

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI DIVERSIFIKASI PRODUK OLAHAN PANGAN BERBASIS AMPAS TAHU MENJADI NUGGET YANG BERGIZI

Didik Supriyanto*, Nugeraha Presto Wardana, Nurul Falaq, Rizki, Rachmat Rhenald Mukhorrobin Prayudha, Teddy Arya Darmawan, Shalsabilla Virdania, Siska Amelia Refarsa, Najihatun Nisa, R. Muhammad Nafal Fauzan, Muhammad Thorik Bihaq, Niken Ayu Ramadhaniyati

Universitas Islam Malang, Malang, Indonesia

*email Koresponden Penulis: didik_s@unisma.ac.id

Abstrak

Ampas tahu atau okara adalah hasil sampingan dari proses pembuatan tahu yang sering kali dianggap sampah dan dibuang begitu saja. Namun demikian, okara masih mengandung protein nabati, serat, dan mineral yang berguna bagi kesehatan. Riset ini bertujuan untuk memanfaatkan ampas tahu menjadi produk pangan bergizi dengan inovasi bernama Okara Nugget sebagai bentuk diversifikasi pangan sekaligus pemberdayaan masyarakat. Metode yang dipakai meliputi studi literatur, praktik pembuatan Okara Nugget, serta observasi penerimaan masyarakat melalui sosialisasi di Balai Desa Tulusbesar, Kecamatan Tumpang. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa Okara Nugget mudah dibuat, rasanya enak, bergizi, serta mendapat respons positif dari masyarakat. Produk ini tidak hanya berpotensi mengurangi limbah pangan, melainkan juga dapat dikembangkan menjadi peluang usaha kecil berbasis pangan lokal.

Kata Kunci:

okara nugget; ampas tahu; pemberdayaan masyarakat

PENDAHULUAN

Pemanfaatan limbah pangan menjadi isu penting dalam upaya menjaga ketahanan pangan dan kelestarian lingkungan. Salah satu limbah pangan yang jumlahnya cukup melimpah adalah ampas tahu atau okara, hasil sampingan dari pembuatan tahu. Selama ini, okara sering dianggap tidak berguna dan hanya dijadikan pakan ternak atau bahkan dibuang. Padahal, ampas tahu masih mengandung protein nabati, serat, serta mineral yang bermanfaat untuk kesehatan. Hal ini membuka peluang inovasi untuk menjadikan okara sebagai bahan pangan alternatif yang bernilai tambah.

Inovasi produk pangan dari limbah okara yang dikembangkan adalah Okara Nugget. Nugget dipilih sebagai bentuk olahan karena digemari berbagai kalangan, terutama anak-anak, sehingga mudah diterima masyarakat. Melalui pengolahan sederhana, ampas tahu dapat disulap menjadi nugget sehat dengan rasa yang gurih dan tekstur yang renyah. Produk ini tidak hanya menjadi camilan sehat, tetapi juga alternatif pangan bergizi dengan biaya terjangkau. Dengan demikian, Okara

Nugget mampu menghadirkan solusi pangan yang sehat, murah, dan ramah lingkungan.



Gambar 1. Pembuatan Okara Nugget

Selain aspek gizi, Okara Nugget juga berperan dalam pemberdayaan masyarakat. Dengan pelatihan dan pendampingan, ibu rumah tangga maupun pelaku usaha kecil dapat mengolah ampas tahu menjadi produk bernilai jual. Proses pembuatannya yang sederhana membuat produk ini mudah dikembangkan sebagai usaha rumahan. Melalui diversifikasi produk pangan lokal, masyarakat bisa memperoleh tambahan penghasilan. Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan berkelanjutan, yaitu menciptakan kesejahteraan masyarakat melalui pemanfaatan sumber daya lokal.

Observasi yang dilakukan di Balai Desa Tulusbesar, Kecamatan Tumpang, menunjukkan bahwa masyarakat menyambut baik inovasi Okara Nugget. Ibu rumah tangga antusias mengikuti praktik pembuatan karena bahan-bahannya murah dan mudah didapatkan. Anak-anak yang hadir pun menyukai cita rasa nugget ini sehingga menambah nilai lebih dari produk tersebut. Bahkan, sebagian warga menilai Okara Nugget berpotensi menjadi peluang usaha kecil. Temuan ini membuktikan bahwa diversifikasi pangan berbasis limbah dapat diterima dengan baik sekaligus mendukung ketahanan pangan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan proses pemanfaatan ampas tahu menjadi produk inovatif bernama Okara Nugget. Tahap pertama dilakukan melalui studi literatur untuk mengumpulkan data mengenai kandungan gizi ampas tahu, inovasi pangan berbasis limbah, serta strategi pemberdayaan masyarakat melalui diversifikasi pangan. Studi literatur ini menjadi dasar teoritis yang menguatkan pentingnya pemanfaatan limbah pangan sebagai sumber gizi alternatif. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, artikel, serta sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Dengan cara ini, penelitian dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai potensi okara sebagai bahan pangan sehat sekaligus ramah lingkungan

