

**EDUKASI CARA PEMBUATAN CEMILAN SEHAT BERBAHAN DASAR TEMPE (NUGGET TEMPE) PADA IBU YANG MEMILIKI BATITA DI POSYANDU DAHLIA WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU KELURAHAN BATU IX**

Ani Mulyandari<sup>1\*</sup>, Yeti Trisnawati<sup>2</sup>  
**Akademi Kebidanan Anugerah Bintan<sup>1,2</sup>**  
Email : [anishafeea2@gmail.com](mailto:anishafeea2@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kekurangan gizi adalah suatu kondisi yang dapat terjadi secara akut dan kronis disebabkan oleh masukan zat gizi yang tidak memadai, gangguan penyerapan dan/atau metabolisme zat gizi akibat penyakit. Kurang gizi pada batita dapat disebabkan perilaku ibu dalam pemilihan bahan makanan yang tidak benar. Pemilihan bahan makanan, tersedianya jumlah makanan yang cukup dan keanekaragaman makanan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang makanan dan gizinya. Salah satu cara untuk mengurangi dan mencegah gizi buruk pada balita adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu kader dan ibu yang memiliki batita dengan pemberian edukasi cara pembuatan Nugget tempe. Tempe merupakan sumber protein nabati yang kaya nutrisi dan dapat membantu mencegah gizi buruk, terutama stunting pada balita. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah bertujuan untuk memberikan wawasan terhadap ibu yang memiliki batita, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan cara membuat cemilan sehat dari olahan tempe yaitu nugget tempe. Metode yang digunakan pada kegiatan ini melalui tahapan perkenalan, edukasi, dan pemberian Nugget tempe beserta brosur resep Nugget tempe. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan orangtua mengenai gizi seimbang dan cara pencegahan gizi buruk pada batita yang telah dilakukan di posyandu dahlia wilayah kerja puskesmas mekar baru kelurahan batu IX kota Tanjungpinang yang terlaksana pada tanggal 17 Oktober 2024. Setelah diberikan edukasi, diharapkan ibu yang memiliki batita di RW 12 RT 01, 02 dan 03 bisa lebih kreatif dalam membuat olahan berbahan tempe yang kaya zat gizi dalam pencegahan gizi buruk.

**Kata Kunci :** gizi buruk, nugget tempe, edukasi ibu batita

**ABSTRACT**

Malnutrition is a condition that can occur acutely and chronically due to inadequate nutrient intake, impaired absorption and/or metabolism of nutrients due to disease. Malnutrition in toddlers can be caused by the mother's behavior in choosing the wrong food ingredients. The selection of food ingredients, the availability of sufficient food and the diversity of food are influenced by the mother's level of knowledge about food and its nutrition. One way to reduce and prevent malnutrition in toddlers is to increase the knowledge and skills of cadre mothers and mothers who have toddlers by providing education on how to make tempeh Nuggets. Tempeh is a source of vegetable protein that is rich in nutrients and can help prevent malnutrition, especially stunting in toddlers. The purpose of this community service activity is to provide insight to mothers who have toddlers, prepare the tools and materials used, and demonstrate how to make healthy snacks from processed tempeh, namely tempeh Nuggets. The method used in this activity is through the stages of introduction, education, and provision of tempeh nuggets along with a brochure of tempeh nuggets recipes. The results of this activity show an increase in parental knowledge regarding balanced nutrition

and how to prevent malnutrition in toddlers which has been carried out at the Dahlia Integrated Health Post in the Mekar Baru Health Center working area, Batu IX Village, Tanjungpinang City, which was carried out on October 17, 2024. After being given education, it is hoped that mothers who have toddlers in RW 12 RT 01, 02 and 03 can be more creative in making tempeh-based dishes that are rich in nutrients in preventing malnutrition.

**Keywords:** malnutrition, tempeh nuggets, education for mothers of toddlers

## PENDAHULUAN

Kekurangan gizi adalah suatu kondisi yang dapat terjadi secara akut dan kronis disebabkan oleh masukan zat gizi yang tidak memadai, gangguan penyerapan dan/atau metabolisme zat gizi akibat penyakit. Status gizi diketahui sebagai salah satu aspek dan indikator yang dapat menunjukkan pencapaian pembangunan kesehatan. WHO menyimpulkan bahwa penyebab masalah stunting salah satunya adaah penundaan IMD, tidak diterapkan pemberian ASI eksklusif dan penyapihan ASI sejak dini. (Lestari dan Hanim 2020).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) dari Kementerian Kesehatan, prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 21,6% pada tahun 2022, turun dibandingkan sebesar tahun 2,8 poin sebelumnya. Masalah stunting kini menjadi prioritas utama pemerintah Indonesia, yang tercermin dalam Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021. Peraturan ini mengatur tentang percepatan penurunan Stunting secara menyeluruh, integratif, dan

berkualitas melalui koordinasi dan sinergi di antara berbagai pihak terkait. Perpres ini menggantikan Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 yang mengatur Gerakan Nasional Percepatan perbaikan Gizi.

