

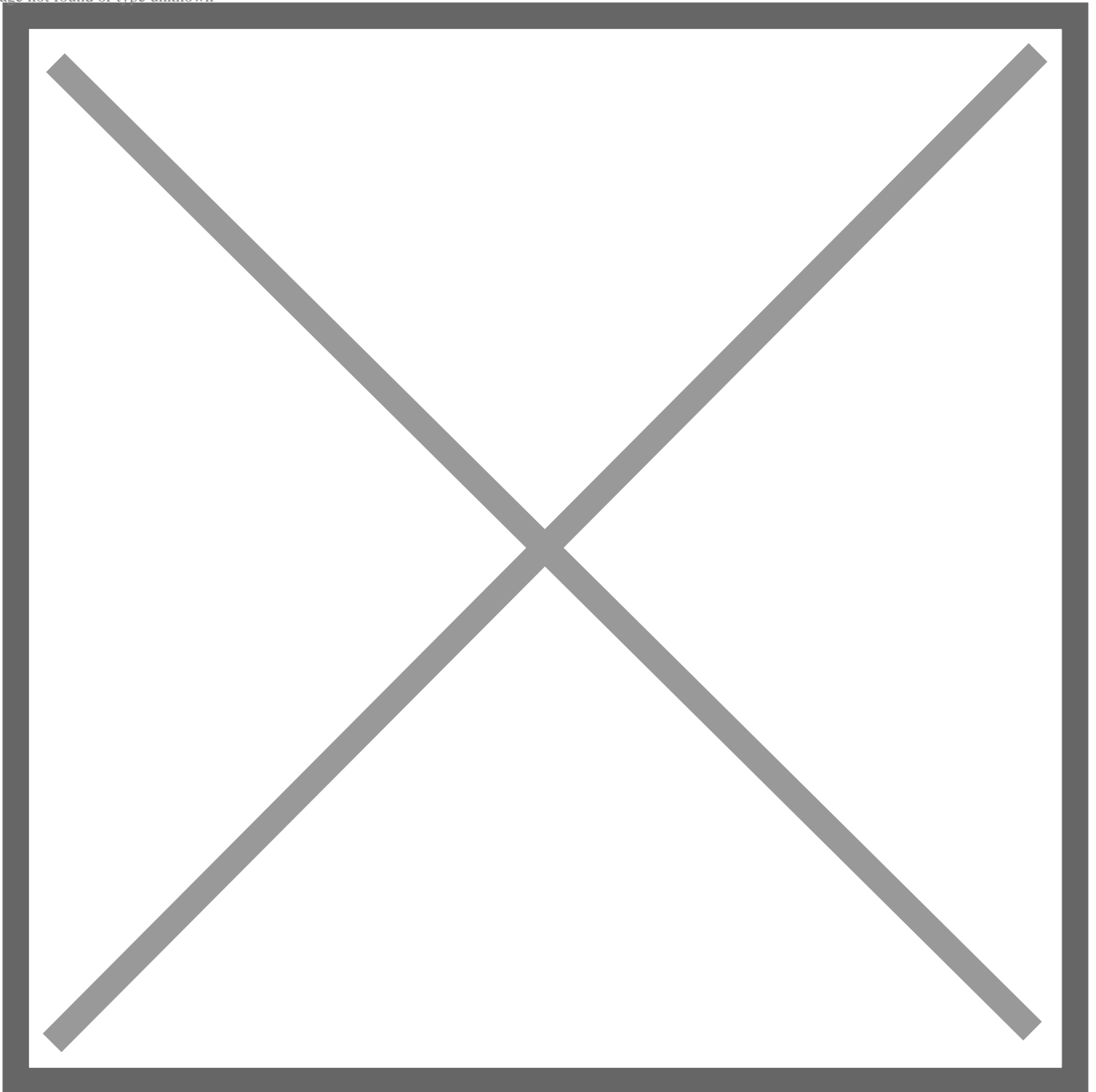
SAPA129

Prof. Mia Amiati: Mengenal Lebih Jauh Tentang Jamur Kancing

Salsa - SURABAYA.SAPA129.COM

Dec 23, 2025 - 17:50

Image not found or type unknown



Jakarta - Indonesia yang kaya dengan hasil buminya memiliki tanaman berupa jamur kancing. Jamur kancing (*Agaricus bisporus*) memiliki berbagai jenis dan varietas, yang diklasifikasikan berdasarkan karakteristik dan sifatnya. Jenis jamur kancing yang umum dibudidayakan antara lain jamur kancing putih, krem, coklat, dan portobello. Sedangkan varietas jamur kancing yang umum antara lain champignon, crimini, dan portabella.

Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Jamur Kancing

Salah satu jenis jamur yang satu ini termasuk jamur yang disukai oleh banyak orang untuk dikonsumsi sebagai makanan.

Dikarenakan bentuknya yang mirip dengan kancing baju, maka disebutlah jamur ini sebagai jamur kancing. Selain disukai untuk dikonsumsi, jamur kancing ternyata juga banyak dibudidayakan oleh masyarakat luas bahkan di dunia.

Dalam bahasa Inggris, jamur kancing juga memiliki banyak julukan, akan tetapi lebih sering disebut sebagai champignon.

Untuk membudidayakan tanaman jamur kancing, dibutuhkan beberapa kondisi tertentu supaya jamur bisa tumbuh dengan baik.

Pada daerah dengan dataran rendah, jamur kancing cocok ditanam pada daerah dengan suhu 24-27 °C dengan tingkat kelembaban sekitar 90 sampai 100.

Sedangkan, pada daerah dengan dataran tinggi, suhu yang sesuai adalah 29-30 °C. Mengingat jamur kancing termasuk jenis jamur saprofit, maka jamur ini bisa tumbuh pada substrat organik yang mengalami pengomposan.

Sejarah mencatat bahwa jamur kancing pertama kali dibudidayakan oleh masyarakat Perancis di tahun 1975. Hingga kini, tanaman jamur kancing masih tetap menjadi peluang yang besar untuk dibudidayakan.

