



INOVASI KULINER LOKAL: TAHU DAN TEMPE NAIK KELAS DI ERA MODERN

(Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan)

Nourel Islamay Diandra

nourelmobile@gmail.com

Universitas Lampung

Laila Fatia Maharani

mlailafatia@gmail.com

Universitas Lampung

Perina Dwi Astuti

ferinadwiastuti@gmail.com

Karyadi Hidayat

karyadihidayat@fkip.unila.ac.id

Fakultas Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lampung

Alamat: JL.Prof.Dr.Soemantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung,Indonesia.

Email : nourelmobile@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to analyze the ingredients traditional yaigu tempeh and tofu in order to compete in the modern market and become a food Class. In addition to the nutritional content of tempeh and tofu that is not less than the nutritional content of animals, tempeh and tofu can compete with processed foods made from chicken and tofu. At this time, tofu and tempeh are transformed into high class foods, namely dismum tofu and tempeh sticks that are similar to chicken cordon bleu. By using descriptive methods, this article explores how innovations from traditional local culinary, tofu and tempeh into high-class foods that are in demand by many people and how marketing suoaya have high competitiveness with animal-based foods such as chicken and beef.*

Keywords: *Tahu, Tempe, Traditional Food Innovation, Food.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bahan tradisional yaigu tempe dan tahu agar bisa bersaing di pasar modern dan menjadi makanan yang naik kelas. Disamping kandungan gizi dari tempe dan tahu yang tak kalah dari kandungan gizi hewani, tempe dan tahu dapat bersaing dengan olahan makanan berbahan dasar ayam dan tahu. Pada kali ini, tahu dan tempe di ubah menjadi makanan yang *high class* yaitu dismum tahu dan stik tempe yang hampir mirip dengan *chicken cordon bleu*. Melalui metode deskriptif, artikel ini menggali bagaimana inovasi dari kuliner lokal tradisional, tahu dan tempe menjadi makanan *high class* yang diminati oleh banyak orang serta bagaimana cara pemasarannya suoaya memiliki daya saing yang tinggi dengan makanan berbahan dasar hewani seperti ayam dan sapi.

Kata kunci: Tahu, Tempe, Inovasi Makanan Tradisional, Makanan.

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara dengan kekayaan kuliner tradisional yang mencerminkan keragaman budaya serta kreativitas masyarakatnya. Salah satu warisan kuliner yang telah mengakar kuat dalam kehidupan sehari-hari adalah tahu dan tempe, dua produk berbahan dasar kedelai yang tidak hanya menjadi sumber pangan utama, tetapi juga simbol kearifan lokal masyarakat Indonesia. Dalam perkembangan era modern, kedua produk ini mengalami transformasi signifikan dari sekadar makanan rakyat menjadi komoditas kuliner bernilai tinggi melalui berbagai inovasi dalam pengolahan, kemasan, dan strategi pemasaran (Niuvianto et al., 2022). Perubahan gaya hidup masyarakat urban, meningkatnya kesadaran akan pola makan sehat, serta kemajuan teknologi turut mendorong lahirnya berbagai inovasi kuliner berbasis bahan lokal. Inovasi tersebut tidak hanya berfokus pada aspek rasa, tetapi juga mencakup nilai estetika, pengemasan ramah lingkungan, serta branding produk yang modern dan berdaya saing global. Transformasi ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma bahwa kuliner tradisional seperti tahu dan tempe dapat beradaptasi dengan tuntutan zaman tanpa kehilangan identitas lokalnya.

Selain itu, dukungan dari pemerintah dan pelaku industri kreatif melalui program pemberdayaan UMKM dan promosi produk lokal semakin mempercepat proses modernisasi kuliner nusantara. Upaya tersebut menjadikan tahu dan tempe mampu bersaing di pasar nasional maupun internasional sebagai produk bergizi tinggi, ramah lingkungan, dan bernilai ekonomi (Irnawati et al., 2025). Sebagai bentuk penerapan inovasi kuliner lokal yang murah, sehat, dan bergizi, penulis juga telah menciptakan produk olahan berupa dimsum tahu yang terinspirasi dari dimsum ayam dan *crunchy* tempe yang terinspirasi dari chicken cordon blue yang tentu keduanya proses pembuatannya tidak sulit dan bahan bahannya mudah didapatkan. Pengalaman ini menjadi dasar sekaligus motivasi dalam penulisan artikel ini, karena melalui proses tersebut penulis dapat memahami secara langsung bagaimana bahan pangan lokal seperti tahu dan tempe dapat diolah menjadi makanan modern yang tetap mempertahankan nilai gizi dan cita rasa khas Indonesia.

Dengan demikian, fenomena “naiknya kelas” tahu dan tempe bukan sekadar tren bisnis, melainkan bentuk nyata dari inovasi kuliner lokal yang menggabungkan nilai tradisi dan modernitas. Inovasi ini memperlihatkan bahwa pelestarian budaya dapat berjalan seiring dengan penguatan ekonomi kreatif, menjadikan tahu dan tempe bukan hanya simbol kuliner rakyat, tetapi juga ikon kebanggaan Indonesia di kancah global.

