

## PAGI HATIKU (PANGAN BERGIZI DAN RUMAH SEHAT) MELALUI PEMBERDAYAAN IBU PKK DESA PADENGO

Muh Arsyad<sup>1</sup>, Nurmiah<sup>2</sup>, Nur Fitriyanti Bulotio<sup>3</sup>, Wiwik Astuti<sup>4</sup>, Roy Jordi Masjid<sup>5</sup>

<sup>1,4,5</sup> Agroteknologi, Universitas Pohuwato

<sup>2</sup> Arsitektur, Universitas Pohuwato

<sup>3</sup> Akuakultur, Universitas Pohuwato

Email: [arsyadmaner@gmail.com](mailto:arsyadmaner@gmail.com)

[mnurmiah@yahoo.co.id](mailto:mnurmiah@yahoo.co.id)

[nurbulotio@gmail.com](mailto:nurbulotio@gmail.com)

[wiwikastuti345@gmail.com](mailto:wiwikastuti345@gmail.com)

[roymajid08@gmail.com](mailto:roymajid08@gmail.com)

---

### Artikel info

---

**Abstract.** *The aim of this activity is to improve the level of public health by increasing the knowledge and skills of the Padengo Village PKK Women's Group in producing chicken nugget products that have high nutritional value as well as increasing knowledge of the importance of a healthy, comfortable environment and homes free of stunting. The implementation method stage is socialization about nutritious food and healthy homes, the next stage is training in making vegetable chicken nuggets by providing skills to PKK mothers in Padengo village so that they can make their own vegetable chicken nuggets for their families at home. The mentoring stage is carried out when making nuggets so that all pkk mothers know how to make, tools and materials used in making vegetable chicken nuggets. The monitoring and evaluation stages are carried out after partners have gone through training. The sustainability of this program is increasing the ability of the PKK Group to become pioneers in forming pioneer households to prevent stunting in Padengo village. The results of this activity are that Padengo village PKK partners and village officials know and understand the importance of nutritious food and healthy homes which can prevent stunting and partners have the skills to make Vegetable Chicken Nugget products for families.*

**Abstrak.** *Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan level kesehatan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan Kelompok Ibu PKK Desa Padengo dalam menghasilkan produk nugget ayam yang memiliki nilai gizi yang tinggi serta meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya lingkungan dan rumah yang sehat nyaman bebas stunting. Tahapan metode pelaksanaan yaitu sosialisasi tentang pangan bergizi dan rumah sehat, tahapan selanjutnya adalah pelatihan pembuatan nugget ayam sayur dengan memberikan keterampilan kepada ibu PKK desa padengo sehingga*

---

---

*mereka bisa membuat nugget ayam sayur sendiri bagi keluarganya di rumah. Tahapan pendampingan dilakukan pada saat pembuatan nugget sehingga semua ibu PKK mengetahui cara pembuatan, alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget ayam sayur. Tahapan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah mitra sudah melalui pelatihan. Adapun keberlanjutan dari program ini adalah peningkatan kemampuan Kelompok PKK dalam menjadi pionir pembentukan rumah tangga pelopor pencegahan stunting yang ada di desa Padengo. Hasil pada kegiatan ini yaitu Mitra Ibu PKK desa Padengo dan aparat desa mengetahui dan memahami tentang pentingnya pangan bergizi dan rumah sehat yang bisa mencegah stunting serta mitra memiliki keterampilan dalam membuat produk Nugget Ayam Sayur untuk keluarga*

---

**Keywords:**

*chicken nuggets ;  
Healthy home;  
nutritious food*

**Corresponden author:**

Email: [arsyadmaner@gmail.com](mailto:arsyadmaner@gmail.com)



artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY -4.0

---

**PENDAHULUAN**

Kabupaten Pohuwato merupakan daerah yang menjadikan sektor pertanian dan perkebunan sebagai sektor penghasil masyarakat (BPS 2022), salah satunya permasalahan yang dihadapi daerah Kabupaten Pohuwato adalah masalah stunting. Untuk menyukseskan program pencegahan stunting maka Kabupaten Pohuwato melakukan langkah cepat dalam menekan dan mencegah stunting dengan membentuk Program Rumah Tangga Pelopor Pencegahan Stunting (RTP2S). Kabupaten Pohuwato pada tahun 2022 angka stunting sebesar 6,4 persen. Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat akibat kurangnya asupan gizi dan sumber energi hal ini disebabkan oleh faktor pendidikan yang kurang, lingkungan yang tidak sehat, terbatasnya akses terhadap pangan dan faktor kemiskinan. Salah satu pionir penggerak yang diharapkan mampu untuk melaksanakan kegiatan dan menjadi pelopor pencegahan stunting di masyarakat adalah keterlibatan Kelompok PKK. Salah satu kelompok PKK yang diharapkan mampu menyukseskan program daerah adalah kelompok PKK Didesa Padengo. Namun demikian permasalahan yang dihadapi oleh kelompok PKK yang ada di Desa Padengo adalah kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mencegah stunting.

