EDUKASI DALAM PENGELOLAHAN MAKANAN NUGGET TAHU SEBAGAI CEMILAN SEHAT BAGI ANAK BALITA

Fatma Nadia[1], Yesi Septina Wati[2], Rika Mianna[3], Ary Oktora Sri Rahayu[4], Meirita Herawati[5], Nia Desriva[6]

[1] Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah,
[2.4,5,6] Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah,
[3] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah
Email: fatmanadia40@gmail.com
Received: 27 Juni 2024 | Revised: 29 Juni 2024 | Accepted: 30 Juni 2024
Corresponding Author: Fatma Nadia (email: fatmanadia40@gmail.com)

Abstrak

Pengelolaan makanan untuk cemilan Balita perlu diperhatikan kelengkapan gizinya guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita. Untuk melengkapi nutrisi anak perlunya pemahaman orangtua memahami kandungan nutrisi anak dan cemilan yang sehat untuk anak Balita. Nugget tahu merupakan makanan alternatif makanan bagi balita yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dengan bahan dasar yang mudah didapat dan diolah yang kaya nutrisi. Berdasarkan survey pendahuluan diketahui bahwa 75% orangtua hanya memberikan makanan dengan cara membeli kepenjual dan bahkan makanan instan yang belum tau bagaimana kandungan gizinya. Kegiatan ini dilakukan di Perumahan Mutiara Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan berupa edukasi tentang cemilan sehat dan demonstrasi bagaimana pengelolaan nugget tahu dengan bahan yang sederhana yang mudah didapat. Kegiatan terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi dengan menanyakan kembali apa yang sudah didemontrasikan.

Kata Kunci : Edukasi, Nugget_tahu, Cemilan_sehat, Anak_Balita

1. PENDAHULUAN

Balita memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pertumbuhan yang optimal harus didukung dengan gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Gizi utama yang terkandung dalam makanan sangat menentukan dalam menjamin kelangsungan proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita dimasa depan. Semakin baik kualitas makanan yang dikonsumsi, maka akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak [1].

Pakar gizi indonesia (2016) menyebutkan bahwa anak usia 0-59 bulan yang dari ASI ke MP-ASI berubah kemakanan keluarga dimana anak belajar makan dan minum sendiri yang kebutuhan harus adekuat. Jika tidak maka tumbuh kembang balita menjadi tidak optimal, maka sangat diperlukan makanan yang memiliki gizi tinggi untuk mendukung pertumbuhan yang optimal berupa makana yang memiliki sumber energi-protein vitamin serta mineral.

Unicef menyebutkan bahwa 1 dari 5 anak balita mengalami *stunting*, atau terlalu pendek untuk anak seusianya. 1 dari 12 anak balita mengalami *wasting* atau teralu kurus untuk anak seusianya yang menjadi tantangan utama gizi anak di Indonesia saat ini [2]. Di Provinsi Riau, data SKI 2023 Prevalensi Status Gizi Balita berdasarkan Kabupaten/Kota yang paling tinggi *stunting* di Kuantan Singingi 23%, disusul kepulauan meranti 19,6%, Indragiri Hilir 18,8%, Bengkalis 17,9%, Sedangkan kota Pekanbaru 8,7%. Untuk *Wasting* paling tinggi di kabupaten Kuantan Singingi 12,2%, Rokan Hulu 10,4%, dan Kota Pekanbaru 9,2% [3].

Untuk mengatasi masalah gizi tersebut perlunya asupan nutrisi yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita. Hasil penelitian menunjukkan balita yang asupan makanan yang adekuat berhubungan dengan kejadian *stunting*. Balita perlu asupan zat gizi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting melalui peningkatan pengetahuan gizi ibu [4]. Kondisi Balita yang mengalami kekurangan asupan gizi jangka panjang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan yang dimana tinggi

badan lebih pendek dari standar usia [5]. Perlunya orangtua mengetahui pola pemberian makan dan kandungan nutrsi yang baik untuk anak balita.

Salah satu makanan yang mudah diolah adalah nugget dari tahu. Tahu makanan olahan yang terbuat dari kacang kedelai dan merupakan sumber protein yang baik untuk kesehatan. Tahu yang kaya protein nabati dengan tekstur yang lembut dan rasa yang lebih tawar sehingga dapat divariasikan terutama dalam makanan sehat untuk anak [6] dan mudah diperoleh dipasar. Nugget tahu dapat menjadi solusi sebagai camilan sehat yang kaya akan protein nabati, serat, vitamin, dan mineral yang digemari anak-anak. Makanan yang berbahan dasar kedelai kaya isoflavon, yang berpotensi mengatasi berbagai kondisi dan penyakit jantung iskemik, menurunkan kosentrasi kolesterol lipoprotein densitas rendah dalam darah. Kedelai rendah lemak jenuhnya serta sumber asam lemak esensial, asam linoleat, asam lemak omega-6, dan asam alfa linolenat asam lemak omega-3 [7].

