

Demonstrasi Pembuatan Cemilan Sehat Finger Snack Nugget Tahu Pada Balita di Poskesdes Tibawa

Fidyawati Aprianti A. Hiola^{*1}, Fatmah Zakaria², Nour Arriza Dwi Melani³, Efri Leny Rauf⁴, St. Surya Indah Nurdin⁵, Levana Sondakh⁶, Siskawati Umar⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Corresponding Author: fidyahiola@umgo.ac.id

Abstrak

Masa balita merupakan periode penting dalam tumbuh kembang anak, di mana asupan nutrisi yang cukup dan seimbang sangat diperlukan. Salah satu tantangan yang sering dihadapi orang tua adalah pemenuhan gizi melalui makanan ringan yang sehat dan menarik bagi balita. Demonstrasi pembuatan cemilan sehat berupa finger snack nugget tahu ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua dan pengasuh tentang alternatif camilan bergizi, mudah dibuat, serta disukai anak-anak. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi langsung, di mana peserta diberikan pemaparan mengenai pentingnya pemilihan bahan makanan sehat, teknik pengolahan yang tepat, serta cara penyajian yang menarik. Nugget tahu dipilih karena mengandung protein nabati yang tinggi, mudah dikombinasikan dengan bahan lain seperti sayuran, serta memiliki tekstur yang sesuai untuk balita. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta lebih memahami pentingnya cemilan sehat dan memiliki keterampilan dalam membuat finger snack nugget tahu sendiri di rumah. Selain itu, anak-anak yang mencicipi hasil olahan ini menunjukkan respon positif terhadap rasa dan tekstur nugget tahu. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan orang tua dapat lebih kreatif dalam menyediakan makanan sehat bagi balita guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

Kata kunci: Balita, Cemilan Sehat, Finger Snack, Nugget Tahu, Gizi

1. PENDAHULUAN

Masa balita merupakan periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada fase ini, kebutuhan gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung perkembangan kognitif, fisik, dan motorik anak. Salah satu aspek penting dalam pemenuhan gizi balita adalah pemberian makanan ringan atau camilan yang sehat. Sayangnya, masih banyak orang tua yang memberikan camilan kurang bergizi kepada anak-anak mereka, seperti makanan instan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Pola konsumsi makanan yang kurang sehat dapat berdampak pada risiko kekurangan gizi atau bahkan obesitas pada anak (Sofiyatin, R. 2022). Pakar gizi Indonesia (2016) menyebutkan bahwa anak usia 0-59 bulan yang dari ASI ke MP-ASI berubah kemakanan keluarga dimana anak belajar makan dan minum sendiri yang kebutuhan harus adekuat. Jika tidak maka tumbuh kembang balita menjadi tidak optimal, maka sangat diperlukan makanan yang memiliki gizi tinggi untuk mendukung pertumbuhan yang optimal berupa makanan yang memiliki sumber energi, protein vitamin serta mineral yang seimbang.

Salah satu solusi dalam menyediakan camilan sehat bagi balita adalah dengan membuat finger snack yang berbasis bahan pangan bergizi, seperti tahu. Tahu merupakan sumber protein nabati yang kaya akan zat gizi penting bagi pertumbuhan anak, seperti zat besi, kalsium, dan vitamin B. Selain itu, tahu memiliki tekstur yang lembut, sehingga mudah dikonsumsi oleh balita. Dengan pengolahan yang tepat, tahu dapat diolah menjadi berbagai bentuk camilan yang menarik dan disukai anak-anak, salah satunya adalah nugget tahu. Nugget tahu merupakan alternatif camilan sehat yang dapat menjadi pilihan bagi orang tua dalam memberikan makanan bergizi bagi balita. Selain mudah dibuat, nugget tahu dapat diperkaya dengan tambahan sayuran seperti wortel, bayam, atau brokoli untuk meningkatkan kandungan vitamin dan seratnya. Selain itu, proses pembuatan nugget tahu yang sederhana memungkinkan orang tua untuk lebih kreatif dalam mengombinasikan bahan makanan sesuai dengan selera dan kebutuhan nutrisi anak (Khatimah, N. Et al. 2018).

