



Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Melalui Pengenalan Ubi Ungu sebagai Pangan Fungsional di Lingkungan Sekolah

Reny Yuliana Siahaan¹, May Frinsiska Siahaan², Herlina Yolanda Tambunan³

Program Studi Gizi, Universitas Negeri Medan¹

Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia Medan²

Program Studi Agribisnis, Unika Santo Thomas³

e-mail: reny@unimed.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat, khususnya siswa dan guru sekolah, dalam mengenal serta mengolah ubi jalar ungu sebagai salah satu bahan pangan lokal yang bergizi dan bernilai ekonomi tinggi. Ubi jalar ungu diperkenalkan sebagai *superfood* karena kandungan nutrisinya yang kaya, seperti antosianin, vitamin C, dan serat, yang bermanfaat bagi kesehatan. Melalui rangkaian kegiatan edukasi dan praktik langsung berupa demonstrasi pembuatan puding ubi ungu, peserta diberikan pengetahuan mengenai manfaat gizi, teknik pengolahan, serta strategi pemasaran sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan pemahaman peserta terhadap diversifikasi pangan lokal. Selain menghasilkan produk olahan berupa puding sehat yang disukai oleh peserta, kegiatan ini juga mendorong pemanfaatan pangan lokal sebagai peluang usaha rumahan. Diharapkan, melalui kegiatan ini, masyarakat dapat terus mengembangkan inovasi pangan berbasis bahan lokal dan meningkatkan kesejahteraan ekonomi secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Pengabdian Masyarakat, Ubi Jalar Ungu, Puding, Edukasi Gizi, Pangan.*

Abstract

This community service activity aims to enhance the knowledge and skills of the local community, particularly elementary school students and teachers, in recognizing and processing purple sweet potatoes as a nutritious and economically valuable local food ingredient. Purple sweet potatoes were introduced as a *superfood* due to their rich nutritional content, including anthocyanins, vitamin C, and dietary fiber, which offer various health benefits. Through a series of educational sessions and hands-on demonstrations on how to make purple sweet potato pudding, participants were provided with knowledge about its nutritional benefits, food processing techniques, and basic marketing strategies. The results of the program showed an increase in participant enthusiasm and understanding regarding the diversification of local food products. In addition to producing a healthy and appealing pudding product, the activity also encouraged the use of local food resources as a potential home-based business. It is expected that this initiative will inspire continuous development of food innovation based on local ingredients and contribute to improving the community's economic well-being in a sustainable manner.

Keywords: *Community Service, Purple Sweet Potato, Pudding, Nutrition Education, Local Food.*

PENDAHULUAN

Ubi jalar (*Ipomoea batatas L.*) merupakan salah satu komoditas pangan lokal yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan dalam mendukung ketahanan pangan nasional. Umbi ini mudah dibudidayakan, memiliki produktivitas tinggi, dan dapat tumbuh di berbagai kondisi agroklimat. Selain itu, kandungan gizinya yang tinggi menjadikannya sebagai bahan pangan yang berperan dalam peningkatan status gizi masyarakat. Menurut (Raudah et al. 2024) ubi jalar mengandung berbagai zat gizi penting, antara lain pati sebesar 22,64%, lemak (0,94%), protein (0,77%), serat (3,00%), Vitamin C (21,43 mg/100 gr), dan antosianin (110,51 mg/100 gr). Kandungan tersebut, khususnya pada varietas ubi jalar ungu, menjadikannya sebagai superfood lokal yang berpotensi tinggi untuk dikembangkan menjadi produk pangan sehat dan fungsional.

