

PENDAMPINGAN PEMBUATAN PRODUK BERBASIS AMPAS TAHU UNTUK MAKANAN SELINGAN BAGI ANAK BALITA PADA KADER POSYANDU MAWAR PUTIH LINGKUNGAN KARANG PELAMBEK KELURAHAN ABIAN TUBUH BARU

Reni Sofiyatin, Joyeti Darni, Lalu Khairul Abdi

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram
r.sofiyatin76@gmail.com

Abstract

Improving the knowledge and skills of cadres plays an important role in health promotion, including in preventing stunting, one of which is by empowering cadres in improving nutrition by increasing their knowledge in making tofu dregs-based products as snacks for toddlers. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of cadres in making meatball and nugget products based on chicken and tofu dregs. The method used was mentoring and demonstration of making meatball and nugget products to seven cadres. The activity was carried out with preparation stages, product manufacturing mentoring and evaluation. The results of the activity showed an increase in knowledge and skills in cadres.

Keywords: Tofu Dregs, Cadres, Mentoring.

Abstrak

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader berperan penting dalam promosi kesehatan, termasuk dalam pencegahan stunting, salah satunya dengan pemberdayaan kader dalam perbaikan gizi dengan meningkatkan pengetahuan kader dalam pembuatan produk berbasis ampas tahu sebagai makanan selingan bagi balita. Tujuan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pembuatan produk bakso dan nugget berbasis ayam dan ampas tahu. Metode yang digunakan dengan pendampingan dan demonstrasi pembuatan produk bakso dan nugget pada tujuh kader. Kegiatan dilaksanakan dengan tahap persiapan, pendampingan pembuatan produk dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada kader.

Keywords: Ampas Tahu, Kader, Pendampingan.

PENDAHULUAN

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Posyandu sangat penting untuk kesehatan masyarakat. Kader Posyandu memainkan peran penting dalam kegiatan promosi kesehatan, termasuk pencegahan primer penyakit seperti pencegahan stunting serta pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak (Afifa and

Setyowati, 2023). Karena itu, kader posyandu memerlukan tambahan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan berupa menyiapkan makanan bergizi dari bahan lokal (Pujiastuti *et al.*, 2024)

Dalam kegiatan pengabmas ini mitra sasaran adalah kader posyandu mawar putih di lingkungan Karang Pelambek Kelurahan Abian Tubuh Baru yang merupakan salah satu lingkungan

dengan mata pencaharian masyarakatnya sebagai pengrajin tahu dan tempe.

Hasil survey awal yang dilakukan pengabdian produksi tahu khususnya menghasilkan limbah cair dan limbah padat berupa ampas tahu. Limbah padat yang dihasilkan dari satu pabrik tahu dengan kapasitas kacang kedelai 15 kg menghasilkan ampas tahu basah sebanyak 20 kg. Ampas tahu tidak tahan lama dan menghasilkan bau busuk setelah 24 jam disimpan dalam suhu ruang. Ampas tahu segar mempunyai kadar air yang tinggi sekitar 84 % sehingga menyebabkan umur simpannya pendek (Kharisma *et al.*, 2022) sedangkan dari kandungan gizi ampas tahu ini cukup tinggi dan sangat berpotensi untuk pembuatan makanan yang bernilai gizi tinggi khususnya untuk anak balita.

Kandungan gizi ampas tahu mentah per 100 gram mengandung energi 67 kalori, protein 5 gram, lemak, 2,1 gram dan karbohidrat 8,1 gram serta serat 4,1 gram, kalsium 460 mg dan besi 1 mg (Mien K. Mahmud, Hermana, Nazarina, Marudut, Nils Aria Zulfianto, *et al.*, 2017) sehingga diperlukan sebuah upaya diversifikasi ampas tahu yaitu memproduksi beberapa produk turunan dari ampas dengan tujuan untuk membuat produk tahan lebih lama, mengarah kepada produk siap konsumsi dan digunakan (Essy Malays sari sakti, Shaafenti, 2021)

Sehingga dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan pendampingan kader dalam pembuatan produk bakso dan nugget berbahan dasar ayam dan ampas tahu dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pemanfaatan ampas tahu.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode pendampingan pada 7 kader posyandu mawar putih Lingkungan Karang Pelambek Abian Tubuh Baru, yang dilaksanakan mulai tanggal 3 juni sampai dengan 24 juni 2025 dengan beberapa tahapan kegiatan .

