



NUGGET TAHU KELLABU

E – BOOKLET

Nikmati Hidangan Lezat dan Sehat Setiap Hari
Untuk Perkembangan Anak

KKN-T Dusun Pinggir



Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia - Nya sehingga penyusunan booklet yang berjudul “Nugget Tahu Kellabu” dapat diselesaikan dengan baik serta dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Booklet ini merupakan salah satu bentuk kontribusi dari mahasiswa Universitas Alma Ata melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN - T) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di dusun Pinggir, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul. Salah satu rangkaian dalam penyusunan booklet ini adalah sosialisasi dan workshop pembuatan nugget tahu kellabu bersama masyarakat dusun Pinggir yang telah terselenggara dengan lancar. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui optimalisasi ketahanan pangan dan kesehatan keluarga. Pembuatan nugget ini merupakan inovasi dari tim 15 KKN-T Universitas Alma Ata Periode I tahun 2025 yang menggunakan bahan utama tahu sebagai salah satu olahan protein nabati yang tinggi protein, mudah didapatkan, dan terjangkau. Kemudian, diolah menjadi nugget dengan campuran bahan kelor dan labu siam yang kaya akan kandungan gizi sehingga dapat menjadi menu pilihan yang disukai keluarga terutama untuk perkembangan anak melalui asupan protein dan nutrisi penting lainnya.

Dalam rangka mengoptimalkan penurunan angka stunting melalui ketahanan pangan, kami menyusun booklet resep pembuatan nugget nugget kellabu. Melalui booklet ini, diharapkan agar masyarakat lebih kreatif dalam mengolah bahan pangan yang terjangkau dan bernilai gizi tinggi, sehingga dapat mendukung tumbuh kembang anak dan tercipta generasi yang sehat dan cerdas.

Dalam penyusunan booklet, tak lepas dari semua pihak yang telah membantu dari awal hingga terselesaikannya booklet ini dengan baik. Oleh sebab itu, kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam penyusunan booklet ini, terutama kepada masyarakat dusun Pinggir yang telah berkenan untuk berkontribusi dalam suksesnya program ini. Kami berharap, booklet ini dapat memberikan manfaat yang besar dan menjadi salah satu inspirasi untuk menciptakan ketahanan pangan keluarga yang sehat.



Daftar Isi

- 1 KATA PENGANTAR
- 2 DAFTAR ISI
- 3 STUNTING
- 4 NUGGET TAHU
KELLABU
- 5 INFORMASI NILAI GIZI
- 6 MENGAPA NUGGET TAHU KELLABU HARUS
MENJADI PILIHAN
- 7 NUGGET HOMEMADE: RESEP DAN CARA
MEMBUAT YANG PRAKTIS!
- 8 DOKUMENTASI KEGIATAN
- 9 OUR TEAM





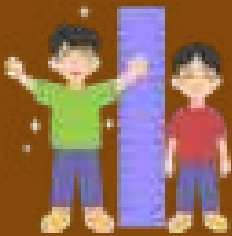
STUNTING

Apa itu Stunting ?

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi kronis terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Sehingga, anak lebih pendek dari anak seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir.

Ciri-ciri Stunting

- Tubuh anak lebih pendek dibandingkan standar tinggi badan anak seusianya
- Berat badan anak bisa lebih rendah untuk anak seusianya
- Pertumbuhan tulang terhambat
- Mudah sakit
- Gangguan belajar
- Gangguan tumbuh kembang



Dampak Stunting



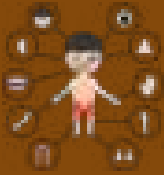
Mudah sakit



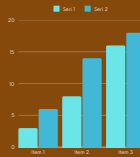
Kemampuan
Kognitif
Berkurang



Saat tua beresiko terkena
prnyakit berhubungan
dengan
polamakan



Fungsi-fungsi
tubuh tidak
seimbang



Mengakibatkan
kerugian ekonomi



Postur tubuh tak
maksimal saat
dewasa

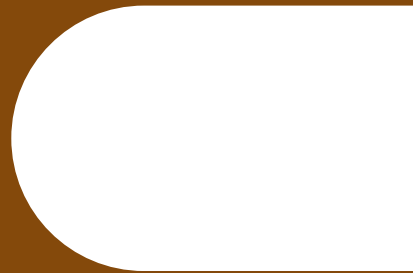
Penyebab Stunting

- Rendahnya supan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan
- Masih kurangnya akses ke rumah tangga atau keluarga ke makanan bergizi seimbang sakit infeksi yang berulang
- Sakit infeksi yang berulang
- gurunya fasilitas sanitasi
- minimnya akses air bersih
- kurangnya kebersihan lingkungan



