

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, April 2023**

Universitas Mataram, 23-24 Februari 2023

**PENGOLAHAN NUGGET SAYUR SEBAGAI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) DALAM
MEWUJUDKAN DESA PENEDAGANDOR BEBAS STUNTING**

Baiq Suci Lihartini¹, Lalu Reza Adrian², Gina Anggraini³, I Made Gending Ganesha⁴, Nur Amnah⁵, Putri Yuana⁶, Rodi Rahman Hadi⁷, Sandra Cahya Kurnia⁸, Suhmiati⁹, Wahyu Adi Satrya Negara¹⁰

¹Program Studi Biologi, Fakultas MIPA, Universitas Mataram.

²Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Mataram.

³Program Studi Pgsd, Fakultas FKIP, Universitas Mataram

⁴Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Mataram.

⁵Program Studi Sastra Indonesia, Fakultas FKIP, Universitas Mataram.

⁶Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Mataram.

⁸Program Studi Ilmu Tanah, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram.

⁹Program Studi Ilmu Pangan, Fakultas Ilmu Dan Teknologi Pangan, Universitas Mataram.

¹⁰program Studi Teknik Pertanian, Fakultas Ilmu Dan Teknologi Pangan, Universitas Mataram.

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, yang terjadidalam jangka waktu yang lama atau kronis sehingga mengakibatkan tinggi badan anak akan lebih kecil atau pendek dari standar usianya. beberapa faktor yang dapat mencegah terjadinya stunting pada balita seperti pemberian makan yang beragam, bergizi, seimbang dan aman. Tujuan dari penulisan ini adalah mendeskripsikan bagaimana upaya mahasiswa kkn desa peneda gendor bersama staf posyandu dalam mengatasi masalah stunting pada anak balita di desa peneda gendor kecamatan labuhan haji Lombok Timur. Pendekatan yang digunakan adalah melalui edukasi pembuatan sekaligus pemberian PMT berupa Nugget sayur di setiap dusun di desa penedagandor dan didampingi oleh staf posyandu setempat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang tentang pengolahan sayur menjadi nugget sayur dan nutrisi yang terkandung pada sayur. Diperlukan pendampingan kader selanjutnya dalam memvariasikan olahan sayur menjadi Makanan Tambahan pada Anak, sehingga pangan lokal dapat dimanfaatkan secara optimal.

Kata Kunci: stunting, faktor pencegah, pemberian makanan tambahan (PMT), sayur, pangan lokal.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan, yang terjadidalam jangka waktu yang lama atau kronis sehingga mengakibatkan tinggi badan anak akan lebih kecil atau pendek dari standar usianya (Mahmudiono et al., 2017). Kejadian balita stunting merupakan masalah gizi utama yang dihadapi Indonesia. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) selama tiga tahun terakhir, tubuh pendek memiliki prevalensi tertinggi dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti gizi kurang, tubuh kurus, dan gemuk. Dalam kesempatan yang sama saat memberikan laporan kepada Presiden Joko Widodo (25/1/2023) Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin mengatakan berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, angka stunting turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022.

Salah satu pengolahan pangan yang dapat meningkatkan nilai gizi terhadap hasil olahannya adalah nugget hal tersebut dikarenakan dalam proses pengolahannya memadukan bahan pangan yang beragam. Pada proses pembuatan nugget menggabungkan antara bahan hewani dan nabati dan

pembuatannya tidak terlalu rumit serta tidak membutuhkan biaya yg besar dan tidakn membutuhkan skill khusus.

Namun produk makanan ini memiliki nilai gizi yang tinggi karena diolah dengan pilihan makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi pula. Nugget sayur biasanya berasal dari daging ayam, ikan atau sapi dan sayur-sayuran seperti brokoli, wortel, dan sawi. Nugget sayur ini diharapkan dapat memenuhi asupan gizi khususnya bagi anak-anak yang pada umumnya susah untuk mengkonsumsi sayur-sayuran dalam bentuk segar. Selain itu juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan konsumen yang tidak sempat mengkonsumsi sayuran segar secara langsung.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat dan Waktu

Kegiatan Pemberian PMT dilaksanakan mulai tanggal 3 Januari – 9 Januari 2023. Dengan rincian:

- (a). 3 Januari 2023: Posyandu Ambengan
- (b). 4 Januari 2023: Posyandu Bebae
- (c). 5 Januari 2023: Posyandu Repok
- (d). 6 Januari 2023: Posyandu Beruk
- (e). 5 Januari 2023: Posyandu Burne

Kegiatan Berjalan sesuai rencana dengan memberikan nugget sayur setelah pemeriksaan posyandu, terlihat antusias dari penduduk Desa Penedagandor sangat tertarik dengan produk nugget sayur ini. Melihat antusias tersebut kami sepakat untuk membuat leaflet resep dan kandungan serta cara pembuatan dari nugget sayur, yang dibagikan ke hampir setiap dusun pada tanggal 20 januari dan 21 januari 2023.