Namun, dalam praktiknya, pemanfaatan ubi jalar sebagai bahan pangan masih sangat terbatas. Ubi jalar dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan, seperti roti tawar, bolu kukus, mie berbahan dasar ubi jalar, stik ubi, selai, es krim, hingga saus berbahan ubi jalar (Pratiwi 2020). Sebagian besar masyarakat hanya mengenalnya sebagai bahan makanan tradisional seperti ubi rebus, goreng, kolak, atau keripik, yang nilai tambah dan nilai ekonominya masih rendah. Padahal, ubi jalar ungu memiliki keunggulan tersendiri, yakni kandungan antosianin yang tinggi, yang berfungsi sebagai antioksidan alami dan aman dikonsumsi. Antosianin juga dapat digunakan sebagai pewarna makanan alami yang aman (Angelia 2019).

Di sisi lain, pola konsumsi masyarakat saat ini mulai mengalami pergeseran seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Permintaan terhadap produk pangan yang tidak hanya bergizi, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan semakin meningkat. Makanan olahan yang menggabungkan aspek fungsional dan estetika kini lebih diminati oleh konsumen, terutama di kalangan generasi muda dan anak-anak.

Lingkungan sekolah merupakan tempat strategis untuk mengedukasi pentingnya konsumsi pangan sehat sejak dini. Sayangnya, masih banyak makanan jajanan yang tersedia di sekolah belum memenuhi standar gizi dan keamanan pangan. Di Indonesia, jajanan merupakan bagian yang erat kaitannya dengan kehidupan anak-anak sekolah. Kebiasaan mereka dalam membeli jajanan dapat diamati melalui seberapa sering mereka jajan dan seberapa besar jajanan tersebut menyumbang asupan gizi harian. Penelitian oleh Mudiani dan rekan-rekan (2018) menunjukkan bahwa kontribusi energi dari jajanan bisa mencapai hingga 607 kkal, dan sekitar 19% anak masuk dalam kategori kelebihan asupan dari jajanan yang dikonsumsi. Hal ini diperkuat oleh (Paratmanitya and Aprilia 2016) yang menyatakan bahwa rendahnya kualitas jajanan anak sekolah dapat menjadi hambatan serius dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan unggul di masa depan.

Berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya telah mencoba memperkenalkan inovasi pangan lokal sebagai upaya diversifikasi pangan dan

peningkatan nilai ekonomi produk pertanian. Salah satunya dilakukan oleh (Sihite and Hutasoit 2023) yang menyoroti potensi antioksidan alami pada ubi jalar ungu dalam pengembangan produk makanan fungsional. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Annisha and Husna 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui pelatihan pengolahan pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan memasak, serta preferensi konsumsi pangan sehat. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengolahan pangan lokal melalui edukasi gizi Masyarakat. Selain itu, kegiatan edukasi tentang pengolahan pangan sehat berbasis bahan lokal juga telah terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat dan minat terhadap konsumsi pangan sehat.

Namun demikian, masih diperlukan pendekatan yang lebih spesifik dan aplikatif, terutama dalam konteks lingkungan sekolah. Salah satu bentuk inovasi olahan yang disukai oleh anak-anak adalah puding, karena rasanya yang manis, teksturnya yang lembut, serta penampilannya yang menarik. Oleh karena itu, pengenalan puding berbahan dasar ubi jalar ungu sebagai alternatif jajanan sehat di sekolah menjadi solusi strategis dalam memperkenalkan pangan lokal sehat sekaligus mendukung diversifikasi produk pangan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi dan kesehatan melalui pengenalan olahan puding berbahan dasar ubi jalar ungu di lingkungan sekolah, guna meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi pangan sehat berbasis produk lokal serta mendorong pemanfaatan ubi jalar ungu sebagai superfood yang bernilai gizi tinggi dan bernilai ekonomi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga pendekatan utama, yaitu edukasi, demonstrasi/pelatihan, dan partisipasi aktif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa serta guru dalam mengenali dan mengolah pangan lokal bergizi, khususnya ubi jalar ungu.

