



## Inovasi Produk Makanan Lokal Tahu Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan Mewujudkan Desa Sehat Mandiri

Dedah Ningrum<sup>1</sup>, Uyu Wahyudin<sup>2\*</sup>, Roro Nur Fauziyah<sup>3</sup>, Widartika<sup>4</sup>,  
Iyos Sutresna<sup>5</sup>, Akhmad Faozi<sup>6</sup>

<sup>1,5,6</sup>Program Studi Keperawatan, <sup>2\*</sup>Program Studi Pendidikan Masyarakat,  
Universitas Pendidikan Indonesia.

<sup>3,4</sup>Poltekkes Kemenkes Bandung, Indonesia.

\*Corresponding Author. Email: [dinpls@upi.edu](mailto:dinpls@upi.edu)

**Abstract:** The implementing community service aims to increase the knowledge and skills of housewives and adolescent girls through innovation in processing local tofu food products in an effort to prevent anemia and realize an independent healthy village. The method of implementing this service uses an action review approach with six steps, namely needs assessment, goal formulation, planning, counseling implementation, activity evaluation, and reporting. Activities were carried out in Situmekar Village Sumedang Regency, involving 15 participants consisting of 5 adolescent girls and 10 housewives. The data analysis technique for the results of this service uses descriptive and bivariate analysis. The results show that there is an increase in participants' knowledge about anemia prevention, entrepreneurship, digital marketing, and skills in processing tofu into tofu nuggets and tofu burgers. The evaluation showed a significant difference in the average increase in knowledge between before and after counseling ( $p$ -value  $\leq 0.05$ ). Tofu processing innovation as a local food with high nutritional and economic value is expected to prevent anemia and improve the economy of rural communities.

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dan remaja putri melalui inovasi pengolahan produk makanan lokal tahu dalam upaya pencegahan anemia dan mewujudkan desa sehat mandiri. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan kaji tindak dengan enam langkah yaitu pengkajian kebutuhan, perumusan tujuan, perencanaan, pelaksanaan penyuluhan, evaluasi kegiatan, dan pelaporan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Situmekar Kabupaten Sumedang, dengan melibatkan 15 peserta yang terdiri dari 5 orang remaja putri dan 10 orang ibu rumah tangga. Teknik Analisa data hasil pengabdian ini menggunakan deskriptif dan analisis bivariate. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia, kewirausahaan, digital marketing, dan keterampilan mengolah tahu menjadi nugget tahu dan tahu burger pada peserta. Evaluasi menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam peningkatan rerata pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan (nilai  $p \leq 0,05$ ). Inovasi pengolahan tahu sebagai makanan lokal yang bernilai gizi tinggi dan ekonomis diharapkan dapat mencegah anemia dan meningkatkan ekonomi masyarakat pedesaan.

### Article History:

Received: 10-05-2024  
Reviewed: 03-06-2024  
Accepted: 17-07-2024  
Published: 15-08-2024

### Key Words:

Healthy Independent Village; Anemia; Food Product Innovation; Tofu; Economic Improvement.

### Sejarah Artikel:

Diterima: 10-05-2024  
Direview: 03-06-2024  
Disetujui: 17-07-2024  
Diterbitkan: 15-08-2024

### Kata Kunci:

Desa Sehat Mandiri; Anemia; Inovasi Produk Makanan; Tahu; Peningkatan Ekonomi.

**How to Cite:** Ningrum, D., Wahyudin, U., Fauziyah, R., Widartika, W., Sutresna, I., & Faozi, A. (2024). Inovasi Produk Makanan Lokal Tahu Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan Mewujudkan Desa Sehat Mandiri. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(3), 407-416. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11854>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v5i3.11854>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan global. Diperkirakan seperempat penduduk dunia menderita anemia. Kasus anemia meningkat pesat di kalangan perempuan, ibu hamil,



