

NUTRITION COUNSELING AND NUGGET PROCESSING TO PREVENT STUNTING IN TEWANG KARANGAN VILLAGE, KATINGAN

PENYULUHAN GIZI DAN PENGOLAHAN NUGGET UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TEWANG KARANGAN KABUPATEN KATINGAN

Lilis Rosmainar¹, Nurhaliza²

¹) Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Palangka Raya

²) Fakultas Pertanian, Universitas Palangka Raya

Jl. H.Timang Tunjung Nyaho Palangkaraya Kode Pos 73112

Email: lizaa.2739@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a condition of chronic malnutrition in children which can impact children's motor and verbal development as well as affect their cognitive development and productivity in adulthood. The prevalence of stunting in Indonesia in 2021 was 24.4%, while the prevalence rate of stunting in Central Kalimantan in 2021 was 27.4% and decreased in 2022 to 26.9%. There has been a decrease in the stunting prevalence rate of around 0.5%, but this reduction still needs to be improved so that there is an acceleration in the reduction in the stunting rate. The aim of carrying out this activity is to provide education regarding the dangers of stunting in children and efforts to prevent stunting through training in developing potentially nutritious food innovations to prevent stunting, so that it can accelerate the reduction in stunting rates and become a solution for local communities in improving their standard of living. The method used in this activity is a lecture using slide media and practice in making nutritious food for toddlers. The results of the outreach show that the community understands the dangers of stunting on children's growth and development and the community is able to innovate nutritious food for toddlers.

Key words: *Stunting, Katingan, Nugget*

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi kurang gizi kronis pada anak-anak yang dapat berdampak pada perkembangan motorik dan verbal anak serta berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dan produktivitasnya di masa dewasa. Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 24,4% sedangkan angka prevalensi stunting di Kalimantan Tengah pada tahun 2021 sebesar 27,4% dan menurun pada tahun 2022 menjadi 26,9%. Terjadi penurunan angka prevalensi stunting sekitar 0,5% namun penurunan ini masih harus diupayakan lebih baik lagi sehingga terjadi percepatan penurunan angka stunting. Tujuan dilaksanakannya kegiatan ini adalah untuk memberikan penyuluhan terkait bahaya stunting pada anak dan upaya pencegahan stunting melalui pelatihan pembuatan inovasi pangan berpotensi bergizi untuk pencegahan stunting, sehingga dapat mempercepat penurunan angka stunting serta menjadi solusi bagi masyarakat di daerah dalam meningkatkan taraf kehidupannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dengan media slide dan praktik pembuatan makanan bergizi untuk balita. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa masyarakat memahami bahaya stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak serta masyarakat mampu membuat inovasi makanan yang bergizi untuk balita.

Kata Kunci : *Stunting, Katingan, Nugget*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih dihadapkan pada permasalahan kemiskinan yang berdampak pada kecukupan gizi dan kesehatan masyarakat terutama balita. Masih banyaknya masyarakat yang berada pada garis kemiskinan menyebabkan persentase balita yang mengalami stunting pun masih tinggi. Stunting (pendek/sangat pendek) adalah kondisi kurang gizi kronis yang diukur berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) (Widayani et al., 2018). Kesehatan anak balita merupakan modal dasar untuk

tercapainya kesehatan keberlanjutan. Perilaku sehat salah satunya bisa disampaikan lewat penyuluhan gizi. Kurang gizi pada anak terjadi akibat kurangnya perhatian terhadap konsumsi anak (Mutmainnah et al., n.d.).

Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia tahun 2021 disebutkan bahwa prevalensi stunting Indonesia adalah sebesar 24,4%. Angka ini masih di atas ambang batas yang ditetapkan WHO yaitu 20% (Lihartini et al., 2023). Sedangkan angka prevalensi stunting di Kalimantan Tengah pada tahun 2021

sebesar 27,4% dan menurun pada tahun 2022 menjadi 26,9%. Terjadi penurunan angka prevalensi stunting sekitar 0,5% namun penurunan ini masih harus diupayakan lebih baik lagi sehingga terjadi percepatan penurunan angka stunting. Demi terwujudnya percepatan penurunan angka stunting yang lebih besar maka diperlukan kerja keras dan sinergi dari semua pihak.

Oleh karena itu, dalam rangka menyongsong Indonesia sejahtera tahun 2025 dan generasi emas tahun 2045, maka Indonesia perlu meminimalisir angka stunting dengan mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas bebas dari stunting di seluruh pelosok negeri. Salah satu upaya untuk mengurangi angka stunting adalah dengan pemberian asupan makanan yang bergizi, vitamin dan mineral serta diversitas pangan dan sumber protein hewani bagi balita (Erwantiningsih et al., 2022).

