

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

**PEMBUATAN NUGGET BERBAHAN TEPUNG MOCAF SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
STUNTING DI KELURAHAN GERES**

Atina Fitri Rahmawati Muslim¹, Elma Ayu Widari², Hanif Qodri Abdullah³, Marlina Astuti⁴,
Muh. Yustiar Arrohman⁵, M. Zamromi⁶, Mutmainah⁷, Rangga Apriansyah Prasetia⁸, Sakinah
Aulya Rizki⁹, Satrijo Saloko¹⁰

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Mataram¹, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram², Fakultas Teknik Universitas Mataram³, Fakultas
Pertanian Universitas Mataram⁴, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri Universitas
Mataram⁵, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram⁶, Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram⁷, Fakultas Peternakan Universitas
Mataram⁸, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri Universitas Mataram⁹

Alamat korespondensi: atina.fitri999@gmail.com

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

ABSTRAK

Berdasarkan data stunting dari Kelurahan Geres pada tahun 2022 terdapat 15 oranganak yang mengalami stunting. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya praktik kebersihan dan sanitasi lingkungan, serta rendahnya pengetahuan tentang kandungan gizi yang dikonsumsi oleh anak. Sehingga diperlukan inovasi produk untuk mencegah permasalahan tersebut salah satunya yakni dengan pemanfaatan pengolahan tanaman lokal yang dapat dijadikan makanan sehat dalam upaya pencegahan stunting. Tanaman lokal yang banyak dijumpai di Kelurahan Geres yaitu singkong, singkong dapat diolah menjadi berbagai makanan salah satunya menjadi tepung mocaf yang kemudian bisa diolah menjadi Nugget. Metode Pelaksanaan dari kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) ini adalah menentukan tujuan, izin pelaksanaan ke pihak kelurahan, sosialisasi dan pelatihan pembuatan produk olahan Nugget dari tepung Mocaf. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan ini diadakan di kantor Kelurahan Geres dan dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu-ibu Kader, kepala lingkungan dan perangkat Kelurahan Geres. Kegiatan ini disambut dengan antusias oleh masyarakat Kelurahan Geres.

Kata Kunci : Stunting, Mocaf, Nugget, Kelurahan Geres.

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin beragam, salah satunya yaitu stunting. Stunting sendiri sering dikaitkan dengan gizi buruk, padahal kenyataannya stunting dan gizi buruk merupakan masalah yang berbeda. Stunting adalah salah satu kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan sehingga menyebabkan tubuhnya lebih pendek apabila dibandingkan dengan teman-teman seusianya sedangkan Gizi buruk merupakan suatu keadaan rendahnya zat gizi yang dikonsumsi setiap harinya sehingga menyebabkan berat badan anak dibawah rata-rata (Mustia, W., & Syamsul, 2018). Sedangkan menurut Sutarto, dkk (2018) Stunting atau perawakan pendek (shortness) adalah suatu keadaan tinggi badan (TB) seseorang yang tidak sesuai dengan umur, yang penentuannya dilakukan dengan menghitung skor Z-indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U).

Berdasarkan data stunting dari Kelurahan Geres pada tahun 2022 terdapat 15 orang anak yang mengalami stunting, angka ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya, pada tahun 2021 anak yang mengalami stunting berjumlah 8 orang. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya praktik kebersihan dan sanitasi lingkungan, serta rendahnya pengetahuan tentang kandungan gizi yang dikonsumsi oleh anak.

Pemanfaatan pengolahan tanaman lokal dapat menjadi salah satu solusi dalam mengupayakan pencegahan stunting serta dapat dijadikan makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Salah satu tanaman lokal yang banyak dijumpai di Kelurahan Geres yaitu singkong. Singkong dapat diolah menjadi tepung mocaf yang kemudian menjadi bahan utama pembuatan nugget. Tepung mocaf merupakan jenis tepung non-gandum yang memiliki kandungan karbohidrat cukup tinggi sehingga dapat diolah menjadi bahan untuk berbagai macam makanan, salah satunya yaitu nugget (Rosmeri, 2013). Tepung mocaf (modified cassava flour) dapat digunakan sebagai salah satu bahan baku alternatif pada makanan untuk penderita celiac disease karena tidak mengandung gluten. Mocaf memiliki viskositas lebih tinggi dan mudah larut dibandingkan dengan tepung terigu (Hanifadkk., 2013).

