
**PELATIHAN PENGOLAHAN SUSHI DALAM RANGKA
PENINGKATAN KOMPETENSI SDM WIRAUSAHA**

^{1*}Muliyati Muliyati, ²Haswan Yunaz, ³Bambang Setio Utomo

^{1,2}Program Studi Ilmu Ekonomi Manajemen Institut Bisnis dan Informatika
Kosgoro 1957, Jakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Darussalam Gontor, Jawa Timur,
Indonesia

Email: [1*muliyati.ibik57@gmail.com](mailto:^{1*}muliyati.ibik57@gmail.com), [2haswanyunaz@yahoo.com](mailto:²haswanyunaz@yahoo.com),
[3bambang@unida.gontor.ac.id](mailto:³bambang@unida.gontor.ac.id)

Manuskrip: Mei -2023; Ditinjau: Mei -2023; Diterima: Juni -2023; Online: Juni-2023;
Diterbitkan: Juli-2023

ABSTRAK

Perkembangan bisnis era globalisasi ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang baik. Peningkatan kompetensi pengetahuan tercermin dalam kinerja optimal wirausahawan yang berkaitan langsung dengan pasar dan terorganisir secara formal maupun informal. Untuk meningkatkan laba perusahaan secara optimal pemilihan lokasi hendaknya dipertimbangkan secara seksama. Usaha yang dijalankan akan bertahan lama jika perencanaan sesuai dengan kondisi lingkungan usaha yang dijalankan. Usaha sushi Jepang memiliki target penjualan pada remaja dan orang dewasa. Sushi merupakan makanan khas Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama dengan lauk seperti daging, makanan laut dan sayuran. Rasa nasi yang masam, gurih dan lauk yang cukup segar menjadikan sushi sebagai makanan favorit. Selain rasanya yang nikmat sushi juga menyehatkan karena dapat mencegah hipertensi. Kandungan cuka pada nasi mengandung anti bakteri yang cukup tinggi. Jenis-jenis sushi seperti sushi rool, sushi salmon nigiri, inari sushi, temaki sushi, onigirazu atau sushi sandwich, chicken futomaki dan california sushi. Pemasaran produk sushi bila dikemas dengan baik akan dapat meningkatkan omzet penjualan.

Kata Kunci: Olahan Pangan, Sumber Daya Manusia, Skill Wirausaha

PENDAHULUAN

Bisnis yang dikelola dengan baik akan dapat memberikan kepuasan bagi pelaku usaha dan laba. Pengelolaan bisnis yang baik tentunya harus diiringi dengan kualitas sumber daya manusia yang handal. Dalam menjalankan dan mengembangkan usaha akan mengalami berbagai rintangan dan kendala yang harus dilalui. Sehingga pelaku usaha dituntut untuk meningkatkan kompetensi dan skill ilmu pengetahuan supaya siap dan memiliki daya saing (Muliyati, *at all*, 2022).

Wirausaha merupakan penciptaan lingkungan pembelajaran melalui eksperimen dengan wujud terbentuknya kreatifitas dan inovasi. Peningkatan

kompetensi pengetahuan yang dimiliki akan tercermin dalam kinerja yang optimal bagi para wirausaha yang berkaitan langsung dengan pangsa pasar dan terikat dalam suatu organisasi formal dan informal. Untuk meningkatkan laba perusahaan secara optimal pemilihan lokasi hendaknya dipertimbangkan secara seksama. Usaha yang dijalankan akan bertahan lama jika perencanaan sesuai dengan kondisi lingkungan di mana usaha akan di tempatkan. Demikian halnya target penjualan juga harus diperhitungkan secara baik-baik (Bachri,S., Mulyati.2020).

