Midang: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
eISSN: 2986-657X
Vol. 2, No. 2, Juni 2024: 52 - 55

INTRODUKSI PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN KONSUMSI TEMPE canasoyvalia DI DESA BUGEL KECAMATAN TOMO KABUPATEN SUMEDANG

Dewi Ratnasari[1*], Kamelia Gantrisia[2], Genita Cansrina[3]
[1,2]Departemen Linguistik Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran
[3]Departemen Susastra dan Budaya Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran
E-mail: dewi.ratnasari@unpad.ac.id

ABSTRAK. Introduksi perilaku hidup sehat melalui budi daya kacang koro pedang dalam pembuatan tempe dilakukan di desa Bugel kecamatan Tomo kabupaten Sumedang. Kegiatan budi daya kacang koro pedang putih belum pernah diperkenalkan di desa ini. Kacang koro pedang putih adalah tanaman legum (kacang-kacangan) dengan berbagai keunggulan, antara lain ketahanan terhadap lingkungan, dapat ditanam di tanah-tanah marjinal, perawatan selama pertumbuhannya relatif mudah, sederhana, dan murah, tingkat produktivitas tinggi (1-5 ton/hektar), serta memiliki kandungan protein yang mendekati kandungan protein kacang kedelai, bahkan setelah difermentasi kandungan protein dalam kacang koro pedang putih menjadi lebih tinggi dari protein kacang kedelai. Introduksi budi daya kacang koro pedang putih ini dilakukan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat di desa Bugel kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang dengan mengkonsumsi tempe berbahan baku kacang koro pedang putih. Dalam kegiatan ini akan dilakukan beberapa tahapan metode. Tahap kesatu merupakan langkah persiapan serta observasi. Pada tahapan selanjutnya diberikan edukasi melalui metode ceramah dan diskusi. Pengevaluasian akan dilakukan pada tahapan terakhir. Sesi persiapan mencakup persiapan bahan baku dan peralatan pembuatan tempe kacang koro pedang putih. Pencapaian hasil kegiatan berupa pengayaan secara keilmuan, serta pengetahuan dalam teori maupun praktik kaum ibu rumah tangga dalam memperoleh sumber protein nabati untuk kesehatan keluarga secara mudah dan murah, serta dapat meningkatkan perekonomi keluarga.

Kata kunci: perilaku hidup sehat; kacang koro pedang putih; protein nabati

INTRODUKSI PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN KONSUMSI TEMPE DI DESA BUGEL KECAMATAN TOMO KABUPATEN SUMEDANG

ABSTRACT. *The introduction of healthy living behavior through cultivation of koro pedang beans in tempeh making was conducted in Bugel village, Tomo sub-district, Sumedang district. Cultivation of canavalia ensiformis has never been introduced in this village. Canavalia ensiformis are legume plants with various advantages, including environmental resistance, it can be planted on marginal lands, relativ easiness of its maintenance during growth, simple, and cheap, high productivity levels (1-5 tons/hectare), and has a protein content that is close to the protein content of soybeans, even after fermentation the protein content in canavalia ensiformis becomes higher than soybean protein. The introduction of white koro pedang bean cultivation is contributed to improve the healthy living behavior of the community in Bugel village, Tomo sub-district, Sumedang Regency by consuming tempeh made from canavalia ensiformis. In this activity, several stages of the method will be carried out. The first stage is the preparation and observation steps. In the next stage, education is provided through lecture and discussion methods. Evaluation will be carried out in the last stage. The preparation session includes the preparation of raw materials and equipment for making canavalia ensiformis tempeh. The achievement of the activity results in the form of scientific enrichment, as well as knowledge in theory and practice of housewives in obtaining vegetable protein sources for family health easily and cheaply, and can improve the family economy.*

Keywords: healthy living behavior; canavalia ensiformis; vegetable protein

PENDAHULUAN

Desa Bugel adalah salah satu dari 9 desa di Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang dengan luas wilayah 1.302 Ha dan berada di ketinggian sekitar 50 mdl. Desa Bugel berbatasan dengan:

a. Desa Padanaan Kecamatan Paseh di sebelah barat;
b. Desa Cipeles dan Desa Karyamukti Kecamatan Tomo di sebelah timur;
c. Desa Cicarimanah Kecamatan Situraja di sebelah selatan;
d. Desa Babakan Asem Kecamatan Conggeang di sebelah utara.

