

PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PEMBUATAN TEMPE KERING DI KELURAHAN LILIBA KOTA KUPANG

Helda Marlin Ala¹, Yudith Febrianty Lerrick²

^{1,2} **Fakultas Ekonomi, Universitas Kristen Artha Wacana**
e-mail: ¹heldamarlin.ala@gmail.com, ²you.dithe@gmail.com

Abstrack

The training for making dry tempe in the Liliba village is a program planned for the community, especially housewives, to improve family nutrition during the COVID-19 pandemic. The form of activities carried out is conducting training on making dry tempe and providing an understanding of the benefits of tempe for housewives who live in RT 6, RW 3, Liliba Village, Kupang City. Dry making of tempe, which is the raw material of tempe which is not too expensive and easy to obtain, to fulfill the family's nutritional intake besides the daily needs of the household, where besides providing household needs (vegetables, bananas, beans, chilies, salted fish, shallots, garlic, salt, tempe and tofu.) and most importantly can prevent transmission of COVID-19. The purpose and role of housewives is to increase family nutritional intake during the COVID-19 pandemic so that it can break the chain of its spread. The method used is lectures, discussions, and the practice of making dry tempe. The result of this pkm activity is an increase in knowledge, skills and understanding of the benefits of nutritional value for housewives' families in Liliba Village, Kupang City.

Keywords: Housewife, Tempe, COVID-19

Abstrak

Pelatihan pembuatan tempe kering di kelurahan Liliba merupakan program yang direncanakan bagi masyarakat khususnya ibu rumah tangga untuk meningkatkan gizi keluarga dimasa pandemi COVID-19. Tujuan dan peran ibu rumah tangga untuk meningkatkan asupan gizi keluarga dalam masa Pandemi COVID-19 sehingga dapat memutus rantai penyebarannya. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi, dan praktek pembuatan tempe kering. Hasil dari kegiatan PKM ini adalah bertambahnya pengetahuan, keterampilan dan pemahaman akan manfaat nilai gizi bagi keluarga ibu rumah tangga di kelurahan Liliba Kota Kupang. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah melakukan pelatihan pembuatan tempe kering dan memberikan pemahaman akan manfaat tempe bagi ibu rumah tangga yang berdomisili di RT 6, RW 3 Kelurahan Liliba Kota Kupang. Pembuatan kering tempe yang bahan baku dari tempe yang tidak terlalu mahal dan mudah diperoleh, untuk pemenuhan asupan gizi keluarga selain kebutuhan setiap hari rumah tangga, dimana selain penyediaan kebutuhan rumah tangga (sayur-sayuran, pisang, kacang, cabe, ikan asin, bawang merah, bawang putih, garam, tempe dan tahu) dan yang terpenting dapat mencegah penularan COVID-19.

Kata Kunci : Ibu Rumah Tangga, Tempe, Covid-19

Pendahuluan

Ibu rumah tangga memiliki semangat dan etos kerja yang tinggi yaitu bekerja menjalankan atau mengelola rumah keluarga dan memperhatikan asupan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anggota keluarga setiap hari. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal, namun kenyataannya sampai saat ini dalam masyarakat masih ditemui berbagai tingkatan kekurangan gizi. Masalah gizi tersebut merupakan refleksi konsumsi energi dan zat-zat lain yang belum mencukupi kebutuhan tubuh (Soegijono, 2008)

