

**Pelatihan Pembuatan Nugget Sayur bagi Orang Tua Murid PAUD “Pelita Bangsa”
Kecamatan Kertak Hanyar**

**Training on Making Vegetable Nuggets for Parents of "Pelita Bangsa" PAUD Students,
Kertak Hanyar District**

Darini Kurniawati ¹⁾, Rahmadani ²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia email: darinikurniawati@gmail.com

ABSTRAK

Banyak anak-anak tidak suka mengonsumsi sayuran, tapi suka sekali nugget, oleh karena itu nugget dapat dikreasikan dengan menambahkan sayur yang dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan nilai gizinya, salah satunya bayam dan wortel. Metode pengabdian dengan cara edukasi dan pelatihan pembuatan nugget sayur, lokasi di PAUD Pelita Bangsa dengan lokasi di Kelurahan Manarap Lama Kecamatan Kertak Hanyar Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Jumlah murid PAUD ada 28 anak dengan 3 guru selama pembelajaran dan bermain. Sebagai peserta pada pengabdian ini yaitu orangtua murid kebetulan yang hadir ibu-ibu semua, juga murid PAUD dikenalkan dengan sayur-sayuran yang mempunyai khasiat terhadap kesehatan dan perkembangan pertumbuhan anak. Edukasi berupa pemberian materi dan pemutaran video pengolahan nugget dari sayur serta praktek mengiris bahan sayur-sayuran secara benar. Untuk mengetahui pemahaman murid PAUD terhadap sayuran, tim pengabdian membagikan gambar sayuran dan murid PAUD mewarnai gambar tersebut dengan warna yang sesuai. Evaluasi kegiatan pengabdian dengan melakukan pre-test dan post-test terhadap orangtua murid PAUD. Kesimpulan dari hasil evaluasi pre-test dan pos-test terjadi peningkatan pengetahuan dengan meningkatnya nilai post-test dari pre-test yang signifikan dan anak-anak mau makan sayur yang telah dibuat nugget.

Kata Kunci: anak, nugget, sayur

ABSTRACT

Many children don't like eating vegetables, but love nuggets, therefore nuggets can be created by adding vegetables which can be an alternative to increase their nutritional value, one of which is spinach and carrots. The service method involves education and training in making vegetable nuggets, located at Pelita Bangsa PAUD with a location in Manarap Lama Village, Kertak Hanyar District, Banjar Regency, South Kalimantan Province. The number of PAUD students is 28 children with 3 teachers during learning and playing. As participants in this service, parents of students happened to be present, all mothers, as well as PAUD students, were introduced to vegetables which have benefits for the health and development of children's growth. Education takes the form of providing materials and showing videos on processing vegetable nuggets as well as the practice of slicing vegetable ingredients correctly. To find out PAUD students' understanding of vegetables, the service team distributed pictures of vegetables and PAUD students colored the pictures with the appropriate colors.

Evaluate service activities by conducting pre-tests and post-tests on parents of PAUD students. The conclusion from the results of the pre-test and post-test evaluation was that there was an increase in knowledge with a significant increase in post-test scores from the pre-test and children wanted to eat vegetables that had been made into nuggets.

Keywords: children, nuggets, vegetables

PENDAHULUAN

Nugget merupakan salah satu jenis variasi makanan lauk olahan siap saji, produk lauk ini terkenal dan sangat digemari semua golongan masyarakat, baik anak kecil, dewasa 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 pemanisan dan penggorengan.

Nugget adalah produk olahan yang menggunakan teknologi rekstrukturisasi dengan memanfaatkan potongan daging yang relatif kecil dan tidak beraturan kemudian melekatkannya kembali menjadi ukuran yang lebih besar dibantu bahan pengikat. Selain terbuat dari daging maupun ikan, nugget juga dapat dibuat dari bahan non daging (vegetarian) seperti sayuran. Produk olahan ini juga menjadi pilihan tersendiri untuk para konsumen vegetarian yaitu konsumen yang tidak mengonsumsi daging dan ikan. Nugget sayuran ini juga sangat bergizi karena di dalam sayur-sayuran banyak terdapat zat gizi seperti vitamin dan mineral [1] .

