

**PEMANFAATAN UBI UNGU DAN COKLAT SEBAGAI PANGAN LOKAL UNTUK
MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL:
UPAYA PENYULUHAN KESEHATAN BERBASIS MASYARAKAT**

***UTILIZATION OF PURPLE SWEET POTATO AND CHOCOLATE AS LOCAL
FOODS TO PREVENT CHRONIC ENERGY DEFICIENCY (CED) IN PREGNANT
WOMEN: A COMMUNITY-BASED HEALTH EDUCATION APPROACH***

Fera Riswidaautami Herwandari¹, Yunia Khomsati², Rina Kartikasari³, Etty Nurkhayati⁴, Lilis
Banowati⁵, Innama Sakinah⁶, Bambang Budi Rahardjo⁷

¹Profesi Bidan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

²S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Widhya Dharma Husada

^{3,4,6}S1 Kebidanan, Universitas Faletchan

⁵S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Cirebon

⁷S3 Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia karena berdampak pada risiko bayi lahir dengan berat badan rendah. Pemanfaatan pangan lokal, seperti ubi ungu dan coklat, berpotensi meningkatkan asupan energi dan nutrisi ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi ibu hamil serta kader PKK dalam pencegahan KEK melalui pemanfaatan ubi ungu dan coklat. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi pembuatan cake ubi ungu dan coklat. Kegiatan diikuti oleh 25 peserta, berlangsung di Balai Desa Margasari, Kuningan, Jawa Barat, selama ±45 menit, dengan media berupa laptop, infocus, dan bahan demonstrasi. Hasil menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai KEK dan manfaat pangan lokal, aktif berdiskusi, serta mampu mempraktikkan pembuatan cake. Kesimpulannya, penyuluhan berbasis masyarakat ini efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan kader PKK dalam pencegahan KEK. Disarankan agar intervensi diulang dan dipantau secara berkala untuk memastikan perubahan status gizi jangka panjang.

Kata Kunci: KEK, Ibu Hamil, Ubi Ungu, Coklat, Penyuluhan Gizi

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women remains a major public health issue in Indonesia, as it increases the risk of low birth weight in newborns. The utilization of local foods, such as purple sweet potatoes and chocolate, has the potential to improve energy and nutrient intake among pregnant women. This community service activity aimed to enhance the knowledge, skills, and motivation of pregnant women and PKK cadres in preventing CED through the use of purple sweet potatoes and chocolate. The methods used included lectures, discussions, and demonstrations on making purple sweet potato and chocolate cakes. The activity involved 25 participants and was conducted at the Margasari Village Hall, Kuningan, West Java, for approximately 45 minutes, using laptops, projectors, and demonstration ingredients. The results showed that participants' understanding of CED and the benefits of local foods increased, they actively engaged in discussions, and were able to practice making the cakes. In conclusion, this community-based health education effectively improved knowledge and skills in preventing CED. Repeated interventions and regular monitoring are recommended to ensure long-term improvements in nutritional status.

Keywords: CED, Pregnant Women, Purple Sweet Potato, Chocolate, Nutrition Education

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) masih menjadi permasalahan gizi utama pada ibu hamil di Indonesia. KEK ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm, yang menunjukkan bahwa ibu tidak memperoleh asupan energi dan nutrisi yang cukup secara berkelanjutan. Prevalensi KEK pada ibu hamil di beberapa daerah masih tinggi, kondisi ini berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan berkontribusi pada risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (Maskat, 2021)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa KEK pada ibu hamil dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti rendahnya asupan energi dan nutrisi, pengetahuan gizi yang minim, status ekonomi keluarga, dan pola konsumsi pangan lokal (Adesty, 2025). KEK selama kehamilan dapat menimbulkan komplikasi serius bagi ibu maupun janin. Ibu dengan KEK berisiko lebih tinggi mengalami anemia, sedangkan bayi yang lahir dari ibu dengan KEK memiliki risiko berat lahir rendah. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya intervensi gizi berbasis komunitas untuk meningkatkan asupan energi dan nutrisi ibu hamil demi mengurangi dampak negatif KEK terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin (Nuraeni, 2024).

