

Pendidikan Pola Hidup Sehat Kepada Ibu-ibu PKK Melalui Pengolahan Makanan Berbahan Dasar Tahu

Susi Machdalena¹, Nany Ismail², N. Kartika³

¹Program Studi Bahasa Rusia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

²Program Studi Bahasa Perancis, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

³Program Studi Sejarah, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

machdalena@unpad.ac.id¹, nany.ismail@unpad.ac.id², n.kartika@unpad.ac.id³

Keywords: Education; Tofu-Based Ingredients; Nutrition for People's Health.

Abstract: This activity was conducted in Lebaksiuh Village, Cimenyan Sub-district, Bandung Regency. This activity is in the form of education on healthy living behavior through the process of tofu-based ingredients. The target of this activity is the group of women and housewives of the 'PKK group' in RT 05 RW 01 of the area. The method used for this research is the qualitative method with an experimental approach. The target group is divided into two groups; the first group is given guidance by the instructors from the beginning until the tofu-based ingredients are ready to be consumed. However, the second group practiced is not given guidance by the instructors. The target group is processed to cook tofu-based ingredients in many variations of food recipes, and then they immediately try to taste the food. The result is: the first group who processes the tofu-based ingredient with the instructor's guidance succeeded in food processing tofu-based ingredients in the level of doneness of the food and the taste than the second group. The target group comprehends that the food processing of tofu is not only being fried but also can be processed in many kinds of variations. The proper-food processing of tofu as the basic ingredient will be given perfect nutrition for people's health. From this activity, they realize that consuming fried food for a long time will harm people's health.

1. PENDAHULUAN

Kampung Lebaksiuh letaknya berbatasan dengan perumahan elit di wilayah Dago Bandung. Perumahan ini bernama Resort Dago Pakar. Resort Dago Pakar merupakan perumahan komersial yang dikelilingi oleh pepohonan rindang serta udara yang sejuk. Di wilayah tersebut banyak dibangun perumahan mewah dan developer terus memperlebar wilayahnya. Perumahan ini banyak diminati karena lingkungannya yang asri, fasilitas yang lengkap baik untuk pendidikan, rekreasi, olah raga maupun beribadah juga jaraknya yang tidak jauh dari pusat pendidikan baik tingkat dasar maupun universitas, rumah sakit, dan mall. Tidak heran bila developer perumahan ini mengembangkan dan memperluas wilayahnya dengan cara membeli tanah-tanah penduduk di sekitarnya. Dari sekian banyak perkampungan rakyat yang terdapat di wilayah tersebut kini hanya tinggal satu kampung yang penduduknya

tidak menjual tanahnya kepada developer. Wilayah ini adalah Kampung Lebaksiuh.

Di Kampung Lebaksiuh terdapat potensi yang dapat membuat penduduk setempat tidak sulit mencari bahan olahan makanan yang sehat. Potensi ini adalah pabrik tahu. Berdasarkan wawancara dengan Deni tertanggal 22 September pukul 11 pabrik tahu pertama didirikan pada tahun 1982 oleh Bapak Didin dan istrinya, keduanya sudah meninggal dan kini usaha ini diteruskan oleh anaknya yang bernama Deni (Deni, 2022). Dengan adanya pabrik tahu ini membawa kemudahan bagi warga setempat untuk memperoleh tahu karena tidak sulit memperoleh tahu yang segar yang baru dibuat. Seiring berjalannya waktu pabrik tahu pertama ini kewalahan memproduksi tahu karena banyaknya permintaan. Maka didirikan pabrik tahu yang lain, saat ini di Kampung Lebaksiuh terdapat empat pabrik tahu.

Tahu merupakan produk turunan kedelai yang banyak dikonsumsi masyarakat karena

kandungan gizinya yang tinggi dan manfaat yang baik bagi kesehatan (Lo et al., 2022). Tahu merupakan makanan berprotein tinggi dan murah (dapat terjangkau oleh masyarakat), mudah diolah untuk dijadikan konsumsi makanan sehari-hari ataupun untuk kudapan.