KAJIAN TEORI

Inovasi kuliner lokal merupakan proses pembaruan dalam pengembangan makanan tradisional agar mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman tanpa meninggalkan nilai budaya yang terkandung di dalamnya. Inovasi berperan penting dalam meningkatkan daya saing produk kuliner di tengah perubahan selera dan kebutuhan konsumen yang semakin beragam. Menurut Tidd, Bessant, dan Pavitt, inovasi adalah proses mengubah peluang menjadi ide baru dan mengaplikasikannya ke dalam praktik yang memberikan manfaat bagi pengguna. Dalam dunia kuliner, inovasi dapat berupa penciptaan produk baru, modifikasi bahan, teknik pengolahan, maupun strategi penyajian dan pemasaran yang lebih modern sehingga produk tradisional dapat diterima oleh pasar yang lebih luas (Katlean et al., 2023).

Pada konteks tahu dan tempe, inovasi tidak hanya dilakukan pada aspek produk, tetapi juga pada tata ruang produksi, pola usaha, serta strategi pemasaran yang kreatif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa inovasi mampu menghidupkan kembali potensi lokal melalui pengembangan ekonomi masyarakat berbasis kearifan lokal. Penerapan teknologi, peningkatan

kualitas bahan baku, serta kemasan yang menarik menjadi bagian penting dalam memperkuat identitas sekaligus memperluas daya tarik produk. Selain itu, strategi pemasaran inovatif seperti pemanfaatan media digital dan penguatan merek turut mendorong tahu dan tempe untuk “naik kelas” di era modern. Dengan demikian, inovasi kuliner lokal bukan hanya berfungsi sebagai sarana mempertahankan eksistensi produk tradisional, tetapi juga sebagai bentuk adaptasi kreatif terhadap tuntutan zaman yang terus berkembang (Samtono et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah sebuah metode yang digunakan untuk memahami gambaran dan kondisi suatu hal dengan cara menjelaskannya secara rinci berdasarkan fakta yang tersedia. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai rincian yang tidak terlihat tersebut agar metode pembelajaran dapat dijelaskan dengan sangat jelas dan memungkinkan pengumpulan data berharga yang bisa digunakan untuk penelitian di masa mendatang atau untuk penerapan yang paling efektif. Terdapat tiga tujuan utama pada metode deskriptif yaitu:

- a. Mendeskripsikan temuan-temuan berdasarkan pada data-data analisis;
- b. Metode deskriptif akan menjelaskan hasil apa yang diperoleh dari penelitian yang berdasarkan pada data-data tersebut;
- c. Pada metode deskriptif mendeskripsikan dan menjelaskan temuan, Dengan demikian, fungsi dari penelitian deskriptif adalah untuk memastikan bahwa hasil temuan tersebut benar dan akurat.

Oleh karena itulah metode ini digunakan untuk mengkaji bagaimana inovasi makanan tradisional yaitu temped an tahu dapat diubah menjadi makanan kekinian yang istimewa dan disukai oleh semua kalangan (Butarbutar et al., 2022).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Perkembangan Tren Kuliner di Kalangan Generasi Muda

Perkembangan tren kuliner di kalangan generasi muda dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika yang sangat cepat dan beragam. Generasi muda saat ini, terutama Generasi Z, hidup pada era digital yang memungkinkan mereka mengakses informasi mengenai makanan secara luas, baik melalui media sosial, konten kreator kuliner, maupun platform daring yang menyediakan berbagai ulasan makanan. Akses informasi yang sangat mudah tersebut menjadikan anak muda lebih responsif terhadap munculnya variasi makanan baru, bentuk penyajian kreatif, hingga konsep kuliner yang memadukan unsur tradisional dan modern. Fenomena food hype yang sering viral di internet telah menjadi bagian dari gaya hidup mereka dan sangat mempengaruhi apa yang mereka konsumsi dan bagaimana mereka memilih makanan sehari-hari (Ellen et al., 2025).

Perubahan preferensi makanan pada generasi muda juga dipengaruhi oleh dorongan untuk mencoba pengalaman kuliner yang berbeda. Bukan sekadar soal rasa atau kenyang, tetapi lebih kepada pengalaman, estetika, dan nilai unik dari makanan tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa generasi muda cenderung memiliki ketertarikan tinggi terhadap jenis makanan yang dianggap *up to date*, unik, dan memiliki nilai visual yang menarik ketika diunggah ke media sosial. Oleh karena itu, *food influencer*, konten kuliner, dan tren viral sangat kuat membentuk pola konsumsi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tren kuliner bukan lagi sekadar tentang kebutuhan konsumsi, melainkan tentang identitas sosial dan cara mereka mengekspresikan diri. Namun, perkembangan tren kuliner ini sekaligus menciptakan tantangan

baru, terutama terkait keberlanjutan makanan lokal. Banyak generasi muda lebih mengenal makanan modern yang viral dibandingkan makanan tradisional yang memiliki nilai budaya. Beberapa penelitian menemukan adanya kecenderungan berkurangnya minat generasi muda terhadap makanan tradisional, karena mereka menganggap makanan tradisional kurang menarik secara tampilan, tidak sepraktis makanan modern, atau tidak banyak dipromosikan di media sosial. Faktor *Fear of Missing Out* (FOMO) juga mempengaruhi perilaku mereka. Ketika sebuah makanan sedang viral, generasi muda terdorong untuk ikut mencobanya demi mengikuti tren sosial. FOMO ini bukan hanya memengaruhi keputusan mencoba makanan baru, tetapi juga menggeser perhatian mereka dari makanan lokal yang sebelumnya lekat dengan identitas budaya (Muhammad et al., 2025).

