarian.

Proteina is an imitation meat made from soybean flour. Even though it is an imitation, it does not mean that the connotation is negative. Protein remains very suitable for consumption. In fact, according to the nutritional value information, per serving (100 grams) Proteina contains 1 gram of total fat, 54 grams of protein, 32 grams of total carbohydrates, 0 mg of sodium, and 350 kcal of total energy. The protein content is claimed to meet 91% of the AKG. The purpose of this community service activity is to improve the skills of Maitreya Buddhists at Maitreya Tourism Temple (VWM), North Rupa, Bengkulu in making Vegetarian Shredded Seasoned Chicken with Proteina-based ingredients. Activities are carried out with training methods, which include discussion, socialization, practice, and mentoring and evaluation. The vegetarian Shredded Chicken produced is made from protein with traditional Rupa cooking spices. The vegetarian shredded seasoned chicken products produced have an aroma, texture, and taste that is very suitable for the tastes of the people of Rupa, Bengkulu. and free of cholesterol and disease seeds that are commonly carried in animal meat. The student creativity program activity in the community service category (PKM M) is very

beneficial for the target audience because it can open up opportunities for Rupert's typical vegetarian culinary business, Bengkulu. The result of this community service program is that knowledge, the ability to process shredded seasoned chicken has increased. For PKM M Design Students, it is hoped that it will be able to be a means of learning and developing knowledge and also knowledge about vegetarians.

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](#).

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

PENDAHULUAN

Vegetarian yaitu orang yang hanya memakan sayuran sebagai makanan pokok mereka. Pola makan vegetarian ini berawal pada tahun 1847 (Jelita et al., 2023). Pola makan ini pertama kali digunakan secara formal pada tanggal 30 September oleh Joseph Brotherton dan lainnya, di Northwood Villa, Kent, Inggris. Saat itu adalah pertemuan pengukuhan dari Vegetarian Society Inggris. Kata vegetarian sendiri berasal dari nama latin vegetus, yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Gaya makan vegetarian saat ini juga tidak terlepas dari beberapa faktor seperti ajaran agama (Chandra, 2022), "lifestyle" atau gaya hidup, dan juga untuk menjaga kesehatan. Seperti dalam beberapa agama yang menganjurkan umatnya untuk bervegetarian antara lain agama Buddha, dalam ajaran Buddha diajarkan kasih sayang antar makhluk hidup bahkan dengan hewan sekalipun (Mulyanto et al., 2024). Sang Budha Sidharta sendiri tidak memakan daging hewan karena welas asih Beliau terhadap semua makhluk yang hidup dimuka bumi (Buddha, n.d.).

Tahukah anda bahwa ada olahan makanan yang memiliki rasa dan tekstur seperti ayam, tetapi sama sekali tidak terbuat atau mengandung daging ayam? Makanan ini sangat populer di kalangan vegetarian. Kreasi menu daging ayam vegetarian memang cukup bervariasi, salah satunya ayam bumbu suwir. Ayam bumbu suwir vegetarian dengan bahan dasar proteina dibumbui dengan memadukan rempah pilihan dengan menambahkan kaldu jamur hingga membuat cita rasanya enak tak kalah dengan ayam bumbu asli. Proteina adalah protein nabati yang siap diolah. Teksturnya serupa dengan serat daging. Dari segi gizinya, Proteina mempunyai kandungan protein yang setara namun tidak mengandung lemak.

Ayam bumbu suwir khusus vegetarian yang merupakan inovasi baru di dunia kuliner. Makanan ini sama sekali tidak menggunakan daging ayam dalam pembuatannya sehingga sangat cocok bagi mereka yang tidak memakan produk hewani. Ayam bumbu suwir khusus vegetarian bisa dijadikan sebagai ide menu makanan bagi mereka yang sedang menjalani proses diet karena mengandung proteina yang merupakan protein. Proteina ini bukan gluten dan lebih "aman" dari gluten, karena mengonsumsi gluten secara berlebihan ternyata dapat menimbulkan pengaruh buruk bagi beberapa orang yang memiliki masalah kesehatan. Selain itu, gluten juga merupakan salah satu zat alergen atau zat yang dapat memicu reaksi alergi, sehingga disarankan untuk lebih waspada memperhatikan kembali makanan yang mengandung gluten, terlebih lagi bagi yang mempunyai alergi terhadap kandungan ini. Perkembangan zaman yang sangat pesat membuat banyak orang berkreasi membuat jenis makanan baru dan mengenalkannya ke masyarakat.

