

Pelatihan Pembuatan Olahan Tempe Sebagai Upaya Diversifikasi Pangan

Devillya Puspita Dewi^{1*}, Kuntari Astriana², Dheska Arthyka Palifiana³, Dena Erfanda⁴

^{1*,2,4}Prodi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

³ Prodi Kebidanan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

*penulis korespondensi

ABSTRAK

Tempe merupakan makanan tradisional asli dari Indonesia yang merupakan warisan budaya dari budaya luhur bangsa Indonesia. Tempe merupakan super food atau pangan yang kaya akan zat gizi. Diversifikasi tempe dapat dijadikan sebagai pangan yang beraneka ragam yang dapat meningkatkan nilai ekonomi masyarakat. Permasalahan mitra antara lain kurangnya ketrampilan masyarakat tentang cara pengolahan tempe menjadi berbagai macam makanan yang menarik dan mempunyai nilai gizi tinggi. Solusi yang ditawarkan yaitu memberikan edukasi dan pelatihan tentang keterampilan pembuatan aneka produk olahan tempe. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan tiga tahapan kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan persiapan meliputi mengurus perizinan, pelaksanaan kegiatan meliputi pelatihan pembuatan olahan tempe sebagai upaya diversifikasi pangan dan demo pembuatan produk aneka olahan tempe. Peserta antusias dalam mengikuti pelatihan sampai dengan selesai. Pelatihan pembuatan olahan tempe sebagai upaya diversifikasi pangan berjalan dengan lancar dan peserta mengikuti secara antusias.

Kata kunci: Pelatihan; Olahan tempe; Diversifikasi pangan.

ABSTRACT

Tempe is a traditional food originally from Indonesia which is a cultural heritage from the noble culture of the Indonesian nation. Tempe is a super food or food that is rich in nutrients. Tempe diversification can be used as a diverse food that can increase the economic value of the community. The partner's problem was the lack of community skills on processing tempe into various kinds of food that are interested and have high nutritional value. The solutions offered was provide education and skills training on various tempe processing products. Community service activities were carried out in three stages of activity, namely preparation, implementation and evaluation. Preparatory activities included arranging permits, implementing activities included training about tempe processing products as an effort to diversify food and demonstrations on making various processed tempe products. Participants were enthusiastic in participating in the training until it was finished. The training on making processed tempeh as an effort to diversify food ran smoothly and the participants participated enthusiastically.

Keywords: Training; Processed tempeh; Food diversification.

1. PENDAHULUAN

Tempe merupakan makanan tradisional asli dari Indonesia yang merupakan warisan budaya dari budaya luhur bangsa Indonesia. Tempe adalah produk hasil olahan dari kacang kedelai yang banyak dikonsumsi dan diminati oleh masyarakat. Konsumsi tempe Indonesia mencapai tujuh kilogram per kapita per tahun (1). Konsumsi rata-rata tempe per kapita dalam seminggu berturut-turut adalah 0,153 kg; 0,139 kg; 0,135 kg; 0,133 kg; 0,140 kg; 0,136 kg; 0,136 kg; dan 0,133 kg (5).

Tempe dijadikan sebagai pangan fungsional yang mempunyai manfaat positif bagi tubuh. Tempe merupakan *super food* atau pangan yang kaya akan zat gizi. Tempe kaya akan protein dan asam amino yang bermanfaat untuk kekebalan tubuh. Zat gizi tempe lebih mudah dicerna, diserap, dan dimanfaatkan tubuh dibandingkan dengan sumber protein yang lain (2). Selain keunggulan kandungan protein dan asam amino yang tinggi, tempe juga mengandung senyawa bioaktif yang

bermanfaat bagi tubuh; kandungan senyawa bioaktif seperti isoflavon, serat, dan sterol yang mempunyai dampak positif terhadap kesehatan; serta berperan dalam mencegah timbulnya berbagai macam penyakit seperti kardiovaskuler, kanker, osteoporosis, dan meringankan gejala menopause (3). Tempe seringkali hanya diolah sebagai bahan pelengkap di dalam olahan sayuran. Di samping hanya sebagai bahan pelengkap, tempe juga seringkali disajikan sebagai bahan makanan ringan pendamping minum teh, misalnya sebagai tempe mendoan. Variasi makanan yang dikembangkan berdasarkan bahan dasar tempe juga tidak terlalu banyak ditemui dipasaran (4).

