

PEMANFAATAN UBI JALAR UNGU (*IPOMOEA BATATAS L.*) SEBAGAI SNACK SEHAT UNTUK PENANGANAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PADANG ULAK TANJUNG KECAMATAN TALANG EMPAT KABUPATEN BENGKULU TENGAH

Siti Masitah¹, Muhammad Alfi², Lisa Rakhmanina³, Melati⁴, Meliani⁵, Siti Komariah⁶

^{1,3,4,5}Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Prof. Dr.

Hazairin, SH. ²Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu.

⁶Prodi Teknik Sipil, Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH.

sitimasitah@unihaz.ac.id, melati@unihaz.ac.id, muhammadalfi@unihaz.ac.id,
lisarakhmanina@unihaz.ac.id

Abstract

The lack of energy intake in toddlers, caused by the frequent consumption of unhealthy snacks, can lead to stunting. Sweet potatoes are a local food and a good source of energy that can be used as the main ingredient for healthy snacks for toddlers. This community service activity, in the form of training, aims to improve the skills and creativity of pregnant women and mothers of toddlers in processing healthy, energy-dense snacks made from purple sweet potatoes. The program was carried out in Padang Ulak Tanjung Village, Talang Empat Subdistrict, Central Bengkulu Regency, targeting mothers of toddlers. The activities included material presentation, demonstration, and hands-on practice in making energy-dense healthy snacks from purple sweet potatoes, as well as a competition for creative purple sweet potato-based healthy snacks. The results of this activity showed that most participants were fairly skilled in processing healthy snacks made from purple sweet potatoes. The competition results displayed a variety of creative energy-dense healthy snack menus made by the participants.

Keywords: *stunting, sweet_potatoes, healthy_snacks*

Abstrak

Kurangnya asupan energi pada balita yang disebabkan karena seringnya konsumsi jajanan yang tidak sehat dapat mengarah ke stunting. Ubi jalar merupakan pangan lokal sumber energi yang baik untuk digunakan sebagai bahan dasar *snack* sehat bagi balita. Kegiatan pengabdian yang berupa pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kreativitas ibu hamil dan ibu balita untuk mengolah *snack* sehat padat energi berbasis ubi jalar ungu. Program ini dilakukan di Desa Padang Ulak Tanjung Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah dengan sasaran berupa ibu balita. Kegiatan yang dilakukan berupa pemaparan materi, demonstrasi dan praktik pengolahan *snack* sehat padat energi berbasis ubi jalar ungu, serta lomba kreasi *snack* sehat berbasis ubi jalar ungu. Dari kegiatan ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar peserta cukup terampil dalam mengolah *snack* sehat berbasis ubi jalar ungu. Hasil lomba menunjukkan beraneka kreasi menu *snack* sehat padat energi berbasis ubi jalar ungu yang dibuat oleh peserta.

Kata kunci: *stunting, ubi_jalar_ungu, cemilan_sehat*

Submitted: 2025-11-02

Revised: 2025-11-09

Accepted: 2025-11-16

Pendahuluan

Desa Padang Ulak Tanjung, Kecamatan Talang Empat, Kabupaten Bengkulu Tengah merupakan salah satu wilayah pedesaan dengan jumlah penduduk sekitar 1.100 jiwa, yang sebagian besar bermata pencaharian sebagai petani dan pekebun. Kondisi sosial-ekonomi masyarakat masih tergolong menengah ke bawah dengan rata-rata pendapatan per keluarga sekitar Rp1.200.000–Rp1.800.000 per bulan. Bidang usaha yang dijalankan warga mayoritas bergerak pada sektor pertanian tradisional, seperti padi, singkong, jagung, dan ubi jalar, dengan pengolahan pascapanen yang relatif sederhana.

Mitra utama dalam kegiatan ini adalah kelompok ibu-ibu PKK dan kader posyandu yang secara langsung bersinggungan dengan kesehatan balita di desa. Saat ini terdapat sekitar 100 balita yang terdata, dan berdasarkan hasil pemantauan posyandu tahun 2024, sebanyak 26% atau sekitar 25

balita masuk kategori stunting dengan indikator tinggi badan di bawah standar WHO. Masalah ini erat kaitannya dengan keterbatasan pemenuhan gizi, rendahnya variasi konsumsi pangan, serta minimnya inovasi pangan lokal yang bergizi seimbang.