Demonstrasi pembuatan camilan sehat finger snack nugget tahu bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua, khususnya ibu-ibu yang memiliki balita, tentang cara membuat camilan sehat yang praktis, bernutrisi, dan menarik bagi anak-anak. Dengan adanya demonstrasi ini, diharapkan orang tua memiliki keterampilan dalam mengolah bahan makanan sehat menjadi camilan yang lebih disukai anak-anak, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap makanan ringan instan yang kurang sehat. Kegiatan demonstrasi ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemilihan bahan makanan yang sehat dalam setiap aspek pemberian makanan bagi balita. Dengan memberikan makanan sehat sejak dini, anak-anak akan terbiasa mengonsumsi makanan bergizi dan memiliki pola makan yang lebih baik di masa depan. Selain itu, pemberian camilan sehat juga dapat membantu memenuhi kebutuhan energi anak yang aktif bergerak, sekaligus mendukung tumbuh kembangnya secara optimal. Melalui kegiatan demonstrasi ini, diharapkan para orang tua dapat lebih memahami bahwa menyediakan camilan sehat tidak selalu sulit atau mahal. Dengan memanfaatkan bahan-bahan sederhana seperti tahu dan sayuran, mereka dapat menciptakan makanan ringan yang tidak hanya lezat tetapi juga kaya akan nutrisi. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi langkah yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas gizi anak-anak sejak usia dini serta mendukung pertumbuhan generasi yang lebih sehat dan cerdas di masa mendatang (Damayanti, F.N et al. 2016).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan demonstrasi pembuatan camilan sehat berupa finger snack nugget tahu untuk balita dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Metode ini bertujuan untuk memberikan edukasi praktis kepada orang tua atau pengasuh dalam menyiapkan camilan bergizi bagi anak-anak mereka. Berikut adalah tahapan yang dapat diikuti:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, ada beberapa yang dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan yaitu melakukan koordinasi dengan bidan desa yang ada di desa tibawa untuk melaksanakan kegiatan yang dimaksud. Kegiatan dilanjutkan dengan menentukan dimana akan dilaksanakan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan praktik pembuatan nugget tahu tersebut dan mengundang ibu-ibu yang mempunyai anak balita, anak sekolah dan ibu-ibu disekitar poskesdes tersebut. Adapun hal-hal yang dipersiapkan sebelum kegiatan dilaksanakan:

Mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget tahu yaitu :

- 1) 10 buah tahu putih (hancurkan)
- 2) 8 sdm tepung terigu
- 3) 2 butir telur ayam
- 4) 1 buah wortel (parut halus menggunakan parutan keju)
- 5) 2 batang daun bawang (cincang halus)
- 6) 1 buah bawang Bombay ukuran sedang (cincang halus)
- 7) 3 siung bawang putih (cincang halus)
- 8) 1 dst garam
- 9) 1 dst lada bubuk
- 10) 1 sdm margarin
- 11) 2 butir telur ayam (kocok lepas sebagai bahan pelapis adonan)
- 12) Secukupnya tepung roti

Mempersiapkan alat-alat yang digunakan :

- 1) Mangkok

- 2) Pisau
- 3) Wadah/baskom
- 4) Plastic untuk adonan
- 5) Kompor portable
- 6) Tempat penggorengan
- 7) Tirisan

Mempersiapkan alat bantu untuk demonstrasi seperti leaflet

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Poskesdes desa Tibawai pada hari sabtu tanggal 25 Januari 2025 pada jam 10.00 Wita sampai selesai. Langkah pertama kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan pembukaan, memberikan penyuluhan tentang gizi balita, makanan yang dibutuhkan balita, cara pengelohan, dan cara pembuatan cemilan sehat untuk balita. Salah satu makanan sehat untuk keluarga dengan memanfaatkan bahan baku yang mudah didapatkan dengan kandungan nutrisi yang kaya protein dan nutrisi lainnya. Tahu merupakan protein nabati yang terbuat dari bahan baku kedelai yang melalui cara difermentasi. Protein nabati memiliki kandungan protein yang lebih sedikit dibandingkan protein hewani. Kegiatan dilanjutkan menjelaskan alat dan bahan yang digunakan, menjelaskan Cara pembuatan Nugget Tahu. Mendemonstrasikan secara langsung cara pembuatannya Nugget Tahu. Dalam pelaksanaan pembuatan nugget tahu dilakukan dengan tahapan antara lain:

