

## PEMBUATAN SNACK SEHAT BERBASIS UMBI-UMBAN SEBAGAI ALTERNATIF PANGAN LOKAL

Rouzatun Nisa<sup>1)</sup>, Chairanisa Anwar<sup>2)</sup>, Irhamna<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [rossi@uui.ac.id](mailto:rossi@uui.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia  
email: [chaira.anwar@uui.ac.id](mailto:chaira.anwar@uui.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemanfaatan pangan lokal, khususnya umbi-umbian, sebagai alternatif snack sehat. Selama ini, umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, dan talas belum dimanfaatkan secara optimal, sementara konsumsi masyarakat cenderung didominasi oleh makanan ringan kemasan yang kurang sehat.

Program dilaksanakan melalui edukasi gizi, demonstrasi, dan pelatihan pembuatan snack berbasis umbi-umbian. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah umbi menjadi snack sehat, serta munculnya kreativitas untuk mengembangkan produk inovatif yang berpotensi bernilai ekonomi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mendorong pola konsumsi yang lebih sehat dan pemanfaatan pangan lokal untuk mendukung ketahanan pangan keluarga.

**Kata kunci:** umbi-umbian, snack sehat, pangan lokal, edukasi gizi, pelatihan, inovasi pangan, ketahanan pangan

### Abstract

*This community service activity aims to enhance the utilization of local food sources, particularly tubers, as a healthy snack alternative. So far, tubers such as cassava, sweet potato, and taro have not been optimally utilized, while community consumption tends to be dominated by less healthy packaged snack foods.*

*The program was implemented through nutrition education, demonstrations, and training on making tuber-based healthy snacks. The results showed an increase in community knowledge and skills in processing tubers into healthy snacks, as well as the emergence of creativity in developing innovative products with potential economic value. Overall, this activity successfully encouraged healthier consumption patterns and the utilization of local food resources to support household food security.*

**Keywords:** tubers, healthy snacks, local food, nutrition education, training, food innovation, food security

### 1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi saat ini tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi, tetapi juga mulai bergeser pada pola konsumsi masyarakat yang tidak seimbang. Salah satu penyebabnya adalah tingginya konsumsi makanan ringan atau snack olahan industri yang umumnya mengandung gula, garam, dan lemak dalam jumlah tinggi serta berbagai bahan tambahan pangan. Kebiasaan ini, jika berlangsung dalam jangka panjang, dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes

melitus, serta gangguan metabolik lainnya (Sari, 2023).

Di sisi lain, Indonesia memiliki potensi pangan lokal yang sangat besar, salah satunya adalah umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, talas, dan garut. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat kompleks yang juga mengandung serat pangan, vitamin, dan mineral yang penting bagi tubuh. Kandungan serat yang tinggi pada umbi-umbian berperan dalam menjaga kesehatan pencernaan serta membantu mengontrol kadar gula darah (Nugroho, 2024).

Namun demikian, pemanfaatan umbi-umbian di masyarakat masih tergolong rendah dan terbatas pada pengolahan tradisional seperti direbus, digoreng, atau dikukus. Kurangnya inovasi dalam pengolahan pangan lokal menyebabkan bahan pangan ini kurang diminati, terutama oleh anak-anak dan remaja. Hal ini diperparah dengan persepsi masyarakat yang masih menganggap snack modern lebih praktis dan menarik dibandingkan olahan pangan lokal (Wulandari, 2023).

Padahal, pengembangan pangan lokal menjadi produk inovatif seperti snack sehat memiliki potensi besar untuk meningkatkan nilai tambah bahan pangan sekaligus memperbaiki pola konsumsi masyarakat. Snack berbasis umbi-umbian dapat menjadi alternatif camilan sehat yang lebih aman dikonsumsi sehari-hari karena tidak mengandung bahan tambahan berlebih serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan gizi masyarakat (Putra, 2024).

Selain aspek kesehatan, pemanfaatan umbi-umbian sebagai bahan dasar snack juga memiliki nilai ekonomi yang cukup tinggi. Pengolahan pangan lokal menjadi produk bernilai jual dapat membuka peluang usaha rumah tangga dan mendukung ketahanan pangan keluarga. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendorong diversifikasi pangan berbasis sumber daya lokal untuk mengurangi ketergantungan terhadap beras dan produk impor (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah umbi-umbian menjadi snack sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi masyarakat ke arah yang lebih sehat, sekaligus mengoptimalkan potensi pangan lokal yang tersedia di lingkungan sekitar.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Pembuatan Snack Sehat Berbasis Umbi-Umbian sebagai Alternatif Pangan Lokal” menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif yang dilaksanakan secara bertahap. Kegiatan ini diawali

dengan metode edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep gizi seimbang, manfaat umbi-umbian, serta pentingnya konsumsi snack sehat. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pemanfaatan media seperti leaflet, poster, dan video agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi peserta.

