

Penyuluhan Pembuatan Makanan Bergizi Nugget Daging Ayam dengan Penambahan Wortel, Jamur Tiram, dan Susu untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Desa Balukon, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau

Counseling on Making Nutritious Chicken Nugget Food with the Addition of Carrots, Oyster Mushrooms and Milk to Prevent Stunting in Early Childhood in Balukon Village, Kahayan Tengah District, Pulang Pisau Regency

Merti Suriani ^{1*}

Paulini ²

Sevie Mahrita ¹

¹Department of Agricultural Industrial Technology, Faculty of Agriculture, Palangka Raya University, Palangka Raya, Central Kalimantan, Indonesia

²Department of Animal Husbandry, Faculty of Agriculture, University of Palangka Raya, Palangka Raya, Central Kalimantan, Indonesia

email: merti@faperta.upr.ac.id

Kata Kunci

Nugget
Daging ayam
Wortel
Jamur tiram
Susu

Keywords:

Nugget
Chicken meat
Carrot
Oyster mushroom
Milk

Received: May 2024

Accepted: July 2024

Published: January 2025

Abstrak

Penyuluhan pembuatan makanan bergizi *nugget* daging ayam dengan penambahan wortel, jamur tiram dan susu untuk mencegah *stunting* anak usia dini di Desa Balukon, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau, telah dilaksanakan pada bulan September 2024. Metode kegiatan adalah ceramah dan demonstrasi. Manfaat kegiatan adalah orang murid TK Bajewung Desa Balukon menerima perbaikan pola asuh dari orang tua terutama pemenuhan makanan bergizi untuk mencegah *stunting* bagi: 23 orang tua murid TK Bajewung, 6 orang guru TK dan 13 orang kader PKK dapat meneruskan ketrampilan kepada ibu-ibu di pedesaan selain orang tua murid TK; Terjadi perbaikan gizi anak, yang berpengaruh positif meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak, sehingga semakin memudahkan pembelajaran dan stimulasi pada anak. Hasil uji hedonik terhadap tingkat kesukaan terhadap warna, aroma dan rasa *nugget*, menunjukkan bahwa 95% panelis menyatakan sangat suka, 5% suka dan tidak ada panelis yang menyatakan tidak suka. Presentasi tingkat kesukaan terhadap produk *nugget* tersebut menunjukkan bahwa peserta penyuluhan dan anak-anak TK Bajewung sangat menyukai *nugget* daging ayam yang ditambah dengan sayuran wortel, jamur tiram, telur dan susu.

Abstract

Counseling on making nutritious chicken nugget food with the addition of carrots, oyster mushrooms, and milk to prevent stunting in early childhood in Balukon Village, Kahayan Tengah District, Pulang Pisau Regency, was carried out in September 2024. The activity method was lectures and demonstrations. The benefits of the activity were that Bajewung Kindergarten students in Balukon Village received improved parenting patterns from their parents, especially the provision of nutritious food to prevent stunting for: 23 parents of Bajewung Kindergarten students, 6 Kindergarten teachers, and 13 PKK cadres could pass on skills to mothers in rural areas other than parents of Kindergarten students; There was an improvement in children's nutrition, which had a positive effect on improving children's health and intelligence, thus facilitating learning and stimulation in children. The results of the hedonic test on the level of preference for the color, aroma, and taste of the nuggets showed that 95% of panelists stated that they really liked it, 5% liked it and no panelists stated that they did not like it. The presentation of the level of preference for the nugget product showed that the counseling participants and the Bajewung Kindergarten children really liked chicken nuggets added with carrots, oyster mushrooms, eggs, and milk.