Sifat fisikokimia tahu di antaranya meliputi kadar protein total, kadar lemak kasar, kadar karbohidrat, kadar air, kadar abu, kapasitas antioksidan, warna, rendemen dan tekstur tahu (Lo et al., 2022). Kebutuhan gizi manusia perlu dipenuhi sesuai dengan kegiatan yang dilakukan setiap orang. Sangat penting untuk mendapatkan kalsium yang cukup. Wanita membutuhkan setidaknya 1.200 mg kalsium setiap hari. Beberapa sumber kalsium yang baik antara lain susu rendah lemak, yogurt, brokoli, dan salmon. Jika susu tidak ada dalam makanan, seseorang dapat menambah asupan kalsiumnya dengan kedelai atau susu beras, tahu atau kangkung, sedangkan laki-laki (Nautiyal, 2016).

Dengan adanya empat pabrik tahu ini awalnya kami beranggapan bahwa ibu-ibu di tempat tersebut mahir dalam mengolah makanan yang berbahan dasar tahu. Tetapi kenyataannya berdasarkan hasil survey awal ibu-ibu rumah tangga Kampung Lebaksiuh memiliki kendala untuk mengolah bahan dasar tahu untuk dijadikan konsumsi sehari-hari. Mereka biasanya mengolah tahu hanya menggoreng, pepes. Pada hal bahan dasar tahu dapat dijadikan berbagai macam makanan yang lezat. Oleh sebab itu, kami bersepakat untuk membuat penelitian di Kampung Lebaksiuh mengolah bahan dasar tahu menjadi makanan yang bermacam-macam dengan biaya murah mudah diolah dengan kandungan gizi yang tinggi untuk dikonsumsi sehari-hari serta dapat memenuhi nutrisi yang dibutuhkan.

Tujuan kegiatan ini kami lakukan adalah bermula dari percakapan yang tidak disengaja kami bertanya kepada pengurus PKK, bagaimana dia mengolah bahan makanan berbahan dasar tahu. Ibu pengurus itu menjawab hanya dengan cara digoreng dan dipepes. Kemudian kami menawarkan kepada pengelola PKK untuk membantu dia membuat variasi makanan berbahan tahu. Ibu pengurus PKK itu mengusulkan agar kami mengadakan demonstrasi variasi makanan berbahan dasar tahu agar para anggota PKK ikut dalam kegiatan ini dan mereka mengetahui variasi makanan

tahu. Dengan demikian mereka akan mengolah tahu dengan berbagai variasi, sehingga mereka memiliki kendala dalam mengolah variasi makanan tahu. Di antara peserta ini sudah ada beberapa orang yang harus menghindari makanan yang diolah dengan cara digoreng. Selain itu, ibu-ibu perlu menyadari pola makanan sehat untuk keluarga mereka. Oleh karena itu, kegiatan yang diusulkan ketua PKK sangat diapresiasi peserta.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk kegiatan penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan eksperimental. Creswell berpendapat bahwa tujuan utama rancangan eksperimen adalah untuk menguji dampak suatu treatment terhadap hasil penelitian yang dikontrol oleh faktor-faktor lain yang memungkinkan mempengaruhi hasil penelitian tersebut (Creswell & Creswell, 2018).

Kegiatan penelitian ini berupa pengolahan makanan berbahan dasar tahu di Kampung Lebaksiuh Desa Ciburual, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Selanjutnya Creswell mengemukakan bahwa rancangan penelitian eksperimen melibatkan kelompok control, peneliti secara acak membagi individu-individu ke dalam kelompok-kelompok yang berbeda. Satu kelompok menerima suatu treatment, sedangkan kelompok lain tidak menerima treatment (Creswell & Creswell, 2018).

Peneliti dapat melihat hasil dari dua kelompok yang berbeda. Kami menjabarkan yang dikemukakan oleh Creswell ke dalam kegiatan penelitian kami. Khalayak sasaran kami bagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok terdiri atas lima orang khalayak sasaran. Masing-masing kelompok membuat makanan dari bahan dasar tahu. Kelompok pertama mendapat treatment yaitu diberi bahan-bahan serta takaran bumbu yang digunakan, kemudian diperagakan mulai cara memotong tahu, mengiris bumbu-bumbu yang diperlukan, sampai awal memasak hingga akhir masakan matang.