remaja perempuan, dan anak di bawah usia lima tahun. Pada tahun 2021, terdapat 1,92 miliar orang (31,2%) di seluruh dunia menderita anemia. Risiko lebih tinggi terkena anemia pada usia 15 sampai 49 tahun dengan prevalensi anemia sebesar 33,7% (IHME, 2023). Angka kejadian anemia di Indonesia menurut data RISKESDAS tahun 2018, sebesar 23,7%, dengan risiko lebih pada remaja perempuan dan tinggal di pedesaan (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Prevalensi anemia di Kabupaten Sumedang berdasarkan data skrining anemia pada remaja putri pada sekolah kelas 7 dan 10 tahun ajaran 2022-2023, terdapat 5360 remaja putri atau 33,8% siswi yang terjaring anemia (Dinas Kesehatan kabupaten Sumedang, 2024). Kemudian berdasarkan data skrining anemia tahun 2023-2024 di puskesmas Cisitu terdapat prevalensi anemia sebanyak 43,25 persen (Puskesmas Cisitu Kabupaten Sumedang, 2024).

Kesehatan remaja putri di pedesaan merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Penelitian berikut menunjukkan bahwa wilayah tempat tinggal berhubungan dengan status anemia (Gebreyesus et al., 2019). Pedesaan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya anemia pada remaja putri di Indonesia, dimana remaja putri yang tinggal di pedesaan memiliki risiko 2 kali terkena anemia dibandingkan remaja putri yang tinggal di perkotaan (Nadiyah et al., 2022). Salah satu faktor yang berhubungan dengan anemia adalah faktor pengetahuan. Penelitian terdahulu menyampaikan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang lebih baik, lebih berupaya untuk mencegah anemia. Selain itu, terdapat beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, keinginan untuk memiliki bentuk tubuh langsing, dan pemenuhan nutrisi yang tidak sesuai kebutuhan (Kusnadi, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Mularsih (2017) yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia pada saat menstruasi.

Hasil penelitian lain menyampaikan bahwa sebagian besar (74,7%) remaja putri yang tinggal di pedesaan dan 62,1% remaja putri di perkotaan memiliki pengetahuan yang kurang terkait Anemia. Terdapat hubungan yang bermakna antara daerah tempat tinggal dengan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri di Indonesia. Remaja putri yang tinggal di perkotaan 1,8 kali lebih mungkin memiliki pengetahuan yang lebih baik daripada di pedesaan (Hasanah, 2023). Selain itu faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi (Indrawatiningsih et al., 2021). Penelitian lain di daerah Kudus, menemukan bahwa kasus anemia sebanyak 36,8% pada sebagian siswi yang mempunyai orang tua dengan tingkat pendapat dan pendidikan rendah (Arsiyanti & Nontji, 2015). Pendapatan yang rendah dalam keluarga akan merupakan salah satu faktor berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan disediakan keluarga di rumah. Hasil penelitian Basith et al., (2017) menunjukkan bahwa keadaan keluarga dengan pendapatan yang rendah mempengaruhi jenis pilihan makanan, yaitu lebih memilih makanan jenis karbohidrat dibandingkan protein, vitamin dan mineral. Orang tua dengan pendapatan yang tinggi dengan mudah dapat memenuhi kebutuhan primer dan sekundernya, begitu juga sebaliknya.

Anemia bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekurangan sel darah merah, infeksi, rendahnya kadar zat besi dalam makanan, kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi, serta kandungan zat yang menghambat penyerapan zat besi non-heme. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, makanan kaya zat besi sangat penting untuk dikonsumsi, memperbaiki faktor-faktor yang mendukung penyerapan zat besi, dan mengurangi konsumsi zat-zat penghambat penyerapan zat besi. Jika penyerapan zat besi



terhambat, risiko anemia pada remaja putri dapat meningkat (Nabilla et al., 2022). Bahan makanan yang dapat menjadi pendorong dan penghambat penyerapan zat besi non heme dari makanan harus diperhatikan untuk meningkatkan asupan zat besi. Menurut Marya, (2013) makanan yang mengandung vitamin A, vitamin B<sub>2</sub> dan vitamin C berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi non-heme. Sumber protein hewani seperti daging, unggas, dan ikan juga dapat memperbaiki penyerapan zat besi non-heme, yang berperan penting dalam proses pembentukan darah (Sembiring, 2017). Namun juga zat gizi yang berperan sebagai penghambat zat besi non heme seperti tanin, kalsium, fosfat, dan fitat, apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak (Sizer & Whitney, 2013).

