

## **Sosialisasi Pembuatan Burger Tempe Bergizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Wanasaba Kidul**

**Nurwanti Fatnah<sup>1</sup>, Sheysilia Dwi Safitri<sup>2</sup>, Akhmad Mauludin Hidayat<sup>3</sup>, Bisma Nasrullah Dwi Seno<sup>4</sup>, Soraya Sabrina Azzahra<sup>5</sup>, Rano Saptono<sup>6</sup>, Aru Rohman<sup>7</sup>, Fajar Nurhakim<sup>8</sup>, Ambarwati Imtias<sup>9</sup>, Zezen Zaini Nurdin<sup>10</sup>, Fitri<sup>11</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup> Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nurwanti Fatnah

**E-mail:** [nurwanti.fatnah@gmail.com](mailto:nurwanti.fatnah@gmail.com)

### **Abstrak**

*Stunting merupakan masalah gizi kronis pada anak balita yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Untuk mengatasi permasalahan ini, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di Desa Wanasaba Kidul dengan fokus pada sosialisasi pembuatan burger tempe sebagai makanan pendamping yang bergizi. Tempe, sebagai sumber protein nabati yang tinggi, memiliki potensi besar dalam mencegah stunting. Kegiatan sosialisasi meliputi penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang, khususnya protein, dalam tumbuh kembang anak, serta demonstrasi langsung pembuatan burger tempe. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam mengolah makanan bergizi dan bervariasi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat tempe bagi kesehatan. Partisipasi aktif masyarakat dalam demonstrasi pembuatan burger tempe juga menandakan adanya minat yang tinggi untuk menerapkan menu baru yang bergizi ini. Dengan demikian, sosialisasi pembuatan burger tempe dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan status gizi masyarakat dan mencegah stunting di Desa Wanasaba Kidul.*

**Kata kunci** - stunting, burger tempe, gizi, pertumbuhan anak, sosialisasi

### **Abstract**

*Stunting is a chronic malnutrition problem in young children that affects physical growth and brain development. To address this issue, a Community Service program was conducted in Wanasaba Kidul Village, focusing on socializing the making of tempeh burgers as a nutritious complementary food. Tempeh, as a high source of plant-based protein, has great potential in preventing stunting. The socialization activities included education on the importance of balanced nutrition, especially protein, for child growth and development, as well as a live demonstration of making tempeh burgers. The aim was to increase mothers' knowledge and skills in preparing nutritious and varied foods. The results of this activity showed an increase in public awareness of the importance of balanced nutrition and the benefits of tempeh for health. The active participation of the community in the tempeh burger making demonstration also indicated a high interest in implementing this new nutritious menu. Thus, the socialization of making tempeh burgers can be one of the effective efforts in improving the nutritional status of the community and preventing stunting in Wanasaba Kidul Village.*

**Keywords** - stunting, tempe-based burger, nutrition, child growth, socialization

## PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh yang terjadi pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) karena kekurangan gizi jangka panjang yang menyebabkan bayi terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi ini terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi stunting baru muncul setelah bayi berusia dua tahun (Hartati & Wahyuningsih, 2021). Kekurangan zat gizi kronis pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 2 tahun (7), menyebabkan kondisi gagal tumbuh ini. Kekurangan zat gizi kronis terutama berkaitan dengan protein, yang bertanggung jawab atas pembelahan sel selama masa pertumbuhan dan perkembangan balita (Sholikhah & Dewi, 2022). Kegiatan sosialisasi mengenai edukasi pemanfaatan nugget daun kelor sebagai makanan tambahan menunjukkan hasil yang positif adanya peningkatan pengetahuan mengenai stunting dan pemanfaatan nugget daun kelor sebagai makanan tambahan dalam mencegah stunting (Fatnah, dkk, 2025). Selain itu ada juga makanan bergizi lain yang dapat dimanfaatkan sebagai upaya pencegahan stunting, yaitu tempe. Desa Wanasaba Kidul terkenal sebagai sentra pembuatan tempe, akan tetapi produk tempe tersebut belum diolah lebih lanjut hanya langsung dipasarkan.

