

# MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU KADER DALAM MENGOLAH TEMPE SEBAGAI SUMBER NUTRISI BERKUALITAS

Sri Mulyani<sup>1\*</sup>, Lily Restusari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

\* Penulis Korespondensi: sri.mulyani@pkr.ac.id

## Abstrak

*Tempe merupakan makanan bergizi yang mudah dicerna oleh semua kelompok usia. Pengembangan produk makanan yang inovatif memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan pengetahuan konsumsi protein dengan biaya yang lebih rendah dan pengolahan yang lebih mudah. Manfaat lainnya adalah meningkatkan perekonomian dengan mengembangkan berbagai makanan ringan tempe, dan mempromosikan variasi makanan di antara berbagai kelompok usia. Tempe terbuat dari kacang kedelai yang difermentasi. Komposisi gizi tempe, termasuk protein, lemak, dan karbohidrat, lebih tinggi dari kacang kedelai. Pengembangan produk makanan yang inovatif memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan pertumbuhan ekonomi, dan mempromosikan variasi makanan di antara berbagai kelompok usia. Namun, masih banyak masyarakat, terutama para ibu rumah tangga dan kader posyandu, yang belum sepenuhnya memahami potensi dan manfaat olahan tempe dalam makanan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada mereka dalam mengolah tempe agar dapat menjadi sumber nutrisi yang berkualitas untuk keluarga dan masyarakat. Luaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah terciptanya resep produk olahan tempe dan publikasi di jurnal pengabdian kepada masyarakat.*

**Kata kunci:** Inovasi pangan; Produk olahan tempe; Tempe

## Abstract

*Tempe is a nutritious food that is easily digested by all age groups. The development of innovative food products provides many benefits, including increasing knowledge of protein consumption at a lower cost and with easier processing. Another benefit is enhancing the economy through the development of various tempe-based snacks, as well as promoting dietary variety among different age groups. Tempe is made from fermented soybeans. The nutritional composition of tempe, including protein, fat, and carbohydrates, is higher than that of soybeans. The development of innovative food products has the potential to improve health, stimulate economic growth, and promote dietary diversity across age groups. However, many people, especially housewives and community health volunteers, do not fully understand the potential and benefits of tempe-based products in daily diets. Therefore, efforts are needed to provide education and training to empower them in processing tempe into a high-quality source of nutrition for families and communities. The expected outcomes of this community service activity include the creation of tempe-based product recipes and publication in a community service journal.*

**Keywords:** Food innovation; Tempe; Tempe-based products,

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan produk makanan di Indonesia semakin pesat dan beragam yang memberikan kontribusi terhadap asupan zat gizi seseorang. Makanan yang dikonsumsi menjadi perhatian penting di masyarakat karena terdapat beberapa produk makanan yang tidak higienis, tidak mengandung nilai gizi sehingga berisiko terhadap permasalahan kesehatan (Armiwaty et al., 2019).

Salah satu sumber bahan makanan yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah tempe. Tempe adalah bahan pangan yang paling digemari oleh berbagai kalangan termasuk olahan tempe. Perkembangan inovasi dari

pangan untuk kepentingan kesehatan mulai banyak dikembangkan dan dimasyarakatkan dengan berbagai tujuan. Salah satu tujuan pengembangan inovasi pangan adalah untuk meningkatkan pengetahuan konsumsi protein yang tinggi dengan harga terjangkau dan cara pengolahan yang mudah. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan ekonomi rumah tangga dengan mengembangkan berbagai snack tempe, dan tujuan lainnya adalah untuk menambah variasi makanan keluarga dengan menggunakan tempe sebagai bahan inovasi (Simanjuntak et al., 2022).

Tempe merupakan makanan berprotein tinggi dengan harga yang terjangkau. Tempe dibuat dari fermentasi kacang kedelai oleh kapang *Rhizopus* sp. atau yang umum disebut sebagai ragi tempe. Proses fermentasi kacang kedelai menyebabkan tempe memiliki rasa dan aroma yang khas (Sugata et al., 2022). Komposisi gizi tempe, seperti kadar protein, lemak dan karbohidrat, lebih tinggi dari kacang kedelai. Selain itu, enzim pencernaan yang dihasilkan oleh ragi tempe dapat membuat protein, lemak dan karbohidrat pada tempe menjadi lebih mudah dicerna oleh tubuh dibandingkan yang terdapat dalam kedelai. Oleh karena itu, tempe sangat baik untuk dikonsumsi oleh masyarakat dari semua kelompok umur, mulai dari anak-anak hingga lansia (Sutrio et al., 2022).

Tempe merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang kaya akan nutrisi dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Namun, masih banyak masyarakat, terutama para ibu rumah tangga dan kader posyandu, yang belum sepenuhnya memahami potensi dan manfaat olahan tempe dalam makanan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat dalam mengolah tempe agar dapat menjadi sumber nutrisi yang berkualitas untuk keluarga dan masyarakat ((Wibowo et al., 2022).