- 1) Langkah pertama: tumis bawang putih, bawang Bombay dan daun bawang dengan margarin. Setelah harum matikan api.
- 2) Langkah kedua: campurkan tumisan ke dalam tahu yang sudah dihancurkan. Tambahkan telur, wortel, lada bubuk, garam dan tepung terigu. Aduk rata. Oleh Loyang dengan sedikit minyak agar adonan tidak lengket saat dikukus. Kemudian kukus selama 20 menit.
- 3) Langkah ketiga: setelah kukusan dingin angkat dari Loyang dan potong-potong sesuai selera. Celupkan kedalam kocokan telur lalu gulingkan pada tepung roti. Kemudian goreng di minyak dengan api kecil saja agar warnanya bagus. Sisanya simpan dalam freezer.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan dan pengelolaan dalam pembuatan Nugget Tahu pada gambar berikut :



Gambar 1. Pembukaan dan penyuluhan tentang gizi seimbang pada balita



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan nugget tahu



Gambar 3. Nugget tahu mentah siap digoreng



Gambar 4. Nugget tahu masak siap di makan

3. Tahap Evaluasi dan Penutup

Tahap evaluasi pada kegiatan ini adalah memberikan pertanyaan kembali seputar pembuatan nugget tahu, manfaat tahu dari segi gizinya dan pemanfaatan tahu yang terbuat dari bahan baku sederhana dan foto bersama. Hasil dari evaluasi adanya ibu-ibu yang memahami cara pembuatan dan manfaat dari nugget tahu dengan menjawab pertanyaan yang telah diberikan. Kegiatan dapat dilihat pada gambar :



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan

Metode pelaksanaan seperti di atas telah diterapkan dalam berbagai program edukasi gizi seperti demonstrasi pembuatan nugget tahu dengan tujuan memberikan informasi tentang pembuatan nugget tahu wortel sebagai camilan sehat bagi balita khususnya mereka yang tidak suka makan sayur dengan kreasi makanan ini terdapat campuran sayur wortel didalamnya. Sehingga membiasakan anak balita makan sayuran dan bisa digunakan sebagai camilan sehat dan menarik.

Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Pengabdian Masyarakat* menekankan pentingnya edukasi dalam pengelolaan makanan nugget tahu sebagai camilan sehat bagi anak balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan berupa edukasi tentang camilan sehat dan demonstrasi pengelolaan nugget tahu dengan bahan yang sederhana dan mudah didapat. Dengan mengikuti tahapan di atas, diharapkan orang tua atau pengasuh dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis dalam menyiapkan camilan sehat yang disukai oleh balita, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Demonstrasi pembuatan camilan sehat berupa finger snack nugget tahu untuk balita telah dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka. Kegiatan ini melibatkan serangkaian tahapan, mulai dari persiapan hingga evaluasi, dengan partisipasi aktif dari para peserta.

Hasil Kegiatan

a. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Setelah mengikuti demonstrasi, terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai pengolahan nugget tahu sebagai camilan sehat untuk balita. Hal ini sesuai dengan pengabdian Masyarakat dengan judul edukasi dalam pengelolaan makanan nugget tahu sebagai cemilan sehat bagi anak balita yang dipublikasikan di *Jurnal* yang menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi memasak dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan cara pengolahan makanan sehat (Nadia, F. et al. 2024).

b. Penerimaan Anak terhadap Nugget Tahu

Setelah nugget tahu yang telah dibuat dicicipi oleh anak-anak, hasilnya menunjukkan bahwa mereka menyukai rasa dan tekstur nugget tersebut. Hal ini penting karena penerimaan anak terhadap makanan sehat dapat meningkatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

c. Kesiapan Ibu dalam Menerapkan di Rumah

Sebagian besar peserta menyatakan kesiapan dan keinginan untuk mempraktikkan pembuatan nugget tahu di rumah sebagai alternatif camilan sehat bagi anak-anak mereka. Mereka merasa bahwa proses pembuatan nugget tahu cukup sederhana dan bahan-bahannya mudah didapatkan.