Salah satu faktor penyebab stunting adalah kurangnya pengetahuan ibu terkait gizi serta kurangnya asupan gizi (Sairah, 2023). Oleh karena itu dilakukan penyuluhan dan pembuatan makanan olahan yang bergizi. Salah satu pengolahan pangan yang dapat meningkatkan nilai gizi terhadap hasil olahannya adalah nugget. Salah satu jenis variasi makanan olahan siap saji adalah nugget. Produk lauk ini sangat digemari dan terkenal oleh semua golongan masyarakat, baik dewasa, anak kecil, maupun orang tua. Nugget adalah jenis makanan lauk pauk berkadar protein tinggi yang terbuat dari bahan dasar hewani dan dicampur dari bahan lain melalui proses pemaniran dan penggorengan (Boucot & Poinar Jr., 2010).

METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023 di Desa Tewang Karang, Kecamatan Pulau Malan, Kabupaten Katingan. Adapun sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu – ibu di Desa Tewang Karang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendampingan yang berupa kombinasi praktek dan penyuluhan.

a. Pembuatan Nugget

Pada tahap ini dilakukan pengolahan nugget ayam sayur di Balai Desa.

b. Pemaparan Materi

Pada tahap ini diadakan posyandu, untuk mengukur berat badan, tinggi badan, dan pemeriksaan lainnya kepada balita. Kemudian

dilanjutkan dengan penyuluhan gizi tentang stunting dan bagaimana pengolahan pangan yang bergizi berupa nugget sayur. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pembuatan Nugget Sayur

- a) Bahan – bahan yang diperlukan antara lain; Bawang merah, bawang putih, daging ayam, telur, sayur katu, tebu telur, tepung tapioca, tepung panir, tepung terigu, garam, gula, lada, dan kaldu jamur.
- b) Cara membuat nugget sayur:
 1. Daging ayam dibersihkan dan dipotong kecil – kecil
 2. Membersihkan dan memetik sayur katu dari tangkainya, kemudian direbus selama 5 menit. Setelah direbus, sayur katu ditiriskan lalu dipotong kecil – kecil
 3. Menyiapkan dan membersihkan tebu telur, kemudian dihancurkan menggunakan tangan
 4. Mengupas bawang merah dan bawang putih, kemudian di-chopper bersamaan dengan daging ayam yang telah dipotong.
 5. Bahan – bahan dicampurkan lalu diaduk hingga rata sampai membentuk adonan
 6. Adonan dimasukkan ke cetakan, lalu dikukus sampai matang
 7. Nugget yang telah dikukus dipotong kotak – kotak, kemudian baluri ke telur dan tepung panir
 8. Goreng nugget yang telah dibaluri tepung panir hingga kecokelatan
 9. Nugget telah bisa dihidangkan

Nugget adalah makanan olahan dari daging, baik dari daging ayam maupun dari daging sapi yang memiliki cita rasa tertentu, kemudian dicetak, dimasak, kemudian dilumuri dengan tepung roti pada seluruh bagiannya lalu dibekukan (Naufalin, 2013). Makanan olahan ini banyak diterima oleh masyarakat untuk dikerjakan dan diterapkan di dalam mempersiapkan makanan untuk anak. Disamping itu juga, karena cita rasa yang unik dari nugget, banyak anak-anak yang menyukai makanan olahan ini, disamping praktis untuk dimakan dan juga rasanya yang enak meskipun hanya dimakan langsung tanpa nasi.



Gambar 1. Pemotongan Daging Ayam

Pada proses pemotongan daging ayam, potongan daging harus dibuat sekecil mungkin agar dapat menyatu dengan adonan yang lainnya.



Gambar 2. Pemotongan Sayur



Gambar 3. Pengadukan dan Pencetakan Nugget

B. Pemaparan Materi

Pemaparan materi mengenai penyebab dan cara mengatasi stunting disampaikan kepada ibu-ibu PKK

yang turut hadir dalam acara. Para ibu mengikuti acara dengan antusias. Hal ini dapat dilihat dari pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan selama pemaparan materi.



Gambar 4. Pemaparan Materi

Faktor penyebab stunting terdiri dari faktor ekonomi, pendidikan ibu, tinggi badan ibu, ASI eksklusif, usia anak dan BBLR (Berat Badan Lebih Rendah). faktor risiko penyebab terjadinya stunting berdasarkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan faktor yang paling berhubungan dengan penyebab terjadinya stunting. Faktor Usia tersering penyebab pertambahan jumlah stunting pada balita ialah kisaran usia 6-24 bulan. Faktor jenis kelamin laki-laki memiliki prevalensi terhadap kejadian stunting pada balita dibandingkan dengan perempuan. Faktor Tingkat pendidikan ibu memiliki hubungan dengan kejadian stunting pada balita. Faktor Status Ekonomi menjadi penyebab tidak langsung kejadian stunting dan Faktor Pelayanan Kesehatan Balita memiliki keterkaitan terhadap kejadian stunting. Kesimpulan Faktor penyebab terjadinya stunting pada balita didapatkan bahwa faktor berat badan lahir rendah (BBLR) usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan ibu, status ekonomi dan pelayanan kesehatan balita merupakan faktor risiko penyebab terjadinya stunting pada balita. (Tebi, 2022).

