

PENINGKATAN POTENSI PANGAN FUNGSIONAL AMPAS TAHU MENJADI OLAHAN BERGIZI PADA UKM TAHU DAN TEMPE

Lusiana Tulhusnah¹⁾, Puryantoro²⁾

¹Fakultas Ekonomi, Universitas Abdurachman Saleh, Situbondo
Email : lusianatulhusnah17@gmail.com

²Fakultas Pertanian, Universitas Abdurachman Saleh, Situbondo
Email : puryantorounars@gmail.com

Abstrak

Pengrajin tahu dan tempe di Desa Juglangan belum punya pengetahuan tentang cara-cara penanganan limbah ampas tahu. Ampas tahu hanya digunakan untuk campuran makanan ternak padahal masih terdapat kandungan gizi yang bisa dimanfaatkan menjadi pangan bergizi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan keterampilan dan pengetahuan kepada masyarakat Desa Juglangan tentang pangan fungsional ampas tahu menjadi olahan bergizi. Pengabdian dilakukan dengan cara praktek dan pendampingan kepada 30 pelaku UKM tahu tempe dan masyarakat desa Juglangan serta penyuluhan tentang kandungan gizi ampas tahu. Peserta pengabdian antusias selama mengikuti kegiatan dan akan menjadikan olahan pro dan nugget ampas tahu menjadi sajian dalam kegiatan di desa. Pro hasil kreativitas peserta diberi merek PRO-PATAHATI singkatan dari Pro Ampas Tahu Mantap Bergizi.

Kata Kunci : Ampas Tahu, Pangan Fungsional, Bergizi

PENDAHULUAN

Kemajuan ilmu dan teknologi menimbulkan dampak positif bagi perkembangan perekonomian rakyat Indonesia secara menyeluruh karena banyak produk produk yang dihasilkan akibat proses teknologi yang ada. Di lain pihak, dampak negatif juga terjadi seperti makin banyaknya limbah yang dihasilkan dari industri-industri yang tidak dapat dihindari sehingga akan berdampak terjadinya pencemaran lingkungan. Untuk menanggulangi masalah pencemaran lingkungan, masyarakat harus mulai berpikir keras untuk memanfaatkan limbah industri yang masih dapat dimanfaatkan. Hal ini akan mengurangi biaya pengolahan limbah dan secara tidak langsung akan menambah pendapatan atau penghasilan bagi masyarakat. (Iftitah, Yekti, & Suryaningsih, 2017)

Usaha tahu dan tempe yang ada di Desa Juglangan merupakan usaha kecil yang terus menerus dikerjakan sehingga pengrajin tahu dan tempe telah memiliki keterampilan yang cukup memadai. Terdapat 16 UKM tahu dan tempe sehingga desa Juglangan menjadi kawasan sentra produksi tahu dan tempe di Situbondo. Pada umumnya, proses pembuatan tahu yang dilakukan oleh pengrajin tahu di

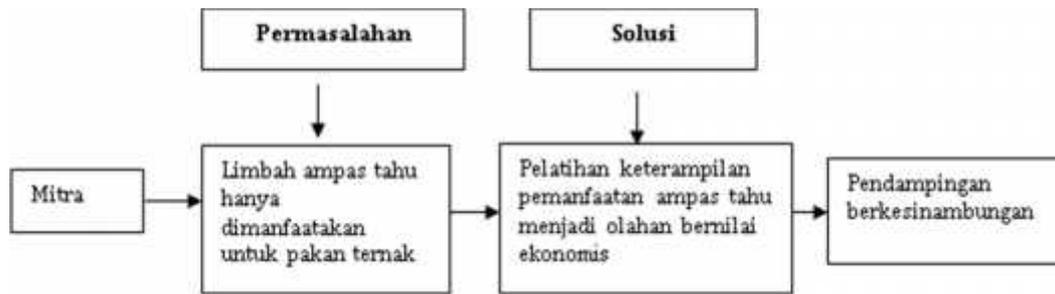
lingkungan Desa Juglangan terdiri dari 5 tahapan, yaitu 1) perendaman kedele, 2) pembentukan bubur kedelai melalui proses penggilingan, 3) perebusan bubur kedele, 4) pembentukan tahu dengan menambahkan cuka, dan 5) pencetakan tahu. Menurut (Astawan,2009) dalam (Wirawan, Suliana, & Iskandar, 2017) menyebutkan tahu mengandung energi sebesar 68 kilokalori, protein 7,8 gram, karbohidrat 1,6 gram, lemak 4,6 gram, kalsium 124 miligram, fosfor 63 miligram, dan zat besi 1 miligram. Selain itu di dalam Tahu juga terkandung vitamin A sebanyak 0 IU, vitamin B1 0,06 miligram dan vitamin C 0 miligram.

