

Makanan Sehat Nugget Ayam Menggunakan Wortel Posyandu Remaja Desa Paniki Baru**Healthy Chicken Nuggets Using Carrots from the Paniki Baru Village Youth Posyandu**

Merri D. Rotinsulu^{1)}, Rahmawati Hadju¹⁾, Afriza Yelnety¹⁾, Syalom Sakul¹⁾*

¹⁾*Fakultas Peternakan, Universitas Sam Ratulangi, Jl. Kampus Unsrat Manado, Indonesia*

**Email Korespondensi: merrirot@gmail.com*

Abstrak

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan bahwa pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang bagi anak-anak posyandu remaja. Nugget ayam sangat popular dan dikenal disemua kalangan dari anak-anak sampai dewasa. Posyandu remaja Desa Paniki Baru yang pesertanya berumur 10 sampai 18 tahun Metode yang dilakukan kegiatan penyuluhan dengan pembagian leaflet dan pemberian makanan sehat nugget ayam dengan wortel untuk anak-anak posyandu remaja, selanjutnya pelatihan pembuatan nugget ayam dengan 20% wortel. Hasil berdasarkan hasil evaluasi, jumlah posyandu remaja 19 orang terdiri perempuan 33% dan laki-laki 68%, telah terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang makan makanan sehat dan bergizi seimbang dan dapat memebri kesan tentang nugget ayam dengan wortel. Di simpulkan Terjadi Peningkatan pengetahuan anggota poyandu remaja Desa Paniki Baru dapat memberi kesan tentang makanan sehat nugget ayam dengan wortel dan pemberian makanan sehat ini dapat meningkatkan gizi.

Kata kunci: nugget ayam, wortel, posyandu remaja

Abstract

The purpose of this activity is to increase awareness of the importance of eating healthy and nutritionally balanced food for children at the adolescent health center. Chicken nuggets are very popular and well known among all age groups, from children to adults. The Paniki Baru Village adolescent health center has participants aged 10 to 18 years old. The methods used in this activity were educational outreach through the distribution of leaflets and the provision of healthy chicken nuggets with carrots for the children at the adolescent health center, followed by training on how to make chicken nuggets with 20% carrots. Based on the evaluation results, there were 19 youth health center participants, consisting of 33% females and 68% males. There was a significant increase in knowledge about healthy and nutritionally balanced food, and they were impressed by the chicken nuggets with carrots. In conclusion, there was an increase in the knowledge of the Paniki Baru Village youth health center members, who were able to convey the importance of healthy chicken nuggets with carrots, and the provision of this healthy food can improve nutrition.

Keywords: chicken nuggets, carrots, youth health center

PENDAHULUAN**Analisis Situasi**

Nugget sudah dikenal dan digemari oleh masyarakat karena rasanya yang enak, penampilan menarik dan mudah pengolahannya. Nugget sekarang mudah diperoleh baik di supermarket atau di pasar

tradisional atau jajan keliling. Masalah pada di desa Paniki Atas adalah kebanyakan mendapat dengan mudah dan cepat dengan membeli pada pedagang jajan keliling untuk kebutuhan konsumsi, padahal nugget sangat mudah pengolahannya dan kandungan gizinya sangat baik bila dibuat dengan

benar. Nugget adalah suatu bentuk produk olahan daging yang terbuat dari daging giling yang dicetak atau dipotong dan dilapisi dengan tepung berbumbu (battered and breaded). Nugget adalah produk olahan gilingan daging yang dicetak, dimasak dan dibekukan dengan penambahan bahan bahan tertentu yang diijinkan (BSN, 2002). Nugget yang umum dikenal di masyarakat berupa nugget ayam atau disebut juga Chicken Nugget. Standar Nasional Indonesia 01-6683 menyatakan bahwa kandungan gizi nugget ayam adalah kadar air maksimum 60%, kadar protein minimum 12%, kadar lemak maksimum 20% dan kadar karbohidrat maksimum 25% (BSN, 2002).