Bahan yang digunakan terdiri dari serat kedelai 200gr, Ayam 200gr, tepung terigu 50gr, tepung tapioka 50gr, telur 1 butir, Wortel 1 buah, bawang bombay 1 buah, lada bubuk 1 bungkus, bawang putih 4 siung, gula pasir 1 sendok makan, garam 1 sendok makan, dan tepung panir. Ampas tahu menjadi bahan utama yang memberikan protein nabati, sementara wortel menambah kandungan serat dan vitamin. Tepung terigu dan telur berfungsi sebagai pengikat adonan, sedangkan tepung panir memberikan tekstur renyah pada bagian luar nugget.

Proses pembuatan Okara Nugget diawali dengan persiapan bahan. Daging ayam dihaluskan menggunakan food processor atau chopper hingga lembut, kemudian bawang bombay dan bawang putih ditumis dengan sedikit minyak hingga harum dan didinginkan. Selanjutnya semua bahan utama dicampur dalam satu wadah, yaitu serat kedelai (okara), daging ayam halus, wortel potong dadu, bawang bombay dan bawang putih yang telah ditumis, telur, tepung terigu, tepung tapioka, serta bumbu berupa lada bubuk, gula, dan garam. Adonan diaduk hingga rata dan dapat dipadatkan. Jika teksturnya terlalu lembek, ditambahkan sedikit tepung terigu agar adonan lebih kokoh.

Tahap berikutnya adalah pencetakan, pengukusan, dan pengolahan akhir. Adonan dimasukkan ke dalam loyang yang sudah diolesi minyak atau dialasi plastik, lalu diratakan dan dikukus selama 30–40 menit hingga matang dan padat. Setelah matang, adonan didinginkan selama 1–2 jam agar mudah dipotong sesuai ukuran yang diinginkan. Potongan nugget bisa langsung digoreng atau, untuk menambah kerenyahan, dicelupkan ke dalam telur kocok dan dibaluri tepung panir sebelum digoreng. Nugget dapat langsung disajikan setelah berwarna keemasan atau disimpan dengan cara dibekukan di dalam freezer untuk kemudian digoreng saat diperlukan. Dengan tahapan ini, Okara Nugget menjadi produk pangan sehat, praktis, dan bernilai gizi tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil praktik pembuatan Okara Nugget bersama ibu-ibu PKK menunjukkan bahwa produk ini dapat dibuat dengan cara sederhana menggunakan bahan yang mudah diperoleh. Proses pencampuran hingga pengukusan berjalan lancar, dan hasil akhirnya menghasilkan nugget dengan tekstur lembut di dalam serta renyah di luar. Dari segi rasa, nugget ini mendapat tanggapan positif karena gurih dan enak. Bentuknya yang mirip dengan nugget pada umumnya juga memudahkan penerimaan produk ini oleh ibu-ibu PKK. Hal ini membuktikan bahwa Okara Nugget dapat diterima baik sebagai inovasi pangan lokal.

Dari aspek kandungan gizi, Okara Nugget menawarkan kombinasi protein nabati dari ampas tahu, protein hewani dari daging ayam, serta vitamin dan serat dari wortel. Kandungan ini menjadikannya sebagai camilan sehat sekaligus sumber gizi tambahan untuk keluarga. Ibu-ibu PKK yang hadir mengakui bahwa nugget ini bisa menjadi solusi praktis dalam menyediakan makanan bergizi di rumah. Dengan rasa yang lezat dan kandungan gizi yang seimbang, produk ini berpotensi menjadi menu favorit keluarga. Selain itu, penggunaan limbah tahu

sebagai bahan dasar memberikan nilai tambah berupa pangan sehat yang ramah lingkungan.

