



Pembuatan Nugget Tempe Dalam Pemenuhan Gizi Balita Cegah Stunting

Making Tempe Nuggets To Fulfill Nutrition For Toddlers To Prevent Stunting

Tengku Hartian¹, Siska Mulyani², Mustika Hana Harahap³, Andriani Andriani⁴,
Yessi Azwar⁵, Donny Hendra⁶

¹⁻⁵ Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan Dan Informatika, IKES PN
Pekanbaru, Indonesia

⁶ Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan, IKES PN Pekanbaru, Indonesia

Korespondensi Penulis : hartiantengku@gmail.com*

Article History:

Received: Juni 12, 2024;

Revised : Juni 26, 2024

Accepted: Juli 27, 2024;

Published: Juli 29, 2024;

Keywords: *Tempe Nuggets, Nutrition, Toddlers, Prevent Stunting*

Abstract. Good nutrition is an important foundation for a child to grow and develop optimally, especially children who grow and develop in vulnerable environments. The results of the 2021 Nutritional Status survey show that 1:4 Indonesian children experience stunting and 1:10 children experience malnutrition. Prevention of stunting must be as early as possible, starting from portions of the plate with balanced nutritional content. Tempeh is a fermented product made from soybeans, the price is quite cheap, tempeh is also the best source of energy and protein, tempeh contains prebiotics which are good for the intestines, low in sodium and carbohydrates. 84 grams of tempeh contains 162 calories, 15 grams of protein, 9 grams of carbohydrates, 9 milligrams of sodium and many others. Efforts can be made to increase the knowledge and skills of cadre mothers and mothers of toddlers by conducting counseling, demonstrations and simulating tempe food. This dedication has a positive effect on knowledge, skills and ideas in making a variety of healthy snacks. The aim of this community service is so that mothers of babies and toddlers know and understand that tempeh food can be processed into various healthy snack ingredients to prevent stunting. The method of implementing activities in general includes the stages of introduction, counseling, demonstration and evaluation. It is hoped that in the future, cadre mothers and the community, especially mothers who have babies and toddlers in RW03 RT02, Kualu Village, Tambang Kampar District, will be more creative in making preparations made from tempeh that are rich in nutrients in an effort to prevent stunting and more often seek the latest information about nutrition in the reproductive cycle.

Abstrak

Gizi yang baik adalah pondasi penting bagi seorang anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama anak yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan. Hasil survei Status Gizi 2021 menunjukkan 1:4 anak Indonesia mengalami *stunting* dan 1:10 anak mengalami gizi kurang. Pencegahan *stunting* harus sedini mungkin, dimulai dari porsi isi piring dengan kandungan gizi seimbang. Tempe adalah salah satu produk fermentasi dari kacang kedelai, harga yang cukup murah, tempe juga menjadi sumber terbaik untuk energi dan protein, tempe mengandung prebiotik baik bagi usus, rendah sodium, karbohidrat. 84gram tempe mengandung 162 kalori, 15 gram protein, 9 gram karbohidrat, 9 miligram sodium dan masih banyak lainnya. Upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu kader dan ibu bayi balita dengan melakukan penyuluhan, demonstrasi dan simulasi pangan tempe. Pengabdian ini memberikan efek positif terhadap pengetahuan, keterampilan dan ide dalam membuat variasi cemilan yang sehat. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini agar ibu bayi dan balita tahu dan mengerti bahwa pangan tempe bisa diolah menjadi berbagai bahan makanan cemilan yang sehat dalam cegah *stunting*. Metode pelaksanaan kegiatan secara garis besar meliputi tahapan pengenalan, penyuluhan, demostrasi dan evaluasi. Diharapkan kedepanya ibu kader dan masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi dan balita di RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang

* Tengku Hartian, hartiantengku@gmail.com

Kampar lebih kreatif dalam membuat olahan berbahan tempe kaya zat gizi dalam upaya cegah *stunting* dan lebih sering mencari informasi terkini seputar gizi dalam siklus reproduksi.

Kata kunci: Nugget Tempe, Gizi, Balita, Cegah Stunting

1. PENDAHULUAN

Gizi yang baik adalah pondasi penting bagi seorang anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama bagi mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan. Hasil survei Status Gizi Indonesia (SGI) 2021 menunjukkan 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak mengalami gizi kurang. Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin mengatakan upaya strategis yang harus dilakukan untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi terutama stunting dimulai dengan deteksi dini. Kegiatan dilakukan melalui pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara rutin di Posyandu. “Penguatan promosi pemberian makanan bayi dan anak mencakup inisiasi menyusui eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan dan sampai dengan 2 tahun. Pemberian makanan pendamping ASI (MP ASI) dengan mengutamakan asupan makanan tinggi protein hewani sejak anak berusia 6 bulan yang mana sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencegahan stunting harus diawali dengan prinsip pencegahan, yakni mencegah sedini mungkin, artinya remaja sehat bergizi baik kemudian calon pengantin yang sehat dan bergizi baik merupakan langkah awal mencegah anak stunting dan pencegahan stunting dimulai dari porsi isi piring dengan kandungan gizi seimbang, salah satunya untuk pembentukan kolagen bagi kebutuhan tulang rawan. Kandungan gizi seimbang bisa didapatkan dari pangan yang banyak beredar di masyarakat. Untuk ibu hamil atau sebelum bayi lahir pangan yang dianjurkan setiap kali makan adalah ikan minimal 4 kali seminggu dengan porsi minimal 75gr–100gr, 1-2 butir telur sehari, susu, pangan hewani, dan lauk pauk (Widyawati, 2022).