Walaupun demikian, tren kuliner modern tidak selalu berlawanan dengan makanan tradisional. Justru saat ini muncul fenomena menarik, yaitu penggabungan konsep modern dan lokal yang menghasilkan inovasi kuliner baru. Banyak pelaku usaha makanan mulai mengadaptasi bahan lokal, mengolahnya dengan cara baru, serta mempresentasikan dalam bentuk yang lebih menarik. Konsep *fusion food* atau modifikasi lokal menjadi peluang besar untuk mengenalkan kembali makanan tradisional kepada generasi muda dengan pendekatan kreatif. Dalam konteks ini, inovasi kuliner lokal menjadi salah satu strategi yang sangat relevan untuk menjawab selera generasi muda yang berubah sambil tetap mempertahankan kekayaan bahan makanan lokal.

Sebagai bagian dari pemahaman mengenai tren kuliner tersebut, penulis telah melakukan praktik langsung dalam bentuk pembuatan dua produk inovasi kuliner lokal yang murah, mudah, sehat, dan bergizi, yaitu Dimsum Tahu dan *Crunchy* Tempe. Kedua inovasi ini sengaja dibuat dengan mempertimbangkan karakteristik tren kuliner yang digemari generasi muda, yaitu makanan praktis, menarik, dan memiliki nilai rasa yang unik. Namun, inovasi ini tetap mengutamakan bahan lokal yang mudah ditemukan dan memiliki nilai gizi yang baik.

Dimsum Tahu dibuat dengan konsep memodifikasi dimsum ayam yang biasanya menggunakan daging sebagai bahan utama. Dalam inovasi ini, tahu digunakan sebagai bahan dasar, bukan hanya karena harganya lebih murah, tetapi juga karena kandungan proteinnya tinggi, rendah lemak, dan mudah diolah. Penggunaan tahu menjadikan dimsum ini lebih terjangkau untuk berbagai kalangan, terutama pelajar atau mahasiswa yang ingin menikmati makanan kekinian namun tetap sehat. Dimsum Tahu ini juga mengikuti gaya penyajian modern yang sering disukai generasi muda, misalnya dengan tambahan saus kekinian seperti sambal bawang, saus salted egg, atau saus pedas manis yang identik dengan makanan viral. Penyajian yang menarik tersebut membuat makanan berbahan lokal tetap dapat bersaing dalam tren kuliner modern.

Sementara itu, *Crunchy* Tempe merupakan inovasi makanan yang terinspirasi dari chicken cordon bleu, tetapi bahan utamanya diganti dengan tempe. Pemilihan tempe bukan tanpa alasan. Tempe dikenal sebagai makanan lokal Indonesia yang kaya nutrisi, memiliki kandungan protein tinggi, serat yang baik untuk pencernaan, serta harga yang sangat terjangkau. Dalam inovasi ini, tempe dibentuk, dibumbui, dilapisi tepung, lalu digoreng hingga menghasilkan tekstur renyah menyerupai makanan western. Proses pembuatannya cukup mudah, bahan-bahannya dapat ditemukan di mana saja, dan hasilnya tetap memiliki cita rasa gurih yang disukai generasi muda. Inovasi *Crunchy* Tempe menunjukkan bahwa bahan lokal dapat diolah menjadi makanan modern tanpa kehilangan nilai gizinya.

Penerapan inovasi ini bukan hanya bentuk kreativitas, tetapi sekaligus menjadi pembelajaran nyata tentang bagaimana tren kuliner berkembang dan bagaimana generasi muda dapat berperan dalam melestarikan bahan makanan lokal melalui modifikasi dan inovasi. Kedua

produk yang dibuat membuktikan bahwa makanan lokal dapat disesuaikan dengan tren kekinian tanpa harus meninggalkan identitas bahan dasarnya. Selain itu, inovasi ini juga mengajarkan bahwa makanan yang sehat dan bergizi tidak harus mahal atau sulit dibuat. Justru dengan memanfaatkan bahan lokal seperti tahu dan tempe, generasi muda dapat menciptakan produk kuliner baru yang sesuai dengan selera zaman.