Ini tidak lain dikarenakan jamur kancing yang diidolakan banyak orang serta kandungan nutrisinya yang sangat banyak.

Kandungan tersebut adalah mineral, vitamin B, potassium, sodium serta kalori yang rendah. Bahkan, beberapa juga menyebut jika jamur kancing juga memiliki kandungan bebas lemak.

Dari adanya kandungan bebas lemak ini, banyak orang yang memanfaatkan jamur kancing untuk keperluan diet. Rasa dari jamur kancing yang mirip seperti daging, membuat jamur ini juga sering dijadikan olahan makanan seperti pizza dan omelet.

Dengan segala keunikan dan fakta yang dimiliki oleh jamur kancing, rasanya akan kurang lengkap jika Vlog ini tidak membahas mengenai klasifikasi dan morfologi tanaman jamur kancing.

Mari simak penjelasan tentang klasifikasi dan morfologi jamur kancing sebagai berikut:

Klasifikasi Tanaman Jamur Kancing

Setiap tanaman pastinya memiliki klasifikasinya secara ilmiah, termasuk tanaman jamur kancing. Nah, berikut ini akan dijelaskan klasifikasi tanaman jamur kancing dimulai dari kingdom hingga spesiesnya.

- Kingdom: Fungi
- Divisi: Basidiomycota
- Kelas: Homobasidiomycetes
- Sub Kelas: Homobasidiomycetidae
- Ordo: Agaricales
- Famili: Agariceae
- Genus: Agaricus
- Spesies: Agaricus bisporus

Morfologi Tanaman Jamur Kancing

Jamur kancing atau dikenal dengan nama latin *Agaricus bisporus* merupakan jamur tertua yang ada di dunia. Jamur kancing ini memiliki ciri-ciri fisik dan struktur yang membedakan dari jamur lainnya. Tubuh dari tanaman ini terbagi menjadi dua bagian yaitu miselium dan buah.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang kedua bagian dari [jamur kancing](#), berikut akan disajikan beberapa informasi mengenai morfologi tanaman jamur kancing.

