

Pemberdayaan Masyarakat Desa 3T (Tertinggal, Termiskin, Terluar) Melalui Edukasi Nutrisi dan Diversifikasi Pangan Berbasis Ubi Ungu (*Dioscorea alata*)

Elin Hidayat^{1,*}, Agnes Erlita Distriani Patade², Sisilia Rammang², Waode Fitrah Sari², Fahri Reza², Ismunandar Wahyu Kindang², Ni Kadek Sari Savitri Anjani², Debiana Fransiska Dewi², Risnawati Pabe², Anastasya Kue², Suci Maharani², Anisa A. Paba², Deis Natalia², Dira Nabila³, Amanda³, Juwita Melda Sari Tebisi¹

¹Program Studi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

³Program Studi gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

*Penulis korespondensi: elin.hidayat50@gmail.com

Dikirim : 15 Februari 2026

Direvisi : 11 Juni 2026

Diterima : 12 Juni 2026

Abstrak: Masalah gizi masih menjadi tantangan serius di wilayah 3T (Tertinggal, Termiskin dan Terluar), termasuk di Kabupaten Donggala, yang ditandai dengan tingginya angka stunting dan rendahnya pemanfaatan pangan lokal bergizi. Salah satu potensi pangan lokal yang belum dimanfaatkan secara optimal adalah ubi ungu (*Dioscorea alata*), padahal memiliki kandungan gizi tinggi seperti karbohidrat kompleks, serat, vitamin, mineral, dan antosianin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang serta keterampilan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu. Metode pelaksanaan meliputi edukasi nutrisi melalui ceramah dan diskusi interaktif, serta pelatihan praktik langsung pembuatan olahan ubi ungu, dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test serta kuesioner. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman peserta terkait gizi seimbang (dari 25% menjadi 85%), manfaat ubi ungu (dari 30% menjadi 88%), kemampuan menyusun menu sehat (dari 20% menjadi 80%), dan keterampilan mengolah ubi ungu (dari 10% menjadi 90%). Peserta juga menilai bahwa olahan ubi ungu memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk usaha lokal. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam pemenuhan gizi keluarga sekaligus mendukung ketahanan pangan. Program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memperkuat ketahanan pangan desa serta berkontribusi pada pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin 2 (Zero Hunger) dan poin 3 (Good Health and Well-being).

Kata Kunci: *Dioscorea alata*, diversifikasi, gizi, pemberdayaan masyarakat

Abstract: Malnutrition remains a serious challenge in 3T regions (underdeveloped, impoverished, and remote areas), including Donggala Regency, as indicated by high stunting prevalence and the low utilization of nutritious local food resources. One local food potential that has not been optimally utilized is purple yam (*Dioscorea alata*), despite its high nutritional value, including complex carbohydrates, dietary fiber, vitamins, minerals, and anthocyanins. This community service activity aimed to increase community knowledge of balanced nutrition

and to enhance skills in food diversification based on purple yam. The implementation methods included nutrition education through lectures and interactive discussions, as well as hands-on training in preparing purple yam-based food products, conducted through preparation, implementation, and evaluation stages. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments and questionnaires. The results showed a significant increase in participants' understanding of balanced nutrition (from 25% to 85%), awareness of the benefits of purple yam (from 30% to 88%), ability to plan healthy menus (from 20% to 80%), and skills in processing purple yam (from 10% to 90%). Participants also perceived that purple yam-based products have strong potential to be developed as local small-scale enterprises. These findings demonstrate that nutrition education based on local food resources can effectively improve community awareness and skills in meeting household nutritional needs while supporting food security. Similar programs should be implemented sustainably to strengthen village food resilience and contribute to the achievement of the Sustainable Development Goals (SDGs), particularly Goal 2 (Zero Hunger) and Goal 3 (Good Health and Well-being).