Observasi terhadap ibu-ibu PKK menunjukkan adanya antusiasme tinggi terhadap Okara Nugget. Para peserta aktif mengikuti setiap tahapan, mulai dari menyiapkan adonan hingga mencetak nugget. Mereka juga menyatakan minat untuk mencoba kembali resep ini di rumah, karena selain mudah dibuat, produk ini memiliki nilai gizi yang baik untuk anak-anak maupun anggota keluarga lainnya. Beberapa anggota PKK bahkan menilai Okara Nugget dapat dijadikan peluang usaha rumahan dengan modal yang terjangkau. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan edukasi gizi, tetapi juga membuka wawasan mengenai peluang ekonomi kecil.

Selain manfaat gizi dan ekonomi, inovasi Okara Nugget juga memberikan dampak positif dari sisi lingkungan. Pemanfaatan ampas tahu yang biasanya dibuang dapat mengurangi potensi pencemaran, sekaligus mendukung gerakan pengurangan limbah pangan. Melalui kegiatan bersama ibu-ibu PKK ini, terlihat bahwa pemberdayaan masyarakat berbasis pangan lokal mampu menghadirkan solusi yang menyeluruh. Okara Nugget tidak hanya menjadi alternatif makanan sehat, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui usaha kecil berbasis rumah tangga. Dengan demikian, produk ini dapat terus dikembangkan sebagai bagian dari strategi ketahanan pangan keluarga dan pemberdayaan perempuan desa.

Tabel 1. Okara Nugget

MENU 1:	OKARA NUGGET
Bahan : Serat Kedelai 200gr Ayam 200gr Tepung terigu 50gr Tepung tapioka 50gr Telur 1 butir Wortel 1 buah Bawang bombay 1 buah Lada bubuk 1 bungkus Bawang putih 4 siung Gula pasir 1 sendok makan Garam 1 sendok makan	Tahapan Pembuatan : Haluskan daging ayam menggunakan food processor atau chopper Tumis bawang bombay dan bawang putih lalu dinginkan Campur adonan utama yaitu serat kedelai, daging ayam yang sudah di chpper, wortel, bawang yang sudah ditumis, telur, tepung terigu, tepung tapioka, lada bubuk, garam, dan gula pasir dalam wadah besar lalu aduk hingga semua tercampur rata. Tuang adonan kedalam loyang dan kukus selama 30 – 40 menit Setelah itu dinginkan selama 1 -2 jam agar mudah dipotong Potong nugget sesuai ukuran lalu celupkan kedalam telur kocok, lalu balur dengan tepung panir Goreng nugget dalam minyak panas hingga keemasan
Manfaat :	Penyediaan makanan sehat serta pengurangan limbah pangan dan mengedukasi konsumen



Gambar 2. Pembuatan Okara Nugget

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pembuatan Okara Nugget bersama ibu-ibu PKK di Balai Desa Tulusbesar Kecamatan Tumpang menunjukkan hasil yang positif. Produk olahan berbasis ampas tahu ini terbukti mudah dibuat, memiliki rasa yang enak, serta kandungan gizi yang baik untuk kesehatan keluarga. Antusiasme ibu-ibu PKK dalam mengikuti praktik pembuatan menunjukkan bahwa inovasi pangan lokal ini dapat diterima dengan baik dan berpotensi dikembangkan lebih lanjut. Selain memberikan manfaat gizi, Okara Nugget juga membuka peluang usaha rumahan yang dapat mendukung peningkatan ekonomi keluarga. Dengan demikian, inovasi ini mampu memberikan dampak ganda, yaitu mengurangi limbah pangan sekaligus meningkatkan kesejahteraan masyarakat desa.

DAFTAR RUJUKAN

- Handajani, H. (2019). Pemanfaatan ampas tahu sebagai bahan pangan alternatif. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(2), 45–53.
- potensinya sebagai bahan pangan fungsional. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 13(1), 22–30.
- Suryani, T. (2021). Inovasi olahan nugget sayuran dan protein nabati untuk anak-anak. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 6(3), 110–119.
- Widianingsih, A. (2022). Limbah pangan dan solusi pengelolaannya dalam konteks ketahanan pangan. *Jurnal Ilmu Lingkungan*, 18(4), 210–218.
- Yuliani, R., & Prasetyo, A. (2021). Pemberdayaan ibu rumah tangga melalui diversifikasi produk pangan lokal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkelanjutan*, 5(1), 33–40.
- Zhang, L., Li, Y., & Wang, J. (2020). Utilization of soybean residue (okara) in food products: A review. *Food Science and Nutrition*, 8(9), 4656–4665. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1782>