

Sosialisasi Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu untuk Bahan Utama Puding Ubi Ungu Sebagai Makanan Tambahan dalam Pencegahan Stunting Bagi Balita di Desa Rancamulya Kecamatan Sumedang Utara

Alessandra Salsa¹, Anadza Wafiqotul Azizah², Dinda Aisyarini³, Erlangga Agustinus⁴, Ferdi Nata⁵, Liska Virgiawati Aji Rabbani⁶, Muhammad Yahya Ayyasy⁷, Nadzira Nurul Fadhilah⁸, Serevina Nayla Al Zahra⁹, Zahra Devina¹⁰, Muhammad Fauzi^{11*}

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Universitas Muhammadiyah Bandung, Jl. Soekarno-Hatta No.752, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

E-mail: muhammadfauzi@umbandung.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2541>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 31 August 2025

Revised: 06 Sept 2025

Accepted: 12 Sept 2025

Kata Kunci:

Desa Rancamulya, PMT, Puding, Ubi Ungu, Stunting.

Keywords:

Rancamulya Village, PMT, Pudding, Purple Sweet Potato, Stunting.

ABSTRACT

Stunting masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia yang mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, terutama akibat kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mensosialisasikan pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai bahan utama pembuatan puding sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam upaya pencegahan stunting bagi balita di Desa Rancamulya, Kecamatan Sumedang Utara. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melibatkan ibu balita, kader posyandu, bidan, dan ahli gizi dalam sosialisasi dan pelatihan pembuatan puding ubi ungu. Kegiatan ini dilaksanakan secara bertahap meliputi sosialisasi manfaat ubi ungu, pelatihan pengolahan puding, dan diskusi untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat ubi ungu yang kaya vitamin A, serat, dan antioksidan sebagai solusi gizi lokal yang praktis dan ekonomis. Sosialisasi ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan status gizi balita yang menerima PMT berbasis ubi ungu.

Stunting remains a major health problem in Indonesia that affects children's physical growth and cognitive development, mainly due to chronic malnutrition from pregnancy to the age of two. This study aims to promote the use of purple sweet potatoes as the main ingredient in pudding as a Supplementary Feeding (PMT) in an effort to prevent stunting among toddlers in Rancamulya Village, North Sumedang District. The method used was a participatory approach involving mothers of toddlers, posyandu cadres, midwives, and nutritionists in the dissemination and training of purple sweet potato pudding making. This activity was carried out in stages, including dissemination of the benefits of purple sweet potatoes, training in pudding processing, and discussions to increase participants' understanding of the importance of consuming nutritious foods. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the benefits of purple sweet potatoes, which are rich in vitamin A, fiber, and antioxidants, as a practical and economical local nutritional solution. This socialization was also supported by previous research showing an improvement in the nutritional status of toddlers who received purple sweet potato-based PMT.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Alessandra Salsa, et al (2025). Sosialisasi Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu untuk Bahan Utama Puding Ubi Ungu Sebagai Makanan Tambahan dalam Pencegahan Stunting Bagi Balita di Desa Rancamulya Kecamatan Sumedang Utara, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2541>

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia yang ditandai oleh gangguan pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak akibat kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Berdasarkan data terbaru dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan prevalensi stunting sebesar 21,6%, menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2019 yang mencapai 27,67%. Meski demikian, angka tersebut masih jauh dari target pemerintah untuk menurunkannya menjadi 14% pada tahun 2024 (Huljannah, 2022). Selain mencerminkan masalah gizi, stunting juga menjadi tanda adanya keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan sanitasi yang memadai, yang diperburuk oleh ketimpangan sosial dan ekonomi. Penanganan stunting di Indonesia menjadi fokus utama dalam pembangunan kesehatan serta dampaknya yang besar terhadap kualitas sumber daya manusia.

Anak-anak yang mengalami stunting sering kali menghadapi keterlambatan dalam perkembangan kognitif, gangguan metabolik, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif di masa depan. Kondisi ini juga berpengaruh pada produktivitas mereka saat dewasa dan menambah beban ekonomi nasional. Penyebab stunting meliputi asupan gizi yang kurang memadai, sering terpapar penyakit infeksi, serta kondisi lingkungan yang tidak sehat seperti sanitasi yang buruk dan pola asuh yang kurang optimal. Selain itu, faktor sosial ekonomi seperti tingkat pendidikan ibu dan kondisi ekonomi keluarga juga berperan penting. Oleh karena itu, pendekatan lintas sektor yang melibatkan edukasi gizi, perbaikan kondisi lingkungan, dan peningkatan akses layanan kesehatan menjadi strategi utama untuk menurunkan angka stunting di Indonesia serta meningkatkan kualitas generasi berikutnya. Penyebab stunting bersifat multifaktorial yaitu dengan kurangnya asupan gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan (periode 1.000 hari pertama) sebagai penyebab utama. Penyebab lainnya yaitu kekurangan asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Masa balita merupakan periode penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam asupan energi dan protein antara anak prasekolah (usia 2-5 tahun) yang mengalami stunting dan yang tidak (Mahfouz *et al.*, 2022). Anak balita dengan asupan energi kurang dari atau sama dengan 80% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan dengan anak yang asupan energinya melebihi 80% AKG (Punuh *et al.*, 2024).

