

Optimalisasi gizi balita di Desa Sungai Asam: edukasi 'isi Piringku' dan inovasi olahan tempe kaya protein

Windy Yuliana Budianto¹, Fitriati Noor¹, Muziati Hidayah¹, Intan Dewi Masitah², Andi Zulvikarni², Apipah², Miftah Ghani², Muhammad Rizqan Alfitri Akbar², Nor Ella Dayani³

¹Departemen Keperawatan Anak, Program studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

³Puskesmas Karang Intan 2, Kabupaten Banjar, Indonesia

Penulis korespondensi : Windy Yuliana Budianto

E-mail : windyulianabudianto@gmail.com

Diterima: 17 Februari 2026 | Direvisi: 27 Maret 2026 | Disetujui: 31 Maret 2026 | Online: 12 April 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Keberhasilan pembangunan nasional sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Adapun permasalahan yang ada dimasyarakat yaitu kurangnya pengetahuan ibu pemenuhan gizi pada anak, belum mengetahui jenis makanan bergizi yang baik dikonsumsi oleh anak. Salah satu upaya strategis dalam membina SDM berkualitas tersebut melalui pemenuhan kebutuhan nutrisi yang komprehensif. Edukasi kepada Ibu sangat diperlukan untuk memperbaiki gizi pada anak. Edukasi Gizi Seimbang Dengan "Isi Piringku" Serta Demonstrasi Pembuatan Nugget Berbahan Dasar Tempe dipilih agar dapat memperluas pemahaman ibu dalam pemberian makan. Sehingga kebutuhan gizi balita terpenuhi dan prevalensi gangguan pertumbuhan dapat ditekan. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama para orang tua balita agar bisa memberikan makanan sesuai dengan panduan gizi "isi piringku" yang diukur melalui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu demonstrasi pembuatan nugget tempe bertujuan untuk meningkatkan keterampilan orang tua melalui pengetahuan cara pembuatan nugget tempe serta mengetahui manfaatnya untuk anak. Kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan yaitu berkoordinasi dengan mitra pelaksana kegiatan. Tahap pelaksanaan metode yang digunakan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa pemberian edukasi mengenai gizi seimbang untuk balita melalui "isi piringku", dan demonstrasi pembuatan nugget tempe, sebelum memulai kegiatan peserta mengisi *pre-test* dan setelah kegiatan mengisi *post-test* untuk mengevaluasi kegiatan dan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan rata-rata dari 68,18 menjadi 88,18. Berdasarkan hasil analisis dengan nilai sig. 0, 000 sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang dilaksanakan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan terkait Gizi seimbang dan pembuatan nugget tempe.

kata kunci: gizi seimbang; balita; isi piringku; nugget; tempe.

Abstract

The success of national development greatly depends on the quality of human resources (HR). The problems in the community include mothers' lack of knowledge in fulfilling children's nutritional needs and not knowing the types of nutritious foods that are good for children to consume. One strategic effort in developing quality HR is through fulfilling comprehensive nutritional needs. Education for mothers is very necessary to improve children's nutrition. Balanced Nutrition Education with "My Plate" and Demonstrations of Making Tempe-Based Nuggets was chosen to expand mothers' understanding of feeding. This ensures that toddlers' nutritional needs are met and the prevalence of growth disorders can be reduced. The purpose of providing this education is to

increase public knowledge, especially among parents of toddlers, so that they can provide food according to the "My Plate" nutrition guidelines, which is measured through knowledge levels before and after the education. In addition, the demonstration of making tempeh nuggets aims to improve parents' skills through knowledge of how to make tempeh nuggets and to understand their benefits for children. This activity begins with the preparation stage, which includes coordinating with implementing partners and preparing the activity. The implementation stage of this community service method includes providing education on balanced nutrition for toddlers through "my plate," and a demonstration of making tempeh nuggets. Before starting the activity, participants take a pre-test, and after the activity, they take a post-test to evaluate the activity and participants' knowledge. The results of this activity show an increase in the average score from 68.18 to 88.18. Based on the analysis results with a significance value of 0.000, it can be concluded that the health education and demonstration conducted are proven to be beneficial in increasing knowledge related to balanced nutrition and making tempeh nuggets.