Pendekatan pertama adalah edukasi gizi dan kesehatan, yang dilakukan melalui kegiatan penyuluhan di lingkungan lingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada siswa dan guru tentang pentingnya pola makan sehat, gizi seimbang, serta manfaat dari konsumsi bahan pangan lokal seperti ubi jalar ungu. Penyuluhan dilakukan secara interaktif, dengan pemaparan materi menggunakan media visual seperti slide presentasi dan gambar ilustratif, serta diselingi dengan sesi tanya jawab agar siswa dan guru lebih memahami isi materi yang disampaikan.

Selanjutnya, dilakukan demonstrasi pengolahan makanan sehat, yakni pembuatan puding berbahan dasar ubi jalar ungu. Pada sesi ini, siswa dan guru secara aktif dilibatkan dalam proses pembuatan mulai dari pengenalan bahan, langkah-langkah pengolahan, hingga hasil akhir produk. Kegiatan ini bertujuan

tidak hanya memberikan keterampilan praktis, tetapi juga menunjukkan bahwa pangan lokal dapat diolah menjadi makanan yang menarik, lezat, dan sehat. Guru berperan penting dalam mendampingi siswa, sekaligus menjadi perpanjangan tangan edukasi agar kegiatan dapat dilanjutkan atau dikembangkan di kemudian hari secara mandiri di sekolah.

Untuk mendukung keberhasilan kegiatan, guru juga diberikan bahan ajar sederhana seperti leaflet dan panduan singkat pembuatan puding, sehingga materi yang telah disampaikan dapat terus disosialisasikan kepada siswa lainnya atau bahkan ke lingkungan keluarga siswa.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu lingkungan sekolah yang berlokasi di Kelurahan Sei Sikambing, Kota Medan. Selama pelaksanaan, tim pengabdian melakukan observasi langsung terhadap tingkat partisipasi dan keterlibatan aktif siswa serta guru dalam setiap tahap kegiatan. Observasi ini bertujuan untuk menilai antusiasme, respons, dan pemahaman peserta terhadap materi edukasi serta proses pengolahan makanan berbahan dasar ubi jalar ungu. Selain itu, seluruh proses kegiatan didokumentasikan secara menyeluruh dalam bentuk foto, video, dan catatan lapangan. Dokumentasi ini berfungsi sebagai bukti pelaksanaan kegiatan sekaligus bahan evaluasi dan laporan yang dapat digunakan untuk publikasi serta pengembangan kegiatan pengabdian di masa yang akan datang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puding merupakan salah satu jenis makanan penutup yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat karena rasanya yang manis serta teksturnya yang lembut dan menyegarkan. Secara tradisional, puding dibuat dari bahan-bahan seperti agar-agar, susu, tepung maizena, dan telur yang dikocok, kemudian dicetak dan didinginkan hingga membeku, sehingga menghasilkan berbagai bentuk dan varian yang menarik. Dalam pengembangan inovasi pangan lokal, ubi jalar ungu menjadi salah satu bahan alternatif yang sangat potensial untuk dijadikan bahan utama dalam pembuatan puding. Ubi jalar ungu ini dikenal memiliki warna daging yang ungu pekat dan rasa yang manis dengan sedikit gurih, sehingga mampu memberikan nilai tambah baik dari segi rasa maupun kandungan gizinya. Puding yang dihasilkan memiliki tampilan menarik, tekstur lembut, dan cita rasa manis alami dari ubi. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Nurjannah 2019) yang menyatakan bahwa ubi jalar ungu dapat digunakan sebagai bahan pangan fungsional sekaligus pewarna alami makanan yang aman dan menarik secara visual. Selain itu (Salim et al. 2017) menambahkan bahwa antosianin dalam ubi ungu berperan sebagai pigmen yang juga bermanfaat dalam meningkatkan nilai estetika dan nutrisi pada makanan olahan. Pengolahan ubi jalar ungu menjadi puding bukan hanya menawarkan pilihan camilan yang sehat dan bergizi, tetapi juga dapat membuka peluang usaha dan meningkatkan pendapatan masyarakat setempat melalui diversifikasi produk pangan berbasis bahan lokal.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Sei Sikambing, Kota Medan, dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat, khususnya siswa dan guru lingkungan sekolah, mengenai potensi ubi jalar ungu dan manfaat kesehatannya. Kegiatan diawali dengan sosialisasi dan edukasi yang memberikan penjelasan mendalam tentang kandungan nutrisi penting dalam ubi jalar ungu, seperti zat antosianin, vitamin C, serta serat pangan yang berfungsi mendukung kesehatan tubuh dan memiliki sifat antioksidan. Menurut (FITHRIYATI 2015), antosianin dalam ubi jalar ungu memiliki efek antiinflamasi dan mampu menangkal radikal bebas, sehingga berpotensi menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti kanker dan diabetes. Kandungan seratnya juga mendukung fungsi pencernaan serta mengontrol kadar gula darah (Anjani, Oktarlina, and Morfi 2018). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan bantuan alat visual dan contoh produk yang sudah diolah untuk memudahkan peserta dalam menangkap informasi dan merangsang minat mereka terhadap bahan pangan ini. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan puding ubi ungu yang melibatkan peserta secara langsung dalam prosesnya. Mereka diajarkan bagaimana memilih bahan yang tepat, mengolah ubi ungu hingga menjadi adonan puding yang lezat, serta cara penyajian yang menarik. Pendekatan praktis ini sangat efektif untuk membekali peserta dengan kemampuan teknis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maupun untuk dikembangkan menjadi usaha kecil. Keterlibatan guru dalam kegiatan ini juga sangat penting, karena mereka menjadi agen perubahan yang dapat melanjutkan edukasi dan pelatihan di lingkungan sekolah.