Salah satu pendekatan potensial untuk meningkatkan asupan energi dan gizi ibu hamil adalah melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi dan mudah diakses. Ubi ungu (*Ipomoea batatas* L.) merupakan salah satu pangan lokal yang berpotensi tinggi karena mengandung karbohidrat kompleks, serat, dan antioksidan seperti antosianin. Ubi ungu juga mengandung vitamin B6, vitamin C, kalium, dan zat besi, yang mendukung kebutuhan gizi ibu hamil (Mariana, 2024)

Ubi ungu dapat membantu menyediakan energi yang stabil karena kandungan karbohidrat kompleksnya, yang penting agar ibu hamil tidak mengalami lonjakan gula darah. Serat dalam ubi ungu bermanfaat untuk mengurangi masalah pencernaan seperti sembelit, yang umum

terjadi selama kehamilan. Selain itu, antioksidan dalam ubi ungu dapat melindungi sel tubuh dari stres oksidatif, yang penting bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Selain ubi ungu, coklat memiliki potensi sebagai sumber energi dan daya tarik rasa yang tinggi. Pemanfaatan coklat, seperti kakao murni atau produk coklat rendah gula, dapat menjadi media inovatif dalam penyuluhan gizi, mengajak ibu hamil mengonsumsi pangan lokal yang sehat sekaligus menarik. Program penyuluhan masyarakat yang mengkombinasikan ubi ungu dan coklat lokal diharapkan dapat meningkatkan penerimaan pangan sehat, mendorong konsumsi rutin, serta mendukung pencegahan KEK melalui pendekatan berbasis komunitas dan edukasi gizi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik ibu hamil dalam mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) melalui pemanfaatan ubi ungu dan coklat sebagai pangan lokal. Pokok bahasan kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan bahan pangan lokal (ubi ungu dan coklat) untuk ibu hamil, dengan sasaran ibu hamil yang mengalami KEK dan ibu-ibu PKK. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi pembuatan cake ubi ungu dan coklat. Media yang digunakan antara lain laptop, infocus, serta bahan-bahan demonstrasi seperti ubi jalar ungu, dark coklat, tepung, susu, gula pasir, dan minyak kelapa sawit. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di Balai Desa Margasari, Kecamatan Lebakwangi, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat, pada hari Kamis, 16 Oktober 2025.

Kegiatan disusun dalam empat tahap :

1. Tahap pertama adalah pembukaan (5 menit), yang diawali dengan salam dan perkenalan antara penyuluh dan peserta, diikuti penjelasan singkat mengenai tujuan penyuluhan dan materi yang akan disampaikan, untuk membangun antusiasme peserta.
2. Tahap kedua adalah pelaksanaan (25 menit), yang mencakup penyampaian materi tentang KEK, termasuk pengertian, faktor risiko, dampak bagi ibu dan janin, serta pentingnya asupan energi yang cukup selama kehamilan. Materi dilanjutkan dengan penjelasan tentang manfaat ubi ungu dan coklat sebagai pangan lokal yang kaya nutrisi, disampaikan secara sistematis dengan media presentasi dan gambar. Tahap ini juga mencakup demonstrasi pembuatan cake ubi ungu dan coklat oleh penyuluh, sehingga peserta dapat melihat secara langsung cara pengolahan pangan sehat menjadi makanan yang menarik dan mudah dikonsumsi.
3. Tahap ketiga adalah evaluasi (10 menit), dilakukan melalui sesi tanya jawab dan berbagi pengalaman antara peserta dan penyuluh. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan kendala yang mereka hadapi, serta berbagi pengalaman terkait konsumsi pangan lokal dan praktik gizi selama kehamilan. Tujuan tahap ini adalah untuk memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan dan memberikan solusi praktis atas permasalahan yang muncul.
4. Tahap terakhir adalah penutup (5 menit), yang mencakup ucapan terima kasih kepada peserta, rangkuman