© 2025 Merti Suriani, Paulini, Sevie Mahrita . Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).
DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10iSuppl1.9270>

How to cite: Suriani, M., Paulini., Mahrita, S. (2025). Penyuluhan Pembuatan Makanan Bergizi Nugget Daging Ayam dengan Penambahan Wortel, Jamur Tiram, dan Susu untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Desa Balukon, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, Volume x Special Issue 1, 388-394. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10iSuppl1.9270>

PENDAHULUAN

Menyediakan makanan sehat, bergizi dan variatif, merupakan kewajiban orang tua. Ketrampilan memilih, memadukan bahan-bahan dan pengolahan yang baik perlu dipahami orang tua. Selain itu kebutuhan nutrisi yang sebaiknya terpenuhi tersaji di menu harian anak-anaknya. Tanpa disadari, kesibukan dalam bekerja atau beraktivitas setiap harinya kadang membuat orangtua kurang memperhatikan pemilihan sumber makanan sehat untuk anak. Sehingga kebanyakan anak-anak gemar sekali membeli camilan yang kurang sehat karena tidak memahami efek sampingnya seperti gorengan, manisan dengan kandungan gula yang tinggi, maupun jajanan yang mengandung banyak pewarna. Kebiasaan tersebut dikhawatirkan dapat terbawa hingga dewasa yang kemudian menimbulkan berbagai dampak buruk pada kesehatan (Laswati, 2017). Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 mencatat prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada anak balita di Indonesia mencapai 17,7 persen dari populasi. Sedangkan *Stunting* mencapai 30,8 persen. Banyak juga provinsi yang akses pangannya bagus tapi mengalami *Stunting* atau kekurangan gizi karena masalah budaya, pendidikan, dan *food preference*. Pemanfaatan sumber daya di sekitar masyarakat seperti ikan dan sayuran yang diolah dengan cara variatif sangat bermanfaat menambahkan gizi anak dan mengatasi kebosanan anak akan makanan olahan sehari-hari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Manfaat makanan bergizi untuk anak juga menawarkan segudang manfaat seperti: menstabilkan persediaan energi di dalam tubuh, memperbaiki suasana hati (*mood*), membantu menjaga berat badan ideal dan membantu mencegah timbulnya masalah pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi. Di samping itu pemberian makanan sehat bagi anak membantu mendukung perkembangan kognitif serta perkembangan fisik anak. Jika anak-anak usia balita tidak dibiasakan untuk makan makanan bergizi sejak dini, maka tinggi risiko *Stunting* pada anak. *Stunting* menyebabkan anak mengalami kekurangan gizi dan terserang penyakit kronis pun lebih tinggi, mulai dari penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, di kemudian hari. (Papotot *et al.*, 2021). Anak usia dini secara umum adalah anak-anak di bawah usia 6 tahun, Soemiarti Patmonodewo mengutip pendapat tentang anak usia dini menurut (Biecheler *et al.*, 1987), yang dimaksud anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3-6 tahun. fase atau masa ini sebagai *golden age* karena masa ini sangat menentukan seperti apa mereka kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan, dimana anak memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosioemosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus yang sesuai dengan tahapan yang sedang dilalui oleh anak tersebut. Tahapan usia emas inilah anak-anak wajib mengonsumsi makanan bergizi seperti protein hewani dan nabati sebagai salah satu sumber makanan sehat untuk mendukung proses tumbuh kembangnya. Salah satu kreasi yang dapat dilakukan oleh ibu-ibu rumah tangga untuk membuat variasi dan mengatasi rasa bosan anak-anak terhadap makanan di rumah adalah dengan membuat naggut dari variasi protein seperti daging ayam, susu dan sayur-sayuran seperti wortel dan jamur tiram yang enak dan bergizi. *Nugget* merupakan salah satu makanan olahan siap saji yang disukai masyarakat terutama anak-anak, praktis dan ekonomis, dan cepat tersedia untuk dikonsumsi. Orang tua/ibu rumah tangga dapat membuat sendiri persediaan yang cukup dan menyimpannya di lemari pendingin. Selain dibuat dari daging dan ikan *Nugget* juga dapat dibuat dari *non* daging (*vegetarian*) seperti sayuran seperti *Nugget* jamur tiram (Titisari, *et al.*, 2021). Menurut data TKPI (Kemenkes RI, 2018) dalam 100 gram daging ayam mengandung kalori 239 kcal, 14 g lemak, 82 mg natrium, 223 mg Kalium. Kandungan gizi dalam 100 gram wortel mengandung 256 µg lutein + zeaxantin, 0,138 mg vitamin B6, 9 mg kolina, 3,477 µg α-karoten, 2,8 gram serat, 88,29 gram air, 320 mg kalium dan 0,66 mg vitamin E. Komposisi dan Kandungan Gizi Jamur Tiram Putih dalam 100 gram, Kalori (energi) 367 kal, protein 10,5-30,4 %, karbohidrat 56,6 %, lemak 1,7-2,2 %, tianin 0,2 mg, riboflavin 4,7-4,9 mg niasin 77,2 mg, Co (kalsium) 314 mg, K (kalium) 3,793 mg, P (posfor) 717 mg, Na (natrium) 837 mg, Fe (zat besi) 55,45 gram dan serat pangan 3,4 gram. Jamur tiram juga dilaporkan memiliki beberapa khasiat anatara lain untuk mengendalikan kolesterol, antitumor, antioksidan dan antidiabetes.

