



Universitas 'Aisyiyah Surakarta

# ATASI DIARE DENGAN BUBUR TEMPE

Bubur tempe datang, diare pergi

DI SUSUN OLEH:  
MUTIA NAWARTIKA (PENULIS 1)  
IKA SILVITASARI (PENULIS 2)



Yummy





# DAFTAR ISI

-  **Pendahuluan**
-  **Penyebab**
-  **Tanda dan Gejala**
-  **Pencegahan**
-  **Pengertian Tempe**
-  **Kandungan Tempe**
-  **Prosedur Pembuatan  
Bubur tempe**



# PENDAHULUAN

Diare merupakan perubahan konsistensi feses menjadi lebih cair dari biasanya dan frekuensi lebih dari tiga kali dalam waktu 24 jam. (Rahmaniu et al., 2022)

Menurut data terbaru dari World Health Organization (WHO) dan UNICEF pada tahun 2024, tercatat lebih dari 1,7 miliar kasus diare terjadi setiap tahun pada anak di bawah lima tahun di seluruh dunia (WHO & UNICEF, 2024). Penanganan yang tepat di rumah, termasuk pemilihan makanan yang sesuai, sangat penting untuk mencegah dehidrasi dan mempercepat pemulihan.

Tempe sebagai pangan lokal mengandung probiotik, prebiotik, serta zat gizi penting seperti protein, serat larut, dan antioksidan yang dapat membantu memperbaiki fungsi saluran cerna (Fitri & Risdiana, 2022).

Oleh karena itu, edukasi kepada ibu balita mengenai pemberian bubur tempe menjadi langkah strategis dalam promosi kesehatan dan penanganan diare secara mandiri.



# PENGERTIAN BALITA

Menurut KemenKes RI Anak Balita adalah anak yang telah menginjak usia di atas satu tahun atau lebih popular dengan pengertian usia anak di bawah lima tahun atau biasa digunakan perhitungan bulan yaitu usia 12- 59 bulan (Purnama et al., 2024)

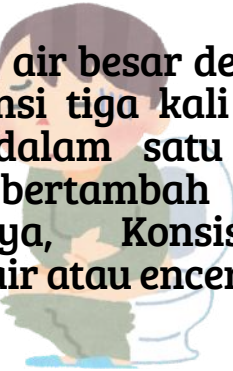
Balita merupakan kelompok rentanakan penyakit diare. Hal ini dikarenakan anak berusia 1 sampai 4 tahun mulai aktif bermain dan sudah mendapatkan makanan sehingga mudah terkontaminasi virus melalui alat makan atau intoleransi makanan yang didapatkan. Sistem pencernaan pada anak dapat mengalami gangguan yang disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor penyebab gangguan pada sistem pencernaan manusia misalnya mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan pola makan yang tidak teratur, salah satu gangguan sistem pencernaan adalah diare (Makuta et al., 2024)



# TANDA DAN GEJALA DIARE

Menurut Situmerang, I. R. V. O. 2024

Buang air besar dengan frekuensi tiga kali atau lebih dalam satu hari atau bertambah dari biasanya, Konsistensi tinja cair atau encer



**Muntah**



**Demam**



**dehidrasi**



**Frekuensi buang air kecil menurun**

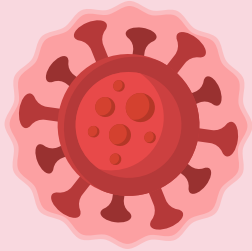


**Perubahan tanda-tanda vital  
(nadi dan pernapasan cepat)**



# PENYEBAB DIARE

Menurut Situmerang, I. R. V. O. (2024).



infeksi oleh virus seperti rotavirus dan bakteri seperti E.coli,



Sarana air bersih dan jamban yang tidak memenuhi standar kesehatan



Imunisasi tidak lengkap



Pemberian ASI eksklusif kurang dari 6 bulan



# PENCEGAHAN DIARE

Menurut (Kurniawan, R., 2024).

Akses air  
minum aman



Sanitasi yang baik( gunakan  
tempe atau sayuran segar  
yang sudah di cuci bersih



