

Demonstrasi Pembuatan Brownies Tempe Sebagai Makanan Sehat Guna Meningkatkan Gizi Pada Anak dan Ibu Hamil di Desa Batu Nampar

Siti Maulidya Nabila¹, Anwar Rasyd², Aulia Widya Prastuti³
M. Abim Jauhari⁴, L. Moh. Riri Rivari Al-Aqsha⁵, B. Egy Tamara Atman⁶, Sri Susanti⁷,
Nilam Sari⁸, Lilis Maenarni⁹, Melly Agustin¹⁰, Saipul Hamdi¹¹

shamdi@unram.ac.id

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Universitas Mataram

Abstract:

Desa Batu Nampar berada dalam wilayah Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Potensi alam yang dimiliki warga di desa ini kurang dimanfaatkan termasuk produk tempe. Meskipun kaya dengan sumber daya alamnya, akan tetapi di Desa Batu Nampar ini terindikasi adanya anak dengan kasus stunting dan kekurangan gizi. Oleh karena itu kegiatan bertujuan untuk memberi penyuluhan dan demonstrasi pembuatan Brownies kepada warga di desa Batu Nampar. Kegiatan ini mendapatkan respon yang sangat positif dari masyarakat. Banyak masyarakat merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini.

Keywords: *Desa Batu Nampar, Brownies Tempe, Makanan Sehat*

Pendahuluan

Desa Batu Nampar berada dalam wilayah Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa Batu Nampar memiliki luas wilayah 1.230 km². Desa Batu Nampar sendiri terdiri dari 7 dusun yaitu Tembere, Menseh, Tandar, Taman Sari, Punik, Batu Rangkep, Montong Palung. Desa Batu Nampar memiliki kapasitas penduduk sebesar 2.096 jiwa. Jarak orbitasi dari Desa Batu Nampar ke pusat pemerintahan Kecamatan maupun Kabupaten cukup jauh dan dengan waktu tempuh yang cukup lama. Ini membuat masyarakat mengalami kesulitan dalam menjalankan setiap aktivitasnya karena akses ke pusat kota yang cukup jauh. Melihat kondisi akses yang cukup sulit, pihak desa Batu Nampar kemudian berupaya membantu para masyarakat dan pelaku usaha yang ada di Desa Batu

Nampar untuk semakin meningkatkan kreativitas dalam menciptakan sebuah produk dan menjangkau pasar yang lebih luas. Tindakan dari desa Batu Nampar ini sendiri tidak lain sebagai pemanfaatan potensi yang ada dan juga sebagai langkah mensejahterakan masyarakat Desa Batu Nampar. Hal ini dikarenakan dalam temuan lapangan, kebutuhan gizi protein masyarakat dan anak-anak masih banyak yang belum terpenuhi. Bahkan para pelaku usaha belum tau dan masih awam terkait pemanfaatan brownies tempe. Tentunya dengan kurangnya bahan-bahan ini membuat produk-produk olahan dari Desa Batu Nampar sulit untuk bisa bersaing dengan produk lain, dan juga sulit untuk menjangkau pasar yang lebih luas. Tempe memiliki rasa dan tekstur yang menarik, daya cerna yang sangat tinggi, serta beberapa efek positif terhadap kesehatan seperti mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, kelaianan pencernaan, serta gejala - gejala menopause (Koeryaman & Ermiami, 2018).

Tempe kaya akan nutrisi dan substansi aktif seperti protein, nitrogen terlarut, asam amino, asam lemak bebas, isoflavon, serta vitamin B12. Tempe adalah sumber protein yang khas di Indonesia dengan menggunakan kultur campuran *Rhizopus* spp, terutama *Rhizopus oligosporus*, *Rhizopus oryzae*, *R. arhizus*, *R. stolonifer* dan *R. Microspores* (Dinar, 2013). Brownies merupakan produk bakery termasuk dalam kategori cake menjadi pilihan makanan yang disukai atau digemari oleh berbagai kelompok usia seperti anak-anak, orang dewasa, remaja, bahkan orang tua (Haliza et al 2017). Pada Brownies warna yang sering ditemukan dipasaran yaitu salah satu jenis cake berwarna coklat kehitaman dengan tekstur padat (fudgy) dan tidak mengembang, sedikit lebih keras dari cake karena brownies tidak membutuhkan pengembang atau gluten. Pembuatan brownies biasanya dengan cara dipanggang atau bisa juga dimasak dengan cara dikukus. Pada brownies kukus memiliki rasa yang lembut dan lezat, umumnya brownies terbuat dari terigu namun dengan berkembangnya teknologi banyak bahan pangan yang bisa dijadikan tepung - tepungan, pemanfaatan tepung non terigu sebagai bahan baku brownies sekarang sudah mulai populer (Rosa, 2019). Brownies Tempe merupakan produk yang masih jarang ditemui dan merupakan produk yang unik perpaduan antara brownies dan tempe (Cuandi, G 2019).