METODE

Metode pelaksanaan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi yang dilaksanakan pada bulan September 2024. Pada pertemuan Minggu pertama dilaksanakan ceramah, tanya jawab dan menghimpun data yang dibutuhkan mengenai keadaan *stunting* pada anak usia dini di daerah tersebut. Pertemuan Minggu kedua selanjutnya adalah kegiatan demonstrasi pembuatan *Nugget* yang disertai dengan variasi sayuran dan tambahan bahan makanan bergizi lainnya. Pengabdian pemberdayaan masyarakat dilakukan bermitra dengan Pemerintah Desa Balukon dalam hal ini Kepala Desa dan Ketua Tim Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Balukon, diikuti oleh 23 orang tua murid TK Bajewung, 6 orang guru TK dan 13 orang Kader PPK Desa Balukon, Kecamatan Kahayan Tengah, Kabupaten Pulang Pisau, Provinsi Kalimantan Tengah.

Cara Pembuatan Nugget

Komposisi bahan-bahan yang diperlukan dan tata cara/urutan untuk pembuatan *Nugget* ikan gabus sebagai berikut, Bahan yaitu Daging ayam negeri, wortel, jamur tiram putih, tepung terigu, tepung tapioka, tepung beras dan tepung panir secukupnya, telur, bumbu-bumbu dapur, minyak goreng, susu skim. Alat yaitu Kompor, dandang, wajan, timbangan digital, alat-alat pemotong pisau dan gunting, beberapa wadah plastik untuk tempat memotong dan mencampur bahan, *blender*, talenan, cetakan, plastik. Pembuatan *Nugget* dilakukan menurut petunjuk Bintoro (2008) yang telah dimodifikasi :

1. Bahan utama daging ayam dipilet dan dikukus 5 menit untuk menghilangkan bau amis, dicampur dengan wortel dan jamur tiram putih yang telah dipotong kecil-kecil, dengan perbandingan 50% daging ayam : 20% wortel, : 20% jamur tiram putih dan susu skim 10%, ditambahkan bumbu-bumbu seperti bawang putih, garam, merica dan gula. Bahan-bahan selanjutnya digiling dan dicampur sampai merata dan diuleni sampai kalis dengan tepung-tepungan, dan telur;
2. Adonan selanjutnya dituangkan ke dalam loyang dan dikukus selama 15 menit;
3. Selanjutnya adonan dicetak sesuai selera dan dilumuri dengan *batter* yang dibuat dari telur, garam, *baking powder*, penyedap rasa dan digulingkan pada tepung panir sampai permukaan *Nugget* tertutup sempurna. Bila untuk dikonsumsi langsung bisa langsung digoreng 2-3 menit sampai warna kuning kecoklatan;
4. Adonan *Nugget* bisa disimpan untuk konsumsi dan dimasak kemudian, dengan cara adonan baik yang belum dicetak atau sudah dicetak disusun di kontainer plastik disimpan di *freezer* pada suhu -40C. Bila dibutuhkan baru digoreng atau dikukus;
5. Informasi bahan-bahan untuk membuat 1 kg atau 1000 gram adonan :
 - a. 500 gram daging ikan gabus (tanpa duri), giling halus, 200 gram wortel, 200 gram jamur tiram putih dan 100 ml susu skim,
 - b. 6 butir telur ayam negeri,
 - c. 500 gram tepung roti,
 - d. 150 gram tepung terigu dan tepung tapioca,
 - e. 4 siung bawang putih dihaluskan,
 - f. 3 sdt kaldu bubuk,
 - g. 3 sdt garam,
 - h. 3 sdt gula,
 - i. 3 sdt merica,
 - j. 3 batang daun bawang,
 - k. Bawang goreng secukupnya
6. Cara membuat adonan :
 - a. Kocok 3 butir telur, lalu masukkan bawang putih yang telah dihaluskan, bawang goreng, kaldu bubuk, garam, gula, merica, dan susu skim (bisa diskip bila tidak suka atau tidak tersedia) kocok sampai merata,
 - b. Tuang tepung terigu pada wadah (mangkuk), lalu campur dengan kocokan telur pertama,
 - c. Masukkan daging ayam, wortel, jamur tiram putih dan daun bawang yang sudah digiling halus. Aduk rata,