Beberapa permasalahan umum yang dihadapi oleh pengrajin tahu yang ada di Desa Juglangan diantaranya para pengrajin tahu belum punya pengetahuan tentang cara-cara penanganan limbah tahu seperti limbah ampas tahu. Adanya limbah sering membuat bau tak sedap dan lingkungan menjadi tampak kumuh. Biasanya, ampas tahu hanya dijual oleh pemilik pabrik tahu dan digunakan untuk campuran makanan ternak, utamanya sapi yang hanya dihargai perkilogram sebesar Rp 500,- padahal ampas tahu yang dihasilkan dari proses pembuatan tahu masih mengandung komponen gizi yang tinggi. Disebutkan dalam Daftar Komposisi Bahan Makanan, kandungan zat gizi ampas tahu cukup tinggi yaitu mengandung 26,6 % protein, 18,3 % lemak, 41,3 % karbohidrat dalam 100 gr berat kering (Handarsari, 2010).

Sejalan dengan diversifikasi pangan, ampas tahu dapat dimanfaatkan untuk bahan pangan manusia seperti dibuat menjadi olahan makanan yang memiliki gizi tinggi karena berasal dari bahan bahan dasar yang berkualitas. Berdasarkan analisis situasi di atas, masyarakat dan UKM industri tahu Desa Juglangan Kecamatan Panji Kabupaten Situbondo kurang memahami manfaat dan kandungan ampas tahu padahal terdapat protein yang dapat dikonsumsi oleh manusia. Sehingga perlu diadakannya pengabdian kepada masyarakat untuk memberikan keterampilan dan pengetahuan kepada masyarakat Desa Juglangan tentang pangan fungsional ampas tahu menjadi olahan bergizi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan sesuai dengan permasalahan mitra seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pelatihan sebanyak 30 orang yang terdiri dari 2 mitra UKM tahu dan tempe dan masyarakat Desa Juglangan di sekitar industri. Peserta tidak mengetahui kandungan dan manfaat dari ampas tahu, mereka hanya memberikan ampas tahu pada ternak saja. Pada pertemuan yang dilaksanakan tanggal 17 Maret 2018 ini peserta mendapatkan penyuluhan mengenai kandungan gizi ampas tahu dan membuat olahan kue prol dan nugget ampas tahu



Gambar 2. Proses Penambahan Ampas Tahu Pada Adonan Nugget

Nugget dibuat dengan cara ampas tahu yang sudah dipisahkan dengan airnya langsung diberi campuran, seperti bawang putih, bawang pri, tepung terigu, garam, telur, lada, wortel dan daging ayam. Setelah tercampur, adonan ampas tahu diaduk rata hingga padat. Selanjutnya, adonan dimasukkan ke alat cetak dan dikukus hingga 15 menit. Jadilah nugget ampas tahu. Untuk menggorengnya, nugget ampas tahu dipotong-potong kecil sesuai ukuran yang diinginkan. Selanjutnya digoreng dengan dilumuri telur, tepung terigu, dan tepung maizena. Nugget dari limbah tahu pun siap dihidangkan.

