

**MANFAAT TEMPE TERHADAP KESEHATAN TUBUH**

Oleh :  
**DRA. FRIDA DINAR. MPd**

**ABSTRAK**

*Tempe adalah jenis olahan makanan tradisional makanan Indonesia yang sudah lama dikenal dan digemari oleh masyarakat kita.*

*Sampai saat ini tempe tetap menjadi hidangan sehari-hari, setiap rumah tangga, semua lapisan masyarakat baik di desa maupun di kota, orang kaya maupun orang miskin suka mengonsumsi tempe, sehingga tempe merupakan makanan tradisional dapat berkebang secara nasional maupun internasional. Jumlah protein yang terkandung dalam kedelai hampir seimbang dengan daging, selain kandungan gizinya, harga tempe yang relatif murah dan mudah di dapat membuat para ibu memilih alternatif tempe sebagai menu yang dapat divariankan. Tempe kaya akan serat, kalsium, vitamin B dan zat besi.*

*Khasiat tempe selain nilai gizinya tinggi juga mampu mengatasi berbagai jenis penyakit, seperti : obat diare, anti oksidannya menghambat penuaan dini, untuk kecantikan juga sebagai alat pelangsing alami, apalagi kacang kedelai banyak dijumpai dimana-mana. Siswono (2004). Mengandung zat besi, Hafonoid yang bersifat anti oksidan sehingga menurunkan darah tinggi, dan dapat menurunkan kolesterol dan menolak kanker, osteoporosis (New health, 2008).*

*Kata Kunci : Digemari, gizi, protein, khasiat*

**Pendahuluan**

a. Sejarah perkembangan.

Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang sudah terkenal sejak berabad-abad lalu, terutama dalam tatanam masyarakat Jawa, khususnya di Yogyakarta dan di Surakarta. Tempe adalah bahan makanan hasil fermentasi giji kedelai oleh krapang yang berupa padatan dan berbau khas serta berwarna putih dan keabuh-abuan (Sentosa : 1995). fermentasi adalah proses produksi energi dalam sel dalam keadaan anaerobik (tanpa oksigen) . (wikipedia 2008).

Tempe dikenal masyarakat eropa melalui orang-orang Belanda (Gerling, 1895).

Seorang ahli kimia Mikrobiologi dari Belanda melakukan penelitian pertama kali mengenai kapang tempe. Permasalahan –perusahaan tempe yang pertama kali di Eropa mulai di Belanda oleh para Imigran dari Indonesia melalui Belanda, Tempe telah populer di Eropa sejak tahun 1946, pada tahun 1984 sudah tercatat 18 Perusahaan tempe di Eropa, 53 di Amerika dan 8 di Jepang. RRC, India, Jerman, Srilangka, Kanada, Australia, Amerika Latin dan Afrika.

b. Jenis-jenis Tempe.

Selain tempe berbahan dasar kedelai, terdapat pula jenis makanan berbahan dasar bukan kedelai, tempe terbagi atas 2 golongan yaitu :

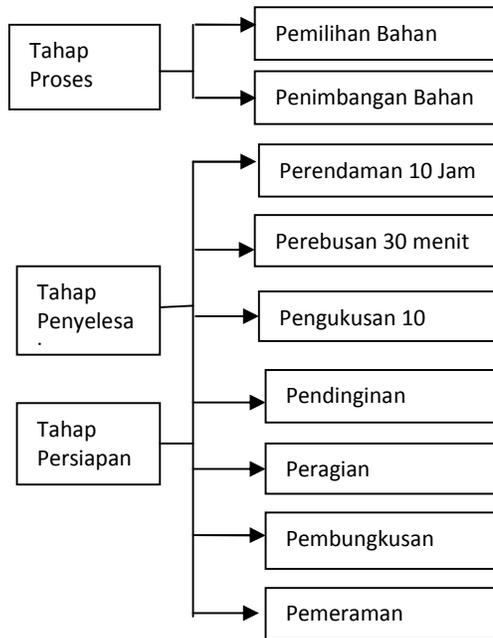
1. Berbahan Dasar Kacang (hegum) seperti kacang kedelai, kacang koro, kacang gude.
  2. Berbahan dasar bukan kacang (non hegum) seperti :
    - ) Tempe bongkrek (dari bungkil kacang) atau ampas kelapa, terkenal di bayumas
    - ) Tempe Tarbalo (dari ampas kelapa terkenal di Jawa Tengah)
    - ) Tempe Jamur merang (dari Jamur Merang)
    - ) Tempe biji karet (dari biji karet di temukan di Sragen
- c. Resep pembuatan tempe secara umum
- Resep penjelasan tentang bahan-bahan, adapun resep tempe yang menggunakan kacang kedelai secara umum adalah sebagai berikut (dania, 2000)
- Bahan – bahan tempe kacang kedelai :
- ) 500 gram kacang kedelai
  - ) 10 gr ragi tempe
- Cara pengolahan :
- ) Kacang kedelai di cuci terlebih dahulu agar pada waktu menengbang benda-benda yang terapung dan buah yang ada di atas dapat terbuang.
  - ) Prendaman dilakukan selama 12 mjam atau 1 malam tujuannya adar kedelai menjadi empuk (mekar) dan juga bertambah masak.
  - ) Kedelai yang sudah direndam selama 1 malam, kemudian dimasak atau direbus dengan air selama 30 menit atau setengah matang.
  - ) Penghilangan kulit yang bertujuan agar mikroba dapat menembus sampai kedalam kedelai sehingga mikroba akan hidup.
  - ) Pemasakan kedelai dilakukan selama 30 menit sampai kedelai itu mepek dan berwarna putih kekuningan agar pucat, cara pemasakan kedelai dilakukan selama 30 menit.
  - ) Setelah kedelai dimasak 2 kali, kemudian ditiriskan sampai dingin dan tidak berair.
  - ) Setelah dingin ditaburi dengan ragi tempe secara merata.
  - ) Pembungkusan dilakukan dengan daun pisang atau plastik. Plastik yang digunakan harus dihubungkan terlebih dahulu
  - ) Setelah dibungkus ditempatkan di tempat agak gelap dan tidak terlalu banyak angin. Tidak terlalu kering dan tidak terlalu basah. Lama fermentasi 30-40 jam dari pembungkusan.
- Pembahasan.**
- Pada saat ini kita mengetahui bahwa tempe sebagai makanan yang bayak dokonsumsi masyarakat karena harganya terjangkau tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dalam tempe seperti fosfor, zat besi, Vit B, Vit C, dan juga mengandung anti oksidan.
- Adapun manfaat dari nilai kacang kedelai sebagai berikut :
- ) Anti oksidan yang terkandung di dalamnya membantu proses mencegah penuaan dini dan

