

PELATIHAN PEMBUATAN OLAHAN FERMENTASI KACANG-KACANGAN SEBAGAI DIET RENDAH BAGI IBU DI PUSKESMAS BANDAR KHALIPAH KECAMATAN PERCUT SEI TUAN

Jon Kennedy Marpaung¹, Andre Prayoga², Kesaktian Manurung³

Prodi S-1 Farmasi, universitas sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email: jonkennedymarpaung@gmail.com

ABSTRAK

Kacang-kacangan adalah sumber dari senyawa fenolik yang berperan dalam berbagai proses fisiologi dan metabolik pada manusia. Hampir sebagian besar senyawa fenolik terkonsentrasi di dalam biji kacang-kacangan yang di fermentasi. Salah satu contoh produk olahan fermentasi adalah tempe, yang sekarang dapat digunakan untuk diet, dengan kandungan protein nabati yang disarankan untuk dikonsumsi sekitar 150-300 g bahan matang/hari pada diet 1500-2100 kalori. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk melakukan pembuatan olahan fermentasi kacang-kacangan yang dapat digunakan sebagai bahan diet rendah bagi wanita. Hasil kegiatan pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk pelatihan kepada masyarakat untuk mengenalkan kacang-kacangan dapat diolah menjadi makanan dengan diet rendah bagi ibu yang mendambakan tubuh yang bagus. Kesimpulan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah kegiatan pelatihan yang telah terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana, mendapat sambutan yang baik dari pemerintah setempat dan masyarakat sekitar, sehingga masyarakat sekitar Puskesmas Bandar Khalipah, Kecamatan Percut Sei Tuan, mendapatkan informasi serta pengetahuan dan menerapkan informasi tersebut bagi keluarga dan masyarakat lainnya.

Kata kunci : kacang kacang, tempe, diet

ABSTRACT

Legumes are a source of phenolic compounds that play a role in various physiological and metabolic processes in humans. Most of the phenolic compounds are concentrated in fermented legumes. One example of a fermented processed product is tempeh, which can now be used for diets, with a vegetable protein content that is recommended to be consumed around 150-300 g of cooked material/day on a 1500-2100 calorie diet. The purpose of this Community Service is to make fermented legumes that can be used as a low-fat diet for women. The results of the implementation of the Community Service program in the form of

training for the community to introduce nuts can be processed into food with a low diet for mothers who crave a good body. Conclusion This Community Service is a training activity that has been carried out according to the implementation and plan, received a good reception from the local government and the surrounding community, so that the community around the Bandar Khalipah Health Center, Percut Sei Tuan District, get information and knowledge and apply this information to their families and other societies.

Keywords: beans, tempeh, diet

PENDAHULUAN

Sebagai negara agraris yang dianugerahi sumber daya alam melimpah, Indonesia memiliki sumber daya kacang-kacangan lokal yang potensial. Kacang-kacangan adalah sumber dari senyawa fenolik yang berperan dalam berbagai proses fisiologi dan metabolik pada manusia. Hampir sebagian besar senyawa fenolik terkonsentrasi di dalam biji kacang-kacangan (Diniyah et al., 2020; Amarowicz & Shahidi, 2017) yang di fermentasi. Salah satu contoh produk olahan fermentasi adalah tempe. Tempe adalah produk olahan fermentasi yang berasal dari Indonesia dan selama ini berbahan baku kedelai (Radiati & Sumarto, 2016).

Tempe adalah makanan tradisional dari Indonesia yang memiliki kandungan berupa protein nabati yang disarankan untuk dikonsumsi sekitar 150-300 gram bahan matang/hari pada diet 1500-2100 kalori. Protein yang terkandung dalam tempe yaitu 18 mg per 100 gr (Mariyam et al., 2017).

Sekarang ini banyak sekali penelitian mengenai tempe dari berbagai kacang-kacangan sehingga banyak sekali sosialisasi dari asosiasi gizi secara daring dan pembukaan kampung tempe yang mana banyak beredar di social media. Beberapa kacang-kacangan yang dapat dikembangkan menjadi bahan baku tempe, yaitu kacang merah, kacang hijau dan kacang tanah.

Tempe adalah fermentasi kacang-kacangan yang memanfaatkan inokulum dari kelompok *Rhizopus* sp dan merupakan campuran *Rhizopus oligosporus* dan *Rhizopus oryzae* dalam bentuk bubuk. (Maryam, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan pembuatan olahan fermentasi kacang-kacangan ini dilakukan di puskesmas bandar khalipah kecamatan percut sei tuan. Kegiatan ini berlangsung pada bulan 4 Februari 2022, lokasi pelaksanaan kegiatan di Puskesmas Bandar Khalipah Kecamatan

Percut Sei Tuan. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai pembuatan olahan fermentasi kacang kacangan sebagai diet rendah.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melaksanakan pelatihan/edukasi tentang pembuatan fermentasi kacang kacangan. Peserta telah mendapat pembelajaran dalam bentuk pelatihan untuk memberikan informasi tentang olahan fermentasi kacang kacangan kepada masyarakat di kecamatan percut sei tuan dapat memanfaatkan kacang kacangan sebagai bahan untuk diet

KESIMPULAN

Laporan kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam bentuk sosialisasi kandungan ekstrak etanol daun mangkokan (*Polyscias scutellaria*) berkhasiat sebagai antibakteri. yang dilaksanakan di Kecamatan Selesai, Kabupaten Langkat yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Kegiatan terlaksana sesuai pelaksanaan dan rencana
2. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik dari pemerintah setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Mariyam, M., Arfiana, A., Sukini, T. (2017). Efektivitas Konsumsi Nugget Tempe Kedelai Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Kebidanan*. 6(12): 63– 72
- Maryam, S. (2016). Komponen Isoflavon Tempe Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Pada Berbagai Lama Fermentasi. Prosiding Seminar Nasional MIPA. ISBN 978- 602-6428-00-4. 363-368.
- Radiati, A., Sumarto, S. (2016). Analisis Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, Dan Kandungan Gizi Pada Produk Tempe Dari Kacang Non-Kedelai. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. 5(1): 16–22