Melalui praktik langsung ini, terlihat bahwa perpaduan antara pemahaman tren kuliner modern dan pemanfaatan bahan lokal mampu menciptakan produk kuliner yang menarik, terjangkau, dan bernilai gizi. Generasi muda tidak harus hanya mengikuti tren yang viral, tetapi juga dapat menjadi bagian dari pembentuk tren dengan menciptakan inovasi sendiri. Jika inovasi lokal seperti Dimsum Tahu dan *Crunchy* Tempe dipromosikan melalui media sosial dengan cara kreatif, bukan tidak mungkin makanan berbahan lokal akan kembali diminati dan menjadi tren baru di kalangan generasi muda.

Tren kuliner tidak berhenti pada viralitas semata, melainkan berkembang menjadi ruang kreativitas yang memungkinkan generasi muda mengekspresikan identitas dan preferensi mereka. Inovasi kuliner yang menggabungkan unsur modern dan lokal seperti yang telah dilakukan bukan hanya memperkaya variasi kuliner, tetapi juga memberikan kontribusi pada pelestarian budaya makanan tradisional Indonesia. Dengan demikian, perkembangan tren kuliner saat ini membuka peluang besar bagi generasi muda untuk berkarya, berinovasi, dan memanfaatkan bahan lokal menjadi produk yang bernilai jual tinggi serta relevan dengan gaya hidup mereka.

B. Faktor-Faktor yang Mendorong Inovasi Makanan Kekinian Berbahan Dasar Tahu dan Tempe

Inovasi kuliner berbahan dasar tahu dan tempe berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, terutama karena perubahan pola konsumsi masyarakat yang semakin terbuka terhadap kreasi makanan baru (Samtono et al., 2024). Tahu dan tempe, yang sejak lama dikenal sebagai pangan tradisional kaya protein nabati, kini banyak diolah menjadi produk kekinian seperti dimsum tahu yang terinspirasi dari dimsum ayam, serta *crunchy* tempe yang menawarkan sensasi renyah layaknya makanan ringan modern. Perkembangan ini tidak terlepas dari beberapa faktor pendorong utama:

- a. Pertama, preferensi konsumen berubah, khususnya generasi muda yang mencari produk sehat namun tetap praktis dan menarik secara visual. Tahu dan tempe dipandang cocok karena memiliki gizi tinggi, mudah dibentuk, dan dapat dipadukan dengan banyak bumbu untuk menyesuaikan selera modern.
- b. Kedua, ketersediaan bahan baku yang melimpah menjadikan tahu dan tempe sebagai pilihan ideal untuk inovasi. Industri tahu-tempe juga telah lama memiliki jaringan produksi dan distribusi yang stabil, sehingga mempermudah pengembangan variasi produk baru.

Selain itu, nilai ekonomis menjadi pendorong kuat. Harga kedelai yang relatif terjangkau memungkinkan pelaku usaha menciptakan makanan kreatif tanpa modal besar, sekaligus memberi peluang keuntungan yang kompetitif. Produk seperti *crunchy* tempe, misalnya, muncul sebagai respons terhadap permintaan camilan tinggi protein yang tetap ekonomis. Faktor berikutnya adalah dorongan budaya dan familiaritas masyarakat Indonesia sudah sangat akrab dengan tahu dan tempe sehingga inovasi produk tidak menemui resistensi. Justru, rasa familiar ini membuka jalan bagi adaptasi rasa baru tanpa menghilangkan esensi bahan dasarnya. Dari sisi pemasaran, media sosial juga memainkan peran penting karena mampu mempercepat penyebaran tren kuliner, menjadikan produk kekinian berbahan dasar pangan tradisional semakin mudah

diterima. Terakhir, inovasi ini turut dipicu oleh keinginan pelaku usaha untuk meningkatkan daya saing, terutama di tengah fluktuasi harga kedelai dan persaingan industri pangan yang semakin ketat. Dengan menciptakan varian kreatif seperti dimsum tahu atau crunchy tempe, pelaku usaha dapat memperluas segmen pasar sekaligus meningkatkan keberlanjutan usahanya (Ariffien et al., 2022).

C. Kandungan Gizi dan Peran Tahu dalam Pola Makan Sehat Masyarakat Modern

Tahu, yang berasal dari endapan susu kedelai yang dikoagulasi, telah lama menjadi makanan pokok di Asia, dan kini semakin diakui perannya yang signifikan dalam pola makanan sehat masyarakat modern di seluruh dunia. Fleksibilitas, profil nutrisi yang unggul, dan dampak lingkungan yang relatif rendah menjadikannya pilihan ideal untuk memenuhi kebutuhan diet kontemporer. Tahu menduduki posisi istimewa sebagai salah satu makanan pokok favorit di Indonesia. Kehadirannya hampir selalu ada dalam menu harian, berfungsi baik sebagai lauk pendamping utama nasi maupun sebagai camilan.