Alat dan Bahan

1. Alat

Peralatan yang digunakan dalam proses pengolahan nugget sayur yaitu pisau, blender, cooper, talenan, wajan, baskom, serbet, kompor, saringan cetakan nugget dan nampan.

2. Bahan

Bahan-bahan yang digunakan dalam proses pengolahan nugget yaitu Bawang bombay, bawang putih, brokoli, wortel, daging ayam, daun bawang, garam, gula, lada, penyedap rasa, saos tiram, tepung maizena, tepung panir dan tepung terigu.

Cara Pembuatan

1. Pemilihan Bahan

Tips pertama yang harus diperhatikan adalah bagian daging ayam yang dipakai sebagai bahan nugget. Pilihlah ayam yang masih terlihat segar dengan warna daging putih kemerahan dan cerah, pilih ayam yang bertekstur kenyal, tidak memar, berserat halus, tidak berlendir serta tidak berlemak. Sebaiknya pilih bagian paha. Paha ayam akan membuat nugget terasa lebih lezat.

Menurut Sumoprastowo, (2000) (1) wortel yang dipilih adalah wortel yang utuh, segar, tegar, bentuknya bagus, tidak terdapat cacat, luka patah, atau memar. (2) Jangan pilih wortel yang telah ditumbuhi akar-akar halus dipermukaan kulitnya, hal ini menandakan bahwa wortel telah lama dipanen. (3) Jangan pilih wortel dengan bagian pangkal yang berwarna hijau, warna hijau tersebut timbul karena wortel telah dibiarkan lama kena sinar matahari, dan bagian yang hijau itu terasa pahit. (4) pilih wortel yang berwarna merah tua, sebab wortel seperti itu kaya akan vitamin A. Wortel yang berwarna pucat tidak mengandung banyak vitamin dan kurang gizi.

Sedangkan untuk brokoli (1) Pilihlah brokoli yang kepalanya berwarna hijau tua tanpa noda, batang keras, kokoh tanpa ada bintik-bintik bertunas atau lembek. (2) Pilihlah brokoli dengan kepala yang segar, lembab tidak menguning. (3) Jangan memilih brokoli dengan ujung batang yang mengering dan berwarna coklat.

2. Penggilingan

Proses penggilingan ini dilakukan untuk menghaluskan bahan-bahan nugget seperti ayam, wortel dan brokoli. Hal ini bertujuan agar pada proses selanjutnya yaitu pengadonan bahan bisa tercampur secara merata.

3. Pengadonan

Pengadonan dalam pengolahan nugget pada prinsipnya adalah pencampuran seluruh bahan yang telah disiapkan diantaranya daging ikan yang sudah dihancurkan yaitu Bawang bombay, bawang putih, brokoli, wortel, daging ayam, daun bawang, garam, gula, lada, penyedap rasa, saos tiram, tepung maizena, dan tepung terigu.

4. Pencetakan

Pencetakan nugget dapat dilakukan sesuai dengan bentuk dan selera yang diinginkan, selain itu pencetakan dengan aneka bentuk juga bertujuan untuk menarik minat konsumen terhadap produk tersebut, apalagi bagi anak-anak. Masukkan adonan nugget ke dalam cetakan kemudian di tepuk-tepuk hingga rata.

5. Pengukusan

Pengukusan dalam rangkaian proses pengolahan nugget sangat penting, hal ini bertujuan agar adonan yang telah dimasukkan ke dalam cetakan itu dipastikan benar-benar matang, sehingga dalam proses selanjutnya yaitu *breading* lebih mudah. Pengukusan adonan dilakukan sekitar 30 menit.

6. Breading

Breeding adalah proses melapisi adonan nugget dengan tepung panir. *Breeding* merupakan bagian yang penting dalam proses pembuatan makanan beku, industri *franchise*, dan industri-industri pangan lainnya. Kerenyahan produk-produk yang *breeding* membuat produk tersebut lebih enak dan lezat (Suderman dan Frank, 1983). *Memanir* dilakukan untuk mendapatkan lapisan nugget yang renyah dan membuat warnanya menjadi kecokelatan sehingga penampilan nugget lebih menarik dan menggugah selera.