Tahap selanjutnya adalah metode demonstrasi, yaitu dengan memperagakan secara langsung proses pembuatan snack berbasis umbi-umbian mulai dari pemilihan bahan, pengolahan, hingga penyajian. Metode ini bertujuan memberikan gambaran nyata kepada peserta mengenai teknik pengolahan yang benar dan sehat, seperti pengukusan dan pemanggangan, serta mendorong interaksi aktif melalui sesi tanya jawab.

Setelah itu, dilaksanakan metode pelatihan yang berfokus pada praktik langsung oleh peserta. Dalam tahap ini, peserta secara berkelompok melakukan proses pembuatan snack berbasis umbi-umbian dengan bimbingan fasilitator. Pelatihan ini dilengkapi dengan panduan resep sederhana serta evaluasi keterampilan untuk menilai kemampuan peserta dalam mengolah produk secara mandiri.

Sebagai tahap akhir, dilakukan metode pendampingan untuk memastikan keberlanjutan penerapan keterampilan di masyarakat. Pendampingan dilakukan melalui monitoring, diskusi lanjutan, serta pemberian umpan balik terhadap hasil olahan peserta. Selain itu, pendampingan juga membuka peluang pengembangan produk menjadi usaha berbasis pangan lokal. Dengan rangkaian metode tersebut, kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam pemanfaatan pangan lokal secara berkelanjutan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema *pembuatan snack sehat berbasis umbi-umbian sebagai alternatif pangan lokal* dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu edukasi gizi, demonstrasi, pelatihan, dan pendampingan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan

dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan perilaku masyarakat.

#### **A. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan edukasi gizi dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini memungkinkan peserta berperan aktif dalam memahami materi tentang gizi umbi-umbian, snack sehat, serta dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Penggunaan media seperti leaflet, poster, dan contoh bahan pangan lokal membantu memperjelas materi dan meningkatkan pemahaman peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya konsumsi pangan lokal dan snack sehat. Peserta menjadi lebih sadar akan manfaat umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, dan talas sebagai sumber gizi yang baik serta alternatif makanan ringan yang lebih sehat.

Selanjutnya, pada tahap demonstrasi, peserta diperkenalkan pada proses pengolahan snack sehat berbasis umbi-umbian seperti bola ubi, keripik panggang, dan pudding. Demonstrasi dilakukan secara langsung dan interaktif sehingga peserta dapat memahami setiap tahapan pengolahan. Hasilnya, peserta menunjukkan minat yang tinggi serta pemahaman yang lebih baik dibandingkan hanya melalui penyampaian teori.

Pada tahap pelatihan, peserta melakukan praktik langsung pengolahan snack sehat secara berkelompok. Kegiatan ini meningkatkan keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal, mulai dari persiapan hingga penyajian. Selain keterampilan teknis, peserta juga mulai memahami pentingnya higienitas dan teknik pengolahan yang lebih sehat seperti mengukus dan memanggang. Banyak peserta bahkan mulai mengembangkan variasi produk sendiri.

Tahap pendampingan dilakukan untuk memastikan keberlanjutan hasil pelatihan. Pendampingan dilakukan secara langsung maupun melalui media

komunikasi. Hasilnya, peserta mulai menerapkan keterampilan di rumah secara mandiri dan menunjukkan konsistensi dalam mengolah snack sehat. Beberapa peserta juga mulai memiliki minat untuk mengembangkan usaha kecil berbasis produk tersebut.

#### **B. Partisipasi dan Respons Peserta**

Tingkat kehadiran peserta tergolong tinggi, menunjukkan bahwa kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dukungan tokoh masyarakat dan kader menjadi faktor penting dalam keberhasilan partisipasi. Selain itu, materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari turut meningkatkan minat peserta.

Antusiasme peserta juga sangat tinggi selama kegiatan berlangsung. Peserta aktif bertanya, berdiskusi, dan terlibat langsung dalam praktik pengolahan. Bahkan muncul ide-ide kreatif untuk mengembangkan variasi produk, serta minat untuk menjadikannya usaha rumahan.

#### **C. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan**

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta. Sebelum kegiatan, pemahaman peserta tentang gizi umbi-umbian masih rendah, namun setelah edukasi, peserta memahami nilai gizi dan konsep snack sehat dengan lebih baik.

Dari sisi keterampilan, peserta mampu mengolah umbi-umbian menjadi berbagai produk snack sehat dengan teknik yang lebih baik dan lebih sehat. Keterampilan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga mendorong kreativitas dan inovasi dalam pengolahan pangan lokal.

#### **D. Analisis Hasil Kegiatan**

Secara umum, metode edukasi, demonstrasi, dan pelatihan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Pendekatan interaktif dan berbasis praktik membuat peserta lebih mudah memahami dan menerapkan materi.

Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan pemanfaatan pangan lokal

berbasis umbi-umbian. Masyarakat mulai melihat umbi-umbian bukan hanya sebagai makanan tradisional, tetapi sebagai bahan pangan bernilai gizi tinggi dan bernilai ekonomi.

#### E. Dampak Kegiatan

Kegiatan ini memberikan dampak nyata terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat. Peserta mulai mengurangi konsumsi snack tidak sehat dan beralih ke olahan berbasis bahan lokal. Kesadaran terhadap pola makan sehat juga meningkat.