Fleksibilitas tahu memungkinkannya dinikmati dalam bentuk sederhana tanpa olahan atau dimodifikasi menjadi beragam jenis hidangan dan kudapan berbasis tahu lainnya. Tahu dihasilkan dengan menggunakan sifat dari protein, yaitu proses penggumpalan yang terjadi saat berinteraksi dengan asam (cuka). Proses penggumpalan protein dengan asam cuka berlangsung dengan cepat dan merata di seluruh bagian dari cairan sari kedelai, sehingga sebagian besar air yang sebelumnya bercampur dalam sari kedelai terjebak di dalamnya. Air yang terperangkap dapat dikeluarkan dengan memberikan tekanan. Semakin besar tekanan yang diterapkan, semakin banyak air yang bisa diambil dari gumpalan protein tersebut. Gumpalan protein inilah yang kemudian dikenal sebagai tahu.

a. Sumber protein nabati unggul

Dewasa ini masyarakat modern mulai melek akan pentingnya mengurangi konsumsi daging, tahu menonjol sebagai sumber [rotein nabati berkualitas tinggi. Tahu mengandung semua sembilan asam amino esensial, menjadikannya protein lengkap yang setara dengan sumber hewani, namun dengan manfaat tambahan berupa kandungan lemak jenuh yang jauh lebih rendah dan bebas kolesterol. Ini sangat vital bagi kaum vegan, vegetarian, fleksitarian, maupun mereka yang ingin meningkatkan asupan protein tanpa menambah risiko penyakit kardiovaskular.

b. Kaya nutrisi penting

Selain protein, tahu merupakan sumber nutrisi mikro penting. Ini termasuk zat besi yang mendukung transportasi oksigen, kalsium (terutama tahu yang diolah dengan kalsium sulfat) yang penting untuk kesehatan tulang, serta magnesium, fosfor, dan seng. Tahu juga mengandung isoflavon, senyawa alami yang memiliki struktur mirip estrogen dan bertindak sebagai antioksidan. Penelitian menunjukkan isoflavon dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, beberapa jenis kanker, dan meringankan gejala menopause, menjadikannya makanan fungsional yang berharga. Kandungan magnesium pada tahu biasa cukup tinggi yaitu 2,11 mg/l, sedangkan pada tahun nigrarin sekitar 8,06 mg/l. vitamin B12 pada tahu biasa yaitu sebesar 1,02 mg/l dan pada tahu nigrarin sebesar 4,56mg/l.. serta kandungan isoflavon pada tahu biasa sebesar 0,88 mg/l dan pada tahu nigrarin sebesar 3,11 mg/l (Widaningrum, 2015).

c. Pilihan rendah kalori dan serbaguna

Tahu adalah salah satu pilihan dalam diet yang rendah kalori. Tahu memiliki kandungan karbohidrat yang rendah dan kalori yang sedikit, serta rasanya yang lezat, dan menawarkan manfaat kesehatan lainnya. Teksturnya sederhana dan lembut, dengan

berbagai pilihan warna, mulai dari putih, kuning, hingga coklat (Siregar et al., 2014). Selain itu, tahu juga kaya akan kalsium yang bermanfaat terutama bagi orang yang menderita rheumatoid arthritis. Penyakit ini muncul ketika sistem kekebalan tubuh menyerang tubuh sendiri, yang menyebabkan peradangan yang berkepanjangan pada persendian. Tahu dapat menggantikan daging dalam tumisan, kari, atau *burger*; diolah menjadi *scramble* pengganti telur; dijadikan *dessert* seperti *smoothie* atau kue; bahkan digunakan sebagai bahan dasar saus krim rendah lemak. Fleksibilitas ini memastikan tahu mudah diintegrasikan ke dalam berbagai preferensi kuliner dan budaya.

Tahu bukan hanya warisan kuliner, tetapi juga komponen kunci dalam evolusi pola makan sehat masyarakat modern. Dari penyediaan protein berkelanjutan hingga penawaran nutrisi penting dalam bentuk rendah kalori dan serbaguna, tahu membuktikan dirinya sebagai makanan super yang relevan dan esensial di meja makan global.

Selain tahu, olahan kedelai lainnya yang manfaat serta kandungan gizinya yang juga bagus adalah tempe. Tempe merupakan makanan fermentasi tradisional Indonesia yang terbuat dari kedelai, telah bertransformasi dari lauk sederhana menjadi *superfood* global. Perannya dalam pola makanan sehat masyarakat modern semakin diakui, terutama karena kombinasi unik antara profil nutrisi, proses fermentasi, dan kontribusinya terhadap keberlanjutan.

a. Sumber protein nabati yang mudah dicerna

Seperti tahu, tempe adalah sumber protein nabati lengkap yang luar biasa, mengandung semua asam amino esensial. Namun, tempe memiliki keunggulan tambahan yang signifikan: proses fermentasi. Fermentasi kedelai dengan jamur *Rhizopus oligosporus* memecah protein kompleks menjadi asam amino yang lebih sederhana, sehingga mempermudah proses pencernaan dan penyerapan nutrisi oleh tubuh. Dalam diet modern yang mencari alternatif protein daging yang efisien dan ramah perut, tempe menjadi pilihan utama. Dua kelompok vitamin yang terdapat pada tempe, yaitu: vitamin larut air (vitamin B kompleks) dan vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K). Tempe merupakan sumber vitamin B yang sangat potensial. Vitamin B12 kenaikannya paling mencolok pada pembuatan tempe (33 kali selama fermentasi), sehingga tempe menjadi satu-satunya sumber vitamin B12 dari bahan pangan nabati. Vitamin B12 tidak diproduksi oleh kapang tempe, tetapi oleh bakteri kontaminan, yaitu *Klebsiella pneumoniae* dan *Citrobacter*. Tempe dapat memproduksi enzim fitase yang berfungsi untuk memecah asam fitat (yang mengikat berbagai mineral) menjadi fosfor dan inositol. Dengan proses pemecahan asam fitat tersebut, maka mineral-mineral tertentu (seperti besi, kalsium, magnesium, dan seng) menjadi lebih mudah diserap oleh tubuh. Oleh sebab itu, mengonsumsi tempe secara rutin dapat melindungi seseorang dari anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Berikut adalah kandungan gizi tempe dalam 100 gram penyajian (Aryanta, 2020).