Pencegahan Stunting

- Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
- Memberi ASI eksklusif kepada bayi
- Menimbang berat badan balita (datang ke Posyandu)
- Menggunakan air bersih
- Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
- Menggunakan jamban sehat
- Memberantas jentik
- Mengonsumsi sayur dan buah setiap hari
- Melakukan aktivitas fisik setiap hari
- Tidak merokok di dalam rumah



NUGGET TAHU KELLABU



APA ITU NUGGET TAHU KELLABU ?



NUGGET TAHU KELOR LABU ADALAH OLAHAN MAKANAN BERBASIS TAHU YANG DIKOMBINASIKAN DENGAN DAUN KELOR DAN LABU SIAM, KEMUDIAN DIBENTUK SEPERTI NUGGET DAN BIASANYA DILAPISI TEPUNG ROTI SEBELUM DIGORENG.

Nugget ini merupakan inovasi makanan sehat yang mengandung protein nabati, serat, vitamin, dan mineral penting, sehingga cocok untuk dikonsumsi oleh semua kalangan, termasuk anak-anak dan orang dewasa.

Daun kelor mengandung enzim yang menyebabkan baunya langu (tidak sedap, seperti bau tembakau yang tidak kering) dan rasanya agak pahit. Dengan diolah menjadi nugget, bau langu dan rasa pahit tersebut dapat dihilangkan karena dalam proses pembuatan nugget terdapat perlakuan seperti pencucian, pengukusan, penambahan bumbu dan penggorengan

MENGAPA NUGGET TAHU KELLABU HARUS MENJADI PILIHAN



Pemilihan nugget tahu kelor labu(Kellabu) sebagai Upaya Penyadaran Masyarakat dalam Pencegahan Stunting didasarkan pada beberapa alasan berikut:

1. Kandungan Gizi Tinggi : Daun kelor (*Moringa oleifera*) kaya akan nutrisi seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan protein. Dan pada Labu siam mengandung berbagai nutrisi yang baik untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemudian dalam Labu siam(*Sechium edule*)terdapat karbohidrat, protein, serat, berbagai vitamin, mangan, tembaga, seng, kalium, magnesium, dan folat sangat tinggi. Nutrisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Aksesibilitas : Bahan-bahan seperti Tahu,daun kelor,labu siam mudah didapatkan di lingkungan sekitar dan harga bahan yang murah, sehingga dapat menjadi pilihan makanan yang terjangkau.
3. Daya Tarik bagi Anak : Nugget merupakan bentuk makanan yang disukai anak-anak. Dengan mengolah daun kelor menjadi nugget, diharapkan anak-anak mau mengonsumsinya, sehingga asupan gizi mereka meningkat.
4. Edukasi Gizi: Pembuatan nugget tahu kelor labu juga berfungsi sebagai alat edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting.
5. Alternatif Makanan Sehat : Nugget tahu kelor menyediakan alternatif makanan sehat yang dapat menggantikan makanan olahan tidak sehat yang sering dikonsumsi anak-anak.

Dengan pertimbangan-pertimbangan ini, nugget tahu kelor labu diharapkan dapat membantu dalam upaya pencegahan stunting pada anak-anak.

INFORMASI NILAI GIZI

TAHU PUTIH Nutrisi Jumlah (per 500 gram)	
Energi	400 kkal
Protein	40 g
Lemak	24 g
Karbohidrat	16 g
Serat	4 g
Kalsium	860 mg
Fosfor	480 mg
Zat Besi	6 mg
Vitamin B1	0,3 mg
Air	380 g

TEPUNG TERIGU Nutrisi Jumlah (per 30 gram)	
Kalori	102 kkal
Protein	3 g
Lemak	0,3 g
Karbohidrat	21 g
Serat	0,9 g
Gula	0,1 g
Kalsium	5 mg
Zat Besi	0,9 mg
Magnesium	8 mg
Fosfor	30 mg

1 BUAH WORTEL Nutrisi Jumlah (per 100 gram)	
Energi	30 kkal
Protein	0,7 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	7 g
Serat	2 g
Gula	3,5 g
Vitamin A	10.000 IU
Vitamin C	3 mg
Vitamin K	8 mcg
Kalium	230 mg
Zat Besi	0,2 mg