Dari sisi pemanfaatan pangan lokal, terjadi peningkatan diversifikasi olahan umbi-umbian. Hal ini berdampak pada peningkatan nilai guna bahan pangan lokal serta mendukung ketahanan pangan keluarga.

Selain itu, kegiatan ini juga membuka potensi usaha rumahan. Produk snack sehat berbasis umbi-umbian memiliki peluang ekonomi karena biaya produksi rendah dan tren konsumsi makanan sehat yang meningkat. Beberapa peserta bahkan mulai tertarik mengembangkan usaha kecil dari hasil pelatihan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "*Pembuatan Snack Sehat Berbasis Umbi-Umbian sebagai Alternatif Pangan Lokal*" telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah umbi-umbian menjadi berbagai produk snack sehat yang bergizi serta memiliki nilai ekonomi.

Selain itu, kegiatan ini juga mendorong meningkatnya pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif pangan yang lebih terjangkau, sehat, dan berkelanjutan dibandingkan dengan bahan pangan impor. Melalui pelatihan dan praktik langsung, peserta mampu memahami pentingnya diversifikasi pangan serta penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil olahan snack berbasis umbi-umbian menunjukkan bahwa bahan pangan lokal memiliki potensi besar untuk dikembangkan menjadi produk makanan modern yang menarik, sehat, dan bernilai

jual. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kemandirian pangan masyarakat, memperkuat ketahanan pangan lokal, serta membuka peluang usaha berbasis pangan sehat di tingkat rumah tangga maupun kelompok masyarakat.

#### 5. REFERENSI

- Aulia. Konsumsi snack dan dampaknya terhadap kesehatan. Jakarta: Penerbit Gizi Indonesia; 2024.
- Handayani. Pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan snack sehat. Yogyakarta: Pustaka Nutrisi; 2023.
- Hidayat. Edukasi gizi dalam meningkatkan pola konsumsi masyarakat. Bandung: Media Kesehatan; 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. Pemanfaatan pangan lokal dalam peningkatan gizi masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Panduan pengabdian kepada masyarakat perguruan tinggi. Jakarta: Kemendikbudristek; 2023.
- Kementerian Pertanian RI. Pengembangan pangan lokal untuk ketahanan pangan. Jakarta: Kementan RI; 2023.
- Kurniawan. Diversifikasi pangan sebagai upaya ketahanan pangan nasional. Malang: UB Press; 2023.
- Kusuma. Konsep snack sehat dalam pola konsumsi seimbang. Surabaya: Airlangga University Press; 2023.
- Lestari. Potensi umbi-umbian sebagai sumber pangan alternatif. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2024.
- Nirmala. Pola konsumsi snack pada masyarakat modern. Jakarta: Salemba Medika; 2023.
- Nugraha. Perubahan pola konsumsi pangan lokal di Indonesia. Bandung: Alfabeta; 2024.

- Nugroho. Kandungan gizi dan manfaat umbi-umbian. Yogyakarta: Deepublish; 2024.
- Prasetyo. Perilaku konsumsi makanan sehat pada masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers; 2024.
- Pratama. Pemanfaatan umbi-umbian dalam diversifikasi pangan. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2023.
- Putra. Peran pengabdian masyarakat dalam bidang gizi. Medan: USU Press; 2023.
- Putra. Tren konsumsi snack instan di masyarakat. Jakarta: Prenada Media; 2024.
- Putri. Pengembangan produk olahan umbi-umbian. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
- Putri. Inovasi pangan lokal berbasis snack sehat. Bandung: Alfabeta; 2024.
- Rahmawati. Diversifikasi pangan dan pencegahan penyakit tidak menular. Jakarta: Salemba Medika; 2023.
- Ramadhani. Teknik pengolahan snack sehat berbasis umbi. Surabaya: Airlangga University Press; 2023.
- Saputra. Inovasi produk pangan berbasis umbi-umbian. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
- Sari. Pemanfaatan pangan lokal dalam peningkatan gizi. Jakarta: Salemba Medika; 2023a.
- Sari. Dampak konsumsi snack terhadap status gizi. Bandung: Alfabeta; 2023b.
- Sari. Pengembangan UMKM snack sehat. Yogyakarta: Deepublish; 2023c.
- Sari. Pengolahan umbi-umbian sebagai produk pangan modern. Jakarta: Prenada Media; 2024.
- Suryani. Edukasi gizi melalui pengabdian kepada masyarakat. Medan: USU Press; 2024.
- Utami. Pemanfaatan pangan lokal dalam konsumsi harian. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
- Wahyuni. Peran edukasi gizi dalam diversifikasi pangan. Bandung: Alfabeta; 2023.
- Wibowo. Pengaruh lingkungan terhadap konsumsi snack. Jakarta: Rajawali Pers; 2023.
- Wulandari. Inovasi pengolahan umbi-umbian. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
- Yuliana. Dampak ekonomi diversifikasi pangan lokal. Surabaya: Airlangga University Press; 2024.

**Gambar**



Kegiatan Pengabdian Masyarakat