Desa Padengo termasuk salah satu desa yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mencegah stunting. Berdasarkan data (Dinas Kesehatan 2022), bahwa di Desa Padengo Kecamatan Duhiadaa jumlah keluarga sebanyak 258 dan yang masuk kategori keluarga beresiko stunting sebanyak 149 keluarga, dengan jumlah balita 72 orang dan jumlah balita yang sangat pendek sebanyak 1 orang. Ibu PKK Desa Padengo sebagai mitra sasaran memiliki kegiatan yang hanya sebatas memanfaatkan lahan pekarangan untuk tanaman hortikultura, namun belum banyak diolah menjadi produk pangan yang bergizi dan hanya digunakan sebagai sayuran

Kelompok PKK yang ada di Desa Padengo masih banyak yang memiliki pendidikan rendah, hanya menjadi ibu rumah tangga dan kurang kreatif dalam mengolah bahan pangan menjadi produk pangan yang memiliki nilai gizi tinggi dalam mencegah stunting. Hal ini disebabkan karena kurangnya pelatihan maupun pendampingan yang mereka dapatkan. Selain itu ilmu pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan sumber daya lokal masih kurang didapatkan seperti pembuatan produk yang memiliki nilai gizi tinggi. Kebanyakan dari ibu hamil maupun menyusui sangat susah memenuhi kebutuhan gizi karena sibuk mengurus keluarga dan anak, susah bergerak bagi ibu hamil, susah dalam membuat makanan bergizi, sehingga kecukupan gizi tidak terpenuhi, hal ini menyebabkan anak yang dilahirkan akan kekurangan gizi dan beresiko stunting, sehingga perlu dilakukan terobosan dengan menyiapkan makanan bergizi yang siap dikonsumsi dan penyajiannya tidak ribet, dapat disimpan lama serta dapat memenuhi kebutuhan gizi bagi ibu hamil maupun ibu yang menyusui. Salah satu produk makanan yang memiliki nilai kecukupan gizi maupun protein dan banyak dikenal dan dibutuhkan bagi pertumbuhan anak adalah Nugget Ayam Sayur (Komansilan, 2015).

Salah satu produk olahan makanan yang digemari masyarakat adalah Nugget (N.F. Bulotio, dkk, 2023). Nugget adalah salah satu olahan ayam yang dicetak, dimasak, dibuat dari campuran daging ayam yang digiling yang diberikan bahan pelapis dengan penambahan bahan makanan yang diperbolehkan (BSN, 2014). Pembuatan Nugget sebagai produk olahan instan tidak hanya memperhatikan penampilan dan rasa saja tetapi harus mempertimbangkan nutrisi sebagai faktor yang penting dalam pencegahan stunting dan peningkatan kebutuhan gizi masyarakat baik dewasa, ibu hamil dan anak-anak (Megafitry R, dkk. 2021). Namun belum ada pelatihan dan pendampingan tentang pembuatan produk jajan sehat untuk kalangan masyarakat terutama ibu rumah tangga. Faktor lain yang menyebabkan angka stunting meningkat yaitu lingkungan rumah yang tidak sehat (S.B. Gaffar, dkk. 2021), namun demikian belum ada tindakan yang konkrit untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya hidup sehat dan lingkungan yang sehat. Kelompok PKK Desa Padengo yang menganggap rumah hanya sebagai tempat beristirahat, padahal salah satu faktor yang mempengaruhi stunting adalah rumah yang sehat (Nurmiah, 2021), rumah harus menjadi tempat yang nyaman, aman dan bisa dijadikan sebagai tempat berwirausaha dengan memanfaatkan wilayah pekarangan rumah tangga sebagai tempat menghasilkan berbagai tanaman yang memiliki nilai gizi yang tinggi seperti tanaman sayuran.

Oleh karena itu tim Pemberdayaan Masyarakat Pemula terinspirasi untuk membantu program Nasional dan daerah Kabupaten Pohuwato dalam penanganan dan pencegahan Stunting dengan memberikan pelatihan dan pendampingan untuk Kelompok PKK tentang pembuatan produk Nugget yang memiliki nilai gizi yang tinggi dan memberikan pengetahuan tentang persyaratan rumah yang bebas stunting.

