



Olahan makanan ringan bernutrisi berupa kerupuk dari bahan Tahu Tempe produksi Desa Pasui Kecamatan Buntu-Batu Kabupaten Enrekang

Muh.Burhan, Muhammad Syahril, Muhammad Akbar, Hayyu Bahrul Bambang, A.Juasmin, Nor Aizyah, Nur Fitriani, Sudirman, Ikram, Puji Arisa, Nur Halima Yusuf, Sartika, Titin Meirani, Elihami

Universitas Muhammadiyah Enrekang

burunghantu405@gmail.com syahrilmuhammad297@gmail.com akbarji0978@gmail.com
hayyubb01@gmail.com Andijuasmin10@gmail.com nuraizyah204@gmail.com fitnur5366@gmail.com
ikkalkalaciri1@gmail.com 1204Sartika@gmail.com arisacandra4@gmail.com
nurhalimayusuf00@gmail.com tinmeirani97@gmail.com, eliamid72@gmail.com

ABSTRAK

Tahu dan tempe merupakan makanan olahan dari kedelai, Tahu terbuat dari susu kedelai yang digumpal dan di tekan menjadi balok-balok padat putih. Di sisi lain Tempe terbuat dari kedelai yang telah difermentasi dan dipadatkan menjadi padat. Keduanya menjadi salah satu makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Harganya yang murah dan nutrisinya yang tinggi menjadikan dua bahan makanan wajib di daftar menu mereka. Keduanya menjadi salah satu makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Harganya yang murah dan nutrisinya yang tinggi menjadikan dua bahan makanan wajib di daftar menu mereka. Di samping itu, makanan yang kaya akan protein nabati ini juga menjadi makanan pengganti daging untuk orang-orang yang memilih menjadi vegetarian. Meskipun terbuat dari bahan baku yang sama, keduanya memiliki kandungan nutrisi, rasa, dan bentuk yang berbeda. kandungan nutrisinya serupa dalam beberapa hal, ada beberapa perbedaan antara keduanya. Karena tempe biasanya dibuat dengan kacang-kacangan atau biji-bijian, tempe secara signifikan lebih kaya kalori, protein, dan serat. Faktanya, hanya 3 ons (85 gram) tempe menyediakan 7 gram serat. Angka ini telah memenuhi 28 persen asupan serat harian. Sementara itu, tahu lebih rendah protein. Namun, tahu memiliki lebih sedikit kalori. Meski begitu, tahu juga menawarkan sejumlah zat besi dan kalium. Tahu juga memiliki kalsium dua kali lebih tinggi daripada tempe. Kedua produk kedelai tersebut umumnya rendah sodium dan bebas kolesterol. Di samping itu, inilah beberapa persamaan antara keduanya dalam hal kandungan nutrisi.

Kata Kunci: nutrisi, tahu dan tempe, makanan ringan

PENDAHULUAN

Kedelai merupakan salah satu komoditas tanaman pangan strategis di Indonesia. Total produksi kedelai di Indonesia sebesar 982.598 ton, sedangkan kebutuhan kedelai nasional mencapai 3,36 juta ton (Badan Pusat Statistik, 2016). Hal tersebut mengharuskan pemerintah melakukan kegiatan impor kedelai. Kedelai yang pemenuhan kebutuhannya secara nasional didominasi impor, seharusnya digunakan bagi kegiatan yang mampu memberikan nilai tambah yang tinggi. Kedelai tidak hanya digunakan bagi kegiatan konsumsi secara langsung, tetapi juga mengarah pada aktifitas yang dapat meningkatkan nilai tambah bagi komoditas tersebut. Sebagai salah satu contohnya adanya industri pengolahan kedelai menjadi produk tahu dan tempe. Tahu sering kali disebut daging tidak bertulang karena kandungan gizinya, terutama mutu protein setara dengan daging hewan. Bahkan, protein tahu lebih tinggi dibandingkan protein kedelai (Saragih, 2001). Tempe adalah pangan asli Indonesia yang dibuat dari bahan baku kedelai melalui proses fermentasi oleh *Rhizopus sp.* Selain sebagai zat gizi, tempe juga memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Tempe mengandung senyawa anti bakteri yang aktif melawan bakteri gram positif dan bakteri penyebab diare (Haliza *et al.*, 2016). Oleh karena itu upaya meningkatkan asupan protein untuk tubuh, dapat dilakukan dengan melakukan peningkatan konsumsi pada produk olahan kacang kedelai berupa tahu dan tempe. Berdasarkan hal tersebut serta seiring dengan peningkatan jumlah penduduk Indonesia, kebutuhan konsumsi protein harian masyarakat Indonesia yang berasal dari kedelai pun ikut meningkat.