Suwarningsih (2009) mengatan bahwa tempe adalah makanan yang dibuat dari fermentasi terhadap biji kedelai atau beberapa bahan lain yang menggunakan beberapa jenis kapang *Rhizopus*, seperti *Rhizopus oligosporus*, *Rh. oryzae*, *Rh. stolonifer* (kapang roti), atau *Rh. arrhizus*. Sediaan fermentasi ini secara umum dikenal sebagai "ragi tempe". Kapang yang tumbuh pada kedelai menghidrolisis senyawa-senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia. Tempe kaya akan serat pangan, kalsium, vitamin B dan zat besi. Berbagai macam kandungan dalam tempe mempunyai nilai obat, seperti antibiotika untuk menyembuhkan infeksi dan antioksidan pencegah penyakit degeneratif. Secara umum, tempe berwarna putih karena pertumbuhan *miselia kapang* yang merekatkan biji-bijikedelai sehingga terbentuk tekstur yang memadat. Degradasi komponen-komponen kedelai pada fermentasi membuat tempe memiliki rasa dan aroma khas. Merupakan bahan makanan dengan harga murah meriah tapi kaya dengan gizi. Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang berasal dari kedelai yang difermentasikan. Ada banyak sekali nutrisi yang terdapat pada tempe. Tempe memiliki kandungan vitamin dan mineral protein yang tinggi. Teksturnya yang empuk membuatnya menjadi makanan pengganti yang baik untuk produk daging dalam dunia vegetarian.

Masyarakat khususnya ibu rumah tangga yang berdomisili di RT 6,RW 3 Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang, tergolong masyarakat kelas menengah dengan pengetahuan dan keterampilan masyarakat yang masih terbatas menyebabkan penyediaan gizi yang kurang memadai terhadap anggota keluarga dalam penyediaan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh setiap anggota keluarga, pendapatan keluarga tergolong rendah dan bermuara pada berbagai kesulitan ekonomi untuk meningkatkan gizi konsumsi keluarga. Hal ini semakin didukung secara kultural kondisi perempuan yang lemah dan memiliki pengetahuan yang rendah. Perempuan harus selalu ada di rumah untuk menyiapkan segala keperluan suami. Perempuan dituntut harus mampu mengelola penghasilan suami untuk memenuhi kebutuhan konsumsi dan asupan gizi keluarga.

Pada saat ini di Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang sedang berkembang dengan latar belakang penduduk yang beragam, sehingga ibu rumah tangga berinisiatif membuat kering tempe yang bahan bakunya dari tempe yang tidak terlalu mahal dan mudah diperoleh, dan didukung Pabrik Tempe Bintang yang berdomisili di kelurahan Liliba. Untuk pemenuhan asupan gizi keluarga selain kebutuhan setiap hari rumah tangga dalam hal penyediaan kebutuhan rumah tangga (sayur-sayuran, pisang, kacang, cabe, ikan asin, bawang merah,

bawang putih, garam, tempe dan tahu,dll) dan yang terpenting mencegah penularan COVID-19. Tujuan dan peran ibu rumah tangga untuk meningkatkan asupan gizi keluarga dalam masa Pandemi COVID-19 sehingga dapat memutus rantai penyebaran-nya.

Masyarakat nampaknya mulai bisa beradaptasi dengan gaya hidup normal.Kendati begitu, harus diakui bahwa banyak aspek kehidupan yang belum sepenuhnya pulih. Di antara aspek keuangan, kesehatan, dan pendidikan jarak jauh,dan pemenuhan gizi keluarga,Ibu rumah tangga menjadi salah satu posisi yang memiliki potensi mengalami stres dalam masa pandemi COVID-19 ini. Ibu rumah tangga memang berpotensi mengalami tingkat stres tersendiri di masa pandemi ini. Terlebih saat ini sekolah di rumah. Otomatis ibu juga harus bisa menjadi guru. Padahal jadi guru itu tidak mudah. Tak dapat dipungkiri bahwa masa pandemi yang mengharuskan aktifitas Belajar dan Bekerja dari Rumah (BDR), menyebabkan tugas dan tanggung jawab istri di rumah bertambah. Diantaranya pekerjaan istri menjadi lebih banyak dimulai dari tugas rutin seperti menyiapkan makanan, menyiapkan berbagai kebutuhan keluarga.