- d. Masukkan adonan dalam loyang yang sudah diolesi dengan minyak,
- e. Kukus selama 15 menit,
- f. Sambil menunggu *Nugget* dikukus, tuang tepung roti dalam wadah, dan siapkan nampan kosong,
- g. Siapkan 3 butir telur yang kemudian dikocok,
- h. *Nugget* yang telah dikukus diamkan dengan suhu ruangan selama 10 menit,
- i. Kemudian potong/cetak *Nugget* ikan gabus sesuai yang diinginkan,
- j. Masukkan *Nugget* ke dalam kocokan telur lalu masukkan dalam tepung roti hingga terbalut sempurna dengan tepung roti kemudian taruh di nampan yang telah disediakan. Masukkan satu per satu *Nugget* dalam telur lalu tepung roti,
- k. Masukkan *Nugget* yang telah dibalur dengan tepung roti dalam kulkas selama 20 menit, agar tepung roti menempel sempurna. Bila tidak ada kulkas bisa dikering angin selama 30 menit,
- l. Setelah usai, panaskan minyak goreng,
- m. Goreng *Nugget* hingga berwarna kuning keemasan,
- n. Siap disajikan.

Uji Organoleptik

Uji organoleptik dilaksanakan pada Minggu kedua bulan September 2024. Uji organoleptik dilakukan untuk mengukur daya penerimaan (kesukaan) terhadap produk *Nugget*, dengan menggunakan uji hedonik yang meliputi warna, aroma dan rasa. Skala nomerik tingkat kesukaan panelis : tidak suka (1), suka (2) dan sangat suka (3). Semua peserta penyuluhan dan anak-anak TK Bajewung dianggap sebagai panelis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir pada pertemuan cukup banyak. Pada saat ceramah terlihat antusias para peserta penyuluhan dimana terjadi banyak sekali tanya jawab berkisar mengenai makanan bergizi yang dapat diberikan kepada anak usia dini (Gambar 1).



Gambar 1. Peserta penyuluhan di Desa Balukon dan tim dari UPR.

Pada pertemuan Minggu kedua, pada saat demonstrasi pembuatan *Nugget* ternyata yang hadir tidak hanya perempuan akan tetapi ada juga dihadiri oleh bapak-bapak. Peserta yang hadir pada saat kegiatan pembuatan *Nugget* dipenuhi oleh peserta penyuluhan dan diikuti dengan rasa antusias yang tinggi (Gambar 2-4). *Nugget* yang telah dibuat menjadi kelihatan lebih menarik karena dapat disimpan lama dalam bentuk frozen (Gambar 5). *Nugget* yang mau disantap dapat langsung digoreng (Gambar 6). Selain dibuat campuran *Nugget* daging ayam yang dicampur dengan jamur tiram, ada juga *Nugget* yang dicampur dengan susu dan sayuran (Gambar 7). Berdasarkan data hasil uji hedonik terhadap tingkat kesukaan terhadap warna, aroma dan rasa *Nugget* daging ikan gabus, menunjukkan bahwa 95% panelis menyatakan sangat suka, 5% suka dan tidak ada panelis yang menyatakan tidak suka. Presentasi tingkat kesukaan terhadap produk *Nugget* tersebut menunjukkan bahwa peserta penyuluhan dan anak-anak TK Bajewung sangat menyukai *Nugget* daging ayam yang

ditambah dengan sayuran jamur tiram dan wortel serta bahan-bahan lainnya seperti telur dan susu. Penambahan dan pemanfaatan bahan- bahan seperti ayam dan sayuran yang tersedia.