Keywords: balanced nutrition; toddlers; my plate; nugget; tempeh.

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia memberikan dampak besar terhadap Sumber Daya Manusia (SDM), sehingga perlu adanya perhatian khusus. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2017, prevalensi anak gizi kurang di seluruh dunia adalah 28,5% dan di seluruh negara berkembang sebesar 31,2%. Prevalensi anak gizi kurang di benua Asia sebesar 30,6% dan di Asia Tenggara sebesar 29,4%. Berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh UNICEF, permasalahan gizi kurang pada anak di Indonesia diperkirakan sebanyak 7,8 juta, sehingga UNICEF memposisikan Indonesia masuk ke dalam 5 besar negara dengan jumlah anak yang mengalami gizi kurang yang tinggi (Nuradhiani, 2023). Pada tahun 2019 UNICEF mencatat bahwa di Indonesia sekitar 30,8 % anak mengalami stunting, 10,2 % wasting, dan 20 % kelebihan berat badan, menandai adanya beban gizi ganda yang serius (Utami Louisa Ivana, 2025).

Desa Sungai Asam merupakan Desa yang berdiri sendiri dan tertua diantara desa sekitarnya. Oleh karena itu, sekitar tahun 1950 desa ini berdiri dengan diberi nama Desa Sungai Asam diambil dari nama pohon yang banyak tumbuh di pinggir sungai, pada zaman dahulu banyak sekali terdapat pohon Asam yang berada di pinggir sungai. Desa Sungai Asam yang ada di Kecamatan Karang Intan yang mempunyai luas wilayah 1.114 ha. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan hasil pengkajian terdapat 6 orang bayi balita dengan berat badan sangat kurang dan 17 orang bayi balita dengan berat badan kurang. Berdasarkan hasil pengkajian BB/TB didapatkan sebanyak 13 orang kurus. Berdasarkan hasil pengkajian TB/U didapatkan sebanyak 1 orang balita mengalami stunting. Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua yang memiliki balita hal tersebut dikarenakan bahwa mereka tidak mengetahui makanan apa yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua mengatakan terkadang tidak memberikan makan lauk ikan atau sayur jika anak tidak suka, atau takut anak tidak makan.

Nutrisi merupakan bagian penting bagi kelangsungan hidup manusia yang berperan sebagai substrat energi dalam mendukung berbagai mekanisme fisiologis tubuh demi mencapai kualitas hidup optimal. Dalam perspektif preventif, pemenuhan gizi yang adekuat merupakan strategi krusial dalam pemeliharaan kesehatan dan profilaksis penyakit (Purwati et al., 2022). Implementasi pola makan beragam sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sangat direkomendasikan, di mana struktur hidangan harus mencakup karbohidrat kompleks sebagai sumber energi, protein dan lipid dari lauk-pauk, serta mikronutrien esensial (vitamin dan mineral) yang bersumber dari sayuran dan buah-buahan (Mardalena, 2024). Pemenuhan nutrisi yang adekuat dan seimbang pada masa awal kehidupan (balita) menjadi fondasi krusial dalam menentukan derajat kesehatan jangka panjang serta optimalisasi kualitas SDM di masa depan (Ida Ayu Eka Padmiari, 2021). Pada masa balita, diperlukan nutrisi yang cukup karena pada periode ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang

sangat pesat. Pemenuhan nutrisi yang tepat, kesehatan dan kesejahteraan anak dapat tercapai secara optimal. (Sari et al., 2024).

Implementasi model "Isi Piringku" merepresentasikan pergeseran paradigma dari pedoman gizi tradisional menuju pengaturan porsi yang lebih presisi dan aplikatif. Secara teknis, panduan ini menginstruksikan pembagian piring makan menjadi dua bagian utama: satu sisi diisi oleh sumber serat dan mikronutrien (buah dan sayur), sementara sisi lainnya dialokasikan untuk makronutrien berupa karbohidrat kompleks dan protein. Implementasi melalui edukasi kepada Ibu sangat diperlukan untuk memperbaiki pemberian makan, sehingga kebutuhan gizi balita terpenuhi dan prevalensi gangguan pertumbuhan dapat ditekan (Tahapary, 2024).

Upaya penanganan masalah gizi dapat dioptimalkan melalui diversifikasi pengembangan formula makanan yang mengintegrasikan aspek nutrisi, manfaat kesehatan, serta tingkat akseptabilitas konsumen dengan memanfaatkan potensi pangan lokal. Sebagai solusi praktis, nugget hadir sebagai inovasi makanan tambahan yang memiliki proses pengolahan sederhana sekaligus masa simpan yang relatif Panjang (Cutyanti1 et al., 2025). Nugget banyak diminati oleh masyarakat karena dinilai praktis dan mempunyai nilai gizi yang cukup tinggi (Hayati et al., 2023). Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia Edukasi dan demonstrasi pembuatan nugget tempe penting karena bahan dasarnya merupakan makanan yang kaya protein nabati dan mudah dipersiapkan, sehingga cocok untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak. Selain tempe bahan lainnya ada wortel dan Ikan Nila sebagai protein hewani. (Rita Kurnia Apindiati, 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas penulis merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberian edukasi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya orang tua balita, mengenai penerapan pedoman gizi seimbang "Isi Piringku" serta pemanfaatan bahan pangan lokal seperti tempe dalam pemenuhan gizi anak. Melalui kegiatan ini, peserta juga diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan pembuatan nugget tempe sebagai alternatif makanan bergizi. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orang tua balita yang diukur melalui perbandingan skor pretest dan posttest, serta meningkatkan keterampilan peserta dalam membuat nugget tempe yang dinilai melalui kemampuan praktik secara langsung.

METODE

Metode yang digunakan pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa pemberian edukasi mengenai gizi seimbang untuk balita melalui "isi piringku", dan demonstrasi pembuatan nugget tempe. Pemberian edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama para orang tua balita agar bisa memberikan makanan sesuai dengan panduan gizi "isi piringku", dan mengetahui cara pembuatan nugget tempe serta mengetahui manfaatnya untuk anak. Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah orang tua dengan anak balita di wilayah Desa Sungai Asam yang dengan jumlah peserta yaitu sebanyak 11 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada Kamis, 12 Februari 2026 di Balai Desa Sungai Asam. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tersaji pada Gambar 1.

Tahap Persiapan

Tahap awal dari kegiatan ini adalah koordinasi dengan mitra pelaksana yaitu pihak pemegang Program Gizi dan Promkes di Puskesmas Karang Intan 2, Bidan Desa Sungai Asam, kader PKK Desa Sungai Asam, Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Koordinasi kegiatan ini bekerjasama dengan pihak puskesmas yang telah menyatakan kesediaannya untuk memberikan dukungan penuh pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Pada tahap ini juga dilakukan optimasi pembuatan nugget tempe, penyusunan satuan acara kegiatan dan video prosedur pembuatan nugget untuk memudahkan penyebaran konten edukasi dan pelatihan kepada peserta.

Tahap Pelaksanaan

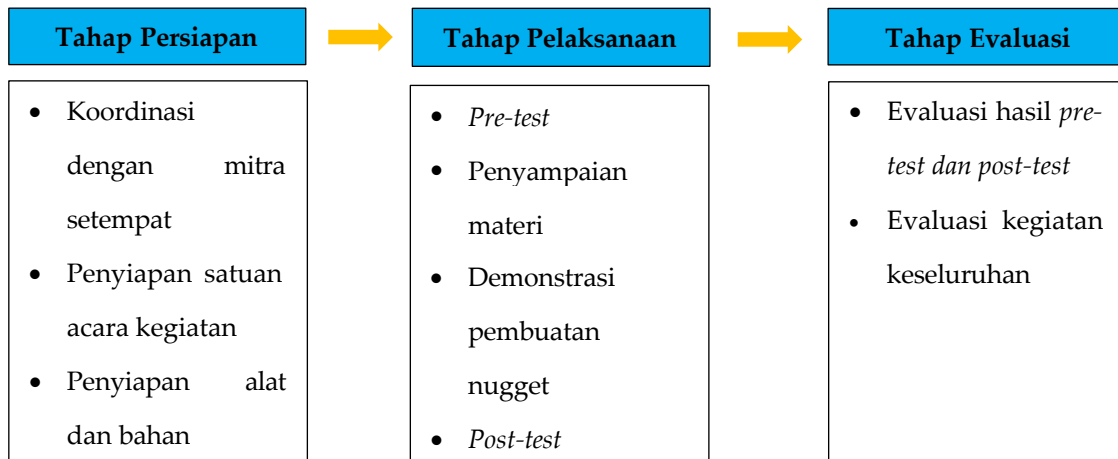
Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Sungai Asam. Keempatnya