Hasil wawancara lanjutan menunjukkan bahwa kurang-nya pengetahuan ibu rumah tangga akan asupan yang terkandung dalam tempe dalam pemenuhan kebutuhan asupan gizi keluarga dalam mencegah mata rantai penularan COVID-19. Dari permasalahan yang diuraikan di atas dapat dikatakan bahwa ibu rumah tangga memiliki keinginan yang kuat untuk berusaha memenuhi kebutuhan keluarga dengan memanfaatkan tempe dan dikelola menjadi makanan yang bergizi (tempe kering) sebagai salah satu produk makanan yang dapat menambah asupan gizi keluarga dalam mencegah terinfeksi COVID-19.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka menemukan urgensi yang tepat dalam penentuan mitra dampingan. Pemilihan mitra yang bertujuan untuk saling memberikan bantuan pengetahuan, keterampilan, pengalaman dalam proses pembuatan kering tempe dengan bahan dasar tempe,mitra berada pada Wilayah Pemerintahan pada RT 6, RW 3, Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang. Kegiatan akan dibagi dalam dua (2)kelompok, dimana kelompok mitra satu (1). Membuat kering tempe original, sedangkan kelompok mitra dua (2). Membuat kering tempe pedas manis

Melalui kegiatan Program Kemitraan Masyarakat permasalahan yangdihadapi Mitra dari Aspek Produksi yaitu: (1). Kurangnya pemahaman akan kandungan dan nilai gizi pada produk tempe. (2). Kurangnya pemahaman akan pemilihan bahan baku yang baik dan berkualitas.(3). Kurangnya pemahaman proses penyajian dan pengemasan yang baik dan benar.

Metode

Metode yang digunakan adalah dengan memberi materi dan melakukan praktik pembuatan tempe kering oleh ibu rumah tangga RT 6, RW 3, Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang dengan memberikan penjelasan cara membuat tempe kering dimana dapat menambah asupan gizi keluarga.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai dalam kegiatan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat pada iburumah tangga RT 6, RW 3, Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang sebagai berikut: Ibu rumah tangga memperoleh pengetahuan akan asupan nilai gizi pada produk makanan, khususnya produk tempe: Tempe memiliki kandungan vitamin dan mineral protein yang tinggi. Teksturnya yang empuk membuatnya menjadi pengganti yang baik untuk produk daging dalam dunia vegetarian dan manfaat tempe untuk Kesehatan (1). Salah satu manfaat tempe adalah menurunkan kadar kolesterol secara alami. Hal ini tak terlepas dari kandungan tempe berupa *isoflavan*. *Isoflavan* dalam kedelai dikaitkan. Dengan penurunan kadar kolesterol dan trigliserida. Akibatnya, kesehatan jantung dan pembuluh darah dapat terjaga. (2) Menangkal radikal bebas, Kandungan gizi tempe juga berupa senyawa tumbuhan *isoflavan*. Tak sampai di situ, *isoflavan* juga memiliki sifat antioksidan. Sebagai molekul antioksidan, isoflavan dapat menangkalkan kerusakan sel akibat radikal bebas. (3) Mengandung Prebiotik. Prebiotik adalah jenis serat yang dapat mendorong pertumbuhan bakteri baik di dalam saluran pencernaan. Selain itu, manfaat prebiotik juga memiliki potensi untuk mengurangi peradangan dan meningkatkan daya ingat. (4) Baik untuk diet Kandungan protein dalam tempe yang melimpah membuatnya sebagai salah satu jenis makanan untuk diet. Manfaat protein dapat membantu meningkatkan rasa kenyang sekaligus mengurangi rasa lapar. Dengan demikian, Anda pun bisa mengendalikan pola makan. Sejumlah penelitian mengemukakan bahwa pola makan kaya protein dapat meningkatkan metabolisme dan membantu tubuh dalam membakar kalori setelah Anda makan. (5). Meningkatkan kesehatan tulang. Kandungan gizi tempe berupa kalsium dapat membantu menjaga tulang dapat terhindar dari sehingga terhindar dari risiko osteoporosis.