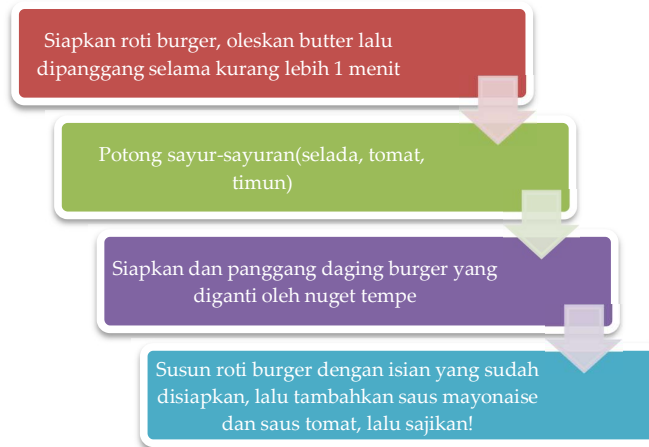
Tempe dikenal sebagai superfood (makanan yang unggul) tempe dibuat menggunakan kultur campuran *Rhizopus* spp. Protein nabati ini memiliki daya cerna yang tinggi, rasa dan tekstur yang unik serta bermanfaat bagi kesehatan. Secara fisik tempe yang dihasilkan berwarna putih diselubungi miselia kapang, memiliki tekstur padat dan kompak. Secara kimiawi, terjadi peningkatan kadar padatan terlarut, protein terlarut, asam amino bebas, asam lemak bebas, nilai cerna, nilai efisiensi protein, vitamin B12, dan tokoferol (Puspitasari, 2019). Peningkatan pengetahuan ibu balita dalam upaya perbaikan stunting dengan pemberian edukasi dan informasi tentang tempe sebagai sumber zat gizi melalui penyuluhan perlu dilakukan (Atasasih, dkk, 2023). Pemberian tempe kepada ibu hamil memberikan efek positif pada janin, yaitu mensuplai asam folat bagi peningkatan kecerdasan otak pada janin, selama didalam kandungan, mencegah cacat lahir pada persalinan membangun tumbuh kembang janin, dan membantu perkembangan sel-sel saraf nya. Tempe juga membantu pertumbuhan berat badan penderita gizi buruk meningkat (Fujiana., 2021). Burger Tempe merupakan salah satu makanan pendamping untuk membantu menurunkan tingkat stunting. Selain itu, burger tempe memiliki banyak kandungan gizi yaitu dari protein (roti, tempe), nabati (sayuran) dan hewani (telur). Pada kegiatan ini telah dilakukan sosialisasi pembuatan Burger Tempe, yang berbahan dasar dari tempe, kegiatan ini meningkatkan kreativitas ibu-ibu dan menambah wawasan terhadap pentingnya status gizi seimbang.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi pembuatan burger tempe bergizi sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Wanasaba Kidul adalah:

- a. Melakukan observasi langsung ke lapangan untuk berinteraksi dengan kader posyandu di desa guna memperoleh data primer terkait kondisi gizi anak balita dan program-program yang telah berjalan.
- b. Melakukan pendataan mendalam terhadap calon peserta sosialisasi dengan tujuan untuk menyusun program yang lebih efektif dan relevan dengan kondisi serta kebutuhan masyarakat di Desa Wanasaba Kidul.
- c. Melaksanakan kegiatan sosialisasi makanan pendamping di Desa Wanasaba Kidul.
- d. Melakukan pelatihan pembuatan Burger Tempe yang sudah di sosialisasikan
- e. Melakukan post-test dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan sosialisasi dan pelatihan, serta mengidentifikasi sejauh mana peserta mampu menyerap materi yang disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun proses pembuatan burger tempe disajikan pada gambar di bawah ini.