Upaya diversifikasi pangan diperlukan untuk meningkatkan konsumsi tempe. Diversifikasi pangan dapat meningkatkan nilai gizi dan konsumsi masyarakat. Diversifikasi pangan dalam bentuk aneka produk olahan dari tempe.

2. PERMASALAHAN MITRA

Desa Baturetno merupakan salah satu desa di Kecamatan Banguntapan yang mempunyai beberapa UMKM pembuatan tempe. Banyaknya produsen tempe belum mendorong masyarakat untuk mengolah tempe menjadi aneka olahan tempe yang bervariasi. Masyarakat di Desa Baturetno masih mengolah tempe hanya sebatas menjadikan lauk nabati karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi dan manfaat dari tempe, serta kurangnya keterampilan masyarakat tentang cara pengolahan tempe menjadi aneka olahan tempe yang menarik dan mempunyai nilai gizi tinggi.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan yaitu mengurus perizinan kegiatan, melakukan koordinasi dengan pengurus PKK Desa Baturetno tentang rencana kegiatan pengabdian masyarakat, yang meliputi tempat dan waktu kegiatan, serta mempersiapkan bahan-bahan yang akan digunakan. Tahap pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe, serta demo memasak aneka olahan tempe. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe, dilakukan *pretest* terlebih dahulu. Demo memasak aneka olahan tempe meliputi *nugget* tempe, cokelat tempe, burger tempe dan stik tempe. Tahap evaluasi yaitu melakukan *posttest* materi. *Pretest* dan *posttest* dilakukan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pada tahap evaluasi, juga dilakukan uji kesukaan produk olahan tempe menggunakan uji hedonik yang dilakukan oleh peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2022 selama 1 hari. Jumlah peserta sebanyak 30 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe serta demo memasak aneka olahan tempe yaitu *nugget* tempe, coklat tempe, stik tempe dan burger tempe. Kegiatan diikuti oleh kader PKK Desa Baturetno sebanyak 30 orang. Peserta antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Kegiatan penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe diawali dengan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* bertujuan untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada Tabel 1.

TABEL 1. HASIL *PRETEST* DAN *POSTEST*

| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|----------|----------------|-----------------|
| Mean | 61.5 | 85.5 |
| Minimal | 60 | 70 |
| Maksimal | 70 | 100 |
| SD | 7.45 | 7.59 |

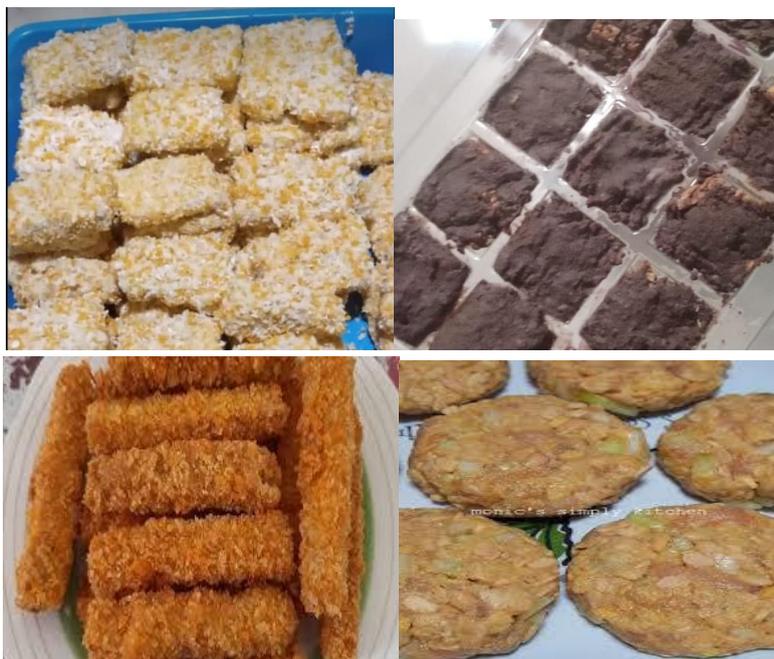
Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa rata-rata hasil *pretest* adalah 61,5 dan rata-rata hasil *posttest* adalah 85,5 sehingga dapat diketahui bahwa rata-rata hasil *posttest* mengalami peningkatan sebanyak 20 poin. Nilai minimal *pretest* sebelum dilakukan penyampaian materi tentang kandungan gizi dan manfaat tempe adalah 60 dan nilai maksimalnya 70. Pertanyaan mengenai kandungan gizi pada tempe masih belum terjawab sepenuhnya dengan benar. Sebagian besar peserta menjawab protein saja. Hal ini kurang tepat karena kandungan gizi pada tempe tidak hanya protein saja.

