

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**TIPS MENYIMPAN DAGING QURBAN AGAR LEBIH AWET
DAN TETAP SEHAT DIKONSUMSI**

**SOSIALISASI KEPADA IBU-IBU PKK RT 01 DUSUN XII SIDOREJO
DESA NGESTIHARJO KECAMATAN KASIHAN
KABUPATEN BANTUL**

**OLEH :
YUNINGTYASWARI**

5 SEPTEMBER 2016

A. LATAR BELAKANG

Saat Idul Adha dan beberapa hari setelahnya, pada umumnya pemenuhan kebutuhan daging sangat mencukupi atau bahkan berlimpah. Orang-orang telah mulai sadar untuk mengatur diet makannya agar tidak terjadi gangguan kesehatan akibat hiperkholesterol ataupun hipertensi karena terlalu banyak mengonsumsi daging merah (terutama kambing dan sapi) serta jerohan. Pada umumnya orang (khususnya sohibul qurban) tidak akan menghabiskan jatah daging qurbannya dalam 1 kali memasak. Sisa daging yang belum dimasak, disimpan di dalam lemari pendingin ataupun freezer. Banyak orang yang belum mengetahui cara penyimpanan daging yang benar. Penyimpanan daging secara benar adalah sangat penting. Penyimpanan daging sangat berpengaruh pada kualitas daging dan keawetan daging yang disimpan. Jika penyimpanan tidak benar, maka daging menjadi cepat rusak (busuk), berubah rasa dan juga kehilangan kandungan komponen nutrisinya. Penyimpanan daging dengan cara yang salah juga berpotensi menyebabkan timbulnya penyakit pencernaan karena kuman dan bakteri, bahkan berpotensi karsinogenik.

B. TUJUAN

Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat (khalayak sasaran) agar mengerti tentang cara penyimpanan daging qurban secara benar, sehingga daging yang disimpan dapat awet, tidak berubah rasa, tidak kehilangan zat komponen nutrisinya, serta tetap sehat dikonsumsi.

C. KHALAYAK SASARAN

Khalayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK di wilayah RT 01 Dusun XII Sidorejo, Desa Ngestiharjo, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, DIY. Adapun alasan pemilihan ibu-ibu sebagai khalayak sasaran ini terutama adalah karena ibu-ibu lah yang biasanya paling berperan di dalam urusan penyediaan makanan untuk keluarganya. Ibu-ibu merupakan kunci kesehatan untuk seluruh anggota keluarganya.

D. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode sosialisasi langsung kepada khalayak sasaran. Dalam hal ini pengabdian memanfaatkan forum pertemuan Ibu-ibu PKK untuk melakukan sosialisasi. Kegiatan dimulai dengan memberi pretest (implisit dengan melempar pertanyaan) sebagai pancingan serta untuk mengetahui tingkat pengetahuan khalayak sasaran terhadap topik yang akan disosialisasikan. Dilanjutkan dengan pemaparan materi dan diskusi seputar topik. Kegiatan diakhiri dengan menunjuk beberapa peserta untuk menyampaikan ringkasan materi yang sudah disampaikan. Dengan demikian kita sekaligus dapat menilai keberhasilan pemahaman hasil sosialisasi kita.

E. MATERI PENGABDIAN

TIPS MENYIMPAN DAGING QURBAN AGAR LEBIH AWET DAN TETAP SEHAT DIKONSUMSI

Hari raya Idul Adha hampir tiba. Berbagai persiapan tentunya sudah dilakukan oleh ibu-ibu untuk menyambut hari raya tersebut terutama yang terkait dengan urusan dapur. Pada hari itu biasanya kita memiliki stok daging yang melimpah, terutama bagi para sohibul qurban. Jarang di antara kita yang langsung memasak semua daging qurban pada hari itu juga. Biasanya kita memasaknya sedikit demi sedikit sesuai kebutuhan. Terkait dengan penyimpanan daging, diperlukan cara yang tepat supaya daging yang kita simpan dapat awet tidak rusak, tidak berubah rasa, tidak alot dan tetap sehat untuk dikonsumsi.