Melihat permasalahan diatas, Salah satu program pengabdian yang akan dilakukan di Desa Batu Nampar adalah sosialisasi terkait pentingnya pemanfaatan tempe dalam suatu produk yaitu brownies serta pembuatan brownies tempe itu sendiri. Pengolahan brownies tempe ini berupa kegiatan penyuluhan keamanan pangan dan manfaat dari brownies tempe

yang bekerjasama langsung dengan Posyandu sebagai syarat pertama dan utama dalam pengolahan brownies tempe

Metode

Kuliah Kerja Nyata Tematik atau KKNT Universitas Mataram dilaksanakan dalam delapan pekan. Rincian kegiatan atau setiap program kerja yang diusungkan oleh Mahasiswa KKN-T salah satunya adalah pembuatan brownies tempe. Masa pembuatan brownies tempe dimulai dari pekan III hingga Pekan ke-IV.

Sasaran dari pembuatan brownies tempe ini adalah ibu-ibu PKK di setiap dusun Desa Batu Nampar, Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur. Pembuatan brownies tempe berbahan dasar tempe, dan tepung terigu serta beberapa tambahan bahan lainnya, seperti; susu kental manis, gula, telur dan vanili. Selain itu, pelaksanaan demonstrasi pembuatan brownies tempe ini dilaksanakan dengan ibu-ibu PKK di Dusun Montong Palung.

Demonstrasi atau pembuatan brownies tempe dimulai dengan pembelian bahan baku brownies tempe, kemudian mahasiswa KKN-T mengolah bahan yang sudah dibeli menjadi sebuah brownies tempe yang layak dikonsumsi oleh seluruh jenjang usia baik anak-anak maupun orang dewasa.

Tahap terakhir dalam pembuatan brownies tempe adalah proses packaging atau pengemasan brownies tempe sehingga dapat menarik perhatian anak-anak maupun ibu-ibu di dusun Montong Palung Desa Batu Nampar, serta penjelasan terkait gizi dan manfaat brownies tempe

Pembahasan

3.1 Tahap Pelaksanaan

Tahapan dalam pelaksanaan sosialisasi makanan sehat berupa brownies tempe ini, terdiri dari beberapa tahapan diantaranya:

1. Menyiapkan bahan, dalam pembuatan brownies tempe tentu memerlukan beberapa bahan salah satunya bahan pokok pembuatan brownies tempe yaitu tempe, tepung terigu, telur, vanili, susu kental manis, gula dan pengembang makanan.
2. Mendemonstrasikan cara membuat brownies tempe yang terdiri dari: (a) Memotong tempe berbentuk dadu, (b) mengukus tempe yang sudah dipotong, (c) menumbuk tempe yang sudah dikukus sampai lembut, (d) Mencampur adonan berupa telur, tepung terigu, susu kental manis dan tempe yang sudah lembut ke dalam wadah

yang kemudian di aduk menggunakan mesin pengaduk hingga lembut, (e) setelah lembut adonan dimasukkan ke dalam pengukus, (f) Kukus selama 15 menit, (g) setelah dikukus brownies didiamkan hingga dingin, (h) setelah dingin brownies siap dikemas.

Gamba 1. Tahap Persiapan Pembuatan Brownies Tempe



Gambar 2. Tahap Pencampuran Bahan Brownies Tempe



Gambar 3. Tahap Finishing Brownies Tempe



3. Setelah brownies jadi dan dikemas mahasiswa KKN-T Unram menjelaskan mengenai manfaat dari brownies tempe.

Setiap tahapan dalam brownies tempe sangat diperlukan untuk memudahkan masyarakat dalam proses mengolah tempe menjadi brownies tempe dan masyarakat mengetahui manfaat dari brownies tempe dan hasil dari olahan tempe menjadi brownies tempe ini bisa diperjual belikan ke seluruh kalangan baik orang dewasa maupun anak-anak.

