

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Makanan Sehat Khas Indonesia: Lomba Kreasi dan Workshop Olahsan Tempe

Maria Magdalena Wahyuni Inderawati*¹, Anastasia Tatik Hartanti¹, Herman Yosef Sutarno², Ronald Sukwadi^{1*}

¹Fakultas Biosains, Teknologi, dan Inovasi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Jalan Raya Cisauk-Lapan No. 10, Sampora, Cisauk, Tangerang, Banten 15345

²Pusat Pemberdayaan Masyarakat, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Jalan Jenderal Sudirman 51, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12930

Article Info	Abstract
<i>Article history:</i>	This community service program aims to empower the community by processing healthy Indonesian food, especially tempeh. Tempeh, a traditional food rich in health benefits, has enormous potential to improve the community's economic welfare. This activity at Unika Atma Jaya Campus 3 in BSD involved the Faculty of Technobiology, Tempe Research & Development Centre, and the Kampung Tempe Ciomas Tourism Village group. Activities include 'the Tempe Processed Creation Competition' and workshops on 'Hygienic Tempe Production' and 'Making Tempe Skincare and Body Scrub.' The competition aimed to increase participants' creativity in processing tempeh into various innovative dishes. Meanwhile, the workshop provided participants with practical knowledge on how to process healthy and hygienic tempeh. As a result of this activity, 25 groups participated in the competition, and 54 participants attended the workshop. The results of this activity are an increase in public understanding of the benefits of tempeh and an increase in consumption and sales of tempeh products in the community. Thus, this program not only contributes to public health but also to the improvement of the local economy through the development of innovative tempeh products.
Received 12 Mei 2025	
Accepted 12 Juni 2025	
<i>Keywords:</i> Farmer Tempeh, Competition Workshop	

1. PENDAHULUAN

Tempe merupakan makanan tradisional khas Indonesia yang terbuat dari kedelai yang mengalami proses fermentasi dan telah banyak dimodifikasi dengan menggunakan bahan lain selain kedelai (Putri et al., 2024; Kurniaditya et al., 2024; Nuriyah et al., 2025). Selain kaya akan protein, tempe juga memiliki berbagai manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kesehatan pencernaan dan mendukung keseimbangan mikrobiota usus (Barus & Hutagalung, 2024). Manfaat tempe untuk kesehatan antara lain meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantu mencegah berbagai penyakit degeneratif (penyakit jantung koroner, diabetes, kanker dan lain-lain), bermanfaat untuk ibu hamil dalam meningkatkan suasana hati dan kecerdasan bayi, baik digunakan sebagai menu diet, mencegah terjadinya proses penuaan secara dini, dan meningkatkan kesehatan saluran pencernaan (Aryanta, 2023).

Selain manfaat kesehatan, tempe juga memiliki manfaat ekonomi untuk masyarakat melalui beberapa alternatif seperti variasi bahan, atau variasi produk turunan dari tempe yang sudah dihasilkan menjadi produk jenis lainnya (Maskar et al., 2024; Zulfahita et al., 2024). Namun, pemahaman masyarakat mengenai manfaat tempe dan cara pengolahannya yang sehat masih terbatas (Kurniaditya et al., 2024). Hal ini disebabkan karena masyarakat

*Corresponding author. Ronald Sukwadi
Email address: ronald.sukwadi@atmajaya.ac.id

luas belum semuanya memiliki pemahaman yang cukup mengenai manfaat tempe bagi kesehatan (Kurniaditya et al., 2024). Masyarakat perlu mengetahui tentang manfaat mengkonsumsi makanan fermentasi salah satu contohnya tempe yang terkait dengan mikrobiota usus, pola makan dan gaya hidup, serta biokimia proses pembuatan tempe. Masyarakat luas yang menjadi fokus bagi kegiatan sosialisasi mengenai manfaat tempe adalah para ibu. Ibu-ibu memiliki peran penting dalam penyediaan makanan bergizi bagi keluarga (Permatasari et al., 2022). Mayoritas keluarga-keluarga di Indonesia mengandalkan peran Ibu dalam penyediaan makanan sehat bagi seluruh anggota keluarga. Dengan memberikan sosialisasi kepada Ibu-ibu maka dampak signifikan atas pemanfaatan produk makanan khas Indonesia ini akan menyebar lebih luas.