Secara topografis, Desa Bugel berada di ketinggian 50 mdl di atas permukaan air laut. Sebagian besar wilayah desa adalah lahan pertanian atau lahan darat dan kebun. Desa Bugel yang beriklim kemarau dan hujan yang memiliki curah hujan 2000 – 3250 mm/Tahun dengan suhu rata-rata 25–31 °C. Hasil Sensus Penduduk Tahun 2022 Desa Bugel dihuni sebanyak 2.197 jiwa. Sebagian besar pekerjaan penduduk desa Bugel didominasi oleh ibu rumah tangga sebanyak 613 orang, kemudian pelajar 306 orang, wiraswasta 255 orang, buruh 209 orang. Sementara itu penduduk yang bekerja sebagai petani sebanyak 89

DOI: 10.24198/midang.v2i2.51642

orang. Adapun penggunaan lahan Desa Bugel didominasi oleh prasarana umum lainnya seluas 924,5 Ha, kemudian persawahan 165 Ha, dan perkebunan 93 Ha.

Air di desa Bugel bersumber dari air di permukaan tanah (air sungai). Air yang ada di bawah permukaan tanah (diperoleh melalui / dengan membuat semacam sumur) dan PDAM. Penggunaan air bersih mayoritas diperoleh dari Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM). Kebutuhan air bersih lainnya dipenuhi melalui ketersediaan sumur galian dan sumur bor. (bandingkan Profil Desa Bugel Tahun 2022).

Dalam banyak penelitian sudah dijelaskan bahwa rumpun tumbuhan kacang merupakan komoditas yang memiliki potensi sangat tinggi dalam pemenuhan kebutuhan akan nutrisi yang baik (Hill, 2001; Sahidi &Naczk, 2004). Biji koro pedang mengandung protein antara 27,4 % hingga 32 % (Aritra & Sywondo, 2014). Sementara kedelai menghimpun protein sebanyak 35 %, dan kacang tanah 23,1 %. (bandingkan Widiantara dkk, 2017). Dengan kandungan protein antara 27 % - 32 %, kacang koro pedang putih dapat dijadikan alternatif sumber nutrisi nabati yang bisa diperoleh secara lebih mudah dan murah.

Kebutuhan kedelai yang terus meningkat baik sebagai konsumsi dalam bentuk penganan sederhana melalui proses penggorengan dan perebusan, maupun dibuat makanan olahan seperti tahu, tempe, susu, tepung dan makanan ringan lainnya, serta harga kacang kedelai yang fluktuaktif, budidaya kacang koro pedang putih mampu mensubstitusi bahan utama kedelai dalam pembuatan tempe. Tempe sangat dikenal luas oleh masyarakat Indonesia.

Sejak lama, pemerintah telah mensosialisasikan kacang koro pedang putih menjadi alternatif sebagai pengganti kacang kedelai, karena dilihat dari kandungan gizinya yang mendekati nilai gizi kedelai. Pada tahun 2008 kacang koro pedang mulai diperkenalkan kepada petani-petani di Sumatara Utara, Sumatara Selatan, Lampung, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Yogjakarta, Nusa Tenggara Sumatera dan Sulawesi Selatan. Selama beberapa waktu, program ini timbul tenggelam. Pada tahun 2021 dukungan pemerintah mulai muncul dalam upaya mengurangi ketergantungan impor kedelai. Tanaman kacang koro pedang berbunga pertama kali umur sekitar 70-90 hari dan dipanen mulai usia 4 bulan. Selanjutnya akan terus berbunga, dan dapat terus dipanen hingga usia tanaman 8 bulan, karena tanaman tersebut tanaman tahunan dan merambat. Polong tanaman kacang koro yang masih muda dapat dimasak sebagai sayuran, hijauan atau daunnya untuk ruminansia dan bijinya sebagai pangan dapat dibuat tempe dan pakan unggas (Indriani dkk, 2017: 264). Dengan biaya tanam relatif murah dan produktivitas kacang koro pedang putih yang mampu mencapai 4-5 ton per hektar merupakan potensi serta memberikan peluang untuk dikembangkan menjadi sumber pangan berprotein tinggi.