Nugget mocaf merupakan produk inovasi makanan sehat yang dapat dijadikan cemilan anak untuk pencegahan stunting. Dari produk inovasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat kelurahan Geres tentang pengolahan tanaman lokal menjadi makanan sehat dan dapat menikmati tepung mocaf dengan berbagai olahan.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan dalam program luaran KKNT di Kelurahan Geres Kecamatan Labuhan Haji ini dapat disusun secara sistematis agar sesuai dengan penerapannya. Adapun metode pelaksanaan sebagai berikut :

A. Menentukan Tujuan

Tujuan utama pengolahan tepung mocaf menjadi nugget adalah untuk menghasilkan inovasi olahan makanan sehat dengan kandungan gizi yang tinggi sehingga dapat mencegah masalah stunting di Kelurahan Geres.

B. Izin Pelaksanaan Pihak Kelurahan

Permohonan izin dan Kerjasama dengan Kelurahan Geres dilakukan melalui kunjungan dan diskusi dengan tujuan untuk memenuhi Program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) dengan tema Desa Sehat yang berjudul Upaya Pencegahan Stunting Melalui Gerakan Masyarakat Sehat dan Pemanfaatan Pangan Lokal di Kelurahan Geres yang saat ini didominasi oleh tanaman singkong yang diolah menjadi tepung mocaf.

C. Sosialisasi Produk Olahan Nugget dari Tepung Mocaf

Kegiatan sosialisasi produk olahan Nugget dari tepung mocaf dilakukan pada tanggal 30 Januari 2023 yang bertempat di Kantor Kelurahan Geres yang bertujuan untuk memperkenalkan produk sekaligus pelatihan pembuatan produk. Selain itu, dilakukan kegiatan pembagian sampel produk hasil olahan kepada masyarakat untuk dinilai rasanya.

D. Pembuatan Produk

1. Alat dan Bahan

Pembuatan produk Nugget dari tepung mocaf memerlukan beberapa alat yaitu panci, wajan, sendok, garpu, sarung tangan plastic, spatula, mangkok, piring, choppeer, kompor.

Bahan-bahan yang dibutuhkan seperti 3 buah tahu, 1 buah wortel, 1 butir telur, 5 sendok makan tepung mocaf dan tepung tapioka, 2 siung bawang putih, lada, kaldu camur, tepung roti/tepung panir, garam.

2. Cara Pembuatan

- a. Siapkan bahan-bahan yang diperlukan
- b. Haluskan tahu putih dengan garpu
- c. Parut wortel dengan parutan keju
- d. Masukkan telur, tepung mocaf, tepung tapioca, serta bumbu yang telah dihaluskan, lalu aduk rata
- e. Masukkan dalam Loyang atau wadah tahan panas (mangkok stainless) yang telah diolesi minyak agar tidak menempel
- f. Kukus hingga matang, kemudian angkat dan dinginkan. Potong bentuk balok atau sesuai selera
- g. Siapkan telur sebagai pelapis sebelum dibaluri ketepung roti
- h. Lalu balurkan kedalam tepung roti yang sudah disediakan hingga rata
- i. Goreng hingga kecoklatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Produk Nugget dari Tepung Mocaf