Di kota Enrekang terdapat usaha yang mengelola kedelai menjadi tahu dan khusus di Kecamatan Buntu Batu terdapat 2 industri yang mengelola kedelai menjadi tahu tempe. Perusahaan tempe tahu pada UD. Restu Pasui, Kecamatan Buntu Batu, Kabupaten Enrekang berdiri sejak tahun 2009. Salah satu hal penting dalam usaha dasar yaitu persediaan bahan baku sebagai sumber utama dalam melakukan produksi yang harus terus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan konsumen. Usaha dasar tersebut memproduksi tempe tahu setiap hari dengan menggunakan bahan baku kedelai yang dibeli dari distributor kota parepare.

Sebanyak 3 ons tempe mengandung 140 kalori, 16 gram protein, 10 gram karbohidrat, 7 gram serat, 5 gram lemak, kalsium, zat besi, kalium, dan sodium. Sedangkan 3 ons tahu mengandung 80 kalori, 8 gram protein, 2 gram karbohidrat, 2 gram serat, 5 gram lemak, kalsium, zat besi, kalium, dan sodium.

Oleh karena itu dibutuhkan suatu ide cerdas sehingga Tahu dan tempe dapat diolah menjadi produk yang lebih bervariasi yang mempunyai nilai jual dan ekonomis lebih tinggi sehingga minat masyarakat terhadap Tahu dan tempe kembali tergugah dan dapat memenuhi selera serta permintaan pasar. Maka dilakukan usaha ujicoba mengolah Tahu dan tempe menjadi keripik dan kerupuk Tahu dan tempe. Diharapkan, ujicoba tersebut bisa memunculkan alternatif baru dalam pemasaran Tahu tempe.

Salah satu program inti dari pelaksanaan KKNT Kewirausahaan adalah membuat produk kewirausahaan. setelah kami melakukan observasi di Desa pasui produk yang bisa kami buat adalah olahan krupuk Tahu Tempe. Dimana di Desa Pasui terkenal sebagai salah satu pabrik penghasil Tahu tempe terbesar di Enrekang.

METODE

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada masyarakat di Desa Pasui Kecamatan Buntu-Batu Kabupaten Enrekang
2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan dilaksanakan mulai tanggal 12 Agustus s/d 30 September 2022 sebagai salah satu program Kuliah Kerja Nyata Tematik Kewirausahaan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Enrekang

3. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode terstruktur yang dimulai dengan dengan tahap observasi dan tahap tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Tahap Observasi

Observasi yaitu metode pengumpulan data dimana peneliti melakukan survey tentang produksi tahu dan tempe yang ada di desa pasui, terutama pada salah satu pabrik terbesar yaitu UD.Restu. Hal tersebut mendorong mahasiswa yang bekerja sama dengan ibu-ibu PKH, PKK terutama seluruh ibu-ibu yang ada di setiap dusun yang ada di desa pasui. Sehingga mahasiswa Desa Pasui melakukan program “Produksi Kerupuk Tahu Tempe”