Kelompok kedua hanya diberi bahan-bahan untuk membuat masakan yang sama dengan kelompok pertama. Kelompok pertama dan kedua memasak di tempat yang berbeda. Kelompok pertama di ruangan besar mendapat

bimbingan, sedangkan kelompok kedua di dapur yang letaknya bersebelahan (ruang tersendiri) agar kedua kelompok tidak saling melihat apa yang sedang dikerjakan oleh masing-masing kelompok. Hasil dari kegiatan kedua kelompok ini adalah kelompok pertama berhasil membuat makanan yang sesuai dengan instruktur baik dari komposisi, tingkat kematangan, dan rasa makanan tersebut, sedangkan kelompok kedua tidak berhasil dari segi komposisi, tingkat kematangan, dan

3. PEMBAHASAN

3.1. Sejarah Tahu

Tahu merupakan bahan makanan olahan yang mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tahu merupakan protein vegan terbuat dari kedelai. Menurut perjalanan kebaradaannya, tahu adalah makanan yang telah ada lama dan diperkirakan sejak Dinasti Han dari Cina (206 SM - 220 M) berkuasa. Tahu pertama kali ditulis dalam sebuah dokumen yang ditulis oleh Li Shihien. Dari dokumen inilah diketahui bahwa tahu yang pertama kali dibuat di Cina oleh seorang pangeran secara tidak sengaja. Pangeran itu bernama Liu An yang berasal dari kota Huainan.

Kota Huainan merupakan kota penghasil kacang kedelai. Liu An tanpa sengaja mengolah kedelai dengan cara ditumbuk lalu kedelai bubuk itu dikeringkan setelah itu direbus dengan tabahan garam. Hasil rebusan bubuk kedelai itu menjadi padat dan menghasilkan rasa yang gurih dengan tekstur yang lembut. Kemudian Liu An memberi nama pada hasil temuannya ini tao-hu. Arti kata tao-hu adalah tao 'kacang kedelai' dan hu 'hancur menjadi bubur' (Rosa, 2020).

Kemudian tahu menjadi salah satu bahan makanan yang digemari di Cina. Dengan berjalannya waktu tahu kemudian tersebar ke berbagai wilayah dan berbagai negara. Penyebaran ini di antaranya melalui perdagangan yang dilakukan oleh orang-orang Cina. Keberadaan tahu di Korea dan Jepang menjadi santapan para biksu agama Budha. Di negara-negara Barat tahu sangat digemari khususnya bagi orang-orang yang menganut vegetarian. Penyebaran tahu tidak berhenti sampai di Barat dan Asia Timur saja tetapi menyebar sampai ke Asia Tenggara. Di Indonesia tahu menjadi bahan makanan yang sangat digemari oleh seluruh kalangan karena

kandungan proteinnya yang tinggi dan terjangkau oleh semua lapisan masyarakat.

3.2. Kandungan Vitamin pada Tahu

Tantangan ilmu gizi adalah memahami strategi untuk keseimbangan antara pola makan sehat dan sistem pangan berkelanjutan. Terdapat kelompok makanan yang paling banyak dikonsumsi masyarakat yaitu beras, singkong, tahu, kacang panjang, pisang, daging ayam, hati ayam, tongkol, telur ayam, susu kental manis, minyak sawit, gula putih, bawang merah, dan kopi bubuk. Pemilihan jenis makanan memainkan peran penting pada jumlah konsumsi. Pilihan makanan penduduk pada akhirnya dapat berdampak memiliki konsekuensi kesehatan masyarakat (Rahmi et al., 2020).

Pemenuhan gizi perlu mencakup makanan kaya protein seperti telur, kacang-kacangan, tahu selain daging hewan (Ridoutt et al., 2022). Berbagai alternatif makanan diperkenalkan kepada masyarakat untuk menggantikan produk hewani yang dikenal sebagai sumber protein. Produk pengganti ini di antaranya nutrisi dengan protein yang berasal dari putih telur, mikoprotein, kacang polong, kombinasi kacang polong dan kedelai, serta gandum (Ložnjak Švarc et al., 2022). Kedelai merupakan bahan dasar tahu.

Tahu mengandung vitamin yang sangat tinggi. Terdapat tujuh jenis vitamin dalam tahu sebagai berikut.

- Vitamin B1. Tahu adalah sumber tiamin yang baik, vitamin yang larut dalam air yang memainkan peran kunci dalam metabolisme energi. Tiamin membantu mengubah makanan menjadi energi dan penting untuk berfungsinya sistem saraf dan jantung. Hal ini juga membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut.
- Vitamin B2. Tahu juga merupakan sumber riboflavin yang baik, vitamin lain yang larut dalam air yang penting untuk metabolisme energi. Riboflavin membantu mengubah karbohidrat menjadi energi dan penting untuk berfungsinya sistem saraf, mata, dan kulit.
- Vitamin B3. Niasin adalah vitamin B penting lainnya yang ditemukan dalam tahu. Niasin ini berperan dalam metabolisme energi dan penting untuk menjaga kesehatan kulit, saraf, dan pencernaan.

- Vitamin B6 (Piridoksin). Tahu mengandung piridoksin, vitamin yang larut dalam air yang berperan dalam metabolisme energi dan produksi neurotransmitter (pembawa pesan kimiawi di otak). Piridoksin juga membantu tubuh membuat hemoglobin, protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh.
- Folat: Folat adalah vitamin B yang penting untuk pertumbuhan dan pembelahan sel. Ini sangat penting selama kehamilan, karena membantu mencegah cacat lahir pada otak dan tulang belakang. Tahu adalah sumber folat yang baik.
- Vitamin E: Tahu mengandung vitamin E, vitamin yang larut dalam lemak yang berperan sebagai antioksidan dalam tubuh. Vitamin E membantu melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, yang dapat berkontribusi pada perkembangan penyakit kronis.
- Vitamin K: Tahu juga merupakan sumber vitamin K yang baik, vitamin yang larut dalam lemak yang penting untuk pembekuan darah dan kesehatan tulang. Vitamin K membantu tubuh memproduksi protrombin, protein yang diperlukan darah untuk menggumpal. Ini juga membantu tubuh menyerap kalsium, yang penting untuk kesehatan tulang (US Department of Agricultural, 2021) Diakses pada 26 Februari 2023, dari <http://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102768/nutrients>

3.3. Olahan Makanan berbahan Dasar Tahu

Tahu merupakan salah satu makanan pokok yang banyak diminati oleh masyarakat luas karena kandungan gizinya yang tinggi terutama protein, serta memiliki varian olahan yang cukup banyak. Oleh karena itu, produksi tahu harus dikembangkan untuk mendapatkan kualitas terbaik, kuantitas produksi yang memadai dan sekaligus menjadi produk dengan proses produksi yang ramah lingkungan (Yusuf & Agustina, 2022).

Berbagai variasi pengolahan tahu di antaranya tahu yang dimasak dengan menggunakan microwave. Kulit tahu dikeringkan terlebih dahulu pada suhu 40 °C menggunakan oven udara panas untuk mendapatkan kondisi kadar air awal yang

berbeda. Pengolahan dengan cara ini akan menghasilkan jajanan sehat dengan pemanasan cepat, suhu tinggi, dan waktu pemrosesan singkat yang tidak menyebabkan hilangnya nilai gizi makanan (Sompong & Songsermpong, 2022). Selain itu, tahu dapat diolah menjadi nugget. Nugget tahu sosis merupakan inovasi baru dari bahan dasar tahu, selain keberadaannya yang sangat terjangkau dan melimpah, kandungan gizi pada tahu sangat baik dan kurang diketahui oleh masyarakat. Usaha ini sangat prospek dikembangkan karena belum ada inovasi yang sebelumnya. Nugget tahu sosis merupakan makanan ringan dan bisa dimakan dengan nasi sebagai lauk, nugget tahu sosis ini memiliki banyak kandungan nutrisi sangat tinggi dan memberikan manfaat bagi tubuh (Yuniyar, 2020).

