GSS, Vol.1, No.1 Januari-Juni 2019, Hal 40-44
ISSN 2655-3414 (print)

PELATIHAN PEMANFAATAN LIMBAH AMPAS TAHU SEBAGAI PRODUK PANGAN LAYAK KONSUMSI DI DESA MEURANDEH DAYAH

Mawardi[1], Tri Mustika Sarjani[2], Fadilah [3]
[1,2,] Prodi Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Samudra
[3] Prodi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Samudra
mawardi.bio@unsam.ac.id

ABSTRAK

Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat besar perannya untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Selain memiliki nilai gizi yang tinggi tahu juga dapat dijangkau oleh masyarakat dengan perekonomian menengah kebawah karena harganya yang relatif murah. Limbah dari produksi tahu berupa ampas padat dan ampas cair masih jarang dimanfaatkan oleh para produksi tahu dan masyarakat, sehingga terbuang sia-sia. Padahal ampas tahu dari tempat produksi tahu masih mengandung banyak unsur gizi seperti protein nabati dan karbohidrat, namun sayang limbah tersebut masih sangat jarang dimanfaaatkan oleh para produksi tahu dan masyarakat. Masyarakat desa Meurandeh Dayah yang mayoritas propfesinya sebagai petani dan buruh bangunan serta sebagian besar istrinya sebagai ibu rumah tangga, perlu dilakukan pembinaan untuk meningkatkan perekonomian masyarakat. Dengan adanya pelatihan-pelatihan terhadap ibu-ibu di desa Meurandeh Daya sehingga akan terbentuk masyarakat yang kreatif dan inovatif, sehingga dapat membantu perekonomian keluarga yang akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan masyarkat khususnya masyarakat. Hasil produksi ampas tahu dapat dimanfaatkan untuk dijadikan makan bernilai gizi tinggi dan bercita rasa lezat. Hasil produksi tempe dari limbah tahu dapat dipasarkan dengan harapan dapat menambah pendapatan mitra 1 dan mitra 2, dimana mitra dua selaku distributor dari hasil produksi mitra 1 yaitu ibu-ibu rumah tangga yang berada di desa Meurandeh Dayah.

Kata Kunci : *Pelatihan, Limbah Ampas Tahu, Desa meurandeh dayah.*

ABSTRACT

Tofu is a source of vegetable protein which has a very big role to play in fulfilling people's nutritional needs. In addition to having high nutritional value, you know that it can also be reached by people with a middle-low economy because the price is relatively cheap. Waste from tofu production in the form of solid waste and liquid pulp is still rarely used by tofu producers and the public, so it is wasted. Even though tofu waste from the tofu production site still contains many nutritional elements such as vegetable protein and carbohydrates, but unfortunately the waste is still very rarely used by tofu producers and the public. The people of Meurandeh Dayah village, whose majority are farmers and construction workers and most of their wives as housewives, need to be trained to improve the economy of the community. With the training of mothers in the village of Meurandeh Daya so that creative and innovative communities will be formed, so that they can help the family's economy which can ultimately improve the welfare of the community, especially the community. The production of tofu dregs can be used to be used as food with high nutritional value and delicious taste.

Keywords: Training, Tofu Waste, Meurandeh Dayah Village.

I. PENDAHULUAN

Tahu merupakan sumber protein nabati yang sangat besar perannya untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat. Selain memiliki nilai gizi yang tinggi tahu juga dapat dijangkau oleh masyarakat dengan perekonomian menengah kebawah karena harganya yang relatif murah. Tahu dapat diolah masyarakat dengan berbagai ragam bentuknya untuk dijadikan sumber makanan berupa sayur maupun sebagai pengganti lauk. Banyaknya penggunaan bahan pangan berbahan dasar tahu yang dikonsumsi oleh masyarakat saat ini mengakibatkan para produksi tahu harus meningkatkan produksi tahu dari tahun ketahun. Tahu yang dibuat dari bahan dasar kacang kedelai menghasilkan libah hasil produksi berupa limbah padat dan limbah cair. (Raharjo, 2004) Ampas kedelai merupakan residu hasil perasan kedelai. Umumnya, kandungan protein pada limbah tahu masih tinggi. Sampai saat ini, ampas kedelai hanya digunakan sebagai pakan ternak.

Limbah dari produksi tahu berupa ampas padat dan ampas cair masih jarang dimanfaatkan oleh para produksi tahu dan masyarakat, sehingga terbuang sia-sia. Padahal ampas tahu dari tempat produksi tahu masih mengandung banyak unsur gizi seperti protein nabati dan karbohidrat, namun sayang limbah tersebut masih sangat jarang dimanfaaatkan oleh para produksi tahu dan masyarakat. Ampas tahu memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, yaitu sebesar 26,6 gram per 100 gram bahan atau sekitar 23,55%. Tahu dapat diolah menjadi makanan yang lezat dan aman untuk dikonsumsi (Ridhoresmi, 2012).