Ibu rumah tangga memperoleh pengetahuan dalam hal pemilihan bahan baku tempe yang baik dan berkualitas: (1) Kedelainya padat dan rapat. (2) Tempe dilihat dari luar tampak segar dan baru (3) Memiliki aroma kedelai-nya segar dan saat disentuh hangat. (4) Memiliki serabut berwarna putih tidak hitam dan abu-abu. (5) Tempe tidak berbau, berlendir atau berubah warna.

Ibu rumah tangga memahami dan melakukan proses prosedur penyajian dan pengemasan yang baik dan benar (1) Prinsip wadah artinya setiap jenis makanan ditempatkan dalam wadah terpisah dan diusahakan dalam keadaan tertutup pada saat penyajian. Tujuannya agar antar jenis makanan tidak terkontaminasi oleh bakteri atau kuman secara silang dari hidangan yang lain. Sehingga dapat mengantisipasi terjadinya pencemaran bakteri/kuman dari hidangan lain dan untuk memperpanjang masa penyajian makanan. (2) Prinsip kadar air artinya penempatan makanan yang mengandung kadar air tinggi (kuah) baru dicampur pada saat menjelang dihidangkan untuk mencegah makanan cepat rusak. Pada umumnya makanan berkuah akan lebih mudah basi. (3) Prinsip bahan makanan dapat dimakan artinya bahan makanan tidak membahayakan kesehatan seperti terlalu banyak pengawet, menggunakan bukan pewarna makanan dan bahaya panas artinya setiap hidangan makanan disajikan masih dalam keadaan panas, sehingga ini membuktikan hidangan masih segar. Khususnya hidangan berkuah akan lebih segar jika disantap dalam keadaan panas/hangat. Makanan dengan prinsip panas ini sangat bermanfaat guna mencegah kontaminasi terhadap

bakteri atau kuman dan agar hidangan tetap memiliki tampilan yang menarik. (4) Prinsip alat bersih artinya setiap peralatan yang digunakan seperti plastik kemasan, piring, gelas, mangkuk harus bersih dan dalam kondisi baik. Bersih artinya sudah dicuci dengan cara yang bersih. Baik artinya utuh, tidak rusak atau cacat dan bekas pakai. Tujuannya untuk mencegah penularan penyakit dan memberikan penampilan yang menarik. (5) Prinsip penanganan makanan artinya dalam menyajikan makanan hendaknya hindari kontak langsung dengan tangan. Hal ini bertujuan untuk mencegah kontaminasi bakteri dan penampilan yang baik.



Gambar. 1 Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat

Simpulan dan Rekomendasi

Hasil dari pelaksanaan pelatihan pembuatan tempe kering oleh ibu rumah tangga RT 6, RW 3, Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo Kota Kupang, ibu rumah tangga sangat antusias dalam melakukan praktek pembuatan tempe kering dan sekaligus memberi nilai tambah dalam hal pengetahuan mengenai penambahan nilai gizi bagi keluarga dan membantu memutus rantai penyebaran COVID-19.

Daftar Pustaka

Ibu Rumah Tangga Berpotensi Alami Stres saat Pandemi Covid-19, pada URL <https://www.ayosemarang.com/read/2020/06/30/59519/ibu-rumah-tangga-berpotensi-alami-stres-saat-pandemi-covid-19>

Sismayati, Kurnia Erine. 2016. *Motivasi Wanita Berwirausaha Di Kota Bandar Lampung Studi Pada Anggota IWAPI Lampung*

Soegijono, Pieter Simon. 2008. *Papalele, Budaya Ekonomi Lokal*.

Suwarningsih. 2009. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pendidikan Formal Ibu Rumah Tangga Dengan Pemberian Pangan Balita Di Wilayah Binaan Puskesmas Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta*