

# PENELITI IPB: TEMPE HENTIKAN REAKSI RADIKAL BEBAS

KLIPING CETAK

JURNAL BOGOR

Hari: Selasa

Tanggal/Bulan/Tahun: 26/5/2015

Hal: B, 5

SUUT AMDANI | \*  
suutamdani@gmail.com

**C**ITRA penganan tempe tidak begitu bagus sebelum ada laporan bahwa ditemukan beberapa keuntungan dari segi gizi dan khasiat medis dalam beberapa penelitian ilmiah. Harga tempe yang relatif murah, rasa yang enak, kandungan gizi yang tinggi, potensi medis yang dimiliki, serta kemampuan untuk diolah menjadi berbagai bahan makanan, telah menjadikan tempe semakin populer.

Dilaporkan bahwa kandungan zat penting lain yang terdapat pada tempe adalah zat antioksidan dalam bentuk isoflavin. Seperti halnya vitamin C, vitamin E, dan karotenoid, isoflavin juga merupakan antioksidan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menghentikan reaksi pembentukan radikal bebas yang dapat menyebabkan tumor, kanker, penuaan dan kematian sel.

Radikal bebas dapat berasal dari makanan sehari-hari yang kita makan atau dari reaksi-reaksi yang terjadi di dalam tubuh. Prof. Dr Made Astawan, Guru Besar Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian (Fateta) Institut Pertanian Bogor (IPB) sekaligus Ketua Forum Tempe Indonesia mengatakan,

secara umum kandungan protein, lemak dan karbohidrat tempe tidak terlalu berbeda dengan kedelai.

"Akan tetapi karena adanya enzim-enzim pencernaan yang dihasilkan oleh kapang tempe, maka protein, lemak dan karbohidrat pada tempe menjadi lebih mudah untuk dicerna dibandingkan kedelai. Oleh karena itu tempe sangat baik untuk diberikan kepada segala kelompok umur (dari bayi hingga lansia)," terangnya.

## Rumah Tempe

Konon, rendahnya citra tempe dipicu oleh ungkapan "jangan jadi bangsa tempe". Bisa jadi karena dulu pengolahan tempe masih tradisional seperti diinjak-injak dengan kaki, tapi kini pengolahan tempe sudah modern dan menggunakan alat-alat produksi yang anti karat dan berbahan stainless steel, para pekerja juga memakai seragam yang serba bersih. Citra modern ini sengaja dimunculkan oleh para peneliti IPB, salah satunya oleh Prof Made selaku salah satu penggagas Rumah Tempe.

Rumah Tempe yang berlokasi di Kota Bogor ini kini menjadi banyak rujukan oleh pengrajin dan pengusaha tempe di seluruh tanah air bahkan manca negara. Sebagai rujukan rumah produksi tempe yang menjamin kualitas produksi, Rumah Tempe juga menyelenggarakan training yang dapat diikuti oleh para pengrajin tempe.



Olahan tempe yang dikonsumsi dalam bentuk keripik, botok, sambal goreng, dan lain-lain, disebut sebagai tempe generasi I. Khasiat tempe yang sangat besar, baik dari segi gizi maupun medis, telah mendorong berkembangnya produk tempe generasi II dan gen-

erasi III.

Tempe generasi II biasanya meliputi tepung tempe, bubur bayi, susu tempe, biskuit, es krim, burger, sosis, berbagai minuman instan, cookies, dan produk lain yang tidak lagi mempunyai bentuk dan rasa khas tempe.

Sedangkan produk generasi III berbentuk komponen-komponen aktif yang berguna untuk kesehatan, seperti antioksidan pencegah kanker, senyawa penurunan kolesterol darah, isoflavin dan saponin yang mempunyai aktivitas antivirus.

Komponen-komponen aktif ini dapat dikapsulkan dan dijual sebagai makanan sehat atau food supplement. Tempe menjadi pangan tren dunia, terutama Jepang dan Australia. 200 juta vegetarian di dunia juga menggemari produk fermentasi kedelai ini. ■