Perlu ada upaya untuk mencegah peningkatan kejadian anemia di masyarakat. Aspek gizi yang dapat dikembangkan salah satunya dengan memanfaatkan bahan pangan lokal tahu. Pemanfaatan bahan pangan lokal tahu sebagai makanan yang merakyat dengan kandungan gizi tinggi protein dan zat besi, dalam 100 gram tahu mengandung protein sekitar 10,9 gram dan 3,4 mg zat besi. Protein sebagai zat gizi makro sangat penting untuk pertumbuhan. Zat besi berfungsi untuk memproduksi hemoglobin, myoglobin, dan beberapa enzim kekebalan tubuh. Selain itu, tahu mengandung berbagai mineral lain seperti Kalsium, Magnesium, Fosfor, Seng, dan Kalium, serta vitamin seperti vitamin A, B<sub>6</sub>, C, D, Thiamin, Riboflavin, Niasin, dan Asam Folat. Manfaat tahu bagi kesehatan diantaranya menurunkan resiko anemia, penyakit-penyakit lain seperti kanker, osteoporosis dan hiperkolesterol (Aladin & Syarif, 2021).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi non heme yang ada di tahu dapat dipadukan pengolahan masakannya dengan menambahkan sumber lauk protein hewani seperti ikan, udang, ayam atau cincang daging sapi. Pemilihan jenis lauk hewani tergantung ketersediaan di keluarga. Untuk itu dirancang kegiatan pengabdian dengan pendekatan *Golden Triangel*, yaitu 1) Aplikasi penelitian dan keahlian (*Research and expertise application*); 2) Bekerjasama antar perguruan tinggi (*Collaboration between Universities*) dan 3) Kerjasama antar profesi (*Collaboration Interprofessional*).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengolahan makanan berbahan dasar tahu dapat dimasak menjadi makanan lain yang memiliki kandungan gizi lebih lengkap dan rasanya dapat diterima. Penelitian oleh Pradini et al., (2023) bertujuan untuk menemukan formulasi nugget yang efektif sebagai makanan pencegah anemia dengan bahan dasar udang, tahu, tepung sorgum, dan bayam hijau. Berdasarkan penelitian tersebut, untuk 100 gram nugget dengan 30% AKG remaja putri, formula F1 mengandung protein, lemak, karbohidrat, zat besi, dan vitamin C sebesar 45%, 41%, 22%, 51%, dan 37% secara berturut-turut. Formula F2 mengandung 48%, 42%, 19%, 51%, dan 55%. Formula F3 mengandung 50%, 41%, 15%, 50%, dan 74%. Formula F4 mengandung 52%, 40%, 12%, 49%, dan 93%. Formula F2 terpilih sebagai yang terbaik berdasarkan hasil uji organoleptik, terutama dari segi rasa.

Studi literatur mengenai konsumsi produk olahan kedelai menunjukkan bahwa makanan ini efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit, dan eritrosit pada ibu hamil. Selain itu, konsumsi kedelai juga efektif dalam mengurangi risiko kelahiran prematur, anemia pada trimester ketiga kehamilan, dan penurunan drastis kadar hemoglobin pada akhir kehamilan. (Dewi, 2020). Selanjutnya penelitian Shi et al., (2008) menunjukkan bahwa asupan tahu dikaitkan dengan risiko anemia yang lebih rendah pada orang dewasa laki-laki dan perempuan di Tiongkok.

Sebagai upaya penurunan kejadian anemia di masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya manusia kesehatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka



dirancang program pengabdian pengembangan model desa sehat mandiri melalui inovasi produk makanan lokal tahu dalam upaya pencegahan anemia dan peningkatan ekonomi masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui inovasi pengolahan produk makanan lokal tahu dalam upaya pencegahan anemia dan mewujudkan desa sehat mandiri. Disamping itu, kegiatan pengabdian ini berupaya membentuk kelompok kader pangan gizi dan kelompok wirausaha tahu, meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan anemia, minat wirausaha, dan digital marketing, serta meningkatkan keterampilan memanfaatkan produk makanan lokal menjadi produk olahan pangan nugget tahu dan burger tahu yang memiliki nilai gizi dan ekonomis yang lebih tinggi.

### Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan pengabdian ini adalah metode kaji tindak dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman terhadap permasalahan yang ada di masyarakat untuk membuat perencanaan dan tujuan penyelenggaraan pengabdian sesuai kebutuhan masyarakat. Metode ini meliputi kombinasi antara kegiatan pengkajian dan tindakan (McKay & Marshall, 2001). Pada pengabdian ini kegiatannya mencakup pengkajian kebutuhan dan sumber daya, merumuskan tujuan dan sasaran, menyusun perencanaan, melaksanakan penyuluhan, evaluasi kegiatan, dan pelaporan. Metode pelaksanaan ditunjukkan pada gambar 1:



**Gambar 1. Metode Pengabdian Masyarakat**

Pengkajian kebutuhan dan sumber daya dilakukan dengan observasi lapangan melihat data sekunder hasil penjarangan anemia pada remaja putri di wilayah kerja puskesmas Cisitu. Berdasarkan data penjarangan anemia pada remaja putri diperoleh data bahwa dari 125 remaja putri yang diperiksa, terdapat 35 orang atau 28% yang mengalami anemia ringan dan 19 orang atau 15,2 % mengalami anemia sedang. Secara keseluruhan ada 54 orang yang anemia atau 43,2%. Atau bisa dikatakan dari 10 remaja putri terdapat 4-5 anak yang mengalami anemia (Puskesmas Cisitu Kabupaten Sumedang, 2024). Desa Situmekar memiliki luas wilayah 251 hektar dengan jumlah penduduk 3.885 jiwa, jumlah Kepala Keluarga 1.036 KK, terdapat 2 Dusun, 9 RW, 31 RT, mata pencaharian bertani padi dan kacang tanah, beternak, memelihara ikan, berdagang, wiraswasta, dan industri pembuatan Tahu. Berikut ini dokumentasi salah satu industri Tahu yang ada di Desa situmekar:



**Gambar 2. Lokasi Industri Pembuatan Tahu**



Kegiatan pengabdian ini merupakan tahap awal dari pembentukan desa sehat mandiri. Tujuan yang ingin dicapai adalah pembentukan kelompok kader pangan gizi dan kelompok wirausaha tahu. Selain itu kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan tentang pencegahan anemia, minat wirausaha, dan digital marketing. Metode penyuluhan menggunakan metode berupa ceramah dan sesi tanya jawab, kemudian dilanjutkan dengan praktek memasak tahu menjadi nugget tahu dan burger tahu. Kegiatan ini melibatkan 4 orang narasumber yaitu satu orang dosen ilmu gizi diet dari prodi keperawatan UPI Sumedang, 2 orang dosen dari Poltekkes Bandung, dan satu orang ahli digital marketing.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai bulan Januari sampai Mei 2024 dan berlokasi di salah satu rumah warga di Desa Situmekar kecamatan Cisitu Kabupaten Sumedang.



**Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Peserta penyuluhan ini melibatkan 15 orang warga desa (5 remaja putri dan 10 ibu rumah tangga). Instrumen pengumpulan data pada saat pengkajian awal menggunakan pedoman wawancara. Pada saat evaluasi kegiatan penyuluhan menggunakan instrument kuesioner pengetahuan, peserta kemudian mengisi kuesioner pre dan post test untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Teknik Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa data univariat untuk menggambarkan karakteristik peserta dan gambaran pengetahuan peserta penyuluhan. Analisa statistiknya menggunakan rumus prosentase dan tendensi sentral yaitu nilai rerata, standar deviasi, nilai median, nilai minimal dan nilai maksimal. Interpretasi hasil analisa univariat dengan menggunakan rumus prosentase dari Arikunto Suharsimi, (2010) dengan ketentuan sebagai berikut : prosentase 100% interpretasi seluruhnya, 76-99% hampir seluruhnya, 51-75% sebagian besar, 50% setengahnya, 26-49% hampir setengahnya, 1-25% sebagian kecil, dan 0 % tidak satupun.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Analisis statistiknya menggunakan uji statistik *Paired sample t-test*. Uji analisis statistik tersebut untuk menguji hipotesis penelitian dengan kriteria pengujian :  $H_0$  diterima apabila nilai  $p > \alpha 0,05$  artinya tidak terdapat perbedaan rerata pengetahuan antara sebelum dan setelah penyuluhan.  $H_0$  ditolak apabila nilai  $p \leq \alpha 0,05$  artinya terdapat perbedaan rerata pengetahuan (Hastono, 2006).

