Jurnal Malikussaleh Mengabdi
Volume 4, Nomor 2, Oktober 2025, Halaman 574-578
e-ISSN: 2829-6141, URL: https://ojs.unimal.ac.id/jmm
DOI: https://doi.org/10.29103/jmm.v4n2.22718

Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Manfaat *Cookies* Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L*) Untuk Peningkatan Berat Badan Balita Dalam Pencegahan Stunting

Anita[1], Sri Ernawati[2], Wa Ode Sitti Justin[3]

[1,2,3] Program Studi kebidanan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Baubau
*Email korespondesi:anitanajwa123@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Waborobo, Kota Baubau. Salah satu faktor penyebab utama stunting adalah kurangnya pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi seimbang pada balita. Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L*) merupakan sumber pangan lokal yang kaya karbohidrat, serat, vitamin, dan antioksidan, yang berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan dasar camilan bergizi untuk anak. Namun, pemanfaatannya masih terbatas karena rendahnya informasi dan edukasi di kalangan masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai stunting, pentingnya gizi, dan manfaat cookies berbahan dasar ubi jalar ungu sebagai alternatif makanan tambahan dalam upaya peningkatan berat badan balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan edukatif yang dilaksanakan secara langsung kepada 30 ibu balita di wilayah kerja Puskesmas Waborobo. Materi disampaikan melalui sesi interaktif tanpa demonstrasi pembuatan makanan, dengan fokus pada informasi kandungan gizi, manfaat kesehatan, dan penerapan cookies ubi jalar ungu dalam pola makan balita. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, dengan skor rata-rata pretest sebesar 43 meningkat menjadi 86 pada posttest. Dukungan aktif dari pihak Puskesmas Waborobo serta antusiasme ibu balita menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak positif. Kegiatan edukasi ini diharapkan menjadi bagian dari strategi berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal yang murah, bergizi, dan mudah diolah.

Kata kunci : *Stunting, Cookies, Ubi jalar ungu, Berat badan, Ibu balita.*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Stunting terjadi akibat kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang yang menyebabkan pertumbuhan anak terhambat (Mardiati et al., 2024). Dampak dari stunting tidak hanya memengaruhi tinggi badan anak, tetapi juga perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Berdasarkan data Riskesdas 2021, prevalensi stunting di Indonesia masih berada di angka yang cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya intervensi gizi yang efektif dan berkelanjutan.(Sabila et al., 2024)

Salah satu strategi untuk mencegah stunting adalah dengan memastikan balita mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Ubi jalar ungu (Ipomoea batatas L)

merupakan salah satu sumber pangan lokal yang kaya akan karbohidrat, serat, vitamin, mineral, dan senyawa antioksidan seperti antosianin. Kandungan gizi dalam ubi jalar ungu dapat membantu meningkatkan berat badan balita serta memperbaiki status gizi mereka. Selain itu, ubi jalar ungu juga memiliki sifat prebiotik yang baik untuk kesehatan pencernaan, sehingga dapat mendukung penyerapan nutrisi secara optimal.(Sumadewi et al., 2025)

Inovasi pengolahan ubi jalar ungu menjadi cookies merupakan salah satu alternatif yang menarik untuk meningkatkan konsumsi pangan bergizi pada balita. Cookies ubi jalar ungu memiliki tekstur yang renyah, rasa yang disukai anak-anak, serta mudah dikonsumsi sebagai camilan sehat. Produk ini dapat menjadi solusi praktis bagi orang tua dalam memberikan makanan tambahan yang bergizi bagi anak-anak mereka (Annisha & Naziratil Husna, 2024).

Ubi jalar ungu dikenal dengan nama latin *Ipomoea batatas var Ayumurasak*i yang memiliki kulit dan daging umbi yang berwarna ungu kehitaman (ungu pekat). Ubi jalar ungu mengandung pigmen antosianin yang lebih tinggi daripada ubi jalar jenis lain. Warna ungu pada ubi jalar disebabkan oleh adanya zat warna alami yang disebut antosianin. Antosianin adalah kelompok pigmen yang menyebabkan warna kemerah-merahan, letaknya di dalam cairan sel yang bersifat larut dalam air. Komponen antosianin ubi jalar ungu adalah turunan mono atau diasetil 3-(2-glukosil) glukosi l-5-glukosil peonidin dan sianidin. Senyawa antosianin berfungsi sebagai antioksidan dan penangkap radikal bebas, sehingga berperan untuk mencegah terjadi penuaan, kanker, dan penyakit degeneratif. Selain itu, antosianin juga memiliki kemampuan sebagai antimutagenik dan antikarsinogenik, mencegah gangguan fungsi hati, antihipertensi, dan menurunkan kadar gula darah. (Rijal et al., 2019)

Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan para ibu balita dan masyarakat luas mendapatkan edukasi mengenai manfaat cookies ubi jalar ungu dalam meningkatkan berat badan balita sebagai langkah preventif terhadap stunting. Kegiatan ini mencakup penyuluhan dan sosialisasi pembuatan cookies ubi jalar ungu, penyuluhan gizi, serta pendampingan dalam implementasi konsumsi makanan bergizi bagi balita. Dengan adanya program ini, diharapkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemberian asupan gizi yang cukup dan seimbang semakin meningkat, sehingga dapat membantu menurunkan angka stunting di Indonesia.