## **Metode**

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat pemula ini dilakukan pada bulan Agustus sampai september 2024, dan ibu pkk desa padengo menjadi mitra sasaran. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

### **Sosialisasi**

Tim pengabdian mengawali tahapan pelaksanaan dengan kegiatan sosialisasi. Tahapan sosialisasi ini dilakukan meliputi :

1. Sosialisasi tentang pentingnya membentuk rumah tangga pelopor pencegahan stunting, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat dengan mengkonsumsi pangan bergizi. Untuk kegiatan ini akan memberikan pemahaman kepada mitra tentang faktor penyebab stunting dan cara pencegahannya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makan yang sehat dan aman dan bergizi sehingga terhindar dari stunting. Sosialisasi ini menekankan bahwa kesehatan masyarakat dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Untuk memastikan pangan yang dikonsumsi betul-betul sehat maka bahan baku yang digunakan harus segar, alami dan menggunakan bahan penyedap yang tidak berlebihan.
2. Sosialisasi tentang persyaratan rumah yang sehat aman dan anti stunting. Pada kegiatan ini memberikan pemahaman kepada kelompok PKK tentang syarat dan desain rumah tangga yang sehat, aman dan bebas stunting. Kegiatan ini menekankan tentang rumah sehat diantaranya pemaparan tentang faktor determinan dalam perencanaan rumah bebas stunting, diantaranya peraturan daerah, kebutuhan dasar minimal suatu rumah, aktivitas penghuni, kesehatan, dan rancangan proses pengembangan.

### **Pelatihan**

Pelatihan yang akan dilakukan pada kegiatan ini yaitu pelatihan pembuatan Nugget ayam dengan penambahan sayuran merupakan modifikasi dari produk nugget sebelumnya, dimana nugget ini diharapkan mampu mengatasi masalah stunting yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi makanan yang bergizi dan kaya protein (Ernawati, 2020), sehingga dengan adanya pelatihan ini ibu pkk sudah bisa mencukupi kebutuhan gizi keluarganya. Bahan utama yang digunakan adalah ayam pedaging yang dihaluskan, tepung terigu sebagai bahan perekat dan pengisi ditambah dengan bahan tambahan lainnya seperti bumbu (R. Hayati, dkk. 2023). Ayam ditambahkan untuk memenuhi kebutuhan protein hewani yang dibutuhkan dalam pertumbuhan anak. Jenis sayuran yang akan digunakan yaitu kentang, wortel dan bayam. Pemilihan bahan sayuran dimaksudkan untuk meningkatkan nilai gizi. Dimana bayam dan wortel ditambahkan karena mengandung nutrisi yang penting bagi pertumbuhan anak dalam pencegahan stunting, akan tetapi anak-anak cenderung tidak menyukai. Selain itu juga ditambahkan kentang yang memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sehingga diharapkan mampu memenuhi kebutuhan energi dan mengenyangkan meskipun hanya dalam bentuk jajanan. Selain itu juga dilakukan pengenalan terhadap bahan dan alat yang digunakan dalam membuat nugget ayam.

### **Pendampingan**

Pendampingan yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian dilakukan dengan mendampingi kelompok Ibu PKK dalam membuat produk nugget ayam sayur, dimana ibu PKK yang belum mengetahui maka akan dibimbing mengetahui cara pembuatannya. Tim pengabdian melakukan pendampingan langsung pada kelompok PKK sehingga akan mengetahui tata cara pembuatan nugget ayam dan mengetahui persyaratan rumah sehat yang bebas dari stunting.

## Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian setelah adanya pelatihan. Untuk kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan oleh tim pengabdian untuk mengukur sejauh mana pengaruh pelatihan yang sudah diberikan, sejauh mana memahami pelatihan dan materi. Untuk monitoring, maka tim pengabdian melakukan monitoring ke ibu PKK langsung tentang pembuatan nugget ayam.

Untuk kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara mengukur kompetensi awal dan kompetensi akhir dari suatu pelatihan atau lebih dikenal dengan nama *Pre Test* dan *Post Test*. Dimana *Pre Test* diberikan kuisisioner tentang sejauh mana kemampuan dimiliki sebelum dilakukan pelatihan, dan *Post Test* diberikan kuisisioner tentang sejauh mana kemampuan yang dimiliki setelah dilakukan pelatihan. Cara pelaksanaannya dilakukan dengan membagikan kuisisioner kepada kelompok PKK sebelum dilakukan pelatihan. Setelah dilakukan pelatihan dan pendampingan, kuisisioner kembali dibagikan untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Untuk pengukuran dan pengolahan data dilakukan dengan cara metode tabulasi di Excel secara sederhana.