Kegiatan sosialisasi produk Nugget dari tepung mocaf dilaksanakan di aula kantor Lurah Geres yang diikuti oleh 30 peserta yang terdiri dari ibu-ibu Kader, serta perangkat Kelurahan Geres. Rangkaian kegiatan sosialisasi terdiri dari: pemaparan materi mengenai stunting dan makanan-makanan yang dapat mencegah terjadinya stunting pada anak yang disampaikan oleh pemateri dari pihak Puskesmas Korleko, kemudian penyampaian materi oleh pihak Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Lombok Timur mengenai tepung mocaf dan olahannya. Setelah dilaksanakannya sosialisasi kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan produk olahan tepung mocaf yaitu nugget. Kegiatan pelatihan ini dipandu langsung oleh mahasiswa KKN Tematik UNRAM dengan mengikuti langkah-langkah yang telah dijelaskan. Pelatihan ini diharapkan bisa diterapkan oleh ibu-ibu kader yang kemudian olahannya dibagikan pada saat posyandus sebagai makanan tambahan yang sehat, serta diharapkan bisa diterapkan oleh peserta sebagai ide usaha atau UMKM karena mengingat tingkat stunting yang masih tinggi di Kelurahan Geres, oleh karena itu Nugget ini sangat tepat untuk disosialisasikan hingga dilakukan pelatihan.

Tabel 1.1 Komposisi Perbandingan Nutrisi Tepung Mocaf dan Tepung Terigu

Komponen	Tepung mocaf	Tepung terigu
Energi(kal)	363	365
Protein(gr)	1,1	8,9
Lemak(gr)	0,5	1,3
Karbohidrat (gr)	88,2	77,3
Ca(mg)	84,0	16
P (mg)	125	106
Fe (mg)	1,0	1,2

Air (gr)	9,1	12
----------	-----	----

Sumber : Anonim (1983) dalam Suwamba(2008)

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan produk nugget tepung mocaf diakhiri dengan pembagian sampel produk serta foto Bersama sebagai dokumentasi.

Berikut dilampirkan dokumentasi program KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Mataram tentang Sosialisasi dan Pelatihan produk inovasi dari tepungmocaf berupa “Nugget” yang berlokasi diKelurahan Geres, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Barat.



Gambar1.1 Penyampaian Materi oleh Pihak Puskesmas Korleko dan Dinas Ketahanan Pangan



Gambar 1.2 Demonstrasi Pembuatan Nugget Mocaf

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa program KKN-T (Kuliah Kerja Nyata Tematik) Universitas Mataram Kelurahan Geres, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur dengan tema Desa Sehat yaitu Produk Inovasi dari Tepung Mocaf berupa “Nugget” dapat dijadikan salah satu cemilan yang sehat dan sebagai solusi dalam pencegahan stunting erta aman dan ramah dikonsumsi oleh semua kalangan. Nugget dari tepung mocaf ini memiliki rasa yang enak, dilihat dari antusias masyarakat dan tidak adanya permasalahan terkait rasa pada Nugget.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanifa, R., Hintono, A., & Pramono, Y. B.(2013). Kadar Protein, Kadar Kalsium dan Kesukaan Terhadap Cita Rasa Chicken Nugget Hasil Substitusi Terigu dengan Mocaf danPenambahanTepung Tulang Rawan. *Jurnal Pangandan Gizi*,4(8), 53-54
- Mustika, W., & Syamsul, D. 2018. Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita Di Puskesmas Teupah SelatanKabupatenSimeuleu.*JurnalKesehatanGlobal*.1(3):127-136.
- Rosmeri,V.I., & Monica,B.N. 2013. PemanfaatanTepung Umbi Gadung (*Dioscorea Hispida* Dennst)danTepung Mocaf (Modified Cassava Flour) sebagai Bahan Subtitusi dalamPembuatan Mie Basah,Mie Kering,dan Mie Instan. *Jurnal Teknologi Kimia dan Industri*. 2(2):246 –256.
- Suamba,K. 2008. Tepung mocaf dan Komposisi Kimia Serta Keunggulannya. Fakultas Teknologi Pangan. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Sutarto.dkk (2018) Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *Poltekkes Kemenkes Tanjung karang, Bandar Lampung* 5(1) :541-542