Berdasarkan hasil survei pada anak balita di Posyandu Dahlia Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan batu IX kota Tanjungpinang. Dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2024 di Kp. Sidomakmur, RT 12 RW 01 Anak yang mengalami gizi kurang dilokasi tersebut berjumlah 3 orang, stunting 5 orang dan gangguan tumbuh kembang sebanyak 3 orang. Hal ini disebabkan karna kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai gizi seimbang sehingga masih terdapat anak yang mengalami gangguan gizi. Adapun Faktor lain yaitu status ekonomi, dan kurangnya komunikasi dengan tenaga kesehatan mengenai gizi seimbang dan tentang tumbuh kembang.

Dampak kekurangan gizi pada balita ada dua, yang pertama Jangka pendek yaitu meningkatkan

angka kesakitan, kematian dan disabilitas. Yang kedua jangka panjang yaitu dapat berpengaruh tidak tercapainya potensi yang ada ketika dewasa, mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, menurunkan kecerdasan, produktivitas kerja dan fungsi reproduksi serta meningkatkan risiko (pada usia dewasa) untuk mengalami obesitas, menderita diabetes, hipertensi, penyakit jantung, keganasan dan penyakit generatif lainnya.

Tempe merupakan bahan makanan bergizi karena mengandung protein yang bermutu tinggi. Proses fermentasi oleh kapang menghasilkan enzim protease yang menguraikan protein menjadi peptide dan asam amino bebas. Secara kimiawi, tempe mengandung protein lebih tinggi, nitrogen terlarut meningkat, asam lemak bebas meningkat dan nilai cerna juga meningkat. Tempe lebih mudah dicerna karena kerja enzim pencernaan yang dihasilkan kapang tempe. Hasilnya, karbohidrat, protein dan lemak di dalam kedelai lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh. Cocok sebagai bahan pangan sumber protein untuk balita dan anak-anak, mengingat pada usia ini, organ dan enzim pencernaan belum bekerja secara maksimal. Protein dan lemak di dalam tempe

mudah dicerna dan diserap tubuh karena sudah dalam bentuk terhidrolisa sebagai asam amino dan asam lemak bebas. Tempe juga telah diketahui mengandung zat antibakteri penyebab diare. (Astawan, 2010; Ahnan Winarno et al., 2021).

Secara zat gizi, tempe kaya akan prebiotik yang dapat membantu pertumbuhan bakteri baik dalam sistem pencernaan, sehingga dapat mengurangi masalah pencernaan pada balita. Kandungan serat dan enzim yang dihasilkan oleh jamur Rhizopus oligosporus saat proses fermentasi tempe baik untuk pencernaan balita (Winarti 2024).

Hasil penelitian Suriani et al., (2021) menunjukkan bahwa pemberian nugget berbahan dasar tempe bungkil kedelai sebanyak 30 gram per hari selama 4 minggu memberikan efek penambahan berat badan pada balita yang mengalaminya, sehingga tujuan dari kegiatan edukasi ini adalah agar ibu dapat mengetahui dan memahami apa yang dimaksud dengan gizi kurang, penyebab gizi kurang, tanda dan gejala gizi kurang dan pencegahan dari gizi kurang.

Edukasi pemberian Nugget tempe penting karena nugget tempe merupakan makanan yang kaya

protein nabati dan mudah dipersiapkan, sehingga cocok untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak, terutama dalam upaya pencegahan stunting. Nugget tempe juga bisa menjadi pilihan yang lezat dan disukai anak-anak, sehingga dapat meningkatkan nafsu makan mereka.