### **Hasil Pengabdian dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan sesuai waktu yang telah direncanakan. Urutan kegiatan mulai dari pembacaan doa dan pembukaan, pembentukan kelompok kader pangan gizi dan kelompok wirausaha tahu, pemaparan materi penyuluhan, praktek memasak Nugget Tahu dan Tahu Burger, dan penutupan. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang peserta dengan karakteristik peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1 :



**Tabel 1 Karakteristik Peserta Penyuluhan**

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
15-20	3	20,0
21-30	7	46,7
31-40	3	20,0
41-50	2	13,3
Pendidikan		
SMP	4	26,7
SMA	7	46,6
S1	4	26,7
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	8	53,3
Pelajar/mahasiswa	4	26,7
Guru	3	20,0
Jumlah	15	100,0

Merujuk pada tabel 1, hampir setengahnya (46,7%) peserta berusia antara 21-30 tahun, dengan usia paling muda 16 tahun dan paling tua 43 tahun. Latar belakang pendidikan hampir setengahnya (46,6%) pendidikan menengah atas. Pekerjaan peserta sebagian besar (53,3%) adalah ibu rumah tangga.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan pembagian kelompok menjadi kelompok kader pangan gizi sebanyak 10 peserta dan kelompok wirausaha sebanyak 5 orang peserta. Penyuluhan pencegahan anemia disampaikan oleh Dedah Ningrum SKM, MKM, dosen Ilmu Gizi Diet Prodi Keperawatan UPI Sumedang, disampaikan selama 60 menit dengan uraian materi meliputi pengertian, akibat, penyebab anemia, cara pencegahan anemia, dan cara meminum tablet tambah darah. Penyuluhan kewirausahaan disampaikan oleh Dr. Rr. Nur Fauziyah, SKM, MKM, RD dosen kewirausahaan Poltekkes Kemenkes Bandung, disampaikan selama 60 menit meliputi materi mindset kewirausahaan, pengertian kewirausahaan, motivasi dalam kewirausahaan, karakteristik entrepreneur, dan paradigma wirausaha. Kemudian penyuluhan digital marketing disampaikan oleh Tiara Amelia Ahli digital Marketing, disampaikan selama 60 menit meliputi pengertian dan konsep digital marketing, alasan menggunakan digital marketing, cara melakukan digital marketing, jenis digital marketing, dan alat digital marketing seo. Media penyuluhan menggunakan file PPT dan leaflet. Berikut ini dokumentasi foto pada saat pemberian penyuluhan :



**Gambar 4. Pemaparan Materi Penyuluhan**

Setelah pemaparan materi peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan beberapa peserta ada yang bertanya terkait materi yang belum mereka pahami. Selanjutnya praktek memasak makanan berbahan dasar tahu, yaitu memasak Nugget Tahu dan Tahu Burger. Praktek dibimbing oleh narasumber dosen dari Poltekkes Bandung. Sebelum praktek dijelaskan bahan dan cara membuatnya, kemudian langsung praktek dengan waktu 120 menit. Resep

Tahu Burger dan Nugget Tahu dapat dilihat pada gambar 4. Setelah selesai praktek, peserta mencoba makanannya dan memberikan tanggapan. Semua peserta memberikan tanggapan baik, rasa makanan enak, dan porsi nya cukup. Peserta juga tertarik untuk mencobanya lagi di rumah untuk dihidangkan kepada keluarganya.

