

PERBEDAAN KANDUNGAN TEMPE GEMBUS DAN TEMPE KEDELAI

Meila Cahyani Putri

Pembimbing : Eka Arif Nugraha, S.Pd

MTs Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Perbedaan antara tempe kedelai dan tempe gembus, tempe kedelai memiliki tekstur sedikit keras karena si kedelai masih terbentuk tidak dihaluskan, sedangkan tempe gembus bertekstur empuk dan bagian luarnya halus. Tempe gembus dan tempe kedelai memiliki kandungan dan manfaat yang berbeda. Tempe merupakan makanan yang terbuat dari kacang kedelai atau beberapa bahan lain yang diproses melalui fermentasi menggunakan mikroorganisme kapang *Rhizopus sp.* Tempe gembus adalah salah satu makanan tradisional yang merupakan hasil fermentasi ampas tahu oleh kapang tempe *Rhizopus spp.*

Kata kunci : tempe, gembus, kedelai

PENDAHULUAN

Makanan sehari-hari orang Indonesia yang sangat mudah dijumpai di hampir seluruh wilayah Indonesia. terbuat dari olahan kedelai, banyak makanan yang terbuat dari kedelai seperti tempe, tahu, kecap, tauco, tausi, misso, natto

Tempe merupakan makanan yang terbuat dari kacang kedelai atau beberapa bahan lain yang diproses melalui fermentasi menggunakan mikroorganisme kapang *Rhizopus sp.* Atau yang biasa dikenal sebagai starter/ ragi tempe.

Tempe gembus adalah salah satu makanan tradisional yang merupakan hasil fermentasi ampas

tahu oleh kapang tempe *Rhizopus spp.*

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara studi pustaka tujuan penelitian ini ingin mengetahui perbedaan tempe gembus dan tempe kedelai

PEMBAHASAN

Kandungan tempe yang paling banyak adalah protein. Tempe ini disebut makanan sumber protein nabati karena memang terbuat dari kacang kedelai. Cocok dimakan untuk menggantikan daging. Kandungan tempe selanjutnya adalah lemak sehat. Lemak sehat tersebut ada lemak tak jenuh, asam

lemak omega 3 dan 6. Tidak heran dengan mengonsumsi tempe perut terasa kenyang dan tubuh bisa mengendalikan kolesterol jahat.

Obj

Tempe		
Nilai nutrisi per 100 g (3,5 oz)		
Energi	803 kJ (192 kcal)	
Karbohidrat	7.64 g	
Lemak	10.80 g	
Protein	20.29 g	
Vitamin	Kuantitas	%DV[†]
Tiamina (B ₁)	0.078 mg	7%
Riboflavin (B ₂)	0.358 mg	30%
Niasin (B ₃)	2.640 mg	18%
Vitamin B ₆	0.215 mg	17%
Folat (B ₉)	24 µg	6%
Vitamin B ₁₂	0.08 µg	3%
Mineral	Kuantitas	%DV[†]
Kalsium	111 mg	11%
Zat besi	2.7 mg	21%
Magnesium	81 mg	23%

Manfaat tempe selanjutnya adalah memenuhi kebutuhan vitamin B12, terutama bagi para penganut vegan. Vitamin B12 memiliki segudang manfaat baik, seperti menghasilkan sel darah merah, membantu proses sintesis DNA, mengaktifkan asam folat, menjaga kesehatan sistem saraf dalam tubuh, serta fungsi otak. Fungsi tempe kaya akan serat pangan, vitamin B, dan zat besi. Tempe juga memiliki peran sebagai antibiotika untuk menyembuhkan infeksi dan

antioksidan yang mencegah penyakit degeneratif.

Banyak orang Indonesia mungkin hanya mengenal adanya tempe yang dibuat dari bahan baku kedelai. Padahal, masih ada beberapa jenis tempe lain yang dibikin dengan bahan baku bukan kedelai. Salah satunya, yakni tempe gembus yang dibuat dari ampas tahu.

Meskipun berasal dari sisa pembuatan makanan, tempe gembus masih mengandung cukup kadar gizi. Tempe gembus juga memiliki kandungan jenis-jenis asam amino yang sama dengan tempe kedelai, namun dengan kadar yang jauh lebih kecil. Di samping itu tempe gembus mengandung asam-asam lemak esensial, di antaranya asam linoleat (21,51%), asam lemak tak jenuh oleat (16.72%) dan linolenat(1.82%).

Tempe gembus juga mempunyai kandungan senyawa isoflavon berupa daidzein dan genistein protein. Meski begitu, tempe ini nyatanya masih memiliki manfaat bagi tubuh. Tempe gembus mengandung banyak karbohidrat yang baik untuk otak fitronutrien

merupakan jenis zat kimia yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagai antioksidan alami.

Perbedaan antara tempe kedelai dan tempe gembus, tempe kedelai memiliki tekstur sedikit keras karena si kedelai masih terbentuk tidak dihaluskan, sedangkan tempe gembus bertekstur empuk dan bagian luarnya halus. Tempe juga berkhasiat

1. Menangkal Radikal Bebas dan Sumber Vitamin B12.
2. Menurunkan Kolesterol dan Berat Badan.
3. Baik untuk Sistem Kekebalan tubuh dan Mencegah Osteoporosis.
4. menurunkan Gula Darah dan Mencegah Kanker.

Tempe gembus mengandung banyak karbohidrat yang baik untuk otak. Sumber fitronutrien. Fitronutrien merupakan jenis zat kimia yang dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagai antioksidan alami.

KESIMPULAN

Tempe adalah makanan sehari-hari orang Indonesia. Dari perbedaan tempe gembus dan tempe kedelai di atas bukan hanya bahan dasarnya

saja yang berbeda namun kandungan dan manfaatnya pun berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- <https://klubpompi.pom.go.id/id/berita/item/374-tempe#:~:text=Tempe%20merupakan%20makanan%20yang%20terbuat,dikenal%20sebagai%20starter%2F%20ragi%20tempe>
- <https://m.merdeka.com/trending/12-manfaat-tempe-bagi-kesehatan-makanan-murah-dengan-khasiat-mahal-klm.html>
- <https://id.m.wikipedia.org>
- <https://www.halodoc.com>
- <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tempe>
- <https://m.merdeka.com/jabar/14-manfaat-tempe-bagi-kesehatan-salah-satunya-alternatif-sumber-kalsium-klm.html>
- <https://www.grid.id/amp/04158256/punya-sejuta-manfaat-jangan-anggap-remeh-tempe-gembus>