

Pemberian Puding Ubi Ungu Fla Susu Sebagai Upaya Peningkatan Asupan Gizi Pada Masyarakat di Taman Amahami

¹*Ihlas, ¹Nurhaidah, ¹Rhodiatul Wahdania, ¹Mardianah, ¹Khairunisyah, ¹Nur Fatimah, ¹Desi Idayani, ¹Rafita Nuramalia, ¹Nurul Aulya Saima, ¹M. Albaris, ¹Syaifullah.

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima, Kota Bima, Indonesia.

*Coressponding Author

Email: ihlashasan14@gmail.com

Received:
25 Desember 2025

Revised:
12 Februari 2026

Accepted:
28 Maret 2026

Published:
30 Maret 2026

Abstrak

Ubi ungu kaya dengan kandungan vitamin A yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ubi jalar ungu memiliki kandungan protein, lemak, serat kasar dan abu. Kadar protein ubi jalar ungu berkisar 0,19-1,8 %. Kadar gula yang rendah pada ubi jalar ungu dapat disebabkan oleh protein yang larut dalam air. Ubi jalar ungu juga merupakan sumber vitamin A, vitamin C, vitamin B-6, vitamin B-12, vitamin E, dan vitamin K yang merupakan mikronutrien penting bagi tubuh. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan gizi masyarakat melalui pemberian pangan lokal bergizi berupa ubi ungu . Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode aksi sosial atau pembagian langsung kepada masyarakat, yang dalam proses pembagiannya melibatkan langsung mahasiswa gizi semester 3. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respon yang baik terhadap puding ubi ungu yang kita berikan. Selain responnya yang baik masyarakat juga dapat berpartisipasi dalam mengetahui cara mengolah ubi jalar menjadi kudapan modern (puding) yang bergizi dan menarik bagi anak-anak.

Kata Kunci: masyarakat, ubi ungu, berbagi, asupan gizi, fla susu.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, tanaman ubi jalar sudah dikenal dan dibudidayakan secara turun temurun oleh sebagian masyarakat. Sebagian besar produksi ubi jalar digunakan untuk memenuhi kebutuhan di dalam negeri sebagai bahan pangan, dan dalam jumlah yang lebih kecil juga dimanfaatkan sebagai pakan maupun bahan baku industri. Sebagai bahan pangan umbi ubi jalar mempunyai kandungan nutrisi yang cukup tinggi. Rata-rata produksi terbesar ubi jalar di provinsi NTB pada tahun 2015 yaitu kota Bima sebesar 220,06 kuintal/hektar, yang kemudian disusul oleh kabupaten Sumbawa Barat sebesar 218,45 kuintal/hektar, dan kabupaten Dompu sebesar 209,34 kuintal/hektar. Produksi ubi jalar paling besar di daerah pulau Sumbawa, kemudian disusul oleh pulau Lombok. Kabupaten Lombok Utara mempunyai rata-rata produksi terbesar dibandingkan kabupaten yang lain di pulau Lombok yaitu sebesar 205,80 kuintal/hektar, kemudian diikuti oleh kabupaten Lombok Tengah sebesar 173,96 kuintal/hektar dan kabupaten Lombok Timur sebesar 160,09 kuintal/hektar. (Keripik *et al.*, 2025)

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L., Poir*) adalah jenis ubi jalar yang banyak ditanam oleh petani di Indonesia. Varietas ubi jalar ungu yang banyak ditanam petani di daerah Malang disebarluaskan, sehingga akan berdampak positif terhadap nilai sosial dan ekonomis serta menarik untuk

dikembangkan (Kiswaya and Pranowo, 2018). Selain Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* L.) ternyata daun dari ubi ungu juga memiliki manfaat. Berdasarkan uji skrining fitokimia yang telah dilakukan secara kualitatif terhadap ekstrak daun ubi jalar ungu positif mengandung metabolit sekunder flavonoid, alkaloid, saponin dan tannin (Susanto *et al.*, 2019)

Ubi ungu kaya dengan kandungan vitamin A yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta memperkuat sistem kekebalan tubuh (Salsa *et al.*, 2025). 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).