Keywords: *community empowerment, Dioscorea alata, diversification, nutrition*

1. Pendahuluan

Masalah gizi masih menjadi tantangan serius di Indonesia, terutama di wilayah 3T (Tertinggal, Termiskin, dan Terluar) yang memiliki keterbatasan akses terhadap pangan bergizi dan layanan kesehatan (Muhaji, 2021). Kondisi ini berkontribusi pada tingginya angka *stunting*, anemia, serta rendahnya kualitas kesehatan masyarakat (Indriana *et al.*, 2024). Keterbatasan sumber daya dan dominasi pola konsumsi karbohidrat tunggal (beras) menyebabkan rendahnya diversifikasi pangan, padahal masyarakat setempat sebenarnya memiliki potensi sumber pangan lokal yang melimpah namun belum dimanfaatkan secara optimal (Wulandari & Amrulloh, 2023).

Urgensi permasalahan ini sejalan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin ke-2, yaitu *Zero Hunger*, dan poin ke-3, yaitu *Good Health and Well-being* (Komarulzaman *et al.*, 2023). Di tingkat nasional, upaya pengentasan masalah gizi juga mendukung Asta Cita pembangunan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Kustin, 2021). Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada pemanfaatan pangan lokal memiliki relevansi strategis baik dari aspek global maupun nasional (Meher *et al.*, 2023).

Masalah gizi merupakan isu kesehatan global yang hingga kini belum terselesaikan (Gillespie & van den Bold, 2017). Berdasarkan laporan Global Nutrition Report 2021, sekitar 149 juta balita di dunia masih mengalami *stunting*, dan lebih dari 45 juta anak mengalami *wasting* akibat kekurangan gizi kronis (Arndt *et al.*, 2024). Kondisi ini mencerminkan bahwa ketersediaan pangan bukan hanya masalah jumlah, melainkan juga kualitas dan diversifikasi (Wardani dkk., 2020).

Di Indonesia, masalah gizi kronis masih menjadi tantangan besar (Fadilah dkk., 2022). Data SSGI 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* nasional masih berada pada angka 21,6%, yang berarti 1 dari 5 anak mengalami hambatan pertumbuhan (Laksono *et al.*, 2024). Angka ini masih jauh dari target WHO, yaitu $< 20\%$. Di wilayah Sulawesi Tengah, prevalensi *stunting* mencapai 29,7%, termasuk salah satu yang tertinggi di Indonesia (Taqwin dkk., 2023). Bahkan di tingkat kabupaten, khususnya Kabupaten Donggala, angka *stunting* dilaporkan lebih tinggi dari rata-rata provinsi, dipengaruhi oleh keterbatasan akses pangan bergizi, rendahnya pengetahuan gizi keluarga, dan minimnya pemanfaatan pangan lokal yang melimpah (Kolombo *et al.*, 2025).

Kronologis permasalahan ini berakar pada rendahnya diversifikasi pangan. Masyarakat di wilayah 3T, termasuk sebagian desa di Kabupaten Donggala, masih sangat bergantung pada beras sebagai sumber karbohidrat utama. Padahal, potensi pangan lokal seperti ubi ungu (*Dioscorea alata*) cukup melimpah dan memiliki kandungan gizi tinggi, antara lain karbohidrat kompleks, serat, vitamin, mineral, serta antosianin sebagai antioksidan alami. Sayangnya, pangan lokal ini belum dimanfaatkan secara optimal, baik sebagai bahan pangan pokok alternatif maupun sebagai produk olahan bernilai tambah (Wardiyah dkk., 2023).

Sejumlah penelitian mendukung edukasi kesehatan dikombinasikan dengan diversifikasi pangan, dalam hal ini adalah pemanfaatan ubi ungu sebagai pangan fungsional (Laveriano-Santos *et al.*, 2022). Studi menunjukkan bahwa konsumsi ubi ungu dapat meningkatkan status gizi karena kandungan antosianinnya berperan dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif, memperbaiki metabolisme glukosa, serta berpotensi mencegah anemia dan *stunting* (Mi *et al.*, 2024). Pemanfaatan pangan lokal ini sejalan dengan SDGs poin 2 (*Zero Hunger*) dan poin 3 (*Good Health and Well-being*), serta mendukung Asta Cita pembangunan kesehatan Indonesia untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui perbaikan gizi masyarakat.