Kota Langsa banyak para pedagang tahu yang memproduksi sendiri hasil usaha tahunya, sehingga ampas tahu yang telah diproduksi terbuang begitu saja kalau tidak ada penampung yang memanfaatkan ampas tahu tersebut. Biasanya ampas tahu yang di hasilkan di tempat produksi di ambil oleh beberapa masyarakat yang telah mengetahui bahwa ampas tahu tersebut masih mengandung nilai gizi yang baik, yang kemudian dimanfaatkan untuk dijadikan campuran pakan ternak mereka. (Kumalasari, 2008) Tepung ampas tahu masih mempunyai komposisi gizi yang sangat baik dengan kandungan air 10.43 %, protein 23,25 %, lemak 5,87 %, karbohidrat 26,92 %, abu 17.03 % serta serat kasar 16,53 %. (Ridhoresmi, 2012) Ampas tahu memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, yaitu 26,6 gram per 100 gram bahan atau sekitar 23,55% dan dapat diolah menjadi makanan yang lezat dan aman dikonsumsi.

Pada dasarnya ampas tahu padat yang masih bernilai gizi tinggi ini masih dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan oleh manusia menjadi makanan layak konsumsi karena masih mengandung nilai gizi, adapun hasil olahan yang terbuat dari ampas tahu antara lain membuat tempe gembus yang berbahan dasar ampas tahu, dimana selain di buat tempe gembus ampas tahu ini masih bisa di buat anekaragam jenis makanan lainnya. Tahu adalah bahan makanan dengan bahan dasar kacang kedelai lokal maupun impor yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. 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. Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram Tahu, dengan jumlah yang dapat dimakan

sebanyak 100 % Astawan *dalam* Wirawan (2017).

Masyarakat desa Meurandeh Dayah merupapan masyarakat yang masih memiliki tingkat perekonomian rendah. Mayoritas Melihat permasalahan mitra di desa Meurandeh Dayah, maka solusi yang tim pengabdian berikan yang paling tepat adalah membuka peluang usaha kepada masyarakat desa mitra agar mereka menjadi masyarakat yang kreatif sehingga dapat memberdaya diri untuk meningkatkan pendapatan keluarga yang akhirnya dapat meningkatkan perekonomian masyarakat. penduduknya berprofesi sebagai petani dan buruh bangunan hanya sebagian kecil yang profesinya sebagi pegawai negeri sipil. Dalam setiap keluarga masih banyak anggota keluarga yang tidak bekerja, sehingga rata-rata berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Salah satu upaya yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat untuk meningkatkan perekonomian masyarakat desa Meurandeh Dayah yaitu dengan cara memanfaatkan kembali hasi limbah ampas tahu untuk dijadikan bahan pangan layak konsumsi yang memiliki nilai ekonomis.

Dengan adanya pengabdian ini dengan cara memanfaatkan ampas tahu untuk dijadikan makanan yang bernilai gizi tinggi, sehingga masyarakat yang profesinya sebagai ibu rumah tangga dapat diberdayakan menjadi masyarakat yang kreatif sehingga dapat membantu untuk meningkatkan perekonomian keluarga.

II. METODE

Sebuah alternatif usaha yang dapat mereka kembangkan yaitu berupa produksi tempe dari ampas tahu yang dapat dijadikan bahan pangan olahan tempe serta bisa juga dibuat sosis ampas tahu.

Adapun rancangan pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat berupa produksi tempe dari bahan ampas tahu sebagai berikut :

1. Dosen Tim Pengabdian Mengusul kerja sama dengan Mitra 1 dan Mitra 2.
2. Tim Pengusul memberikan penyuluhan kepada mitra 1 dan mitra 2 agar terlaksana pengabdian.
3. Tim pengusul mengadakan pelatihan praktek langsung kepada mitra 1 proses pembuatan tempe.
4. Setelah tempe berhasil dikemas, maka mitra 2 melakukan proses penjualan ke khalayak masyarakat.
5. Tempe hasil olahan Mitra 1 dan Mitra 2 Siap didistribusikan.

III. HASIL DAN LUARAN

3.1 Hasil

Proses kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pendabdian, yang berjudul Pelatihan Pemanfaatan Limbah Ampas Tahu Sebagai Produk Pangan Layak Konsumsi Di Desa Meurandeh Dayah, adapun tahap – tahapan yang dilaksanakan dari kegiatan pengabdian sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Kegiatan sosialisai yang kami laksanakan pada tanggal 27 agustus 2018 s/d 03 September 2018, sebagai tim pengabdian maka terlebih dahulu yang kami lakukan adalah bertemu dengan geuchik sebagai kepala desa. Adapun kegiatan sosialisasi ini membicarakan tentang jadwal penentuan kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan bersama tim pengabdian. Maka kegiatan ini menentukan berapa jumlah masyarakat yang diberikan pelatihan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dalam proses pengolahan tempe dari ampas tahu.