## **METODE**

Kegiatan ini merupakan proses pembelajaran bagi dosen dan mahasiswa yang dikembangkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam berbagai segi kehidupan bermasyarakat. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Edukasi cara pembuatan cemilan sehat berbahan dasar tempe (nugget tempe)

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Posyandu dahlia wilayah kerja pukesmas mekar baru kelurahan batu IX, yang diselenggarakan pada hari Kamis Tanggal 17 Oktober 2024. Adapun peserta yang diikutkan dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang Ibu yang memiliki balita.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa

pemberian edukasi pendidikan kesehatan secara individual terhadap 15orang ibu yang memiliki batita. Sebelum di berikan cara pembuatan cemilan sehat terlebih dahulu ibu yang memiliki batita masing - masing diberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan gizi buruk pada batita untuk menambah pengetahuan tentang cara pencegahan gizi buruk pada batita. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, masing - masing di berikan resep cara pembuatan cemilan sehat berbahan dasar tempe yaitu nugget tempe.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan Kegiatan pemberian edukasi ini di Posyandu Dahlia pada hari Kamis tanggal 17 Oktober 2024 dimulai dari pukul 08.30 hingga selesai terhadap 12 orang ibu balita.

Target utama pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adlah ibu – ibu yang memiliki Balita yang masih belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang dan makanan terbaik untuk anaknya.

Hasil kegiatan masyarakat yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut :

Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dimulai dengan diberikannya pre

tes kepada ibu balita tentang pendidikan kesehatan pengetahuan ibu terkait pencegahan gizi buruk pada balita dan cara pembuatan cemilan sehat berbahan dasar tempe pada ibu balita.

Setelah dilakukan kegiatan pre test selanjutnya adalah persiapan pemberian edukasi tentang pendidikan kesehatan pengetahuan ibu terkait pencegahan gizi buruk pada balita dan cara pembuatan cemilan yang sehat berbahan dasar lokal yaitu tempe dengan menggunakan PPT dan media Booklet. Booklet didesain secara menarik dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu balita. Booklet dibagikan kepada ibu untuk dibaca selama penyampaian materi oleh pemateri untuk membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Booklet ini berisi resep dan tata cara pembuatan cemilan sehat yaitu Nugget tempe kemudian dibagikan untuk disimpan oleh ibu balita untuk dipelajari di rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya.

Setelah dibagikan booklet acara selanjutnya adalah pemberian materi yang disampaikan oleh pemateri. Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Materi meliputi Satus Gizi, Gizi seimbang, Stunting dan

resep pembuatan Nugget tempe. Sesi penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab. Sesi ini bertujuan untuk memperjelas serta memperdalam sejauh mana materi yang disampaikan oleh pemateri dapat dimengerti oleh ibu balita.

Setelah materi selesai disampaikan dan semua pertanyaan telah terjawab kegiatan selanjutnya adalah post test untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat dipahami oleh ibu balita. Post test dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang upaya pencegahan gizi buruk, stunting serta tentang gizi seimbang.

Hasil evaluasi didapatkan bahwa nilai pretest dari 12 orang ibu didapatkan rata-rata nilai 57. Setelah dilakukan posttest nilai rata-rata ibu meningkat menjadi 85, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang makanan yang mengandung gizi seimbang berbahan dasar tempe dan cara pencegahan gizi buruk/stunting. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan ibu sehingga tingkat kesadaran ibu/seseorang semakin meningkat dan termotivasi untuk melakukan yang terbaik buat anaknya.

Tempe kaya akan protein, serat, dan zat besi, yang merupakan nutrisi penting untuk pertumbuhan anak-anak. Dengan mengonsumsi tempe secara rutin, anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai. Tempe menjadi salah satu makan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, khususnya di Desa Petangguhan tempe merupakan makanan kegemaran bagi warga setempat. Selain harga yang terjangkau tempe juga mudah ditemukan dipasar dan supermarket. Terdapat banyak menu olahan tempe seperti tempe bacem, tempe digoreng, tempe dibakar atau pun dimasak sebagai sayur, dll. Seiring berjalannya waktu, kreasi olahan tempe juga akan semakin beragam, salah satu nya adalah membuat Nugget berbahan dasar tempe. Olahan Nugget ini akan semakin dinikmati terutama anak-anak, karena gurih dan enak serta menambah protein didalam tubuh (Lucia dkk,2023).

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu yang memiliki balita mengenai

pencegahan gizi buruk yang mungkin terjadi pada balita.



