

## PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DI WILAYAH DESA TANJUNG PUTRA KECAMATAN MERSAM

Rasmala Dewi<sup>1</sup>, Nanda Ervia Saniyah<sup>2</sup>, Rema Febrina<sup>3</sup>, Sry Nur Admidha<sup>4</sup>, Muhammad Sandi Rahmat<sup>5</sup>, Vina Pratiwi<sup>6</sup>, Rosdiana Putri<sup>7</sup>, Aulia Putri Maharani<sup>8</sup>, Delfina Pebrianti<sup>9</sup>

[rmfarmapt@gmail.com](mailto:rmfarmapt@gmail.com)<sup>1</sup>, [carbonatesodium797@gmail.com](mailto:carbonatesodium797@gmail.com)<sup>2</sup>, [remafebrina46227@gmail.com](mailto:remafebrina46227@gmail.com)<sup>3</sup>, [srynuradmidha2023@gmail.com](mailto:srynuradmidha2023@gmail.com)<sup>4</sup>, [sandirahmat204@gmail.com](mailto:sandirahmat204@gmail.com)<sup>5</sup>, [vinapратиwi641@gmail.com](mailto:vinapратиwi641@gmail.com)<sup>6</sup>, [rosdianaputri641@gmail.com](mailto:rosdianaputri641@gmail.com)<sup>7</sup>, [auliaputrimaharani89@gmail.com](mailto:auliaputrimaharani89@gmail.com)<sup>8</sup>, [pebriantidelfina@gmail.com](mailto:pebriantidelfina@gmail.com)<sup>9</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

### ABSTRAK

Masalah yang dihadapi dunia saat ini, khususnya di negara-negara berkembang, adalah stunting dan keterbelakangan pertumbuhan pada anak-anak pada usia yang sama. Stunting disebabkan oleh faktor multidimensi: kurangnya asupan gizi yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan. Oleh karena itu, diperlukan pola makan bergizi untuk mencegah stunting. Nugget termasuk PMT karena merupakan makanan yang populer di kalangan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2024 di Kecamatan Mersam Kabupaten Batanghari. Kegiatan ini dihadiri oleh 8 kaum ibu dan 14 anak-anak PAUD Desa Sungai Puar. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi mengenai pembuatan nugget yang berbahan dari tempe dan daun katuk. Melalui pelayanan yang dilaksanakan, masyarakat dapat berpartisipasi dalam pemanfaatan produk pangan lokal yang diolah menjadi makanan tambahan untuk menjamin gizi yang baik.

**Kata Kunci:** Stunting dan Keterbelakangan Pertumbuhan, Pola Makan Bergizi, Pembuatan Nugget Tempe dan Daun Katuk.

### PENDAHULUAN

Stunting, penurunan berat badan, dan kekurangan berat badan merupakan permasalahan gizi yang menjadi perhatian khusus pemerintah Indonesia. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia 2021 (SSGBI), prevalensi stunting mengalami penurunan dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% pada tahun 2021, namun nilai tersebut masih di bawah rata-rata yang direkomendasikan WHO, yaitu lebih besar dari < 20%. Selain itu, prevalensi berat badan kurang meningkat dari 16,3% menjadi 17% (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu penyebab stunting dan wasting pada anak kecil adalah kurangnya asupan zat gizi dalam jangka waktu yang lama. Keterbelakangan pertumbuhan disebabkan oleh kurangnya nutrisi dari rahim dan mulai terlihat pada usia dua tahun. Menurut penelitian Aritonang tahun 2020, riwayat asupan protein, vitamin A, dan zinc merupakan faktor risiko stunting pada bayi usia 6 hingga 24 bulan (Aritonang et al., 2020). Stunting mempunyai dampak jangka panjang, antara lain berkurangnya kemampuan kognitif dan perkembangan fisik. Sedangkan wasting merupakan kondisi dimana berat badan lebih rendah dibandingkan dengan ukuran tubuh. Anak-anak yang menderita wasting memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah dan mempunyai risiko kematian 12 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang mendapat gizi yang baik. Hal ini berbeda dengan stunting. Pencegahan dini diperlukan karena dampak stunting tidak dapat dihilangkan, namun wasting dapat dicegah dan diobati. Kunci keberhasilan pencegahan dan pengobatan adalah deteksi dini terhadap wasting pada masa kanak-kanak (UNICEF, 2020).