Wirausaha sushi Jepang baik dan tepat untuk dikembangkan mengingat pangsa pasar berada pada level remaja hingga orang dewasa. Makanan yang bericirikan khas ala negeri Sakura ini telah digemari masyarakat seiring perkembangan zaman. Sushi merupakan salah satu makanan Jepang yang terbuat dari nasi yang dimasak dengan cuka kemudian dikombinasikan dengan bahan lain, biasanya dengan ikan mentah atau makanan laut yang lain. Meskipun demikian, berbagai macam jenis sayuran juga dapat digunakan dalam sushi. Selain itu, sushi juga merupakan makanan yang sehat. Topping atau isi dari sushi selain mengandung lemak yang baik untuk kesehatan, juga kaya akan protein dan beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, dan zat besi. Cuka yang ditambahkan pada nasi sushi memiliki zat anti bakteri, mencegah kelelahan, dan mengurangi risiko penyempitan pembuluh nadi dan darah tinggi.

Hingga saat ini kuliner Jepang telah memiliki daya tarik masyarakat di wilayah Indonesia khususnya makanan berupa sushi. Sushi merupakan makanan khas Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama dengan lauk seperti daging, makanan laut dan sayuran. Rasa nasi yang masam dan gurih dan lauk yang cukup segar menjadikan sushi sebagai makanan favorit.

Selain rasanya yang nikmat sushi juga makanan yang menyehatkan. Menkonsumsi sushi dapat mencegah hipertensi. Sebab cuka pada nasi mengandung anti bakteri yang cukup tinggi. Apalagi bila dipadukan dengan ikan yang kaya omega 3 yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Jenis-jenis sushi yaitu sushi rool, sushi salmon nigiri, inari sushi, temaki sushi, onigirazu atau sushi sandwich, Chicken futomaki dan California sushi.

Ciri khas dari sushi adalah berupa nasinya yang direndam dengan cuka. Sushi yang berasal dari kata Jepang yang berarti nasi rasa asam. Nasi merupakan komponen penting untuk sushi. Sushi yang tradisional biasanya berisi nasi dan makanan laut yang mentah. Sementara sushi modern dapat mencangkup berbagai jenis daging, sayuran dan makanan laut yang dimasak bersama bahan tambahan lain seperti alpukat dan mentimun.

Kandungan nutrisi pada sushi baik untuk pertumbuhan tubuh sebab sushi memiliki sejumlah potensi manfaat diantaranya mencegah penyakit jantung dan stroke; menjaga keseimbangan hormon; mengatasi infeksi, mengurangi peradangan; memelihara kesehatan otak; mencegah anemia; melancarkan metabolisme tubuh; membantu proses penyembuhan luka.

Pengelolaan usaha yang dibarengi dengan kualitas Sumber Daya Manusia yang baik akan dapat meningkatkan laba perusahaan. Sumber daya yang dimiliki perusahaan juga merupakan penentu keberhasilan dalam menjalankan suatu usaha.

SDM yang handal memiliki kemampuan mengelola, memasarkan produk dan mengemas pemasaran dengan baik dengan pelayanan prima kepada konsumen untuk menjadikan konsumen loyal. Pembuatan sushi masih tergolong sangat sederhana sehingga masih banyak ditemukan sushi dengan variasi topping sayuran yang kurang menarik.

Terbatasnya ilmu pengetahuan tentang strategi peningkatan kualitas, pengelolaan dan penanganan wirausaha sushi menginspirasi pengabdian untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan sushi. Pembelajaran yang digunakan adalah pembelajaran orang dewasa dengan pemberian teori dan praktek. Diharapkan nantinya setelah mengikuti pelatihan peserta dapat menerapkan ilmu yang telah diberikan yang dibuktikan dalam proses olahan pangan khususnya pembuatan sushi Jepang semakin baik sehingga kualitas pengolahan dapat ditingkatkan dan tujuan pelatihan dapat dicapai oleh peserta.

