

## PENYULUHAN DAN PEMBERDAYAAN ORANG TUA ANAK-ANAK BINAAN LKSA AMANAH MELALUI DIVERSIFIKASI PEMBUATAN NUGGET TEMPE

Lilis Tuslinah<sup>1\*</sup>, Indra<sup>1</sup>, Anindita Tri Kusuma Pratita<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Korespondensi: [lilistuslinah@universitas-bth.ac.id](mailto:lilistuslinah@universitas-bth.ac.id)

### ABSTRACT

*Nuggets Tempe is a processed food from tempeh which is a food innovation that is rich in protein, fatty acids, vitamins and minerals that are suitable for consumption by children and adults. The processed tempeh menu in daily meals if only fried can reduce children's appetite so that diversification is needed with the shape and taste of contemporary foods such as nuggets. To improve nutrition, eggs and carrots are added to the tempeh nugget formula. The purpose of this community service activity is to provide education about the importance of protein in food intake through the utilization of local food ingredients such as tempeh as a source of vegetable protein and provide skills to participants in making tempeh nuggets as a diversification of processed tempeh to increase children's appetite for tempeh which has a high protein content in their daily diet. Participants in this activity were parents assisted by LKSA Amanah BTH Tasikmalaya City. The method used in this activity is the lecture method and the practice of making Tempe Nugget. Based on the results of the analysis, it can be concluded that the respondent profile data of this activity can attract participation across gender, age, and education levels, showing the inclusiveness and relevance of activities to various segments of society. The significant increase in respondents' knowledge scores, as indicated by the statistical results of the paired T-test, underscores the effectiveness of extension in promoting individual and community empowerment.*

**Keywords:** *Tempe nuggets; counseling; nutritious food*

### ABSTRAK

Nuggets Tempe adalah makanan olahan dari tempe yang merupakan sebuah inovasi makanan yang kaya akan protein, asam lemak, vitamin serta mineral yang cocok untuk dikonsumsi oleh anak-anak dan orang dewasa. Menu olahan tempe dalam makanan sehari-hari jika hanya digoreng dapat menurunkan selera makan anak-anak sehingga diperlukan diversifikasi dengan bentuk dan rasa makanan kekinian seperti nugget. Untuk meningkatkan nutrisi, pada formula nugget tempe ditambahkan telur dan wortel. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya protein dalam asupan makanan melalui pemanfaatan bahan pangan lokal seperti tempe sebagai sumber protein nabati serta memberikan keterampilan kepada peserta dalam membuat nugget tempe sebagai diversifikasi olahan tempe untuk meningkatkan selera makan anak terhadap tempe yang memiliki kandungan protein tinggi dalam pola makan sehari-hari. Peserta dalam kegiatan ini adalah orang tua binaan LKSA Amanah BTH Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah dan praktek cara pembuatan Nugget Tempe. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data profil responden kegiatan ini dapat menarik partisipasi lintas gender, usia, dan tingkat pendidikan, menunjukkan inklusivitas dan relevansi kegiatan terhadap berbagai segmen masyarakat. Peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan responden, sebagaimana diindikasikan oleh hasil statistik uji T berpasangan, menggarisbawahi efektivitas penyuluhan dalam mendorong pemberdayaan individu dan komunitas.

**Kata Kunci:** Nugget Tempe; penyuluhan; makanan bergizi

### PENDAHULUAN

Tempe merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang sudah dikenal secara global. Beberapa negara seperti Amerika, Jepang dan Mesir telah memproduksi dan mengkonsumsi tempe sebagai bahan makanan. Tempe juga banyak mengandung vitamin B12, mineral seperti Ca dan Fe, tidak mengandung kolesterol dan relatif bebas dari racun kimia. Tempe terbuat dari berbagai varietas dan warna kacang kedelai yang mengalami fermentasi oleh jamur (Roza Ira et al, 2021).