Ketahanan pangan yang rendah turut memperburuk kondisi ini, terutama di kalangan keluarga di wilayah pedesaan dan daerah terpencil yang menghadapi kesulitan dalam memperoleh makanan bergizi. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sebanyak 8,49% penduduk Indonesia mengalami kerawanan pangan, yang secara langsung memengaruhi kualitas gizi bagi ibu hamil dan anak-anak.

Ubi ungu (*Ipomoea batatas* L.) merupakan sumber pangan lokal yang mudah ditanam dan memiliki nilai nutrisi tinggi, terutama mengandung antosianin, serat, vitamin A, vitamin C, serta mineral seperti kalsium, fosfor, dan zat besi (Kusuma *et al.*, 2020). Kandungan gizi tersebut menjadikan ubi ungu sebagai alternatif solusi dalam menghadapi masalah gizi, termasuk stunting, yang masih menjadi tantangan di masyarakat. Stunting, yang merupakan gangguan gizi kronis akibat kekurangan nutrisi dalam jangka panjang, dapat diatasi dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, khususnya bagi ibu hamil dan anak balita (WHO, 2015).

Ubi ungu kaya dengan kandungan vitamin A yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta memperkuat sistem kekebalan tubuh (Sutarto *et al.*, 2018). Selain itu, kandungan zat besi dalam ubi ungu membantu mencegah anemia, yang umum terjadi pada ibu hamil dan balita (Nirmalasari, 2020). Dalam setiap 100 gram, ubi ungu mengandung sekitar 110 µg vitamin A yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak anak, dan peningkatan daya tahan tubuh. Selain itu, ubi ungu juga memiliki kandungan vitamin C, serat, kalsium, dan fosfor, yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak dan pencegahan stunting (Husnah, 2022). Selain memiliki nilai gizi yang tinggi, ubi ungu juga mengandung banyak antioksidan, khususnya antosianin, yang berfungsi melindungi sel tubuh dari kerusakan dan meningkatkan kesehatan sistem pencernaan. Kandungan tersebut sangat penting bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan, karena penyerapan nutrisi yang baik dapat membantu mencegah gangguan pertumbuhan seperti stunting (Purbowati *et al.*, 2021).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat desa rancamulya, khususnya ibu balita dan kader posyandu dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai bahan utama pembuatan puding sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam pencegahan stunting. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap melalui beberapa tahapan yaitu, pemaparan materi mengenai manfaat ubi jalar ungu serta pentingnya konsumsi makanan tambahan yang bergizi untuk mencegah stunting pada balita, memberikan pelatihan berupa tayangan video yang efisien untuk pembuatan puding ubi jalar ungu sehingga peserta dapat belajar dan diberi resep sederhana serta teknik pengolahan agar kandungan gizi dalam ubi tetap terjaga. Kriteria peserta kegiatan adalah perwakilan kader posyandu, bidan, ahli gizi, serta orang tua balita dengan jumlah total 26 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dalam pembuatan puding ubi ungu diawali dengan observasi dan pengurusan izin kepada mitra, yaitu kader posyandu dan bidan di Desa Rancamulya. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi mengenai kebutuhan pelaksanaan pelatihan pembuatan puding ubi ungu kepada para kader Posyandu Desa Rancamulya dan sosialisasi dilakukan selama satu hari pada tanggal 13 Agustus 2025 setelah koordinasi berlangsung. Kegiatan ini dilaksanakan di Gor Desa Rancamulya dan diikuti oleh 26 peserta yang terdiri dari orang tua balita, bidan, ahli gizi, serta kader posyandu Desa Rancamulya.