Adapun tahapan kegiatan :

1. Pengurusan ijin kelokasi pengabdian yang dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025
2. Melakukan sosialisasi dan pre test pada kader posyandu yang dilakukan pada tanggal 13 juni 2025
3. Melakukan pendampingan dan demonstrasi pembuatan produk bakso dan nugget pada kader posyandu yang dilakukan pada tanggal 14 dan 21 juni 2025 sekaligus evaluasi pengetahuan melalui post test dilakukan pada tanggal 21 juni 2025.
4. Melakukan evaluasi terkait ketrampilan kader dalam penerapan pembuatan produk sebagai salah satu produk yang dijadikan PMT posyandu yang dilaksanakan pada tanggal 24 juni yang bertepatan dengan jadwal kegiatan posyandu

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengurusan ijin

Pengurusan ijin bertujuan agar kegiatan yang dimaksud mendapatkan dukungan baik dari pihak kelurahan maupun kepala lingkungan dengan diterbitkan surat rekomendasi kelurahan abian tubuh baru dengan no 17/Kel_ATB/VI/2025.

b. Sosialisasi dan edukasi tentang ampas tahu

Sosialisasi diawali dengan menjelaskan tujuan dari dilakukan kegiatan pengabdian kepada kader, kemudian dilakukan pre test dengan tujuan mendapatkan gambaran pengetahuan kader terkait ampas tahu, kandungan gizi dan jenis produk olahan yang berbasis ampas tahu dengan menggunakan kuesioner yang berisi 10 soal .

Hasil sosialisasi ini menunjukkan dari 10 pertanyaan yang diajukan rerata tingkat pengetahuan yang masih kurang pada kader terkait kandungan gizi pada ampas tahu. Sehingga dalam hal pendampingan yang dilakukan diberikan materi edukasi tentang ampas tahu serta kandungan zat gizi dengan menggunakan metode ceramah disertai dengan media buku resep yang didalamnya memuat terkait materi tentang ampas tahu serta pengolahan produk berbasis ampas tahu yaitu bakso dan nugget.

Penilaian pre dan post test dilakukan dalam waktu yang berbeda dimana post test dilakukan setelah dilakukan pendampingan dalam pembuatan produk dengan metode edukasi disertai demonstrasi pembuatan produk. Selain menggunakan metode edukasi dan demonstrasi juga media buku resep yang dibagikan ke kader membantu sebagai bahan belajar kader. Adapun kegiatan sosialisasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi dan pre test

Hasil perbedaan nilai pengetahuan pre dan post test dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 : Hasil pre-post test pengetahuan kader tentang ampas tahu

No	Nama kader	Pre test	Post test
1	HR	90	90
2	MY	60	60
3	MT	30	70
4	SR	20	90
5	SM	10	90
6	HRN	70	90
7	BD	10	30

c. Pendampingan pembuatan produk bakso dan nugget berbasis ampas tahu dan ayam

Kegiatan pendampingan kader ini bertujuan memberikan pengalaman baik dari segi peningkatan pengetahuan maupun ketrampilan kader sebagai upaya pemberdayaan kader dalam kegiatan promosi kesehatan terutama dalam pencegahan primer penyakit seperti pencegahan stunting.

Pemilihan metode pendampingan yang disertai dengan

edukasi dan demonstrasi dalam pembuatan produk akan mendukung tercapainya tujuan dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader posyandu dalam pengabmas ini.

Kegiatan pendampingan diawali penyampaian materi tentang ampas tahu yang terkait dengan definisi, kandungan gizi serta produk pemanfaatan ampas tahu berupa nugget dan bakso, media yang digunakan adalah buku resep yang bisa dipelajari oleh kader yang berisi tentang materi ampas tahu juga cara pengolahan dari produk bakso dan nugget berbasis ampas tahu.