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan akan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu kader dalam mengolah tempe sebagai sumber nutrisi berkualitas bagi keluarga dan masyarakat. Melalui kolaborasi dengan berbagai pihak, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

## 2. BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa metode, yakni:

- a. Pelatihan dan Workshop
  - Mengadakan kegiatan pelatihan dan workshop tentang manfaat gizi tempe dan berbagai cara pengolahan yang kreatif.
  - Materi pelatihan meliputi teknik pembuatan tempe, berbagai resep olahan tempe, nilai gizi tempe, dan pentingnya konsumsi tempe dalam menjaga kesehatan.
  - Pelatihan dilakukan secara interaktif dengan kombinasi presentasi, demonstrasi, dan sesi praktek langsung oleh peserta.
- b. Demo Masak dan Tasting
  - Mengadakan demo masak oleh tim PKM tentang berbagai resep olahan tempe yang kreatif dan sehat.
  - Menyenggarakan sesi tasting untuk memperkenalkan berbagai olahan tempe kepada masyarakat dan mengajak mereka untuk merasakan hasil inovasi.
- c. Kampanye Edukasi
  - melakukan kampanye edukasi melalui media sosial, brosur, dan poster untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat gizi tempe.
  - Menyebarkan informasi mengenai kegiatan pelatihan dan workshop kepada komunitas setempat melalui pengumuman di posyandu, sekolah, dan tempat-tempat umum lainnya.
- d. Pendampingan dan Evaluasi
  - Menyediakan pendampingan dan konsultasi kepada peserta setelah pelatihan untuk membantu implementasi pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
  - Melakukan evaluasi berkala terhadap dampak kegiatan melalui survei dan wawancara untuk menilai tingkat pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terkait konsumsi tempe.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah Ibu kader yang ada di Desa Ranah Singkuang sebanyak 14 orang. Karakteristik responden yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Tabel 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pelaksanaan pretest yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai manfaat gizi tempe serta variasi pengolahan tempe secara kreatif. Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa sebagian besar responden masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Dari 14 responden, sebanyak 11 orang (78,6%) berada dalam kategori kurang dengan skor  $\leq 50$ . Hanya 1 orang responden (7,1%) yang berada pada kategori

cukup dengan skor 60, dan 1 orang responden lainnya (7,1%) berada pada kategori baik dengan skor 80. Rata-rata jumlah jawaban benar peserta adalah 4,2 dari 10 soal atau setara dengan tingkat pengetahuan sebesar 42.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Pengabdian Masyarakat

No.	Karakteristik	n	%
1.	<b>Usia</b>		
	- Remaja akhir (17 – 25 tahun)	1	7%
	- Dewasa awal (26 – 35 tahun)	7	50%
	- Dewasa akhir (36 – 45 tahun)	6	43%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>
2.	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	- Tidak Sekolah	0	0%
	- SD	0	5%
	- SMP	6	43%
	- SMA	7	50%
	- Perguruan Tinggi	1	7%
	<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

Jika dilihat dari karakteristik responden, rentang umur peserta berkisar antara 25 hingga 42 tahun dengan latar belakang pendidikan SMP, SMA, hingga D3. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan lebih tinggi (D3) cenderung memiliki skor pengetahuan lebih baik dibandingkan responden dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA. Hasil ini menggambarkan bahwa pemahaman masyarakat mengenai kandungan gizi tempe, seperti protein nabati, serat, vitamin B kompleks, serta variasi produk olahan kreatif, masih terbatas. Masyarakat umumnya hanya mengenal olahan tempe sederhana seperti goreng atau tumis, sementara inovasi produk seperti bakpia tempe, cupcake tempe, rolade tempe, maupun makanan ringan berbasis tempe belum banyak diketahui. Hasil dari pretest ini menegaskan pentingnya dilakukan edukasi gizi sekaligus pelatihan praktis untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dan kader posyandu. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian yaitu edukasi tentang manfaat gizi tempe dan berbagai cara pengolahan yang kreatif, teknik pembuatan tempe, berbagai resep olahan tempe, nilai gizi tempe, dan pentingnya konsumsi tempe dalam menjaga kesehatan serta dilakukan praktik pengolahan tempe secara kreatif, terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan nilai rata-rata 86. Dari kegiatan pengabdian ini diharapkan munculnya peluang usaha berbasis pangan lokal bergizi.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dan kader posyandu di Desa Ranah Singkuang mengenai kandungan gizi dan variasi olahan tempe masih tergolong rendah, dengan rata-rata pengetahuan hanya 42. Setelah dilakukan kegiatan pengabdian terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan nilai rata-rata 86. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengolahan tempe, sekaligus diharapkan dapat membuka peluang pengembangan usaha pangan lokal yang bernilai gizi tinggi.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Riau sebagai pemberi dana pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian terutama Ibu kepala desa/Ketua Kader dan Kader di Desa Ranah Singkuang, Kabupaten Kampar.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Armiwaty, A., Ratnawati, T., Widodo, S., Qur'ani, B., & Salehuddin. (2019). Peningkatan keterampilan ibu-ibu rumah tangga di sekitar kawasan wisata Panciro melalui pelatihan pembuatan cookies corona tempe. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 1(1), 36–43. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/25622>
- Simanjuntak, B. Y., Wahyudi, A., Elly, N., & Okfrianti, Y. (2022). Produk olahan inovatif tempe sebagai alternatif meningkatkan konsumsi dan peluang usaha. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v7i1.670>

- Sugata, M., Lucy, J., Rosa, D., Samantha, A., Susanti, A. I., & Pinontoan, R. (2022). Pelatihan pembuatan tempe dan produk olahannya di Kelurahan Bencongan Kabupaten Tangerang. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 164. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v5i1.36277>
- Sutrio, S., Juherman, Y. N., & Mulyani, U. (2022). Peningkatan kapasitas kader posyandu dalam pembuatan MP-ASI berbahan pangan lokal di Desa Sidodadi Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 229–235. <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v1i4.429>
- Wibowo, M. A., Munte, A. R., Pratama, F., Mazah, F. A., Alvarizi, I., Rusdi, M., Setyawati, N. I., Darma, R. Y., Balqis, S., Silvinia, S., & Nadimisia, T. D. (2022). Pengolahan tempe biji karet di Desa Muarajalai Kecamatan Kampar Utara Kabupaten Kampar. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 4(1), 32–37. <https://doi.org/10.31258/jruce.4.1.32-37>