2. Tahap Pelaksanaan

a. Bahan Kerupuk Tahu

- 1) Tahu mentah
- 2) Tepung tapioka
- 3) Tepung terigu
- 4) Bawang putih (dihaluskan)
- 5) Penyedap rasa (Masako atau Royko)
- 6) Minyak goreng (secukupnya)
- 7) Daun bawang (di iris-iris tipis)
- 8) Air
- 9) Garam (Secukupnya)
- 10) Gula pasir (secukupnya)

b. Bahan Tempe

- 1) Bakal Tempe
- 2) Tepung tapioka
- 3) Tepung terigu
- 4) Bawang putih (dihaluskan)
- 5) Penyedap rasa (Masako atau Royko)
- 6) Minyak goreng (secukupnya)
- 7) Daun Jeruk (di iris-iris tipis)
- 8) Air
- 9) Garam (Secukupnya)
- 10) Gula pasir (secukupnya)

11) Alat

- 1) Kompor
- 2) Panci
- 3) Wadah
- 4) Blender

- 5) Pisau
- 6) Sendok
- 7) Talenan

12) Cara Pembuatan :

- 1) Blender Tahu dan bawang putih lalu tuangkan air secukupnya (jika tempe tidak perlu dilakukan blender)
- 2) Tuangkan ke wadah, lalu campurkan daun bawang (jika tempe menggunakan daun jeruk) yg sudah di iris2 , garam, masako secukupnya (Untuk tahu)
- 3) Masukkan Terigu, kemudian aduk
- 4) tambahkan tepung tapioka secara bertahap, lalu aduk sampai rata
- 5) setelah tercampur rata, kemudian bentuk bulat memanjang
- 6) kemudian adonan di kukus sampai matang
- 7) Setelah matang, masukan di freezer
- 8) Ketika sudah dingin, keluarkan dan iris tipis2
- 9) kemudian jemur 2-3 hari

Catatan : Proses yang dilakukan sama, tapi hanya ada perbedaan pada bahan dasar



(Gambar 1. Proses pembuatan kerupuk tahu)

13) Pengemasan

Pengemasan kerupuk Tahu dan tempe dilakukan menggunakan bentuk kemasan yang rapi dengan ukuran 100 gram dengan dua varian rasa yaitu rasa pedas dan original. Label yang menarik juga akan memikat hati para pembeli. Untuk keperluan toko-toko, bisa disertakan kontak pemesanan di label kerupuk. Hal ini perlu, karena pembeli yang tertarik bisa dengan mudah menghubungi untuk memesan produk serupa. Kemasan yang akan digunakan adalah kemasan transparan agar tampilan kerupuk yang sudah menarik ikut mengundang selera calon pembeli.



(Gambar 2. Pengemasan kerupuk tahu dan tempe)

B. PEMBAHASAN

Pembuatan kerupuk tahu dan tempe sudah menggunakan alat yang modern seperti blender. Dengan alat yang modern, pembuat kerupuk tahu dan tempe akan lebih cepat dan lebih baik. Bahan tahu dan tempe kami pesan langsung dari pabrik tahu yang ada di Desa Pasui, kami olah di rumah masyarakat di setiap dusun di desa pasui bersama ibu-ibu PKH, PKK dan ibu-ibu lain yang ada di setiap dusun di desa pasui. Cara membuat kerupuk dimulai dengan mem-blender bahan mentah tahu dan bawang putih lalu tuangkan air secukupnya, (jika tempe tidak perlu dilakukan blender) lalu Tuangkan ke wadah, lalu campurkan daun bawang (jika tempe menggunakan daun jeruk) yg sudah di iris2, garam, masako secukupnya (Untuk tahu) Masukkan Terigu, kemudian aduk tambahkan tepung tapioka secara bertahap, lalu aduk sampai rata setelah tercampur rata, kemudian bentuk bulat memanjang kemudian adonan di kukus sampai matang Setelah matang, masukan di freezer Ketika sudah dingin, keluarkan dan iris tipis2 kemudian jemur 2-3 hari

Inovasi membuat makanan ringan berupa kerupuk dari tahu dan tempe karena kandungan nutrisi di dalam tahu dan tempe dan takaran bahan-bahan sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berikut kandungan dari tahu dan tempe beserta manfaatnya bagi kesehatan, sebagai berikut :

1. Mengobati diabetes

Manfaat kerupuk tahu dan tempe yang pertama dapat menolong anda dalam menyembuhkan diabetes. Diabetes sebetulnya tidak bisa di sembuhkan akan tetapi bisa dikurangi. Kandungan gula yang tinggi bisa di turunkan dengan konsumsi makanan ini, perihal ini dikarenakan sebab kandungan yang berada di pada makanan ini mempunyai sumber gizi protein yang sangat banyak.