Berdasarkan masalah tersebut, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan masyarakat desa 3T, Desa Kabonga Kecil, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala melalui edukasi nutrisi lokal dan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, mendorong pemanfaatan potensi pangan lokal, serta memperkenalkan inovasi olahan pangan berbasis ubi ungu yang menarik, sehat, dan bernilai ekonomi. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu menjadi langkah nyata dalam

menurunkan prevalensi masalah gizi, memperkuat ketahanan pangan keluarga, serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.

2. Metode

2.1 Edukasi Nutrisi

Lokasi pengabdian masyarakat ini adalah di desa Kabonga Kecil, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan persiapan yang dilakukan oleh Tim PKM. Tahapan kegiatan edukasi nutrisi dapat dilihat pada Tabel 1. Langkah pertama yang dilakukan adalah analisis situasi masyarakat. Tahapan ini dilakukan dengan cara melakukan observasi lapangan agar dapat mengetahui kondisi gizi masyarakat, pola konsumsi harian, serta permasalahan gizi yang dihadapi masyarakat di desa sasaran. Selain itu, tim juga melakukan wawancara dengan beberapa keluarga dan kader kesehatan desa untuk mengidentifikasi kendala utama dalam pemenuhan gizi keluarga dan pemanfaatan pangan lokal.

Tahap selanjutnya adalah tim PKM melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dalam hal ini kepala desa dan perangkat desa, agar melibatkan masyarakat secara luas dalam kegiatan edukasi. Jadwal pelaksanaan kegiatan ditetapkan setelah koordinasi dan komunikasi dengan Kepala Desa serta tenaga kesehatan setempat (puskesmas atau bidan desa) agar kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan terintegrasi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan edukasi adalah ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi. Ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi dasar mengenai gizi seimbang, pentingnya diversifikasi pangan, dan manfaat ubi ungu sebagai pangan lokal bergizi. Diskusi interaktif dilakukan untuk menggali pengalaman masyarakat terkait pola makan sehari-hari serta tantangan dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Demonstrasi digunakan untuk memperlihatkan cara menyusun menu seimbang sederhana dengan memanfaatkan ubi ungu sebagai salah satu bahan pangan lokal yang mudah diperoleh.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun jadwal kegiatan, menyiapkan materi edukasi (*leaflet*, poster, dan media presentasi), serta koordinasi dengan pemerintah desa. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyampaian materi oleh tim PKM, diskusi kelompok, serta demonstrasi penyusunan menu sehat berbasis pangan lokal. Tahap evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta mengenai

gizi seimbang dan pemanfaatan ubi ungu, serta umpan balik dari masyarakat mengenai kebermanfaatan kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Edukasi Nutrisi

No	Tahap	Kegiatan	Metode	Output
1	Persiapan	• Analisis situasi melalui observasi lapangan dan wawancara Masyarakat • Koordinasi dengan kepala desa dan tenaga Kesehatan • Penyusunan jadwal kegiatan dan materi edukasi (leaflet, poster, presentasi)	Observasi, wawancara, koordinasi	Peta permasalahan gizi masyarakat, jadwal kegiatan, dan bahan edukasi siap digunakan
2	Pelaksanaan	• Penyampaian materi tentang gizi seimbang dan pentingnya diversifikasi pangan • Edukasi manfaat ubi ungu sebagai pangan lokal bergizi • Diskusi kelompok mengenai pola makan masyarakat	Ceramah, diskusi interaktif	Peserta memahami konsep gizi seimbang, manfaat ubi ungu, dan mampu mempraktikkan menu sederhana
3	Evaluasi	• Pre-test dan post-test pengetahuan gizi • Pengumpulan umpan balik dari peserta • Dokumentasi hasil kegiatan	Kuesioner, wawancara, dokumentasi	Peningkatan pengetahuan peserta, rekomendasi tindak lanjut, dan laporan kegiatan

Tabel 1 menunjukkan bahwa kegiatan edukasi nutrisi dilakukan secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan analisis situasi dan identifikasi permasalahan gizi masyarakat, dilanjutkan dengan koordinasi bersama pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat untuk memastikan keterlibatan aktif masyarakat. Tahap pelaksanaan difokuskan pada peningkatan pengetahuan masyarakat melalui ceramah mengenai gizi seimbang, diskusi interaktif mengenai pola makan sehat dengan memanfaatkan ubi ungu sebagai bahan pangan lokal. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta pengumpulan umpan balik sebagai bahan perbaikan kegiatan ke depan. Dengan rangkaian kegiatan tersebut, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya diversifikasi pangan dan pemanfaatan ubi ungu dalam kehidupan sehari-hari.