## Hasil Dan Pembahasan

### Sosialisasi Pangan Bergizi dan Persyaratan Rumah Sehat anti Stunting.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diawali dengan kegiatan sosialisasi. Adapun materi sosialisasi ini yaitu pangan bergizi dan syarat rumah sehat. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh kepala desa padengo serta aparat desa, dan tentunya mitra ibu PKK desa padengo. Untuk kegiatan pertama yaitu sosialisasi pangan bergizi yang dilakukan oleh tim pengabdian yang memaparkan tentang pentingnya ibu PKK dalam menyajikan pangan yang bergizi bagi keluarga, mampu membuat sendiri sehingga bahan yang digunakan benar-benar sehat dan alami tanpa menggunakan bahan pengawet.



Gambar 2. Pemberian Materi Pangan Bergizi

Kegiatan kedua yaitu pemberian materi tentang syarat rumah sehat. Untuk kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian dengan menekankan bahwa rumah menjadi tempat yang nyaman bagi keluarga dan sehat untuk di tinggal dengan menerapkan syarat khusus, seperti lantai dari rumah yang tidak boleh dari lantai tanah, ketersediaan jendela dalam rumah, kebutuhan luasan bergerak untuk semua anggota keluarga, meminimalisir barang yang di simpan dalam rumah sehingga bebas bergerak, ketersediaan jamban, kebutuhan oksigen dan cahaya dalam rumah.



Gambar 3. Pemberian Materi Tentang Rumah Sehat Anti Stunting

### **Pelatihan Pembuatan Nugget Ayam Sayur**

Pelatihan ini dilakukan dengan membagi 4 bagian kelompok ibu PKK sehingga semua anggota bisa memahami dengan baik prosedur dan alat serta bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget ayam sayur. Sebelum dilakukan pelatihan, maka dilakukan pemahaman dan penjelasan tentang prosedur pembuatan nugget ayam, bahan yang digunakan serta alat yang digunakan, selain itu juga dibagikan prosedur pembuatannya.



Gambar 4. Pelatihan Pembuatan Nugget Ayam Sayur

Adapun Bahan dan Alat serta Prosedur pembuatan Nugget Ayam Sayur Sebagai Berikut :

BAHAN	ALAT
Daging Ayam 500gr	Food Processor / Chopper
Es Batu 150gr-200gr	Timbangan Dapur
Tapioka 140gr	Pisau Tajam
Terigu segitiga 60gr	Talenan
Wortel parut 50gr	Baskom sedang dan besar
Kentang Parut 50 gr	Mangkok kecil 6 buah
Bayam Cincang 50 gr	Talam stainless steel
Garam 14 gr	Blender
Kaldu ayam 12gr	Sendok
Bawang putih halus 20gr	Panci Kukus +Serbek
Bawang goreng 6gr	Cetakan brownies
Pengental bakso 20 gr	Wajan
Merica bubuk asli 2gr	Alat kemas
Gula pasir 5 gr	TOPING
MSG 5 gr	Tepung Panir orange 500gr
Telur 1 butir	Tepung terigu 1 kg
Minyak Goreng	

#### CARA KERJA

- Masukkan daging ayam kedalam chopper bersama es batu/ air dingin serta bumbu (kecuali wortel parut, tapioka & Terigu) mix sampai adonan rata dan bumbu halus tercampur.
- Tambahkan tepung, kemudian mix sebentar sampai adonan tercampur
- Keluarkan adonan dari chopper kemudian adonan di campur dengan parutan wortel dan kentang sampai rata.
- Masukkan adonan kedalam loyang cetakkan yang sudah diolesi minyak sambil di hentakkan agar tidak terdapat rongga pada adonan naget.
- Kukus adonan naget saat panci kukus sudah panas, sebaiknya panci kukus di lapisi kain serbek agar tidak menetesinya adonan dikukus.
- Kukus selama +- 20 menit sampai matang dengan menggunakan api kecil tanpa membuka tutup kukusan panci.
- Angkat dan dinginkan naget, agar naget tidak patah sebaiknya dibekukan setengah beku sebelum dipotong untuk menghindari naget patah-patah.
- Potong naget sesuai selera kemudian celupkan kedalam kocokan telur serta gulingkan kedalam tepung kering (tepung segitiga), kemudian masukkan kedalam adonan basah (tepung segitiga diencerkan) lalu angkat naget menggunakan garpu kemudian digulingkan ke dalam tepung naget (chopper setengah halus tepung panir agar mudah melengket). Lakukan sampai semua adonan habis.
- Silahkan melakukan penggorengan diatas api sedang sampai nugget kelihatan keemasan, angkat lalu tiriskan sampai dingin lalu siap untuk dikemas menggunakan wadah plastik atau plastik kemas.



