

Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023
Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023

**NUGGET TAHU SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI
DESA PIJOT UTARA**

Zulfiana Fitrianingrum Annas*, Annisa Aprilia, Hardi Afriandi Kurnia, Firda Amelia,
Trilarasasri Juliarti, Masna Dwi Astuti, Pophin Maulia, Eka Kusmiati, Doni Adi, Pande Gede
Widiantara, Taufiq Ramdani

Universitas Mataram

Alamat Korespondensi : Fitrianingrumannas@gmail.com

Jl Pendidikan No. 36 Mataram

ABSTRAK

Stunting adalah gangguan pertumbuhan karena malnutrisi yang terjadi pada anak balita berada di bawah 2 tahun berdasarkan pengukuran antropometri. Berdasarkan hasil observasi dan survey diketahui bahwa data terbaru hingga Februari 2022 terdapat 51 anak di Desa Pijot Utara yang terindikasi mengalami masalah stunting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menambah wawasan masyarakat tentang asupan makanan dengan gizi seimbang adalah dengan melakukan demonstrasi memasak. Demonstrasi memasak yang dilakukan menggunakan tahu sebagai bahan utama serta wortel dan daun bawang sebagai bahan tambahannya. Olahan yang dibuat dalam demonstrasi ini adalah nugget tahu. Metode yang digunakan dalam kegiatan demonstrasi memasak makanan tambahan sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pijot Utara terdiri dari observasi, wawancara, dan evaluasi. Hasilnya masyarakat mengetahui cara pembuatan nugget tahu sebagai makanan tambahan sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pijot Utara.

Kata Kunci : Stunting, Nugget Tahu, Desa Pijot

PENDAHULUAN

Desa Pijot Utara terletak di Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa Pijot Utara memiliki luas wilayah sebesar 21.56 km² yang terdiri dari 3 dusun diantaranya Dusun Padak Utara, Pijot Utara, dan Gubuk Baru dengan jumlah penduduk sebanyak 2.852 jiwa. Masyarakat Desa Pijot Utara juga sebagaimana besar bekerja sebagai peternak mulai dari ayam, sapi, kambing, bebek, dan kerbau.

Berdasarkan data hasil survey lapangan di Desa Pijot Utara, Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur menunjukkan rendahnya tingkat pengetahuan tentang kesehatan masyarakat dan lingkungan, hal ini dapat diamati dari tingginya angka stunting di Desa Pijot Utara. Hal ini semakin memperkuat hasil penelitian yang menyatakan bahwa perilaku (perawatan pada saat hamil dan perawatan bayi serta perilaku Kesehatan pada lingkungan) dan menjaga Kesehatan lingkungan sangat kurang, sehingga menyebabkan naiknya angka stunting di lingkungan desa pijot utara.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah stunting adalah memberikan pemahaman terkait takaran gizi yang seimbang dengan melakukan demonstrasi memasak makanan yang mudah untuk dipraktikkan dan dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah didapatkan. Contoh bahan makanan bergizi yang mudah didapat terutama di Desa Pijot Utara adalah tahu, wortel, dan daun bawang.

Berdasarkan masalah yang ada di Desa Pijot Utara, sehingga perlu dilakukan pencegahan

stunting untuk menurunkan angka kejadian stunting di Desa Pijot Utara. Upaya pencegahan yang dilakukan adalah melakukan demonstrasi memasak makanan tambahan berupa nugget tahu.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan demonstrasi memasak makanan tambahan terdiri dari tahap observasi, wawancara, dan evaluasi. Tahap observasi dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah penderita stunting di Desa Pijot Utara. Tahap wawancara terkait bahan makanan dilakukan kepada narasumber yaitu ibu kepala desa, bidan, dan kader-kader yang ada di Desa Pijot Utara. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengembangkan suatu produk yaitu nugget tahu. Tempat pelaksanaan demonstrasi memasak berada di kantor Desa Pijot Utara. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini sejumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahu merupakan salah satu produk kedelai yang diatur SNI. Tahu memiliki kandungan protein tinggi 10,9% per 100 gram (Midayanto dan Yuwono, 2014; Sarwindah dan Wardoyo, 2019). Kedelai adalah komoditas pangan yang mengandung protein nabati tinggi dan digunakan sebagai bahan baku berbagai produk olahan salah satunya tahu. Kedelai mengandung 40% protein, 20% minyak, 35% karbohidrat larut dan karbohidrat tidak larut (serat makanan). Kedelai merupakan sumber vitamin B yang lebih baik dibandingkan golongan biji-bijian lain (Krisnawati, 2017). Wortel mengandung serat yang tinggi dan berfungsi sebagai sumber vitamin A, beta karoten, dan sumber antioksidan alami (Wibowo et al., 2014; Agustina et al., 2019).