PKM M ini dilakukan di Vihara Wisata Maitreya (VWM) Rupert Utara, Bengkulu dalam membuat masakan vegetarian dengan menggunakan bahan proteina. Masalah pokok yang hendak dipecahkan dalam kegiatan PKM M ini berkaitan dengan ketidakmampuan khalayak umat Buddha Maitreya untuk membuat masakan vegetarian yang lebih bervariasi. Selama ini menu harian yang monoton, bisa menimbulkan kebosanan dan tidak seimbang kandungan gizinya.

Hasil kegiatan berupa pemahaman tentang masakan vegetarian dan dampaknya, serta terampil membuat masakan ayam bumbu suwir vegetarian. Masakan vegetarian yang dihasilkan memiliki karakteristik berikut. Pertama, jenis masakannya mengikuti masakan Rupert Utara, Bengkulu atau sudah diadaptasi dalam khasanah kuliner Bengkulu. Kedua, tekstur masakan vegetarian yang dibuat sangat mirip dengan masakan produk daging ayam asli. Ketiga, bumbu yang digunakan merupakan produk sendiri menggunakan bahan-bahan alami lokal. Penggunaan bumbu lokal tersebut menyebabkan masakan vegetarian yang dihasilkan memiliki aroma dan rasa sesuai dengan selera masyarakat Rupert Utara, Bengkulu. Ketiga spesifikasi tersebut merupakan keunggulan masakan vegetarian khas Bengkulu yang dihasilkan, sebagai produk usaha kreatif untuk masakan vegetarian.

METODE

Metode yang digunakan dalam PKM M ini adalah kualitatif. Metode kualitatif yang digunakan yaitu dengan melakukan observasi partisipatif pada saat proses edukasi dan pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan (Bulan ke-1)

Tahap ini berupa uji coba pembuatan produk yang mana kegiatan tersebut dilakukan di VWM Rupa Utara Bengkulu oleh tim pelaksana yaitu ketua dan anggota. Uji coba pembuatan produk Ayam bumbu suwir Vegetarian. Pada kegiatan ini tim pelaksana akan mendatangi lokasi mitra yaitu VWM Rupa Utara Bengkulu. Tujuannya adalah untuk mengetahui keadaan di lapangan secara langsung, dan melakukan koordinasi dengan mitra mengenai program pengabdian yang akan segera dilaksanakan.

2. Kegiatan Edukasi atau penyuluhan (Bulan ke-2)

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mitra mengenai manfaat proteina dan cara pembuatan produk Ayam bumbu suwir Vegetarian agar mudah dipahami.

3. Pelatihan pembuatan produk (Bulan ke-3)

Kegiatan ini juga diikuti oleh mitra dari Pada kegiatan ini akan dilakukan upaya peningkatan keterampilan mitra mengenai pengolahan proteina menjadi produk Ayam bumbu suwir Vegetarian.

4. Kegiatan Pendampingan (bulan ke-3)

Selama program pengabdian ini berlangsung, kegiatan pendampingan dilakukan pada saat awal dan selama produksi dilaksanakan hingga pembuatan tugas mandiri secara berkelompok. Hal ini bertujuan untuk mengetahui dan memastikan apakah mitra sudah dapat melakukan kegiatan produksi secara mandiri.

5. Evaluasi (Bulan ke-4)

Evaluasi program dilakukan antara tim pelaksana dengan mitra melalui diskusi bersama. Pada tahapan ini dilakukan evaluasi seluruh kegiatan yang telah terlaksana mulai dari sosialisasi program hingga pendampingan. Produk olahan yang dihasilkan juga dievaluasi apakah sesuai dengan spesifikasi yang diinginkan dan sesuai dengan minat konsumen dipasaran. Masalah atau kendala yang dihadapi selama proses produksi akan dicari solusinya secara bersama-sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan ayam bumbu suwir dilaksanakan pada hari Sabtu, 30 November 2024 di Vihara Wisata Maitreya (VWM) Rupa Utara, Bengkulu dalam membuat masakan vegetarian dengan menggunakan bahan proteina.. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan tim pelaksana menyiapkan bahan, alat dan bahan untuk pelatihan. Setelah semuanya siap tim pelaksana kegiatan PKM mengundang narasumber Sugianto., S.Pd., M.Pd. melakukan panduan (tutorial) cara memasak ayam bumbu suwir vegetarian yang kemudian diikuti oleh 50 peserta pelatihan.