Nugget adalah pengolahan daging ayam yang digiling bersama bumbu dan dilapisi dengan tepung roti dan digoreng tetapi kurang/tidak mengandung serat makan (dietary fibre) yang cukup. Kurangnya makan serat sesuai kebutuhan sehari-hari dapat menyebabkan susah buang air besar dan makanan yang banyak serat terdapat pada sayur dan buah (Jihan et al, 2023)

Sumber serat makan diantaranya sayuran dan buah-buahan dan salah satunya adalah wortel, Kandungan gizi umbi wortel per 100 g adalah energi sebanyak 172 kJ atau 41 kkal, lemak sebesar 0.24g, lemak jenuh sebesar 0.037g, lemak tak jenuh ganda sebesar 0.117g, lemak tak jenuh tunggal sebesar 0.014g, kolesterol sebesar 0mg, protein sebesar 0.93g, karbohidrat sebesar 9.58g, serat sebesar 2.8g, gula sebesar 4.54g, sodium 69g dan kalium sebesar 320mg (Anonim, 2018 dalam Sidiq et al , 2020). Dengan penambahan wortel sampai 20% dalam nugget ayam terdapat kecenderungan menunjukkan peningkatan preferensi kelompok wanita GMIM Eben Haezer pada warna, tekstur dan rasa ayam nugget wortel (Tangkere et al, 2019).

Berdasar penelitian Tangkere et al (2019) tentang nugget dengan wortel yang disukai masyarakat maka perlu dilakukan pelatihan dan pemberian makanan sehat, Pelatihan adalah suatu proses pendidikan yang diselenggarakan dalam jangka waktu yang relatif singkat menggunakan mekanisme dan prosedur yang sistematis dan terorganisir, sehingga peserta pelatihan dapat belajar tentang pengetahuan teknik pengerjaan dan keahlian untuk tujuan tertentu (Anas dan Stikes, 2022). Pelatihan dimaksudkan untuk peningkatan penguasaan berbagai keterampilan dan teknik pelaksanaan kerja tertentu untuk melakukan pekerjaan sekarang.

Berdasar hasil penelitian diatas, nugget ayam dengan menggunakan wortel dapat meningkatkan gizi anak dan kandungan serat dapat mengatasi remaja yang kurang makan sayur dan buah. Maka akan diterapkan dan diberikan makanan sehat berupa nugget menggunakan wortel kepada posyandu remaja di desa Paniki Baru sekaligus akan diberikan pelatihan agar mereka memperoleh pengetahuan dan ketrampilan tentang olahan daging ayam berupa nugget dengan wortel.

Permasalahan Mitra

Kurangnya pemberian olahan daging ayam berupa nugget dengan wortel dan untuk mengatasi posyandu remaja yang kurang makan sayur.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

Tujuan dan manfaat kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan bahwa pentingnya makan makanan sehat dan bergizi seimbang bagi anak-anak posyandu remaja, karena nugget ayam sangat popular dan dikenal disemua kalangan dari anak-anak sampai dewasa.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan yaitu Metode pengambilan data menggunakan penelitian deskriptif dan dilakukan dengan pengamatan, wawancara pada 19 anggota posyandu remaja yang menerima pemberian makanan sehat nugget dengan wortel, penyuluhan dan pelatihan.

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

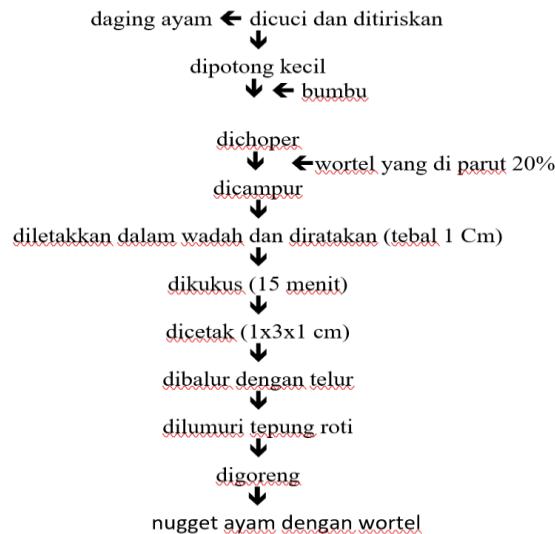
Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di Desa Paniki Baru Kecamatan Talawaan pada 14 Agustus 2025, dengan Sasaran pelaksanaan kegiatan ini adalah Posyandu Remaja di Desa Paniki Baru Kecamatan Talawaan.