Pengemasan produk yang baik akan memberikan dampak positif dan brand pada suatu usaha. Pentingnya label atau merek usaha yang dijalankan turut serta memberikan andil dalam meningkatkan laba suatu perusahaan. Olahan pangan yang baik dengan kemasan menarik akan menambah daya tarik produk. Suatu usaha bila dijalankan dengan sungguh-sungguh akan memberikan hasil yang cukup memuaskan. Hal tersebut tentunya harus dibarengi dengan sumber daya manusia yang memiliki ilmu pengetahuan yang memadai baik dalam proses pembuatan atau pengolahan pangan yang higienis maupun dalam segi pengemasan dan pemasaran produk. Kriteria dalam pemilihan *brand/image* usaha hendaknya mudah diingat oleh konsumen. Sehingga nantinya produk yang kita buat dengan kualitas yang baik akan tertanam dibenak konsumen. Bila hal tersebut terjadi maka akan mendapatkan konsumen loyal.

METODE

Pengabdian ini menggunakan metode pelatihan dan pendampingan. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan Perencanaan

Tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada masyarakat di Jagakarsa. Tim pengabdian merumuskan masalah dan melakukan pembentukan panitia, mencari solusi, merumuskan materi, dan menentukan model pelatihan seperti apa yang akan diberikan.

Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan persiapan pelaksanaan kegiatan dan perekrutan peserta. Persiapan dilaksanakan sesuai apa yang sudah disepakati pada tahapan perencanaan awal. Tim Panitia dan tim pemateri berperan aktif dalam tahapan ini.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21-23 Desember 2021. Tim Panitia dan tim pemateri berperan aktif dalam tahapan pelaksanaan kegiatan mulai dari penyiapan materi teori, praktek hingga penyiapan bahan-bahan yang digunakan dalam praktek. Bahan yang disiapkan dalam pembuatan sushi hendaknya disesuaikan dengan jenis sushi yang akan dibuat. Bahan dasar berupa beras jepang; nori/rumput laut; kecap asing; cuka beras; telur; timun; wortel; sosis bratwurst ukuran sedang; bawang putih cincang; mayones dan garam. Beberapa metode pembuatan sushi dapat dilihat sebagai berikut:

a. Sushi Roll,

Bahan-bahan yang akan digunakan terlebih dahulu disiapkan seperti beras Jepang, nori, kecap asing, cuka beras, garam, mayones, wortel, sosis, timun

Cara pembuatan:

- 1) Mempersiapkan panci untuk memasak nasi
- 2) Masak terlebih dahulu nasi sushi dari beras Jepang yang telah disiapkan
- 3) Gunakan api kecil dan masak nasi sampai setengah matang
- 4) Selama menunggu, potong timun, wortel, dan sosis, dengan potongan memanjang.
- 5) Jika nasi sudah setengah matang, kukus kembali nasi bersama dengan sosis dan wortel yang sudah dipotong
- 6) Biarkan hingga nasi matang dan pulen, pindahkan dalam wadah lainnya
- 7) Tambahkan kecap asin dan cuka beras lalu aduk hingga rata
- 8) Goreng bawang putih hingga kecokelatan, angkat dan tiriskan
- 9) Goreng telur dadar, jangan lupa tambahkan garam dan lada
- 10) Potong telur dadar dengan memanjang
- 11) Siapkan penggulung sushi atau plastik ukuran segi empat
- 12) Letakkan nori pada bagian paling bawah
- 13) Selanjutnya nasi, ratakan di atas nori
- 14) Susun sosis, wortel dan telur di atasnya
- 15) Taburkan bawang putih goreng dan mayones
- 16) Gulung sushi dengan memberikan sedikit tekanan supaya padat
- 17) Potong sushi ± 1,5 cm dengan menggunakan pisau yang tajam

b. Sushi salmon nigiri/tuna

Bahan yang dibutuhkan ikan salmon segar atau ikan tuna, nori, nasi yang telah dimasak, cuka beras dan kaldu jamur.

Cara pengolahan:

- 1) Bersihkan ikan salmon / tuna terlebih dahulu
- 2) Potong dengan ukuran memanjang, ketebalan sedang
- 3) Siapkan wadah untuk nasi
- 4) Masukkan nasi, cuka beras, dan kaldu jamur, aduk rata.
- 5) Cetak nasi yang dibentuk dengan tangan
- 6) Letakkan potongan salmon di atas nasi.
- 7) Potong nori dengan memanjang dan lilitkan
- 8) Salmon nigiri / tuna nigiri siap dinikmati

c. Temaki Sushi

Bahan yang diperlukan beras jepang, 6 sendok makan gula pasir; 12 sendok makan cuka beras; 40 lembar nori ukuran 15 x 30 cm; 2 buah alpukat; 6 butir telur; 16 ekor udang (ikan salmon, tuna dan ikan lain); 6 lembar daun selada; 4 sendok makan kecap asin; wasabi dan jahe parut secukupnya.

