



## **Efektifitas Nugget Tempe Sebagai Makanan Tambahan Untuk Menjaga Gizi Seimbang Pada Masyarakat Gunung Medan**

<sup>1</sup>Rati Purwati, <sup>2</sup>Evin Noviana Sari, <sup>3</sup>Ita Dwiaini, <sup>4</sup>Hafiza

<sup>124</sup>Universitas Dharmas Indonesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Kebidanan

<sup>3</sup>Universitas Dharmas Indonesi, Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Keperawatan

<sup>1</sup>[widya\\_rati@yahoo.com](mailto:widya_rati@yahoo.com)

### **ABSTRACT**

*This counseling aims to inform, remind, and provide education to the public regarding information and knowledge about the importance of maintaining balanced nutrition and how to do it. In this extension, tempeh nuggets will be the main object as one of the nutritional supplements which will be discussed during the counseling about what is contained in it and how to make it. To convey this counseling material using language that is easy to understand so that it is easily understood by the target of counseling. The media used in this counseling is print media. The conclusion of this activity is counseling about the importance of maintaining balanced nutrition to the community by suggesting nutritional supplements to help maintain balanced nutrition in a more enjoyable way. Based on the results of this study, many parents are interested in making this food as a snack for additional nutrition for their family*

**Keywords:** *Tempe Nuggets, Food Addictive, Balanced Nutrition*

### **INFO ARTIKEL**

**Korespondensi :**

Rati Purwati

[widya\\_rati@yahoo.com](mailto:widya_rati@yahoo.com)

### **PENDAHULUAN**

Penyuluhan ini dilaksanakan dalam rangka memberikan pengetahuan dan informasi tentang bagaimana pentingnya gizi seimbang yang sangat dibutuhkan bagi masyarakat banyak khususnya pada ibu-ibu di Gunung Medan tepatnya di Jorong Palo Tabek kecamatan Gunung Medan. Diharapkan kedepanya ibu ibu di Jorong Palo Tabek kecamatan Gunung Medan. lebih peduli dan mengerti bagaimana menjaga gizi keluarga tetap seimbang. Masalah kesehatan masyarakat yang utama

di Indonesia adalah masalah gizi, baik masalah gizi lebih ataupun gizi kurang. Dampak dari kekurangan gizi bukan hanya menimbulkan masalah kesehatan saja namun juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang terindikasi dari Human Development Index (HDI) (Palupi *et al.*, 2021). 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. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas sangat baik dimulai sejak dini, yaitu saat usia sekolah (Afrina, *et al.*, 2020). Gizi adalah salah satu zat penting yang dibutuhkan tubuh agar manusia dapat melaksanakan kegiatannya secara normal seperti biasanya. Gizi masuk yang berasal dari makanan akan diolah dan menjadi energi untuk kebutuhan tubuh. Gizi yang seimbang adalah gabungan dari beberapa gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam setiap porsi atau setiap harinya untuk menunjang tumbuh kembang dan energi tubuh (Anindia & Noor, 2019). Dimana Gizi yang berlebih atau gizi yang kurang sangat tidak baik untuk kebaikan tubuh. Kekurangan gizi dapat menyebabkan tubuh kekurangan energi dan mudah jatuh sakit, sedangkan kelebihan gizi membuat tubuh sulit mencerna gizi tersebut sehingga menumpuk dan menyebabkan kegemukan atau obesitas yang dapat menghambat beberapa kegiatan atau aktivitas serta mudah mendatangkan penyakit. Oleh karena itu penting untuk menjaga gizi seimbang untuk kesehatan tubuh.

## **METODE PENGABDIAN**

Metode Pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan model peningkatan kemitraan dengan kader Kesehatan dan ibu-ibu yang memiliki balita di Jorong Palo Tabek, Gunung Medan untuk memberikan promosi tentang manfaat nungget tempe sebagai makanan tambahan untuk anak balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode obeservasi dengan 3 fase, yaitu fase orientasi, kerja dan terminasi. Fase orientasi meliputi tahap pengenalan, penyampaian tujuan, Fase kerja meliputi pengaturan penyampaian materi dengan penyuluhan. Fase ketiga adalah terminasi yaitu evaluasi jalannya suatu kegiatan (Wekke & Ismail, 2022).