Tempe sangat baik dikonsumsi oleh semua kelompok usia dikarenakan senyawa yang terdapat pada tempe adalah senyawa peptida pendek, asam amino bebas, asam-asam lemak dan karbohidrat yang lebih sederhana yang mudah diserap oleh tubuh. Kapang yang tumbuh pada tempe menghasilkan enzim protease,

lipase, amilase yang berperan dalam proses penguraian protein, lemak, dan karbohidrat kompleks menjadi bentuk senyawa yang lebih sederhana (Vira Putri Yarlina, 2021).

Kedelai dikenal sebagai makanan yang bergizi tinggi serta memiliki manfaat bagi tubuh yang bisa didapatkan dengan harga murah, kandungan gizi yang terdapat dalam kedelai adalah protein, mineral, magnesium, zat besi, lemak, fosfor, karbohidrat, serat, vitamin A, vitamin B, dan isoflavon. Isoflavon yang terkandung dalam kedelai membantu menjaga daya tahan tubuh serta membantu untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak, mampu menurunkan kadar kolesterol darah sehingga mencegah penyakit jantung (Nadiya Rahmah Qurnaini, 2021) (Wayan Puguh, 2021).

Untuk meningkatkan kesukaan terhadap nugget tempe serta melengkapi kandungan seratnya maka perlu dilakukan penambahan wortel. Wortel memiliki warna jingga yang menarik, rasa yang manis, aroma khas wortel yang segar sehingga dapat menutupi warna, rasa dan aroma khas pada tempe yang timbul pada saat fermentasi. Warna jingga pada wortel menunjukkan kandungan  $\beta$ -karoten sebagai sumber antioksidan alami, serat pangan, tokoferol, asam askorbat, dan  $\alpha$ -tokoferol (Eka Dina Wulandari, 2023). Penambahan wortel dalam pembuatan nugget tempe berpengaruh nyata terhadap kadar air, kadar serat, kadar abu, kadar protein (Essa Annisa et al, 2022).

Diversifikasi pengolahan makanan bagi anak-anak sangat penting dilakukan supaya anak-anak dapat menyukainya sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi (Ikhrum Ainal, 2022) (Maskar Dadi et al, 2024). Oleh karena itu melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Bakti Tunas Husada ini akan dibuat nugget tempe sebagai salah satu sumber protein yang disukai anak-anak.

Selain itu pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat turut berkontribusi meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari orang tua binaan LKSA Amanah BTH Kota Tasikmalaya, untuk memanfaatkan potensi bahan yang ada di sekitar dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan keluarga.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pentingnya protein dalam asupan makanan diantaranya tempe sebagai sumber protein nabati serta memberikan keterampilan kepada peserta dalam membuat nugget tempe sebagai diversifikasi olahan tempe untuk meningkatkan selera makan anak terhadap tempe yang memiliki kandungan protein tinggi dalam pola makan sehari-hari.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada kegiatan penyuluhan dan praktek cara pembuatan Nugget Tempe yang disampaikan kepada orang tua anak-anak binaan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Amanah BTH Tasikmalaya. Pengumpulan data dilakukan melalui survey ke LKSA Amanah mengenai kebutuhan materi dan kondisi di lapangan serta jumlah peserta dan latar belakang usia, pendidikan dan gender. Pengumpulan data sebelum dan sesudah pemberian materi dilakukan melalui kuesioner dari peserta. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T berpasangan (*paired t-test*) (Irawati Eny, 2022).

Langkah-langkah yang dilakukan pada kegiatan ini antara lain: 1) Persiapan. Sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dilakukan persiapan pembuatan materi yang akan disampaikan dalam bentuk powerpoint tentang Penyuluhan dan Pemberdayaan Orang Tua Anak-anak Binaan LKSA Amanah sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak melalui Diversifikasi Pembuatan Nugget Tempe. serta membuat kuesioner pretest dan posttest. 2) Pelaksanaan kegiatan dengan memberikan penyuluhan tentang Sosialisasi pentingnya protein sebagai asupan makanan dan Praktek Pembuatan Nugget Tempe.