Bidang pekerjaan di desa Bugel Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang mayoritas didominasi pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Kegiatan sosialisasi ini akan menambah pengetahuan dan wawasan umum tentang kacang koro pedang putih, kreativitas dan pemberdayaan kaum perempuan, khususnya ibu-ibu rumah tangga, sehingga peran ibu rumah tangga dalam hal membangun dan menjaga kesehatan keluarga semakin signifikan melalui asupan bernutrisi tinggi dari kacang koro pedang, dan penghasilan keluarga juga dapat lebih ditingkatkan, karena kacang koro pedang memiliki nilai ekonomis yang tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan, pendampingan, bantuan peralatan pembuatan tempe. Masyarakat yang dilibatkan terutama adalah para ibu rumah tangga. Perumusan masalah dan pengidentifikasian alternatif solusi permasalahan dilakukan melalui FGD (*Focus Group Discussion*). Kaum ibu berperan aktif dalam pengurusan administrasi dan penyediaan tempat, dan persiapan sesi diskusi. Kegiatan ini dilakukan di GOR Desa Bugel Kecamatan Tomo Kabupaten Sumedang.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah baskom, saringan/ ayakan, panci besar untuk merebus dan mengukus, kompor gas, gas melon, baskom sedang, baskom besar, centong nasi, *boboko* besar, timbangan, tusuk gigi, jarum besar, sealer, talenan, pisau, sendok, lap besar polos tidak berwarna, sarung tangan plastik, karton putih, pulpen, kertas label, spidol besar. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kacang koro pedang putih, air, ragi tempe, abu dari pembakaran kayu, daun pisang dan daun jati.

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 1. Tanaman kacang koro pedang putih usia 3 bulan

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 2. Tanaman kacang koro pedang Putih usia 100 hari

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 3. Tanaman kacang koro pedang putih usia sekira 3 bulan

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 4. Hasil panen kacang koro pedang putih

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 5. Kacang koro pedang putih dalam cangkang coklat

Sumber: Dokumentasi Tim PPM 2023

Gambar 6. Kacang koro pedang putih

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal kegiatan para ibu diberi edukasi singkat tentang kacang koro pedang putih. Penjelasan materi mencakup substansi tentang cara penanaman kacang koro pedang, perawatan, dan proses panennya. Selanjutnya, pemaparan cara pembuatan tempe berbahan baku kacang koro pedang, dan didahului dengan penjelasan tentang peralatan dan bahan baku yang akan digunakan. Pemaparan tersebut dilakukan melalui tayangan video berdurasi kurang lebih 30 menit. Sesi berikutnya adalah sesi tanya jawab atau diskusi, para peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi serta bertanya perihal yang belum dipahamkan. Sebelum pelaksanaan kegiatan ini telah dilakukan perebusan kacang koro pedang putih dengan menambahkan abu dalam air rebusan, lalu perendaman kacang koro pedang selama 4-5 hari. Air rendaman diganti setiap 12 jam. Hal ini dilakukan untuk mempermudah proses pengupasan kulit ari kacang koro pedang dan menghilangkan rasa pahitnya. Kemudian kacang koro pedang dibersihkan lagi, lalu dikukus selama 30 menit. Setelah dikukus, kacang koro pedang didinginkan. Tahap berikutnya adalah pemberian ragi tempe pada kacang koro pedang yang sudah dingin. Proses peragian dilakukan sedemikian rupa sehingga merata. Kacang koro pedang kemudian dibungkus menggunakan daun jati dan diberi alas daun pisang. Dalam satu hari satu malam tempe kacang koro pedang sudah jadi dan siap dikonsumsi baik mentah maupun melalui proses pemasakan, serta dapat pula diolah menjadi penganan lain seperti kripik tempe, tempe mendoan, atau stik tempe.