Optimalisasi gizi balita di Desa Sungai Asam: edukasi 'isi Piringku' dan inovasi olahan tempe kaya protein

berupa pendidikan kesehatan dan demonstrasi atau pelatihan praktik pembuatan nugget tempe kepada Ibu dengan anak balita. Pelaksanaan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mendapatkan informasi tentang tingkat pengetahuan peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi ISI PIRINGKU dan penampilan video pembuatan nugget tempe. Tahap pelaksanaan diakhiri dengan *post-test* untuk mendapatkan gambaran umum pengetahuan peserta setelah pemberian materi.

Tahap Evaluasi

Sebelum penyampaian materi dibagikan *pre-test* pada masing-masing peserta. Sebelum pertemuan berakhir, *post-test* dengan soal yang sama dibagikan kepada seluruh peserta untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan.



Gambar 1. Tahapan Program Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan beberapa mitra terkait dan koordinasi terkait waktu pelaksanaan dan program kegiatan yang akan dilaksanakan pada pengabdian masyarakat. Dari hasil koordinasi tersebut diputuskan akan dilaksanakan beberapa kegiatan antara lain: (a). Pendidikan kesehatan 'ISI PIRINGKU' yang dilaksanakan di Balai Desa Sungai Asam pada Kamis, 12 Februari 2026 bersamaan dengan kegiatan posyandu Balita; (b). Demosntrasi pembuatan nugget tempe kepada ibu dengan balita di Balai Desa Sungai Asam

Selain koordinasi waktu dan pelaksanaan kegiatan, dilakukan juga persiapan alat dan bahan dalam prosedur pemuatan nugget. Bahan yang diperlukan seperti tempe, wortel, ikan nila, kaldu ayam, bawang putih 4 siung, daun bawang, tepung maizena, tepung panir, dan telur ayam 2 butir. Setelah semua bahan dan peralatan untuk pembuatan nugget tempe lengkap maka dilakukan optimasi untuk pembuatan nugget tempe sehingga diperoleh komposisi yang tepat.



Gambar 2. Proses Optimalisasi Pembuatan Nugget Tempe

Optimalisasi gizi balita di Desa Sungai Asam: edukasi 'isi Piringku' dan inovasi olahan tempe kaya protein

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 di Desa Sungai Asam, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Kegiatan ini diinisiasi oleh tim dari Mahasiswa Profesi Ners. Target utama pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah ibu – ibu yang memiliki Balita yang masih belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang dan makanan terbaik untuk anaknya.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan edukasi ini dimulai dengan diberikannya *pre-tes* kepada ibu balita tentang pendidikan kesehatan terkait gizi seimbang dengan 'ISI PIRINGKU' pada balita dan cara pembuatan cemilan sehat berbahan dasar tempe pada ibu balita. Setelah dilakukan kegiatan *pre-test* selanjutnya adalah persiapan pemberian edukasi tentang pendidikan kesehatan gizi seimbang dengan 'ISI PIRINGKU' dan cara pembuatan cemilan yang sehat berbahan dasar lokal yaitu tempe dengan menggunakan media poster, leaflet, dan video prosedur pembuatan nugget. Poster dan leaflet didesain secara menarik dan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh ibu balita.

Pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah. Sesi penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab. Sesi ini bertujuan untuk memperjelas serta memperdalam sejauh mana materi yang disampaikan oleh pemateri dapat dimengerti oleh ibu balita.