Tahu Burger (untuk 5 porsi)		Nugget Tahu (Untuk 5 Porsi)	
<p><b>Bahan :</b>                      300 gram tahu, haluskan                      1 butir telur ayam                      50 gr udang beku/ayam cincang                      2 sdm bawang Bombay cincang                      1 sdm bawang putih cincang                      ½ sdt merica bubuk                      1 sdm kecap manis (optional)                      2 sdm tepung roti</p> <p><b>Kentang pure</b>                      500 gram kentang kukus haluskan                      1 sdm margarin                      Sedikit pala bubuk                      sedikit kaldu blok instan (optional)</p> <p><b>Saus bechamel</b>                      10 gr margarin                      10 gr terigu                      100 ml susu fullcream                      10 gram keju</p> <p><b>Pelengkap</b>                      Wortel dan buncis direbus</p>	<p><b>Cara membuat :</b>                      Burger tahu : Campur semua bahan dan bumbui aduk rata kemudian bagi rata 5 bagian dan bentuklah pipih. Panaskan wajan anti lengket beri margarin lalu masak tahu burger, setelah matang kecoklatan angkat</p> <p><b>Saus bechamel :</b>                      Lelehkan margarin, masukkan terigu aduk tuang susu sedikit sedikit sambil diaduk supaya tidak menggumpal masukkan keju parut setelah agak kental angkat</p> <p><b>Pure kentang</b>                      Haluskan kentang selagi panas campur dengan margarin, kaldu dan pala/merica bubuk aduk, sisihkan</p> <p>Hidangkan tahu burger bersama kentang pure rebus wortel dan buncis serta saus bechamel</p>	<p><b>Bahan</b>                      300 gram tahu putih, haluskan                      25 gram bayam, dicincang halus                      100 ml air                      25 gram jeroan rewang, rajang halus                      50 gram udang, digorengnya saja, cincang halus                      3 bawang daun bawang, rajang halus                      2 butir telur                      6 sdt terigu                      2 sdt garam                      2 sdt gula                      1/2 sdt merica bubuk</p> <p>1 buah bawang bombay, rajang halus                      4 siung bawang putih, rajang halus                      2 sdm minyak goreng, untuk memumis                      Pelengkap</p> <p>2 butir telur ayam, kocok lepas                      250 gram tepung roti panir</p> <p><b>Cara Membuat</b>                      Panaskan diadang. Sementara menunggu supaya banyak, mari siapkan adonan dan loyangnya                      Siapkan loyang, alu pakai ukuran 23x23.                      Lapis bagian bawahnya dengan plastik foodgrade, lalu olesu tipis-tipis semua bagian</p>	<p>Panaskan 2 sdm minyak goreng. Tuang bawang bombay dan bawang putih hingga arumanya harum dan matang (bawang bombay tampak transparan). Sisihkan.                      Dalam mangkuk besar, aduk rata: tahu, bayam, jeroan, udang, daun bawang, telur, terigu, garam, gula, merica dan bumbu yang sudah ditumis tadi.                      Tuang semua adonan tahu ke dalam loyang, ratakan. Kemudian kukus selama 25-30 menit. Kemudian dinginkan.                      Setelah dingin, keluarkan dari loyang. Potong-potong.                      Celupkan satu potongan ke dalam kecap manis telur, kemudian balur semua permukaannya dengan tepung roti. Lakukan pada semua potongan.                      Simpan minimal 15 menit di dalam lemari es.                      Panaskan minyak goreng cukup banyak, pakailah api sedang aja. Goreng nugget tahu hingga kuning-keemasan. Hidangkan</p>

**Gambar 5. Resep Tahu Burger dan Nugget Tahu**

Berikut ini gambar dokumentasi pada saat praktek memasak.



**Gambar 6. Praktek Pembuatan Tahu Burger dan Nugget Tahu**

Evaluasi kegiatan pengabdian ini bahwa kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal dan durasi waktu yang sudah direncanakan. Kehadiran peserta 100% hadir dan dapat mengikuti kegiatan sampai akhir. Peserta juga nampak antusias mengikuti penyuluhan dengan aktif bertanya setelah sesi pemaparan materi dari tiap narasumber. Pengukuran pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan kegiatan penyuluhan. Berikut ini gambaran pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti penyuluhan:

**Tabel 2. Hasil uji statistik Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan**

Pengetahuan	Rerata (SD)	Median (Min-maks)	nilai p
Pre Test	8,1(1,1)	8,0 (6,0-10,0)	0,002
Post Test	9,2 (0,8)	9,0 (8,0-10,0)	

Tabel 2 memperlihatkan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Rerata nilai pre-test sebesar 8,1 meningkat menjadi 9,2 pada penilaian post-test. Selanjutnya, uji statistik *Paired Sample t-Test* diperoleh nilai  $p = 0,002$ , yang berarti  $p \leq \alpha 0,05$ , artinya ada perbedaan rerata pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah penyuluhan. Temuan ini memberikan informasi bahwa penyuluhan memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan peserta dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sidiq (2018) dan Munir et al (2022) bahwa pendidikan kesehatan berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang anemia pada peserta.