Gambar 2 : Kegiatan pendampingan dan demonstrasi pembuatan produk

Pemberdayaan kader dengan menggunakan metode pendampingan disertai demonstrasi sangat membantu kader posyandu untuk lebih memahami apa yang dipelajari, hal ini dapat dilihat dari tabel 1 adanya perubahan skor pengetahuan meningkat dari sebelum

dilakukan pendampingan dan setelah dilakukan pendampingan. Hal ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2025) menunjukkan pendampingan kader dengan menggunakan metode demonstrasi dan role play dalam pembuatan nugget berbasis ampas tahu mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan. Pengabdian yang dilakukan oleh (Sofiyatin and Abdi, 2024) juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pendampingan pembuatan bakso yang berbasis ayam, kelor dan tempe.

Ampas tahu yang pada dasarnya merupakan limbah, setelah dilakukan divertifikasi dengan membuat produk turunannya yang bernilai gizi tinggi dan masa simpan yang lama akan bermanfaat sebagai makanan selingan untuk anak balita dan dapat dimanfaatkan sebagai Makanan Tambahan dalam kegiatan diposyandu berupa produk seperti bakso dan nugget

Nugget adalah produk daging giling ditambahkan bumbu dan dilapisi perekat tepung, dibalur tepung roti atau panir dan digoreng (Alma Nurul Hidayat, Listiawati, Rizky Imam Fadillah, Suneni, 2022). Sedangkan Bakso merupakan jenis olahan daging giling yang diberikan bumbu dan tepung tapioka dan telur sebagai perekat dan dibentuk bulat dan dipanaskan (Sofiyatin and Abdi, 2024).

Pemilihan produk bakso dan nugget dalam kegiatan pendampingan kader dalam pengabmas ini selain mempertimbangkan segi pengolahan yang muda juga produk ini sangat digemari oleh anak-anak dan mengurangi limbah ampas tahu. Pemanfaatan ampas tahu untuk bahan baku pembuatan nugget memberikan nilai ekonomis tinggi dan juga mengurangi limbah ampas tahu serta

meningkatkan nilai gizi produk (Sari *et al.*, 2023).

d. Penerapan produk berbasis ampas tahu pada kegiatan posyandu mawar putih lingkungan karang pelambek

Penerapan produk dalam kegiatan posyandu merupakan bentuk evaluasi dalam kegiatan ini dimana kader mampu menerapkan pembuatan produk berbasis ampas tahu ini sebagai salah evaluasi untuk ketrampilan kader. jadwal kegiatan posyandu yang dilaksanakan pada tanggal 24 juni dilakukan pemberian produk bakso pada anak balita.

Keunggulan metode pendampingan ini memberikan manfaat terutama dalam peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader. Pemberdayaan kader melalui metode pendampingan dan demonstrasi pembuatan produk sudah banyak memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pengolahan produk khususnya pada pemanfaatan produk berbasis ampas tahu. Hal ini sejalan dengan beberapa pengabdian yang menggunakan metode pendampingan juga memberikan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kader dalam pembuatan produk , seperti pada pengabdian (Pujiastuti *et al.*, 2024) dalam pengolahan daun katuk. Pembuatan jajanan berbasis kelor dan ampas tahu (Luthfiah, Sofiyatin and Abdi, 2022) demo masak nugget berbasis ampas tahu (Alma Nurul Hidayat, Listiawati, zrizky Imam Fadillah, Suneni, 2022) pemberdayaan kader posyandu melalui kreasi olahan Nugget Paskile (ampas susu kedelai dan ikan lele)(Agnafia, Anfa and Koesmadi, 2024) pemberdayaan kader dalam mengolah ikan dan produknya dapat dijual sehingga meningkatkan

pendapatan keluarga (Arsil, Restusari and Mulyani, 2024). Salah satu dokumentasi pada kegiatan posyandu mawar putih dalam pemberian produk bakso sebagai salah satu makanan tambahan untuk anak balita.