Sementara prol ampas tahu dibuat dengan bahan dasar ampas tahu, kentang, gula pasir, roti tawar, susu bubuk, telur, tepung terigu, santan, vanili, dan margarin dengan bahan taburan berupa kismis. Setelah semua adonan diaduk

hingga kalis langsung dimasukkan pada wadah untuk dikukus sekitar 20 menit. Setelah dikukus olesi bagian atas prol ampas tahu dengan kuning telur lalu dioven hingga 15 menit.



Gambar 3. Proses Penambahan Ampas Tahu Pada Adonan Prol

Prol ampas tahu hasil pengabdian bersama masyarakat desa Juglangan diberi nama "PRO-PATAHATI" yang berasal dari singkatan PROl ampAs TAHU manTap bergizi. Nantinya prol ini akan dijadikan makanan khas dari desa Juglangan yang notabene sebagai kawasan industri tahu di kabupaten Situbondo. Pemerintah desa setempat pun menyambut baik hasil kreasi masyarakatnya sehingga mempunyai peluang menjadi produk unggulan desa.



Gambar 4. Prol dan nugget ampas tahu siap dihidangkan

Kegiatan pelatihan pembuatan prol dan nugget ini diharapkan akan menjadikan peserta produktif untuk memanfaatkan ampas tahu menjadi produk yang bernilai ekonomis. Motivasi kewirausahaan juga disampaikan pada setiap pertemuan dengan peserta. Pasca dilakukannya pembuatan produk dianalisa kelayakannya secara finansial dengan menggunakan analisa R/C rasio. Dalam satu resep dihasilkan prol sebanyak 80 biji dengan harga Rp. 2.500/biji sehingga akan diperoleh penerimaan Rp. 200.000. Sementara biaya yang dikeluarkan Rp. 148.900,-. Apabila dianalisa akan menghasilkan R/C rasio senilai lebih dari 1 yang artinya usaha pembuatan prol ampas tahu layak untuk dijadikan sebuah usaha.

KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilakukan berupa pelatihan olahan ampas tahu berjalan maksimal dengan antusias peserta selama mengikuti program pengabdian kepada masyarakat. Masyarakat telah merasakan dampak positif dari kegiatan yang telah berlangsung. Peserta bisa memanfaatkan ampas tahu sebagai tambahan protein pada kue disetiap ada acara desa bahkan akan menjadikan sebagai produk unggulan desa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Mengucapkan terimakasih kepada

1. Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Penguatan Riset dan Pengembangan -Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia atas bantuan dana melalui program Pengabdian kepada Masyarakat Skim Program Kemitraan Masyarakat Tahun Anggaran 2018
2. Rektor Universitas Abdurachman Saleh Situbondo bersama jajarannya serta rekan- rekan tim pengabdian di Universitas Abdurachman Saleh serta berbagai pihak yang turut membantu terlaksananya program pengabdian pada masyarakat ini.
3. Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Abdurachman Saleh yang selalu memberikan semangat agar dosen rajin untuk melaksanakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Handarsari, E. (2010). EKSPERIMEN PEMBUATAN SUGAR PASTRY DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG AMPAS TAHU (Experiments on Making Sugar Pastry Tofu Flour Substitution). *Pangan Dan Gizi*, 01(01), 35–42.
- Iftitah, G., Yekti, A., & Suryaningsih, Y. (2017). Pelatihan Pembuatan Cookies dari Ampas Tahu Bagi Masyarakat Kelurahan Ardirejo Sebagai Upaya Pemanfaatan Limbah Padat Pembuatan Tahu. *Jurnal Paradharma* 1, 1(April 2017), 28–34.
- Wirawan, Suliana, G., & Iskandar, T. (2017). Pemanfaatan Ampas Tahu Untuk Olahan Pangan Dari Limbah Pengolahan Industri Tahu di Kelurahan Tunggulwulung Kota Malang. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia*, 1(2), 64–70.