Gambar 1. Memberikan Edukasi



Gambar 2. Pembuatan Nugget Tempe

**CEMILAN SEHAT**  
cara membuat nugget tempe :

**Bahan - bahan :**

- 1. Tempe
- 2. Bawang putih
- 3. Kaldu bubuk
- 4. Garam
- 5. Lada bubuk
- 6. Daun bawang
- 7. Tepung Terigu
- 8. Tepung panir
- 9. Gula pasir
- 10. Wortel

**Cara membuatnya :**

- Kukus tempe selama 10 menit
- Haluskan 4 siung bawang putih
- Parutkan wortel menggunakan parutan
- Jika tempe sudah di kukus selama 40 menit, haluskan tempe menggunakan blender/coper
- Setelah itu campurkan tempe yang sudah di halus dengan kaldu bubuk secukupnya, garam secukupnya, lada bubuk secukupnya, dan tambahkan sedikit gula.
- Masukkan 2 butir telur ayam, wortel yang sudah di parut, bawang putih yang sudah di haluskan, dan daun bawang yang sudah di potong kecil2.
- Masukkan tepung terigu, diaduk sampai tekstur sedikit padat.
- Masukkan adonan ke mangkok, kemudian kukus hingga matang.
- Jika sudah matang, dinginkan sebentar, lalu potong sesuai selera.
- Larutkan tepung terigu, celupkan adonan yang sudah di kukus ke tepung terigu.
- Kemudian lumuri dengan tepung panir.
- Terakhir goreng hingga kecoklestan

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan

Gambar 3 Resep Nugget Tempe

Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses edukasi yaitu dengan

memberikan pendidikan kesehatan terkait pengetahuan tentang pencegahan gizi buruk pada batita agar dapat mengurangi angka balita dengan gizi buruk di Indonesia, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh ibu yang memiliki balita.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi ini membuat semangat dan antusias para ibu balita untuk hadir mengikutinya. Hasil pencapaian kegiatan ini sebesar 87% dilihat dari berbagai tanggapan dan pertanyaan yang sangat baik. semoga kedepannya para kader atau sahabat ibu balita mampu meneruskan informasi ini secara terus menerus dan informasi ini akan terus tersampaikan secara baik kepada para ibu balita, maupun kepada calon ibu, sehingga keberhasilan atau pencapaian benar-benar akan terlihat dari tingkat bawah yaitu masyarakat dan diharapkan ibu yang memiliki batita di RW 12 RT 01,02 dan 03 bisa lebih kreatif dalam membuat olahan cemilan sehat berbahan lokal tempe yang kaya zat gizi dalam pencegahan gizi buruk.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Astawan, M. (2021) Kandungan Gizi Aneka Bahan Makanan, Jakarta, Gramedia. jakarta: Gramedia.

Dinas Kesehatan. (2019). Pedoman Pencegahan dan Tatalaksana Gizi Buruk Pada Balita. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Emmaria, R., Sinaga, K., Manurung, B., Tobing, R. A. L., Lubis, R. D., & Sihombing, P. A. (2024). Edukasi Penanganan dan Pencegahan Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rantang Kota Medan Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1309-1314.

Ertiana, D., & Zain, S. B. (2023). Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1).

Harmiyanti, rahman nurdin, fauziah lili. (2017). Faktor Risiko Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Kelurahan Taipa Kota Palu. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 4(3), 29–59.

Irianti, B. (2018). Faktor- Faktor yang Menyebabkan Status Gizi Kurang pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sail Pekanbaru Tahun 2016. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 95.

Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia (Vol. 42, Issue 4).

Lestari, Anik, dan Diffah Hanim. 2020. Edukasi Kader dalam Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting di Kecamatan Mondokan

Kabupaten Sragen. AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health 1 (1): 7. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v1i1.41106>.

Lucia, Hanifa, Budi H. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Nugget Tempe Dan Biskuit Daun Kelor Terhadap Peningkatan Berat Badan Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Selatan. 2023;89.

Mustaqim, H., Bima, M. D. P., Irfansyah, F., Pratama, E., Ilham, S. N., & Hasna, S. (2024, November). Penanggulangan Masalah Gizi Buruk Balita dengan Edukasi Pencegahan Stunting di Posyandu Pondok Cabe Udik. In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.

Suriani, B. et al. (2021) 'Fermented soybean cake Nugget (tempeh) as an alternative for increasing weight of little children aged 36–60 months', Gaceta Sanitaria, 35, pp. S382–S384. doi:10.1016/j.gaceta.2021.10.056.

Winarti, P. A., Kristianto, Y., Setyobudi, S. I., & Palupi, F. D. (2024). Formulasi Biskuit sebagai Makanan Tambahan Balita Gizi Kurang menggunakan Tepung Tempe. Media Gizi Kesmas, 13(1), 352-361.