Sering mencuci  
tangan  
menggunakan  
sabun



Memberikan  
ASI eksklusif  
selama enam  
bulan pertama



Memperhatikan  
kebersihan  
pribadi dan  
makanan

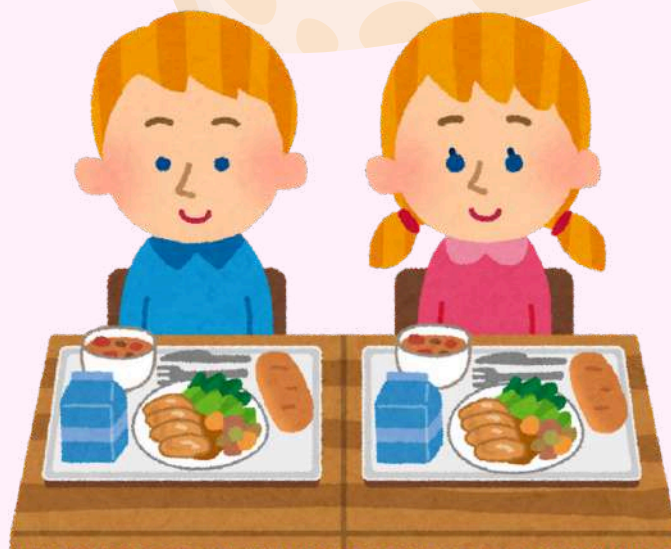


Memberikan  
edukasi  
kesehatan  
tentang cara  
penularan  
diare



# DEFINISI TEMPE

Tempe adalah makanan berbahan baku kedelai yang mengalami proses fermentasi terdiri dari konstituen nutrisi kedelai yang dimetabolisme oleh jamur melalui reaksi enzimatik, menghasilkan senyawa yang lebih sederhana. Jamur yang digunakan dalam produksi tempe sebagian besar dicirikan oleh penampilan abu-abu putih, sehingga diklasifikasikan sebagai analog dengan *Rhizopus oligosporus* (Apriyanti, D., 2024).





## Apa saja kandungan yang ada di dalam tempe ?

Tempe mengandung protein nabati tinggi dengan harga yang terjangkau.

Kandungan dalam 100 gram tempe terdiri dari:

1. Protein 20,8 gram
2. lemak 8,8 gram,
3. Serat 1,4 gram
4. Kalsium 155 mg,
5. Fosfor 326 mg,
6. Zat besi 4 mg,
7. Vitamin B1 0,19 mg,  
dan Karoten 34  $\mu$ g1 .

Tidak hanya mengandung gizi yang tinggi, tempe juga memiliki bakteri probiotik yang baik (Fidyasari, A et al., 2022).





## Kenapa di beri bubur tempe?

Bubur tempe terbukti menurunkan frekuensi dan mengentalkan konsistensi feses pada balita penderita diare. Kandungan nutrisinya yang mudah dicerna membuat bubur tempe cocok digunakan untuk hampir seluruh klasifikasi diare ringan hingga akut, terutama pada anak-anak yang rentan terhadap kehilangan nutrisi dan cairan (Wulandari et al., 2025).



# PROSEDUR

## pembuatan bubur tempe

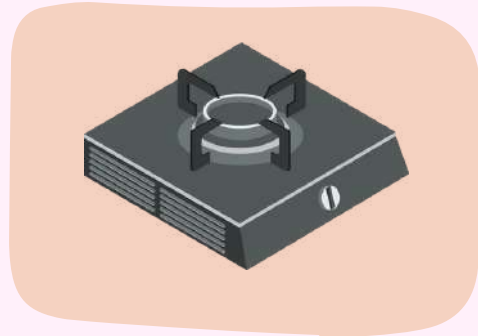
Menurut (Milindasari, P., & Khomsah, I. Y. 2022). Berikut persiapan alat dan prosedur pembuatan bubur tempe:

### A. Persiapan alat dan bahan:

Alat



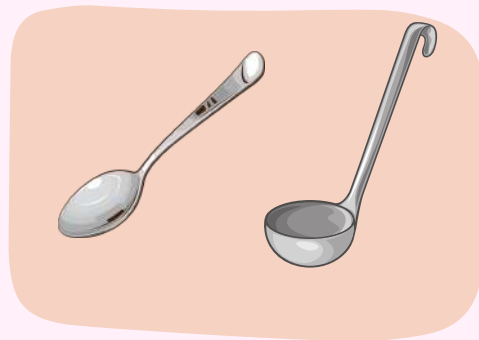
1 Buah alat penghalus  
(blender/ alat tumbuk)



1 Buah Kompor



1 Buah dandang



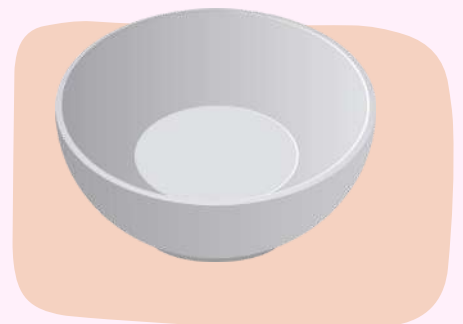
1 Buah sendok makan dan  
1 Buah sendok sayur



1 Buah panci



1 Buah pisau dan talenan



1 Buah mangkuk



# PROSEDUR

## pembuatan bubur tempe

### Bahan



Tempe kedelai 30 gr  
(setara 7-8 potong dadu kecil)