Dalam hal ini nugget dapat dikreasikan dengan menambahkan sayur yang dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan nilai gizinya. Bayam dan wortel dipilih yang ditambahkan pada chicken nugget, bayam dan wortel merupakan tumbuhan yang sudah populer dalam masyarakat. Produk hortikultura ini telah dikenal oleh masyarakat luas karena kandungan gizinya. Sayur bayam (*Amaranthus Hybridus*) kaya akan nutrisi, salah satunya zat besi . Sedangkan wortel (*Daucus carota Linneus*) terkenal sebagai sayuran sumber provitamin A karena kandungan β -karotennya yang tinggi

Nugget merupakan produk olahan daging yang menggunakan teknologi restrukturisasi daging, yaitu teknik pengolahan daging dengan memanfaatkan daging berkualitas rendah (daging ayam petelur afkir) karena potongan daging yang relatif kecil dan tidak beraturan untuk dilekatkan kembali menjadi ukuran yang lebih besar menjadi olahan dan meningkatkan nilai tambah daging tersebut (Purnomo, et al., 2000). Nugget yang menggunakan daging ayam sebagai bahan dasarnya disebut *Chicken Nugget*. Selain daging ayam, dalam pembuatan chicken nugget yang merupakan produk restrukturisasi diperlukan bahan pengikat serta bumbu-bumbu. Bahan pengikat berfungsi sebagai penstabil emulsi, meningkatkan daya ikat air, memperkecil penyusutan, menambahkan berat produk dan menekan biaya. Bahan pengikat yang biasa dipakai dalam pembuatan nugget adalah tepung. Tepung digunakan sebagai pengikat karena kandungan pati didalamnya yang jika terkena air panas akan membentuk fraksi amilosa. Fraksi amilosa berperan penting dalam stabilitas gel, karena sifat hidrasi amilosa dalam pati yang dapat mengikat molekul air dan kemudian membentuk massa yang elastis. Namun, stabilitas gel amilosa akan hilang jika penambahan air berlebihan. Bahan pengikat dan bahan pengisi merupakan fraksi bukan daging yang ditambahkan pada nugget. Bahan-bahan ini ditambahkan dengan tujuan untuk memperbaiki stabilitas emulsi, memperbaiki kapasitas pengikat air, pembentukan cita rasa dan mengurangi penyusutan selama pemasakan dan mengurangi biaya

produksi. Stabilitas gel amilosa didalam tepung yang mudah hilang, maka diperlukan bahan pengikat lain yang memiliki stabilitas gel serta daya ikat air yang lebih baik dari tepung. Beberapa alternatif bahan yang dapat digunakan sebagai bahan pengikat chicken nuggets adalah tomat. Tomat merupakan salah satu jenis buah yang memiliki senyawa polifenol, karotenoid, dan vitamin C yang dapat bertindak sebagai antioksidan. Polifenol pada tomat sebagian besar terdiri dari flavonoid, sedangkan jenis karotenoid yang dominan adalah pigmen likopen. Senyawa-senyawa antioksidan tersebut menurut Hayes and Laudan (2008) dapat menghambat proses oksidasi yang dapat menyebabkan penyakit kronis dan degeneratif. Bayam (*Amaranthus L*) merupakan sayuran berdaun hijau gelap yang mengandung banyak anti oksidan penting dan phytochemicals yang membantu melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit (Bandini dan Aziz, 2001). Bayam banyak mengandung vitamin seperti folat, niasin, vitamin A, B6, C dan jejak sisa vitamin. Elemen penting Sayur bayam lainnya, termasuk tiamin dan riboflavin Beberapa manfaat bayam untuk kesehatan yaitum melawan sel kanker, anti inflamasi (peradangan), mengurangi resiko penyakit cardiovascular, menurunkan tekanan darah tinggi, mencegah osteoporosis, mencegah diabetes, menstabilkan gula darah, mencegah anemia, baik untuk menurunkan berat badan, meningkatkan penglihatan, melindungi kulit terhadap sinar ultra violet, mencegah penyakit Alzheimer, memperlambat proses penuaan dan mengobati pendarahan gusi [2].

Wortel memiliki kandungan vitami A dan C yang sangat tinggi, termasuk juga kandungan sodiumnya, dengan Karakteristik dan warna orange terang pada wortel berasal dari beta-carotene, yang akan berubah menjadi vitamin A dalam tubuh kita. Wortel sangat baik untuk kesehatan mata, pencernaan, kesehatan kulit, Mencegah kanker, Kesehatan jantung dan mengandung magnesium yang membantu mengontrol kolesterol. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah Membuat makanan sehat menjadi lebih menarik, lezat dan praktis, menarik perhatian masyarakat yang kurang suka sayur atau tidak suka sayur, terutama pada anak-anak.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pada tahap pertama untuk mendapatkan informasi tentang lokasi dan aspek lain di wilayah sasaran untuk maka dilakukan survei kelompok sasaran. Tahap kedua yaitu Persiapan Sarana dan Prasarana. Tahap ini merupakan tahap yang mempersiapkan sarana dan prasarana yang akan mendukung kegiatan ini. Persiapannya adalah mengenai tempat dan lokasi yang akan kami gunakan untuk kegiatan. Sarana yang lainnya akan dipersiapkan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kebutuhan alat maupun bahan lainnya. Tahap ketiga yaitu Pelaksanaan kegiatan aksi. Muatan program yang paling penting dalam program ini adalah memberikan motivasi kepada masyarakat tentang pentingnya sayur bagi kesehatan dan memberikan gambaran untuk mengolah