Di Indonesia, stunting dianggap sebagai cold case. Menurut Asian Development Bank, jumlah kasus stunting mencapai 31,8% pada tahun 2020. Stunting dapat

mengakibatkan menurunnya kecerdasan akibat asupan gizi yang buruk. Masalah gizi buruk juga dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Upaya yang dilakukan untuk mencegah stunting antara lain melalui edukasi tentang makanan kaya protein (Kudadiri & Afriandi, 2023). Makanan yang bergizi dapat mencegah terjadinya stunting salah satunya pemanfaatan tempe dan daun Katuk.

Tempe dan daun Katuk juga bisa dibuat menjadi nugget. Nugget kini menjadi makanan yang sangat digemari orang tua dan anak-anak. Nugget biasanya terbuat dari ayam dan ikan, namun nugget ayam cenderung lebih tinggi lemak dan lebih rendah serat (Pujilestari et al., 2020). Dalam pengabdian ini, tempe dan daun Katuk digunakan sebagai pengganti nugget yang biasanya berbahan dasar ayam atau ikan. Tempe dan daun Katuk mempunyai banyak manfaat yang menunjang tumbuh kembang anak.

Tempe merupakan makanan yang difermentasi dengan jamur *Rhizopus oligosporus* dan terbuat dari biji kedelai. Tempe mempunyai umur simpan yang pendek sehingga harus dilakukan pengolahan lebih lanjut untuk memperpanjang umur simpannya (Risma & Nurhaeda, 2022). Daun katuk (*Sauropus androgynus*) dikenal dalam pengobatan tradisional Asia Selatan dan Tenggara sebagai obat penambah ASI. Katuk mengandung nutrisi yang sangat baik untuk tubuh. Salah satu manfaat daun katuk adalah melancarkan produksi ASI. Daun katuk tidak hanya meningkatkan produksi ASI tetapi juga memiliki beberapa manfaat seperti rumput flambe, sambal, kanker, dan pewarna alami. Kandungan alkaloid dan sterol pada daun katuk mampu meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga meningkatkan produksi ASI (Pujilestari et al., 2020).

Saat ini masih banyak masyarakat Desa Sungai Puar yang belum mengetahui cara mengolah nugget tempe dan daun katuk. Banyak masyarakat yang memanfaatkan daun katuk sebagai olahan sayuran. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengolahan nugget “tempe dan daun katuk” untuk memberikan tambahan nutrisi guna mencegah stunting.

Upaya pencegahan stunting antara lain dengan memberikan wawasan yang memungkinkan para ibu untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan anaknya. Memberikan wawasan dan pengetahuan bagi ibu dapat dilakukan melalui pendidikan, nasehat dan dukungan. Karena pola asuh orang tua dan stunting saling berkaitan, maka peran orang tua sangat berpengaruh dalam upaya pencegahan stunting. Oleh karena itu, diperlukan inovasi baru dalam pengolahan tempe dan daun katuk untuk merangsang minat masyarakat terhadap konsumsi tempe dan daun katuk serta mencegah stunting. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan alternatif cara mencegah stunting pada anak usia dini (Kudadiri & Afriandi, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan kegiatan program pelatihan pembuatan nugget yang berbahan dari tempe dan daun katuk dilaksanakan di Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam Kabupaten Batanghari yang dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 8 kaum ibu dan 14 anak-anak PAUD Desa Sungai Puar. Ada beberapa tahap dalam pelaksanaan pengabdian ini:

1. Tahap Persiapan
  - a. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan survei atau mengecek tempat dimana kegiatan ini akan dilaksanakan.
  - b. Kemudian menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan selama proses kegiatan praktik pembuatan nugget dari tempe dan daun katuk
  - c. Mempersiapkan nugget yang akan diberikan.
2. Metode Pelaksanaan kegiatan

a. Metode Ceramah

Metode ini dilakukan dengan memberikan materi pengetahuan kepada peserta terkait pembuatan nugget tempe dan katuk serta manfaatnya.

b. Praktikum

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan nugget dari tempe dan daun katuk dilakukan membagikan brosur bagaimana cara pembuatan nugget dari tempe dan daun katuk.