Gambar 2. Penjelasan tentang Cara Pembuatan *Nugget*.



Gambar 3. Demo Komposisi Adonan *Nugget*.



Gambar 4. Demo pencetakan *Nugget*.



Gambar 5. *Nugget* siap digoreng atau disimpan di freezer untuk persediaan.

Di lingkungan setempat, merupakan cara mendorong kreativitas dan inovasi bagi pemberdayaan ibu-ibu di pedesaan untuk menyediakan makanan yang bergizi dan disukai anak-anak di menu harian mereka. Optimalisasi potensi secara optimal ini pula merupakan solusi membantu program pemerintah dalam pemenuhan kecukupan gizi anak usia dini dan mencegah stunting pada anak usia dini. Memberikan makanan yang sehat dan bergizi, sangatlah berpengaruh dalam perkembangan anak, menurut penelitian (Sumkati *et al.*, 2011) menyatakan bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan gizi, seperti karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin/mineral sebagai zat pengatur. akan membantu mencegah terjadinya stunting dan penyakit, yang berakibat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak, yang tentunya akan mengganggu kecerdasan anak. Terpenuhinya kebutuhan gizi anak, maka diharapkan unsur pemeliharaan, pertumbuhan dan perbaikan tubuh yang rusak/aus diterima semua anak. Produk *Nugget* yang ditambah wortel dan jamur tiram tanpa tambahan bahan pengawet berdasarkan uji coba penulis, dapat disimpan di freezer selama 1 bulan tanpa mengalami perubahan warna, aroma dan rasa.



Gambar 6. Proses penggorengan *Nugget*.



Gambar 7. Produk *Nugget* Daging Ayam, Susu dan Sayuran.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pemberdayaan masyarakat dengan materi penyuluhan tentang pembuatan *Nugget* daging ikan gabus dengan penambahan wortel dan jamur tiram, bagi orang tua murid TK Bajewung dan Kader PKK desa Balukon Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau, maka dipandang tepat dan perlu memberi motivasi, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan bagi ibu-ibu di pedesaan dalam mengolah bahan-bahan makanan yang tersedia di wilayahnya. Pengolahan menu makanan yang bergizi, sehat, bervariasi, menarik seperti *Nugget* daging ayam dan susu dicampur dengan sayur-sayuran, Pangan olahan ini disukai anak, dapat membantu memenuhi kecukupan gizi anak dan mencegah *stunting* pada anak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Fakultas Pertanian Universitas Palangka Raya yang membantu pembiayaan kegiatan pengabdian pada masyarakat, Pemerintah Desa Balukon, Kepala Sekolah dan Guru TK Bajewung dan Tim penggerak PKK desa Balukon Kecamatan Kahayan Tengah Kabupaten Pulang Pisau.

REFERENSI

- Bintoro,V.P. 2008. Teknologi Pengolahan Daging dan Analisis Produk. Skripsi. Universitas Diponegoro. *Semarang* ,7(2), 121-130. <http://eprints.undip.ac.id/20288/>
- Ibid, dlm. Ibid, hlm. 28 (dikutip dari Tina Bruce, Early Childhood Education, London, Holder & Stoughton, 1987). <http://dx.doi.org/10.21043/thufula.v3i2.4733>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, 17,7% Balita Indonesia Masih Mengalami Masalah Gizi. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/01/25/177-balita-indonesia-masih-mengalami-masalah-gizi>.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, Peraturan Menteri Kesehatan RI. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf.
- Laswati, D.T. 2017. Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang . Agrotech. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69-73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. 2021. Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 266-273. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Sukamti, E. R. 1994. Pengaruh Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).<https://media.neliti.com/media/publications/80610-ID-pengaruh-gizi-terhadap-pertumbuhan-dan-p.pdf>
- Soemiatri. 2000. Pendidikan Anak Prasekolah, Rineka Cipta, Jakarta. https://books.google.co.id/books/about/Pendidikan_anak_prasekolah.html?id=vTN3AAAACAAJ&redir_esc=y
- Titisari J., Dwi Normati., Anna Hendri S.J dan Syahroni Lonang. 2021. Deversifikasi Pengolahan Ikan Nila dan Manajemen Pemasaran. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.