Beberapa tahap yang harus diketahui dan diperhatikan adalah :

1. Daging harus dalam kondisi segar dan siap untuk disimpan
2. Pisahkan antara daging dan jerohan
3. Simpan daging dalam potongan yang tidak terlalu besar. Simpan sesuai porsi daging untuk sekali memasak.
4. Bungkus dengan kemasan plastic bening (tidak berwarna) rapat-rapat.

Jika cara penyimpanan benar, maka :

Daging segar akan bertahan hingga 2-3 hari pada suhu di bawah 4 °C (di dalam chiller). Dan bila ingin menyimpan lebih lama, daging segar harus dimasukkan ke dalam freezer pada suhu -18 °C. Pada suhu -18 °C sampai -23 °C daging dapat bertahan sampai 3 bulan.

Bagaimana mempersiapkan agar daging yang segar dan siap untuk disimpan?

- a. Pastikan daging dalam keadaan bersih. Pada dasarnya semua daging itu adalah bersih asalkan semua peralatan menyembelih dan memotongnya adalah bersih juga. Selama proses tersebut memang mungkin daging terkontaminasi oleh kuman, akan tetapi kandungan kumannya hanya sedikit. Untuk memperoleh daging yang bersih, kita tidak perlu mencucinya dengan air. Mencuci daging dengan air (apalagi air mentah) justru akan mempercepat daging untuk rusak, karena air akan menambah kuman sehingga daging menjadi lebih cepat rusak. Daging yang dicuci dengan air jika dibiarkan di udara terbuka akan lebih cepat rusak/busuk, karena air yang bercampur dengan daging merupakan media yang baik untuk perkembangbiakan kuman. Jika ada bagian daging yang terlihat kotor, lebih baik disayat dan selanjutnya dibuang saja bagian sayatan yang kotor tadi. Jika daging dirasa perlu untuk dicuci, maka cucilah dengan air yang masak, dan daging tersebut harus segera dimasak, atau segera disimpan ke dalam freezer. Dengan menyimpan daging didalam freezer (suhu beku), bukan berarti semua kuman akan mati, tapi setidaknya akan menghambat perkembangbiakannya.
- b. Usahakan agar daging yang akan disimpan dalam keadaan tiris, tidak tampak berair. Daging qurban biasanya masih banyak mengandung myoglobin (yang tampak merah seperti darah). Jika daging yang akan disimpan masih banyak mengandung myoglobin, langsung disimpan, maka nantinya daging tersebut akan alot/kenyal jika dimasak. Oleh karena itu, daging qurban yang baru saja disembelih, sebaiknya sebelum dimasukkan ke dalam freezer, daging ditiriskan (biasa dengan digantung) kurang lebih 2-3 jam terlebih dahulu agar keluar/berkurang myoglobinnya. Tetap harus dipastikan bahwa daging tersebut dan sekelilingnya bersih pula.
- c. Potong-potong daging sesuai kebutuhan. Jangan menyimpan daging dalam bongahan besar. Sebaiknya daging dipotong-potong sesuai porsi 1 kali masak, per bungkusnya.

- d. Daging yang sudah dipotong-potong per porsi masak, selanjutnya dimasukkan ke dalam plastic bening (tidak berwarna). Daging siap disimpan di dalam chiller atau freezer sesuai dengan kebutuhan. Jika akan di masak dalam 2-3 hari ke depan, daging disimpan di dalam chiller. Namun jika perlu menyimpan untuk jangka waktu lama (3 bulan), maka daging dimasukkan ke dalam freezer.
- e. Harap diperhatikan, bahwa daging yang disimpan difreezer sebaiknya hanya dikeluarkan pada saat akan dimasak saja. Artinya, jika sudah dikeluarkan dari freezer, dithawing(dicairkan), tidak dianjurkan untuk disimpan/dibekukan lagi. Karena daging yang dibekukan dan dithawing berkali-kali akan kehilangan komponen nutrisinya bersama dengan mencairnya daging. Hal ini akan menyebabkan rasa berubah dan kandungan gizinya jauh berkurang.
- f. Tandai tanggal penyimpanan tiap kali akan menyimpan daging ke dalam freezer .
- g. Pada saat penyimpanan, pisahkan antara daging dan jerohan. Hal ini disebabkan jerohan (hati) akan cenderung basah jika sudah dipotong-potong, sehingga menjadikan daging cepat membusuk. Sedangkan ginjal dan jerohan lain mempunyai aroma yang khas, sehingga dapat mempengaruhi aroma dan rasa daging.