2.2 Diversifikasi Pangan Berbasis Ubi Ungu

Pelaksanaan kegiatan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu dilakukan sebagai tindak lanjut dari edukasi nutrisi, dengan fokus pada praktik pemanfaatan pangan lokal dalam bentuk olahan yang bergizi, menarik, dan mudah diaplikasikan oleh masyarakat. Tahapan kegiatan diversifikasi pangan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap pertama adalah persiapan, yang diawali dengan identifikasi potensi ketersediaan ubi ungu di desa sasaran melalui observasi dan diskusi dengan masyarakat. Tim PKM kemudian menyusun rancangan menu dan resep sederhana berbasis ubi ungu yang sesuai dengan kebutuhan gizi keluarga, seperti kue basah ubi ungu, atau camilan sehat untuk anak. Pada tahap ini, dilakukan juga koordinasi dengan pemerintah desa dan kader kesehatan untuk memfasilitasi keterlibatan masyarakat dalam kegiatan pelatihan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang dilakukan melalui kegiatan demonstrasi dan praktik langsung. Tim PKM memberikan pelatihan pengolahan ubi ungu menjadi berbagai produk pangan bergizi, dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang dan keamanan pangan. Peserta dilibatkan secara aktif dalam praktik pembuatan produk olahan ubi ungu, sehingga masyarakat tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dalam sesi ini dilakukan diskusi mengenai peluang ekonomi dari pengolahan ubi ungu sebagai produk lokal bernilai jual.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yang dilakukan melalui penilaian keterlibatan peserta dalam praktik, uji rasa dan penilaian gizi sederhana terhadap produk olahan yang dihasilkan, serta pengumpulan umpan balik dari masyarakat mengenai penerimaan dan keberlanjutan program. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan diversifikasi pangan dapat diterima, diaplikasikan, dan dikembangkan oleh masyarakat setempat.

3. Hasil Dan Diskusi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di salah satu desa kategori 3T di Kabupaten Donggala Sulawesi Tengah. Kegiatan berlangsung selama dua hari pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan tim pelaksana yang terdiri dari 12 orang (dosen, mahasiswa, dan kader kesehatan desa). Jumlah peserta kegiatan sebanyak 40 orang, yang terdiri atas ibu rumah tangga, kader posyandu, aparat desa, anak-anak serta perwakilan remaja desa. Kegiatan dibagi ke dalam dua sesi utama, yaitu edukasi nutrisi dan pelatihan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu.

3.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim PKM melakukan pemetaan masalah melalui observasi dan wawancara dengan keluarga dan kader kesehatan. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat hanya mengandalkan beras sebagai sumber karbohidrat utama, sementara pangan lokal seperti ubi ungu jarang dimanfaatkan. Rendahnya pengetahuan gizi keluarga juga tercermin dari pola makan yang kurang beragam, dengan konsumsi sayur dan buah yang sangat terbatas. Selain itu, masyarakat belum memiliki keterampilan mengolah ubi ungu menjadi produk pangan yang menarik bagi anak-anak.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat dipandu oleh moderator dan menghadirkan dua narasumber utama. Kegiatan dilakukan di balai desa, dihadiri oleh perangkat desa, kader kesehatan, dan masyarakat umum. Pelaksanaan terdiri dari dua sesi besar, yaitu edukasi nutrisi dan pelatihan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu.

3.2.1 Edukasi Nutrisi

Sesi pertama dibawakan oleh narasumber pertama dengan fokus pada edukasi nutrisi keluarga dan gizi seimbang (Gambar 1). Narasumber menjelaskan konsep gizi seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku”, pentingnya konsumsi makanan beragam, serta bahaya kekurangan gizi yang dapat menyebabkan *stunting*, anemia, dan menurunnya produktivitas kerja.

