

# Nugget Tempe: Inovasi Makanan Pencegah Stunting

Fitri Humairoh<sup>\*1</sup>, Farhan Abdullah Firdaus<sup>2</sup>, Rika Amelia Ulfa<sup>3</sup>, Natasya Fahira Gustiani<sup>4</sup>, Dina Saputri<sup>5</sup>, Diana Aprina<sup>6</sup>, Lia Nurdianti<sup>7</sup>, Husna Nabilla Oloan<sup>8</sup>, Muhammad Alfin Nur Ramadhan<sup>9</sup>, Salsabila Ananda<sup>10</sup>

<sup>1,3,4,6</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Riau

<sup>2,5,9</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Riau

<sup>7</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Riau

<sup>8</sup>Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Riau

<sup>10</sup>Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Riau

\*e-mail : [fitri.humairoh@lecturer.unri.ac.id](mailto:fitri.humairoh@lecturer.unri.ac.id)

## Abstract

*The dedication of the Riau University Real Work Lecture (Kukerta) group is in the form of a highly nutritious food innovation, namely "Tempe Nugget" in an effort to prevent stunting in Sungai Cingam Village in 2023. Stunting is a serious problem for growing children, with long-term impacts on health and mental development. This study involves the socialization of stunting prevention by utilizing food resources, specifically through the food innovation "Nugget Tempe." The method of implementation included community service to Sungai Cingam Village, with the implementation of socialization at Posyandu Anggrek. The results showed that stunting can be prevented through attention to nutrition and child growth. Socialization received a positive response from community mothers. With the introduction of the "Tempe Nugget" innovation, it is hoped that mothers can be more concerned about stunting and can create nutritious food menus for their children. Stunting prevention efforts need to involve the community innovatively, such as the development of "Tempeh Nuggets" which can help improve children's nutritional status and reduce the risk of stunting.*

**Keywords:** Tempe nuggets, food innovation, nutrition, stunting prevention, and socialization.

## Abstrak

*Pengabdian kelompok Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) Universitas Riau berupa inovasi makanan bernutrisi tinggi, yaitu "Nugget Tempe" dalam upaya pencegahan stunting di Desa Sungai Cingam pada tahun 2023. Stunting merupakan masalah serius pertumbuhan anak-anak, memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan perkembangan mental. Studi ini melibatkan sosialisasi pencegahan stunting dengan memanfaatkan sumber daya pangan, khususnya melalui inovasi makanan "Nugget Tempe." Metode pelaksanaan termasuk pengabdian kepada masyarakat Desa Sungai Cingam, dengan pelaksanaan sosialisasi di Posyandu Anggrek. Hasil menunjukkan bahwa stunting dapat dicegah melalui perhatian terhadap gizi dan pertumbuhan anak. Sosialisasi mendapatkan respon positif dari ibu-ibu masyarakat. Dengan pengenalan inovasi "Nugget Tempe," diharapkan ibu-ibu dapat lebih peduli terhadap stunting dan dapat menciptakan menu makanan bernutrisi untuk anak-anak mereka. Upaya pencegahan stunting perlu melibatkan masyarakat secara inovatif, seperti pengembangan "Nugget Tempe" yang dapat membantu meningkatkan status gizi anak dan mengurangi risiko stunting.*

**Kata Kunci :** Nugget tempe, inovasi makanan, gizi, pencegahan stunting, dan sosialisasi.

## 1. PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, Rabu (25/1) dimana prevalensi stunting di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2023 menjadi 21,6% di 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Presiden RI Joko Widodo mengatakan dalam forum tersebut bahwasannya stunting bukan hanya urusan tinggi badan tetapi yang paling berbahaya adalah rendahnya kemampuan anak untuk belajar, keterbelakangan mental, dan dapat menyebabkan munculnya penyakit-penyakit kronis. Dan dalam forum tersebut beliau juga mengatakan bahwasannya pada tahun 2024 Indonesia harus dapat menurunkan angka stunting dengan target 14%. Presiden RI Joko

Widodo juga mengatakan target 14% bukanlah target yang sulit, asalkan kita bisa mengonsolidasi semuanya dan jangan sampai keliru cara pemberian gizi.

Stunting adalah masalah yang sangat serius dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak di dunia termasuk Indonesia. Stunting diakibatkan karena kurangnya asupan gizi pada periode pertumbuhan yang kritis, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan sejak pembuahan (Adriani, P., Aisyah, I. S., Wirawan, S., Hasanah, L. N., Idris, Nursiah, A., et al., 2022). Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur dan jenis kelamin balita. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit untuk disadari.