1. Miselium

Miselium dari jamur kancing ini merupakan bagian vegetatif dari jamur kancing yang ada di bagian bawah. Bagian ini menyerap bahan makanan dari bahan organik yang ditempati atau ditumbuhi oleh jamur kancing. Pada bagian miselium terbagi menjadi dua bagian lagi yaitu vulva dan akar.

Pertama, bagian vulva dari jamur kancing terletak pada bagian bawah jamur kancing. Vulva ini merupakan bagian pembungkus yang ada di dekat akar. Kemudian, pada bagian akar jamur kancing tergolong akar serabut yang melekat pada substrat.

2. Buah

Bagian ini merupakan bagian tubuh jamur kancing yang ada di atas tanah atau bahan organik yang ditempati jamur kancing.

Bagian buah ini terdiri dari beberapa bagian lagi, yang mana bagian tersebut akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

3. Tudung Jamur Kancing

Bagian tudung atau pileus ini adalah bagian yang seringkali dianggap oleh banyak orang mirip dengan bentuk kancing baju. Warna dari tudung ini kebanyakan putih, namun ada juga yang krem, dan coklat muda.

Saat jamur kancing masih muda, bagian tudung ini diselimuti oleh selaput. Kemudian, saat jamur kancing tumbuh dewasa, selaput tersebut akan pecah. Bagian tudung ini juga merupakan bagian pelindung untuk tubuh jamur kancing.

4. Bilah Jamur Kancing

Bagian selanjutnya dari jamur kancing adalah bilah atau lamella. Bilah ini terletak di bawah bagian tudung dengan bentuk helaian yang berbilah-bilah. Fungsi dari bilah ini adalah untuk memberikan dukungan pada tudung jamur.

5. Cincin Jamur Kancing

Bagian yang ketiga dari jamur kancing ini disebut sebagai cincin atau annulus dikarenakan bentuknya yang melingkari tangkai jamur. Cincin ini terbentuk saat tudung jamur terpisah dari bilah saat tumbuh dewasa.

6. Tangkai Tubuh Jamur Kancing

Tangkai dari jamur kancing memang relatif pendek. Tangkai ini juga disebut sebagai tempat hidup bagian buah dari jamur kuping. Bentuk dari tangkai ini adalah tegak secara vertical terletak di bawah permukaan dari tudung.

Itulah tadi bentuk fisik dari tanaman jamur kancing yang begitu unik. Setelah mengetahui klasifikasi secara ilmiah dan morfologi tanaman jamur kancing, tentunya akan semakin menambah wawasan sahabat-sahabat semua tentang jamur kancing.

Dengan uniknya bentuk fisik yang dimiliki jamur kancing serta rasanya yang tidak kalah seperti daging, membuatnya digandrungi oleh banyak orang di dunia.

Mengenal Ragam Jenis Jamur Kancing: Khasiat dan Keunikannya

Jamur kancing merupakan salah satu jenis jamur yang banyak dikenal dan dikonsumsi masyarakat. Istilah “Jenis dan Varietas Jamur Kancing (*Agaricus bisporus*)” mengacu pada berbagai jenis dan varietas jamur kancing yang dibudidayakan dan diklasifikasikan berdasarkan karakteristik dan sifatnya.

Jenis dan Varietas Jamur Kancing (*Agaricus bisporus*)

Jamur kancing (*Agaricus bisporus*) merupakan salah satu jenis jamur yang banyak dibudidayakan dan dikonsumsi di seluruh dunia. Jamur ini memiliki berbagai jenis dan varietas, yang dapat diklasifikasikan berdasarkan karakteristik dan sifatnya.

Jenis jamur kancing dibedakan berdasarkan warnanya, yang meliputi putih, krem, coklat, dan portobello. Perbedaan warna ini disebabkan oleh faktor genetik dan kondisi lingkungan selama proses budidaya.