Untuk memperkuat pemahaman, narasumber menampilkan contoh menu harian sederhana yang biasa dikonsumsi masyarakat, kemudian membandingkannya dengan menu seimbang yang lebih variatif. Peserta juga diajak berdiskusi mengenai kendala yang sering dihadapi, misalnya keterbatasan bahan pangan, kebiasaan anak menolak sayur, dan dominasi beras sebagai sumber utama karbohidrat.

Di akhir sesi, peserta diberikan latihan sederhana berupa penyusunan menu harian untuk keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia, termasuk ubi ungu, sayuran kebun, serta sumber protein nabati maupun hewani. Antusiasme terlihat saat beberapa peserta mencoba menyusun menu dan mempresentasikannya di depan kelompok.



Gambar 1. Pemberian materi edukasi Desa Kabonga Kecil

3.2.2 Diversifikasi Pangan Berbasis Ubi Ungu

Sesi kedua dibawakan oleh narasumber kedua dengan metode demonstrasi dan praktik langsung (Gambar 2). Narasumber memperkenalkan kandungan gizi dan manfaat ubi ungu, terutama antosianin sebagai antioksidan alami, serta potensi ubi ungu sebagai pangan alternatif untuk mencegah *stunting* dan meningkatkan kesehatan keluarga. Tim PKM kemudian mendemonstrasikan cara mengolah ubi ungu menjadi berbagai produk menarik, di antaranya: Bolu Kukus Ubi Ungu (camilan sehat dengan warna ungu alami yang disukai anak-anak), Bubur Ubi Ungu dengan Kacang Hijau (makanan selingan bergizi tinggi, cocok untuk anak dan lansia).

Peserta tidak hanya menyaksikan, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam proses pembuatan. Ibu rumah tangga dan remaja desa membentuk kelompok kecil, masing-masing bertugas mengolah satu jenis produk. Dengan cara ini, peserta mendapatkan pengalaman langsung mulai dari menyiapkan bahan, mengolah, hingga menyajikan hasilnya.

Respon peserta sangat positif, terlihat dari antusiasme mereka dalam bertanya tentang variasi resep, cara penyimpanan bahan, hingga kemungkinan menjadikan olahan ubi ungu sebagai produk usaha. Beberapa ibu bahkan menyatakan keinginan untuk mencoba menjual nugget dan bolu ubi ungu di warung desa sebagai usaha sampingan.



Gambar 2. Pembuatan olahan makanan olahan ubi ungu

3.2.3 Interaksi dan Diskusi

Setelah kedua sesi, moderator membuka forum tanya jawab. Pertanyaan yang muncul antara lain: bagaimana menjaga kandungan gizi ubi ungu agar tidak hilang saat dimasak, bagaimana menghitung porsi makan anak yang tepat, serta bagaimana peluang pasar produk olahan ubi ungu. Semua pertanyaan dijawab dengan baik oleh narasumber, sehingga peserta merasa lebih yakin untuk menerapkan ilmu yang didapat. Selain itu, pelaksana pengabdian membagikan makanan olahan dari ubi ungu kepada masyarakat yang hadir saat kegiatan seperti diperlihatkan dalam Gambar 3.



Gambar 3. Pembagian makanan olahan dari ubi ungu

3.3 Evaluasi

Pada tahapan akhir kegiatan, Tim PKM melaksanakan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana kegiatan edukasi nutrisi dan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu memberikan manfaat bagi masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner, *pre-test*, dan *post-test* sederhana untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta. Tujuan evaluasi ini adalah memastikan bahwa materi yang disampaikan benar-benar dipahami, serta menjadi solusi atas

permasalahan gizi dan keterbatasan diversifikasi pangan yang dihadapi masyarakat. *Pre-test* diberikan sebelum pemateri menyampaikan materi, sedangkan *post-test* dilaksanakan setelah seluruh rangkaian edukasi dan praktik selesai. Hasil evaluasi terangkum pada beberapa indikator utama dan menunjukkan perbedaan yang jelas antara kondisi awal dan setelah kegiatan seperti diperlihatkan dalam Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Evaluasi *pre-test* dan *post test*