Salah satu tujuan dari Tujuan Pembangunan Berkelanjutan, atau SDGs, adalah mengurangi angka penduduk miskin. WHO sangat memperhatikan stunting karena dampak yang ditimbulkannya, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, balita stunting akan mengalami efek seperti peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal anak yang buruk, dan peningkatan biaya kesehatan. Dalam jangka panjang, balita stunting juga akan mengalami efek seperti postur tubuh yang tidak ideal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan orang lain), peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak menular, kesehatan reproduksi yang buruk, kemampuan belajar yang buruk, dan prestasi akademik yang buruk di sekolah (Sari, I. P., Ardillah, Y., & Rahmiwati, A., 2020).

Tercapainya target 14 persen pada tahun 2024 bergantung pada pencapaian lima pilar berikut. Pertama dan terpenting, pertanyaannya adalah apakah pemimpin pemerintahan di tingkat pusat, provinsi, kabupaten, kota, dan desa semakin bersemangat untuk menurunkan stunting. Kedua, apakah masyarakat sasaran telah diberitahu lebih banyak tentang pentingnya bebas stunting atau tidak. Ketiga, apakah intervensi spesifik dan sensitif telah sampai ke masyarakat sasaran di desa-desa yang terpencil, terdalam, dan terluar. Keempat, apakah ketahanan pangan dan gizi meningkat di wilayah kantong stunting. Kelima, apakah data, informasi, sistem, penelitian, dan inovasi tentang stunting akurat dan digunakan secara efektif untuk mengurangi stunting (Wahid, M., 2022).

Pada periode emas tidak bisa tergantikan. Jika kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik, potensi anak pun bisa berkembang optimal dan perkembangan otak terjadi dengan pesat. Sebaliknya bila pada periode ini kecukupan pangan yang bergizi dan berkualitas tidak diberikan maka pertumbuhan otak tidak optimal sehingga berpotensi menjadi tidak produktif (Trihono, Atmarita, Tjandrarini, D. H., Irawati, A., Utami, N. H., Tejayanti, T., et al., (2015). Pangan merupakan salah satu hal yang diperlukan manusia untuk bertahan hidup. Ketahanan pangan mengacu pada kemampuan individu atau kelompok dalam pemenuhan akses pangan yang cukup baik dari segi ekonomi maupun fisik yang tentunya merupakan sumber pangan yang sehat dan bergizi.

Upaya pencegahan stunting menjadi perhatian utama berbagai pihak, termasuk kelompok Kuliah Kerja Nyata Universitas Riau yang berada di Desa Sungai Cingam. Pada tahun 2023, kelompok Kukerta Universitas Riau melakukan Sosialisasi Pencegahan Stunting dengan memanfaatkan sumber daya pangan. Seperti penjelasan sebelumnya mengenai Survei Status Gizi Indonesia bahwasannya Indonesia memiliki target untuk menurunkan persentase stunting menjadi 14% pada tahun 2024 mendatang. Dalam hal ini Kukerta Bangun Kampung Desa Sungai Cingam tahun 2023 melakukan sosialisasi di Posyandu Anggrek yang terletak di Dusun II Desa Sungai Cingam untuk dapat mencegah terjadinya stunting di Indonesia khususnya di Desa Sungai Cingam. Sosialisasi tersebut berguna untuk memberi pengetahuan kepada Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam mengenai cara untuk mencegah stunting dan mengambil inisiatif untuk menciptakan inovasi makanan bernutrisi tinggi sebagai upaya pencegahan stunting. Salah satu hasil inovasi yang dilakukan adalah dengan membuat "Nugget Tempe," sebuah inovasi makanan yang kaya akan protein dan gizi, cocok untuk dikonsumsi oleh anak-anak dalam tahap pertumbuhan. Apalagi stunting kebanyakan terjadi pada balita, oleh sebab itu menu "Nugget Tempe" dapat menjadi alternatif menu makanan untuk sang anak agar dapat memenuhi kebutuhan gizi nya dengan makanan yang menarik.

## 2. METODE

Metode yang akan dilakukan oleh tim selama kegiatan pengabdian dengan masyarakat Desa Sungai Cingam Kecamatan Rupert, Kabupaten Bengkalis : 1) Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara tatap muka dan tempat pelaksanaan dilakukan di Posyandu Anggrek Dusun II Desa Sungai Cingam. 2) Program kegiatan : sebelumnya tim mencari tahu masalah stunting di Desa Sungai Cingam dengan berdiskusi langsung dengan pengurus Pustu dan juga Posyandu. Kemudian tim melakukan sosialisasi Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Sumber Daya Pangan. Dan inovasi yang kami lakukan sebagai alternatif makanan kaya gizi ini adalah berbahan dasar pangan nabati yaitu "Nugget Tempe". Setelah dilakukannya sosialisasi ini kami membagikan contoh sampel produk nugget tempe kepada Ibu-ibu yang hadir dalam pelaksanaan sosialisasi tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada Posyandu Anggrek Dusun II Desa Sungai Cingam, Kecamatan Rupert Kabupaten Bengkalis. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada 08 Agustus 2023. Para peserta yang hadir pada waktu pelaksanaan sosialisasi ini adalah Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Stunting adalah masalah gizi yang terjadi pada balita yang ditandai dengan kurangnya tinggi badan atau panjang badan berdasarkan umur dari standar yang seharusnya. Anak yang mengalami stunting akan mengalami pertumbuhan yang kurang dibanding anak seumurnya, mengalami penurunan tingkat kecerdasan, gangguan dalam berbicara, serta sistem kekebalan tubuh yang rendah sehingga mudah terkena penyakit. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit untuk disadari. Oleh sebab itu cara pertama yang harus dilakukan oleh seorang Ibu adalah dengan rutin mengukur tinggi badan anak di posyandu.