DAUN KELOR Nutrisi Jumlah (per 100 gram)	
Kalori	64 kkal
Protein	9 gram
Lemak	1, 4 gram
Karbohidrat	8, 3 gram
Serat	2 gram
Vitamin A	378 mcg
Vitamin C	51 mg
Kalsium	185 mg
Zat Besi	4 mg
Kalium	337 mg

1 BUAH LABU SIAM Nutrisi Jumlah (per 200 gram)	
Kalori	40 – 50 kkal
Protein	1 – 1,5 g
Lemak	0,3 g
Karbohidrat	9 – 12 g
Serat	3 – 4 g
Vitamin C	10 mg
Vitamin B6	0,15 mg
Folat (Vit. B9)	100 mcg
Kalium	250 mg
Magnesium	20 mg

1 SIUNG BAWANG PUTIH Nutrisi Jumlah (per 10 gram)	
Kalori	13 kkal
Protein	0,6 g
Lemak	0,03 g
Karbohidrat	3 g
Serat	0,2 g
Vitamin C	2,8 mg
Kalsium	16 mg
Zat Besi	0,2 mg
Magnesium	2,5 mg
Fosfor	14 mg
Kalium	36 mcg

1 SIUNG BAWANG MERAH Nutrisi Jumlah (per 30 gram)	
Kalori	12 – 15 kkal
Protein	0,5 g
Lemak	0,05 g
Karbohidrat	3,5 g
Serat	0,5 g
Vitamin C	3 mg
Vitamin B6	0,05 g
Kalsium	10 mg
Zat Besi	0,2 mg
Magnesium	3 mg
Fosfor	10 mcg
Kalium	50 mg

1 BUTIR TELUR Nutrisi Jumlah (per 60 gram)	
Kalori	75 kkal
Protein	6,3 g
Lemak	5 g
Lemak Jenuh	1,6 g
Lemak tak Jenuh	2,4 g
Kolesterol	186 mg
Karbohidrat	0,6 g
Zat Besi	0,9 mg
Kalsium	25 mg
Fosfor	90 mg
Vitamin A	80 mcg
Vitamin B12	0,5 mcg
Vitamin D	1 mcg

TEPUNG PANIR
Nutrisi Jumlah (per 300 gram)

Kalori	1080 - 1200 kkal
Protein	30 g
Lemak	9 g
Karbohidrat	228 g
Serat	12 g
Gula	12 g
Kalsium	180 mg
Zat Besi	6 mg

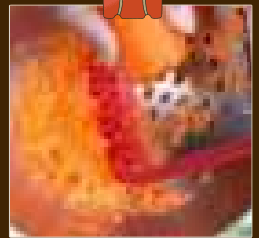
Bahan Yang Digunakan



- 5 Buah Tahu



- 3 S/M Tepung Terigu



- 1 Buah Wortel (diparut)



- Daun Kelor (Haluskan)

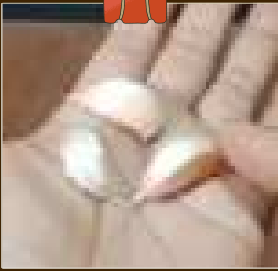


- Labu (dipotong/ diparut)



- 1 Butir Telur

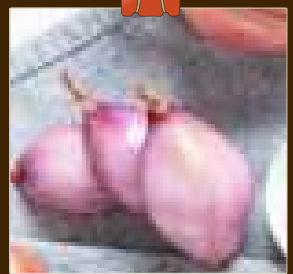
Bahan Yang Digunakan



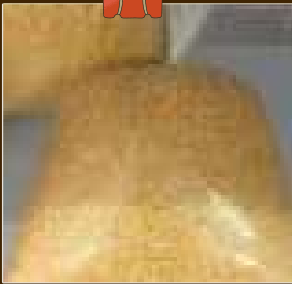
- 3 siung bawang putih (Haluskan)



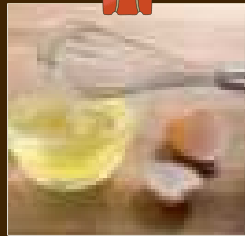
- Lada dan Garam (secukupnya)



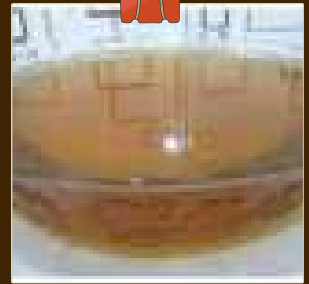
- 3 siung bawang merah (Haluskan)



- 300 gr Tepung panir



- 1 butir putih telur



- Minyak Sayur



Cara Pembuatan



1

- Siapkan alat dan bahan, masukkan tahu kedalam wadah, masukkan potongan wortel halus, masukkan labu yang sudah dipotong,masukan 3 sendok tepung terigu, daun kelor yang sudah halus, masukkan penyedap (lada dan garam), lalu masukkan bawang putih dan bawang merah yang sudah halus, satu buah telur ayam, setelah semuanya dimasukkan aduk semua bahan hingga tercampur, pastikan adonan tidak terlalu lembak ataupun keras.



