



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## **Edukasi dan Pengolahan Nugget Ayam, Tahu, Bayam untuk Pencegahan Stunting dan Anemia Mendukung Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA 3 Kota Baubau**

*Education and Processing of Chicken, Tofu, Spinach Nuggets for the Prevention of Stunting and Anemia Supporting the Free Nutritious Meal Program (MBG) at SMA 3 Baubau City*

**Andi Yaumul Bay R Thaifur**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin Baubau

\*Corresponding Author: E-mail: [andiyaumulbay.t@gmail.com](mailto:andiyaumulbay.t@gmail.com)

### *Artikel Pengabdian*

#### **Article History:**

Received: 8 Jan, 2025

Revised: 21 Feb, 2025

Accepted: 28 Feb, 2025

#### **Kata Kunci:**

Edukasi Gizi, Nugget Ayam Tahu Bayam, Inovasi Makanan, Kesehatan Makanan, Pengembangan Produk, Makan Bergizi Gratis

#### **Keywords:**

*Nutrition Education, Spinach Chicken Tofu Nuggets, Food Innovation, Food Health, Product Development. Free Nutritious Meal*

DOI: [10.56338/jks.v8i2.7156](https://doi.org/10.56338/jks.v8i2.7156)

#### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Stunting dan anemia merupakan masalah kesehatan yang masih banyak terjadi di Indonesia, termasuk di SMA Negeri 3 Baubau dengan prevalensi 29,7%. Salah satu upaya pencegahannya adalah dengan pemanfaatan pangan lokal bergizi seperti tahu dan bayam, yang masih terbatas dalam variasi pengolahannya. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan remaja siswi mengenai manfaat tahu dan bayam dalam mencegah stunting serta memberikan pelatihan dalam mengolahnya menjadi nugget tahu bayam yang bernilai ekonomi. Metode: Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan dan leaflet, serta metode kuantitatif (pre-test dan post-test) untuk mengukur pengetahuan siswi SMA Negeri 3 Baubau sebelum dan sesudah materi, pendampingan dan pelatihan dilakukan dengan mengajarkan cara mengolah tahu dan bayam menjadi nugget bergizi, dan pembagian nugget tahu bayam. Hasil: Peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai stunting, anemia, serta manfaat tahu dan bayam. Mereka juga berhasil membuat nugget tahu bayam sebagai alternatif makanan sehat dan bernilai ekonomi. Kesimpulan: Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya konsumsi tahu dan bayam dalam mencegah stunting serta memberikan inovasi pangan lokal yang dapat membantu menurunkan angka stunting dan bisa menjadi referensi program Pemerintah Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam 1 olahan Zat Gizi Makro dan Mikro terpenuhi

#### **ABSTRACT**

*Background: Stunting and anemia are health problems that still occur frequently in Indonesia, including at SMA Negeri 3 Baubau with a prevalence of 29.7%. One effort to prevent this is by using nutritious local foods such as tofu and spinach, which are still limited in processing variations. Objective: Increase the knowledge of young female students regarding the benefits of tofu and spinach in preventing stunting and provide training in processing them into spinach tofu nuggets which have economic value. Method: Activities are carried out by providing education through counseling and leaflets, as well as quantitative methods (pre-test and post-test) to measure the knowledge of female SMA Negeri 3 Baubau students before and after the material, mentoring and training is carried out by teaching how to process tofu and spinach into nutritious nuggets, and distributing spinach tofu nuggets. Results: Participants experienced increased knowledge about stunting, anemia, and the benefits of tofu and spinach. They also succeeded in making spinach tofu nuggets as a healthy and economically valuable food alternative. Conclusion: This activity was successful in increasing teenagers' understanding of the importance of consuming tofu and spinach in preventing stunting as well as providing local food innovations that can help reduce stunting rates and can be a reference for the government's Free Nutritious Meal (MBG) program in 1 preparation. Macro and Micronutrients are met*

## **PENDAHULUAN**

Kurangnya asupan gizi pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, seperti stunting dan anemia. Stunting adalah kondisi terhambatnya pertumbuhan yang disebabkan oleh

kekurangan gizi dalam jangka waktu lama, dan dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik serta kognitif remaja. Di sisi lain, anemia dapat memengaruhi konsentrasi dan performa akademik mereka (Fitri et al. 2022).

Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023, prevalensi stunting di Indonesia masih terbilang tinggi. Hal ini menjadikan perlunya dilakukan upaya inovatif, salah satunya adalah program Makan Bergizi Gratis (MBG) guna mengatasi permasalahan ini. Program MBG merupakan salah satu inisiatif pemerintah untuk meningkatkan status gizi masyarakat, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Diharapkan dengan adanya program ini, kebutuhan gizi mikro dan makro dapat terpenuhi sehingga bisa mencegah terjadinya stunting dan anemia. (Vanti et al., 2024)

Pentingnya pencegahan stunting dan anemia di kalangan remaja, terutama di SMA Negeri 3 Baubau, tidak bisa diabaikan. Prevalensi masalah gizi di antara generasi muda saat ini terus meningkat. Data menunjukkan bahwa remaja di daerah ini mengalami kekurangan asupan zat gizi esensial, seperti protein, zat besi, dan vitamin, yang tentu berkontribusi terhadap risiko anemia (BKKBN, 2024). Oleh karena itu, upaya pencegahan terhadap peningkatan kasus anemia di masyarakat sangatlah penting. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG), yang fokus pada peningkatan status gizi masyarakat, terutama pada kalangan anak-anak dan remaja, serta memanfaatkan bahan pangan lokal, seperti tahu. Tahu merupakan makanan yang terjangkau dan kaya nutrisi, terutama protein dan zat besi. Dalam setiap 100 gram tahu, terdapat sekitar 10,9 gram protein dan 3,4 mg zat besi. Sebagai zat gizi makro, protein memegang peran penting dalam proses pertumbuhan, sementara zat besi berfungsi dalam produksi hemoglobin, myoglobin, dan berbagai enzim yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Selain itu, tahu juga kaya akan berbagai mineral penting lainnya, seperti kalsium, magnesium, fosfor, seng, dan kalium, serta berbagai vitamin seperti A, B6, C, D, thiamin, riboflavin, niasin, dan asam folat.

Beragam manfaat kesehatan dapat diperoleh dari konsumsi tahu, termasuk menurunkan risiko anemia dan mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit lain, seperti kanker, osteoporosis, dan hiperkolesterol. Oleh karena itu, pemanfaatan tahu sebagai bahan pangan lokal perlu ditingkatkan untuk membantu memperbaiki status gizi masyarakat (Natanael, Putri, dan Tresna Adhi, 2022).

Tahu dan bayam adalah bahan pangan lokal yang mudah ditemukan di Pulau Buton, khususnya di Kota Baubau. Bayam, yang dapat tumbuh di berbagai ketinggian, baik di dataran rendah maupun tinggi, sangat cocok ditanam di kebun atau pekarangan rumah. Sayuran ini sering dijual di pasar dan menjadi pilihan yang umum bagi masyarakat. Di sisi lain, tahu yang terbuat dari kedelai merupakan sumber pangan lokal yang sangat penting. Di Kota Baubau, terdapat beberapa usaha yang memproduksi tahu, salah satunya adalah Industri Tahu Mekar yang terletak di Kecamatan Bungi dan telah beroperasi sejak tahun 2009.

Meskipun ketersediaan bahan pangan lokal cukup baik, daerah ini masih menghadapi tantangan serius seperti stunting dan anemia. Untuk mengatasi masalah tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat yang berupa edukasi dan pelatihan pengolahan pangan lokal, khususnya dalam membuat nugget tahu bayam, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, terutama bagi kaum perempuan dan calon ibu. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta minat siswi di SMA Negeri 3 Baubau dalam mengolah tahu dan bayam dengan berbagai menu, sebagai langkah pencegahan stunting dan anemia.

Melalui edukasi dan pelatihan yang tepat mengenai pengolahan makanan ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya nutrisi yang seimbang. Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di SMA Negeri 3 Kota Baubau menjadi platform strategis untuk mengedukasi siswa tentang gizi dan menyediakan pilihan makanan sehat, sehingga berkontribusi dalam mencegah stunting dan anemia di kalangan mereka.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMA Negeri 3 Baubau, Kecamatan Betoambari, Kaota Baubau, Sulawesi Tenggara pada Sabtu, 16 November 2024 bertempat di ruangan kelas SMA Negeri 3 Baubau bersama mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2023 Universitas Dayanu Ikhsanuddin. Mitra kegiatan ini remaja siswi di SMA Negeri 3 Baubau sebanyak 27 orang. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan pelatihan dilakukan dengan demo masak. Kegiatan ini dilakukan

dalam beberapa tahapan berikut, yaitu:

1. Tahap pertama memberikan leaflet dan pre test untuk menguji kemampuan siswi sebelum membawakan materi.
2. Tahap kedua melakukan penyuluhan tentang pencegahan dan mengurangi potensi terjadinya stunting dan anemia.
3. Tahap ketiga memberikan post test untuk menguji kembali kemampuan siswi setelah penyampaian materi.
4. Tahap keempat memperkenalkan alat dan teknik-teknik pengolahan nugget tahu bayam.
5. Tahap kelima melakukan demonstrasi pembuatan nugget tahu bayam.
6. Tahap keenam mengajak peserta mencicipi nugget tahu bayam.