Tabel 1. Alternatif Metode Pemecahan Masalah

No	Permasalahan	Akar Masalah	Aternatif Pemecahan Masalah
1	Khalayak sasaran tidak terampil membuat ayam bumbu suwir Vegetarian.	Belum mendapatkan informasi dan teknik pembuatan ayam bumbu suwir dari proteina	Menggali informasi tentang cara khalayak membuat ayam bumbu suwir Melatih khalayak sasaran membuat ayam bumbu suwir
2	Khalayak sasaran tidak terampil membuat bumbu masakan <i>ayam bumbu suwir</i> vegetarian dan belum terampil mengolah ayam bumbu suwir dari proteina	Belum terampil membuat bumbu masakan vegetarian. Belum terampil mengolah proteina menjadi ayam bumbu suwir vegetarian	Pengenalan bahan bumbu dan pembuatan bumbu masakan vegetarian. Pelatihan pembuatan <i>ayam bumbu suwir</i> vegetarian dan pendampingan

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini antara lain :

- a. Memperkenalkan produk daging nabati (proteina) sebagai ide menu makanan bagi mereka yang sedang menjalani proses diet karena mengandung protein

- b. Memberikan pengetahuan kepada umat Buddha Maitreya di VWM Rupert Utara Bengkulu masakan vegetarian dan dampaknya
- c. Agar umat Buddha Maitreya di VWM Rupert Utara Bengkulu terampil membuat masakan ayam bumbu suwir vegetarian

Kegunaan pada program kreativitas mahasiswa (PKM) M ini adalah mendapatkan informasi dan membantu umat Buddha Maitreya di VWM Rupert Utara Bengkulu kemampuan untuk membuat masakan vegetarian yang lebih bervariasi. Menu harian yang monoton, bisa menimbulkan kebosanan dan tidak seimbang kandungan gizinya. Kegunaan lain dapat meningkatkan nilai ekonomi dan meningkatkan pendapatan masyarakat. Selain itu proses pembuatan yang sederhana, murah dan mudah membuat kegiatan ini dapat dilakukan skala rumah tangga. Proses pembuatan yang juga memerlukan peralatan sederhana ini membuat biaya operasional yang kecil dan keuntungan yang relatif banyak.

Cara Pembuatan Ayam Bumbu Suwir Vegetarian



Gambar 1. Contoh Proteina lonjong

Tabel 2. Bahan-bahan

Proteina Lonjong	7 kg
Minyak Goreng 1 liter	10 bungkus
Bumbu Rendang	3 bungkus
Garam	2 bungkus
Bumbu Kaldu Jamur /Totole 200gr	5 bungkus
Gas 3 Kg	3 buah
Kelapa	18 biji
Gula	300 gr
Wadah Plastik	50 pcs
Sucifen	100gr
Bumbu Gulai	10 kg
Daun Jeruk dan Daun Salam	Rp.10.000

Cara Membuat

1. Rendam proteina dengan air panas selama 1-2 jam sampai lunak
2. Suwir Proteina sesuai keinginan
3. semua bahan bumbu halus dicampur dan menggunakan sedikit air
4. Semua Bumbu dimasukkan ke dalam panci masukkan sedikit air 200ml aduk sampai wangi.
5. Masukkan proteina. Aduk merata
6. Ungkep sampai air meresap, sampai kering
7. Goreng hingga kering, angkat tiriskan

Makanan siap disajikan, ataupun didinginkan disuhu ruang, masukan ke wadah plastik, bisa tahan lama dan bawa kemana-mana, langsung makan dengan nasi.