Metode yang digunakan:

- Pemberian makanan sehat berupa nugget ayam dengan wortel kepada anggota posyandu remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025
- Penyuluhan dan pelatihan pembuatan nugget ayam dengan wortel kepada 19 anggota posyandu remaja dan 10 orang pengurus, kader posyandu remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025.

PEMBUATAN NUGET

Nugget dengan menggunakan wortel dibuat dengan cara dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Pembuatan Naget Menggunakan Wortel

Formulasi Bahan Pembuat Nuget Menggunakan Wortel, pada tabel 1 sebagai berikut:

Bahan	Jumlah
Daging ayam	500 g
Roti tawar	1 lembar
Telur ayam	2 butir
Susu UHT	100 ml
Merica	1/4 sdt
Penyedap	1 bungkus
bawang putih	4 siung
bawang bombai	1/2 buah
wortel	100g
tepung roti	1 bungkus

MATERI

1. Bahan Yang digunakan

Bahan-bahan untuk pembuatan nugget ayam terdiri dari daging ayam, wortel dan bumbu-bumbu (merica bubuk, penyedap, bawang putih) juga digunakan roti tawar, tepung panir, telur, susu bubuk serta es.

2. Alat-alat yang digunakan

Alat yang digunakan adalah pisau, telenan, choper, plastik, dandang kukus, kompor, timbangan, cetakan, baskom, sendok.

HASIL DAN PEMBAHASAN**PROFIL ANGGOTA POSYANDU REMAJA DESA PANIKI BARU**

Anggota posyandu remaja yang ada di Desa Paniki dengan usia sekitar 12- 18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 2.

Tabel 2. Usia Anggota Posyandu Remaja Desa Paniki Baru

Posyandu Remaja	12-15 tahun	16-18 tahun
Perempuan	4 (21%)	2 (11%)
Laki- Laki	8 (42%)	5 (26%)
Jumlah	12 (63%)	7 (37%)



Gambar 2. Anggota Posyandu

Anggota terbanyak dengan usia 12-15 tahun adalah 63% orang dan 37% orang usia 16-18 tahun. Perempuan sedikit pada usia 12-15 tahun yaitu 21% dan 16-18 tahun yaitu 11 %. Usia remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu usia 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir (Monks, et.al., 2006).

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan

manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan adalah pola makan dan makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental (Herlianty et.al., 2024). Masa remaja menjadi tahapan yang paling penting untuk dilalui oleh setiap individu karena pada masa ini, terjadi perubahan dalam diri baik secara fisik maupun emosional (Arifah et al, 2022).

Masalah global saat ini kebanyakan pola makan remaja kurang mengkonsumsi sayur buah kebanyakan mengkonsumsi makanan cepat saji setiap hari yang berkontribusi pada timbulnya penyakit (Najdah et.al., 2024). Sehingga untuk mengatasi hal diatas sangatlah bermanfaat pemberian makanan sehat dengan lauk nugget dengan wortel yang sekaligus sumber protein dan vitamin juga serat makan.

Nugget dan wortel yang ditambahkan sebanyak 30%. Sesuai pendapat Susanti et.al., 2020, perlakuan terbaik adalah penambahan sampai (35%) dalam nugget pada aspek rasa, bau, tekstur nugget ayam masih bisa diterima dan disukai konsumen. Remaja merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya. Kebiasaan Konsumsi sayur akan memberikan keberlanjutan sampai dewasa (Nepper dan Chai, 2017).