2. Mengobati kolesterol jahat

Tidak hanya bisa mengobati diabetes kerupuk tahu dan tempe pun mempunyai beberapa manfaat lain diantaranya, mengobati kolesterol jahat. Kolesterol jahat yang berada di pada tubuh yang dengan menyengaja ataukah tidak menyengaja yang masuk ke badan jadi dapat di berantas saat anda konsumsi makanan ini.

3. Meningkatkan daya

Bila anda seringkali terasa capek karena oleh konsumsi daya dari makanan yang anda mengkonsumsi kurang. Lalu dengan konsumsi kerupuk tahu dan tempe jadi konsumsi daya di pada tubuh akan terpenuhi. Hingga begitu penting sebelum anda bekerja untuk konsumsi makanan ini supaya memperoleh manfaatnya.

4. Mengobati penyakit osteoporosis

Bila anda telah lansia begitu di saranakan untuk konsumsi kerupuk tahu dan tempe. Kesehatan tulang yang mulai tidak teratasi sebab makin ringkih, butuh di jagalah dengan konsumsi makanan ini. Diluar itu, manfaat makanan ini dapat juga menolong anda di mneyembuhkan penyakit osteoporosis.

5. Memperkuat tulang serta sendi

Kerupuk tahu dan tempe nyatanya mempunyai senyawa kalsium yang dapat menolong untuk menguatkan tulang dan sendi badan. Senyawa itu bisa meminimalisir kemungkinan yang seringkali membuat tulang dan sendi memiliki masalah. Lalu kepadatan tulang akan terbangun bila anda konsumsi makanan ini, makin umur anda makin bertambah jadi akan tidak cemas tulang serta sendi memiliki masalah sebab konsumsi makanan ini.

6. Turunkan kelebihan berat tubuh

Kerupuk tahu dan tempe mempunyai manfaat untuk program diet, sebab makanan ini bisa menolong anda untuk menurunkana berat tubuh. Anda tak perlu bingung-bingung untuk lakukan program diet sehat yang perlu dengan membayar mahal. Cuma cukuplah beli makanan ini jadi tambah lebih murah sebagai diet sehat.

7. Menahan kanker

Dampak yang menguntungkan dari kerupuk tahu dan tempe, condong sebab beberapa senyawa organosulfur mereka yang kaya, walau proses yang pas di mana senyawa itu dapat menghalangi kanker belumlah di ketahu. Akan tetapi, beberapa tesis sangat mungkin penghambatan perkembangan tumor serta mutagenesis. Makanan ini mempunyai kandungan vitamin c menjadi anti-oksidan yang bisa memerangi pembentukan radikal bebas yang didapati menjadi pemicu kanker.

8. Baik untuk jantung

Kerupuk tahu dan tempe mempunyai senyawa sulfida methylallyl dan asam amino sulfur yang bisa menolong anda untuk turunkan kandungan kolesterol jahat di darah serta penambahan pada kolesterol baik. Diluar itu makanan ini mempunyai manfaat untuk mengatur desakan darah tinggi serta buka arteri yang terhalang, hingga dapat tingkatkan kesehatan jantung anda

9. Jadi sumber anti-oksidan yang begitu ampuh

Kandungan yang berada di dalam kerupuk tahu dan tempe mempunyai sumber anti-oksidan yang begitu kaya serta tentu saja diperlukan oleh badan. Tidak cuma untuk menahan, makanan ini dikenal juga menjadi anti bakteri serta virus, lalu senyawa yang berada di pada makanan ini bisa menahan perubahan bakteri dan cacing di pada tubuh.