Gambar 3 : Pemberian produk pada kegiatan posyandu

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pendampingan pembuatan produk berbasis ampas tahu, didapatkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada kader mawar putih serta Produk berbasis ampas tahu yang di buat menjadi salah satu produk yang dapat dikembangkan oleh kader sebagai salah satu produk makanan yang digunakan sebagai produk PMT yang diberikan pada balita dalam kegiatan posyandu.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Ditektur Poltekkes Kemenkes Mataram dan Unit Pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Mataram atas dukungan Dana Pengabmas

2. Kepada Lurah abian tubuh baru dan Kepala Lingkungan Karang Pelambek serta kader Posyandu Mawar Putih atas partisipasi dan dukungannya dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Afifa, I. and Setyowati, S. (2023) 'Pemberdayaan Kader Posyandu Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Di Indonesia : Systematic Literature Review', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(September).

Agnafia, D.N., Anfa, Q. and Koesmadi, D.P. (2024) 'Pemberdayaan Kader Posyandu Melalui Kreasi Olahan Nugget Paskile (Ampas Susu Kedelai Dan Ikan Lele) Untuk Mencegah Stunting Di Kelurahan Margomulyo', *Journal of Human and Education*, 4(6), pp. 1171–1177.

Alma Nurul Hidayat, Listiawati, zrizky Imam Fadillah, Suneni, S.I. (2022) 'Sosialisasi dan pembuatan nugget dari ampas tahu untuk meningkatkan ekonomi masyarakat di kampung cempaka putih desa anyar – banten', *jurnal ilmiah pengabdian masyarakat*, pp. 148–152.

Arsil, Y., Restusari, L. and Mulyani, S. (2024) 'Pemberdayaan kader dalam pengolahan ikan untuk menambahpendapatan keluarga di kelurahan Harjosari

Pekanbaru', *Journal of community Engagement in Health*, 3(3), pp. 79–85.

Essy Malays sari sakti, Shaafenti, D.P. (2021) *Monograf " peningkatan daya kreatifitas pengembangan produk dengan divertifikasi ampas tahu dan penjualan mellaui Marketplace*. CV Eureka Media Aksara.

Kharisma, D. et al. (2022) 'Pemanfaatan Limbah ampas tahu dalam pembuatan tepung berserat pangan tinggi dan rendah lemak sebagai alternatif bahan pangan fungsional', *Hasil pengabdian kepada Masyarakat Universitas Jember*, 1(2), pp. 27–35.

Luthfiyah, F., Sofiyatin, R. and Abdi, L.K. (2022) 'Praktek membuat jajanan dari daun kelor dengan memanfaatkan ampas tahu pada pengrajin tempe tahu di kelurahan Abian Tubuh Baru Kota Mataram', *Martabe*, 5, pp. 3808–3815.

Mien K.Mahmud, Hermana, Nazarina, Marudut, Nils Aria Zulfianto, et al (2017) 'Tabel komposisi Pangan Indonesia'.

Pujiastuti, N. et al. (2024) 'Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Menjaga Kualitas Produk Olahan lokal Daun Kantuk Sebagai Upaya Meningkatkan produksi ASI', *JMM (jurnal MAsyarakat Mandiri)*, 8(5), pp. 3–8.

Putri, V.D. et al. (2025) 'Sosialisasi Demo Masak Nugget Berbahan Dasar Ampas Tahu Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita', *jurnal Medika*, 4(3), pp. 910–915.

Sari, A.M. et al. (2023) 'Pelatihan Pengolahan ampas tahu menjadi produk makanan', in *Prosiding*

Seminar Nasional LPPM UMJ,
pp. 1–10.

Sofiyatin, R. and Abdi, L.K. (2024)
‘Pendampingan Kader dalam
Pembuatan Bakso “AYTEKE”
(Ayam tempe,kelor) untuk anak
Stunting’, *MARTABE Jurnal
Pengabdian Masyarakat*, 7, pp.
1244–1249.