Kelompok Kukerta Desa Sungai Cingam melakukan Sosialisasi dengan Judul "Nugget Tempe sebagai makanan Pencegah Stunting" di Posyandu Anggrek Dusun II Desa Sungai Cingam. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus 2023 yang dihadiri oleh Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam. Pelaksanaan sosialisasi tersebut mendapatkan respon yang positif dari para peserta yang hadir.

Dalam hal ini kami melakukan sosialisasi pencegahan Stunting kepada Masyarakat Desa Sungai Cingam dan memberi tahu kepada masyarakat bahwasannya salah satu cara untuk mencegah stunting ialah dengan melakukan pemenuhan nutrisi dan gizi pada Ibu dan anak, salah satunya dengan inovasi pembuatan nugget tempe serta memberi pengetahuan bagaimana cara untuk mengolahnya.

Dengan dilaksanakan sosialisasi mengenai pencegahan stunting dan pemberian pengetahuan tambahan mengenai inovasi nugget tempe ini, diharapkan agar Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam dapat lebih peduli serta mengantisipasi terjadinya stunting pada anak, mulai dari menjaga kebersihan diri maupun tempat tinggal, memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil, serta pendampingan ASI Eksklusif dan makanan kaya gizi dan sehat. Dan salah satu menu yang dapat dibuat adalah inovasi makanan sehat yang telah kami sosialisasikan yaitu "Nugget Tempe". Dengan begitu anak dapat mengonsumsi makanan yang menarik, lezat serta bergizi. Dengan adanya inovasi ini dapat berpotensi untuk membantu meningkatkan status gizi anak di Desa Sungai Cingam serta memberikan contoh nyata bagi upaya pencegahan stunting di berbagai daerah lain.



**Gambar 1.** Membantu dalam pengukuran tinggi badan anak & setelahnya dilakukan sosialisasi Pencegahan Stunting



**Gambar 2.** Produk Nugget Tempe (inovasi makanan pencegah stunting)



**Gambar 3.** Foto bersama Ibu Pustu, pengurus posyandu dan Ibu PKK

#### 4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapat dari kegiatan sosialisasi yang Kelompok Kukerta Desa Sungai Cingam ini adalah 1) Pentingnya dilakukannya sosialisasi pencegahan stunting ini guna terciptanya kesadaran Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam tentang pencegahan stunting pada anak, 2) Dengan dilakukannya sosialisasi ini diharapkan Ibu-ibu masyarakat Desa Sungai Cingam dapat lebih inovatif untuk menu yang diberikan kepada sang anak, salah satunya dengan membuat “Nugget Tempe” dimana tempe merupakan sumber pangan nabati yang kaya akan sumber gizi, baik itu protein, vitamin serta mineral.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Kelompok Kukerta Desa Sungai Cingam 2023 mengucapkan terima kasih kepada Posyandu Anggrek Desa Sungai Cingam yang telah menyediakan serta memfasilitasi kegiatan Sosialisasi yang kami laksanakan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Posyandu yang telah membantu serta terlibat dalam kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, P., Aisyah, I. S., Wirawan, S., Hasanah, L. N., Idris, Nursiah, A., et al. (2022). Stunting pada Anak Sumatera Barat: PT Gloal Eksekutif Teknologi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Riskesdas - kemkes.go.id. Dipetik Agustus 25, 2023, dari kemenkes.go.id: <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/?hal=riskesdas>
- Sari, I. P., Ardillah, Y., & Rahmiwati, A. (2020). Berat bayi lahir dan kejadian stunting pada anak usia 6-59 bulan di. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 110-118.
- Trihono, Atmarita, Tjandrarini, D. H., Irawati, A., Utami, N. H., Tejayanti, T., et al. (2015). Pendek (Stunting) di Indonesia, Masalah dan Solusinya. Jakarta: Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Wahid, M. (2022, Juli 13). Stunting dan Masa Depan Indonesia. Dipetik Agustus 25, 2023, dari nasional.sindonews.com: <https://nasional.sindonews.com/read/825165/18/stunting-dan-masa-depan-indonesia-1657685269>