Menurut Muzdalia et al.,( 2022), keberhasilan penyuluhan kesehatan dipengaruhi oleh faktor-faktor penting seperti penyuluh, sasaran, dan proses penyuluhan itu sendiri. Faktor penyuluh meliputi kesiapan dan penguasaan materi, penampilan yang meyakinkan, penggunaan bahasa yang mudah dimengerti peserta, volume suara yang jelas, serta penyampaian materi yang menarik. Faktor sasaran mencakup tingkat pendidikan peserta, kondisi sosial ekonomi yang berpengaruh akan pesan yang disampaikan, kepercayaan dan



adat istiadat yang mendukung, serta keadaan lingkungan rumah yang mendukung perubahan perilaku. Faktor proses penyuluhan mencakup pelaksanaan yang sesuai dengan waktu yang diinginkan peserta, lokasi yang strategis/tidak mengganggu proses penyuluhan, jumlah peserta tidak terlalu banyak, ketersediaan alat peraga atau media penyuluhan yang memadai, metode penyuluhan yang tepat dan tidak membosankan, serta bahasa yang mudah dimengerti oleh peserta.

Pendapat lain menjelaskan bahwa faktor utama yang sangat berpengaruh terhadap efektivitas penyuluhan kesehatan adalah tingkat pendidikan dari peserta penyuluhan (Ensor & Cooper, 2004). Jika dibandingkan dengan teori-teori tersebut, terdapat beberapa faktor yang mendukung keberhasilan penyuluhan kesehatan. Keterlibatan penyuluh terdiri dari ahli gizi sekaligus berprofesi sebagai dosen bidang gizi, diet, kuliner dan kewirausahaan, serta seorang ahli digital marketing. Dilihat dari sasaran penyuluhan, kegiatan pengabdian ini mengidentifikasi bahwa hampir setengahnya (46,6 %) pendidikan dari peserta yaitu tingkat pendidikan menengah atas, dan sebagian kecil (26,7%) sudah menempuh pendidikan S1. Artinya efektifnya penyuluhan ini juga tidak terlepas dari kemampuan peserta dalam menerima pesan penyuluhan. Kemudian dari faktor proses, kegiatan penyuluhan ini sudah disesuaikan dengan keuangan waktu dari peserta dan narasumber. Tempat penyuluhan jauh dari keramaian. Jumlah peserta juga tidak terlalu banyak, terdapat 15 peserta yang hadir. Metodenya juga tidak membosankan karena ada variasi mulai dari pemaparan, tanya jawab, dan praktek memasak. Dari segi bahasa juga mendukung karena baik peserta maupun narasumber bisa menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa daerah yaitu bahasa sunda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu ditindak lanjuti dengan melakukan kegiatan pendampingan pada kelompok kader pangan gizi dan kelompok wirausaha yang akan dilakukan sebulan satu kali selama enam bulan kedepan, supaya desa sehat mandiri dapat terwujud.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil kegiatan pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia, kewirausahaan, digital marketing, dan keterampilan mengolah tahu menjadi nugget tahu dan tahu burger. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam peningkatan rerata pengetahuan antara sebelum dan sesudah penyuluhan (nilai  $p \leq 0,05$ ). Inovasi pengolahan tahu sebagai makanan lokal yang bernilai gizi tinggi dan ekonomis diharapkan dapat mencegah anemia dan meningkatkan ekonomi masyarakat pedesaan.

### **Saran**

Peserta penyuluhan diharapkan menerapkan pengetahuan tentang pencegahan anemia, kewirausahaan, dan digital marketing serta terus mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari dalam mengolah tahu, untuk meningkatkan kesehatan dan ekonomi keluarga. Untuk keberlanjutan program ini, pemerintah desa dapat mendukung program pendampingan kelompok kader pangan gizi dan wirausaha tahu, dengan menyediakan fasilitas dan sumber daya yang diperlukan. Serta mempromosikan produk tahu olahan dalam acara-acara desa untuk meningkatkan kesadaran dan permintaan masyarakat terhadap produk lokal.