Ada 2 macam evaluasi yang digunakan pada saat kegiatan pengabdian masyarakat, yang pertama evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah semua sesi selesai dilaksanakan, serta evaluasi obyektif dengan menanyakan kembali mengenai materi yang disampaikan. Untuk penutup, peserta dipersilahkan mencicipi nugget tempe yang sudah panitia siapkan, Nugget yang di sajikan akan menarik minat peserta untuk membuat sendiri di rumah sebagai makanan tambahan atau cemilan sehat keluarga. Sasaran kegiatan ini ialah ibu yang memiliki balita yang dikhususkan kepada ibu-ibu di Jorong Palo Tabek, Gunung Medan yang memiliki anak pra sekolah maupun umur sekolah. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bahan makanan untuk olehan pembuatan nugget tempe, takaran pembuatan nugget tempe, dan video demo pembuatan nugget tempe agar ibu lebih memahaminya kembali. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juni 2022 di rumah salah satu penduduk secara langsung atau tatap muka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan yang dilakukan di salah satu rumah warga di Jorong Palo Tabek, Gunung Medan ini menerapkan penyuluhan secara langsung atau tatap muka. Kegiatan terlaksana dengan baik, dengan peserta 12 orang ibu-ibu yang memiliki balita Dengan :

### **A. Persiapan**

Semua kegiatan dimulai dengan melakukan persiapan

1. Membuat rencana kegiatan penyuluhan di Gunung Medan
2. Membuat rencana mengenai sistem penyuluhan
3. Membuat rencana mengenai alat dan bahan yang akan digunakan
4. Membuat rencana produk penyuluhan
5. Membuat rencana sasaran penyuluhan
6. Membuat rencana agar penyuluhan dapat diikuti oleh ibu-ibu di jorong palo Tabek, Gunung Medan dengan aktif

Tahapan berikut dibuat agar penyuluhan berjalan dengan lancar serta terselesaikan dengan efektif dan semaksimal mungkin.

## B. Tahap kegiatan

Setelah tahap persiapan sesuai dengan program penyuluhan, tahap selanjutnya adalah tahap kegiatan. Hal yang utama dari tahap kegiatan ini adalah penyampaian materi tentang nugget tempe sebagai makanan tambahan untuk membantu gizi seimbang pada ibu-ibu Jorong Palo Tabek, Gunung Medan. Hal-hal yang dilakukan oleh penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Membuat rencana kegiatan penyuluhan kepada kader dengan berkolaborasi dengan bidan desa setempat dengan memasukan surat permohonan ke Puskesmas Gunung Medan dan permohonan kepada Wali Nagari untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada ibu-ibu yang memiliki balita.
2. Membuat rencana mengenai system penyuluhana yang akan dilakukan oleh ibu yang memiliki balita yang berada di jorong gunung medan.
3. Membuat rencana mengenai alat yang akan digunakan dalam penyuluhan dengan melakukan demotrasi cara membuat nugget tempet dan pemaparan teori dengan menggunakan *Liqui crystal display* (LCD) dalam pemberian penyuluhan materi kepada ibu-ibu yang memiliki balita.

Setelah semua tahap dilakukan sesuai dengan persiapan yang sudah direncanakan, tahap selanjutnya adalah mengevaluasi ibu-ibu apakah sudah memahi manfaat dari nungget tempe tersebut, dan menyuluh salah satu ibu untuk menggulang Kembali demo tentang pembuatan nungget tempet tersebut. Diharapkan kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya menjaga keseimbangan



Gambar : Penyuluhan tentang Manfaat Nungget Tempet Untuk Anak Balita

Sumber : Dokumentasi Kegiatan, 2022

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh tim, kesimpulan yang diperoleh masih adanya ibu yang kurang memahami apa-apa saja makanan yang baik (bagus) sebagai makanan tambahan untuk anak demi memenuhi kebutuhan gizi pada anak dan di dapatkan masih banyak ibu-ibu yang memberikan makanan yang mengandung *Monosakaridaglutamol* (MSG) dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan tambahan yang baik untuk anak mereka, serta kurangnya motivasi dan komunikasi dari kader posyandu. Menindaklanjuti permasalahan tersebut, diharapkan perlunya perhatian khusus dari Pemerintah Daerah setempat dan Fasilitas Kesehatan penanggungjawab untuk memberikan penyegaran dan dukungan yang bermakna bagi kader posyandu dalam menambah pengetahuan masyarakat khususnya pada ibu yang memiliki balita untuk dapat terus memberikan makanan yang bergizi

## DAFTAR PUSTAKA

- Wekke, Ismail Suardi. (2022). *Metode Pengabdian Masyarakat : Dari Rancangan ke Publikasi* : Gramedia
- Anindia, P. N., & Noor, T. (2019). *Modifikasi Lauk Nabati Nugget Tempe Dan Bakwan Tempe Ditinjau Dari Tingkat Kesukaan Anak Tk Dan Kandungan Protein* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Afriani, W., Hudiah, A., & Nahriana, N. (2020). Inovasi Pembuatan Nugget Tempe dengan Substitusi Kulit Cempedak Dan Analisis Kandungan Gizi. In *Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi* (Vol. 3, pp. 361-366)
- Palupi, E., Nurhidayah, S. D., Anwar, F., & Gunawan, I. M. A. (2021). Evaluasi Nugget Tempe Mlanding (*Leucaena leucocephala*) Sebagai Makanan Alternatif Untuk Remaja. *JURNAL NUTRISIA*, 23(1), 52-60.