Setelah materi selesai disampaikan dan semua pertanyaan telah terjawab kegiatan selanjutnya adalah *post-test* untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan dapat dipahami oleh ibu balita. Leaflet dibagikan kepada ibu untuk dibaca setelah penyampaian materi oleh pemateri untuk membantu pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Leaflet ini berisi resep dan tata cara pembuatan cemilan sehat yaitu Nugget tempe kemudian dibagikan untuk disimpan oleh ibu balita untuk dipelajari di rumah bersama dengan anggota keluarga lainnya.



Gambar 3. Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi

Tahap Evaluasi

Secara keseluruhan, sebanyak 11 peserta kegiatan menyelesaikan *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap. Hasil ini kemudian dianalisis secara kuantitatif di mana nilai rerata yang diperoleh masing-masing sebesar 68,18 untuk *pre-test* dan 88,18 untuk *post-test*. Dari data ini dapat dilihat bahwa nilai rerata *post-test* lebih tinggi daripada nilai rerata *pre-test*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Evaluasi kegiatan pengabdian juga dilakukan melalui pengisian kuesioner terkait kepuasan peserta. Pengetahuan dan kemampuan peserta meningkat setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi pemberian informasi melalui ceramah, diskusi, dan praktik. Peserta berharap agar kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

Tabel 1. Analisis Pengetahuan Ibu sebelum dan sesudah diberikan edukasi

	Mean	Std Deviation	Paired Differences		t	df	Sig	
			Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Sebelum perlakuan-Setelah Perlakuan	-23,636	8,090	2,439	-29,072 -18,201	-9,690	10	,000	

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai sig. 0,000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan.

Gizi merupakan variabel kunci dalam setiap fase siklus hidup manusia. Status gizi sendiri menjadi indikator keberhasilan pemenuhan nutrisi anak yang secara objektif dapat diukur melalui korelasi berat badan dan tinggi badan terhadap usia. Jika kekurangan gizi pada masa awal kehidupan tidak segera diintervensi, dampak negatifnya akan berlanjut hingga usia dewasa dalam bentuk hambatan pertumbuhan dan perkembangan. Secara jangka panjang, balita yang mengalami gangguan fisik maupun mental akan menurunkan kualitas sumber daya manusia pada usia produktif. Selain itu, kondisi ini juga memicu risiko penyakit kronis degeneratif di masa depan, yang secara sistemik akan membebani anggaran negara di sektor kesehatan. Pengetahuan ibu mengenai gizi akan berpengaruh terhadap hidangan dan mutu makanan yang disajikan untuk anggota keluarga termasuk balita. Sikap ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi balita juga sangat penting. Sikap merupakan faktor yang memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Perubahan sikap secara berkelanjutan dapat memengaruhi perilaku seseorang, dimana perilaku pemenuhan gizi yang baik dapat meningkatkan status gizi anak (Tri Wahyuni, 2022).

Pedoman Gizi Seimbang merupakan manifestasi dari prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* yang telah disepakati dalam Konferensi Pangan Sedunia di Roma pada tahun 1992. Implementasi prinsip ini diyakini sebagai solusi komprehensif dalam menanggulangi permasalahan beban ganda malnutrisi, baik yang bersifat defisiensi maupunkses gizi (Bachmida et al., 2025). Salah satu strategi strategis untuk meningkatkan literasi dan kesadaran ibu dalam memilih asupan sehat bagi balita adalah melalui edukasi gerakan 'ISI PIRINGKU'. Sebagai pedoman gizi seimbang resmi dari Kementerian Kesehatan RI, konsep ini memberikan panduan praktis mengenai proporsi karbohidrat, protein, serta mikronutrien dari buah dan sayur dalam konsumsi harian. 35% karbohidrat, 35% serat, an 30% vitamin dan protein (Tri Wahyuni, 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk melakukan penatalaksanaan pola makan anak melalui komposisi pangan yang ideal serta proporsional, sesuai dengan standar kecukupan gizi yang direkomendasikan untuk kelompok usia anak. (Ni'mah et al., 2023).