Kegiatan ini diikuti oleh orang tua anak-anak binaan LKSA Amanah. Sebelum dilakukan penyuluhan dilaksanakan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta dan setelah kegiatan dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta masing-masing dengan 10 pertanyaan. Kegiatan penyuluhan Sosialisasi pentingnya protein sebagai asupan makanan dan Praktek Pembuatan Nugget Tempe dilaksanakan pada Senin, 16 Oktober 2023 Pukul 09.00 s/d selesai bertempat di LKSA Amanah Yayasan Bakti Tunas Husada Kota Tasikmalaya dengan jumlah peserta 38 orang. Penyuluhan disampaikan dalam

waktu 45 menit dan praktek pembuatan nugget tempe disampaikan 60 menit. Pada kegiatan praktek pembuatan nugget tempe disampaikan langkah - langkahnya dan hasil setiap langkah sudah disiapkan sehingga dapat peserta menjadi lebih mudah memahaminya.

Setelah penyuluhan dilakukan posttest. 3) Evaluasi kegiatan dilakukan melalui analisis analitik statistik untuk mengetahui dampak kegiatan penyuluhan dan praktek pembuatan nugget tempe. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan uji T berpasangan (paired t-test) dari data pretest dan posttest responden. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pengetahuan responden yang sama sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan (Reni Euis Yuslianti et al, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

**Tabel 1.** Analisis Pengetahuan, Sikap Pre dan Post

Variabel	N	Rerata ± SD
Pretest	38	4,67±1,95
Posttest	38	7,73 ±1,34

Berdasarkan uji T berpasangan yang dilakukan, diperoleh nilai statistik t sebesar -7.34 dengan nilai p sebesar 0,00. Nilai p yang sangat kecil ini ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan kata lain, hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan/workshop memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan atau kompetensi responden.

### b. Pembahasan

Kegiatan "Penyuluhan dan Pemberdayaan Orang Tua Anak-anak Binaan LKSA Amanah sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak melalui Diversifikasi Pembuatan Nugget Tempe" telah sukses dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari berbagai segmen masyarakat. Kegiatan ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, khususnya para orang tua, tentang pentingnya gizi anak dan inovasi dalam pembuatan makanan bergizi seperti nugget tempe (Rina Kurnia Putri, 2023).

Dalam rangkaian kegiatan ini, para peserta diberikan pengetahuan mendalam tentang manfaat nutrisi dari tempe, sebuah bahan makanan lokal yang kaya akan protein dan nutrisi lainnya yang sangat baik untuk pertumbuhan anak. Penyuluhan ini tidak hanya sebatas teori, tetapi juga diperkaya dengan sesi praktek dimana peserta diajak untuk secara langsung terlibat dalam proses pembuatan nugget tempe. Keterlibatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan praktis para peserta dan menginspirasi mereka untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini juga menitikberatkan pada pentingnya diversifikasi pangan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan gizi keluarga. Diversifikasi pangan tidak hanya membantu dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang beragam, tetapi juga berperan dalam memperkaya variasi makanan sehari-hari, sehingga dapat menambah selera makan, khususnya bagi anak-anak (Defri Ifwarisan et al, 2022). Manfaat lain dari diversifikasi pangan adalah membantu mencegah kekurangan mikronutrien yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius (Ariani Mewa, 2023).

Diversifikasi pangan pada saat ini merupakan suatu kebutuhan khususnya untuk keluarga karena melalui diversifikasi makanan bisa meningkatkan umur simpan (Winirsya Mulia Apriliyanti et al, 2020). Salah satu aspek penting lainnya yang diangkat dalam kegiatan ini adalah pembahasan mengenai cara pengolahan dan penyimpanan makanan yang baik agar nilai gizi dalam makanan dapat terjaga. Peserta diajarkan tentang pentingnya mengolah makanan dengan cara yang benar untuk menghindari penurunan kualitas nutrisi. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi forum bagi para peserta untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman serta resep dalam mengolah tempe menjadi berbagai hidangan yang lezat dan bergizi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil menciptakan suatu platform edukatif yang memberikan manfaat tidak hanya pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan individu, tetapi juga pada pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan gizi anak. Kegiatan ini membuka cakrawala baru bagi para peserta dalam memanfaatkan sumber daya lokal seperti tempe untuk menciptakan hidangan yang tidak hanya lezat tetapi juga bergizi dan mendukung pertumbuhan anak. Selanjutnya, keberhasilan ini diharapkan dapat dijadikan model untuk inisiatif serupa di masa depan, sehingga manfaatnya dapat dirasakan lebih luas oleh masyarakat.