## HASIL

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 16 November 2024 bertempat di Ruang Kelas SMA Negeri 3 Baubau.

Kegiatan dibuka oleh Kepala Sekolah, SMA Negeri 3 Baubau dan Dosen Pendamping Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai pencegahan stunting dan anemia dengan pemanfaatan bahan pangan tahu dan bayam serta pelatihan pembuatan nugget tahu bayam.

## PENYULUHAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dengan memaparkan kandungan tahu dan bayam yang baik untuk mencegah stunting dan anemia, serta khasiat atau manfaat lainnya pada tahu dan bayam. Para peserta diberikan leaflet sebagai sarana edukasi, selain itu pada leaflet diberikan panduan mengenai bahan dan cara pembuatan nugget tahu bayam. Sesi tanya jawab terbuka pula bagi para peserta.



**Gambar 1.** Penyuluhan Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Tahu dan Bayam Sesi Pertama



**Gambar 2.** Penyuluhan Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Tahu dan Bayam Sesi Kedua

## PELATIHAN

### Pelatihan Nugget Tahu Bayam

Produk olahan yang dibuat adalah nugget tahu bayam. Pembuatannya sama seperti nugget pada umumnya, namun ditambahkan 300 gram tahu putih dan 25 gram daun bayam segar dan di blender atau chopper. Nugget tahu bayam yang sudah di blender atau chopper dikukus selama 25-30 menit.



**Gambar 3.** Leaflet Pembuatan dan Manfaat Nugget Tahu Bayam

## PEMBAHASAN

### Pembuatan Nugget Tahu Bayam

Nugget tahu bayam adalah inovasi makanan bergizi yang dapat membantu mencegah stunting dan anemia pada remaja. Tahu yang kaya protein dicampur dengan bayam segar yang diblender, kemudian dibentuk menjadi nugget dan digoreng hingga kecokelatan. Pembuatan nugget ini cukup mudah, terjangkau, dan kaya akan nutrisi. Tahu mengandung protein yang baik untuk pertumbuhan otot dan perkembangan, sementara bayam kaya akan zat besi yang penting untuk mencegah anemia dan meningkatkan energi. Kombinasi nutrisi dari tahu dan bayam dapat mendukung pertumbuhan yang optimal dan kesehatan remaja, serta membantu mencegah anemia, yang sering terjadi pada kelompok usia ini. Dengan cita rasa yang gurih dan tekstur yang renyah, nugget tahu bayam menjadi pilihan cemilan yang sehat dan lezat untuk mendukung kesehatan remaja.



**Gambar 4.** Pembuatan dan Produk Nugget Tahu Bayam



**Gambar 5.** Dokumentasi Bersama Peserta Kegiatan (Sisiwi SMA Negeri 3 Baubau), Kepala Sekolah, Dosen, dan Mahasiswa FKM Universitas Dayanu Ikhsanuddin di SMA Negeri 3 Baubau

## KESIMPULAN

Penyuluhan olahan makanan tahu bayam sebagai alternatif pengganti tablet penambah darah di kalangan remaja putri SMA Negeri 3 Baubau telah berhasil memberikan pemahaman mengenai pentingnya asupan zat besi non-hewan bagi kesehatan. Para peserta antusias mempelajari resep dan cara pembuatan tahu bayam yang praktis dan lezat, serta menyadari manfaatnya dalam mencegah anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya gizi seimbang dan mengurangi ketergantungan pada tablet penambah darah, sekaligus mendorong konsumsi makanan bergizi dan sehat. Suksesnya penyuluhan ini membuka peluang untuk program serupa di sekolah-sekolah lain guna meningkatkan kesehatan remaja putri di Bau Bau.

Penyuluhan olahan makanan tahu bayam sebagai alternatif pengganti tablet penambah darah di kalangan remaja putri SMA Negeri 3 Bau Bau telah berhasil memberikan pemahaman mengenai pentingnya asupan zat besi non-hewan bagi Kesehatan. Para peserta antusias mempelajari resep dan cara pembuatan tahu bayam yang praktis dan lezat, serta menyadari manfaatnya dalam mencegah anemia. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja putri akan pentingnya gizi seimbang dan mengurangi ketergantungan pada tablet penambah darah, sekaligus mendorong konsumsi makanan bergizi dan sehat. Suksesnya penyuluhan ini membuka peluang untuk program serupa di sekolah-sekolah lain guna meningkatkan kesehatan remaja putri di Bau Bau.

