

GLUTEN-FREE TEMPE CHOCONUT COOKIES CAMILAN UNIK DAN SEHAT UNTUK SEGALA USIA

Riyatul Djannah

Universitas Negeri Yogyakarta
E-mail: riyatuldjannah.2021@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Cookies choconut tempe bebas gluten merupakan inovasi terbaru dalam industri pangan yang memadukan nilai gizi tinggi dari tempe dengan cita rasa lezat cokelat dan kacang, serta memenuhi kebutuhan diet bebas gluten. Produk ini dirancang untuk konsumen yang memiliki intoleransi gluten atau memilih gaya hidup bebas gluten, sambil tetap menikmati camilan yang nikmat. Penelitian ini berfokus pada pengembangan resep, proses pembuatan dari cookies choconut tempe bebas gluten. Selain itu, dilakukan uji rasa dan penerimaan konsumen untuk mengevaluasi kualitas organoleptik produk ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cookies choconut tempe bebas gluten memiliki tekstur yang renyah, rasa yang lezat, dan diterima dengan baik oleh konsumen. Produk ini tidak hanya menawarkan alternatif camilan sehat yang kaya akan serat, tetapi juga menjadi solusi bagi mereka yang membutuhkan makanan bebas gluten. Dengan demikian, cookies choconut tempe bebas gluten diharapkan dapat menjadi pilihan camilan yang populer dan memberikan kontribusi positif bagi kesehatan masyarakat. Tempe merupakan makanan khas Indonesia. Tempe terbuat dari fermentasi terhadap biji kedelai atau beberapa bahan lain yang menggunakan beberapa jenis kapang *Rhizopus*, seperti *Rhizopus oligosporus*, *Rh. oryzae*, *Rh. stolonifer* (kapang roti), atau *Rh. arrhizus*. Fermentasi ini secara umum dikenal sebagai "ragi tempe". Tempe selain memiliki rasa yang lezat juga merupakan makanan yang kaya akan gizi dan bermanfaat bagi tubuh manusia. Fermentasi ragi dengan kedelai menghasilkan senyawa-senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia.

Kata kunci : Cookies rendah tepung, Camilan sehat, Tempe, Inovasi

PENDAHULUAN

Tempe memiliki banyak manfaat, salah satunya bagi kesehatan manusia, karena dapat menurunkan resiko kanker prostat yang mengalami pembesaran sehingga menimbulkan masalah pada saluran urin-urin kanker payudara, kanker rectal dan dapat menghambat biosintesis kolesterol dalam hati. Tempe banyak diminati oleh masyarakat karena memiliki banyak kandungan gizi. Kandungan gizi tersebut diantaranya lemak, protein, mineral, asam fitat, karbohidrat, oligosakarida, vitamin B12, dan sebagai antioksidan seperti isoflavon¹² sehingga dapat menguntungkan bagi kesehatan manusia.

Perubahan gaya hidup dan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat telah mendorong perkembangan berbagai produk pangan inovatif. Salah satu tren yang semakin populer adalah konsumsi makanan bebas gluten, yang diperuntukkan bagi individu dengan intoleransi gluten atau mereka

yang memilih untuk mengurangi konsumsi gluten dalam diet mereka. Seiring dengan itu, tempe, produk fermentasi kedelai yang kaya akan protein dan serat, mulai dikenal sebagai bahan pangan yang sehat dan bernilai gizi tinggi. Gluten-free choconut tempe merupakan salah satu inovasi dalam dunia kuliner yang menggabungkan manfaat tempe dengan cita rasa cokelat dan kelapa yang lezat. Produk ini tidak hanya menawarkan alternatif camilan yang sehat, tetapi juga menghadirkan pengalaman rasa yang unik dan memuaskan. Kombinasi tempe, cokelat, dan kelapa memberikan tekstur renyah dan rasa gurih- manis yang khas, menjadikannya pilihan yang menarik bagi konsumen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan resep gluten-free choconut tempe yang tidak hanya memenuhi standar diet bebas gluten tetapi juga disukai oleh berbagai kalangan. Selain itu, penelitian ini juga akan mengkaji nilai gizi, proses

produksi, serta tanggapan konsumen terhadap produk ini.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian pada produk kali ini menggunakan penelitian R&D (Research & Development) menggunakan model 4D (Define, Design, Develop, & Dessiminate) dengan penjelasan sebagai berikut:

- Define: Analisis kebutuhan, identifikasi tujuan pengembangan, dan pengumpulan informasi yang relevan dilakukan pada tahap ini. Untuk memahami manfaat Tempe pada cookies tempe, dilakukan analisis permintaan pasar dan penelitian untuk mengetahui manfaat Tempe pada cookies tempe. Selain itu, dilakukan wawancara dan survei dengan pelanggan potensial untuk menentukan preferensi mereka terhadap produk cookies tempe sebagai makanan yang sehat dan bergizi.
- Design: Memahami kebutuhan dan preferensi konsumen yang menginginkan produk bebas gluten. Pilih bahan kemasan yang menjaga kesegaran dan kualitas produk, seperti kantong foil atau kotak karton dengan lapisan dalam plastik. Saluran distribusi online dan offline yang menjangkau pasar target.
- Develop: Tindakan ini melibatkan berbagai proses dan langkah yang bertujuan untuk membawa suatu ide, produk, atau konsep dari tahap awal hingga menjadi sesuatu yang lebih maju atau lengkap. Uji coba berbagai proporsi bahan untuk mencapai rasa dan tekstur yang diinginkan. Panel uji rasa untuk mendapatkan umpan balik mengenai rasa, tekstur, dan aroma.
- Dessiminate: Penyebarluasan produk media pembelajaran yang telah dikembangkan. Tujuan utama tahap ini adalah untuk menyebarluaskan produk penelitian agar dapat dimanfaatkan oleh pihak yang membutuhkan. Menentukan kelompok atau individu yang paling mungkin tertarik dengan produk gluten-free choconut tempe. Menyusun pesan yang jelas dan