Existing Tempe terus diperbaiki dan dikembangkan menjadi berbagai jenis makanan yang memiliki manfaat kesehatan. Fakultas Teknobiologi (FTb) Unika Atma Jaya melalui Pusat Penelitian & Pengembangan Tempe Unika Atma Jaya juga turut berperan dalam pengembangan tempe melalui penelitian menggunakan teknologi fermentasi yang terus ditingkatkan. Upaya untuk mengoptimalkan manfaat tempe tidak hanya sebatas menikmati tempe segar atau olahan masakan berbahan dasar tempe, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kondisi ekonomi masyarakat. Untuk mengembangkan tempe agar bisa memberikan manfaat yang lebih luas, FTb Unika Atma Jaya bekerja sama dengan Pusat Penelitian & Pengembangan Tempe Unika Atma Jaya terus melakukan penelitian dan pengembangan teknologi fermentasi.

Sejak 2023 hingga saat ini FTb terus menjalin kolaborasi dengan masyarakat di Desa Ciomas Rahayu, Bogor untuk memberikan pembekalan dan pendampingan dalam mengolah tempe dengan cara yang lebih inovatif. Produk yang dihasilkan oleh Kampung Tempe Ciomas ialah olahan tempe yang sehat karena menggunakan bahan baku yang baik dan proses yang higienis serta menggunakan teknologi fermentasi yang tepat. Hingga akhirnya pada September 2023 telah dilakukan peresmian Desa Wisata Kampung Tempe Ciomas (Canti et al., 2025).

Mitra FTb yaitu para anggota kelompok Desa Wisata Kampung Tempe Ciomas membutuhkan ajang untuk memperkenalkan produksi tempe kepada masyarakat. Dengan demikian diharapkan semakin banyak masyarakat yang akan mengkonsumsi tempe dan membeli tempe dari mereka. Dampak yang diharapkan selanjutnya adalah meningkatnya kesejahteraan masyarakat setempat selaku produsen tempe. Ibu-ibu yang menjadi peran kunci dalam keluarga untuk penyediaan makanan sehat belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai manfaat tempe maupun penyajiannya agar memberikan daya tarik bagi anggota keluarga untuk mengkonsumsinya.

Oleh karena itu, FTb Unika Atma Jaya melalui Pusat Penelitian & Pengembangan Tempe (P3T) bekerja sama dengan Kelompok Kampung Tempe Ciomas berinisiatif untuk melakukan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat sekitar Kampus 3 BSD Unika Atma Jaya dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah tempe secara inovatif dan higienis. Tujuan dari kegiatan PkM ini adalah untuk:

1. Mendorong kreativitas masyarakat dalam mengolah tempe melalui Lomba Kreasi Olahan Tempe.
2. Memberikan pelatihan praktis melalui workshop mengenai produksi tempe yang higienis dan pembuatan produk turunan tempe, seperti *skincare* dan *body scrub*.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

- Pembentukan tim. Tim terdiri dari: tim dosen, mahasiswa dan asisten laboratorium.
- Tim merancang bentuk kegiatan, termasuk waktu dan tempat kegiatan. Tim melakukan sosialisasi, membuat poster, mengkoordinir pendaftaran, menyiapkan penjurian Lomba, mencari narasumber dan menyiapkan bahan praktik.
- Tahap berikutnya adalah melaksanakan kegiatan Lomba dan Workshop. Pelaksanaan kegiatan beserta tanggal dan tempatnya telah disepakati dan telah dituangkan dalam poster pada Gambar 1.



Gambar 1.