Selain pengolahan produk, peserta juga memperoleh wawasan mengenai aspek pemasaran yang tidak kalah penting. Mereka diberikan pemahaman tentang strategi promosi yang efektif, terutama melalui pemanfaatan media sosial dan partisipasi dalam acara-acara komunitas sebagai sarana memperkenalkan produk kepada masyarakat luas. Diskusi mengenai penetapan harga yang tepat dan penentuan segmentasi pasar turut membantu peserta memahami bagaimana produk olahan ubi ungu dapat diterima dengan baik di pasaran dan memiliki daya saing. Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap manfaat gizi ubi jalar ungu dan potensi pengolahannya menjadi produk pangan yang menarik dan sehat. Masyarakat, khususnya peserta, berhasil membuat puding ubi ungu dengan berbagai variasi rasa dan tampilan yang menarik. Dalam sesi mencicipi produk, antusiasme dan respon positif dari peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap produk ini sebagai alternatif jajanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Hasil kegiatan ini mendukung penelitian (Salim et al. 2017) yang menyebutkan bahwa pengolahan ubi jalar ungu menjadi produk olahan modern dapat mendorong peningkatan nilai tambah dan membuka peluang usaha di sektor pangan lokal.

Dari sisi pemasaran, beberapa peserta sudah mulai mencoba menerapkan strategi pemasaran sederhana yang telah diperkenalkan, misalnya dengan

menjual puding hasil olahan mereka pada acara komunitas dan menggunakan media sosial untuk memperluas jangkauan konsumen. Ada pula rencana untuk mengikuti bazar atau pasar lokal sebagai langkah strategis untuk memperkenalkan produk secara lebih luas ke masyarakat. Meski demikian, beberapa tantangan masih perlu diatasi agar hasil program ini dapat berkelanjutan. Salah satu masalah utama adalah keterbatasan akses terhadap ubi jalar ungu berkualitas yang dapat mempengaruhi konsistensi dan mutu produk akhir. Oleh karena itu, perlu adanya kerja sama dengan petani lokal atau penyedia bahan baku agar pasokan dapat terjamin. Selain itu, untuk meningkatkan efektivitas pemasaran, diperlukan pelatihan lanjutan khususnya di bidang pemasaran digital agar produk olahan ini dapat menjangkau pasar yang lebih luas dan beragam.