Cara pembuatan:

- 1) Potong alpukat menjadi delapan bagian
- 2) Potong timun dengan memanjang sekitar 4 cm.
- 3) Rebus udang dan kupas.
- 4) Masak beras biasa dan beras ketan, dengan perbandingan 5:1.
- 5) Selagi nasi masih panas, tambahkan cuka beras dan aduk.
- 6) Goreng telur dengan api sedang.
- 7) Bumbui telur dengan kecap asin.
- 8) Goreng menggunakan api kecil.
- 9) Potong telur menjadi 4 bagian.
- 10) Siapkan alas untuk membuat sushi.
- 11) Lebarkan nori.
- 12) Tambahkan nasi di atasnya, nasi membentuk segitiga.
- 13) Tambahkan seluruh isian di atasnya sesuai selera.
- 14) Lipat salah satu sisi nori hingga menutupi seluruh isian.
- 15) Gulung dengan tangan membentuk kerucut.
- 16) Untuk sausocol, campurkan kecap asin, wasabi, dan cabai parut.

d. Chicken futomaki sushi

Bahan-bahan yang dibutuhkan 4 cup beras Jepang ; 6 lembar nori; 4 butir telur digoreng dadar; 18 potong chicken stik goreng; 2 ikat sawi hijau; wortel dan timun secukupnya.

Cara Pembuatan:

- 1) Mencampurkan nasi dengan air acar, aduk
- 2) Bagi menjadi tiga bagian
- 3) Siapkan alas untuk membuat sushi
- 4) Letakkan selembar nori
- 5) Ambil sebagian nasi dan ratakan di atas nori
- 6) Sisakan sedikit bagian nori agar bisa menempel saat digulung
- 7) Susun isian lainnya seperti telur dadar, wortel, sawi, dan timun.
- 8) Gulung dan padatkan.

9) Irisi sushi gulung kurang lebih sekitar 2.5-3.5 cm

e. Inari sushi

Bahan yang diperlukan 30 tahu pong (bisa tahu lain yang bisa diambil kulitnya); nasi secukupnya; ikan salmon secukupnya; 4 butir telur, goreng dadar yang potong-potong; 700 ml air; 6 sendok makan gula; 20 sendok makan kecap asin; 4 sendok makan wijen; saus tomat secukupnya; mayones secukupnya

Cara pembuatan:

- 1) Didihkan air dengan kecap asin dan gula
- 2) Masukkan tahu pong
- 3) Masak dengan api sedang.
- 4) Biarkan air terserap ke tahu
- 5) Tiriskan dan potong tahu agar bisa diisi.
- 6) Siapkan wadah lain
- 7) Campurkan telur, crab stick, saus, dan mayones
- 8) Siapkan nasi dan campurkan dengan minyak wijen
- 9) Gunakan sebagai isian tahu.

f. Onigirazu (sushi sandwich)

Bahan-bahan yang diperlukan 1 mangkuk nasi sushi; 2 sendok makan cuka beras (cuka apel); 2 lembar nori; 3 sendok makan susu kental manis; 1 kaleng tuna; 1/4 cup jagung kernel; 1/2 irisan daun selada; 1/4 cup mayones; minyak wijen, cabai bubuk dan garam secukupnya.