Peningkatan pengetahuan ibu terhadap gizi dan makanan sehat perlu adanya penyuluhan dan demontrasi untuk mempraktikkan secara langsung makanan sehat untuk keluarga terutama untuk anak balita. Banyaknya pedagang yang menjual berbagai makanan yang instan yang memungkinkan orangtua secara praktis membeli, sehingga nutrisi pada makanan tersebut belum diketahui gizinya apakah cocok untuk anak balita atau tidak. Berdasarkan survey pendahuluan pada Ibu-ibu di Perumahan Mutiara Tenayan Raya Kecamatan Kulim hasil wawancara pada 10 ibu dalam memberikan makanan kepada anak, didapatkan bahwa 75% masih membeli yang sudah jadi. Tidak ketahui bagaimana kandungan nutrisi makanan cepat saji yang diberikan. Solusi yang ditawarkan pada masalah tersebut dengan memberikan edukasi terkait pentingnya gizi pada anak balita dan mendemontrasikan cara pembuatan cemilan yang sehat salah satunya Nugget Tahu yang mudah dibuat oleh orangtua.

2. METODE PENGABDIAN

Metode Pengabdian yang digunakan adalah memberikan edukasi dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya gizi untuk anak balita. Materi yang diberikan antara lain apa itu gizi balita, makanan yang dibutuhkan balita, cara pengelohan, dan cara pembuatan cemilan sehat untuk balita sekaligus mendemontrasikan secara langsung bagaimana pembuatan cemilan tersebut. Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu yang mempunyai anak balita dan anak sekolah serta serta ibu-ibu yang berada di perumahan Mutiara Tenayan Raya, Kelurahan Mentangor, Kecamatan Kulim, Kota Pekanbaru. Kegiatan terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Perumahan salah satu warga Ibu Hamimah di Blok B Perumahan Mutiara Tenayan Raya Kelurahan Mentangor Kecamatan Kulim Kota Pekanbaru. Sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dalah ibu-ibu yang mempunyai anak balita dan anak sekolah serta ibu-ibu yang berada di perumahan Mutiara Tenayan raya. Hasil yang dicapai dari pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

A. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, ada beberapa yang dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan yaitu tahap perizinan dengan koordinasi dengan menjumpai ketua RT dan tokoh masyarakat di Perumahan Mutiara Tenayan Raya. Kegiatan dilanjutkan dengan menentukan dimana akan dilaksanakan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan praktik pembuatan nugget tahu tersebut dan mengundang ibu-ibu yang mempunyai anak balita, anak sekolah dan ibu-ibu disekitar perumahan tersebut. Adapun hal-hal yang dipersiapkan sebelum kegiatan dilaksanakan :

- Mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget tahu yaitu :

a. Tahu 300 Gram
b. Daging Ayam Giling 100 gram
c. Telur 2 butir
d. Wortel ukuran sedang 1 buah, diparut kasar
e. Tepung panir 50 gram
f. Tepung terigu 3 sdm
g. Tepung tapioka 3 sdm
h. Daun bawang 1 siung

i. Seledri secukupnya
j. Penyedap rasa : Rayco 1 bungkus 9 gram
k. Merica putih bubuk ½ sdt
l. Minyak secukupnya untuk menggoreng

- Mempersiapkan Alat-alat yang digunakan :
a. Mangkok
b. Pisau
c. Wadah / baskom
d. Plastik untuk adonan
e. Kuali
- Mempersiapkan spanduk pelatihan

B. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Perumahan Mutiara Tenayan Raya Tepatnya di Rumah Bu Hamimah, Kelurahan Mentangor Kecamatan Kulim. Pada hari Jum'at tanggal 09 Juni 2023 pada jam 16.00 Wib sampai selesai. Langkah pertama Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan pembukaan, memberikan penyuluhan tentang gizi balita, makanan yang dibutuhkan balita, cara pengelohan, dan cara pembuatan cemilan sehat untuk balita. Salah satu makanan sehat untuk keluarga dengan memanfaatkan bahan baku yang mudah didapatkan dengan kandungan nutrisi yang kaya protein dan nutrisi lainnya. Tahu merupakan protein nabati yang terbuat dari bahan baku kedelai yang melalui cara difermentasi. Protein nabati memiliki kandungan protein yang lebih sedikit dibandingkan protein hewani [8].

Kegiatan dilanjutkan menjelaskan alat dan bahan yang digunakan, menjelaskan Cara pembuatan Nugget Tahu. Mendemontrasikan secara langsung cara pembuatannya Nugget Tahu. Dalam pelaksanaan pembuatan nugget tahu dilakukan dengan tahapan antara lain :

a. Hancurkan tahu dengan sendok, masukkan irisan wortel, daun bawang yang sudah dipotong dan bahan lain kecuali telur dan tepung panir.
b. Masukan adonan dan rataan di baskom
c. Kukus selama kurang menit 15 menit
d. Setelah dikukus, potong kotak-kotak
e. Kocok telur, celupkan nugget yang sudah dipotong kedalam kocokan telur
f. Taburi/ baluri dengan Raiko dan tepung panir.
g. Panaskan minyak di wajan
h. Goreng nugget hingga kecokletan, angkat dan tiriskan.
i. Sajikan nugget tahu dan siap untuk dikonsumsi.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan pengelolaan dalam pembuatan Nugget Tahu pada gambar berikut :

Gambar 1. Spanduk PKm

Gambar 2. Penyuluhan

Gambar 3. Bahan yang sudah dihaluskan

Gambar 4. Peserta PKm

Kegiatan dihadiri oleh ibu RT, Ibu-ibu yang mempunyai balita dan anak sekolah serta beberapa ibu-ibu yang berada di Perumahan Mutiara Tenayan Raya, Kelurahan Mentangor, Kecamatan Kulim.

C. Tahap Evalusai

Tahap evaluasi pada kegiatan ini adalah memberikan pertanyaan kembali seputar pembuatan nugget tahu, manfaat tahu dari segi gizinya dan pemanfaatan tahu yang terbuat dari bahan baku sederhana. Hasil dari evaluasi adanya ibu-ibu yang memahami cara pembuatan dan maanfaat dari nugget tahu dengan menjawab pertanyaan yang telah diberikan.Kegiatan dapat dilihat pada gambar :

Gambar 5. Melempar Pertanyaan dan menjawab pertanyaan

Gambar 6. Peserta Mendengarkan dengan antusias

Gambar 7. Peserta PkM (Ibu-ibu yang mempnyai Balita dan anak Sekolah)

Kebutuhan nutrisi pada Balita sangat penting. Karena Masa Balita merupakan masa dimana proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik perkembangan psikomotorik, mental dan sosial. Dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita tersebut perlu stimulasi dengan makanan seimbang, cemilan yang sehat dan memakan berbagai makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi seusianya. Pembentukan praktik makan berkontribusi terhadap kebiasaan gizi seumur hidup dan kesehatan secara keseluruhan dimulai sejak masa balita (9). Pilihan makanan yang optimal bagi balita adalam makanan segar dan makanan yang olahan minimal dengan sedikit atau tanpa tambahan gula, garam, atau lemak (misalnya buah-buahan, sayuran, protein tanpa lemak, biji-bijian). Orangtua bertanggung jawab dalam memberikan contoh makanan sehat yang membentuk preferensi makanan dan perilaku makan anak kedepannya. Orangtua harus menghindari praktik pemberian makanan yang menyebabkan anak makan berlebihan, misalnya memberi makan menenangkan atau makana yang membuat anak tidur, memberikan porsi yang berlebihan, mendorong anak untuk "membersihkan piringnya", menghukum anak dengan makanan, dan membiasakan anak sering mengemil [9].

Cemilan makanan yang dapat digunakan oleh orangtua salah satunya berbagan dasar tahu. Tahu merupakan salah satu olahan kedelai yang memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh terutama anak. Pengelolaan tahu dengan campuran wortel dan bahan lainnya merupakan salah satu yang dapat miningkatkan ketertarikan masyarakat untuk mengkonsumsi tahu sebagai makanan tambahan dalam upaya pencegahan *stunting* [10]. Tahu memiliki kandungan gizi seperti kalsium, besi, magnesium, fosfor, seng, kalium dan vitamin D, vitamin B6, Thiamin, Riboflavin, asam folat dan niacin. Nugget secara hedonik disukai masyarakat karena aroma, kekenyaan, dan rasa [11]. Nugget merupakan bentuk olahan daging yang terbuat dari daging ayam giling yang dicetak daam bentuk potongan empat persegi dan dilapisi dengan tepung berbumbu [12]. Nugget juga digemari anak-anak dan orang dewasa [13]. Nugget saat ini merupakan salah satu olahan yang diminati karena praktis, mudah dibuat dan harganya terjangkau [14][15].