Pembahasan Kegiatan demonstrasi ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai pembuatan camilan sehat untuk balita. Peningkatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada pencegahan masalah gizi pada anak, seperti stunting. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. 2024 tentang pengaruh pengolahan nugget dalam meningkatkan keterampilan ibu mencegah stunting pada balita menunjukkan bahwa pengolahan nugget tahu dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mencegah memberikan cemilan sehat dan mudah diolah sehingga dapat berkontribusi dalam tumbuh kembang anak balita (Siregar, N.S.N. et al. 2024).

Selain itu, penerimaan positif dari anak-anak terhadap nugget tahu menunjukkan bahwa camilan ini dapat menjadi alternatif yang baik untuk menggantikan camilan kurang sehat yang sering dikonsumsi anak-anak. Hal ini penting karena kebiasaan makan yang baik sejak dini dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan anak di masa depan. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dari praktik ini, diperlukan dukungan dan pemantauan lebih lanjut. Misalnya, dengan menyediakan sesi lanjutan atau kelompok diskusi bagi para ibu untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh. Secara keseluruhan, demonstrasi pembuatan nugget tahu sebagai camilan sehat bagi balita merupakan langkah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyediakan makanan bergizi. Dengan penerapan yang konsisten, diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi dan kesehatan anak-anak.

4. KESIMPULAN

Demonstrasi pembuatan camilan sehat finger snack nugget tahu bagi balita telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu atau pengasuh dalam menyediakan makanan bergizi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa nugget tahu, yang kaya akan protein nabati dan serat dari sayuran, dapat menjadi alternatif camilan sehat bagi anak-anak. Selain itu, hasil demonstrasi menunjukkan bahwa anak-anak cenderung menerima nugget tahu sebagai camilan yang enak dan menarik. Hal ini dapat membantu membangun kebiasaan makan sehat sejak dini, yang berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan optimal anak. Dengan adanya edukasi dan praktik langsung, para peserta memperoleh pemahaman lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam camilan anak. Oleh karena itu, program serupa perlu terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat dan mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada balita, seperti stunting dan kekurangan zat gizi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan demonstrasi pembuatan camilan sehat finger snack nugget tahu bagi balita. Terima kasih kepada para peserta, khususnya para ibu dan pengasuh, yang dengan antusias mengikuti kegiatan ini dan berpartisipasi aktif dalam setiap tahapannya.

Kami juga mengapresiasi dukungan dari tenaga kesehatan, penyuluh gizi, dan pihak-pihak yang telah membantu dalam memberikan edukasi serta memfasilitasi kegiatan ini. Semoga ilmu dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita yang lebih sehat.

Kami berharap kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya camilan sehat bagi anak-anak. Semoga kolaborasi dan edukasi serupa terus berlanjut demi menciptakan generasi yang lebih sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, F.N., Puspitaningrum, D., Kusuma, H.S. (2016). Buku Pintar Balita-Ku (6-24 Bulan). Penerbit CV. Rafi Sarana Perkasa. Cetakan pertama Juni 2016. ISBN 978-602-7969-24-7.

Khatimah N, Kadirman K, Fadilah R. (2018). Studi Pembuatan Nugget Berbahan Dasar Tahu Dengan Tambahan Sayuran. *J Pendidik Teknol Pertan*. 2018;4:59.

Nadia, F., Wati, Y.S., Mianna, R., Rahayu, A.O.S., Herawati, M., Desriva, N. (2024). Edukasi dalam pengelolaan nugget tahu sebagai cemilan sehat bagi anak balita. *Jurnal pengabdian masyarakat 360 derajat*.

Siregar, N.SN., Simamora, M.F., Doloksaribu, M., Sembiring, S.M.Br., Sari, A.J.P. (2024). Pengaruh pengolahan nugget dalam meningkatkan keterampilan ibu mencegah stunting pada balita. *Journal of health technology and medicine*. Vol. 10 No. 2 Oktober 2024. E-ISSN : 2615-109X.

Sofiyatin R. (2022). Makanan Selingan Berbasis Pangan Lokal Untuk Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *J Pengabdi Masy Sasambo*. 2022;3(2):11.

Unicef. Gizi : Mengatasi tiga beban Malnutrisi di Indonesia [Internet]. unicef.org. 2022 [cited 2024 Jun 25]. Available from:

https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw1emzBhB8EiwAHwZZxa8mxI-tbgU-hXeAKvNjoLboSRKEt54wUKdJnx5B0rdn1-Hbr3BLH1xoCqjcQAvD_BwE