10. Menahan demensia serta penyakit alzheimer

Rusaknya saraf atau oksidatif yang di sebabkan oleh radikal bebas begitu bertindak pada proses penuaan awal. kerupuk tahu dan tempe memiliki kandungan anti-oksidan yang bisa memberi dukungan proses perlindungan badan pada rusaknya oksidatif serta menolong untuk menahan penyakit otak umum seperti penyakit Membantu penurunan berat badan karena bengkuang mengandung banyak nutrisi yang menyehatkan tetapi tetap relative rendah kalori. Cocok bagi orang yang melakukan diet karena bengkuang kaya akan air dan serat yang mempengaruhi hormone sehingga membantu merasa kenyang lebih lama.

A. Kelebihan dan Kelemahan Kripik Bengkoang

1. Kelebihan Kerupuk Tahu dan Tempe
 - a. Bisa di simpan jangka panjang
 - b. Kandungan nutrisi tidak hilang (tetap menyehatkan);
 - c. Rasa, dan aroma sesuai bahan aslinya;
 - d. Renyah;
 - e. Tidak perlu bahan pengawet atau bahan kimia;
 - f. Tidak perlu penambah rasa buatan;
 - g. Makanan yang memiliki nilai gizi dan serat tinggi.
2. Kelemahan Kerupuk Tahu dan Tempe
 - a. Pemasaran tidak bisa menyebar luas,
 - b. Nilai jual rendah sehingga keuntungan juga rendah

SIMPULAN

Sebanyak 3 ons tempe mengandung 140 kalori, 16 gram protein, 10 gram karbohidrat, 7 gram serat, 5 gram lemak, kalsium, zat besi, kalium, dan sodium. Sedangkan 3 ons tahu mengandung 80 kalori, 8 gram protein, 2 gram karbohidrat, 2 gram serat, 5 gram lemak, kalsium, zat besi, kalium, dan sodium. Sehingga sangat baik untuk di konsumsi

Kerupuk tahu dan tempe ini di olah agar dapat dikonsumsi oleh semua kalangan kami bermitra dengan ibu-ibu PKH, PKK dan ibu-ibu yang ada di setiap dusun yang ada di Desa Pasui, untuk membuat olahan yaitu kerupuk tahu dan tempe . Tujuan dari pembuatan kerupuk tahu dan tempe ini sebagai salah satu produk dari program KKN Tematik Kewirausahaan Universitas Muhammadiyah Enrekang Tahun 2022 yaitu mengembangkan ide dan gagasan mengelola bahan baku yang ada menjadi produk jadi, sehingga dapat tersaji dan diketahui khalayak banyak. Agar dapat meningkatkan perekonomian masyarakat dengan membuat kerupuk tahu dan tempe, kami membuat label makanan dan memberi kemasan pada produk agar lebih menarik, serta mempromosikannya melalui online baik melalui WhatsApp, FaceBook, Instagram dan lain sebagainya.

SARAN

Dengan adanya kegiatan ini pemberdayaan ini, kami berharap semoga kedepannya warga masyarakat Desa Pasui Kecamatan Buntu-Batu Kabupaten Enrekang dapat lebih produktif. Apalagi semakin pesatnya teknologi maka perlu dimanfaatkan dalam proses pemasaran. Untuk pengabdian selanjutnya, semoga mampu mengembangkan segala potensi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, A., Nyanyu, N. A., dan Rendi,
D.D. 2015. Nilai tambah dan keuntungan agroindustri berbasis kedelai di Provinsi Bengkulu. Prosiding Semnas FKPTPI. 51-56.
- Anggraini, P. D. 2017. Analisis efisiensi penggunaan faktor-faktor produksi dan pendapatan pada industri rumah tangga tempe kedelai di Kabupaten Klaten. (Tesis). Semarang. Universitas Diponegoro.
- Haliza, W., E. Y. Purwani dan R. Thahir.
2016. Pemanfaatan kacang-kacangan local sebagai substitusi bahan baku tempe dan tahu. Buletin Teknologi Pasca Panen, 3(1) : 1-8.
- Azmita, N., Vonny, I., M., dan Rian, H.
2019. Analisis nilai tambah dan profitabilitas usaha tahu alami di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. *Journal of socio economic on Tropical Agriculture*. 1 (3) : 30-39.