mencegah sel kanker.

- ) Menjaga kesehatan jantung, hal ini dikarenakan kacang kedelai memiliki kandungan lemak yang rendah berkisar 73% asam lemak tak jenuh.
- ) Untuk kecantikan yaitu menghaluskan kulit, menyembuhkan jerawat, menyuburkan rambut dan melangsingkan tubuh (info sehat, 2007)
- ) Kandungan lemak kacang kedelai berguna bagi orang yang dehidrasi konsumsi lemak tinggi sangat baik untuk diet (gloria net, 2007).
- ) Kadar serat dalam kacang kedelai dapat mencegah terjadinya sembelit (susah buah air besar) serta penyakit lainnya yang berhubungan dengan sistem pencernaan (siswono, 2004)
- ) Kadar Fe dalam kacang kedelai baik untuk anak-anak, dalam masa pertumbuhan, ibu hamil dan anak sekolah (andrian, 2004)
- ) Anti infeksi karena tempe mengandung senyawa anti bakteri yang diproduksi kapang tempe (Thilopus Oligosporus)
- ) Mencegah infeksi
- ) Mencegah osteoporosis
- ) Protein yang terkandung di dalam tempe sangat tinggi mudah dicerna sehingga baik untuk mengatasi diare.
- ) Pengulangan anemia

Komposisi Proksinat	Satuan	Bdd		Bahan Kering	
		Ke del ai	Te mp e	Ke del ai	Tempe
Air	g	12,7	55,3	0	0
Abu	g	5,3	1,6	6,1	3,6
Protein	g	40,3	20,7	46,2	46,5
Lemak	g	16,7	8,8	19,1	19,7
Karbonhidrat	g	24,9	13,5	28,2	30,2
Serat	g	3,2	3,2	3,7	7,2
Mineral	g				
Kalsium	mg	221,7	155,1	2,54	347
Fosfor	mg	681,8	323,6	781	724
Besi	mg	9,6	4,0	11	9
Vitamin	mg				
Thiamin	mg	0,42	0,12	0,48	0,28
Riboflavin	mg	0,13	0,29	0,15	0,65
Niasin	mg	0,58	11,3	0,67	2,52
Asam Pantoteriat	mg	375,4	232,4	430	520
Piridoksin	mg	157	44,7	180	100

Tabel 1. Komposisi luar gizi kedelai dan tempe dalam 100 gr Bahan yang dapat dimakan (Bdd) dan 100 gr bahan kering



### Simpulan

Tempe berasal dari produk fermentasi biji kedelai dengan enzim *Rhizopus oligospora* yang bergizi tinggi dan berkhasiat sebagai obat. Tempe sangat bermanfaat untuk kesehatan karena mengandung kadar lemak rendah sehingga baik untuk penderita jantung, kolesterol dan hipertensi.

### Daftar Pustaka

Andrianto (2004) Kedelai, kacang hikau dan kacang panjang. Absolut.  
Arisman, (2004) gizi dalam daur kehidupan  
Dania, dkk(2004) pembuatan tempe kedelai(cetakan kedua) Jakarta, Balai Pustaka  
Info sehat, kompas. 2007