4. KESIMPULAN

Nugget tahu merupakan makanan yang berbahan utama dari tahu yang mengandung protein nabati bermanfaat untuk pertumbuhan anak balita. Makanan ini sederhana, mudah diolah dan bahan bakunya mudah didapatkan dipasar. Pengolahan yang sederhana dan sehat merupakan salah satu upaya untuk menarik anak untuk mengganti jajanan yang kurang sehat dengan cemilan yang lebih sehat. Pemahaman

orangtua tentang gizi pada balita sangat berpotensi untuk menunjang pertumbuhan anak dimasa depan. Perlunya kreativitas orangtua dalam mengelolah cemilan sehat dikeluarga.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima aksih kepada Ketua RT di Perumahan Mutiara Tenayan Raya, Kelurahan Mentangor, Kecamatan Kulim Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin kepada tim untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Selain itu kepada Rektor, Dekan dan Ketua Program Studi yang memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan penagbdian masyarakat ini.

6. REFERENSI

1. Sofiyatin R. Makanan Selingan Berbasis Pangan Lokal Untuk Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Upaya Pencegahan Stunting. J Pengabdi Masy Sasambo. 2022;3(2):11.
2. Unicef. Gizi : Mengatasi tiga beban Malnutrisi di Indonesia [Internet]. unicef.org. 2022 [cited 2024 Jun 25]. Available from: https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw1emzBhB8EiwAHwZZxa8mxItbgU-hXeAKvNjoLboSRKEt54wUKdJnx5B0rdn1-Hbr3BLH1xoCqjcQAvD_BwE
3. Kemenkes RI KK. SURVEI KESEHATAN INDONESIA (SKI). Kemenkes RI. 2023.
4. Yuliantini E, Kamsiah K, Maigoda TC, Ahmad A. Asupan makanan dengan kejadian stunting pada keluarga nelayan di Kota Bengkulu. AcTion Aceh Nutr J. 2022;7(1):79.
5. Amalika LS, Mulyaningsih H, Purwanto E. Eksplorasi Pola Pemberian Makan Balita Stunting dan Balita Non Stunting berdasarkan Perspektif Sosio-kultural di Desa Legung Barat. J Ilm Ilmu Sos. 2023;9(2):209–20.
6. Khatimah N, Kadirman K, Fadilah R. Studi Pembuatan Nugget Berbahan Dasar Tahu Dengan Tambahan Sayuran. J Pendidik Teknol Pertan. 2018;4:59.
7. Messina M. Soy foods, isoflavones, and the health of postmenopausal women. Am J Clin Nutr. 2014;100(SUPPL. 1).
8. Sari K, Sartika RAD. The Impact of iron Supplementation during Pregnancy and Change of Consumption among Stunting Children Aged 6-24 Months during the Covid-19 Pandemic in Indonesia. Int J Prev Med. 2023;14(1):18.
9. LK R, J R, O. B. Nutrition in Toddlers. Am Fam Physician. 2018;98(4):227–33.
10. Annas ZF, Aprilia A, Kurnia HA, Amelia F, Juliarti T, Astuti MD, et al. NUGGET TAHU SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PIJOT UTARA. In: Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara. 2023. p. 23–4.
11. Sari L, Ayu DF. Chemical and sensory characteristics of nugget tofu and young jacfruit. SAGU J Agric Sci Technol. 2021;20(2):66–72.
12. Asriani N, Nurhayati, Sulastri Y. Kajian Sifat Kimia dan Organoleptik Nugget Tahu Pada Berbagai Persentase Penambahan Bubur Rumput Laut (Eucheuma cottoni). Pro Food (Jurnal Ilmu dan Teknol Pangan). 2021;7(1):859–69.
13. Setiawan D, Yuvendius H, Zondra E. Pelatihan Pembuatan Nugget Tempe bagi Majelis Taklim Al-Hidayah Kelurahan Limbungan. COMSEP J Pengabdi Kpd Masy. 2021;2(1):58–64.
14. Pradini VA, Kristianto Y, Hikmah N. Formulasi Nugget untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri Berdasar Menu Pondok Pesantren. JGK J Gizi dan Kesehat. 2023;3(2):129–40.
15. Sukma F, Christyaningsih J, Sari M, Hindaryani N. THE VARIATION " TOFU WASTE NUGGET WITH SUBTITUTION OF BASIL LEAVES EXTRACT " ON ORGANOLEPTIC TEST AND BACTERIAL POLLUTION. In: 1st International Conference of Nutrition (ICoN). 2020. p. 19–27.