Zat Gizi	Jumlah
Protein (g)	20,7
Lemak (g)	8,8
Karbohidrat (g)	13,5
Serta (g)	3,2
Kalsium (mg)	155,1
Fosfor (mg)	323,6

Besi (mg)	4,0
Thiamin (mg)	0,12
Riboflavin (mg)	0,29
Niacin (mg)	1,13
Asam pantotenat (ug)	232,4
Piridoksin (ug)	44,7
Biotin (ug)	23,7
Vitamin B12 (ug)	1,7

b. Fleksibilitas kuliner dan keberlanjutan

Tempe memiliki tekstur yang padat, kenyal, dan rasa yang lebih *nutty* dan beraroma dibandingkan tahu, membuatnya sangat serbaguna. Ia dapat dipotong, dihancurkan, digoreng, dikukus, dibakar, atau dimasukkan ke dalam berbagai hidangan mulai dari sup hingga *burger* vegetarian, menjadikannya pengganti daging yang populer dalam diet fleksitarian dan *plant-based*. Selain itu, produksi tempe, seperti tahu, memiliki jejak karbon dan sumber daya yang jauh lebih rendah dibandingkan protein hewani, menjadikannya pilihan makanan yang mendukung tren diet berkelanjutan yang kian mendominasi kesadaran konsumen modern.

Tempe bukan sekadar makanan tradisional; ia adalah prototipe makanan sehat dan berkelanjutan di abad ke-21. Kombinasi protein lengkap, serat tinggi, manfaat fermentasi (prebiotik), dan nutrisi mikro yang superior menempatkannya sebagai komponen esensial dalam pola makan sehat masyarakat modern yang sadar nutrisi, etika, dan lingkungan.

D. Strategi Pengembangan Produk Kuliner Berbasis Tahu dan Tempe agar Diminati Pasar Modern

Produk kuliner berbahan dasar kedelai seperti tahu dan tempe memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi makanan inovatif yang sesuai dengan selera pasar modern. Tahu dan tempe selama ini dikenal sebagai pangan bergizi, terjangkau, dan mudah diolah oleh berbagai kelompok masyarakat Indonesia. Data konsumsi kedelai nasional menunjukkan permintaan yang terus meningkat setiap tahun, sehingga pengembangan produk turunan berbasis kedelai menjadi peluang bisnis yang menjanjikan.

Inovasi seperti dimsum tahu, tempe *crunchy* menjadi contoh konkret bagaimana bahan pangan tradisional dapat ditransformasikan menjadi produk modern yang memiliki nilai tambah serta potensi pasar yang luas. Berdasarkan kajian pada industri tahu tempe Patuk-Patuk Pacuh, kekuatan utama usaha berbahan kedelai terletak pada kapasitas produksi yang memadai, lokasi strategis, serta harga produk yang terjangkau (Pratama, dkk: 2025). Sementara itu, di sisi eksternal, meningkatnya daya beli masyarakat dan adanya dukungan pelatihan serta program pemerintah menjadi peluang yang sangat signifikan untuk mendorong inovasi dan peningkatan daya saing. Temuan ini relevan untuk pengembangan produk dimsum berbasis tahu tempe karena menunjukkan bahwa pasar telah memiliki fondasi kuat, baik dari sisi permintaan maupun dukungan kebijakan.

Namun, meskipun peluang terbuka lebar, beberapa tantangan juga harus diantisipasi. Industri berbasis kedelai kerap menghadapi ancaman seperti fluktuasi harga bahan baku, ketergantungan pada kedelai impor, ketidakpastian pasokan saat musim hujan, serta persaingan ketat dari produk substitusi harga murah. Hal ini sejalan dengan kondisi di sektor pengembangan kedelai di Rumah Kedelai Grobogan, di mana ancaman utama yang dihadapi adalah rendahnya permintaan awal dan adanya kedelai impor yang harganya lebih murah dibandingkan kedelai lokal (Prasetya et al., 2020).

Dengan Pengembangan dimsum tahu dan tempe crunchy dapat diarahkan pada beberapa strategi inti.