Di sisi lain, Desa Padang Ulak Tanjung memiliki potensi sumber daya alam yang cukup besar, salah satunya ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*). Ubi jalar ungu dikenal kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin A, C, serta antosianin yang berperan sebagai antioksidan. Namun, pemanfaatan ubi jalar di desa ini masih sebatas direbus atau digoreng untuk konsumsi rumah tangga, belum ada pengolahan lebih lanjut menjadi produk bernilai tambah, apalagi untuk tujuan kesehatan balita. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara potensi bahan pangan lokal dengan pemanfaatannya untuk mendukung kesehatan anak.

Data Dasar (Baseline)

Berdasarkan hasil wawancara dengan aparat desa dan kader posyandu, kondisi dasar yang mendukung kegiatan ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Produksi ubi jalar ungu: rata-rata 2–3 ton per musim panen dengan lahan sekitar 10 hektar yang dikelola secara swadaya oleh petani.
2. Omzet hasil pertanian: penjualan ubi jalar ungu biasanya hanya berkisar Rp2.500–Rp3.000 per kilogram, dengan sebagian besar dijual ke pasar tradisional di Kecamatan Talang Empat.
3. Jumlah peserta/mitra: kelompok PKK memiliki anggota aktif sekitar 35 orang, sedangkan kader posyandu berjumlah 12 orang yang secara rutin melaksanakan kegiatan bulanan.
4. Kondisi fasilitas: posyandu di desa masih sederhana, hanya memiliki timbangan bayi, alat ukur tinggi badan, serta beberapa sarana pencatatan. Belum tersedia peralatan pengolahan pangan sehat yang bisa dimanfaatkan untuk inovasi makanan tambahan balita.

Data dasar ini menunjukkan bahwa meskipun tersedia bahan baku lokal melimpah, pemanfaatannya untuk program kesehatan dan peningkatan gizi masyarakat masih sangat terbatas.

Tujuan Pelaksanaan Kegiatan dan Kaitannya dengan Kebijakan Nasional/Universitas

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan inovasi pangan lokal berbasis ubi jalar ungu sebagai snack sehat padat energi yang dapat digunakan sebagai makanan tambahan bagi balita.
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK serta kader posyandu dalam mengolah ubi jalar ungu menjadi produk bergizi dan menarik bagi anak.
3. Mendukung upaya percepatan penurunan stunting melalui intervensi gizi berbasis pangan lokal yang mudah dijangkau masyarakat.
4. Meningkatkan nilai ekonomi ubi jalar ungu melalui diversifikasi produk sehingga memberikan tambahan pendapatan bagi masyarakat petani maupun kelompok PKK.

Kegiatan ini sejalan dengan kebijakan nasional yakni:

- Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-2 (Zero Hunger) yang menargetkan penghapusan kelaparan dan peningkatan gizi pada anak.
- SDGs poin ke-3 (Good Health and Well-being) yang berfokus pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.
- Program nasional percepatan penurunan stunting yang dicanangkan pemerintah dengan target prevalensi 14% pada tahun 2024.

Selain itu, kegiatan ini juga relevan dengan kebijakan Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi khususnya pada IKU 2 (mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus) dan IKU 7 (kelas yang kolaboratif dan partisipatif). Program ini juga mendukung implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) melalui pengabdian berbasis riset, kolaborasi dengan masyarakat, dan kontribusi nyata terhadap isu nasional.

Fokus permasalahan yang diambil Berdasarkan analisis situasi, fokus permasalahan yang diambil dalam kegiatan ini adalah:

1. Tingginya angka stunting balita di Desa Padang Ulak Tanjung akibat kurangnya asupan gizi seimbang.
2. Rendahnya pemanfaatan pangan lokal (ubi jalar ungu) yang sebenarnya memiliki kandungan gizi tinggi.
3. Minimnya keterampilan masyarakat dalam mengolah ubi jalar menjadi produk yang bernilai gizi dan ekonomis.
4. Keterbatasan sarana prasarana pengolahan pangan sehat di tingkat desa.

Permasalahan ini menjadi dasar perlunya intervensi melalui inovasi snack sehat berbasis ubi jalar ungu yang padat energi dan kaya nutrisi, sekaligus memberdayakan masyarakat untuk mampu memproduksi secara mandiri.