Nilai minimal *posttest* adalah 70 dan nilai maksimal 100. Hasil *posttest* menunjukkan sebagian besar peserta memperoleh nilai di atas 70. Sebagian peserta memberikan jawaban dengan tepat tentang kandungan gizi yang terdapat pada tempe dan manfaat tempe bagi kesehatan, yang disampaikan pada lembar pertanyaan *posttest*. Peningkatan pengetahuan peserta disebabkan karena adanya pemberian materi kepada peserta dengan peningkatan lebih dari 10 poin (6).



Gambar 1. Penyampaian materi kandungan gizi dan manfaat tempe

Kegiatan setelah selesai *posttest* dilanjutkan dengan pelatihan dan demo memasak aneka olahan tempe, yang meliputi *nugget* tempe, coklat tempe, stik tempe dan burger tempe. Kegiatan ini diikuti oleh peserta yang sama dengan kegiatan sebelumnya yaitu penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe. Produk aneka olahan tempe dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Produk aneka olahan tempe (*nugget tempe, coklat tempe, stik tempe, burger tempe*)

Pembuatan aneka produk olahan tempe menggunakan bahan utama tempe. Produk *nugget* tempe dibuat dengan bahan tempe, telur, tepung terigu, maizena dan tepung panir. Bahan yang digunakan untuk membuat coklat tempe yaitu coklat dan tempe yang sudah dikeringkan. Bahan yang digunakan pada stik tempe yaitu tempe, telur, tepung terigu, maizena dan tepung panir. Pembuatan burger tempe menggunakan tempe, telur, tepung terigu, maizena. Peserta mengikuti kegiatan pelatihan dan demo masak aneka olahan tempe dengan antusias dan mengikuti sampai kegiatan berakhir.

Aneka produk olahan tempe dapat dikembangkan dan diproduksi pada tingkat rumah tangga untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Tempe merupakan salah satu bahan makanan yang memiliki potensi yang baik, kandungan gizi yang tinggi, cara pengolahan yang mudah, bahan makanan yang melimpah, mudah diperoleh, harganya juga murah (7).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan mengikuti sampai kegiatan selesai. Adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang kandungan gizi dan manfaat tempe. Peserta dapat mempraktekkan membuat aneka olahan tempe seperti nugget tempe, coklat tempe, stik tempe dan burger tempe.

Kegiatan ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk melakukan pendampingan terutama dalam pembuatan aneka olahan tempe sehingga dapat dipasarkan dan meningkatkan perekonomian masyarakat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada kader PKK Desa Baturetno yang telah memberikan kesempatan bekerja sama dalam kegiatan ini, serta PPPM Universitas Respati Yogyakarta yang telah memberikan dana hibah internal pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Soim A. Tempe - Perencanaan Badan Ketahanan Pangan Provinsi Sumatera Selatan; 2017
- (2) Badan Pusat Statistik. Konsumsi Rata-Rata Tempe per kapita seminggu 2007 – 2014. 2017
- (3) Maulana A. Analisis Strategi Usaha Ukm Keripik Tempe Pada Sentra Industri Tempe Sanan Kota Malang. *In Published online*. Universitas Muhammadiyah Malang;2020
- (4) Ulya HN, Shadrudin R, Ayu DP. Peningkatan Inovasi Produk Keripik Tempe "Cipta Rasa" di Ketawang Madiun. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*. 2022, 3(1): 97-111
- (5) Santi, MW dkk; 2020.
- (6) Dewi DP, Astriana K, Setyaningsih D, Nawangsari Y. Pelatihan Deteksi Dini Anemia di Lapas Perempuan Kelas IIB Yogyakarta sebagai Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2022, 5(2).
- (7) Pirastyo SP. 2018. Pemanfaatan Bahan Makanan Tradisional Tempe Kedelai sebagai Menu Andalan Hotel. *Tourism and Hospitality Essentials (THE) Journal*, 2018, 8(1).