2

- Siapkan kukusan yang sudah mendidih, setelah itu masukkan adonan nugget tahu daun kelor di dalam kukusan, pastikan wadah yang digunakan untuk nugget itu tahan panas, tunggu hingga adonan matang atau padat.



3

- Setelah matang angkat adonan lalu potong nugget sesuai keinginan, kemudian siapkan tepung panir dan putih telur.
- Masukkan potongan nugget kedalam putih telur lalu baluri ke dalam tepung panir hingga nugget tertutup sempurna.



4

- Setelah semuanya dibaluri tepung panir siapkan tempat penggorengan dan beri minyak sayur secukupnya lalu goreng nugget hingga berubah warna menjadi kuning atau matang nugget siap disajikan.



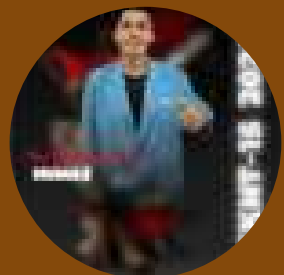
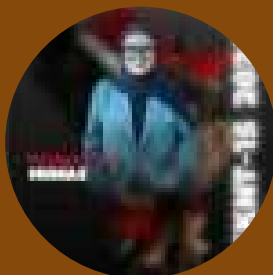
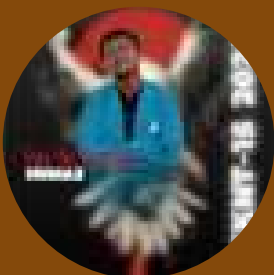
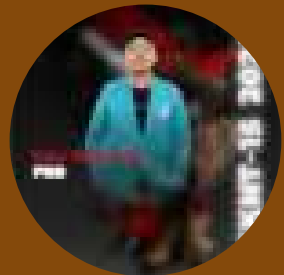
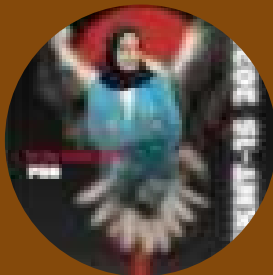
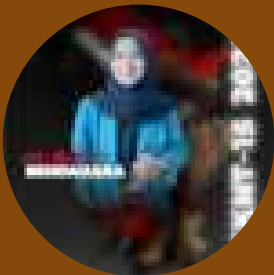
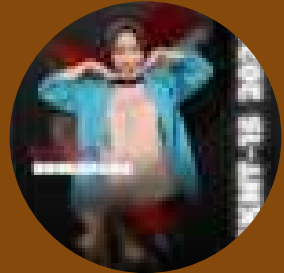
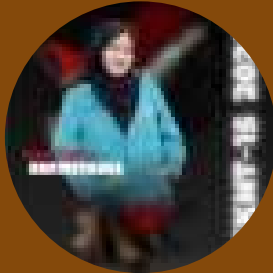
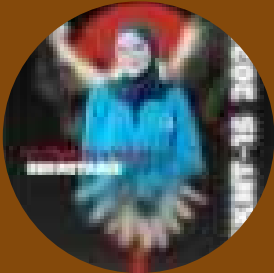
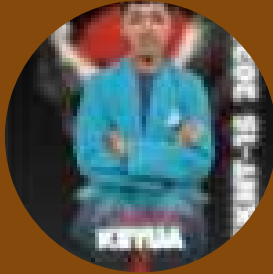
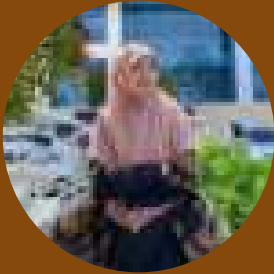
Selamat Mencoba

Dokumentasi Kegiatan





Our Team!





Thank You...!

-  Universitas Alma Ata
-  kknt15_dusunpinggir
-  kknt15pinggir@gmail.com
-  Dusun Pinggir, Sidomulyo,
Bambanglipuro, Bantul