- a. Pertama, strategi SO (*Strength–Opportunity*) yang memanfaatkan kekuatan internal untuk menangkap peluang eksternal. Produk dapat diproduksi dalam kapasitas besar dengan memanfaatkan tenaga kerja yang tersedia dan fasilitas yang memadai. Pelatihan pemerintah terkait legalitas produk (PIRT, Halal, NIB) juga sangat mendukung pemasaran ke pasar modern seperti supermarket, food kiosk, dan platform *e-commerce*. Produk inovatif berbahan kedelai lokal, sebagaimana disarankan dalam penelitian Grobogan, dapat menjadi nilai jual utama karena menggabungkan aspek kesehatan, lokalitas, dan kreativitas rasa.
- b. Kedua, strategi WO (*Weakness–Opportunity*) menekankan perbaikan kelemahan internal dengan memanfaatkan peluang yang tersedia. Dalam konteks UMKM, kelemahan umumnya terletak pada manajemen, promosi digital, dan keterbatasan modal (Pratama, dkk:2025) Untuk itu, pelaku usaha perlu mengikuti pelatihan manajerial, akuntansi sederhana, dan pengolahan pangan modern agar mampu bersaing di pasar urban. Promosi berbasis media sosial sangat penting karena mayoritas konsumen pasar modern selalu mencari produk baru melalui Instagram, TikTok, Shopee Food, atau GrabFood. Kelemahan modal dapat diatasi melalui kerja sama dengan koperasi, lembaga keuangan mikro, atau mitra distribusi sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian UMKM agroindustri.
- c. Ketiga, strategi ST (*Strength–Threat*) yaitu bagaimana keunggulan produk dapat digunakan untuk mengatasi ancaman. Misalnya pada produk dimsum tahu dan tempe crunchy dapat diposisikan sebagai makanan sehat, rendah lemak, dan ramah kantong, sehingga dapat melawan produk pesaing impor atau *fast food* yang tidak memiliki keunggulan lokal. Produk yang dikemas dengan estetika modern dan higienis dapat meningkatkan nilai jual dan membangun loyalitas konsumen sebagaimana disarankan dalam pengembangan branding kedelai lokal Konsistensi kualitas, kebersihan, dan pelayanan prima adalah senjata untuk menghadapi kompetitor dengan harga lebih murah.
- d. Keempat, strategi WT (*Weakness–Threat*) menekankan efisiensi dan mitigasi risiko. Misalnya pada usaha dimsum perlu mengurangi ketergantungan pada kedelai impor melalui pemanfaatan kedelai lokal, sebagaimana direkomendasikan di Grobogan, yang memiliki varietas unggul Non-GMO dan lebih stabil dari segi mutu. Selain itu, efisiensi produksi dapat dilakukan dengan penggunaan peralatan pengukus, mixer, dan mesin pemotong modern untuk mempercepat alur kerja. Hal ini selaras dengan rekomendasi penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan efisiensi dan manajemen produksi merupakan langkah penting untuk menjaga daya saing UMKM (Pratama et al., 2025)

KESIMPULAN

inovasi makanan tradisional memiliki peluang besar untuk berkembang di pasar modern. Generasi muda saat ini sangat dipengaruhi oleh media sosial, tren viral, dan dorongan untuk mencari pengalaman kuliner baru sehingga membuat mereka semakin terbuka terhadap kreasi makanan yang unik, praktis, dan menarik secara visual. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk memperkenalkan kembali bahan pangan lokal melalui modifikasi dan sentuhan modern. Pembuatan Dimsum Tahu dan *Crunchy* Tempe yang telah dilakukan menunjukkan bahwa bahan sederhana seperti tahu dan tempe mampu diolah menjadi produk kekinian yang sehat, terjangkau, dan sesuai dengan selera pasar muda tanpa menghilangkan identitas lokalnya. Inovasi ini

membuktikan bahwa perpaduan antara kreativitas kuliner dan pemanfaatan bahan lokal dapat meningkatkan nilai tambah, memperluas pasar, serta ikut melestarikan makanan tradisional dalam bentuk yang lebih relevan dengan gaya hidup masa kini. Dengan demikian, inovasi kuliner berbahan tahu dan tempe bukan hanya memperkaya pilihan makanan modern, tetapi juga menjadi sarana penting dalam menjaga keberlanjutan budaya dan memperkuat ekonomi kreatif berbasis pangan lokal.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan dan kesimpulan yang telah dijelaskan sebelumnya di atas maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Pelaku UMKM atau Calon Wirausaha Kuliner, disarankan terus menggali potensi bahan lokal seperti tahu dan tempe karena keduanya memiliki ketersediaan stabil, harga terjangkau, dan nilai gizi tinggi. Pengembangan produk sebaiknya tidak hanya berfokus pada rasa, tetapi juga tampilan, kemasan, dan strategi pemasaran digital agar dapat menarik minat generasi muda yang sangat visual dan mengikuti tren media sosial.
- b. Bagi Generasi Muda, penting untuk tidak hanya menjadi konsumen tren, tetapi juga menjadi inovator yang mampu menciptakan kreasi kuliner baru. Pengalaman membuat Dimsum Tahu dan *Crunchy* Tempe membuktikan bahwa inovasi dapat dilakukan dengan modal kecil, proses sederhana, dan tetap menghasilkan makanan modern yang bernilai jual. Kreativitas dan keberanian mencoba hal baru menjadi kunci keberhasilan dalam membangun usaha kuliner kekinian.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian mengenai inovasi kuliner lokal perlu diperluas ke bahan-bahan tradisional lain yang berpotensi diadaptasi menjadi produk modern. Selain itu, kajian dapat menambahkan aspek pemasaran digital, perilaku konsumen, dan analisis kelayakan usaha agar hasil penelitian semakin komprehensif dan dapat digunakan secara langsung oleh pelaku usaha.
- d. Bagi Pemerintah dan Lembaga Pendukung UMKM, diperlukan pelatihan berkelanjutan mengenai pengolahan pangan sehat, higienitas, sertifikasi usaha, serta pemasaran digital. Dukungan ini dapat memperkuat daya saing produk tahu–tempe modern sehingga lebih mudah masuk ke pasar komersial seperti retail modern, e-commerce, dan industri kuliner urban