Pemberian Nugget tempe cocok diberikan pada anak balita serta bahan yang cukup mudah diperoleh dan ekonomis serta cara pembuatannya yang sederhana. Tempe, sebagai bahan baku utama dalam pembuatan nugget ini, merupakan sumber protein nabati yang mengandung profil asam amino esensial secara lengkap serta memiliki tingkat daya cerna yang tinggi bagi anak-anak (Latifah et al., 2025). Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai. Tempe kaya akan protein, serat, dan zat besi, yang merupakan nutrisi penting untuk pertumbuhan anak-anak. Dengan mengonsumsi tempe secara rutin, anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup, sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai (Trisnawati, 2025).

Wortel yang memiliki kandungan serat alami dan antioksidannya membantu menjaga kelancaran sistem pencernaan serta melindungi jaringan tubuh dari kerusakan sel selama masa pertumbuhan. Memasukkan wortel dalam menu harian merupakan langkah praktis untuk memenuhi

kebutuhan mikronutrien esensial sekaligus mencegah risiko gangguan penglihatan pada balita. Wortel juga merupakan komoditas umbi yang memiliki nilai fungsional tinggi berkat kandungan betakarotennya yang signifikan. Intensitas warna jingga pada wortel berkorelasi positif dengan konsentrasi betakaroten di dalamnya, menjadikannya sumber mikronutrien yang krusial bagi seluruh kelompok usia, khususnya anak-anak (Sulastri et al., 2020).

Selain itu, penggunaan ikan nila sebagai sumber protein hewani memberikan kontribusi berbagai asam amino, termasuk asam glutamat yang berperan sebagai stimulus dalam meningkatkan nafsu makan pada anak. Secara mekanistik, asam glutamat memengaruhi fungsi serebral melalui jalur gut-brain axis, sebuah mekanisme yang melandasi efektivitas ikan nila dalam upaya perbaikan status gizi pada anak dengan kategori gizi kurang maupun gizi buruk. Sinergi antara kedua bahan tersebut menghasilkan produk pangan fungsional yang tidak hanya memiliki densitas gizi yang tinggi, tetapi juga profil organoleptik (cita rasa) yang akseptabel bagi balita (Darmawansyih et al., 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Sungai Asam, Karang Intan, Kabupaten Banjar, berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. Peserta kegiatan khususnya peserta di Desa Sungai Asam mendapatkan pengetahuan baru mengenai mewujudkan Gizi seimbang dengan pedoman 'ISI PIRINGKU' serta dalam memanfaatkan tempe yang diolah menjadi nugget sebagai cemilan sehat untuk anak. Adapun hasil dari kegiatan ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata dari 68,18 menjadi 88,18. Berdasarkan hasil analisis dengan nilai sig. 0,000 yang berarti kegiatan pendidikan kesehatan dan demonstrasi yang dilaksanakan terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan terkait Gizi seimbang dan pembuatan nugget tempe.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Mitra terkait dan masyarakat Desa Sungai Asam yang telah bekerjasama, membantu, dan mendukung dengan baik selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR RUJUKAN