Tambahan makanan sehat terutama nugget dengan sayuran wortel dapat membantu kesehatan remaja karena kandungan gizi dan seratnya. Wortel merupakan sumber serat dan vitamin, dimana memiliki kandungan bioaktif antara lain betakaroten, karotenoid, dan antioksidan, sehingga dapat memberikan

pengaruh positif pada tubuh (Susanti et.al., 2020).

KESAN POSYANDU REMAJA DESA PANIKI BARU TERHADAP MAKANAN SEHAT NUGGET AYAM DENGAN WORTEL

Anggota posyandu remaja pernah mengkonsumsi nugget yang dibeli di supermarket atau di pasar. Tingkat kebersihan dan higienis nugget tidak bisa dijamin, pembuatan nugget belum dijamin keamanan pangannya baik bahan baku, bahan pengikat dan bahan tambahan lainnya. Terjadi pergeseran fungsi nugget yang awalnya hanya sebagai lauk dalam menu makanan sekarang menjadi makanan jajanan atau snack bagi anak-anak remaja.

Melalui penyuluhan dan pelatihan yang diberikan dapat menanamkan pengetahuan dan teknologi kepada posyandu remaja tentang pembuatan nugget dengan wortel yang memperhatikan keamanan pangannya. Kegiatan ini membuat anggota posyandu dapat memberi kesan terhadap nugget dengan wortel yang ada seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Kesan Posyandu Remaja Desa Paniki Baru Terhadap Nugget Ayam dengan Wortel

Anggota posyandu remaja	Kesan nugget ayam dengan wortel
Berusia 12-18 tahun	<ul style="list-style-type: none">- Rasa lezat- Rasa enak- texture lembut sedikit renyah- sehat- bergizi- bersih

Kesan yang diberikan posyandu remaja pada nugget ayam dengan wortel adalah enak dan lezat karena perpaduan daging ayam yang gurih dan wortel yang manis. Selain itu wortel dapat mengurangi kekuatan aroma khas daging ayam sehingga nugget ayam wortel aroma lebih bervariasi. Rasa gurih daging ayam dan bumbu-bumbu selalu dirasakan dan rasa nugget ayam tidak didominasi dengan penambahan wortel (Susanti et.al., 2020).

Kesan yang diberikan posyandu remaja pada nugget ayam dengan wortel adalah selanjutnya texturnya lembut dan sedikit renyah. Tekstur nugget yaitu krispi dibagian luar dan untuk bagian dalam lembut namun tidak terlalu halus, yaitu cukup bertekstur karena daging ayam. Penambahan sayur wortel akan membuat nugget menjadi semakin padat dan renyah.

Kesan sehat dan bergizi diberikan posyandu remaja pada nugget ayam dengan wortel karena selain bergizi juga mengandung serat dari wortel yang sangat baik untuk kesehatan dan tidak mengandung pengawet. Fungsi serat dalam sayur yaitu mencegah terjadinya penyakit sembelit pada yang mengkonsumsinya (Rinda dan Mustika, 2020). Nugget ayam menurut Standar Nasional Indonesia 01-6683 menyatakan bahwa kandungan gizi adalah kadar air maksimum 60%, kadar protein minimum 12%, kadar lemak maksimum 20% dan kadar karbohidrat maksimum 25% (BSN, 2002).

Kesan bersih yang diberikan yang diberikan posyandu remaja terhadap nugget ayam dengan wortel karena dibuat sendiri dan diketahui keadaan bahan utama, tambahan dan pengikat. Bahan utama adalah ayam yang harus diperoleh dari ayam sehat dan bersih, demikian juga bahan tambahan, pengikat serta wortel

yang digunakan. Penyedian daging ayam yang Aman, Sehat, Utuh dan Halal (ASUH) perlu terus dilaksanakan untuk menjamin produk pangan yang dikonsumsi masyarakat (Balia, 2018). Selain itu wortel (*Daucus carota L.*) ini di antaranya yaitu biotin, kalium, vitamin A dari beta karoten, vitamin K1, dan vitamin B6, semakin tinggi kandungan beta karoten maka warna wortel akan semakin pekat hingga warna kuning kemerahan (Styawan et.al., 2019)

PENUTUP

Kesimpulan

Terjadi Peningkatan pengetahuan anggota poyandu remaja Desa Paniki Baru dapat memberi kesan tentang makanan sehat nugget ayam dengan wortel dan pemberian makanan sehat ini dapat meningkatkan gizi .

