

MEAT TRIANGLE TEMPE (M2T) SEBAGAI ALTERNATIF PANGAN SEHAT VEGETARIAN

Widad Zulaifa¹

Sutriyati Purwanti²

E-mail: widadzulaifa@gmail.com dan sutriyati_purwanti@uny.ac.id
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Menemukan resep *Meat Triangle Tempe (M2T)*, (2) Mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap *Meat Triangle Tempe*. Penelitian ini merupakan penelitian R&D (*Research and Development*). Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap ini adalah tahap uji coba produk, validasi I, validasi II, uji kesukaan skala kecil dan uji kesukaan skala besar. Validasi I dan II produk diujikan kepada panelis yang expert, uji skala kecil dilakukan pada 40 Panelis semi terlatih dan dan uji sensoris skala besar diujikan pada 80 Panelis tidak terlatih. Borang digunakan sebagai alat untuk mengukur tingkat penerimaan produk *Meat Triangle Tempe (M2T)* dari segi rasa, aroma, tekstur dan penampilan keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan : (1) resep *Meat Triangle Tempe (M2T)* menggunakan 50% tempe kedelai dan 50% jamur tiram putih. (2) produk *Meat Triangle Tempe (M2T)* dapat diterima secara sensoris dengan penerimaan dari segi warna sebanyak 77,5% dari segi aroma 73,75% dari segi tekstur 75% dari segi rasa 70,625% dan produk secara keseluruhan telah diterima sebanyak 72,5%.

Kata kunci: tempe kedelai, jamur tiram, *Meat Triangle Tempe (M2T)*

PENDAHULUAN

Vegetarian adalah gaya hidup yang tidak mengkonsumsi daging, produk unggas, atau ikan dan produk turunannya (Haddad, 2003: 78). Vegetarian hanya mengkonsumsi makanan yang berasal dari tumbuhan kecuali pada *lacto vegetarian*, *ovo vegetarian* dan *lactoovo vegetarian* yang masih mengkonsumsi telur, susu dan produk olahannya (Edyanto, 2013: 134-143).

Tempe merupakan makanan tradisional Indonesia yang diproduksi melalui proses fermentasi dari kacang kedelai menggunakan jamur *Rhizopus* yang sudah sangat dikenal oleh masyarakat di Indonesia. Tempe merupakan sumber protein yang cukup berkualitas, sehingga kaum vegetarian banyak menggunakan tempe sebagai pengganti daging. Proses fermentasi kedelai oleh kapang

Rhizopus mengakibatkan terjadinya hidrolisis senyawa-senyawa kompleks seperti karbohidrat, protein dan lemak sehingga menjadi lebih mudah diserap (Meilina, 2012).

Penelitian ini meneliti tentang pembuatan produk pangan khusus untuk para vegetarian yang mengacu pada produk *meatball* (bakso). Bakso sangat digemari di Indonesia. Bakso umumnya diolah menjadi beragam hidangan seperti bakso kuah, bakso panggang, sate bakso, tumis bakso dan beragam hidangan bakso lainnya.

Konsumsi bakso terbatas pada konsumsi vegetarian, karena komunitas vegetarian memiliki pola makan berbeda dari masyarakat pada umumnya yaitu tidak mengonsumsi sumber bahan pangan hewani. Makanan vegetarian rendah lemak jenuh serta mengandung banyak vitamin. Atas dasar

tersebut pembuatan bakso memungkinkan untuk dikembangkan dari bahan protein nabati. Bahan pangan nabati yang memiliki nilai kandungan gizi yang cukup tinggi adalah tempe kedelai.

Bakso yang biasa hanya berbentuk bulat, akan dikembangkan berbentuk segitiga. Bakso yang biasa disajikan berkuah di Indonesia, akan dikembangkan menjadi bakso panggang yang dapat berdiri sebagai hidangan utama (*maincourse*). Produk tersebut diberi nama *Meat Triangle Tempe (M2T)*. Diharapkan dengan adanya *M2T* potensi bahan pangan lokal dapat berkembang dan meningkatkan animo masyarakat untuk bergaya hidup sehat lewat makanan terutama untuk para vegetarian.