Ubi jalar ungu, sebagai bagian dari keluarga kentang, merupakan sumber nutrisi yang kaya. Kandungan utamanya meliputi berbagai mineral (Mg, Zn, dan Ca), vitamin (B1, B2, dan E) serat pangan, dan antosianin. Warna ungu tua ubi jalar disebabkan oleh tingginya kandungan antosianin, yang memiliki banyak manfaat kesehatan. (Kedokteran and Indonesia, 2024). Ubi jalar ungu memiliki kandungan protein, lemak, serat kasar dan abu. Kadar protein ubi jalar ungu berkisar 0,19-1,8 %. Kadar gula yang rendah pada ubi jalar ungu dapat disebabkan oleh protein yang larut dalam air. Ubi jalar ungu juga merupakan sumber vitamin A, vitamin C, vitamin B-6, vitamin B-12, vitamin E, dan vitamin K yang merupakan mikronutrien penting bagi tubuh (Almatsier, 2009). Manfaat ubi ungu ini antara lain adalah memenuhi kebutuhan vitamin, sebagai makanan pengganti bagi program diet dan penderita diabetes dan sebagai anti kanker dan lainnya. Di sisi lain, di Indonesia pengolahan ubi jalar belum maksimal secara ekonomi dan kapasitas, padahal apabila diolah menjadi produk yang inovatif akan memiliki nilai ekonomi yang lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan taraf hidup masyarakat (Hani 2019).

Fla susu adalah saus atau lapisan lembut yang terbuat dari campuran susu, gula, tepung maizena (tepung jagung), dan kuning telur, yang dimasak hingga mengental dan biasanya digunakan sebagai pelengkap pada berbagai hidangan penutup seperti puding, kue, atau roti. Dalam dunia kuliner, fla berfungsi memberikan tekstur lembut, rasa manis, dan aroma khas susu yang membuat sajian lebih lezat dan menarik. Proses pembuatan fla susu umumnya melibatkan pemanasan bahan-bahan tersebut dengan pengadukan terus-menerus agar tidak menggumpal, hingga menghasilkan adonan halus dan creamy. Dari segi gizi, fla susu mengandung protein, lemak, karbohidrat, serta vitamin dan mineral penting seperti kalsium, fosfor, dan vitamin D yang berasal dari susu. Kandungan ini menjadikan fla susu tidak hanya sebagai pelengkap rasa, tetapi juga memiliki nilai gizi yang dapat memberikan energi dan mendukung pertumbuhan tulang serta jaringan tubuh. Fla susu juga dapat dimodifikasi dengan tambahan bahan seperti vanilla, cokelat, atau buah-buahan untuk meningkatkan cita rasa dan variasi gizi.

Fla susu memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan karena kandungan gizinya yang cukup lengkap. Sebagai olahan berbahan dasar susu, fla susu merupakan sumber energi dari karbohidrat dan lemak, serta kaya akan protein hewani berkualitas tinggi yang berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Kandungan kalsium dan vitamin D di dalamnya membantu memperkuat tulang dan gigi, sementara vitamin B kompleks seperti B2 dan B12 mendukung fungsi metabolisme dan kesehatan otak. Selain itu, fla susu juga memberikan cita rasa gurih dan manis yang dapat meningkatkan selera makan, terutama pada anak-anak atau orang yang kurang nafsu makan. Secara umum, mengonsumsi fla susu dalam jumlah wajar dapat memberikan tambahan energi dan nutrisi penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Masalah terbesar yang dihadapi masyarakat adalah rendahnya tingkat pengetahuan, pendidikan dan ketrampilan Ibu dan pengasuh balita terkait informasi dan pengetahuan tentang gizi. Penanganan masalah gizi erat kaitannya dengan strategi negara dalam menciptakan SDM yang sehat, cerdas, dan produktif. Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan carapenanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan pola asuh yang baik. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini yaitu untuk meningkatkan gizi masyarakat melalui pemberian makanan bergizi berupa ubi ungu fla susu.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Taman Amahami, Kelurahan Dara, Kecamatan Rasanae Barat, Kabupaten Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan ini dilakukan pada hari Minggu, 26 Oktober 2025 pukul 18:30 WITA. Kegiatan yang dilakukan berupa pembagian makanan yaitu puding ubi ungu fla susu dengan populasi dan sampel yaitu sebagian masyarakat yang ada di Taman Amahami dengan sasaran nya disitu adalah anak-anak, remaja, dan dewasa. Kita bukan hanya membagikan di Taman Amahami saja, tetapi kita juga membagikan di tempat-tempat lain juga, seperti di lampu merah, pangkalan ojek, badut, fakir miskin seperti pemulung, pengemis, dan lain-lain. Teknik pengumpulan data melalui observasi atau pengamatan secara langsung dan mendokumentasinya. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu observasi kondisi Taman Amahami dengan cara mengamati secara langsung orang-orang yang ada di lokasi. Selanjutnya melakukan penyiapan bahan-bahan yang harus dibeli dan digunakan di lanjutkan dengan pembuatan puding ubi ungu fla susu. Diawali dengan membagikan makanan berupa puding ubi ungu fla susu kepada masyarakat yang ada di Taman Amahami.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode aksi sosial atau pembagian langsung kepada masyarakat, yang dalam proses pelaksanaannya di bagikan langsung oleh mahasiswa gizi semester 3. Kegiatan ini melibatkan distribusi bantuan fisik secara langsung kepada masyarakat yang berupa puding ubi ungu fla susu.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan pada hari Minggu, tanggal 26 Oktober 2025 di Taman Amahami. Hasil dari pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat menerima dengan baik makanan yang kita bagikan, serta memberikan komentar-komentar positif. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mahasiswa prodi Gizi memberikan makanan berupa puding ubi ungu fla susu, sebagai bentuk berbagi terhadap sesama, dimana sasaran nya yaitu, masyarakat-masyarakat yang ada di Taman Amahami. Selain itu mahasiswa juga membagikan makanan tersebut di jalanan, saat menemukan Bapak-bapak yang duduk di pinggir jalan kita memberikan puding ubi ungu fla susu sebagai bentuk kepedulian sosial terhadap sesama untuk saling membantu.