Bagaimana cara men-thawing (mencairkan) daging beku?

Pada saat akan dimasak, daging beku perlu dicairkan (di-thawing) terlebih dahulu. Ada beberapa cara untuk men-thawing daging :

1. Dipindahkan dari freezer ke chiller.
Dengan cara ni, daging akan mencair dalam waktu sekitar 12-24 jam.
2. Dibiarkan di dalam suhu ruangan.
Dengan cara ini, daging akan mencair dalam waktu sekitar 2-3 jam
3. Dialiri dengan air mengalir (daging masih di dalam bungkusan).
Dengan cara ini, daging akan mencair dalam waktu sekitar 15 menit (tergantung ukuran potongan daging).

Demikianlah tips cara bagaimana menyimpan daging qurban agar awet dan tetap sehat untuk dikonsumsi. Semoga bermanfaat.

LAMPIRAN

FOTO KEGIATAN



DAFTAR HADIR PESERTA

Rabu, 4 September 2022

NO	NAMA	PARAF	NO	NAMA	PARAF
1	Bu Tika	[Signature]	35	Emilia Tj	[Signature]
2	Japrianti	[Signature]	36	A. Rizki	[Signature]
3	Ari Widiyanti	[Signature]	37	Umi Sulistyani	[Signature]
4	Siti Nurrohmah	[Signature]	38	Suzuki S	[Signature]
5	J. Saiful	[Signature]			
6	Kusuma	[Signature]			
7	L. Agus A.	[Signature]			
8	Bu Bando	[Signature]			
9	Bu Tumpu	[Signature]			
10	Mrs. Auli Nurrahma	[Signature]			
11	Bu Wati P.	[Signature]			
12	M. Mafid	[Signature]			
13	P. P. P.	[Signature]			
14	M. M. M.	[Signature]			
15	M. M. M.	[Signature]			
16	M. M. M.	[Signature]			
17	M. M. M.	[Signature]			
18	M. M. M.	[Signature]			
19	M. M. M.	[Signature]			
20	M. M. M.	[Signature]			
21	M. M. M.	[Signature]			
22	M. M. M.	[Signature]			
23	M. M. M.	[Signature]			
24	M. M. M.	[Signature]			
25	M. M. M.	[Signature]			
26	M. M. M.	[Signature]			
27	M. M. M.	[Signature]			
28	M. M. M.	[Signature]			
29	M. M. M.	[Signature]			
30	M. M. M.	[Signature]			
31	M. M. M.	[Signature]			
32	M. M. M.	[Signature]			
33	M. M. M.	[Signature]			
34	M. M. M.	[Signature]			
35	M. M. M.	[Signature]			
36	M. M. M.	[Signature]			
37	M. M. M.	[Signature]			
38	M. M. M.	[Signature]			
39	M. M. M.	[Signature]			
40	M. M. M.	[Signature]			
41	M. M. M.	[Signature]			
42	M. M. M.	[Signature]			
43	M. M. M.	[Signature]			
44	M. M. M.	[Signature]			
45	M. M. M.	[Signature]			
46	M. M. M.	[Signature]			
47	M. M. M.	[Signature]			
48	M. M. M.	[Signature]			
49	M. M. M.	[Signature]			
50	M. M. M.	[Signature]			