materi secara singkat, serta salam penutup. Penyuluh memberikan motivasi agar peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam memanfaatkan ubi ungu dan coklat untuk mencegah KEK selama kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Balai Desa Margasari, Kecamatan Lebakwangi, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat, pada Kamis, 16 Oktober 2025, diikuti oleh 25 peserta, terdiri dari ibu hamil dengan risiko KEK dan anggota ibu-ibu PKK. Kegiatan ini berlangsung selama ±45 menit, dengan tahapan pembukaan, penyampaian materi, demonstrasi pembuatan cake ubi ungu dan coklat, evaluasi, serta penutup. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta memiliki peningkatan pemahaman yang signifikan terhadap KEK dan pemanfaatan pangan lokal. Pada sesi tanya jawab dan evaluasi, sebagian besar peserta mampu menyebutkan definisi KEK, faktor risiko, dampak bagi ibu dan janin, serta manfaat konsumsi ubi ungu dan coklat untuk mencukupi kebutuhan energi. Selain itu, peserta aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman tentang konsumsi pangan lokal, dan menunjukkan antusiasme tinggi saat praktik pembuatan cake ubi ungu dan coklat. Seluruh peserta berhasil mengikuti demonstrasi dengan baik dan mampu mempraktikkan pembuatan cake secara sederhana.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan penyuluhan dan demonstrasi pemanfaatan ubi ungu dan coklat menunjukkan bahwa peserta (ibu hamil risiko KEK dan kader PKK) mengalami peningkatan pemahaman dan motivasi dalam mengonsumsi pangan lokal sebagai strategi pencegahan KEK. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal dapat meningkatkan status gizi ibu hamil: misalnya, konsumsi ubi jalar ungu telah terbukti meningkatkan berat badan pada ibu hamil KEK. Dalam penelitian kuasi-eksperimental di Puskesmas Keboncau Teluknaga, diberikan ubi ungu selama satu bulan menghasilkan kenaikan rata-rata berat badan sebesar 0,8857 kg ($p = 0,006$) (Rahmadyanti, 2024). Selain itu, pemberian ubi ungu juga berkontribusi terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. Sebagai contoh, penelitian di Puskesmas Genuk menemukan bahwa konsumsi ubi jalar secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III ($p = 0,000$). Penelitian lain dengan inovasi kue bangkit berbahan ubi ungu juga melaporkan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia setelah satu bulan intervensi (rata-rata naik dari 9,74 menjadi 10,02 g/dL; $p = 0,000$) (Nuhamidah, 2024). Selain itu, konsumsi daun ubi ungu pada ibu hamil trimester pertama meningkatkan kadar hemoglobin, yang menunjukkan potensi suplai non-farmakologis untuk anemia kehamilan. Penelitian lebih lanjut di Klinik Cindy juga melaporkan bahwa konsumsi daun ubi ungu berhubungan dengan kenaikan hemoglobin ibu hamil (Agustikawati, 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang variatif: misalnya pada studi di Puskesmas Kedungwuni II, pemberian 200 g ubi ungu per hari selama 14 hari tidak menghasilkan perubahan signifikan pada LILA ibu hamil KEK ($p = 0,96$) (Suparni, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa durasi atau dosis intervensi mungkin