## SARAN

Untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan olahan makanan tahu bayam sebagai alternatif pengganti tablet penambah darah di kalangan remaja putri SMA Negeri 3 Bau Bau, beberapa saran perlu dipertimbangkan. Pertama, perlu adanya demonstrasi langsung pembuatan tahu bayam yang

melibatkan peserta secara aktif, sehingga pemahaman dan penerapannya lebih optimal.

Kedua, penyuluhan dapat diintegrasikan dengan mata pelajaran terkait di sekolah, misalnya prakarya atau pendidikan kesehatan, agar materi lebih mudah diserap. Ketiga, kerjasama dengan pihak terkait seperti puskesmas atau ahli gizi dapat memperkuat kredibilitas informasi dan memberikan konsultasi gizi yang lebih komprehensif. Terakhir, evaluasi pasca penyuluhan perlu dilakukan untuk memantau tingkat pemahaman dan perubahan perilaku konsumsi makanan bergizi di kalangan remaja putri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Annas, Zulfiana Fitrianingrum, Annisa Aprilia, Hardi Afriandi Kurnia, Firda Amelia, Trilarasari Juliarti, Masna Dwi Astuti, Pophin Maulia, Eka Kusmiati, Doni Adi, Pande Gede Widiantera, dan Taufiq Ramdani. (2023). "Nugget Tahu Sebagai Makanan Tambahan Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pijot Utara." Dalam *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara 1* (April): 23–24.
- Fitri, Nurul, Nabila Widiawati, Risma Pramudia Ningtyas, Farah Dhiyah Alfini Sarnyoto, Waridatun Nisa, Wahyu Ibnistnaini, Muhammad Dhani Ardha, Qurratul Aima, Salmanto Salmanto, dan Sopia Novitasari pada tahun 2022 menerbitkan karya berjudul "Strategi Gerakan Cegah Stunting Menggunakan Metode Sosialisasi Di Desa Darakunci, Kabupaten Lombok Timur" dalam *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, volume 1, nomor 2, halaman 80–86. Artikel ini dapat diakses melalui DOI: 10.29303/jpimi.v1i2.1471.
- Kumala, Nourma Ulva, Linda Kurnia Supraptiningsih, Abdul Haris, Titik Musriati, Siti Nur Fadilah, dan Veroni Maharani. 2024. "Inovasi Dapur Sehat untuk Mengatasi Stunting (DASHAT) Berbasis Pemanfaatan Sumber Daya Lokal Nugget Bayam Brazil dalam Mencegah Stunting di Kelurahan Kademangan." *Jurnal ini membahas tantangan serius yang masih dihadapi masyarakat di Indonesia, termasuk dalam konteks Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 2, yaitu "Mengakhiri Kelaparan."* 9(3):599–610.
- Kurniasih Widayati, Elfi Kuswati, dan Ni Luh Made Asri Dewi. 2023. "Edukasi Kesehatan Remaja tentang Pencegahan Stunting di Desa Tibubeneng, Kabupaten Badung, Provinsi Bali." *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(1), 17-22. doi: 10.55123/abdikan.v2i1.1547Muchtari, Febriana, Sri Rejeki, Ilian Elvira, and Hastian Hastian. 2023. "Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri." *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi* 2(2):138–44. doi: 10.34312/ljpmt.v2i2.21400.
- Natanael, Sisilia, Ni Kadek Aprilia Putri, dan Kadek Tresna Adhi (2022) dalam penelitian mereka yang berjudul "Persepsi Stunting pada Remaja Putri di Kabupaten Gianyar, Bali" telah dipublikasikan dalam *Jurnal Penelitian Gizi dan Pangan*, Volume 45, Nomor 1, Halaman 1-10. Artikel ini dapat diakses melalui DOI: 10.22435/pgm.v45i1.5900.
- Pengabdian, Jurnal Hasil. 2024. "Jurnal Pengabdian UNDIKMA," 5(3): 407–416
- Rasdianah, Nur, Muhammad Nur Syukriani Yusuf, dan Pascal Adventra. Artikel berikut berjudul "Pendidikan Anemia Dilakukan di Kemudian Hari tetapi Juga Stunting Dini" yang diterbitkan oleh *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi* pada tahun 2023. Informasi yang terkandung dalam artikel ini telah tersedia selama 10 tahun, dengan nomor referensi 37905/far. sosial.v2i2.18841.
- Vanti, M. E. D., Octaviani, V., & Maryaningsih, M. (2024). Analisis Framing Pemberitaan Program Makan Gratis Prabowo Subianto Di Media Online. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(1), 427-436.