Indikator	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
Pemahaman gizi seimbang	Sebagian besar peserta (sekitar 75%) belum memahami konsep gizi seimbang, hanya mengenal 4 sehat 5 sempurna tanpa tahu proporsi ideal.	Mayoritas peserta (85%) sudah mampu menjelaskan konsep gizi seimbang dan menyebutkan contoh menu harian berbasis pangan lokal.
Pengetahuan manfaat ubi ungu	Hanya 30% peserta yang mengetahui ubi ungu kaya serat dan vitamin; sebagian besar belum paham kandungan antosianin.	Setelah pelatihan, hampir seluruh peserta (88%) dapat menyebutkan manfaat ubi ungu, termasuk sebagai pangan fungsional pencegah anemia dan <i>stunting</i> .
Kemampuan menyusun menu sehat	Sekitar 80% peserta belum pernah mencoba menyusun menu dengan variasi bahan pangan lokal, pola makan masih dominan nasi dan lauk sederhana.	Sebanyak 80% peserta berhasil menyusun contoh menu sehat keluarga dengan menambahkan olahan ubi ungu, sayur, dan sumber protein nabati/hewani.
Keterampilan mengolah ubi ungu	Hampir semua peserta (90%) belum pernah mengolah ubi ungu selain direbus, sehingga dianggap kurang menarik bagi anak-anak.	Setelah praktik, 90% peserta mampu membuat olahan ubi ungu (nugget, bolu kukus, bubur fortifikasi) dengan hasil rasa dan tampilan yang baik.

Hasil evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Pada indikator pemahaman gizi seimbang, sebelum kegiatan sebagian besar peserta masih beranggapan bahwa makanan sehat hanya sebatas “4 sehat 5 sempurna”. Setelah kegiatan, mayoritas peserta sudah mampu menjelaskan konsep Isi Piringku dan menyusun menu harian yang lebih bervariasi dengan memanfaatkan pangan lokal.

Indikator pengetahuan manfaat ubi ungu juga mengalami peningkatan. Sebelum kegiatan, hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui bahwa ubi ungu kaya serat dan vitamin. Namun

setelah sesi edukasi, hampir seluruh peserta dapat menjelaskan kandungan antosianin serta manfaatnya untuk kesehatan, terutama dalam mencegah anemia dan *stunting*.

Tabel 3. Instrumen pemahaman peserta mengenai gizi seimbang dan diversifikasi pangan ubi ungu

No	Instrumen Pertanyaan	Nilai Persentase (%)			
		Tidak Baik	Kurang Baik	Baik	Sangat Baik
Gizi Seimbang					
1	Peserta memahami pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan beragam	0,0	5,0	10,0	85,0
2	Peserta memahami dampak kekurangan gizi terhadap kesehatan (<i>stunting</i> , anemia, dll.)	0,0	7,0	15,0	78,0
3	Peserta mampu menyusun contoh menu harian keluarga sesuai prinsip gizi seimbang	0,0	10,0	20,0	70,0
4	Peserta memahami konsep <i>Isi Piringku</i> dan dapat menyebutkan proporsi ideal karbohidrat, protein, sayur, dan buah	0,0	5,0	15,0	80,0
5	Peserta memahami pentingnya pemanfaatan pangan lokal untuk mendukung gizi keluarga	0,0	5,0	10,0	85,0
Diversifikasi Pangan Ubi Ungu					
1	Peserta memahami kandungan gizi ubi ungu (karbohidrat kompleks, serat, vitamin, antosianin)	0,0	5,0	7,0	88,0
2	Peserta mengetahui manfaat ubi ungu dalam mencegah <i>stunting</i> , anemia, dan penyakit degeneratif	0,0	7,0	10,0	83,0
3	Peserta mampu menyebutkan minimal dua jenis olahan berbasis ubi ungu yang bergizi	0,0	10,0	15,0	75,0
4	Peserta dapat mempraktikkan pembuatan olahan ubi ungu sederhana (nugget, bolu, bubur)	0,0	5,0	5,0	90,0
5	Peserta menilai olahan ubi ungu berpotensi sebagai peluang usaha lokal bernilai ekonomi	0,0	7,0	13,0	80,0

Pada aspek kemampuan menyusun menu sehat, hasil *pre-test* memperlihatkan bahwa sebagian besar keluarga masih bergantung pada nasi dan lauk sederhana. Setelah kegiatan, peserta mampu membuat rancangan menu harian dengan tambahan ubi ungu, sayur, serta sumber protein nabati maupun hewani, sehingga menu lebih seimbang.