Cara pembuatan

Siapkan nasi sushi dan campurkan dengan cuka beras. Bagi nasi menjadi dua bagian di wadah berbeda

- 1) Wadah pertama, campurkan nasi dengan minyak wijen
- 2) Wadah kedua, campurkan nasi dengan cabai bubuk
- 3) Untuk isian, campurkan mayones, susu kental manis, dan jagung
- 4) Ambil 1 lembar nori
- 5) Letakkan nasi yang dibumbui minyak wijen di atasnya, bentuk persegi dengan ukuran sekitar 10x10cm.
- 6) Selanjutnya, tambahkan isian lainnya seperti tuna dan selada.
- 7) Kemudian tambahkan nasi yang dicampur dengan cabai bubuk
- 8) Susun dengan rapi.
- 9) Lipat nori hingga nasi dan isiannya tertutup, gunakan plastik wrap agar lebih padat.
- 10) Potong menjadi dua bagian menyerupai sandwich
- 11) Goreng dengan tepung bumbu

Umumnya bahan dasar yang dibutuhkan dalam pembuatan sushi hampir sama, hanya yang membedakan topping digunakan dan jenis sushi yang akan dibuat.

Tahapan Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan selesai maka tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi berupa survei langsung pada peserta pelatihan.

Pemberian pre test dan post test dilakukan dengan harapan dapat menjadi *feedback* bagi tim pengabdian mengukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan berikutnya.

Tahapan Pendampingan

Mengingat pentingnya kegiatan ini maka dilakukan tahapan pendampingan kepada peserta. Pendampingan pada peserta dilakukan melalui diskusi pada group Whatsapp dengan saling tukar pengalaman dan strategi pemasaran produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilaksanakan di laboratorium pengolahan pangan IBI K 57 selama tiga hari. Peserta pelatihan berjumlah 20 orang dengan rata-rata usia produktif yang berusia 17 hingga 23 tahun. Dalam pemberian materi dilakukan sistem pembelajaran orang dewasa. Team pelaksana pengabdian menggunakan bantuan media presentasi berupa infocus dan pendukung lainnya. Materi yang diberikan teori dan praktek, seperti halnya pengenalan bahan-bahan dan alat-alat yang digunakan dalam pembuatan sushi.

Pengenalan bahan-bahan yang disiapkan dalam kegiatan praktek adalah beras jepang; nori/rumput laut; kecap asing; cuka beras; telur; timun; wortel; sosis bratwurst ukuran sedang; bawang putih cincang; mayones; garam; pisau, ikan tuna, cumi. Kualitas bahan yang digunakan harus baik sehingga nantinya hasil yang diharapkan sesuai dengan perencanaan sebelumnya. Selanjutnya pemberian materi pemasaran diantaranya digital marketing dan kiat-kiat menghadapi tantangan dalam menjalankan usaha di era globalisasi industri 4.0. Setelah pemberian materi teori pemberian materi dilanjutkan praktek pembuatan sushi Jepang. Materi pengemasan produk dilakukan setelah selesai praktek. Suasana praktek dapat dilihat pada gambar 2 dan 3 sebagai berikut:



Gambar 2. Proses Pengolahn Sushi



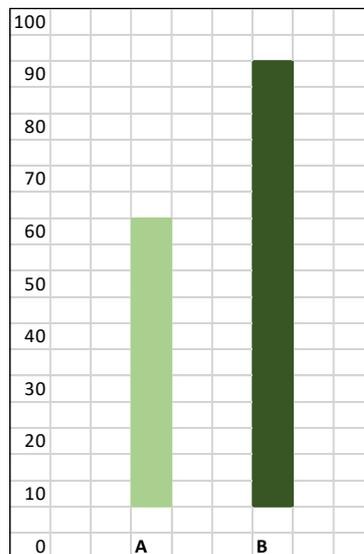
Gambar 3. Suasana Praktek Pembuatan Sushi

Hasil kreasi pembuatan shushi dengan berbagai rasa seperti sushi salmon, sushi rool dan lainnya dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar 4. Jenis-Jenis Sushi

Dengan selesainya seluruh kegiatan pengabdian, maka team pelaksana membagikan kuesioner kepada peserta. Tujuan pemberian kuesioner berupa pra *test* dan *post test* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar dampak dan manfaat bagi peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut. Sehingga terlihat kompetensi masing-masing peserta baik sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Pada awal pelatihan persentase kompetensi peserta sebesar 70% dan setelah pelatihan maka kompetensi peserta bertambah menjadi 95%. Hasil dari pra *test* dan *post test*, sebagai berikut:



Gambar 5: Grafik Hasil Pra *Test* dan Post Test Peserta Pelatihan

Berdasarkan gambar di atas terlihat hasil *pra test* (A) diperoleh sebesar 60% sedangkan *post test* (B) didapatkan 90%. Dari hasil tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap masyarakat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dapat ditarik beberapa hal yang dapat disimpulkan yaitu dengan selesainya seluruh rangkaian kegiatan maka skill ilmu pengetahuan peserta meningkat baik dari sisi praktek pengolahan sushi, pengemasan maupun dari sisi pemasaran produk. Penjualan produk dilakukan Peserta melalui penjualan di tempat dan juga penjualan online. Dengan melihat metode yang telah digunakan maka pada umumnya para peserta telah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pelaksanaan hingga pendampingan dengan baik.

Adapun saran untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya supaya lebih menekankan pada pengurusan lebel halal produk dan pembuatan HaKI. Diharapkan nantinya produk penjualan ini dapat memasuki pangsa pasar secara luas dan berdaya saing tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Lilik, A.M. 2020. Kompetensi SDM Di Era 4.0, Tangerang. Gramedia Digital.
- Alfina, A., Khoirina, M. M., & Nastiti, T. A. 2020. Pelatihan Digital Marketing Bagi Entrepreneur di Kota Gresik. *Jurnal Abdidas*, 1(6), 797–804.
- Warohidah, R., Annisa dan Kusuma, A,B,. 2019. Perkembangan Era Revolusi Pembelajaran Digital dalam Era Revolusi Industri 4 . 0 Era Disrupsi Teknologi,p 1–13
- Bachri, S., Mulyati. 2021. Pola Hidup Sehat Masyarakat di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai Vol 2*. ISSN 2746-6507.
- Hendro. 2011. *Dasar-Dasar Kewirausahaan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Juniawan1, F,P., Mayasari,M.S., Pradana, H,A., Tommy L., Sylfania,Y,D. 2023. Pelatihan Digital Marketing Guna Meningkatkan Kompetensi Masyarakat Desa Kace Timur Bangka. *Jurnal PKM Vol. 06 No. 01*. p-ISSN 2614-574X, e-ISSN 2615-4749.
- Minardi, J. 2003. *Entrepreneur dan Entrepreneurship*. Jakarta
- Mayasari., Fatwara, MD., Mulyati. 2022. Strategi Peningkatan Kompetensi Pengolahan Pangan dalam Penciptaan Wirausaha Baru. *Jammu Vol 1 No. 2 Agustus 2022 | ISSN: 2829-0887 (cetak), ISSN: 2829-0496*, Hal. 21-28.
- Mulyati, M., Yunaz, H., Soepriyadi,I. 2021. Community Empowerment Through Food Processing Basic Chocolate. *DIJMSS*. E-ISSN : 2686-6331, P-ISSN : 2686-6358
- Mulyati., M., Utomo, B.S. 2022. Pengaruh Keluarga, Pendidikan dan E-Commerce pada Peningkatan Minat Wirausaha. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Vol 1. No. 2*.

- Muliyati., Bachri, S., 2021. Peningkatan Kompetensi Masyarakat Dalam Mengembangkan Pemasaran E-Commerce di DKI Jakarta. *Jurnal Pengabdian Teratai* Vol. 2 No. 21. pp 34-41.
- Yunaz, H., Putri., Muliyati. 2022. Strategi Peningkatan SDM Wirausaha Kue Cokelat Berbahan Dasar Lokal. *JAMMU* Vol 1 No. 2 Agustus 2022 | ISSN: 2829-0887 (cetak), ISSN: 2829-0496, Hal. 34-41.
- Utami, R.R., 2017. Cocoa Antioxidant: Effect of Fermentation and Roasting on Antioxidant Change (Review).