METODE

a. Tempat Pengabdian Masyarakat
   Pengabdian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Waborobo Kota Baubau.

b. Waktu Pengabdian Masyarakat
   Pengabdian kepada Masyarakat akan dilaksanakan pada Tanggal 7 – 8 Mei 2025.

c. Sasaran pengabdian Masyarakat
   Sasaran Pengabdian kepada Masyarakat yaitu Ibu balita yang ada wilayah kerja Puskesmas Waborobo sebanyak 20 orang.

d. Proses Pelaksanaan

   1. Persiapan
      a. Koordinasi dengan pemerintah desa, posyandu, dan kader kesehatan setempat.
      b. Penyusunan materi edukasi tentang gizi seimbang, stunting, dan manfaat ubi jalar ungu.
   2. Sosialisasi dan Edukasi

      a. Penyuluhan kepada ibu balita dan masyarakat tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting.

b. Pengenalan manfaat ubi jalar ungu sebagai pangan lokal bernutrisi tinggi.
c. Diskusi dan tanya jawab untuk memperjelas pemahaman peserta.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema Edukasi pada Ibu Balita tentang Manfaat Cookies Ubi Jalar Ungu (Ipomoea batatas L) untuk Peningkatan Berat Badan Balita dalam Pencegahan Stunting telah sukses dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Waborobo, Kota Baubau. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu balita terhadap pentingnya gizi seimbang dan potensi bahan pangan lokal dalam mencegah stunting.

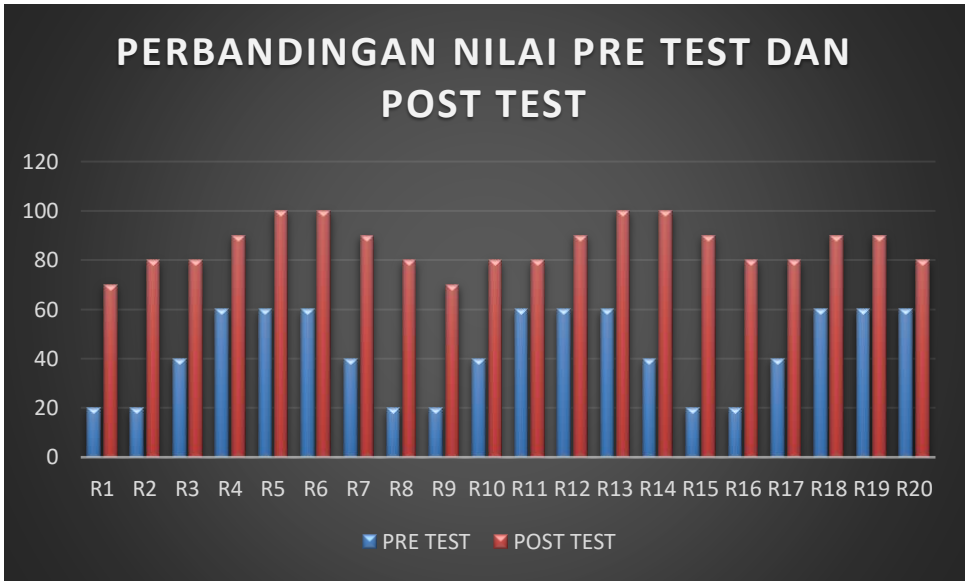
Kegiatan diselenggarakan dalam bentuk penyuluhan interaktif, tanpa demonstrasi pembuatan cookies. Materi mencakup pemahaman dasar tentang stunting, peran gizi, serta manfaat ubi jalar ungu sebagai sumber karbohidrat, serat, vitamin, dan antioksidan alami. Cookies dari ubi jalar ungu diperkenalkan sebagai alternatif camilan sehat yang cocok bagi balita, meskipun pada kegiatan ini tidak dilakukan praktik pengolahan.

Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Manfaat Cookies Ubi jalar Ungu (Ipomoea Batatas L) untuk Peningkatan Berat Badan Balita dalam pencegahan Stunting

Ubi jalar ungu merupakan umbi lokal yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin A (dalam bentuk beta-karoten), vitamin C, dan antioksidan antosianin yang memberi warna ungu khas pada daging umbinya (Sari, 2024). Selain itu, ubi jalar ungu juga memiliki indeks glikemik yang rendah sehingga mampu menyediakan energi secara bertahap dan cocok untuk meningkatkan berat badan secara sehat (Ngura, 2022). Cookies yang dibuat dari ubi jalar ungu, ditambah dengan sumber protein seperti tepung kacang hijau atau susu, dapat menjadi camilan fungsional bagi balita dalam masa pertumbuhan (Lulianthy et al., 2024)

Dukungan dari pihak Puskesmas Waborobo sangat berperan penting dalam kelancaran kegiatan. Tim puskesmas menyediakan tempat, membantu mobilisasi peserta, serta turut serta dalam sesi edukasi melalui petugas gizi. Kepala Puskesmas menyatakan bahwa kegiatan ini sangat relevan dengan program percepatan penurunan stunting nasional, dan mengharapkan agar edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan di berbagai wilayah kerja lainnya.

Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest untuk menilai efektivitas penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Nilai rata-rata pretest peserta adalah 43 dan meningkat menjadi 86 setelah sesi edukasi, sebagaimana ditampilkan dalam grafik berikut:



Gambar 2. Grafik Perbedaan Hasil Pretest dan Posttest

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif yang nyata baik bagi peserta, institusi kesehatan setempat, maupun masyarakat secara umum. Bagi peserta, khususnya para ibu balita, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting serta pemanfaatan pangan lokal seperti ubi jalar ungu sebagai bahan makanan tambahan yang sehat dan mudah diperoleh. Peningkatan skor rata-rata dari pretest ke posttest mencerminkan efektivitas penyuluhan dalam membentuk pemahaman baru yang relevan dan aplikatif.

Bagi pihak Puskesmas Waborobo, kegiatan ini mendukung program nasional percepatan penurunan stunting yang sedang digalakkan. Kolaborasi antara tenaga kesehatan dan tim pengabdian memperkuat sinergi dalam pemberdayaan masyarakat. Dukungan dan keterlibatan aktif petugas gizi selama kegiatan menjadi cerminan bahwa edukasi gizi dapat dilakukan secara berkelanjutan di tingkat pelayanan primer.

Secara sosial, kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kesadaran kolektif dalam memanfaatkan bahan pangan lokal. Respon positif dan saran dari peserta mengenai keinginan untuk adanya kegiatan lanjutan berupa demonstrasi memasak menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berpotensi membentuk kebiasaan baru yang mendukung perbaikan status gizi anak di lingkungan keluarga dan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Waborobo berhasil meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya dalam pencegahan stunting. Edukasi tentang manfaat cookies berbahan dasar ubi jalar ungu (Ipomoea batatas L.) diterima dengan antusias oleh para peserta. Cookies ini merupakan salah satu bentuk inovasi pangan lokal yang mudah diolah, terjangkau, dan memiliki kandungan nutrisi yang

mendukung peningkatan berat badan balita, seperti karbohidrat kompleks, vitamin A, serat, dan antioksidan.

Hasil diskusi dan evaluasi menunjukkan bahwa ibu-ibu mulai memahami pentingnya memberikan camilan sehat bergizi bagi anak-anak mereka, serta bersemangat mencoba mengolah sendiri cookies tersebut di rumah. Hal ini menandakan bahwa edukasi berbasis pangan lokal memiliki potensi besar dalam memberdayakan keluarga sebagai garda terdepan dalam pencegahan stunting di tingkat masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih juga di sampaikan untuk PPPM Politeknik Baubau dan Tim PkM yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Narasumber yang berkualitas dan materi yang baik sangat diterima antusias oleh para peserta Penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

Annisha, D., & Naziratil Husna. (2024). Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal (Dini Annisha dkk. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, *3*(2), 2829–6141.

Lulianthy, E., Febrianti, E., Asnawati, A., Nurdianti, N., & Aulia, N. V. (2024). Edukasi Inovasi Lempok Ubi Jalar Sebagai Camilan Sehat Cegah Stunting. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 42–49.

Mardiati, M., Sinulingga, A. N., Usrah, C. H., & Naslya, A. (2024). Pemberian Edukasi Stunting Kepada Masyarakat Desa Keutapang Kecamatan Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Malikssaleh Mengabdi*, *3*(2), 269–272.

Ngura, E. T. (2022). Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, *4*(1), 292–303.

Rijal, M., Natsir, N. A., & Sere, I. (2019). Analisis kandungan zat gizi pada tepung ubi ungu. *Jurnal Biotek*, *7*(1), 48–57.

Sabila, F., Purba, S. H., Ningrum, T. P., Fadila, N., & Andika, W. (2024). Analisis Kebijakan Pencegahan Stunting Dan Relevansi Penerapan Di Masyarakat Indonesia. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, *6*(3).

Sari, R. A. (2024). Daya Terima dan Kandungan Serat Cookies dengan Substitusi Ubi Jalar Ungu dan Penambahan Biji Chia sebagai Alternatif Snack Tinggi Serat untuk Remaja Awal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, *2*(4), 1–9.

Sumadewi, K. T., Harkitasari, S., Wirawan, I. G. N. A. S., & Pratiwi, A. (2025). Pemanfaatan Ubi Jalar Ungu sebagai Kudapan dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Bayung Gede. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, *4*(1), 1–8.