menarik tentang manfaat dan keunikan produk. Memilih platform yang paling efektif untuk menjangkau audiens target. Menulis artikel tentang manfaat produk, resep, dan cerita di balik pengembangan produk.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Tempat dan waktu pembuatan dilaksanakan ditempat kos dan tempat magang. Dikonsultasikan dikampus Teknik Boga.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini terdapat 2 jenis resep yaitu resep acuan (RA) dan resep pengembangan (RP). Referensi rumus diperoleh setelah dilakukan pengujian terhadap 3 resep dengan menggunakan referensi baik dari buku maupun jobsheet

3 resep tersebut pada tabel berikut:

No	Bahan	F1	F2	F3
1.	Kacang tanah	100 gr	100 gr	100 gr
2.	Almond slice	100 gr	100 gr	100 gr
3.	Cocoa powder	25 gr	25 gr	25 gr
4.	T. Gluten	20 gr	16,5 gr	12,5 gr
5.	Baking soda	1 sdt	1 sdt	1 sdt
6.	Baking powder	1 sdt	1 sdt	1 sdt
7.	Putih telur	130 gr	130 gr	130 gr
8.	Gula halus	100 gr	100 gr	100 gr

Explanation:

R1: Sumber

Internet R2:

Sumber Internet

R3: Sumber

Buku resep

Uji coba dan uji sensoris dilakukan pada ketiga resep acuan, dan satu resep

acuan dipilih. Tahap ini disebut tahap define, setelah itu dilakukan uji 3resep dengan beberapa panelis dan menghasilkan rata-rata sebagai berikut.

Tabel 1. Rata-rata Uji sensoris tahap Define

Sensoris	F1	F2	F3
Bentuk	2	3	3
Warna	3	3	4
Rasa	3	2	4
Tekstur	3	4	4

Dari rata-rata Uji Sensoris tersebut, resep F3 dari buku resep lebih disukai oleh panelis, dan sebagai berikut resep dari buku tersebut.

Bahan	Jumlah
Kacang tanah	100 gr
Almond slice	100gr
Cocoa powder	25 gr
T. Gluten	12,5gr
Baking soda	1 sdt
Baking powder	1 sdt
Putih telur	130 gr
Gula halus	100 gr

Tabel 2. Tahap Design

Setelah analisis, resep acuan akan digunakan untuk studi tambahan yang akan menambahkan 20%, 35%, dan 50% tempe ke cookies. Resep ini, bersama dengan resep acuan, dan tiga resep pengembangan, diuji sensoris. Dosen pembimbing dan empat siswa boga melakukan tes sensoris. Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan oleh panelis, hasil uji sensoris rata-rata adalah sebagai berikut:

Sensoris	F1 20%	F2 35%	F3 50%
Bentuk	3	3	4
Warna	3	4	4
Rasa	3	3	5
Tekstur	4	3	3

Setelah uji kesukaan di tahap desain, resep pengembangan yang menggunakan 50% tempe diolah. Menurut para panelis, resep dengan 50% tempe terasa lebih baik, tetapi resep dengan 50% dipilih untuk pengembangan dari segi rasa, tekstur, dan warna.

Tabel 3. Rata-rata Uji Sensoris tahap Develop

Parameter sensoris	Produk acuan	Produk pengembangan
Bentuk	4	4
Ukuran	4	4
Warna	3	4
Aroma	4	4
Rasa	3	5
Tekstur	4	4
Penyajian	4	4
Kemasan	4	4

Didasarkan pada rata-rata hasil uji sensoris pada tahap pengembangan, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan dapat diterima oleh masyarakat. Namun, produk pengembangan berbeda secara signifikan dari produk acuan yang dipilih. Pada titik ini, validasi dilakukan dua kali karena penguji sudah menerima produk yang tepat sehingga tidak perlu validasi lagi.

Tabel 4. Data uji tahap Dessimate

Sifat sensoris	Produk acuan	Produk pengembangan
Warna	4,5	4,7
Aroma	4,5	4,5
Rasa	4,3	4,6
Tekstur	4,4	4,5
kemasan	4,8	4,8
Keseluruhan	4,5	4,62

Uji berpasangan dilakukan untuk menentukan apakah kedua produk tersebut memiliki perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan pameran produk gluten-free choconut tempe berhasil mencapai tujuan utama dalam memperkenalkan dan mempromosikan produk inovatif ini kepada khalayak luas. Selama pameran, kami menerima umpan balik positif dari pengunjung yang mencakup berbagai kalangan,

mulai dari individu dengan intoleransi gluten, penggemar makanan sehat, hingga pelaku industri makanan. Produk gluten-free choconut tempe diterima dengan sangat baik oleh pengunjung.



Gambar1.Penyajian



Gambar2.Pengemasan