7. Penggorengan

Setelah proses *breeding*, nugget yang telah di lapisi tepung panir akan digoreng kedalam minyak yang panas. Rasa gurih ini ditimbulkan karena terjadinya reaksi pencoklatan selama pemasakan (penggorengan). Dari aroma yang terbentuk ini dapat menyamakan rasa amis ayam yang sebelumnya dapat tercium pada nugget yang belum digoreng. Pada proses penggorengan terjadi pelarutan makanan. Cita rasa makanan yang digoreng terbentuk akibat pemanasan dari komponen makanan tersebut seperti protein, karbohidrat, lemak dan komponen minor lainnya yang terdapat dalam makanan tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kandungan dan Manfaat Nugget Sayur

Kandungan-kandungan yang terdapat pada nugget sayur, nugget sayur membutuhkan perlakuan khusus dalam penyimpanannya. Bukan hanya sekedar meletakkannya saja di kulkas, tetapi Anda harus memasukkan dahulu dalam wadah yang rapat, kemudian simpan di dalam freezer. Pada isian nugget sayur terdapat Wortel dipercaya sangat baik untuk menjaga kesehatan mata, dan meningkatkan pandangan jarak jauh karena kandungan vitamin A yang banyak. Selain itu wortel juga memiliki banyak serat yang baik untuk mencegah sembelit. Brokoli memiliki bentuk mirip bunga, ada yang berwarna hijau, dan putih. Kandungan vitamin B6 pada brokoli sangat bermanfaat untuk mencegah penyakit *kardiovaskular*. Juga adanya kalium dan magnesium, brokoli baik untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Dalam masa pertumbuhan anak, sayur ini memberi peran menjaga kesehatan tulang dan gigi, serta menjaga kekebalan tubuh. Sawi putih mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas. Dengan begitu, mengonsumsi sawi putih secara rutin dapat membuat Anda tidak mudah terserang penyakit. Ayam banyak mengandung vitamin B6, yang yang diperlukan tubuh untuk memetabolisme karbohidrat, lemak dan protein, memproduksi sel darah merah, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ayam bisa memberikan Anda hampir 36% dari seluruh kebutuhan harian vitamin B6.

KESIMPULAN

Pemberian PMT (Pemberian Makanan Tambahan) di Desa Penedagandor bukan tanpa alasan dikarenakan anak-anak di Desa tersebut masih mengonsumsi makanan yang mengandung banyak gula, pengawet dan pewarna yang tentunya tidak sehat bagi tubuh anak-anak tersebut sehingga dapat

memicu adanya anak-anak yg memiliki ciri-ciri stunting, dengan pemberian PMT dan demonstrasi terhadap masyarakat khususnya di Desa Penedagandor yang dilakukan di 5 dusun atau 5 posyandu di desa tersebut dengan tujuan agar dapat memperkenalkan salah satu jenis makanan sehat yang disukai anak-anak namun memiliki kandungan yang amat sangat banyak untuk pertumbuhan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Moedjiharto, T. J. 2002. Usaha Industri Rumah Tangga Fish Nugget. Laboratorium Ilmu dan Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Hasil Pertanian. Universitas Brawijaya. Malang
- Muchtadi, D. 1998. Kajian terhadap Serat Makanan dan Antioksidan dalam Berbagai Jenis Sayuran untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif. Laporan Penelitian Hibah Bersaing VII/I. Didalam Friska, T. 2002. Penambahan Sayur Bayam (*Amaranthus tricolor L*), Sawi (*Brassica juncea, L.*), dan Wortel (*Daucus carota, L*) pada Pembuatan Crackers Tinggi Serat Makanan. Skripsi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. IPB. Bogor.
- Rujiah, Retty Ninsix, dan Zinatal Hayati. 2013. Pengolahan Nugget Sayur. Laboratorium Teknologi Pangan Fakultas Ilmu dan Teknologi Pangan. Universitas Islam Indragiri. Riau.
- Tim Penulis Penebar Swadaya. 1992. Sayur Komersial. Penebar Swadaya. Didalam. Friska, T. 2002. Penambahan Sayur Bayam (*Amaranthus tricolor L*), Sawi (*Brassica juncea, L.*), dan Wortel (*Daucus carota, L*) pada Pembuatan Crackers Tinggi Serat Makanan. Skripsi. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. IPB. Bogor.
- Winarno, F.G, 2008. Kimia Pangan dan Gizi Edisi Terbaru. Bogor. M-Brio Press.