Gambar 2. Foto ayam bumbu suwir Vegetarian

Hasil Yang Dicapai Dan Potensi Keberlanjutan

Dibawah ini merupakan identifikasi ketercapaian ditinjau dari luaran program :

1. Terlatihnya peserta pelatihan untuk membuat ayam bumbu suwir

Pelatihan pembuatan ayam bumbu wi ini bertujuan menjadikan peserta pelatihan terampil dalam mengolah proteina menjadi ayam bumbu suwir vegetarian. Tujuan dari pelatihan ini dapat tercapai melalui beberapa kegiatan yang dilakukan, yaitu :

- a) Pemberian wawasan dan informasi tentang teknik dan tata cara pembuatan ayam bumbu suwir
- b) Pemberian wawasan dan informasi tentang menu-menu olahan dari ayam bumbu suwir,
- c) Praktik langsung pembuatan ayam bumbu suwir,
- d) Evaluasi hasil pembuatan ayam bumbu suwir oleh narasumber

2. Terciptanya semangat kreatif dalam tata boga vegetarian

Melalui keterampilan yang didapatkan peserta dalam pembuatan ayam bumbu suwir, mendorong semangat para peserta untuk mengembangkan makanan olahan dari proteina yang telah dibuat, seperti sate, rendang, daging bbq, ayam bumbu suwir dan lain sebagainya.

3. Terbentuknya komunitas mikro untuk belajar tata boga dan kuliner vegetarian

Setelah mengikuti program pelatihan ini, terdapat beberapa peserta yang berinisiatif untuk membentuk komunitas mikro sebagai wadah dalam berbagi info kuliner dan resep masakan vegetarian.

4. Meningkatkan motivasi peserta pelatihan untuk berwirausaha dibidang makanan vegetarian

Beberapa peserta yang mengikuti pelatihan ini merupakan pemilik rumah makan vegetarian, di dalam proses kegiatan juga terdapat kegiatan sharing dan belajar untuk membangun bisnis rumah makan vegetarian oleh mereka yang telah menjalankannya, dan hasilnya beberapa peserta juga berencana dan berkeinginan untuk berkecimpung didunia usaha rumah makan vegetarian.

Aspek terpenting dalam program masyarakat terletak pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program

Pelatihan Pembuatan Ayam Bumbu Suwir Vegetarian Di Vihara Wisata Maitreya Rupert Utara, Bengkalis dapat didukung dengan keberadaan dari Vihara Wisata Maitreya Rupert Utara, Bengkalis, yang merupakan tempat penyiarah Agama Buddha dan ajarannya yang menganjurkan setiap umatnya untuk bervegetarian, ditambah banyaknya rumah makan vegetarian yang telah berdiri di Provinsi riau sendiri, pola hidup sehat juga merupakan aspek pendukung keberlanjutannya program ini, karena trend pola hidup vegetarian merupakan suatu yang telah besar dan berkembang di masyarakat terlepas dari alasan Ajaran Agama.

Keberlanjutan program ini juga didukung oleh manajemen Vihara Wisata Maitreya Rupert Utara, Bengkalis, sendiri yang kedepannya akan terus mengadakan pelatihan-pelatihan serupa dengan bekerja sama menggait berbagai pihak khususnya pelaku bisnis makanan vegetarian menghadirkan event-event seperti bazar vegetarian, demo masak, kegiatan kuliner dan kegiatan wisata vegetarian lainnya.

Keberlanjutan Program ini juga didukung oleh beberapa aspek kehidupan, seperti :

1. Aspek Ekonomi

Ketika seseorang dapat secara kreatif menciptakan makanan vegetarian, maka orang tersebut memiliki nilai jual terhadap produknya untuk ditawarkan dan dijadikan bisnis.

2. Aspek Sosial dan Budaya

Vegetarian dapat dicicipi oleh semua kalangan baik yang bervegetarian maupun non-vegetarian dan terlepas dari agama dan suku ras apapun yang menjadi penghalang kebersatuan, bahkan menjadi hobi sebagian orang untuk menikmatinya. Maka dengan itu, pola hidup dan pola makan vegetarian dapat menjadi penyatu sosial dikalangan masyarakat serta menciptakan sebuah budaya pola makan sehat, pola makan nabati dan budaya hidup bervegetarian.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pelatihan Pelatihan Pembuatan Ayam Bumbu Suwir Vegetarian ini berdasarkan evaluasi yang dilakukan adalah umat-umat Di Vihara Wisata Maitreya Rupert Utara, Bengkalis melalui pelatihan ini mampu memiliki keterampilan dalam membuat ayam bumbu suwir vegetarian dari proteina serta kedepannya dapat mengelola gluten menjadi masakan vegetarian yang enak dan sehat bagi kesehatan. Karena serat dalam makanan nabati menyediakan prebiotik untuk makanan bakteri usus.. Dalam program ini juga secara inisiatif telah membuat peserta membentuk komunitas mikro berkaitan dengan tata boga vegetarian.