3. Tahap Evaluasi

Metode ini mempersilahkan kepada peserta untuk bertanya terkait materi atau praktikum pengolahan produk nugget yang belum dipahami. Dalam ini tahap ini juga untuk mengetahui ketercapaian program pengabdian yang dilakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembuatan produk nugget dari tempe dan daun katuk dilaksanakan dalam rangka salah satu cara untuk membantu dalam pertumbuhan anak-anak, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting pada anak. Kegiatan ini difokuskan kepada ibu-ibu Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam Kabupaten Bataghari yang dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh 8 kaum ibu dan 14 anak-anak PAUD Desa Sungai Puar. Saat kegiatan berlangsung terdapat beberapa ibu-ibu yang bertanya mengenai bagaimana cara pembuatan nugget dan manfaat tempe dan daun katuk itu sendiri dan keunggulan membuat nugget dari tempe dan daun katuk dibandingkan dengan nugget yang berbahan dari lainnya.

Tempe (dalam 100 g) mengandung zat-zat gizi sebagai berikut: Air sebesar 55,3 g. Kalori sekitar 201 kkal. Protein sebanyak 20,8 g. Lemak sebesar 8,8 g. Karbohidrat sebanyak 13,5 g. Serat sebesar 1,4 g. Kalsium sebanyak 155 mg. Fosfor sejumlah 326 mg. Zat besi sebanyak 4 mg. Natrium: 9 mg. Kalium: 234 mg. Tembaga: 0,57 mg. Seng: 1,7 mg. Tiamin: 0,19 mg. Riboflavin: 0,59 mg. Niasin: 4,9 mg (Pujilestari et al., 2020). Sehingga tempe dan daun katuk yang memiliki banyak manfaat sangat baik untuk membantu menunjang pertumbuhan anak. Dalam setiap 100 g katuk mengandung: 81,0 g air, 59 g energy, 6,4 g protein, 1,0 g lemak, 9,9 g karbohidrat, 1,5 g serat, 1,7 g abu, 233 mg kalsium, 98 mg fosfor, 3,5 mg besi, 21 mg natrium, 478,8 mg kalium, 0,30 mg tembaga, 1,3 mg seng, 9,152 mcg betta-karoten, 10,020 mcg karoten total, 0,00mg vitamin B1, 0,31 mg vitamin B2, 2,3 mg niasin, 164 mg Vitamin C (TRIPUTRA DAUD UMBU TONGA & TAMU, 2015).



Gambar 1. Pemaparan Materi Mengenai Praktik Pembuatan Nugget

Ibu-ibu memberitahu bahwasanya mereka belum pernah melakukan pembuatan nugget yang mengkolaborasikan dari tempe dan daun katuk, ibu-ibu desa Rambong hanya

menggunakan tempe dan katuk untuk pembuatan lauk pauk seperti biasa, sehingga kegiatan ini sudah tepat untuk dilakukan, menimbang cara pembuatannya yang mudah, mengandung manfaat yang baik untuk pertumbuhan anak dan untuk biaya pengeluaran yang sangat murah.