- Bachmida, E. A., Afni, N., Widyastuti, S., Alamsyah, A., Rien, B., Handayani, Handito, D., Ariyana, M. D., Cicilia, S., Amaro, M., Isti, T., Rahayu, Sinaga, Y. M. R., Pawestri, S., & Perdhana, F. F. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang "Isi Piringku" Di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 117–123.
- Cutyanti1, C., Telisa2, I., Sartono, Nazarena, Y., Hartati, Y., Nilawati, N. S., & Wijaya, F. (2025). Pengaruh Pemberian Nugget Ayam Dan Tempe Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Wasting Usia 12- 59 Bulan. *Jurnal Pustaka Padi*, 4(1), 1–6.
- Darmawansyih, Faradillah, A., & Nadyah. (2019). Pengaruh Suplementasi Ikan Nila Terhadap Asupan Anak Dengan Gizi Buruk. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 3(1), 34–39.
- Farthan, J. G., Zahra, R. Al, Mauliza, R., Muliahati, S., Yuliana, Munandar, R. A., Yanda, R. F., Sufriadi, & Fachruddin. (2024). Optimalisasi Konsumsi Sayur Pada Anak Melalui Produk Nugget Sayur (Pendekatan Inovatif Untuk Mengurangi Risiko Stunting). *Jurnal Teknologi Pegabdian Masyarakat*, 2(7), 90–91.
- Hayati, R., Mayani, N., Husna, R., & Sulaiman, I. (2023). Pengolahan Nugget Ayam Dan Penerimaannya Melalui Uji Organoleptik Di Desa Krueng Lam Kareung Kecamatan Indrapuri Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Mahakarya Masyarakat Indonesia*, 1(1), 19–23.
- Ida Ayu Eka Padmiari, P. P. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Isi Piringku Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Pada Orang Tua Murid Paud Di Kota Denpasar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat* 3(2), 1-8.
- Latifah, N. S., Nurliyani, & Oktafia, N. (2025). Konsumsi Nugget Tempe Dan Daun Kelor Untuk Meningkatkan Berat Badan Balita Bawah Garis Merah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian*

Optimalisasi gizi balita di Desa Sungai Asam: edukasi 'isi Piringku' dan inovasi olahan tempe kaya protein

- Kepada Masyarakat*, 7(1), 361–372.
- Mardalena, M. R. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang (Isi Piringku) Di Kelurahan 13 Ulu Kecamatan Seberang Ulu Ii Kota Palembang . *Khidmah*, 6(1), 74-81.
- Ni'mah, A. N. A. D. P., Ni'mah, M. A. S. N., Caesar, & Laksamana, D. (2023). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas)*, 9(2), 173–180.
- Nuradhiani, A. (2023). Faktor risiko masalah gizi kurang pada balita di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 1(2), 17-25.
- Purwati, R., Sari, E. N., Dwiaini, I., & Hafiza. (2022). Fektifitas Nugget Tempe Sebagai Makanan Tambahan Untuk Menjaga Gizi Seimbang Pada Masyarakat Gunung Medan. *Journal Of Community Empowerment*, 1(3), 255–259.
- Rita Kurnia Apindiati, S. I. (2024). Peningkatan Keterampilan Kader Posyandu Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Nila . *Journal Of Community Development*, 5(1), 108-114.
- Sari, E. M., Enardi, O. P., Destriana, H., Gizi, P., Kemenkes, P., Gizi, P., Kemenkes, P., Gizi, P., Kemenkes, P., Poltekkes, P. G.-, & Pangkalpinang, K. (2024). *Daya Terima Formula Nugget Hati Ayam Dengan Kombinasi Jamur Sawit Sebagai Alternatif Pangan Olahan Untuk Balita Acceptability Of Chicken Liver Nuggets Formulation Combined With Palm Mushrooms As An Alternative Processed Food For Toddlers*. 12(2), 193–202.
- Sulastri, R., Irianto, Darawati, D. M., & Jaya, I. K. S. (2020). Pengaruh Penambahan Wortel Dan Buncis Terhadap Sifat Organoleptik Dan Daya Terima Nugget Sitelcis. *Jurnal Gizi Prima*, 5(1), 30–38.
- Tahapary, A. S. (2024). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Balita Melalui "Isi Piringku" Untuk Pencegahan Stunting . *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(3), 493-496.
- Tri Wahyuni, D. S. (2022). Edukasi "Isi Piringku" Untuk Balita Di Paud Al-Azmi Kecamatan Cilawu Garut. *Dedikasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 106-110.
- Trisnawati, A. M. (2025). Edukasi Cara Pembuatan Cemilan Sehat Berbahan Dasar Tempe (Nugget Tempe) Pada Ibu Yang Memiliki Batita Di Posyandu Dahlia Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu Ix . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (Jpmab)*, 6(1), 7-14.
- Utami, L. I., Hermawati, L., Rachmat, O., Prameswari, Y. N., Wulansari, E. R., & Irawati, N. B. U. (2025). Skrining status gizi anak sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Kasemen Serang. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(3), 692-698.