Dalam pembuatan bakso yang dikhususkan untuk para vegetarian ini dibuat dengan bahan utama tempe kedelai dengan dicampur jamur tiram putih. Jamur tiram memiliki tekstur lembut dan kenyal dan kaya akan serat sehingga memiliki potensi sebagai sumber serat pangan dan protein pengganti daging. Jamur tiram memiliki kandungan protein sebesar 13,8 g/100 g, kadar serat 3,5 g, lemak 1,41 g, karbohidrat 61,7 g serta mengandung Vitamin B1 0,12 g, vitamin B2 0,64 mg, vitamin C 5 mg serta mineral kalsium 32,9 mg dan zat besi 4,1 mg (Warisno dan Dahana, 2010).

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian R&D (*Research and Development*) yaitu penelitian yang bersifat prosedural untuk mengembangkan suatu produk baru. Tahap pelaksanaannya mulai dari analisis kebutuhan pengembangan, perancangan produk yang akan dikembangkan, implementasi rancangan, dan evaluasi. Model pengembangan yang akan digunakan adalah 4D yaitu *define* (analisis kebutuhan), *design* (perancangan), *develop* (pengembangan), dan *disseminate* (penyebarluasan).

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Laboratorium Boga Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Februari hingga Mei 2018.

Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah 40 panelis semi terlatih dan 80 panelis tidak terlatih

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini menggunakan boring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Resep *Meat Triangle Tempe (M2T)*

Pada uji coba resep ini terdapat 3 macam resep yang diujikan

Tabel 1. Resep *Meat Triangle Tempe (M2T)*

Bahan	Standar	Modifikasi	
		1	2
Daging ayam giling	150 gr	-	-
Tempe kedelai	-	120 gr	75 gr
Jamur tiram	-	30 gr	75 gr
Gelatin	-	½ sdt	½ sdt
Telur	1 buah	1 buah	1 buah
Bawang merah	½ sdm	½ sdm	½ sdm
Bawang putih	¼ sdm	¼ sdm	¼ sdm
Ketumbar	½ sdt	½ sdt	½ sdt
Garam	2 sdt	2 sdt	2 sdt
Lada	½ sdt	½ sdt	½ sdt
Air es	50 gr	50 gr	50 gr
Tepung sagu	50 gr	50 gr	50 gr

Ada 3 sampel resep pada uji coba ini yaitu resep standar sebagai kontrol, resep modifikasi 1 dan resep modifikasi 2. Dari 2 resep modifikasi, resep modifikasi 2 memiliki hasil yang lebih baik dari resep modifikasi 1. Pada resep modifikasi 2, produk yang dihasilkan memiliki tekstur mendekati kontrol. Sedangkan pada resep modifikasi 1, tekstur produk terlalu keras dan kurang kenyal. Untuk aroma, semakin banyak menambahkan tempe kedelai, maka akan mempengaruhi aroma langu. Maka dari ini untuk pengujian ketahap selanjutnya peneliti menggunakan resep modifikasi 2.

Tingkat Penerimaan Masyarakat

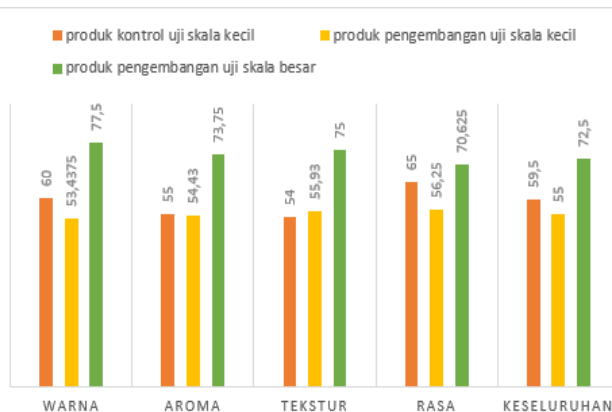
Setelah menemukan resep modifikasi yang standar, tahap selanjutnya adalah uji coba tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk *Meat Triangle Tempe (M2T)*. Uji coba tingkat penerimaan dilakukan beberapa tahap yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Pada uji coba skala kecil menggunakan sampel kontrol, sampel modifikasi 2, sedangkan pada uji skala besar menggunakan sampel modifikasi 2.