Sementara itu, keterampilan peserta dalam mengolah ubi ungu meningkat drastis. Jika sebelumnya hampir semua peserta hanya mengenal ubi ungu direbus, setelah kegiatan mereka berhasil mempraktikkan pembuatan olahan baru seperti nugget, bolu kukus, dan bubur ubi ungu. Antusiasme terlihat dari hasil masakan yang bervariasi dan minat peserta untuk menjadikan olahan ini sebagai peluang usaha lokal.

Secara keseluruhan, evaluasi ini menggambarkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan ubi ungu sebagai sumber pangan lokal bergizi sekaligus mendukung diversifikasi pangan keluarga.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan melalui edukasi nutrisi dan diversifikasi pangan berbasis ubi ungu di desa Kabonga Kecil Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, manfaat pangan lokal, serta keterampilan mengolah ubi ungu menjadi produk olahan bergizi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami konsep gizi seimbang dan hanya mengenal ubi ungu dalam bentuk rebusan sederhana. Setelah kegiatan, mayoritas peserta mampu menyusun menu sehat keluarga, memahami manfaat antosianin dalam ubi ungu, serta terampil membuat olahan pangan yang lebih menarik dan bernilai tambah.

Temuan ini membuktikan bahwa pemanfaatan pangan lokal seperti ubi ungu dapat menjadi solusi strategis dalam meningkatkan status gizi keluarga, menurunkan risiko *stunting*, sekaligus membuka peluang usaha masyarakat desa. Antusiasme masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan remaja, menjadi modal penting untuk keberlanjutan program.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan dengan melibatkan lebih banyak mitra, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan kelompok usaha kecil. Pengembangan inovasi produk pangan lokal berbasis ubi ungu dapat diarahkan tidak hanya untuk konsumsi keluarga, tetapi juga untuk pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui usaha mikro. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu mendukung pencapaian SDGs poin 2 (*Zero Hunger*) dan poin 3 (*Good Health and Well-being*) serta memperkuat ketahanan pangan di wilayah 3T secara berkelanjutan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Kabonga Kecil, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah, atas izin, dukungan, dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Daftar Referensi