Poster Lomba Kreasi Olahan Tempe dan Workshop

Juri dalam perlombaan ini adalah Ibu Meda Canti (ahli pangan dari Prodi Teknologi Pangan), Ibu Titis dari Prodi Pariwisata (ahli bidang pariwisata khususnya kuliner), dan Ibu Kumala (dosen Fakultas Teknik, ahli kuliner). Adapun kriteria dalam penilaiannya adalah rasa, penyajian, dan inovasi kreasi masakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lomba Kreasi Masakan Tempe Enak dan Sehat diselenggarakan pada tanggal 6 Juni 2024 di Kampus 3 BSD Unika Atma Jaya sekaligus memperingati Hari Tempe Nasional tahun 2024 dan rangkaian Dies Natalis Universitas Atma Jaya yang ke-64. Selain Lomba peserta mengikuti *Workshop* Membuat Tempe yang Sehat dan Higienis atau *Workshop* Pembuatan *Skincare* dan *Bodyscrub* Tempe.

Lomba diikuti oleh 25 kelompok peserta dari berbagai komunitas di area Jabodetabek.. Juara pertama diraih oleh peserta undian nomor 11 yang menyajikan minuman Tempe herbal dengan rempah Indonesia, Tempe Jerky dan Spaghetti Bolognese, Juara ke 2 diraih kelompok 13 menyajikan menu Spaghetti Bolognese Tempe dan Swedish Tempeball sedang juara ke 3 diraih oleh kelompok 22 yang menyajikan Yoghurt tempe dan Coklat Tempe.

Juara 1 memperoleh tropi, uang Tunai sebesar Rp. 2.000.000,- serta *bread maker*, Juara 2 memperoleh uang tunai sebesar Rp 1.000.000,- dan *airfrying*, sedangkan juara 3 memperoleh uang tunai sebesar Rp 500.000,- dan satu set panci. Pengarah dalam kegiatan tersebut ibu Yanti Ph.D (Wakil Rektor Bidang Inovasi, Penelitian, Kerja Sama dan Alumni). Ketua Panitia Ibu Anastasia Tatik Hartanti, M.Si. (Ketua Pusat Penelitian dan Pengembangan Tempe/P3T Unika Atma Jaya). Gambar 2 menunjukkan suasana lomba kreasi masakan tempe enak dan sehat, yang terdiri dari: Gambar 2.a merupakan foto para peserta lomba beserta panitia, Gambar 2.b menunjukkan proses penilaian juri, dan Gambar 2.c menunjukkan hasil kreasi masakan tempe dari salah satu peserta lomba. Foto para pemenang Lomba dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 2.

Suasana Lomba Kreasi Masakan Tempe Enak dan Sehat



Gambar 3.

Pemenang Lomba Kreasi Masakan Tempe Enak dan Sehat

Pada kegiatan ini, Kampung Tempe Ciomas yang merupakan mitra binaan tim pengabdian dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Tempe (P3T), juga hadir ikut memeriahkan acara dengan menjual berbagai produk olahan inovasi tempe seperti cireng

tempe, coklat tempe, pudding tempe dan kering tempe. Harapan dari kegiatan tersebut dapat diperoleh masakan berbahan dasar tempe yang inovatif, sehat dan enak, sehingga berbagai kalangan makin gemar makan tempe. Selain itu, dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat 2 jenis workshop sebagai berikut:

- a. Workshop “Produksi Tempe Higienis” yang bertempat di Laboratorium P3T Unika Atma Jaya dan diikuti 25 peserta dengan fasilitator Bapak Dion, M. Biotek dibantu asisten laboratorium P3T (Gambar 4).
- b. Workshop “Membuat *Skincare* dan *Body Scrub* Tempe” yang bertempat di Lantai 8 Kampus 3 BSD dan diikuti 29 peserta dengan fasilitator Ibu Yanti, PhD dibantu asisten laboratorium rempah (Gambar 5).