Pelatihan sejenis ini dapat menjadi modal bagi kaum pemula yang ingin memulai pola hidup bervegetarian, karena dengan didapatnya pengetahuan tata cara dan teknik pembuatan ayam bumbu suwir membuat orang tersebut memiliki keterampilan untuk bertahan hidup menjalani pola hidup vegetarian. Tentunya pelatihan sejenis ini memberikan dampak yang luar biasa, sebab dalam hal makanan merupakan sesuatu yang terus berkelanjutan dan tidak akan pernah hilang dari aktivitas dan kehidupan manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Buddha, A. (N.D.). Pendidikan Agama Buddha DAN Budi Pekerti.
- Chandra, C. (2022). Pengaruh Puasa Buddhis Dan Vegetarian Terhadap Kesehatan Mental Siswa Sma Buddhis Bodhicitta. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarungga.
- Jelita, R., Irawati, I., Sonika, S., Saputra, W., Steffanus, J., & Anton, A. (2023). Training For Maitreya Buddhism In Maitreya Buddhists AT The Maitreya Holy Earth Pusdicate, Pekanbaru. *Devotion: Journal OF Research AND Community Service*, 4(1), 110–118.
- Mulyanto, M. J. S. L. R., Irfan, A. N., & Rahayu, S. L. (2024). Agama, Kearifan Lokal Dan Konservasi Lingkungan. Nas Media Pustaka.
- agnesia Hendrika. 2011. Dinamika Kognitif Kaum Vegan. Skripsi (Tidak Diterbitkan) Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Bangun, A.P., 2005. Vegetarian: Pola Hidup Sehat Berpantang Daging. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Bagus Nuswantoro. 2011. Konsep Diri Prilaku Vegetarian. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang: Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Unnes
- Direktorat Gizi Depkes Ri, 1981. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.
- Kerthyasa, T. G. & Yuliani, I., 2013. Sehat Holistik SECARA Alami: Gaya Hidup Selaras DENGAN Alam. Bandung:
- Lusia Anggraini, Wiryatun Lestriana, Susetyowati, 2015. Universitas Gajah Mada Yogyakarta, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Asupan Gizi DAN Status Gizi Vegetarian PADA Komunitas Vegetarian DI Yogyakarta*
- Meyni F Saragih. 2009. Vegetarian (Suatu Kajian Kebiasaan Makan Pada Umat Buddha Maitreya. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Medan : Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara.
- Qanita. Margetts, B. M., 1993. Vegetarians AND LONGEVITY. *Epidemiology*, 4(3): 278- 279.
- Trisna Rahayu, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017. Skripsi Pengetahuan Tentang Vegetarian Dan Pola Makan Pengunjung DI Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta
- Suja, I W., 2013. Mengapa Saya Memilih Vegetarian? Surabaya: Paramita.
- Suja, I W. & Retug, N., 2013. Balinisasi Masakan Vegetarian. *Widya Laksana*, 2(2): 69 - 82. Doi: [HTTP://DX.DOI.ORG/10.23887/JWL.V2I2. 9142](http://dx.doi.org/10.23887/jwl.v2i2.9142).
- Viona Fransisca, Universitas Kristen Maranatha, 2016 . *Jurnal Perancangan Kampanye Gaya Hidup Vegetarian UNTUK Mengatas Obesitas BAGI Wanita DI Kota – Kota Besar*
- Walter, P., 1997. Effect Of Vegetarian Diets On Aging And Longevity. *Nutrition REVIEWS*
<https://www.paramitafoundationriau.com/Berita/Harihari-Besar/8/Mapanbumi-Kabupaten-Bengkalis-Gelar-Penataran-Guru-Smb-Maitreya-Rupert-Dan-Duri>, Diakses 1 Februari 2024
<https://ijop.siagabuddha.com/Informasi/Lembaga/086114030008>, Diakses 1 Februari 2024