Ubi jalar ungu memiliki kandungan protein, lemak, serat kasar dan abu. Kadar protein ubi jalar ungu berkisar 0,19-1,8 %. Kadar gula yang rendah pada ubi jalar ungu dapat disebabkan oleh protein yang larut dalam air. Ubi jalar ungu juga merupakan sumber vitamin A, vitamin C, vitamin B-6, vitamin B-12, vitamin E, dan vitamin K yang merupakan mikronutrien penting bagi tubuh.



Gambar 1. Dokumentasi Puding Ubi Ungu Fla Susu



Gambar 2. Pembagian Makanan pada masyarakat di Taman Amahami

Dapat dilihat dari gambar di atas, masyarakat di Taman Amahami memberikan respon respon yang positif terhadap puding ubi ungu fla susu yang kita berikan. Mereka merasa senang kita memberikan puding ubi ungu yang bukan hanya enak tetapi juga memiliki kandungan gizi seperti, protein, karbohidrat, serat dan beberapa vitamin yang baik untuk kesehatan. Dengan adanya proram pengabdian kepada masyarakat ini dalam bentuk berbagi terhadap sesama, masyarakat yang kurang mampu dapat memenuhi kebutuhan gizi nya secara optimal.



Gambar 3. Pembagian Makanan pada Bapak Tukang Ojek



Gambar 4. Dokumentasi Bersama Mahasiswa dengan Masyarakat di Taman Amahami

PEMBAHASAN

Makanan yang dibagikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah puding ubi ungu dengan fla susu. Pemilihan menu ini didasarkan pada pertimbangan nilai gizi yang tinggi serta kesesuaiannya sebagai Makanan Pendamping ASI (MPASI) bagi bayi. Ubi ungu (*Ipomoea batatas L.*) merupakan salah satu sumber karbohidrat kompleks yang mudah dicerna, sehingga aman dan baik untuk sistem pencernaan bayi yang masih berkembang. Selain itu, tekstur ubi ungu yang lembut setelah diolah menjadi puding juga memudahkan bayi dalam proses makan. Secara kandungan gizi, ubi ungu kaya akan kalium, vitamin B6, dan vitamin C yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kalium berfungsi dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi otot, sedangkan vitamin B6 berperan dalam metabolisme protein serta perkembangan sistem saraf. Vitamin C berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta membantu penyerapan zat besi (Hardinsyah & Supriasa, 2017).

Selain itu, ubi ungu mengandung senyawa bioaktif seperti antosianin, karotenoid, dan glikoprotein. Antosianin merupakan pigmen alami yang memberikan warna ungu serta memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi. Senyawa ini berperan dalam menangkal radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh. Dengan demikian, konsumsi ubi ungu dapat membantu melindungi tubuh bayi dari stres oksidatif sejak dini (Zhang et al., 2015). Kandungan antiinflamasi dalam ubi ungu juga menjadikannya sebagai pilihan pangan fungsional. Senyawa ini berperan dalam menurunkan risiko peradangan, yang pada jangka panjang dapat mendukung kesehatan jantung dan sistem imun. Antioksidan yang tinggi dalam ubi ungu bekerja sinergis dengan senyawa antiinflamasi untuk menjaga keseimbangan sistem tubuh bayi (Khoo et al., 2017).