Berikut alat dan bahan digunakan untuk membantu atau memenuhi pada saat kegiatan berlangsung. Adapun alat- alat dan bahan yang digunakan pada saat kegiatan adalah :

<b>NO</b>	<b>Alat dan Bahan</b>	<b>Kegunaan atau Fungsi</b>
1	Kompor dan gas	Untuk mengukus dan tabung menggoreng nugget
2	Blender	Untuk menghaluskan bahan bahan yang diperlukan
3	Baskom	Sebagai wadah pada saat atau wadah mencampur adonan
4	Loyang	Sebagai alat untuk mencetak adonan pada saat adonan dikukus
5	Talenan	Tempat untuk memotong- motong bahan
6	wajan	Tempat adonan di goreng
7	Panci	Tempat adonan dikukus
8	Loyang	Cetakan adonan saat dikukus
9	Pisau	Untuk memotong bahan dan adonan
10	Sendok	Membantu saat mengaduk bahan yang dicampurkan
11	Tisu	Membersihkan tangan saat mengolah adonan
12	Tempe	Sebagai bahan utama dalam pembuatan nugget
13	Daun Katuk	Sebagai bahan utama dalam pembuatan nugget
14	Tepung	Memperbaiki warna dan sifat elastisitas pada adonan
15	Tepung panir	Untuk memberikan tekstur yang renyah pada nugget
16	Minyak goreng	Untuk menggoreng nugget

17	Telur	Untuk memperkuat atau meningkatkan rasa nugget
18	Bawang merah	Untuk meningkatkan rasa dan juga aroma bagi adonan
19	Bawang putih	Untuk meningkatkan rasa dan juga aroma bagi adonan
20	Garam	Memberikan rasa asin bagi nugget
21	Ladaku	Memberikan rasa pedas pada nugget
22	Penyedap rasa	Memberikan rasa bagi nugget
23	Seledri	Untuk memberikan aroma wangi pada nugget

Berikut merupakan cara atau langkah langkah dalam pembuaatan nugget yang berbahan dari tempe dan daun Katuk adalah:

1. Sediakan alat dan bahan yang diperlukan untuk membuat nugget dari tempe dan daun Katuk.
2. Pilihlah bahan bahan yang masih segar, seperti tempe yang baru, karena jika kita menggunakan tempe yang sudah lama maka akan mempengaruhi rasa nugget tersebut yaitu memberikan rasa asam bagi nugget.
3. Langkah awal dalam pembuatan nugget yaitu potong potong semua tempe menjadi dadu, kemudian tempe dikukus selama kurang lebih 30 menit.
4. Kemudian pilihlah daun Katuk yang masih segar untuk pembuatan nugget ini, sehingga memberikan rasa yang enak bagi nugget. Daun Katuk diiris-iris untuk dicampurkan ke adonan nugget nantinya. Bentuk irisan daun Katuk tidak terlalu kecil dan tidak terlalu besar.
5. Haluskan sedikit daun Katuk beserta bawang merah dan bawang putih dan tambahkan seledri secukupnya menggunakan blender yang telah disediakan. Haluskan semua bahan tersebut hingga halus sempurna.
6. Tempe yang sudah matang diangkat dari panci kemudian masukkan tempe tersebut kedalam wadah atau baskom dan dihaluskan menggunakan sendok. Cara menghaluskannya yaitu dengan cara menekan nekan tempe yang telah dikukus menggunakan sendok makan dan lakukan pada semua tempe.
7. Apabila tempe sudah halus tambahkan tepung terigu secukupnya, 1 butir telur, daun Katuk yang telah diiris-iris, bawang putih dan bawang merah yang telah dihaluskan, garam, ladaku dan tambahkan juga penyedap rasa secukupnya sesuai dengan selera masing masing.
8. Adonan yang telah tercampur kemudian diaduk aduk hingga tercampur sempurna.
9. Masukkan adonan yang telah dicampur sempurna kedalam loyang, ratakan dan padatkan adonan hingga merata, sebelum adonan dimasukkan kedalam loyang baluri loyang menggunakan minyak goreng, hal ini dilakukan agar saat adonan dalam pengukusan adonan tidak lengket ke loyang. Setelah itu dilanjutkan ketahap pengukusan.
10. Kukus adonan selama 30 - 35 menit, waktu pengukusan dapat berubah ubah hal ini disebabkan karena tergantung dari besarnya api yang digunakan, sehingga cara melihat

adonan sudah matang atau belum yaitu tusuk adonan yang dikukus menggunakan sendok, apabila sendok masih lengket dengan adonan nugget berarti adonan tersebut belum matang sempurna. Akan tetapi apabila sendok tersebut tidak adanya lengketan dari adonan maka adonan tersebut sudah matang sempurna.