Teknik pengolahan makanan yang sehat dan bergizi, menekankan pada diversifikasi pangan sebagai strategi kunci dalam memperkaya gizi keluarga (Kusumawardani Banun, 2023). Kesadaran yang meningkat, keterampilan yang diperoleh, serta pertukaran pengetahuan dan pengalaman di antara para peserta, menggambarkan dampak positif kegiatan ini dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesejahteraan masyarakat. Keterlibatan aktif dan respon positif dari para peserta menunjukkan potensi signifikan dalam mengadopsi dan menyebarkan praktik-praktik baik yang dipelajari, tidak hanya dalam konteks keluarga tetapi juga dalam skala komunitas yang lebih luas.

Berdasarkan data distribusi jenis kelamin, partisipasi perempuan dalam kegiatan ini lebih dominan, dengan persentase sebesar 66,7%, sementara partisipasi laki-laki adalah sebesar 33,3%. Dominasi partisipasi perempuan ini mungkin mencerminkan kecenderungan peran aktif perempuan dalam kegiatan yang berkaitan dengan nutrisi dan pengelolaan rumah tangga, serta minat yang tinggi dari perempuan dalam upaya peningkatan gizi anak. Berdasarkan distribusi usia kegiatan ini memiliki rentang usia yang luas, mulai dari 25 hingga 60 tahun. Dengan rata-rata usia responden adalah 44,4 tahun, kegiatan ini berhasil menarik perhatian lintas generasi. Keterlibatan yang merata dari berbagai kelompok usia ini mengindikasikan bahwa isu peningkatan gizi anak dan diversifikasi pangan merupakan topik yang relevan dan penting bagi banyak kalangan, tidak terbatas pada kelompok usia tertentu. Berdasarkan distribusi tingkat pendidikan peserta cukup merata di antara lulusan SD, SMP, dan SMA, dengan masing-masing segmen mendekati 36,7% untuk SD dan SMP, serta 26,7% untuk SMA. Keterlibatan beragam latar belakang pendidikan ini menggarisbawahi bahwa materi penyuluhan dirancang dan disampaikan dengan cara yang mudah diakses dan dipahami oleh masyarakat dengan berbagai tingkat pendidikan.



**Gambar 1.** (a) Kegiatan penyuluhan; (b) Nugget Tempe

## SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan "Penyuluhan dan Pemberdayaan Orang Tua Anak-anak Binaan LKSA Amanah sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak melalui Diversifikasi Pembuatan Nugget Tempe mencerminkan sukses dalam mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait pentingnya gizi anak dan pemanfaatan bahan pangan lokal seperti tempe. Dari analisis data profil responden, terlihat bahwa kegiatan ini berhasil menarik partisipasi lintas gender, usia, dan tingkat pendidikan, menunjukkan inklusivitas dan relevansi kegiatan terhadap berbagai segmen masyarakat. Peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan responden, sebagaimana diindikasikan oleh hasil statistik uji