Kegiatan penelitian ini dilakukan di Kampung Lebaksiuh dihadapan ibu-ibu rumah tangga yang tergabung di dalam perkumpulan PKK. Kegiatan yang kami selenggarakan berupa berbagi informasi membuat makanan dari bahan dasar tahu dengan pengolahan makanan sehat. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan kami membuat survey terlebih dulu untuk mengetahui bagaimana ibu-ibu di Desa Lebaksiuh mengolah makanan berbahan tahu. Dari hasil survey kami ketahui bahwa khalayak sasaran mengolah tahu hanya dengan cara digoreng. Pengolahan tahu dengan cara digoreng dan dikonsumsi seminggu empat atau lima kali dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi kesehatan orang yang konsumsinya. Dari pertanyaan lain dalam survei ini diketahui bahwa yang digoreng bukan hanya tahu akan tetapi hampir semua makanan sehari-hari dibuat dengan cara digoreng.

Berdasarkan beberapa penelitian mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng setiap hari dalam jangka waktu tertentu akan berdampak buruk pada kesehatan. Dampak buruk tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Dapat menaikkan berat badan (obesitas). Makanan yang digoreng mengandung lebih banyak kalori dan lemak jenuh;
2. Lemak jenuh yang terdapat pada makanan yang digoreng beresiko terkena penyakit jantung bagi yang mengonsumsinya;

3. Berresiko terkena penyakit diabetes tipe 2 karena menyebabkan resistensi insulin yang mengakibatkan peningkatan kadar gula dalam darah;
4. Mengonsumsi makanan yang digoreng setiap hari secara teratur dalam waktu yang lama beresiko terkena penyakit kanker prostat, payudara, dan pancreas (Gadiraju et al., 2015; Wang et al., 2020).

Penjelasan-penjelasan tersebut di atas disampaikan pada saat kegiatan ini dan membuat peserta terkejut karena tidak menyadari bahaya untuk kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan kami ini disambut baik oleh peserta. Berikut kami paparkan tahapan-tahapan kegiatan kami. Dalam kegiatan ini dipraktikkan makanan Sunda Oblok-oblok. Bahan-bahan yang diperlukan untuk memasak olahan ini adalah bawang merah, bawang putih, daun salam, laos, terasi, gula putih, minyak goreng satu sendok makan, daun tangkil, tomat hijau, tempe, dan tahu 10 buah, (santan bila suka). Berikut dipaparkan tahapan-tahapan dan proses memasak.

- a. Tahap pertama. Dalam tahap ini kami mengumpulkan khalayak sasaran untuk diberi penjelasan-penjelasan dampak buruk mengonsumsi makanan yang digoreng.
- b. Tahap kedua. Kami mulai dengan menyusun bahan-bahan masakan serta bumbu-bumbu di atas meja. Khalayak sasaran diminta secara sukarela yang mau ikut berpartisipasi dalam pembuatan makanan berbahan tahu.



Gambar 1. Bahan-bahan yang diperlukan untuk membuat Oblok-oblok

- c. **Tahap ketiga.** Setelah terkumpul sepuluh orang ibu, lalu kami membagi dua kelompok. Kelompok pertama ibu-ibu yang akan diberi *treatment* dan kelompok kedua tidak diberi *treatment*. Kami memberikan bumbu-bumbu dan bahan-bahan kepada kelompok dua tanpa diberikan bagaimana cara memasak makanan tersebut.

- d. **Tahap keempat.** Dalam tahap ini kedua kelompok sudah berada di tempat masing-masing. Kedua kelompok langsung memulai kegiatan. Setiap anggota dari kelompok pertama melakukan tugas masing-masing. Setiap anggota diberi tugas, ada yang mengupas dan mengiris bumbu (bawang merah, bawang putih, cabe hijau, laos), yang lain mengiris tempe, pete, tahu dan menyiapkan peralatan masak.



Gambar 2. Ibu-ibu dari kelompok pertama sedang mengiris-ngiris bumbu dan bahan-bahan lain

- e. Kegiatan dilanjutkan dengan menumis bawang-bawang hingga harum lalu masukan daun tangkil aduk selama lima menit lalu masukan terasi, garam, seperempat sendok teh gula putih aduk selama 2 menit masukan air (santan encer bila suka) biarkan hingga mendidih, kemudian masukan tempe biarkan selama 5 menit, kemudian masukan tahu biarkan selama 10 menit. Semua kegiatan masak ini dipandu dari awal hingga akhir dengan langkah-langkah dan waktu memasak. Hasilnya olahan makanan dari bahan tahu ini enak rasanya karena bumbu yang cukup, tingkat kematangan yang cukup pula.