Faktor-faktor pendukung keberhasilan kegiatan:

1. Perancangan kegiatan sesuai kesepakatan dengan para petani, BUMDES, dan tim PPM, sehingga partisipasi para ibu rumah tangga sangat baik.
2. Kegiatan ini didukung oleh BUMDES, tokoh desa, Ibu Rumah Tangga dan Masyarakat.

Tabel 1. Hasil yang dicapai

NO	TARGET	INDIKATOR KEBERHASILAN	
		SEBELUM	SETELAH
1	Menam-bah wawasan dan pengetahuan, serta keterampilan dalam budidaya kacang koro pedang putih sebagai bahan baku pembuat-an tempe	Kurang wawasan dan pengeta-huan, serta keterampilan dalam budidaya kacang koro Pedang (*Canava-lia ensifor-mis*) sebagai bahan baku pada pembuat-an tempe	Pengetahuan dan keteram-pilan naik sampai 80 % (Teknik budidaya dan jenis tanaman, serta pengolah-an kacang koro pedang sebagai bahan baku tempe)
2	Keterse-diaan bahan-bahan untuk budi daya kacang koro menjadi lebih baik	Bahan-bahan untuk budi daya kacang koro kurang atau tidak ada	Tersedia bahan-bahan untuk keberlanjutan budi daya kacang koro pedang sebagai bahan baku tempe

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut. Kacang koro pedang putih (*Canavalia ensiformis*) memiliki kandungan nutrisi terutama protein nabati yang tinggi, nyaris menyamai kandungan protein kedelai. Introduksi kacang koro pedang putih, yang dapat dijadikan substitusi kedelai sebagai bahan baku pembuatan tempe, memberikan pengayaan dan pengembangan pengetahuan kepada ibu-ibu PKK di Desa Bugel Kecamatan Tomo kabupaten Sumedang baik secara teoretis maupun praktis dalam hal membangun perilaku hidup sehat dengan konsumsi tempe.

DAFTAR PUSTAKA

Arianto. A. Nohong, Budiman. Nurhaedah. 2014. *Analisis Kandungan Asam Sianida (HCN) Pada Kacang Koro Pedang (Canavalia Ensiformis) Dengan Menggunakan Lama Perendaman NaCL Yang Berbeda*. Jurnal Galung Tropika, 3 (3), 186-191.

Aritra, Olando Putra. Sywondo, Endy. 2014. Potensi Kacang Koro Pedang Putih (*Canavalia Ensiformis*) dalam Pelet Pakan Ikan Ditinjau dari Aspek Teknis dan Finansial. https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/69272

Indriani ,Nyimas Popi. Mustafa, Heryawan Kemal. Ayuningsih, Budi. 2017. *Introduksi Tanaman Kacang Koro Pedang (Canavalia Gladiata) Sebagai Hijauan Pakan Yang Diinokulasi Mikoriza di Desa Jatiroke*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 1 (4)0, 26-65.

Susanti, Irma.Hasanah, Fitri. Siregar, Nobel Christian. Supriatna, Dadang. 2013. *Potensi Kacang Koro Pedang (Canavalia ensiformis DC)Sebagai sumber protein Produk Pangan*. Jurnal Riset Industri, 7 (1), 1-13.

Pemerintah Desa Bugel 2022. *Profil Desa Bugel 2022* pdf. Kecamatan Tomo, Kabupaten Sumedang.