T berpasangan, diperoleh nilai statistik t sebesar -7.34 dengan nilai p sebesar 0,00 menggarisbawahi efektivitas penyuluhan dalam mendorong pemberdayaan individu dan komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya berhasil dalam mencapai target edukatif dan pemberdayaan, tetapi juga membuka peluang untuk inisiatif serupa di masa depan yang dapat menyokong upaya-upaya pembangunan masyarakat yang berkelanjutan, khususnya dalam aspek peningkatan gizi anak dan penggunaan sumber daya lokal. Kesuksesan ini diharapkan menjadi inspirasi dan model bagi kegiatan-kegiatan serupa yang bertujuan untuk menciptakan dampak yang lebih luas dan mendalam pada peningkatan kesejahteraan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariani Mewa, A. (2023). Arah, Kendala dan Pentingnya Diversifikasi Konsumsi Pangan di Indonesia. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 21(2), 99–112.
- Defri Ifwarisan et al. (2022). Potensi Tiwul dalam Upaya Diversifikasi Pangan serta Perkembangan Inovasinya Sebagai Pangan Fungsional. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 17–26.
- Eka Dina Wulandari, A. U. (2023). Pengaruh Penambahan Wortel Terhadap Kandungan Vitamin A dan Daya Terima Nugget Ikan Gabus (*Channa striata*). *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(2), 298–306.
- Essa Annisa Syadiah, Riska Riska, F. A. (2022). Pengaruh Penambahan Tepung Wortel Terhadap Daya Terima Dan Kandungan Gizi Nugget Ikan Kakap Putih (*Lates calcarifer*). *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 10(1), 49–59.
- I Wayan Puguh ,Hastian, D. A. (2021). Penambahan Tempe Sebagai Sumber Protein Nabati Dalam Pembuatan Kerupuk Tempe. *Sultra Journal of Economic*, 2(2), 1–12.
- Ikhran Ainal, C. I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Diversifikasi Pangan Masyarakat Melalui Inovasi Pangan Lokal dari Singkong. *Abdi Dosen*, 6(1), 271–278.
- Ira Roza Milinda, Etika Ratna Noer, Fitriyono Ayustaningwarno, F. F. D. (2021). Analisis Sifat Fisik, Organoleptik dan Kandungan Asam Lemak pada Tempe Mete dan Tempe Kedelai. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 10(4), 119–126.
- Irawati Eny. (2022). Efektifitas Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri di Kelurahan Dayeuhluhurkecamatan Warudoyong Kota Sukabumiperiode Februari 2022. *Jalanan Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 1–11.
- Kusumawardani Banun. (2023). Diversifikasi Olahan Pangan Ikan Lele untuk Pemenuhan Gizi dan Ekonomi Keluarga di Dusun Gayasan-Jenggawah, Jember. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(4), 765–772.
- Maskar Dadi, Khoirul Anwar, I. N. P. (2024). Pengembangan Produk Baru: Diversifikasi Tempe di Rumah Tempe Zanada. *Jurnal Pengabdian MasyarakatInovasi Indonesia*, 2(1), 215–226.
- Nadiya Rahmah Qurnaini, Nanang Nasrullah, A. F. (2021). Pengaruh Substitusi Biji Jali (*Coix lacryma-jobi* L.) Terhadap Kadar Lemak, Serat, Fenol, dan Sifat Organoleptik Tempe. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 11(1), 30–41.
- Reni Euis Yuslianti et al. (2022). Peningkatan Pengetahuan Bahan Alam Untuk Kesehatan Gigi Mulut Melalui Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka. *Berdikari Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, 10(82–91).
- Rina Kurnia Putri. (2023). Gambaran Menu Kudapan Pdh (Positive Deviance Hearth) Di Rw 5 Kelurahan Simolawang Surabaya. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–13.

- Vira Putri Yarlina, D. I. A. (2021). Karakterisasi kandungan vitamin B12, folat dan isoflavon tempe kedelai dengan isolat murni *Rhizopus oryzae*, *Rhizopus oligosporus*, dan *Rhizopus stolonifer* sebagai bahan pangan fungsional. *Teknologi Pangan*, 12(1), 92–102.
- Winirsya Mulia Apriliyanti et al. (2020). Pendugaan Umur Simpan Jelly Kelor Instan Dengan Metode Accelerated Shelf Life Test (Aslt) Model Pendekatan Kadar Air Kritis. *Journal of Food Technology and Agroindustry*, 2(2), 54–63.