Gambar 5. Produk Ayam Nugget Sayur

### Evaluasi Kegiatan

Tabel 1. Hasil Tabulasi *Pre-Test* dan *Post-Test* terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu pkk tentang pangan bergizi dan rumah sehat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

No	Komponen penilaian	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	Memiliki Pengetahuan	6	37,5%	15	93,75%
2.	Kurang Memiliki Pengetahuan	10	62,5%	1	6,25%
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100 %</b>	<b>16</b>	<b>100 %</b>

Kegiatan pengabdian di evaluasi menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* melalui kuisisioner untuk mengetahui pemahaman pada peserta (Safe'I, dkk 2022). kegiatan ini diawali dengan pembagian kuisisioner kepada para peserta berupa *pre-test*. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta terhadap kegiatan yang akan dilakukan. Berdasarkan Tabel 1. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih kurang mengetahui materi kegiatan yang akan dilakukan. Secara umum peserta masih kurang memahami pembuatan nugget ayam sayur. Setelah dilakukan sosialisasi pangan bergizi dan rumah sehat serta pelatihan pembuatan nugget ayam sayur, selanjutnya peserta kembali dilakukan *post-test* untuk mengetahui pengaruh sosialisasi maupun pelatihan yang dilakukan terhadap tingkat pemahaman dan pengetahuan peserta. Berdasarkan tabel 1 maka diketahui bahwa pengetahuan dan pemahaman peserta mengalami kenaikan. Sebanyak 93,75 % ibu pkk sudah mengetahui pangan bergizi dan syarat rumah sehat serta sudah memiliki keterampilan dalam membuat nugget ayam sayur. Peserta sudah bisa membuat sendiri nugget ayam sayur, mengetahui alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget ayam sayur.

### Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mitra Ibu PKK desa Padengo dan aparaturnya mengetahui dan memahami tentang pangan bergizi dan rumah sehat anti stunting
2. Mitra memiliki keterampilan dalam membuat produk Nugget Ayam Sayur untuk keluarga



## Daftar Rujukan

- Badan Standardisasi Nasional (2014). Standar Nasional Indonesia Nugget Ayam (chiken nugget). 2014;1–32.
- BPS (2022). Kabupaten Pohuwato dalam angka 2021. Buku Pohuwato dalam Angka..
- Dinas Kesehatan (2022). Data Stunting Dinas Kesehatan Pohuwato.
- Ernawati, A. (2020). Gambaran Penyebab Balita Stunting di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 16(2), 77–94.
- Komansilan, S. (2015). Pengaruh Penggunaan beberapa jenis Filler Terhadap Sifat Fisik Chicken Nugget Ayam Petelur Afkir. *Jurnal Zootek* 35(1): 106-116.
- Megavitry R, Qurani B (2021). PKM Pembuatan Nugget Ayam Dengan Substitusi Sayuran Pada Kelompok Ibu - Ibu Rumah Tangga. *Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreat Peneliti di Era Pandemi Covid-19*. 2021;86–90.
- N. F. Bulotio, Dwi A, Agus D, (2023). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Optimalisasi Teknologi Pembelajaran Dan Pelaksanaan Kurikulum Merdeka*. 2023;3(1):31–8.
- Nurmiah, Rahmayanti (2021). Analisis Faktor Dominan Dalam Perencanaan Rumah Bebas Stunting. *J Tek*. 2021;19(1):12–22
- Safe'l, Rahmat, Hari Kaskoyo, Ferdy Ardiansyah, and Agug Yoga Pangestu (2022), Pelatihan Penggunaan Sistem Informasi Pemantauan Kesehatan Hutan di KPH IX Kota Agung Utara Kabupaten Tanggamus. *Dharma raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS No1*; hal 38-52.
- SB Gaffar, Muhaemin B NN, Asri M (2021). PKM Pencegahan Stunting melalui Pendidikan Keluarga. *Semin Nas Has Pengabdi 2021*. 2021;22–5.