3.2 Kandungan gizi tempe

Tempe yang merupakan olahan makanan dengan bahan dasar dari kacang kedelai memiliki kandungan gizi yang sangat baik bagi tubuh. Tempe memiliki banyak kandungan seperti, fosfor, zat besi, vitamin B, C, dan juga anti oksidan (Frida Dinar, 2013:2). Adapun komposisi kandungan zat gizi pada tempe per 100 gram sebagai berikut (Herni Kustanti, dkk. 2006:52):

Tabel 1 Kandungan Gizi Tempe

Zat gizi	Tempe kedelai	Keelai kuning	Kedelai hitam
Energi	149,0 kalori	400,0 kalori	385,0 kalori
Air	64,0 gram	10,2 gram	12,3 gram
Protein	18,3 gram	35,1 gram	33,3 gram
Lemak	4,0 gram	17,7 gram	15,0 gram
Karbohidrat	12,7 gram	32,0 gram	35,4 gram
Serat	-	4,2 gram	4,3 gram
Abu	1,0 gram	4,0 gram	4,0 gram
Kalsium	129,0 mg	226,0 mg	213,0 mg
Besi	10,0 mg	8,5 mg	9,5 mg
Vit. B1	0,17 mg	0,66 mg	0,65 mg
Vit. B2	-	0,22 mg	0,23 mg

Sumber: Herni Kustanti (2006).

Menurut Hermana,dkk (dalam Aryanta) perbandingan gizi antara tempe dan daging per 100 gram nya didapati hasil bahwa semua kandungan gizi yang terdapat pada tempe lebih tinggi dari daging, kecuali lemak. Dalam tempe juga terdapat antioksidan yang dapat mencegah radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini, dan berbagai penyakit lainnya.

3.3 Manfaat Tempe

Dengan banyaknya nilai kandungan gizi yang terdapat pada tempe, tidak heran jika tempe memiliki begitu banyak manfaat bagi kesehatan. Adapun manfaat kedelai yang merupakan bahan dasar pembuatan tempe bagi tubuh sebagai berikut (Frida Dinar, 2013:2-3):

1. Antioksidannya berguna untuk pencegahan penuaan dini dan mencegah sel kanker.
2. Menjaga kesehatan jantung.
3. Menghaluskan kulit, menyembuhkan jerawat, menyuburkan rambut, dan melangsingkan tubuh.
4. Sangat baik untuk diet.
5. Kadar serat dalam kedelai sangat berguna untuk melancarkan pencernaan.
6. Kadar Fe dalam kacang kedelai sangat baik untuk anak-anak yang dalam masa pertumbuhan, ibu hamil, dan anak sekolah.
7. Mencegah infeksi.
8. Mencegah osteoporosis.

9. Penggulungan anemia.

Manfaat tempe secara medis (Wayan Redi A, 48-49) sebagai berikut:

1. Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh.
2. Mencegah Osteoporosis.
3. Mengobati Diare.
4. Menjaga Kesehatan Jantung.
5. Mencegah Penyakit Jantung Koroner.
6. Mencegah Berbagai Penyakit Saluran Pencernaan.
7. Mencegah Kanker.
8. Mencegah Anemia.
9. Mencegah Diabetes Mellitus.
10. Mencegah Asma.
11. Mengurangi Resiko Parkinson.
12. Menghambat Proses Penuaan.
13. Menurunkan Kadar Kolesterol Jahat (*low density lipoprotein/*LDL).
14. Menurunkan Berat Badan.
15. Meningkatkan Kinerja Otak.
16. Mengatasi Efek Flatulensi (Perut Kembung).
17. Memenuhi Kebutuhan Vitamin B12.

Karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada tempe, dan banyaknya manfaat yang diberikan tempe bagi kesehatan. Maka tiak heran jika tempe dijadikan salah satu sumber makanan sehat. Atas dasar itu, KKNT Unram bekerjasama dengan pihak Puskesmas Sukaraja, ibu-ibu PKK Desa Batu Nampar, dan para kader Posyandu di setiap dusun untuk memperkenalkan olahan tempe berupa brownies. Pengolahan tempe menjadi brownies merupakan sebuah inovasi yang baru bagi masyarakat Desa Batu Nampar. Terlebih bagi beberapa dusun yang terbilang masih tertinggal seperti Dusun Montong Palung, dan Dusun Menseh. Selain mengandung banyak gizi dan manfaat yang baik bagi kesehatan, pemilihan tempe sebagai bahan dasar pembuatan brownies juga karena tempe sangat mudah didapatkan, dan harganya juga murah. Sehingga masyarakat nantinya tidak kesulitan untuk mencari bahan utama pembuatan brownies.

3.4 Hasil Kegiatan

Pembuatan brownies yang berbahan dasar tempe merupakan suatu hal yang terbilang baru bagi sebagian besar masyarakat Desa Batu Nampar. Sehingga kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan makanan sehat berupa brownies tempe ini mendapatkan respon yang sangat baik dari masyarakat. Berdasarkan pengakuan dari salah satu masyarakat Dusun Montong Palung yang mengatakan bahwa "masyarakat sangat terbantu dengan adanya program pembuatan brownies tempe ini, dengan adanya program ini masyarakat mendapatkan pengalaman baru bagaimana mengolah tempe menjadi brownies, dan anak-anak yang tadinya tidak suka makan tempe menjadi suka". Selain menyoasar anak-anak, program pembuatan brownies tempe ini juga menyoasar ibu-ibu hamil. Sosialisasi dan demonstrasi pengolahan brownie tempe dilakukan ketika jadwal posyandu di setiap dusun. Ini untuk memudahkan kita mengumpulkan masyarakat. Dengan adanya inovasi ini, masyarakat yang tadinya hanya mengolah tempe menjadi lauk ketika makan, sekarang masyarakat bisa mengolah tempe menjadi cemilan yang sehat. Ini juga menjadi alternatif bagi para orang tua untuk membiasakan anak yang tadinya tidak suka makan tempe menjadi suka. Karena ketika tempe diolah menjadi brownies, maka akan lebih menarik bagi anak dan ada campuran rasa yang berbeda juga. Sehingga yang tadinya anak tidak suka makan tempe menjadi suka

Kesimpulan

Tempe yang merupakan olahan makanan dengan bahan dasar dari kacang kedelai memiliki kandungan gizi yang sangat baik bagi tubuh. Tempe memiliki banyak kandungan seperti, fosfor, zat besi, vitamin B, C, dan juga anti oksidan. Dengan banyaknya nilai kandungan gizi yang terdapat pada tempe, tidak heran jika tempe memiliki begitu banyak manfaat bagi kesehatan. KKNT Unram bekerjasama dengan pihak Puskesmas Sukaraja, ibu-ibu PKK Desa Batu Nampar, dan para kader Posyandu di setiap dusun untuk memperkenalkan olahan tempe berupa brownies. kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan makanan sehat berupa brownies tempe ini mendapatkan respon yang sangat baik dari masyarakat

Daftar Pustaka

- Aryanta, Redi, W. "Manfaat Tempe Untuk Kesehatan". *E-Jurnal Widya Kesehatan, Volume 2, Nomor 1. Online :*
<https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyakesehatan/article/view/609>
- Cuandi, G. (2019). Studi Kelayakan Pendirian Usaha Brownies Tempe di Surabaya. SKRIPSI, Universitas Surabaya, <http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/253327>
- Dinar, Frida. 2013. "Manfaat Tempe Terhadap Kesehatan Tubuh". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 19 No.71*
- Haliza, W., Kailaku, S. I., & Yuliani, S. (2017). Penggunaan Mixture Response Surfa Ce Methodology Pada Optimasi Formula Brownies Berbasis Tepung Talas Banten (Xanthosoma Undipes K. Koch) Sebagai Alternatif Pangan Sumber Serat.
<file:///C:/Users/ASPIRE%20E14/Downloads/4707-9048-1-PB.pdf>
- Kustanti, Herni., dkk. 2006. "Keterampilan". Bandung. Grafindo Media Pratama.
https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Keterampilan/Whhsv9N6B8C?hl=id&gbpv=1&dq=kandungan+gizi+tempe&pg=PA52&printsec=frontcover