Gambar 3. Ibu-ibu dari kelompok pertama sedang menumis bumbu



Gambar 4. Makanan sudah matang

- f. **Tahap kelima.** Kami melihat kelompok kedua di ruangan sebelah dan yang kami lihat mereka belum selesai memasak makanan tersebut. Anggota kelompok dua bekerja tidak teratur tanpa tahapan-tahapan serta waktu untuk setiap langkah memasak mulai menumis bumbu dan selanjutnya. Hasil yang mereka peroleh adalah hasil masakan yang terlalu matang dan rasa makanan itu tidak enak makanan yang dibuat oleh kelompok pertama. Hal ini disebabkan tahapan-tahapan memasak dan waktu untuk setiap bahan dimasukan ke katel dan waktunya harus tepat karena teknik memasak ini menjadikan makanan bisa menjadi enak dengan racikan bumbu dan teknik memasak yang tepat makanan akan menjadi enak dan kadar gizi makanan tetap tinggi.

Tahu merupakan sumber protein nabati yang tinggi dan rendah kalori. Oleh sebab itu, sangat baik dikonsumsi sebagai bahan makanan yang sehat. Agar kandungan gizinya tetap tinggi dan menyehatkan bagi tubuh orang yang mengonsumsinya berikut ini diberikan beberapa tips pengolahan tahu yang dapat dilakukan dengan mudah, tidak banyak memerlukan waktu untuk memasaknya.

- Hindari cara memasak tahu dengan cara digoreng, lebih baik tahu dikukus atau direbus dan bisa pula dipanggang
- Jangan membuang air rendaman tahu. Air rendaman tahu ini kaya akan kalsium dan protein, oleh karena itu dapat dimanfaatkan untuk sebagai bahan masakannya atau minuman.
- Untuk memasak perlu dihindari bahan pengawet, penyedap rasa, atau pewarna makanan dalam mengolah tahu. Gunakan bahan-bahan alami seperti bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit sebagai bumbu masak.

- Gabungkan olehan tahu dengan sayuran untuk meningkatkan asupan serat dan vitamin. Misalnya, masaklah tahu dengan sayuran, tahu isi sayuran, tahu scutel.

Di akhir kegiatan kami memberikan kumpulan resep-resep masakan yang berbahan dasar tahu. Kumpulan resep-resep ini berbahan dasar tahu, bumbu-bumbu alami dan pengolahannya sederhana, cepat dalam mengolahnya dan terjangkau dalam hal biaya.

4. KESIMPULAN

Makanan kedelai telah lama dikenal sebagai sumber protein berkualitas tinggi dan lemak sehat, tetapi selama 25 tahun terakhir makanan ini telah diteliti secara ketat untuk peran mereka dalam pencegahan dan pengobatan penyakit kronis. Ada bukti, misalnya, bahwa mereka mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan kanker payudara dan prostat (Messina, 2016).

Dari hasil kegiatan mengolah bahan makanan dari tahu di Kampung Lebaksiuh untuk ibu-ibu PKK diperoleh hasil masakan yang sehat, cepat, dan bergizi yang diperlukan tubuh setiap manusia. Mengolah tahu untuk dijadikan bermacam-macam jenis makanan tidak sulit seperti yang dipikirkan, hanya diperlukan keinginan dan menyediakan waktu untuk mengolahnya.

Setelah beberapa hari sejak diadakan kegiatan ini kami berkesempatan untuk mengunjungi mereka pada saat mereka sedang berkumpul di masjid untuk menghadiri pengajian. Kami bertanya apakah resep-resep makanan yang kami berikan sudah dicoba, mereka menjawab sudah semua dicoba dan keluarga mereka suka pada makanannya. Secara serentak mereka mengatakan bahwa resep-resep dari kegiatan ini kami dapat dengan mudah dan cepat dimasak serta sehat dan dari segi dana terjangkau. Saat ini kami mulai mengurangi masakan yang digoreng dan penggunaan bahan-bahan penyedap rasa dan pengawet serta bahan pewarna makanan.