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada LPPM UNSRAT dengan Program PKM K2 dan kontrak pengabdian no 2094/UN12.27/LT2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. 2018. Teknik Pengawetan makanan: Aplikasi dalam Produk Pangan Olahan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Anas T Dan Stikes P, 2022, Literatur Review Penggunaan Metode Kirkpatrick Untuk Evaluasi Pelatihan Di Indonesia, Jurnal Inovasi Penelitian. Vol.2 No.8 , 2723-2734
- Arifah D. N.A , G. D. N. Sinurat , N. I. S. A. Dianto Dan N. C. Apsari, 2022, Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Selfesteem Remaja, Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), Vol. 3, No.3 Hal : 147-159
- Balia R.L, 2018, Penyuluhan Pengolahan Daging Ayam Menjadi Produk Olahan Pangan ASUH di Desa Sayang Kecamaan Jatinangor Kabupaten Sumedang, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat , Vol 2(12)
- Badan Standarisasi Nasional (BSN)(2002) pada SNI.01-6638- 2002, tentang Standar Nugget Indonesia
- Bukti H, 2018, Wujud Makna Prinsip Penyuluhan Terhadap Azas-Azas Penyelenggaraan Penyuluhan Pembangunan Pertanian , Jurnal Ilmiah Skylandsea , Issn: 2614-5154 Volume 2 ,38-42
- Herlianty, N.K Sumidawati, T Bakue, 2024, Pentingnya Makan Makanan Sehat Dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar, Abdimas Polsaka Jurnal Pengabdian Masyarakat 3(1), 41-46
- Jihan A, A. R. Bamahry, A. A. Pratama , R. Purnamasari, Rasfayanah, 2023, Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020, Fakumi Medical Journal Vol 3 (1), 72-79
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2006). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagianya. Yogyakarta Gadjah Mada University Press
- Najdah, Nurbaya, Z Irwan, 2024, Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Mamuju Menggunakan Adolescents Food Habits Checklist, Jurnal Sago :Gizi Dan Kesehatan Vol 5(2) 540-546
- Rinda L dan N Mustika, 2020, Pengaruh Penambahan Wortel (*Daucus Carota L*) Terhadap Mutu Organoleptik Dan Kadar Serat Nugget Ikan Tongkol (*Euthynus Aletrates*, Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E-ISSN 2622-2256, vol3 (1)
- Sidiq, M.J.S, A. Nikmatullah, H. Suheri, 2020, Respon Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Wortel (*Daucus carota L.*) di Dataran Rendah pada Berbagai Volume Media dan Dosis Ampas Padat Biogas, Jurnal Sains Teknologi & Lingkungan , Vol. 6(.2) pp: 144-155
- Siti A, 2007, Makna Penyuluhan Dan Transformasi Perilaku Manusia, Jurnal Penyuluhan, Issn: 1858-2664 Jurnal Penyuluhan , Vol. 3, No. 1 , 63-6

- Styawan, A. A., Hidayati, N., & Susanti, P. (2019). Penetapan Kadar β -Karoten pada Wortel (*Daucus carota, L*) Mentah dan Wortel Rebus dengan Spektrofotometri Visibel. *Jurnal Farmasi Sains Dan Praktis*, 5(1), 7–13.
- Susanti A.A.R, L.A Hendrawati, S Likah, 2020, Pengaruh Penambahan WOrtel Terhadap Tingkat Kesukaan Nuget Ayam, Majalah Ilmiah Peternakan, Vol 23 No 3, 124-127
- Tangkere, E.S, F. Ratulangi, Merri Rotinsulu, 2019, Penambahan Wortel (*Daucus Carota L*) Pada Naget Ayam - Uji Sensori Pada Wanita Gmim Eben Haezer Winangun Dua , JURNAL MIPA 8 (3) 212-216