sayur-sayuran menjadi makanan yang lezat dan menarik untuk di konsumsi. Tahap keempat yaitu Cara pembuata nugget sayur [3].

Bahan:

- 70 gr sayur bayam, dipotong besar-besar
- 50 gr wortel, potong dadu
- 40 gr tepung terigu
- 3 butir telur
- 50 ml air
- 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih yang sudah dihaluskan
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt gula pasir
- Minyak, untuk menggoreng

Bahan lapisan:

- 2 butir telur, kocok lepas
- 100 gr tepung roti halus

Bahan alat masak :

- Wajan
- Spatula
- Saringan minyak
- Kompor
- Gas
- Mangkok
- Gelas
- Sendok
- Sarung tangan plastic
- Pisau
- Telanan

Cara membuat:

1. Campur semua bahan menjadi satu lalu aduk rata.
2. Masukkan ke dalam loyang berukuran 10x20x3 cm yang telah diberi alas plastik. Kukus selama 30 menit hingga matang.
3. Setelah itu potong-potong dan celupkan ke dalam telur. Gulingkan di atas tepung roti

dan ulangi pelapisan satu kali lagi. Lalu goreng sampai kecokelatan dan matang. Tahap kelima yaitu menghitung nilai Kalori yang terdapat pada nugget sayur.

- 100gr wortel terdapat 41,3 kalori
- Dalam 1 ikat bayam terdapat 78 kalori
- 100 gram tepung terdapat 364 kalori
- 100g minyak goreng terdapat 884,1 kalori

Tahapan keenam yaitu Evaluasi. Pada tahap evaluasi, masyarakat akan diberikan feedback tentang program yang telah dilaksanakan. Hal ini akan menjadi pertimbangan bagi kegiatan kami agar bermanfaat lagi untuk masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat pengetahuan peserta/orang tua murid

No	Nama Peserta	Nilai	Kategori Tingkat Pengetahuan
1	Kariawati	42	Kurang
2	Harumi	71	Cukup
3	Ramadayanti	71	Cukup
4	Gesty	85	Baik
5	Hersa	57	Kurang
6	Dyna	71	Cukup
7	Miftahul Jannah	100	Baik
8	Normalasari	85	Baik
9	Latifah	45	Kurang
10	Fatimah	85	Baik
11	Ayu	85	Baik
12	Ferti	50	Kurang
13	Devita	45	Kurang
14	Tina	40	Kurang
15	Gustiria	50	Kurang
16	Rani	45	Kurang
17	Basriah	50	Kurang
18	Endang	45	Kurang
19	Maimunah	50	Kurang
20	Amelia	55	Kurang
21	Nurul	70	Cukup
22	Fitria	50	Kurang
23	Saridah	55	Kurang
24	Kumalawati	50	Kurang
25	Widya	45	Kurang
26	Tutik	55	Kurang
27	Rihani	45	Kurang
28	Atimaharani	45	Kurang