Lebih lanjut, ubi ungu mengandung vitamin B kompleks, terutama vitamin B6 dan asam folat, yang sangat penting dalam perkembangan otak bayi. Asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan perkembangan sistem saraf pusat, sedangkan vitamin B6 membantu dalam sintesis neurotransmitter yang berpengaruh terhadap daya ingat dan fungsi kognitif. Oleh karena itu, pemberian MPASI berbasis ubi ungu dapat mendukung perkembangan kognitif bayi secara optimal (Brown et al., 2020). Kandungan serat pada ubi ungu juga memberikan manfaat dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan bayi, seperti mencegah konstipasi dan mendukung pertumbuhan mikrobiota usus yang sehat. Selain itu, sebagai sumber karbohidrat kompleks, ubi ungu mampu menyediakan energi yang stabil tanpa menyebabkan lonjakan gula darah yang signifikan. Hal ini menjadikannya sebagai pilihan makanan yang tidak hanya bergizi tetapi juga aman untuk dikonsumsi secara rutin (FAO, 2018).

Dengan berbagai keunggulan tersebut, puding ubi ungu dengan fla susu tidak hanya berfungsi sebagai makanan tambahan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, tetapi juga sebagai edukasi kepada ibu mengenai pentingnya pemilihan MPASI yang bergizi, aman, dan berbasis pangan lokal. Pemanfaatan

ubi ungu sebagai bahan pangan lokal juga mendukung ketahanan pangan dan kearifan lokal dalam penyediaan gizi seimbang bagi bayi.

SIMPULAN

Kegiatan pemberian puding ubi ungu fla susu di Taman Amahami merupakan salah satu bentuk upaya nyata dalam meningkatkan asupan gizi masyarakat melalui penyediaan makanan bergizi, menarik, dan mudah diterima oleh semua kalangan. Ubi ungu sebagai bahan utama kaya akan serat, antioksidan, dan vitamin, sedangkan fla susu menambah kandungan protein serta kalsium yang bermanfaat bagi tubuh. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memberikan respon positif terhadap produk ini karena rasanya yang enak, penampilannya menarik, dan nilai gizinya tinggi. Dengan demikian, pemberian puding ubi ungu fla susu dapat menjadi alternatif inovatif dalam program edukasi gizi dan promosi pangan sehat di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kedokteran, F. and Indonesia, U.M. (2024) "Fakumi medical journal," 04(11), pp. 746–758.
- Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, U. B., et al. (2020). *Nutrition Through the Life Cycle*. Cengage Learning.
- FAO. (2018). *Food and Agriculture Organization: Nutrition Guidelines for Complementary Feeding*. Rome: FAO.
- Hani, N. (2009). Pengembangan Produk Berbasis Ubi Jalar sebagai Upaya Peningkatan Nilai Ekonomi Pangan Lokal. Jakarta: Penerbit Agro Media.
- 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
- Keripik, D. et al. (2025) "Analisis Kandungan Zat Besi Ubi Jalar Ungu," 13(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.37824/jkqh.v12i2.2025.697>.
- Kiswaya, S.M. and Pranowo, D. (2018) "Antosianin Ekstrak Ubi Jalar Ungu Kering untuk Donor Elektron Sel Surya Pewarna Tersensitisasi (SSPT) Extract Anthocyanin of Dried Purple Sweet Potato as Electron Donors in Dye Sensitized Solar Cell (DSSC)," 7, pp. 133–142.
- Khoo, H. E., Azlan, A., Tang, S. T., & Lim, S. M. (2017). Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits. *Food & Nutrition Research*, 61(1), 1361779.
- Nirmalasari, A. (2020). Peran Zat Besi Dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Dan Balita. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gizi Indonesia. 32-45
- Purbowati, S., Ramadhani, T., & Suryanto, M. (2021). Antioksidan dan kandungan nutrisi dalam ubi ungu sebagai pencegah stunting. *Jurnal Kesehatan Anak*, 8(2), 67-80.
- Salsa, A. 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), pp. 6041–6044.
- Susanto, A. et al. (2019) "Uji Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol Daun Ubi Jalar Ungu (Ipomoea Batatas L)," 1(1), pp. 1–7.