Tempe adalah salah satu produk fermentasi dari kacang kedelai, di samping harganya yang cukup murah, tempe juga menjadi sumber terbaik untuk energi dan protein, tempe juga mengandung prebiotik atau bakteri baik bagi usus, rendah sodium dan karbohidrat. 84gram tempe mengandung 162 kalori, 15 gram protein, 9 gram karbohidrat, 9 miligram sodium dan masih banyak lainnya. Bahkan disebutkan pula 166 gram tempe setara dengan dua per tiga kalsium yang ada pada satu gelas susu. Sebagai salah satu bahan makanan yang mengandung protein yang cukup tinggi, tempe bisa membantu mencegah stunting pada anak-anak. Sebab protein pada tempe merupakan makronutrisi yang mengandung asam amino. Tubuh manusia sendiri sebenarnya bisa membentuk sejumlah asam amino, namun ada pula asam amino yang bisa didapatkan hanya dari makanan. Asam amino memegang peranan penting dalam mengatur

pertumbuhan manusia dan metabolismenya, seperti hormon pertumbuhan, insulin, hormon tiroid dan lainnya. Beberapa asam amino memegang peranan yang lebih besar dalam pertumbuhan, seperti arginine, lysine dan sulfur yang mengandung asam amino. Arginine dan lysine menstimulasi hormon pertumbuhan jauh lebih signifikan dibandingkan asam amino. Lysine terdapat pada nasi, methionine ada pada kedelai dan makanan yang berbahan dasar kedelai seperti tempe dan tahu, dan bertugas untuk menstimulasi gen yang berhubungan dengan hormon pertumbuhan. Mengonsumsi tempe bisa membantu untuk mencegah *stunting*. (Tempe, Panganan kaya bahan yang bisa mencegah stunting) (Genbest, 2024).

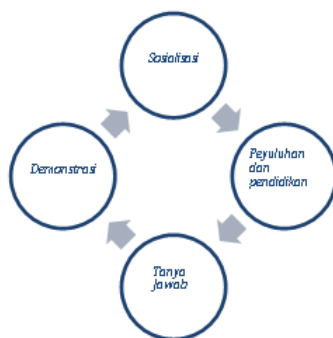
Balita Pendek (*Stunting*) adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/stunted) dan <-3 SD (sangat pendek/severely stunted). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Mamun & Hasanuzzaman, 2020). *Stunting* yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan catch-up growth (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik maupun mental. Stunting dibentuk oleh *growth faltering* dan *catch up growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami *stunting* bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi dengan baik (Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi, 2017).

Kurang gizi dikaitkan dengan 45% kematian anak. Secara global pada tahun 2020, 149 juta anak di bawah usia 5 tahun diperkirakan mengalami stunting (terlalu pendek untuk usia), 45 juta diperkirakan kurus (terlalu kurus untuk tinggi badan), dan 38,9 juta kelebihan berat badan atau obesitas. Sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan disusui secara eksklusif (WHO, 2021). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki prevalensi stunting yang tinggi. Pada tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih diangka 21,6%. Meskipun di Indonesia telah terjadi penurunan prevalensi stunting dari 24% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022, kemajuannya masih cukup rendah dibandingkan dengan standar *World Health Organization* (WHO) yaitu kurang dari 20% (Tarmizi, 2023).

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu SDM yang memiliki fisik tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi baik. Pengabdian ini dilaksanakan dalam rangka memberikan pengetahuan, informasi dan simulasi pembuatan *nugget* tempe sebagai makanan cemilan yang kaya akan zat gizi dalam memenuhi kebutuhan zat gizi sehari-hari bagi ibu kader dan masyarakat banyak khususnya pada ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Kampar.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di bulan Pebruari 2024 RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar. Para peserta yang hadir dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah ibu kader dan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita yang dating berkunjung dalam pelaksanaan Posyandu. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian: a) Pendidikan Masyarakat, dengan memberikan penyuluhan tentang makanan bergizi dan pengolahan cemilan sehat berbahan tempe yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat dalam pemenuhan gizi anak dalam Upaya cegah *stunting*, b) Melakukan demonstrasi cara pembuatan nugget tempe yang dapat dilihat secara langsung dan dikonsumsi oleh ibu bayi dan balita. Pemanfaatan bahan pangan yang murah dan mudah didapat dan inovasi yang kami lakukan sebagai alternatif makanan kaya gizi ini adalah berbahan dasar pangan nabati yaitu “Nugget Tempe”. Setelah dilakukannya sosialisasi ini kami membagikan contoh sampel produk nugget tempe kepada Ibu-ibu yang hadir dalam pelaksanaan sosialisasi tersebut. Contoh Diagram:



Gambar 1. Alur Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting adalah masalah gizi yang terjadi pada balita yang ditandai dengan kurangnya tinggi badan atau panjang badan berdasarkan umur dari standar yang seharusnya. Anak yang mengalami stunting akan mengalami pertumbuhan yang kurang dibanding anak seumurannya, mengalami penurunan tingkat kecerdasan, gangguan dalam berbicara, serta sistem kekebalan tubuh yang rendah sehingga mudah terkena penyakit. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit untuk disadari. Oleh sebab itu cara pertama yang harus dilakukan oleh seorang ibu adalah dengan rutin mengukur tinggi badan anak di posyandu. Tim pengabdian melakukan Sosialisasi dengan Judul “Nugget Tempe sebagai makanan Pencegah Stunting” di Posyandu RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar”. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Pebruari 2024 yang dihadiri oleh ibu-ibu masyarakat RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar. Pelaksanaan sosialisasi tersebut mendapatkan respon yang positif dari para peserta yang hadir, dengan dilaksanakan sosialisasi mengenai pencegahan stunting dan pemberian pengetahuan tambahan mengenai inovasi nugget tempe ini, diharapkan agar ibu-ibu masyarakat RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar dapat lebih peduli serta mengantisipasi terjadinya stunting pada anak, mulai dari menjaga kebersihan diri maupun tempat tinggal, memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil, serta pendampingan ASI Eksklusif dan makanan kaya gizi dan sehat. Dan salah satu menu yang dapat dibuat adalah inovasi makanan sehat yang telah kami sosialisasikan yaitu “Nugget Tempe”. Dengan begitu anak dapat mengonsumsi makanan yang menarik, lezat serta bergizi. Dengan adanya inovasi ini dapat berpotensi untuk membantu meningkatkan status gizi anak di RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar serta memberikan contoh nyata bagi upaya pencegahan stunting di berbagai daerah lain

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal, pembuatan nugget tempe dalam upaya sebagai tambahan nilai gizi bagi balita. Kegiatan ini di lakukan bersamakader posyandu dan masyarakat, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 adalah jalannya kegiatan dalam pemberian penyuluhan gizi balita dalam cegah *stunting*.



Gambar 2. Penyuluhan tentang Gizi Balita



Gambar 3. Pembelajaran Bersama Pembuatan Nugget Tempe



Gambar 4. Penyajian Nugget Tempe

Pada gambar 2 dan 3 adalah kegiatan pembuatan *nugget* tempe yang berbahan dasar tepung tempe dan tempe dan tambahan protein hewani berupa ikan dan daging ayam bersama kader dan Masyarakat, Dimana terlebih dahulu didemonstrasikan oleh dosen dan mahasiswa



Gambar 5. Foto bersama kader dan masyarakat

4. SIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapat dari kegiatan pengabdian di RW03 RT02 Desa Kualu Kecamatan Tambang Kampar 1) Penting dilakukannya secara intens penyuluhan dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu kader dan masyarakat khususnya ibu yang memiliki bayi dan balita tentang makanan yang bergizi yang dibutuhkan sepanjang daur kehidupan dalam upaya pencegahan *stunting*, 2) Dengan dilakukannya demonstrasi dan simulasi diharapkan ibu kader dan ibu yang memiliki bayi dan balita dapat lebih inovatif untuk membuat menu yang diberikan kepada sang anak, salah satunya dengan membuat “*Nugget Tempe*” dimana tempe merupakan sumber pangan nabati yang kaya akan sumber gizi, protein, kalsium, Fe, vitamin serta mineral.

5. SARAN

Diharapkan ibu kader Posyandu dan masyarakat untuk sering melaksanakan dan *sharing* informasi dalam pemenuhan zat gizi sepanjang daur kehidupan. Bersama tim terus melakukan inovasi cemilan sehat yang disukai anak-anak dan masyarakat serta melibatkan peran serta *stakeholder* (tenaga kesehatan dan ahli gizi) dalam pemberian informasi yang *terupdate*.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada ibu kader Posyandu, bapak dan Ibu RW03 RT02 yang telah menyediakan serta memfasilitasi kegiatan pengabdian yang kami laksanakan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat khususnya ibu bayi dan balita yang telah hadir dan terlibat dalam kegiatan ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Genbest. (n.d.). Tempe, panganan kaya bahan yang bisa cegah stunting. Retrieved from <https://genbest.id/articles/tempe-panganan-kaya-bahan-yang-bisa-mencegah-stunting>
- Kementerian Desa Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting (Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting, 42).
- Mamun, M. A. A., & Hasanuzzaman, M. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. In *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management* (Issue 3).
- Tarmizi, S. N. (2023). Prevalensi stunting di Indonesia turun ke 21,6 – Sehat Negeriku. Sehat Negeriku Sehatlah Bangsa, 1. Retrieved from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>

- WHO. (2021). Infant and young child feeding. In Proceedings of the Indian National Science Academy (Vol. 82, Issue 5). <https://doi.org/10.16943/ptinsa/2016/48883>
- Widyawati. (2022). Pangan cegah stunting. 1–2. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/penjelasan-lengkap-soal-pangan-cegah-stunting>