DAFTAR PUSTAKA

- Ariffien, A., Assaid, R. F. N., & Adriant, I. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Konsumsi Tahu dan Tempe di Kota Surakarta. *Jurnal Manajemen Logistik Dan Transportasi*, 8(1), 26-38.
- Aryanta, I. W. R. (2020). Manfaat tempe untuk kesehatan. *E-Journal Widya Kesehatan*, 2(1), 44–50.
- Butarbutar, M., Anisah, H. U., Theng, B. P., Setyawati, C. Y., Nobelson, Islami, P. Y. N., Sari, I. P., Sufyati, Waruwu, D., Anwar, K., Dahlan, T., Sisca, & Triwardhani, D. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN: PENDEKATAN MULTIDISIPLINER* (A. Sudrman (ed.)). CV. MEDIA SAINS INDONESIA.

- Ellen Erlanda¹, Antonius Rizki Krisnadi (2025) Pengaruh Perubahan Preferensi Makanan Dan Dampak Tren Kuliner Terhadap Minat Beli Makanan Tradisional Generasi Z Di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. 10 (03).
- Han, J. H. (2024). Kajian Penelitian: Tinjauan Literatur Sebagai Metode Penelitian. *Jurnal Empire*, 4(1), 63=64.
- Irnawati, I., Salzabilah, A. Z. I., Andini, N., Putri, M., & Lestari, P. D. A. (2025). Inovasi Produk Soybean Crackers Berbasis Tempe sebagai Camilan Sehat Lokal. Intisari: *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 33-38.
- Katlea Fitriani, Ria Satyarini (2023). Sumber Inovasi Industri Kuliner di Bandung: Dari mana datangnya inovasi. *Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*. 06 (03).
- Muhammad Jafar Anan, Ahmad Tabrani, Fatma Tresno Ingtyas, Laurena Ginting. (2025). Pengaruh Tren Makanan dan Fomo terhadap Minat Generasi Z dalam Mengonsumsi Makanan Tradisional (Mie Gomak) pada Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 8 (1)
- Prasetya, R. E., & Yulawati, Y. (2020). Strategi Pengembangan Kedelai di Rumah Kedelai Grobogan. *Agrisocionomics: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian*, 4(1), 33-45.
- Pratama, M. A. R., & Suhaety, Y. (2025). Strategy for Increasing Competitiveness of Agro-industrial SMEs Using SWOT Analysis (Case Study of Tahu Tempe Patuk-Patuk Pacuh Home Industry in Bakajaya Village). *Social Science Studies*, 5(4), 264-280.
- Samtono, Apri Kuntariningsih, Tri Maryani (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan dan Keberlanjutan Usaha Tahu Tempe (Studi Kasus Pada Perajin Tahu Tempe Di Primkopti Salatiga, Jawa Tengah). *Journal Of Social Science Research*. 4(4).
- Samtono, S., Kuntariningsih, A., & Maryani, T. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan dan Keberlanjutan Usaha Tahu Tempe (Studi Kasus Pada Perajin Tahu Tempe Di Primkopti Salatiga, Jawa Tengah). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 6002-6017.
- Siregar, G., Salman, & Lena, W. (2014). STRATEGI PENGEMBANGAN USAHA TAHU RUMAH TANGGA. *Agrium*, 19(1), 12–20.
- Stevens Niuvianto, Petrus Rudi Kasimun (2022). Inovasi Urban Di Kampung Tahu Tempe Melalui Ekspansi Potensi Produk Olahan Tempe Dan Tahu. *Jurnal STUP*. Vol. 4, No. 2, Oktober 2022.
- Tiara Elma Fira, Eska Prima Monique D S, Suswati Nasution, Tri Febrina Melinda, Nia Indriasari (2024). Daya Saing Produk Tahu Dan Tempe Di Pasar Lokal. *Jurnal Gotong Royong*, 1(1).
- Widaningrum, I. (2015). TEKNOLOGI PEMBUATAN TAHU YANG RAMAH LINGKUNGAN (BEBAS LIMBAH). *Jurnal Dedikasi*, 12, 16.