Kumpulan resep yang kami bagikan menjadi salah satu acuan bagi mereka untuk mengolah tahu dengan cara yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada DRPMI Universitas Padjadjaran yang menerima proposal kami untuk dijadikan

kegiatan penelitian di Desa Ciburial, Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung, Ibu-ibu PKK yang mengikuti kegiatan ini dan para mahasiswa yang ikut membantu terselenggaranya acara ini dan teman-teman yang membantu kegiatan ini dari awal hingga berakhirnya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2021). Kabupaten Bandung Dalam Angka Tahun 2021. In *Kabupaten Bandung Dalam Angka*.
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). file:///C:/Users/Harrison/Downloads/John W. Creswell & J. David Creswell - Research Design_ Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (2018).pdf%0Afile:///C:/Users/Harrison/AppData/Local/Mendeley Ltd./Mendeley Desktop/Downloaded/Creswell, Cr
- Deni. (2022). *Wawancara*.
- Gadiraju, T. V., Patel, Y., Gaziano, J. M., & Djoussé, L. (2015). Fried food consumption and cardiovascular health: A review of current evidence. *Nutrients*, 7(10), 8424–8430. <https://doi.org/10.3390/nu7105404>
- Lo, D., Steviany, Harris, G. T., Febrianta, H., Hutabarat, D. J. C., & Wijaya, C. (2022). The effects of various isoelectric points in tofu processing on physicochemical properties and antioxidant capacities. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1115(1), 6–13. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1115/1/012095>
- Ložnjak Švarc, P., Jensen, M. B., Langwagen, M., Poulsen, A., Trolle, E., & Jakobsen, J. (2022). Nutrient content in plant-based protein products intended for food composition databases. *Journal of Food Composition and Analysis*, 106(December 2021). <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2021.104332>
- Messina, M. (2016). Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*, 8(12). <https://doi.org/10.3390/nu8120754>
- Nautiyal, O. H. (2016). Diets and reproductive system disease. In *Diets and Diseases: Causes and Prevention: Vol. (Issue January, pp. 39–60)*. Nova Science Publishers, Inc.
- Rahmi, R. N., Poolsawad, N., & Sranacharoenpong, K. (2020). Environmental impacts related to food consumption of Indonesian adults. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66, S149–S154. <https://doi.org/10.3177/jnsv.66.S149>
- Ridoutt, B. G., Baird, D., & Hendrie, G. A. (2022). The importance of protein variety in a higher quality and lower environmental impact dietary pattern. *Public Health Nutrition*, 25(12), 3583–3588. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002221>
- Rosa, V. (2020). Sejarah Tahu Masuk Indonesia, Hingga Jadi Lauk Terpopuler Setelah Tempe. *Suara.Com*. <https://www.suara.com/lifestyle/2020/05/13/071413/sejarah-tahu-masuk-indonesia-hingga-jadi-lauk-terpopuler-setelah-tempe?page=2>
- Sompong, R., & Songsermpong, S. (2022). Production method and optimization of puffing tofu skin snack using home microwave oven. *Agriculture and Natural Resources*, 56(3), 525–536. <https://doi.org/10.34044/j.anres.2022.56.3.09>
- US Department of Agricultural. (2021). *Tofu, raw*. <http://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/1102768/nutrients>
- Wang, Q., Liu, X., & Ren, S. (2020). Tofu intake is inversely associated with risk of breast cancer: A meta-analysis of observational studies. *PLOS ONE*, 15(1), e0226745. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0226745>
- Yuniyar, F. (2020). *Analisis Usaha Nugget Tahu Sosis Di Desa Sukowono Kecamatan Pujer Kabupaten Bondowoso* [Politeknik Negeri Jember]. <https://sipora.polije.ac.id/id/eprint/16336>
- Yusuf, M. A., & Agustina, L. (2022). Global warming impact and energy analysis of tofu product: A case study in ABC factory Merauke. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1107(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1107/1/012046>