perlu disesuaikan untuk mendapatkan hasil antropometrik yang optimal. Selain itu, keterlibatan coklat sebagai bagian dari intervensi belum banyak dibahas di literatur ilmiah terkait KEK dan ibu hamil, sehingga penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk mengevaluasi efeknya terhadap status energi dan gizi ibu hamil. Sebuah pendekatan inovatif lainnya adalah pemrosesan ubi ungu ke dalam produk pangan tambahan ibu hamil. Misalnya, substitusi tepung ubi jalar ungu dalam pembuatan biskuit PMT (Pangan Tambahan) menunjukkan nilai gizi makronutrien yang baik dan potensi penerimaan oleh ibu hamil KEK. Hal ini mendukung strategi pengabdian masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga mendorong produksi lokal pangan sehat berbasis ubi ungu. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas yang mengkombinasikan ceramah, diskusi, dan demonstrasi sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu hamil dan kader PKK dalam pemanfaatan ubi ungu. Namun, untuk memperkuat dampak jangka panjang (seperti perubahan status gizi nyata), disarankan untuk melakukan intervensi berulang, pemantauan status gizi (berat badan, LILA, hemoglobin), dan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi peran kombinasi ubi ungu dan coklat dalam perbaikan status energi ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis komunitas yang memanfaatkan pangan lokal, khususnya ubi ungu dan coklat, efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi ibu hamil serta kader PKK dalam mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK). Demonstrasi pembuatan cake ubi ungu dan coklat serta sesi diskusi interaktif berhasil mendorong partisipasi aktif peserta dan pemahaman praktik pengolahan pangan

lokal yang bergizi. Dengan demikian, pendekatan edukasi yang kombinatif antara ceramah, diskusi, dan praktik langsung ini berpotensi menjadi model intervensi gizi berkelanjutan di masyarakat, meskipun diperlukan tindak lanjut dan pemantauan jangka panjang untuk memastikan perubahan status gizi ibu hamil secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Maskat, S. R., Titaley, C. R., Asmin, E., & Hutagalung, J. B. (2021). Kurang energi kronik pada ibu hamil di kota ambon, 2019. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 072-079.
- Adesty, R. E. W. ., Anggadita, T. ., Damayanti, R. ., & Mutika, W. T. . (2025). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Terjadinya Kekurangan Energi Kronis pada Ibu Hamil dengan Risiko Tinggi: Factors Influencing the Occurrence of Chronic Energy Deficiency in High-Risk Pregnant Women. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk : Public Health Journal*, 16(1), 31-39. <https://doi.org/10.51888/phj.v16i1.315>
- Nuraeni, N., Bela, T. T., Sutrisno, W. A., Ahmad, A. M., & Ruhyana, N. (2024). Hubungan antara kekurangan energi kronis (KEK) ibu hamil dan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) di puskesmas sitopeng.
- Mariana, D., Supriadi, R. F., & Ahmady, A. (2024). Pemanfaatan Ubi Jalar Sebagai Makanan Tambahan Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik. *Borneo Community Health Service Journal*, 4(2), 180-187.
- Rahmadyanti, A. (2024). Analisis Ubi Jalar Ungu Terhadap Kenaikan BB ibu Hamil KEK. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 37-48.
- Nurhamidah Setia Resdiana, Nadyta Natasya, Anggi Nurhidayah, & Imelda Fitri. (2024). Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Melalui Inovasi Kue Bangkit Berbahan Baku Ubi Jalar Ungu . *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 9(2). <https://doi.org/10.51933/health.v9i2.1738>
- Agustkawati, N., Yuliasuti, L. P., & Setianingsih, F. (2022). the efektivitas konsumsi daun ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah ibu hamil trimester pertama. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 62-68.
- Suparni, S., Fitriyani, F., & Aisyah, R. D. (2022). pengaruh pemberian ubi jalar ungu (ipomoea batatas) terhadap peningkatan berat badan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 11(2), 162-168.
- Raharjo, Bambang. The Reproduction Health Behavior of High School Teenagers in Semarang, Indonesia. 2019. The Open Health Public Journal. Semarang.

DOKUMENTASI
Proses Pembuatan



Dark coklat



Gula pasir



ubi ungu



tepung susu



minyak kelapa sawit



Topping



Pelaksanaan Kegiatan

