



Olahan Cookies Singkong Sebagai Makanan Fungsional Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Ijobalit Kecamatan Labuhan Haji

Muammar Rizky^{1*}, Risma Yanti², Sabira Yuliandini³, Baiq Gading Larasati⁴, Lalu Bahrul Ilmi⁵, Ni Putu Eka Lyra B.⁶, Fatmawati⁷, Dhistia Cahyanti Susilo⁸, Mochamad Rifki Ilham⁹, Martina Wati¹⁰, Kosim¹¹

¹ Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

² Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

³ Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Pertanian

⁴ Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik

⁵ Program Studi Ilmu Tanah, Fakultas Pertanian

⁶ Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

⁷ Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

⁸ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum, Ilmu Sosial, dan Ilmu Politik

⁹ Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik

¹⁰ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

¹¹ Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Article history

Received: 05-03-2025

Revised: 10-03-2025

Accepted : 03-05-2025

*Corresponding Author:

Muammar Rizky, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Universitas Mataram.

Email:

kknkelurahanijobalit17@gmail.com

Abstract: Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita (bayi di bawah lima tahun) yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis sehingga anak terlihat lebih pendek untuk usianya. Malnutrisi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada hari-hari awal setelah bayi lahir dan mulai terlihat setelah bayi berusia 2 tahun. Stunting ini terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor yang berlangsung sejak masa kehamilan hingga anak berusia 24 bulan. Faktor-faktor tersebut antara lain gizi buruk, terbatasnya pelayanan kesehatan, kurangnya akses terhadap makanan bergizi, kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi, kelengkapan imunisasi dasar anak, pengetahuan ibu yang rendah, dan usia ibu saat menikah. Singkong (Manihot Esculenta) memiliki potensi besar dalam mencegah stunting. Kecamatan Ijobalit merupakan salah satu kecamatan yang tercatat memiliki kasus stunting. Salah satu komoditas yang terdapat di Desa Ijobalit adalah singkong. Oleh karena itu, KKN-PMD UNRAM Desa Ijobalit membuat kue kering olahan singkong sebagai pangan fungsional dan solusi inovatif untuk mencegah stunting pada balita. Metode yang digunakan dalam kegiatan KKN-PMD UNRAM adalah sosialisasi. Melalui kegiatan sosialisasi pengenalan kue singkong ini, diharapkan masyarakat Desa Ijobalit dapat mengaplikasikan kembali ilmu dan informasi yang telah diperoleh terkait pembuatan kue singkong, kemudian mengembangkannya dan menjadikannya sebagai peluang usaha.

Keywords: KKN; Stunting; Kesehatan; Inovasi Pangan; Keanekaragaman.

Pendahuluan

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai bagian dari proses pendidikan di perguruan tinggi. KKN hadir sebagai wadah untuk mengembangkan karakter dan keterampilan sosial mahasiswa sehingga mempunyai kesempatan untuk terlibat langsung di dalam kehidupan masyarakat, memahami dinamika sosial yang ada, serta memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat. Selain itu, tujuan dari kegiatan KKN adalah untuk memberdayakan masyarakat melalui beberapa kegiatan seperti sosialisasi, pelatihan keterampilan, ataupun pengembangan produk lokal yang dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Pada periode 2024/2025, KKN UNRAM mengangkat tema Pemberdayaan Masyarakat Desa (PMD) Menggali Potensi Desa Melalui KKN Untuk Membangkitkan Ekonomi Kreatif Desa, Ekonomi Biru, Ekonomi Hijau, dan Kemandirian Kesehatan Masyarakat Dalam Meningkatkan Ekonomi Desa. Salah satu penempatan mahasiswa KKN-PMD UNRAM pada periode 2024/2025 adalah di Kelurahan Ijobalit. KKN-PMD Kelurahan Ijobalit mengangkat tema kemandirian kesehatan masyarakat untuk pelaksanaan KKN periode ini.

Kelurahan Ijobalit merupakan salah satu kelurahan yang terletak di Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kelurahan Ijobalit memiliki luas wilayah sekitar 641 Ha dengan jumlah penduduk lebih dari 3.500 jiwa. Penduduk Kelurahan Ijobalit mayoritas bekerja di sektor perkebunan, peternakan, perikanan, dan sebagian lainnya terlibat di sektor perdagangan dalam usaha kecil menengah. Kelurahan Ijobalit termasuk ke dalam kelurahan yang berkontribusi lebih pada bidang kesehatan. Berbagai upaya dilakukan oleh pihak kelurahan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui bidang kesehatan. Hal tersebut terlihat dari kerjasama yang terjalin antara Kelurahan Ijobalit dan Puskesmas Korleko, serta diadakannya posyandu rutin. Berdasarkan data dari Puskesmas Korleko, Kelurahan Ijobalit tercatat mengalami kasus stunting. Stunting menjadi masalah yang signifikan karena mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam konteks pencegahan stunting, KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit berperan penting meningkatkan kesadaran

masyarakat untuk berfokus pada kasus stunting ini, baik pada saat anak di dalam kandungan maupun saat anak sudah berusia 24 bulan.

Upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit adalah menghadirkan solusi inovatif yang dapat meningkatkan status gizi masyarakat sebagai bentuk upaya dari pencegahan stunting. Salah satu inovasi yang diusulkan oleh KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit adalah pengolahan cookies singkong sebagai makanan fungsional. Singkong merupakan jenis makanan pokok yang mudah diakses dan memiliki nilai gizi yang baik, serta dapat dimanfaatkan untuk menciptakan produk pangan yang tidak hanya lezat tetapi juga bergizi.

Singkong yang secara khusus dimanfaatkan seratnya, memiliki manfaat, antara lain (1) Singkong memiliki banyak kandungan nutrisi yang dapat membantu mencegah stunting pada balita termasuk beta karoten vitamin A (2) Mengandung protein dan seng (Jesi et al., 2022). (3) Singkong juga menjadi bahan pangan yang mudah didapat dan tersebar banyak disekitar Kelurahan Ijobalit.

Dengan upaya pengolahan cookies singkong ini, KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit tidak hanya sebagai sarana pengabdian, tetapi juga sebagai sarana edukasi bagi masyarakat tentang pentingnya pemilihan makanan yang bergizi dalam upaya pencegahan stunting. Melalui kegiatan KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit, masyarakat diharapkan dapat memahami dan berkontribusi di kehidupan sehari-hari untuk mencegah stunting bersama-sama.

Metode

Kegiatan KKN-PMD UNRAM salah satunya dilaksanakan di Kelurahan Ijobalit, Kecamatan Labuan Haji, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit dilaksanakan selama 45 hari terhitung dari tanggal 23 Desember 2024 sampai dengan 5 Februari 2025. Salah satu program kerja yang dilaksanakan oleh KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit adalah pembuatan cookies singkong. Metode pengenalan yang digunakan pada produksi cookies singkong ini adalah sosialisasi. Sosialisasi dilaksanakan dengan menjelaskan manfaat cookies singkong kepada masyarakat Kelurahan Ijobalit sebagai makanan pencegah stunting. Adapun yang menjadi pemateri dari sosialisasi ini adalah mahasiswa KKN-PMD

UNRAM Kelurahan Ijobalit, dengan target audiens ibu-ibu PKK dan ibu dari balita yang tercatat mengalami stunting. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025 bertempat di Perpustakaan Lembah Hijau Kelurahan Ijobalit.

Kegiatan pengolahan cookies singkong sendiri dilaksanakan selama 2 kali yaitu pada tanggal 13 januari 2025 dan 20 Januari 2025 bertempat di rumah Ketua RT 08 Lingkungan Ijobalit Daya. Metode yang digunakan adalah pendekatan penelitian tindakan yang dikombinasikan kegiatan sosialisasi dengan memberikan penjelasan mengenai cara pengolahan cookies singkong. Pengolahan cookies singkong dilakukan dalam dua tahap yaitu tahap pemahaman teori dan tahap pengolahan singkong menjadi cookies. Tahapan pertama meliputi pemahaman tentang kandungan gizi dan manfaat singkong untuk mencegah stunting. Tahapan kedua yaitu pengolahan singkong menjadi cookies yang dimulai dari persiapan bahan, pengolahan adonan, pemanggangan, hingga pengemasan.

Alat yang digunakan dalam pembuatan cookies singkong adalah (1) Mixer (2) Kompor (3) Spatula (4) Loyang (5) Mangkok (6) Timbangan (7) Oven (8) Parutan (9) Ayakan tepung. Adapun bahan yang digunakan dalam pembuatan cookies singkong terdiri dari (1) Serat singkong (2) Tepung terigu (3) *Brown sugar* (4) *Butter* (5) Telur (6) Gula (7) *Baking powder* (8) Garam (9) Vanili.

Langkah-langkah dalam pengolahan cookies singkong terdiri dari (1) Siapkan alat dan bahan (2) Kupas singkong lalu cuci (3) Parut singkong lalu peras hingga didapatkan seratnya (4) Pindahkan serat singkong ke wadah yang lebih bersih (5) Dengan wadah terpisah, masukkan *butter*, gula pasir, *brown sugar*, kemudian aduk hingga merata (6) Masukkan 1 butir telur, tambahkan tepung terigu dan serat singkong dengan perbandingan 1:1, tambahkan *baking powder*, vanili, dan garam (7) Aduk adonan secara perlahan sehingga adonan tercampur rata (8) Diamkan adonan selama 10-15 menit pada suhu ruang (9) Timbang adonan seberat 50 gram lalu bentuk adonan sesuai selera (10) Tambahkan *choco chips* di atas adonan (11) Simpan adonan dalam *chiller* selama 15 menit (12) Panaskan oven pada suhu 150 derajat selama 20 menit (13) Masukkan adonan cookies ke oven, panggang selama 40 menit hingga matang (14) Keluarkan cookies dari oven kemudian

diamkan hingga cookies dirasa cukup dingin untuk bisa dikemas.