**Gambar 1.**  
Prosedur Pembuatan Burger Tempe

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan Pelatihan Burger Tempe yang dilakukan kepada masyarakat di Desa Wanasaba Kidul, dalam meningkatkan status gizi seimbang dan menurunkan tingkat stunting serta memberikan ide kreasi makanan tambahan kepada masyarakat. Kegiatan ini juga memberikan inovasi usaha kepada masyarakat. Pembuatan burger tempe juga dapat dipraktikkan ke dalam kehidupan sehari – hari sehingga dapat dikonsumsi sendiri. Berdasarkan observasi awal bahwa masyarakat Desa Wanasaba Kidul pengetahuan terhadap kreativitas pengolahan tempe masih kurang, sehingga kurangnya peminat masyarakat dalam pembuatan ide makanan dari olahan tempe. Berdasarkan hasil post test kepada masyarakat Desa Wanasaba Kidul, Kecamatan Talun Kabupaten Cirebon, yang diikuti oleh 20 sasaran mengalami peningkatan pemahaman sebesar 84,6%.

Metode yang dilakukan adalah dengan menyampaikan sosialisasi manfaat pembuatan Burger Tempe dan melakukan pelatihan Burger Tempe. Bahan baku Burger Tempe yaitu bahan-bahan yang mudah didapatkan oleh masyarakat. Adapun hasil yang dicapai dengan adanya pelatihan yaitu sebagai berikut:

1. Menambah wawasan masyarakat tentang potensi tempe sebagai bahan dasar makanan yang kreatif dan bergizi. Melalui demonstrasi pembuatan burger tempe, peserta dapat memahami bahwa tempe tidak hanya bisa diolah menjadi makanan tradisional, tetapi juga dapat disajikan dalam bentuk yang lebih modern dan menarik bagi anak-anak.
2. Membuka peluang usaha baru bagi masyarakat Desa Wanasaba Kidul, khususnya bagi ibu rumah tangga, untuk meningkatkan perekonomian keluarga melalui produksi dan penjualan burger tempe.



**Gambar 2.**  
Kegiatan sosialisasi



**Gambar 3.**  
Tampilan Produk Burger tempe

Kegiatan penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat tempe juga telah dilakukan oleh Dewi, dkk (2022) yang memasak aneka olahan tempe yaitu nugget tempe, coklat tempe, stik tempe dan burger tempe, yang diikuti oleh kader PKK dengan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Werdiningsih, dkk (2023) memberikan makanan tambahan yang tinggi protein kepada balita yang menderita kekurangan gizi. Makanan tersebut yaitu nugget tempe dalam bentuk beku yang siap untuk dimasak. Intervensi ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak, dan mencegah stunting. Hasil kegiatannya menunjukkan rata-rata pengetahuan peserta yang meningkat setelah diberikan edukasi. Begitupun yang dilakukan oleh Fathurohman, dkk (2023) yang telah memberikan penyuluhan tentang upaya pencegahan stunting pada balita melalui nugget tempe sebagai produk modifikasi pangan olahan tempe berprotein tinggi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kepada ibu hamil dalam pemahamannya mengenai stunting. Sehingga kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai inovasi produk pangan fungsional dan gizi seimbang untuk mencegah terjadinya stunting. Perdana (2023) juga melakukan edukasi melalui ceramah mengenai tempe sebagai sumber protein pencegah stunting kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta. Materi yang diberikan terkait tempe, manfaat tempe bagi kesehatan, kandungan zat gizi tempe serta menjadi produk olahan yang menyehatkan seperti brownies, sosis dan susu tempe. Selain untuk mencegah stunting, menurut Pirastyo (2018) aneka produk olahan tempe dapat dikembangkan dan diproduksi pada tingkat rumah tangga untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Tempe adalah salah satu bahan pangan yang berpotensi baik, kandungan gizi tinggi, pengolahannya mudah, bahannya melimpah, mudah diperoleh serta harganya juga murah.

Dengan demikian, kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan burger tempe di Desa Wanasaba Kidul diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam memaksimalkan potensi tempe sebagai bahan pangan lokal yang bergizi tinggi dan mudah diolah. Selain meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting, kegiatan ini juga mendorong kreativitas masyarakat dalam menciptakan produk olahan tempe yang bernilai jual, sehingga dapat mendukung ketahanan pangan keluarga dan membuka peluang usaha rumahan yang berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan burger tempe di Desa Wanasaba Kidul berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dan cara mengolah tempe menjadi makanan bergizi serta menarik. Program ini juga membuka peluang usaha baru bagi warga, dengan peningkatan pemahaman partisipan hingga 84,6% setelah pelatihan. Adapun saran untuk kegiatan serupa perlu dilengkapi dengan pendampingan berkelanjutan, agar manfaat yang dihasilkan dapat terus berkembang dan berdampak nyata juga bagi kesejahteraan masyarakat di Desa Wanasaba Kidul.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H., Paramita, I.S., dan Fitriani. (2023). Kelepe (Kelor Lele Tempe) Sebagai Makanan Tinggi Protein. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2).
- Bastian, F., Ishak, E., Tawali, A. ., & Bilang, M. (2013). Daya Terima dan Kandungan Zat Gizi Formula Tepung Tempe dengan Penambahan Semi Refined Carrageenan (SRC) dan Bubuk Kakao. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 2(1), 5-8.
- Dewi, D.P., Astriana, K., Palifiana, D.A., dan Erfanda, D. (2022). Pelatihan Pembuatan Olahan Tempe Sebagai Upaya Diversifikasi Pangan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Universitas Respati Yogyakarta*, 1(1).
- Fathurohman, M., Setiani, A., Sasila, I., Setiawan, I.D., Nurjannah, N., Annisa, R., dkk. (2023). Peningkatan Keseimbangan Gizi dalam Pencegahan Stunting dengan Produk Modifikasi Pangan Fungsional. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 7(4).
- Fatnah, N., Azizah, I.N., Faqih, I.A., Damayanti, D.P., Hafidhoh, S., Restiani, N., Apriliyanti, P., dan Swarandika, D.R. (2024). Edukasi Pemanfaatan Nugget Ayam Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Teja Kabupaten Majalengka. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(3), 1-7.
- Fujiana, F., Pondaag, V. T., Afra, A., Evy, F., & Fadly, D. (2021). Potensi Pangan Fermentasi Tempe dalam Mengatasi Kejadian Stunting di Indonesia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 20-26.
- Hartati, L., & Wahyuningsih, A. (2021). Hubungan Kejadian Stunting dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan di Desa Wangen Polanharjo. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 28-34.
- Perdana, A.T. (2023). Edukasi Tempe Sebagai Sumber Protein Pencegah Stunting. *JARAS: Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, 1(2), 108-115.
- Pirastyo, S.P. (2018). Pemanfaatan Bahan Makanan Tradisional Tempe Kedelai Sebagai Menu Andalan Hotel. *Tourism and Hospitality Essentials (THE) Journal*, 8(1).
- Puspitasari, R. L., Elfidasari, D., & Perdana, A. T. (2019). Sosialisasi Tempe Sebagai Sumber Protein Bagi Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 1(1).
- Sholikhah, A., & Dewi, R. K. (2022). Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Riset Sains Dan Teknologi)*, 6(1).
- Siregar, A. Z., Hutapea, P. N., Barus, A. Z. H., Mahesha, S., Silaen, A. C., Siregar, W. E., Nasution, A. R., & Divya, K. A. (2023). Program kuliah kerja nyata tematik dalam pemberdayaan masyarakat stunting di Kelurahan Dataran Tinggi, Binjai, Sumatera Utara. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 561-566.
- Werdiningsih B., Musviro, Sulistyawati, A., Tarisa A.U., Tempeh Nuggets as an Additional Feeding Intervention to Prevent Stunting in Padang Village, Lumajang. *Journal Community Empower Multidicipline*, 1(1).