Gambar 1. Sosialisasi Pembuatan Puding Ubi Ungu

Kegiatan dimulai dengan membuat puding pada malam hari sebelum hari pelaksanaan sosialisasi yang dilakukan di posko KKN Universitas Muhammadiyah Bandung kelompok 3 Desa Rancamulya. Bahan-bahan yang digunakan antara lain Ubi ungu segar, agar bubuk, susu UHT, telur, madu, vanili. Adapun alat yang digunakan adalah sebagai berikut: cetakan puding, kompor gas, pengaduk, panci, dan pisau. Bahan dan alat yang digunakan perlu diperhatikan keamanan dan kebersihannya untuk menjaga kualitas akhir produk. Adonan pudding didiamkan semalaman dalam lemari pendingin hingga mencapai tekstur yang sempurna. Kemudian puding ubi ungu tersebut dibagikan saat sosialisasi sedang berlangsung.



Gambar 2. Hasil Akhir Pembuatan Puding Ubi Ungu

Setelah pembagian puding ubi ungu tersebut, acara dilanjutkan dengan sesi diskusi yang berfokus pada manfaat ubi ungu dalam mencegah stunting dengan focus utama pada kandungan gizi dari ubi ungu yang kaya akan vitamin A, serat dan antioksidan. Peserta diberikan pemahaman dalam pemanfaatan bahan pangan lokal yang dapat menjadi solusi yang praktis dan ekonomis untuk meningkatkan asupan gizi balita dan ibu hamil untuk meningkatkan asupan gizi balita serta ibu hamil.

Penulis juga memaparkan keterkaitan kegiatan ini dengan penelitian ilmiah sebelumnya, seperti penelitian oleh Puspitasari (2021) yang menyampaikan pemanfaatan ubi ungu dalam program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita stunting di beberapa desa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 50% balita yang menerima PMT berbahan dasar ubi ungu mengalami peningkatan signifikan pada status gizi, terutama dalam hal berat badan dan tinggi badan, yang merupakan indikator utama keberhasilan pencegahan stunting.

SIMPULAN

Sosialisasi serta pelatihan pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai bahan utama pembuatan puding sebagai pemberian makanan tambahan (PMT) dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama kader posyandu, bidan, ahli gizi, dan orang tua balita tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah stunting. Pemanfaatan ubi ungu yang kaya akan vitamin A, serat, dan antioksidan merupakan alternatif lokal yang praktis dan ekonomis untuk meningkatkan asupan gizi balita dan ibu hamil. Kegiatan ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian PMT berbasis ubi ungu berhasil meningkatkan status gizi balita, terutama kenaikan berat dan tinggi badan. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan program serupa secara berkelanjutan di berbagai daerah dengan prevalensi stunting tinggi sangat dianjurkan untuk mendukung percepatan penurunan angka stunting nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan, sampai proses penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Huljannah, N., Rochmah T, N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW. *Media Gizi Indonesia*. 17(3):281–92.
- Husnah, S., Sakdiah, A. K. A., Asmaul Husna, G. M., & Bakhtiar. (2022). Peran makanan lokal dalam penurunan stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 47-53
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022* (hal. 45-50). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, D., Prasetyo, A., & Wijayanti, R. (2020). Kandungan Gizi dan Manfaat Ubi Ungu Sebagai Sumber Pangan Alternatif. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 12(3), 45-58.
- Mahfouz, E.M., Mohammed, E.S., Alkinaly, S.F., Rahman, T.A.A. (2022). The Relationship Between Dietary Intake and Stunting Among Pre-School Children in Upper Egypt. *Public Health Nutrition*. 25(8), 2179-2187.
- Nirmalasari, A. (2020). Peran Zat Besi Dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Dan Balita. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gizi Indonesia. 32-45
- Punuh, M.I., Akili, R.H., Tucunan, A. (2024). The Relationship Between Energy Intake with Stunting and Wasting Among Toddlers in Aertembaga Subdistrict, Bitung City. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 11(3), 1045-1048.
- Purbowati, S., Ramadhani, T., & Suryanto, M. (2021). Antioksidan dan kandungan nutrisi dalam ubi ungu sebagai pencegah stunting. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(2), 67-80.
- Puspitasari, D., & Saraswati, D. (2021). Pengaruh pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan pangan lokal terhadap penurunan prevalensi stunting di desa X. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 14(2), 150-162.
- Sumadewi K, Lestarini A, Harkitasari S. (2022). Pencegahan Stunting Melalui Perbaikan Gizi Di Banjar Gadungan, Desa Bresela, Kecamatan Payangan. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*. 1(3):68–75.
- Sutarto, B., Handayani, L., & Wibowo, S. (2018). Vitamin A dan perkembangan anak: Studi kasus konsumsi ubi ungu. *Jurnal Nutrisi Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 92-105.
- World Health Organization. (2015). *The global nutrition report: Stunting and malnutrition prevention strategies*. Geneva: WHO, 10-20.