Berdasarkan hasil observasi dari Puskesmas Keruak, terdapat 51 anak yang menderita stunting yang tersebar di 3 dusun diantaranya dusun pijot utara, padak utara, dan gubuk baru. Informasi yang diperoleh dari kegiatan survey dan diskusi dengan narasumber yang ada di Desa Pijot Utara, maka tim KKN Tematik Universitas Mataram mengadakan demonstrasi memasak makanan tambahan, yaitu nugget tahu. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat Desa Pijot Utara tentang cara memasak makanan sehat dan bergizi untuk mencegah stunting.

Demonstrasi memasak makanan sehat dilaksanakan di Kantor Desa Pijot Utara. Mahasiswa KKN Tematik bersama masyarakat melakukan pengolahan nugget tahu. Bahan-bahan yang digunakan terdiri dari tahu, wortel, daun bawang, tepung terigu, tepung roti, telur, dan bumbu penyedap rasa. Bahan utama pembuatan nugget tahu adalah tahu yang mudah ditemui oleh masyarakat desa pijot utara. Kegiatan ini dianggap sangat penting sebagai bekal untuk masyarakat agar dapat mengolah makanan bergizi dalam mencegah kejadian stunting di Desa Pijot Utara.

Masyarakat yang berpartisipasi terlihat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan demonstrasi memasak makanan sehat. Para kader dan pegawai kantor desa juga terlihat bersemangat dengan diadakannya kegiatan ini. Para kader juga langsung mempraktikkan resep nugget tahu sebagai makanan tambahan di posyandu Desa Pijot Utara.



Gambar 1.1 Proses Demonstrasi Pembuatan Nugget Tahu



Gambar 1.2 Produk Nugget Tahu



Gambar 1.3 Foto Bersama Setelah Kegiatan Demonstrasi

KESIMPULAN

Tahu merupakan salah satu produk kedelai yang memiliki kandungan gizi yang bermanfaat untuk tubuh. Pengolahan tahu menjadi nugget dengan tambahan wortel merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketertarikan masyarakat untuk mengonsumsi tahu sebagai makanan tambahan dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- JOHAN, V. S. (2014). Pemanfaatan wortel (*Daucus carota* L.) dalam meningkatkan mutu nugget tempe. *Sagu*, 13(2), 27-34. <https://sagu.ejournal.unri.ac.id/index.php/JSG/article/viewFile/2577/2532>
- Midayanto, D. N., & Yuwono, S. S. (2014). Penentuan Atribut Mutu Tekstur Tahu Untuk Direkomendasikan Sebagai Syarat Tambahan Dalam Standar Nasional Indonesia [in Press Oktober 2014]. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 2(4), 259-267. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/98/116>
- Sarwindah, S., & Wardoyo, F. A. (2019). Penurunan Kadar Formalin pada Tahu Putih dengan Larutan Daun Miana (*Coleus benth*) Berdasarkan Variasi Waktu Perendaman. In *Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus* (Vol. 2). <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/mahasiswa/article/view/444/447>
- Styawan, A. A., Hidayati, N., & Susanti, P. (2019). Penetapan Kadar β -Karoten pada Wortel (*Daucus carota*, L) Mentah dan Wortel Rebus dengan Spektrofotometri Visibel. *Jurnal Farmasi Sains dan Praktis*, 5(1), 7-13. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/pharmacy/article/view/2293/1435>