Gambar 4.
Workshop “Produksi Tempe Higienis”



Gambar 5.
Workshop “Membuat Skincare dan Body Scrub Tempe”

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 2 aktivitas utama yaitu lomba kreasi dan workshop olahan tempe. Aktivitas pertama ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas peserta dalam mengolah tempe. Peserta diminta untuk menyajikan berbagai hidangan inovatif berbahan dasar tempe. Lomba ini diikuti oleh 25 kelompok dari

berbagai komunitas di area Jabodetabek. Aktivitas kedua terdiri dari dua jenis workshop. Pada workshop 1 “Produksi Tempe Higienis”, peserta diajarkan cara membuat tempe yang sehat dan higienis, serta pentingnya proses fermentasi yang benar. Sedangkan pada workshop 2 “Membuat *Skincare* dan *Body Scrub* Tempe”, peserta diajarkan cara membuat produk kecantikan berbahan dasar tempe, yang menunjukkan bahwa tempe tidak hanya bermanfaat sebagai makanan, tetapi juga dapat dimanfaatkan dalam industri kecantikan.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan masyarakat akan lebih memahami pentingnya konsumsi tempe sebagai sumber gizi yang sehat. Dengan meningkatnya kreativitas dalam mengolah tempe, diharapkan akan ada peningkatan penjualan produk olahan tempe, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat setempat. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya makanan sehat dan cara pengolahannya yang benar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan, tetapi juga pada pemberdayaan ekonomi dan pendidikan masyarakat. Tim pengabdian masih diperlukan untuk mendampingi para peserta jika dibutuhkan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya atas dukungan dana kegiatan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Skema Penugasan 2024.

6. DAFTAR PUSTAKA

1. Aryanta, I. W. R. (2023). Kandungan gizi dan manfaat tempe bagi kesehatan. *Widya Kesehatan*, 5(2), 25-32.
2. Barus, T., & Hutagalung, R. A. (2024). Pelatihan pembuatan tempe yang higienis untuk penyediaan pangan sehat masyarakat Kampung Cibulut Cisauk-Tangerang. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1123-1135.
3. Canti, M., Hartanti, A. T., & Puspitarini, T. (2025). Pelatihan pengemasan dan pelabelan produk olahan tempe bagi pelaku usaha di Desa Wisata Kampung Tempe Ciomas Rahayu Kabupaten Bogor. *Abdimas Galuh*, 7(1), 807-813.
4. Kurniaditya, V. H., Natanael, J. C., & Prasetya, B. G. (2024). Workshop Pembuatan Soft Baked Cookies dengan Substitusi Tepung Tempe untuk Siswa SMA dan SMK di Sukoharjo. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(03), 374-383.
5. Maskar, D. H., Anwar, K., & Prasetyo, I. N. (2024). Pengembangan Produk Baru: Diversifikasi Tempe di Rumah Tempe Zanada. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(1), 215-226.
6. Nuriyah, A., Sangrila, K., & Muniroh, A. (2025). Tempe sebagai sumber isoflavin alami. *Jurnal Life Science: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 7(1), 19-24.
7. Permatasari, O., Ismawanti, Z., Muhliah, A., & Sholihah, I. (2022). Sosialisasi Manfaat Tempe dan Pelatihan Pengolahan Tempe Menjadi Tepung Sebagai ALternatif Pengganti Tepung Terigu. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(2), 558-564.
8. Putri, A. R., Suhandi, S., & Zakri, M. (2024). Pengembangan pemasaran bagi usaha mikro kecil menengah pengerajin tempe Paguyuban Grand Viona Ciseeng. *Praxis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61-65.
9. Zulfahita, Z., Sunarsih, E., Oktavia, W., Safrihady, S., Yanti, L., Mulyani, M., & Wirawan, G. (2024). Sosialisasi olahan tempe menjadi nugget sebagai produk usaha masyarakat di Kelurahan Sungai Rasau. *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(3), 863-872.