- Arndt, M. B., Aravkin, A.Y., Bhattacharjee, N.V., Chalek, J., Dai, X., Dandona, L., Dandona, R., Dharmaratne, S.D., Farmer, S., Feigin, V. L., Fitzgerald, R., Gakidou, E., Gardner, W. M., Hagins, H., Hay, S.I., He, J., Humphrey, K.M., Lim, S.S., Lindstedt, P.A., ... Zare, I. (2024). Global, regional, and national progress towards the 2030 global nutrition targets and forecasts to 2050: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet (London, England)*, 404(10471), 2543–2583. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01821-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01821-X)
- Fadilah, A., Pangestu, M.N., Lumbanbatu, S., & Defiyanti, S. (2022). Pengelompokan Kabupaten/Kota Di Indonesia Berdasarkan Faktor Penyebab *stunting* Pada Balita Menggunakan Algoritma K-Means. *JIKO (Jurnal Informatika Dan Komputer)*, 6(2), 223-230. <https://doi.org/10.26798/JIKO.V6I2.581>
- Gillespie, S., & van den Bold, M. (2017). Agriculture, Food Systems, and Nutrition: Meeting the Challenge. *Global Challenges*, 1(3), 1600002. <https://doi.org/10.1002/GCH2.201600002>
- Indriana, I.S., Hartarto, R.B., Fadhila, T., & Nugraha, G.A. (2024). The role of village development on *stunting* prevalence reduction in Eastern Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Studi Pembangunan*, 25(1), 87–96. <https://doi.org/10.18196/JESP.V25I1.22099>
- Kolomboy, F., Adhyantiws, A., Nurmiaty, N., Arsyad, G., Aminuddin, A., Faisal, T.I., Ramadhan, K., & Jun, C.H.W. (2025). Cross-Sectoral Collaboration in *stunting* Prevention: Implementation in Donggala Regency, Central Sulawesi. *Journal of Public Health and Pharmacy*, 5(1), 191–199. <https://doi.org/10.56338/JPHP.V6I1.6277>
- Komarulzaman, A., Andoyo, R., Anna, Z., Ghina, A.A., Halim, P.R., Napitupulu, H., Karunia, M.R., & Andriani, A. (2023). Achieving Zero *stunting*: A Sustainable Development Goal Interlinkage Approach at District Level. *Sustainability*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/SU15118890>
- Kustin, K. (2021). Peningkatan pemberdayaan keluarga dalam upaya pencegahan *stunting* melalui taman gizi di Kelurahan Summersari Kabupaten Jember. *INDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30–36. <https://doi.org/10.29303/INDRA.V2I1.82>
- Laksono, A.D., Izza, N., Trisnani, T., Paramita, A., Sholikhah, H.H., Andarwati, P., Rosyadi, K., & Wulandari, R.D. (2024). Determination of appropriate policy targets to reduce the prevalence of *stunting* in children under five years of age in urban-poor communities in Indonesia: a secondary data analysis of the 2022 Indonesian national nutritional status survey. *BMJ Open*, 14, e089531. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2024-089531>
- Laveriano-Santos, E.P., López-Yerena, A., Jaime-Rodríguez, C., González-Coria, J., Lamuela-Raventós, R.M., Vallverdú-Queralt, A., Romanyà, J., & Pérez, M. (2022). Sweet Potato Is Not Simply an Abundant Food Crop: A Comprehensive Review of Its Phytochemical Constituents, Biological Activities, and the Effects of Processing. *Antioxidants*, 11(9), 1648. <https://doi.org/10.3390/ANTIOX11091648>
- Meher, C., Zaluchu, F., & Eyanoer, P.C. (2023). Local approaches and ineffectivity in reducing *stunting* in children: A case study of policy in Indonesia. *F1000Research*, 12, 217. <https://doi.org/10.12688/F1000RESEARCH.130902.1>
- Mi, W., Hu, Z., Zhao, S., Wang, W., Lian, W., Lu, P., & Shi, T. (2024). Purple sweet potato

anthocyanins normalize the blood glucose concentration and restore the gut microbiota in mice with type 2 diabetes mellitus. *Heliyon*, 10(11), e31784. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2024.E31784>

Muhaji, I. (2021). The Indonesian Government's Efforts to Improve Health Services and Facilities in Rural Areas Related to Health Laws. *Journal La Sociale*, 2(1), 48–52. <https://doi.org/10.37899/JOURNAL-LA-SOCIALE.V2I1.306>

Taqwin, T., Pont, A. V., & Iskandar, Y. (2023). Determinan *stunting* Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Moutong, Kabupaten Parigi Moutong, Sulawesi Tengah. *Jurnal Bidan Cerdas*, 5(1), 43–50. <https://doi.org/10.33860/JBC.V5I1.1809>

Wardani, D.W.S.R., Wulandari, M., & Suharmanto, S. (2020). Hubungan Faktor Sosial Ekonomi dan Ketahanan Pangan terhadap Kejadian *stunting* pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 287–293. <https://doi.org/10.26630/JK.V11I2.2230>

Wardiyah, W., Kurniawan, A.H., Cartika, H., Junaedi, J., Fajri, P., & Rahmat, M. (2023). Pemberdayaan Kader Pkk Melalui Pelatihan Pengelolaan Tepung Ganyong Garut Dan Ubi Ungu Sebagai Ketahanan Pangan Yang Sehat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 244-256. <https://doi.org/10.31764/JMM.V7I1.12001>

Wulandari, A., & Amrulloh, F. (2023). Upaya Pencegahan *stunting* di Desa Sendangmulyo Berbasis Edukasi dan Sosialisasi pada Remaja dan Ibu dari Anak Terdampak *stunting*. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 84–89. <https://doi.org/10.15294/JBD.V5I1.41271>