- **Jamur kancing putih:** Jenis jamur kancing yang paling umum ditemukan di pasaran. Memiliki tudung berwarna putih bersih dan berukuran kecil hingga

sedang.

- **Jamur Kamcing krem:** Mirip dengan jamur kancing putih, tetapi memiliki tudung berwarna krem atau coklat muda.
- **Jamur kancing coklat:** Berwarna coklat tua hingga coklat kemerahan, dan memiliki ukuran yang lebih besar dari jenis jamur kancing lainnya.
- **Jamur kancing portobello :** Memiliki tudung lebar dan berwarna coklat tua, serta memiliki rasa yang lebih kuat dibandingkan jenis jamur kancing lainnya.

Keanekaragaman jenis jamur kancing ini memberikan pilihan yang beragam bagi konsumen, baik dari segi rasa, tekstur, maupun tampilan. Selain itu, jamur kancing juga memiliki nilai gizi yang tinggi, sehingga menjadi bahan makanan yang sehat dan bergizi.

Manfaat Jamur Kancing Bagi Kesehatan

Jamur kancing merupakan bahan makanan yang bergizi dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Jamur ini mengandung protein, vitamin, dan mineral yang bermanfaat, seperti vitamin D, selenium, dan potasium. Mengonsumsi jamur kancing secara teratur dapat membantu menurunkan risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan kanker.

Jamur kancing memiliki nilai gizi yang tinggi dan telah digunakan sebagai bahan makanan selama berabad-abad. Jamur ini mengandung protein, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, jamur kancing juga rendah kalori dan lemak, sehingga cocok untuk dikonsumsi sebagai bagian dari diet sehat.

Menurut Food and Drug Administration (FDA) dan Institute of Medicine (IOM), manfaat dari asupan tinggi serat

Berikut ini adalah berbagai manfaat jamur kancing bagi kesehatan tubuh, antara lain :

1. Menjaga berat badan yang ideal

Jamur kancing cocok dikonsumsi jika sahabat-sahabat menjalani program diet penurunan berat badan. Alasannya, jamur kancing tergolong rendah kalori, tetapi tetap mengandung serat, karbohidrat, dan protein yang dapat membuat perut kenyang lebih lama. Dengan begitu, Anda pun bisa lebih mudah mengontrol nafsu dan porsi makan.

Namun, untuk mencapai berat badan yang ideal, Anda tidak bisa hanya mengandalkan jamur kancing, ya. Diet yang sehat dan efektif juga perlu diimbangi dengan pola makan bergizi dan olahraga secara rutin.

2. Melancarkan pencernaan

Mengonsumsi jamur kancing juga bermanfaat bagi kesehatan sistem pencernaan. Jamur ini mengandung prebiotik yang merupakan “makanan” bagi bakteri baik di dalam usus.

Selain itu, jamur kancing juga mengandung serat yang dapat membuat tekstur tinja lebih lembut dan padat, sekaligus mendorong pergerakan usus. Dengan begitu, buang air besar menjadi lancar dan teratur.

3. Mencegah pikun

Jamur-jamuran, seperti jamur kancing, merupakan salah satu pilihan makanan yang sangat baik untuk kesehatan dan fungsi otak. Ini karena jamur mengandung banyak serat, antioksidan, serta aneka vitamin dan mineral yang dapat memelihara kesehatan saraf dan otak.

Beberapa riset pun menunjukkan bahwa konsumsi jamur secara rutin dapat mengurangi risiko terjadinya berbagai masalah otak, seperti pikun dan stroke, khususnya pada para lansia.

4. Mengontrol tekanan darah

Jamur kancing termasuk makanan yang mengandung kalium. Mineral ini bermanfaat dalam mengendalikan tekanan darah yang tinggi. Bagi penderita hipertensi, konsumsi jamur kancing dapat membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko terkena penyakit jantung.