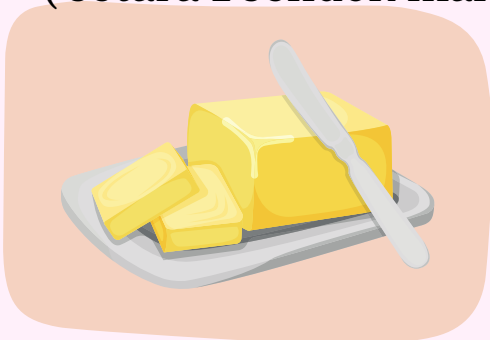
Nasi 15 gr1)  
(setara 1 sendok makan),



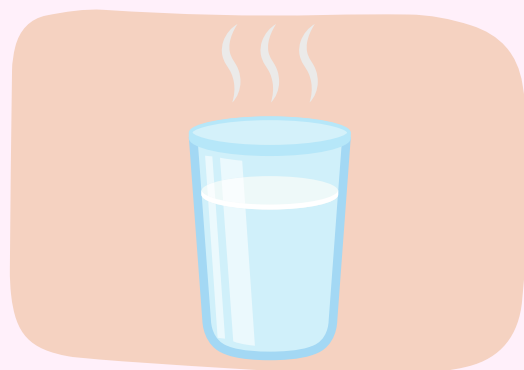
Gula pasir/madu 15 gr  
(setara 1 sendok makan),



Garam 1/2 sendok teh



Mentega 10 gr  
(setara 1 sendok makan)



Air hangat 200 cc  
(setara 1 gelas kecil penuh)

# PROSEDUR

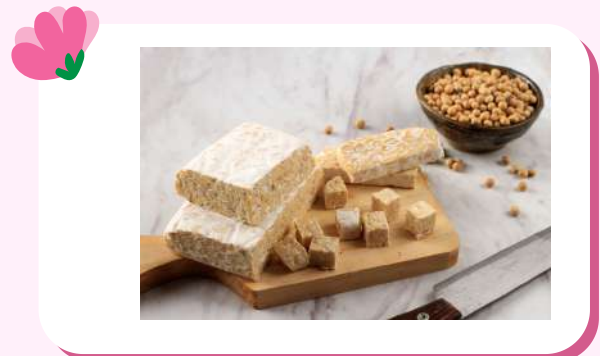
## pembuatan bubur tempe



Prosedure pembuatan bubur tempe



1. Siapkan Tempe kedelai 30 gr



2. Potong tempe menjadi potongan kecil atau dadu



3. Siapkan alat pengukus (dandang)



4. Kukus tempe selama +/- 15 menit



5. Siapkan alat penghalus (blender/ uleg')



6. Setelah tempe di kukus haluskan dengan blender/ uleg'

# PROSEDUR

## pembuatan bubur tempe



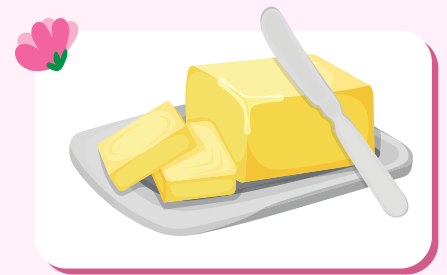
7. Siapkan bahan - bahan berikut



Nasi 15 gr  
( setara 1 sdm)



Gula pasir / madu 15  
gr ( setara 1 sdm)