2. Pelatihan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Proses kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh tim pengabdian dalam pemanfaatan limbah ampas tahu, yang akan dijadikan olahan tempe. Adapun bahan, alat dan langkah – langkah pembuatan tempe dari ampas tahu ini sebagai berikut:

A. Bahan : Ampas Tahu**,** Ragi Tempe**,** Plastik**,** Daun Pisang**,**Kertas.

B. Alat : Baskom**,** Kompor**,** Panci**,** Centong**,** Saringan/Kain Pemeras**,** Talam.

C. Langkah – Langkah Pembuatan Tempe dari Ampas Tahu

1. Ampas tahu di kukus terlebih dahulu selama 10 menit
2. Setelah selesai dikukus ampas tahu, didinginkan dan diambil sedikit demi sedikit untuk dilakukan pemerasan agar air yang masih terkandung di dalam ampas tahu kering.
3. Tambahkan ragi kedalam ampas tahu yang telah kering dan di aduk rata di dalam talam.
4. Ampas tahu yang sudah dtercampur ragi siap untuk di kemas, didalam daun atau bisa juga menggunakan plastic. Jika menggunakan plastic, terlebih dahulu plastic dilubangi dengan jarum agar terjadi masukknya udara kedalam pembuatan tempe.
5. Simpan tempe di dalam tempat yang tidak terkena cahaya selama 2 hari.
6. Tempe dari ampas tahu siap di panen.



Gambar 3.1. Bahan Dan Alat Serta Proses Pembuatan Tempe dari Ampas Tahu

Setelah tempe di buat dengan langkah-langkah seperti diatas, kemudian tempe disimpan ditempat yang tidak terkena cahaya guna untuk merangsang pertumbuhan jamur *Rhizopus oryzae* selama dua hari, setelah itu tempe gembos siap untuk dikonsumsi oleh masyarakat. Adapun syarat utama dalam pembuatan tempe ini agar berhasil yaitu pertama ampas tahu yang telah dikukus harus benar-benar kering atau tidak mengandung air lagi, dan syarat kedua kondisi tangan pembuat tempe harus benar-benar steril agar tempe tidak terkontaminasi oleh bakteri lain.

Tempe dari ampas tahu ini juga dapat diberikan beberapa kombinasi rasa tambahan agar lebih menarik si penikmat tempe seperti penambahan ketumbar untuk rasa tempe ketumbar, rasa marica, atau bubuk cabe dan lain-lain, namun harus dalam bentuk serbuk kering agar tidak menganggu pertumbuhan jamur *Rhizopus oryzae.*

3.1 Luaran Yang Dicapai

Luaran yang dicapai dari kegiatan PKM ini yaitu Draf jurnal dan Produk olahan ampas tahu berupa Tempe.

VI. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelatihan pembuatan tempe dari ampas tahu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan pelatihan pengabdian masyarakat ini menghasilkan suatu keahlian dan produk berupa tempe dari ampas tahu.
2. Kegiatan Pelatihan dapat menambah wawasan masyarakat dan memberikan peluang usaha mandiri kepada ibu-ibu yang ada di desa meurandeh dayah.

V. Saran

Dari hasil kegiatan pelatihan ini dapat disarankan sebagai berikut:

1. Disarankan bagi seluruh ibu-ibu yang mengikuti pelatihan di harapkan dalam keadaan bersih dan steril, agar tempe yang dibuat tidak terkontaminasi.
2. Sebaiknya pembuatan tempe dari ampas tahu di lakukan kombinasi rasa agar lebih menarik minat pekonsumsi tempe.

DAFTAR PUSTAKA

Handarsari, E. 2010. Jurnal Pangan dan Gizi *Eksperimen Pembuatan Sugar Pastry dengan Subtitusi Tepung Ampas Tahu*. Universita Muhamadiyah, Semarang. Vol. 01.
Kumalasari. 2006. *Aneka Olahan Ampas Tahu* . Kanisius. Jakarta.

Raharjo, L., 2004, Pemanfaatan Tepung Ampas tahu sebagai Bahan Pakan Broiler Periode Finisher, *Agritek*, **12:1**.

Ridhoresmi, D. 2012. *Pengaruh Substitusi Tepung Ampas Tahu Terhadap Kadar Protein dan Daya Terima Brownies Kukus*. Muhammadiyah: Surakarta.

Wirawan, dkk.2017. Pemanfaatan Tahu Untuk Olahan Pangan dari Limbah Pengolahan Industri Tahu di Kelurahan Tunggulwulun Kota Malang. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia Vol 1 No 2: 64-70, 2017.*