DAFTAR PUSTAKA

- Boucot, A., & Poinar Jr., G., "Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya", *Fossil Behavior Compendium*, 5, 243-243, 2010. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>
- Erwantiningsih, E., Jalaludin, Aisyah, S., & Firmansyah, A. R., (2022). "Pemberdayaan Masyarakat Pesisir Melalui Inovasi Pembuatan Nugget Sayur Ikan Kembung di Desa Jatirejo". *J-MAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 379-386. <https://melatijournal.com/index.php/jmas/article/view/137>
- Lihartini, B. S., Adrian, L. R., Anggraini, G., Ganesha, I. M. G., Yuana, P., Hadi, R. R., Kurnia, S. C., Adi, W. (2023). "Pengolahan Nugget Sayur sebagai

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan keterampilan kepada masyarakat secara umum mendapat sambutan positif dari para peserta. Hasil pembuatan nugget dapat diaplikasikan oleh para ibu balita dalam kehidupan kesehariannya. Masyarakat setempat, khususnya ibu – ibu PKK memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi untuk anak balita. Pelaksanaan penyuluhan dan praktik ini juga memanfaatkan tanaman pangan yang ada di Desa Tewang Karang dengan baik. Sayur katuk termasuk tanaman lokal yang produksinya cukup banyak di Desa Tewang Karang, sehingga pembuatan nugget sayur mampu memanfaatkan tanaman tersebut dengan sebaik mungkin. Tidak ada kendala dalam pelaksanaan pengabdian, karena keingintahuan dan semangat yang tinggi dari masyarakat membuat kegiatan penyuluhan gizi dan pengolahan nugget sayur sangat menyenangkan.

- Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam Mewujudkan Desa Penedagandor Bebas Stunting". Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara Volume 1 , April 2023 Universitas Mataram, Program Studi Pgsd , Fakultas FK. 1(April), 23-24.
- Mutmainnah, H., Rambe, N. R., Pary, C., Suhubauwa, L., & Renngiwur, J. (n.d.). "Penyuluhan Pangan Berpotensi Gizi untuk Pencegahan Stunting di Dusun Telaga Pange Desa Rumahtiga Kota Ambon". *Nutritional Food Innovation For Stunting Prevention In Telaga Pange, Rumahtiga Village, Ambon City*. 4(1), 15-21.
- Moedjiharto, T. J. (2002). "Usaha Industri Rumah Tangga Fish Nugget, Laboratorium Ilmu dan

- Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Hasil Pertanian". Universitas Brawijaya, Malang.
- Muchtadi, D., Kajian terhadap Serat Makanan dan Antioksidan dalam Berbagai Jenis Sayuran untuk Pencegahan Penyakit Degeneratif. (2002). Laporan Penelitian Hibah Bersaing VII/I. Didalam Friska, T, 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.
- Naufalin, Rifda, Erminawati, Herastuti S.R. (2013). "Aplikasi Pengawet Alami Buah Kecombrang (*Nicolaia speciosa*) Pada Nugget Ayam". Jurnal Universitas Jember.
- Rujiah, Retty Ninsix, dan Zinatal Hayati. (2013). "Pengolahan Nugget Sayur". Laboratorium Teknologi Pangan Fakultas Ilmu dan Teknologi Pangan. Universitas Islam Indragiri. Riau.
- Sairah, Marizha Nurcahyani, Andy Chandra. (2023). "Analisis Penyebab Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini". Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.7. Issue 3. Pages 3840-3849, Medan. Sekretariat Daerah Kalimantan Tengah pada website Setda Prov Kalteng - Kader Posyandu Perpanjangan Tangan Penanganan Stunting.
- Tebi, Dahlia, Eny Arlini Wello, Imran Safei, Rahmawati, Sri Juniarty, Akhmad Kadir. (2022). "Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stunting pada Anak Balita". *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. Vol. 1. No.3. E-ISSN: 2808-9146.
- Tim Penulis Penebar Swadaya, "Sayur Komersial. Penebar Swadaya". (2002). Didalam. Friska, T. 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.
- Widayani, S., Triatma, B., & Sugeng, B. (2018). "Seminar Nasional Penyuluhan Gizi Dan Pemberian Ketrampilan Kreasi Nugget Bergizi Kepada Ibu Balita Untuk Mencegah Kejadian Stunting Di Wilayah Gunungpati". Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Pada Masyarakat, 1,297. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snkppm>
- Winarno, F.G. (2008). "Kimia Pangan dan Gizi". Edisi Terbaru, Bogor, M-Brio Press.

Filename: 2. Lilis Rosmainar-Nurhaliza 86-90 (DOI)
Directory: E:\DATA JURUSAN PTK\JURUSAN PTK 2023\JURNAL 2023\Balanga Vol
11 No 2 Juli-Des 2023\Artikel Balanga
Template: C:\Users\MSI\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: revy
Keywords:
Comments:
Creation Date: 6/30/2020 9:33:00 PM
Change Number: 68
Last Saved On: 1/3/2024 8:38:00 AM
Last Saved By: Elda Susanti E B Dopo
Total Editing Time: 654 Minutes
Last Printed On: 1/3/2024 8:42:00 AM
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 5
Number of Words: 1,870
Number of Characters: 11,860