Jumlah peserta dengan pengetahuan baik = 5 orang = 17,86%

Jumlah peserta dengan pengetahuan cukup = 4 orang = 14,29 %

Jumlah peserta dengan pengetahuan kurang = 19 orang = 67,86 %

Tim pengabdian memberikan edukasi pentingnya asupan makanan yang bergizi seimbang dan nilai gizinya cukup. Empat sehat lima sempurna memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak. Karbohidrat mempunyai fungsi yang utama sebagai sumber energi untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Karbohidrat merupakan makronutrisi yaitu nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar. Fungsi kedua karbohidrat sebagai pengendali berat badan. Beberapa jenis makanan karbohidrat bisa menurunkan berat badan yaitu karbohidrat kompleks seperti roti gandum, kacang-kacangan dan sayuran, semuanya memiliki kaya serat dan memberikan efek kenyang lebih lama dan menurunkan berat badan. Karbohidrat kompleks ini juga mempunyai fungsi menekan risiko penyakit jantung, obesitas dan gangguan pencernaan. Fungsi lainnya karbohidrat sebagai penentu indeks glikemik yaitu indikator untuk menilai seberapa cepat karbohidrat bdi dalam makanan diserap kedalam tubuh. Semakin tinggi angka indeks glikemik dalam suatu makanan, semakin cepat makanan tersebut dapat meningkatkan kadar gula darah. Sebaliknya, makanan dengan indeks glikemik rendah lebih lambat dicerna tubuh dan tidak membuat gula darah cepat naik. Protein berguna untuk melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan terpelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air didalam tubuh. Sedangkan fungsi lemak secara umum adalah sebagai sumber energi utama selain protein dan karbohidrat yang dibutuhkan bagi tubuh manusia.

Makanan olahan cepat saji seperti nugget sangat disukai anak-anak, oleh karena itu bentuk sediaan nugget ini disisipin sayur-sayuran sehingga bentuk sayuran berubah menjadi sediaan nugget yang disukai anak-anak [4].

Tabel Hasil Post-test peserta pengabdian setelah mendapatkan edukasi :

No	Nama Peserta	Nilai	Kategori Tingkat Pengetahuan
1	Kariawati	86	Baik
2	Harumi	86	Baik
3	Ramadayanti	100	Baik
4	Gesty	100	Baik
5	Hersa	86	Baik
6	Dyna	100	Baik
7	Miftahul Jannah	100	Baik
8	Normalasari	100	Baik
9	Fatimah	100	Baik

No	Nama Peserta	Nilai	Kategori Tingkat Pengetahuan
10	Fatimah	100	Baik
11	Ayu	100	Baik
12	Ferti	65	Cukup
13	Devita	60	Cukup
14	Tina	86	Baik
15	Gustiria	86	Baik
16	Rani	65	Cukup
17	Basriah	86	Baik
18	Endang	100	Baik
19	Maimunah	86	Baik
20	Amelia	86	Baik
21	Nurul	100	Baik
22	Fitria	65	Cukup
23	Saridah	100	Baik
24	Kumalawati	65	Cukup
25	Widya	86	Baik
26	Tutik	100	Baik
27	Rihani	65	Baik
28	Atimaharani	100	Baik

Jumlah peserta post-test dengan pengetahuan baik = 23 orang = 82,14%

Jumlah peserta dengan pengetahuan cukup = 5 orang = 17,86%



Gambar 1. Edukasi Nugget sayur



Gambar 2. Praktek Pembuatan Nugget sayur



Gambar 3. Foto bersama peserta pelatihan pembuatan Nugget sayur beserta murid PAUD

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat terhadap PAUD Pelita Bangsa Kertak Hanyar anak-anak siswa PAUD menyenangi hasil olahan nugget sayur yang telah dibuat, begitu pula orang tua siswa juga menyenangi nugget sayur serta dari hasil evaluasi pretest dan posttest terjadi kenaikan tingkat pengetahuan dari orangtua siswa PAUD dengan pengetahuan kategori “Baik” = 5 orang = 17,86% menjadi pengetahuan kategori “Baik” = 23 orang = 82,14% berarti terjadi kenaikan pengetahuan kategori “Baik” sebesar 64,28%.

SARAN

Perlu dilakukan pengabdian serupa dengan bahan yang lebih variatif menjadi suatu pangan yang disukai anak-anak seperti nugget, sebagai pencegahan pertumbuhan lambat bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Sari Mulia yang telah mengawal kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal sampai seluasnya pengabdian ini.

REFERENSI

- [1] Nurhamidah, N., Yensasnidar, Y., & Nova, M. 2021. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Nugget Sayur Dan Edukasi Kesehatan Bagi Siswa TPQ Di Mesjid Nurul Khairat Kampung Jambak Koto Tengah Padang. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(2), 26-30.
- [2] Bintartik, L., Alfi, C., Atikasari, D. R., Putri, R. N. A., Yusuf, S., Qomarina, Y. U., & Nihla, Z. 2021. Produksi Nugget Berbahan Dasar Sayur Lokal untuk Menambah Pendapatan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19 di Kabupaten Blitar. *Jurnal Graha Pengabdian*, 3(1), 1-11.
- [3] Azis, R., & Lestaringingsih, L. 2018. Pelatihan Pengolahan Nugget Sayuran untuk Meningkatkan Produktivitas Anggota Pendamping Keluarga Harapan di Desa Jatinom-Blitar. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 3(2), 230-236.
- [4] Erwantiningsih, E., 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.