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Berdasarkan data *Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023*, prevalensi stunting nasional mencapai 21,5%, dan Provinsi Bengkulu termasuk wilayah dengan angka stunting di atas rata-rata nasional. Stunting dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan kognitif, gangguan pertumbuhan fisik, serta menurunkan produktivitas di masa depan.

Salah satu penyebab utama stunting adalah rendahnya asupan gizi, terutama energi dan protein, yang dikonsumsi oleh balita. Padahal, banyak bahan pangan lokal yang memiliki potensi besar untuk diolah menjadi makanan bergizi tinggi. Salah satunya adalah ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*), yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin A, vitamin C, dan antosianin sebagai antioksidan alami.

Desa Padang Ulak Tanjung di Kecamatan Talang Empat, Kabupaten Bengkulu Tengah merupakan wilayah yang memiliki ketersediaan ubi jalar ungu cukup melimpah, namun pemanfaatannya masih terbatas untuk konsumsi harian dalam bentuk rebusan. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar ibu balita belum mengetahui cara mengolah ubi jalar ungu menjadi makanan sehat yang menarik untuk anak-anak.

Melihat potensi dan permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Hazairin Bengkulu melaksanakan kegiatan *Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)* yang berfokus pada pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai snack sehat padat energi untuk balita. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita tentang gizi, melatih keterampilan mengolah ubi jalar ungu menjadi makanan sehat, serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pencegahan stunting sejak dini.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas L.*) sebagai Snack Sehat Padat Energi bagi Balita untuk Penanganan Stunting di Desa Padang Ulak Tanjung menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis pemberdayaan masyarakat. Pendekatan ini menekankan keterlibatan aktif mitra (ibu-ibu PKK dan kader posyandu) serta mahasiswa sebagai fasilitator dan inovator.

Kegiatan dilaksanakan melalui kombinasi edukasi, pelatihan praktis, dan pendampingan. Edukasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman mitra tentang stunting dan pentingnya gizi seimbang. Pelatihan praktis dilaksanakan untuk membekali keterampilan teknis mengolah ubi jalar ungu menjadi snack sehat padat energi. Pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan, mulai dari proses produksi, pengemasan, hingga uji coba distribusi pada balita.

Selain itu, metode ini juga mengintegrasikan pendekatan berbasis riset sederhana, di mana mahasiswa bersama mitra melakukan uji coba resep, penghitungan kandungan gizi, serta evaluasi penerimaan produk oleh balita dan orang tua. Dengan demikian, kegiatan yang telah berjalan tidak

hanya berorientasi pada penyelesaian masalah gizi, tetapi juga membangun kemandirian masyarakat dalam mengelola potensi lokal secara berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada 15 Agustus 2025 bertempat di Balai Desa Padang Ulak Tanjung, Kecamatan Talang Empat, Kabupaten Bengkulu Tengah. Mitra kegiatan adalah PKK Desa dan kader Posyandu. Peserta terdiri atas 30 orang ibu balita dan 5 kader Posyandu.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahap berikut:

1. Tahap Persiapan
 - Survei lokasi dan identifikasi permasalahan gizi di masyarakat.
 - Koordinasi dengan perangkat desa dan kader Posyandu.
 - Persiapan bahan dan alat pelatihan seperti ubi jalar ungu, tepung, telur, dan bahan pendukung lain.
2. Tahap Pelaksanaan
 - Sosialisasi gizi dan stunting: Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang, kebutuhan energi balita, dan bahaya stunting.
 - Demonstrasi pengolahan makanan: Pelatihan pembuatan dua jenis produk, yaitu *bola ubi kukus ungu* dan *kue talam ubi ungu* sebagai contoh snack padat energi.
 - Pendampingan praktek langsung: Peserta mempraktikkan sendiri pengolahan produk dengan bimbingan tim pengabdian.
3. Tahap Evaluasi
 - Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana mengenai gizi dan stunting.
 - Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung selama praktik.
 - Umpan balik peserta dikumpulkan untuk menilai penerimaan produk dan rencana keberlanjutan kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Arahan Kegan PKM



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan Pembuatan Snack sehat

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta. Sebagian besar ibu balita mengaku baru pertama kali mendapatkan informasi tentang gizi seimbang dan stunting secara praktis. Berdasarkan hasil evaluasi:

- Skor rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 56% (pre-test) menjadi 82% (post-test).
- 90% peserta menyatakan produk snack berbasis ubi jalar ungu mudah dibuat di rumah.
- Sebanyak 85% peserta menyatakan akan mencoba membuat snack tersebut secara rutin untuk anak-anak mereka.