11. Apabila adonan nugget sudah matang sempurna angkat adonan lalu potong potong adonan sesuai selera. Adonan bisa dibentuk memanjang dan juga bisa dibentuk membulat.
12. Kemudian aduk tepung terigu dan tambahkan sedikit air kedalamnya, aduk hingga merata.
13. Masukkan satu persatu adonan yang sudah dipotong potong kedalam tepung terigu yang sudah ditambah air, kemudian diangkat dan di lumari menggunakan tepung panir satu persatu, lalu bagian terakhir yaitu goreng nugget kedalam panci.

Pemanfaatan tempe dan daun kelor berpengaruh positif signifikan terhadap pencegahan stunting. Pertama, penggunaan tempe sebagai bahan memberikan manfaat gizi yang tinggi. Tempe kaya akan protein, serat pangan, dan zat besi yang merupakan nutrisi penting untuk pertumbuhan anak. Konsumsi tempe secara teratur memastikan anak mendapat nutrisi yang cukup dan mencegah stunting. Penggunaan daun Katuk dalam pembuatan nugget juga memberikan dampak positif yang sangat besar. Daun Katuk kaya akan Protein, Vitamin A, Vitamin C, Kalsium, Fosfor. Nutrisi ini membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh anak Anda, menjaga kesehatan tulang, dan meningkatkan fungsi kognitif. Dengan mendapatkan tambahan nutrisi dari daun kelor yang terdapat pada tempe, anak dapat tumbuh dengan sehat dan terhindar dari risiko stunting. Selain itu, juga memberikan dampak positif dalam penguatan komunitas lokal melalui pemasaran tempe dan daun Katuk. Masyarakat dapat mengetahui nilai gizi tempe dan daun Katuk serta mengolahnya menjadi produk yang bernilai tambah. Hal ini menciptakan peluang bisnis baru bagi masyarakat lokal, meningkatkan pendapatan ekonomi dan mengurangi kemiskinan. Selain itu, seiring dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang, mereka juga dapat menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan meningkatkan kesehatan keluarga secara keseluruhan. Secara keseluruhan, melalui pemanfaatan tempe dan daun Katuk jelas mempunyai dampak positif dalam mencegah retardasi pertumbuhan. Anak-anak menerima nutrisi yang mereka perlukan untuk berkembang, komunitas lokal diperkuat melalui lebih banyak pengetahuan dan peluang ekonomi, dan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang meningkat. Semua ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kegiatan ini menambah pengetahuan peserta tentang khasiat dan cara pembuatan nugget tempe dan daun katuk yang bergizi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aritonang, E. A., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2020). Analisis Pengeluaran Pangan, Ketahanan Pangan Dan Asupan Zat Gizi Anak Bawah Dua Tahun (Baduta) Sebagai Faktor Risiko Stunting. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 71–80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.26584>
- Kemendes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemendes, 1–150.
- Kudadiri, R., & Afriandi, F. (2023). Pemanfaatan Pangan Unggul Daerah dalam Pencegahan Stunting : Pembuatan Nugget Berbahan Daun Kelor dan Tempe. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139–145. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2087>
- Pujilestari, S., Sari, F. A., & Sabrina, N. (2020). Mutu Nugget Tempe Hasil Formulasi Tempe Dan Daging Ayam. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Kesehatan (The Journal of Food Technology*

- and Health), 2(2), 82–87. <https://doi.org/10.36441/jtepakes.v2i2.515>
- Risma, & Nurhaeda. (2022). Pemberian Nugget Tempe Kedelai Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 7002–7013.
- TRIPUTRA DAUD UMBU TONGA, & TAMU, J. G. U. (2015). Penguatan Kearifan Lokal Dalam Pencegahan Stunting Di Indonesia Dengan Memanfaatkan Daun Katuk (*Sauropus Androgynous*). *Indonesia Nursing Olympic For Student (INOS)*, 3(April), 49–58.