Program ini juga mendorong perlunya kegiatan lanjutan yang dapat memperkuat keberlanjutan pengembangan produk pangan lokal berbasis ubi jalar ungu, misalnya pelatihan tambahan atau pengembangan variasi produk olahan lainnya yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat. Dengan cara ini, diharapkan keterampilan dan pengetahuan masyarakat dapat terus berkembang sehingga mampu memberikan dampak ekonomi positif secara lebih luas. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam memanfaatkan potensi ubi jalar ungu sebagai bahan pangan fungsional yang sehat dan bernilai ekonomi tinggi. Produk puding ubi ungu yang dihasilkan tidak hanya berfungsi sebagai pilihan camilan sehat tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan masyarakat yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan keberlanjutan sumber daya pangan lokal.

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya siswa dan guru, dalam mengolah ubi jalar ungu menjadi produk pangan sehat berupa puding. Ubi ungu diperkenalkan sebagai *superfood* yang kaya manfaat, serta memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi produk bernilai jual. Kegiatan ini mendorong masyarakat di Kelurahan Sei Sikambing untuk lebih mengenal pangan lokal, memanfaatkannya secara optimal, dan mengembangkan usaha kecil berbasis kuliner sehat. Pengenalan strategi pengolahan dan pemasaran yang sederhana juga membuka peluang untuk peningkatan ekonomi lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, Ika Okhtora. 2019. Variasi Konsentrasi Solven Pada Proses Ekstraksi Antosianin Dari Ubi Jalar Ungu. *Journal Of Agritech Science (JASc)* 3(1):16–26.
- Anjani, Echa Putri, Rasmi Zakiah Oktarlina, and Chicy Widya Morfi. 2018. Zat Antosianin Pada Ubi Jalar Ungu Terhadap Diabetes Melitus. *Jurnal Majority* 7(2):257–62.

- Annisha, Dini, and Naziratil Husna. 2024. "Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal: Upaya Peningkatan Pengetahuan Kebutuhan Gizi Masyarakat Desa Sangat Tertinggal Kabupaten Bireuen." *Jurnal Malikussaleh Mengabdi* 3(2):225-30.
- Fithriyati, Mislachah Nuril Chilmiyah. 2015. Perbandingan Efek Anti Inflamasi Antara Ekstrak Antosianin Beras Hitam (*Oryza Sativa L*) dan Ubi Jalar Ungu (*Ipomea Batatas Poiret*) pada Tikus Diabetes Mellitus Tipe Dua.
- Nurjannah, Henny. 2019. Formulasi Mie Mocaf Dengan Pewarna Alami Ubi Jalar Ungu.
- Paratmanitya, Yhona, and Veriani Aprilia. 2016. Kandungan Bahan Tambahan Pangan Berbahaya Pada Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)* 4(1):49-55.
- Pratiwi, Rinjani Alam. 2020. Pengolahan Ubi Jalar Menjadi Aneka Olahan Makanan. *Jurnal Triton* 11(2):42-50.
- Raudah, Namirah Yasmine, Miftahul Khairani, M. Rizki, and Rizka Lucy Nadia. 2024. Analisis Kandungan Zat Gizi Dalam Pembuatan Olahan Snack Dari Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L.*). *Journal Innovation In Education* 2(1):47-55.
- Salim, Marniati, Abdi Dharma, Elida Mardiah, and Ghifarizka Oktoriza. 2017. Pengaruh Kandungan Antosianin Dan Antioksidan Pada Proses Pengolahan Ubi Jalar Ungu. *Jurnal Zarah* 5(2):7-12.
- Sihite, Nathasa Weisdania, and Mina Sonita Hutasoit. 2023. Potensi Bahan Pangan Lokal Indonesia Sebagai Pangan Fungsional Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Jurnal Riset Gizi* 11(2):133-38.