5. Mencegah anemia

Jika Anda seorang vegetarian, jamur kancing bisa menjadi tambahan asupan zat besi nonhewani. Mencukupi asupan zat besi setiap hari dapat mencegah kekurangan darah merah atau anemia. Tanpa zat besi yang cukup, tubuh kesulitan memproduksi sel darah merah yang fungsinya membawa oksigen. Akibatnya, tubuh menjadi terasa lemah.

Selain dengan konsumsi jamur kancing, penuhi juga asupan zat besi dari beragam makanan lain, seperti bayam, brokoli, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

6. Menyehatkan jantung

Konsumsi jamur kancing juga baik bagi kesehatan jantung. Berkat kandungan kalium di dalamnya, jamur kancing baik dikonsumsi untuk mengontrol dan mencegah kenaikan tekanan darah. Pasalnya, tekanan darah yang tinggi menyebabkan aliran darah pada jantung terganggu sehingga membuatnya kekurangan oksigen dan nutrisi.

Selain itu, jamur kancing juga mengandung efek antioksidan dan antiradang yang dapat mencegah penumpukan plak di pembuluh darah. Dengan begitu, aliran darah akan tetap lancar dan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke, pun berkurang.

7. Mengendalikan gula darah

Jamur kancing baik dikonsumsi bagi penderita gula darah tinggi atau diabetes,

karena makanan ini tidak mengandung banyak gula serta memiliki indeks glikemik yang rendah.

Namun, pastikan Anda mengolah jamur kancing dengan cara yang sehat, misalnya memasaknya tanpa gula atau hanya menggunakan sedikit bumbu penyedap.

8. Memperkuat sistem imun

Aneka jenis jamur, seperti jamur kancing, merupakan salah satu jenis makanan yang sangat baik untuk memperkuat imunitas tubuh. Ini karena jamur kancing mengandung protein, selenium, zinc, folat, vitamin B6, dan antioksidan yang dapat mendukung kinerja sel-sel darah putih dalam melawan kuman dan virus penyebab infeksi.

Dengan daya tahan tubuh yang kuat, Anda pun akan lebih jarang sakit dan bisa lebih cepat pulih ketika sedang sakit, misalnya saat terkena flu.

9. Mencegah kanker

Jamur-jamuran, termasuk jamur kancing, juga tergolong salah satu jenis makanan yang baik untuk mencegah kanker. Ini karena jamur kancing kaya akan vitamin dan mineral serat antioksidan. Efek antioksidan ini sangat baik untuk mencegah kerusakan sel-sel tubuh akibat paparan radikal bebas, yakni salah satu zat yang dapat memicu kanker.

Namun, tidak hanya dengan mengonsumsi jamur kancing, Anda juga perlu menjalani pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga setidaknya 30 menit per hari, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjauhi rokok serta minuman beralkohol agar senantiasa terhindar dari kanker.

Tips Mengolah Jamur Kancing

Jamur kancing adalah salah satu makanan yang relatif terjangkau dan mudah ditemukan di pasaran. Jamur kancing juga sebenarnya mudah ditanam di rumah. Ditambah lagi, makanan ini bisa diolah menjadi beragam kreasi kuliner yang unik, lezat, dan bergizi.

Untuk mendapatkan manfaat jamur kancing dengan maksimal, cara pengolahannya perlu diperhatikan. Pastikan Anda memasak jamur sampai matang.

Berikut ini adalah tips mengolah jamur kancing:

- Cuci dengan air bersih berulang-ulang sampai tidak ada lagi lendir yang terpegang dan setelah itu dibilas dengan air garam Tiriskan jamur kancing sampai kering.
- Lalu, jamur kancing siap untuk diolah menjadi beragam varian masakan, misalnya digoreng krispy dan disajikan dengan Cream cheese.
- Saat menggoreng jamur kancing dengan api yang sedang sambil diaduk terus hingga jamur berwarna kecoklatan di bagian tepinya. @Red.

Oleh: Prof. (HCUA) Dr. Mia Amiati, S.H., M.H., CMA., CSSL.