

PEMBUATAN BROWNIES TEMPE SEBAGAI MAKANAN SEHAT GUNA
MENINGKATKAN GIZI PADA ANAK DAN IBU HAMIL DESA BATU NAMPAR

*Making Tempe Brownies As Healthy Food To Improve Nutrition In Children
And Pregnant Women In Batu Nampar Village*

Siti Maulidiya Nabila, Anwar Rasyd, Aulia Widya Prastuti
M. Abim Jauhari, L. Moh. Riri Rivari Al-Aqsha, B. Eggy Tamara Atman, Sri
Susanti, Nilam Sari, Lilis Maenarni, Melly Agustin

Universitas Mataram

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel	
Korespondensi	: sitimaulidiya@gmail.com
Tanggal Publikasi	: 20 April 2023
DOI	: https://doi.org/10.29303/wicara.v1i2.2421

ABSTRAK

Desa Batu Nampar berada dalam wilayah Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari kacang kedelai. Tempe menjadi salah satu makanan sehat karena mengandung berbagai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tempe memiliki banyak kandungan seperti, fosfor, zat besi, vitamin B, C, dan juga anti oksidan. Di Desa Batu Nampar terdapat anak dengan kasus stunting dan kekurangan gizi. Oleh karena itu, KKNT Unram bersama dengan PKK Desa Batu Nampar dan para kader Posyandu membuat sebuah inovasi berupa pengolahan tempe menjadi brownies tempe sebagai upaya pemenuhan gizi bagi anak dan ibu hamil melalui pembuatan makanan sehat. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi makanan sehat ini mendapatkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Banyak masyarakat merasa terbantu dengan adanya kegiatan ini.

Kata kunci: Desa Batu Nampar, Brownies Tempe, Makanan Sehat.

ABSTRACT

Batu Nampar Village is in the Jerowaru District, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province. Tempe is a typical Indonesian food made from soybeans. Tempe is a healthy food because it contains various nutrients needed by the body. Tempe has many ingredients such as phosphorus, iron, vitamins B, C, and also anti-oxidants. In Batu Nampar Village there are children with cases of stunting and malnutrition. Therefore, the Unram KKNT together with the Batu Nampar Village PKK and Posyandu cadres made an innovation in the form of processing tempeh into tempeh brownies as an effort to fulfill nutrition for children and pregnant women through making healthy food. This healthy food counseling and demonstration activity received a very positive response from the community. Many people feel helped by this activity.

Keywords: *Batu Nampar Village, Tempe Brownies, Healthy Food.*

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 menyejahterakan 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 tahu 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 risiko penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, kelainan 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. Pada Brownies warna yang sering ditemukan di pasaran 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). Melihat permasalahan di atas, Salah satu program yang dibawa oleh KKN Tematik Unram 2022 di Desa Batu Nampar adalah sosialisasi terkait pentingnya pemanfaatan tempe dalam suatu produk yaitu brownies serta pembuatan brownies tempe itu sendiri. Rencana awal dari KKN Tematik Unram 2021 di Desa Batu Nampar terkait dengan pengolahan brownies tempe ini adalah melakukan kegiatan penyuluhan keamanan pangan dan manfaat dari brownies tempe yang bekerja sama langsung dengan Posyandu sebagai syarat pertama dan utama dalam pengolahan brownies tempe.

METODE KEGIATAN

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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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.

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.



Gambar 1. Persiapan alat dan bahan



Gambar 2. Pemotongan tempe menjadi bagian-bagian kecil



Gambar 3. Menggoreng tempe



Gambar 4. Pencampuran semua bahan



Gambar 5. Proses pengukusan



Gambar 6. Tampilan brownies tempe yang sudah jadi

2. 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.

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 zat gizi tempe per 100 gr.

Zat gizi	Tempe kedelai	Kedelai 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.

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
- 4) tubuh.
- 5) Sangat baik untuk diet.
- 6) Kadar serat dalam kedelai sangat berguna untuk melancarkan pencernaan.
- 7) Kadar Fe dalam kacang kedelai sangat baik untuk anak-anak yang dalam masa pertumbuhan, ibu hamil, dan anak sekolah.

- 8) Mencegah infeksi.
- 9) Mencegah osteoporosis.
- 10) Penanggulangan 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 Risiko 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 tidak heran jika tempe dijadikan salah satu sumber makanan sehat. Atas dasar itu, KKNT Unram bekerja sama 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.

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 respons 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 menyasar anak-anak, program pembuatan brownies tempe ini juga menyasar ibu-ibu hamil. Sosialisasi dan demonstrasi pengolahan brownies 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 camilan 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 DAN SARAN

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 bekerja sama 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 respons yang sangat baik dari masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, Rustan, and Ardy Yulistio Priambudi. "Analisis Kualitas Tempe di Pasar Baruga Kendari." *Sultra Journal of Agricultural Research* 1.1 (2020): 54-68.
- Aryanta, I. Wayan Redi. "Manfaat tempe untuk kesehatan." *Widya Kesehatan* 2.1 (2020): 44-50.
- Aryanta, Redi, W. "Manfaat Tempe Untuk Kesehatan". *E-Jurnal Widya Kesehatan*, Volume 2, Nomor 1
- Bintari, Siti Harnina. "Pengembangan Makanan Jajanan yang Diberi Tambahan Tempe." *Ngayah: Majalah Aplikasi IPTEKS* 4.2 (2013): 156238.
- Dinar, Frida. 2013. "Manfaat Tempe Terhadap Kesehatan Tubuh". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 19 No.71
- Ishartani, Dwi, et al. "Peningkatan Kapasitas dan Mutu Produk Brownies Tempe di Industri Rumah Tangga (IRT) "Browniesta" melalui Introduksi Teknologi Tepat Guna." *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health* 2.1 (2021): 23-31.
- Kustanti, Herni., dkk. 2006. "Keterampilan". Bandung. Grafindo Media Pratama.
- Maayah, Nizan, et al. "Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021." *Jurnal Abdimas ITEKES Bali* 1.2 (2022): 76-80.
- Rahayu, Nurliyati, and Erni Munastiwi. "Manajemen Makanan Sehat di PAUD." *jurnal ilmiah tumbuh kembang anak usia dini* 3.2 (2018): 6580.