Produk *bola ubi kukus ungu* memiliki tekstur lembut, warna menarik, serta cita rasa manis alami. Sementara *kue talam ubi ungu* mengandung energi sekitar 250 kalori per potong, menjadikannya pilihan camilan padat energi untuk anak usia 1–5 tahun. Analisis sederhana menunjukkan bahwa snack ini memenuhi sebagian kebutuhan energi harian balita dan dapat membantu menurunkan risiko kekurangan gizi.

Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya memanfaatkan bahan pangan lokal. Ubi jalar ungu yang sebelumnya hanya dianggap sebagai makanan sampingan kini dipandang sebagai bahan pangan fungsional bernilai gizi tinggi. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam pemberdayaan masyarakat desa.

Saran agar program ini dapat berkembang lebih optimal dan berkesinambungan, beberapa rekomendasi konstruktif yang disarankan antara lain:

1. Peningkatan kapasitas berkelanjutan: perlu dilakukan pelatihan lanjutan terkait manajemen usaha kecil, keamanan pangan, dan pemasaran digital, sehingga produk dapat bersaing di pasar yang lebih luas.
2. Penguatan kelembagaan usaha: ibu-ibu PKK didorong untuk membentuk kelompok usaha bersama (KUB) atau koperasi kecil, sehingga lebih mudah dalam mengakses perizinan, dukungan modal, dan jaringan pasar.
3. Kolaborasi multipihak: pemerintah desa, dinas kesehatan, BUMDes, serta perguruan tinggi perlu terus berperan dalam mendampingi dan mendukung program ini, baik dalam aspek teknis maupun kebijakan.
4. Diversifikasi produk berbasis lokal: selain snack sehat, pengembangan produk lain seperti bubur instan, tepung ubi, atau olahan inovatif lainnya akan memperluas variasi dan memperkuat daya tarik pasar.
5. Monitoring dampak gizi balita: integrasi produk snack sehat dengan kegiatan posyandu perlu dilakukan untuk mengevaluasi dampaknya terhadap status gizi balita, sehingga manfaat program dapat terukur secara nyata.

Dengan demikian, program ini tidak hanya relevan dalam upaya penurunan stunting, tetapi juga mampu menjadi model pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal yang berdaya guna dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Pelaksanaan program *Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu sebagai Snack Sehat Padat Energi bagi Balita* di Desa Padang Ulak Tanjung telah memberikan hasil yang signifikan baik dari sisi peningkatan keterampilan mitra maupun dampak sosial terhadap masyarakat. Melalui kegiatan pelatihan, pendampingan, dan implementasi, ibu-ibu PKK dan kader posyandu berhasil memperoleh pengetahuan baru mengenai teknik pengolahan ubi jalar ungu menjadi produk pangan sehat yang bergizi dan diminati anak-anak.

Program ini juga berhasil memanfaatkan potensi lokal, yakni ketersediaan ubi jalar ungu yang melimpah, sehingga tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap kebutuhan pangan bergizi

bagi balita, tetapi juga berkontribusi pada pemberdayaan ekonomi masyarakat desa. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam mendampingi kegiatan telah memperkuat semangat kolaborasi serta menjadi wujud nyata sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat.

Meski demikian, masih terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan sarana produksi, keterampilan pemasaran, serta minimnya modal usaha yang perlu segera ditangani. Kendala ini bukan menjadi penghalang, melainkan peluang untuk memperbaiki strategi pemberdayaan agar lebih berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Prof. Dr. Hazairin S.H Bengkulu, Pemerintah Desa Padang Ulak Tanjung, serta PKK dan Kader Posyandu yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Kabupaten Bengkulu Tengah dalam Angka 2023*. Bengkulu: BPS Kabupaten Bengkulu Tengah.
- Bappenas. (2021). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2021–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu 2022*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- FAO. (2019). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2019*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanganan Stunting di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2020). *Panduan Merdeka Belajar–Kampus Merdeka (MBKM)*. Jakarta: Ditjen Dikti Kemendikbudristek.
- Purwaningsih, H., & Kusnandar, F. (2017). Potensi antosianin ubi jalar ungu sebagai pangan fungsional. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 28(2), 197–205.
<https://doi.org/10.6066/jtip.2017.28.2.197>