Mentega 10 gr ( setara 1 sendok makan),



Air hangat 200 cc



Garam ½ sdt

8. Masukkan semua bahan ke dalam panci dan di buat bubur

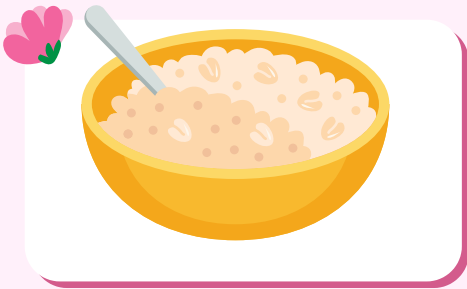


# PROSEDUR

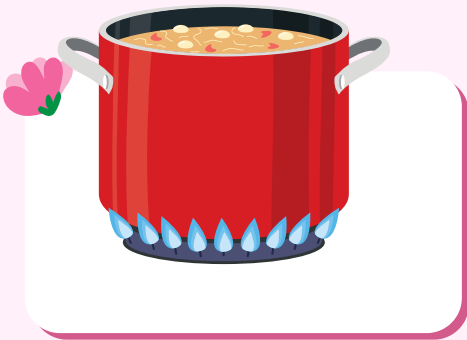
pembuatan bubur tempe



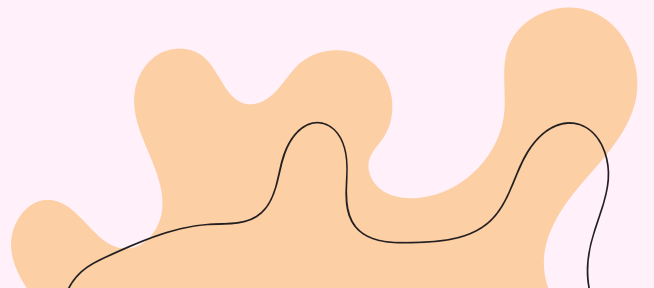
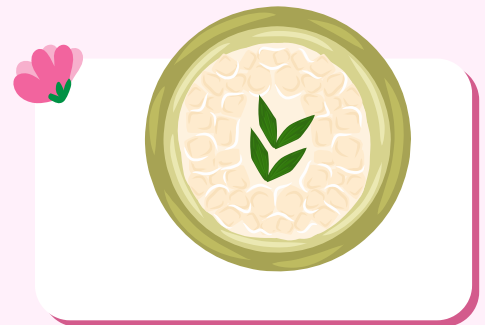
9. Tempe yang sudah di haluskan di campur ke adonan dan di aduk sampai rata



10. Lalu masak 5-10 menit



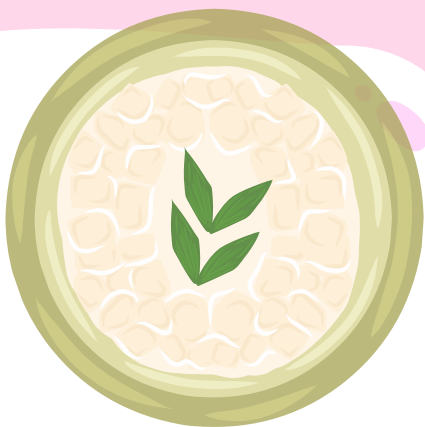
11. Hidangkan



# PEMBERIAN BUBUR TEMPE



Usia Balita	Berat Badan (rata-rata)	Porsi Bubur Tempe per Kali Makan	Frekuensi
1-2 tahun	9-12 kg	± 150 ml (1 mangkuk kecil)	3x sehari
3-4 tahun	13-15 kg	± 200 ml	3x sehari
5 tahun	15-18 kg	± 250 ml	3x sehari



# GLOSSARY

1. **FERMENTASI** : proses biokimia di mana mikroorganisme, seperti bakteri, ragi, atau jamur, mengubah bahan organik menjadi produk lain, biasanya dalam kondisi anaerob (tanpa oksigen).
2. **KONSTITUEN NUTRISI** : komponen-komponen yang terdapat dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan fungsi yang optimal.
3. **METABOLISME**: serangkaian reaksi kimia yang terjadi dalam sel-sel organisme untuk mempertahankan kehidupan.
4. **REAKSI ENZIMATIK**: proses biokimia di mana enzim, yang merupakan protein biologis, mempercepat reaksi kimia dalam sel.
5. **Rhizopus oligosporus** : jamur dari keluarga Mucoraceae yang terutama digunakan sebagai kultur starter dalam fermentasi tempe, makanan tradisional Indonesia yang terbuat dari kedelai.



# KESIMPULAN

Bubur tempe merupakan makanan bergizi yang dapat membantu mempercepat pemulihan diare pada balita secara alami. Melalui edukasi yang tepat, ibu dapat berperan aktif dalam merawat anak di rumah dan mencegah diare menjadi lebih parah.





# DAFTAR PUSTAKA

- Yuliawati, D. (2021). Status Gizi Balita.
- Milindasari, P., & Khomsah, I. Y. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Pembuatan Bubur Tempe untuk Penanganan Diare pada Balita di Lingkungan Akper Bunda Delima Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(9), 3017-3026.
- Situmeang, I. R. V. O. (2024). Diare Pada Anak. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 471-476.
- Kurniawan, R., Rahman, R. H., Nugroho, D. P., Setyawan, R., Firmansyah, F., Karlesta, E. Y., ... & Lesmana, D. (2024). PENYULUHAN DIARE PADA IBU BALITA. *Jurnal Abdimas Kedokteran & Kesehatan*, 2(2).\
- Apriyanti, D., Lestari, I. P., & Mardiana, N. (2024). PENGARUH PEMBERIAN DIET BUBUR TEMPE TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI BAB PADA ANAK DENGAN DIARE DI PUSKESMAS GERUNGANG TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7545-7557. Quasy eksperimen
- Fidyasari, A., Maslukah, W., & Lestari, F. E. (2022). Pengaruh Waktu Fermentasi Nanas (*Ananas comosus* L) terhadap Mutu Fisik Es Krim Sinbiotik Tempe. *Amerta Nutrition*, 6.