Hasil uji skala kecil dengan produk kontrol menunjukkan tingkat penerimaan 60% untuk warna, 55% aroma, 54% tekstur, 65% rasa dan 59,5% untuk keseluruhan. Untuk produk modifikasi 2 uji skala kecil tingkat penerimaan warna sebesar 53,437%, aroma 54,43%, tekstur 55,93%, rasa 56,25%, dan keseluruhan 55% sedangkan tingkat penerimaan untuk uji skala besar dengan sampel modifikasi 2 tingkat penerimaan warna 77,5%, aroma 73,75%, tekstur 75%, rasa 70,625% dan secara keseluruhan 72,5%. Hasil tingkat penerimaan secara lengkap akan dirangkum pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Presentase Tingkat Penerimaan Masyarakat

Uji coba	Sampel	Warna %	Aroma %	Tekstur %	Rasa %	Keseluruhan %
Skala kecil	Kontrol	60	55	54	65	59,5
Skala kecil	Modifikasi 2	53,44	54,43	55,93	56,25	55
Skala besar	Modifikasi 2	77,5	73,75	75	70,625	72,5

Tabel 3. Tingkat Penerimaan Masyarakat



SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik simpulan sebagai berikut

- 1) Penggunaan tempe kedelai dan jamur tiram dalam produk *Meat Triangle Tempe (M2T)* sebagai bahan utama pengganti daging ayam untuk produk bakso berhasil dibuat dengan resep pengembangan modifikasi 2. (tempe kedelai 50% dan jamur tiram 50%).
- 2) Resep *Meat Triangle Tempe (M2T)* telah diujikan kepada masyarakat. Hasil pengujian menunjukkan bahwa produk modifikasi dapat diterima secara warna, aroma, tekstur, rasa dan secara keseluruhan. Hasil penerimaan bisa dilihat pada tabel 2.
- 3) *M2T* merupakan produk alternatif pangan sehat vegetarian sebagai sumber protein dan serat yang dapat menggantikan peran daging.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji kandungan gizi pada *Meat Triangle Tempe (M2T)* lebih mendalam selain sebagai sumber protein dan serat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Cahyadi, W. (2006). *Kedelai Khasiat dan Teknologi*. Bandung: Bumi Aksara.
- [2] Edyanto E dan Paruhita N. (2013). Perbedaan Kadar Kolesterol dan Hdl

- Antara Wanita Vegetarian Tipe Vegan dan Non-Vegan. *Journal of Nutrition College (JNC)*. 1(I). Hlm. 134-143.
- [3] Meilina. (2012). *Mudah dan Praktis Membuat Tahu Tempe*. Jakarta: Wahyu Media.
- [4] Mulyatiningsih, Endang. (2011). *Riset Terapan*. Yogyakarta: UNY Press. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [5] Ratnaningsih, N. (2005). *Analisis Gizi Dalam Pengolahan*. Yogyakarta: PTBB Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- [6] Ratnaningsih, N. (2008). *Jobsheet Pengendalian Mutu Pangan*. Yogyakarta: PTBB Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- [7] Silitonga, C. dan B. Djanuwardi. (1996). *Konsumsi Tempe*. Jakarta: Bunga Rampai Tempe Indonesia. Yayasan Tempe Indonesia.
- [8] S. Melia, dkk. (2010). Peningkatan Kualitas Bakso Ayam Dengan Penambahan Tepung Talas Sebagai Substitusi Tepung Tapioka. *Jurnal Peternakan*. Nomor 2. Hlm 62.
- [9] Susianto, Widjaja H, & Mailoa H. (2007). *Diet Enak Ala Vegetarian*. Jakarta: Penebar Swadaya.