### **Daftar Pustaka**

Aladin, I. A., & Syarif, I. T. (2021). *Tahu Potensi Mengatasi Covid-19*. Nas Media Pustaka.  
Arikunto Suharsimi. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka*



- Cipta.*
- Arsiyanti, H. V., & Nontji, W. (2015). Faktor Risiko anemia pada Remaja Putri di Kecamatan Bontoramba Kabupaten Jeneponto. In *Naskah Publikasi*.
- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- Dewi, Y. N. A. (2020). *Kajian Literatur Konsumsi Olahsan Kedelai Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Dinas Kesehatan kabupaten Sumedang. (2024). *Rekap Skrining Anemia Remaja Putri*.
- Ensor, T., & Cooper, S. (2004). Overcoming barriers to health service access: influencing the demand side. *Health Policy Plan*, 19(2), 69–79. <https://doi.org/10.1093/heapol/czh009>. PMID: 14982885
- Gebreyesus, S. H., Endris, B. S., Beyene, G. T., Farah, A. M., Elias, F., & Bekele, H. N. (2019). Anaemia among adolescent girls in three districts in Ethiopia. *BMC Public Health*, 19(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6422-0>
- Hasanah, W. K. (2023). Hubungan Wilayah Tempat Tinggal dengan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri di Indonesia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 679–690. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9920>
- Hastono, S. P. (2006). *Analisis Data*. FKM UI.
- IHME. (2023). *The Lancet: New study reveals global anemia cases remain persistently high among women and children. Anemia rates decline for men*. The Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://www.healthdata.org/news-events/newsroom/news-releases/lancet-new-study-reveals-global-anemia-cases-remain-persistently>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331–337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1293–1298. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266>
- Marya, R. . (2013). *Patofisiologi mekanisme terjadinya penyakit*. Binarupa Aksara.
- McKay, J., & Marshall, P. (2001). The Dual Imperatives of Action Research. *Information Technology & People*, 14(1), 46–59. <https://doi.org/10.1108/09593840110384771>
- Mularsih, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Perilaku Pencegahan Anemia Pada Saat Menstruasi Di Smk Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.26714/jk.6.2.2017.80-85>
- Muzdalia, I., Darmawan, S., Sakka, L., & Muzakkir. (2022). *Belajar promosi kesehatan*. Eksismedia Grafisindo.
- Nabilla, F. S., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). ). Hubungan Pola Konsumsi Sumber Zat Besi, Inhibitor Dan Enhancer Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Mizan Muhammadiyah Lamongan. *Media Gizi Indonesia*, 17(1).
- Nadiyah, N., Sitoayu, L., & Dewanti, L. P. (2022). Remaja Putri Pedesaan Di Indonesia Berisiko Anemia Dua Kali Lebih Tinggi. *Gizi Indonesia*, 45(1), 35–46. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.614>



- Pradini, V. A., Kristianto, Y., & Hikmah, N. (2023). Formulasi Nugget untuk Mencegah Anemia pada Remaja Putri Berdasar Menu Pondok Pesantren. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 129–140.
- Puskesmas Cisitu Kabupaten Sumedang. (2024). *Data skrining anemia rematri smp kelas 7 di wilayah Puskesmas rawat inap Cisitu 2023/2024*.
- Sembiring, D. . (2017). *Hubungan body image dan pola konsumsi (faktor inhibitor dan enhancer Fe) dengan status anemia remaja putri di SMA Negeri 1 Lubuk Pakam*. Politeknik Kesehatan Medan.
- Shi, Z., Hu, X., Yuan, B., Pan, X., Dai, Y., Holmboe-Ottesen, G., & Byles, J. E. (2008). Strong negative association between intake of tofu and anemia among Chinese adults in Jiangsu, China. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(7), 1146–1153. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.04.036>
- Sidiq, R. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan pneumonia pada balita. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.92>.
- Sizer, F. ., & Whitney, E. (2013). *Nutrition: concepts and controversies*. Wadsworth Cengage Learning.