Hasil dan Pembahasan

Singkong (*Manihot esculenta crantz*) merupakan salah satu sumber karbohidrat lokal Indonesia yang menduduki urutan ketiga terbesar setelah padi dan jagung. Singkong, pada awalnya ditanam untuk diambil umbinya dan dimanfaatkan sebagai bahan pangan, namun seiring berjalannya waktu singkong dimanfaatkan sebagai bahan pakan dan industri (Purnomo *et al.*, 1015). Disamping karbohidrat, singkong juga mengandung banyak nutrisi dan mineral. Sebagai ilustrasi dari 100 gr singkong terdapat 150 kalori, 38- 40 gr karbohidrat, 1-1,2 gr protein, 1-2 gr serat, 300 mg kalium, 20 mg Kalsium, 25-30 mcg Folat, 20-30 mg Vit C, Zinc, Mg, Fosfor, Vitamin A, Vitamin B dan antioksidan seperti Polifenol dan Flavonoid (Nugroho, 2023).

Singkong (*Manihot esculenta crantz*) sangat baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan meningkatkan status gizi masyarakat (Ngura *et al.*, 2021). Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan (Hoffman *et al.*, 2000; Bloem *et al.*, 2013). Berkat kandungan nutrisinya dari singkong yang kaya, beta karoten, zat besi, protein, dan seng singkong dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan pencegah stunting. Di Indonesia, angka kasus stunting masih terbilang tinggi, pemanfaatan singkong sebagai sumber pangan lokal menjadi relevan. Inovasi pengolahan seperti tepung mocaf dan kroket singkong dapat meningkatkan nilai gizi singkong dan memberikan variasi dalam makanan anak. Pentingnya edukasi mengenai cara mengolah singkong menjadi makanan bergizi juga menjadi fokus pada pelaksanaan KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit, melalui program penyuluhan yang membantu masyarakat, terutama kepada ibu hamil dan menyusui. Dengan memanfaatkan singkong secara optimal dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan gizi, angka stunting diharapkan dapat menurun, memperkuat ketahanan pangan lokal, dan meningkatkan status gizi anak-anak.

Dewasa ini, kasus stunting menjadi permasalahan global yang penting untuk diatasi di seluruh dunia, sehingga stunting dinobatkan

sebagai salah satu fokus utama untuk target perbaikan gizi di dunia hingga tahun 2025 (Asri, 2022). Kasus stunting dapat terjadi pada anak-anak yang tidak memiliki gizi yang cukup, sering terkena infeksi, atau kurang mendapatkan stimulasi psikososial yang memadai. Stunting dapat dikatakan terjadi pada anak jika tinggi badannya tidak sesuai atau tidak mencapai grafik pertumbuhan standar dunia (Mediani *et al.*, 2020). Stunting pada anak disebabkan oleh banyak faktor yang terdiri dari faktor langsung maupun tidak langsung yaitu asupan gizi balita, adanya penyakit infeksi, faktor ibu dengan nutrisi buruk selama prekonsepsi, kehamilan dan laktasi, faktor genetik, pemberian ASI eksklusif, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, faktor tingkat pendidikan ibu, pengetahuan gizi ibu dan anak (Anjani *et al.*, 2024). Untuk mencegah terjadinya stunting tersebut, KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit menghadirkan solusi inovatif yaitu cookies singkong.

Proses pembuatan cookies singkong meliputi (1) Siapkan alat dan bahan (2) Kupas singkong lalu cuci hingga bersih (3) Parut singkong lalu peras hingga kandungan airnya berkurang sekitar 85% (4) Pindahkan serat singkong ke wadah yang lebih bersih (5) Dengan wadah yang terpisah masukkan *butter*, gula pasir, *brown sugar*, kemudian aduk hingga merata (6) Masukkan 1 butir telur, tambahkan tepung terigu dan serat singkong dengan perbandingan 1:1, tambahkan *baking powder*, vanili, dan garam (7) Aduk adonan secara perlahan sehingga adonan tercampur rata (8) Diamkan adonan selama 10-15 menit pada suhu ruang (9) Timbang adonan seberat 50 gram lalu bentuk adonan sesuai selera (10) Tambahkan *choco chips* diatas adonan (11) Simpan adonan dalam *chiller* selama 15 menit (12) Panaskan oven pada suhu 150 derajat selama 20 menit (13) Masukkan adonan cookies ke oven, panggang selama 40 menit hingga matang (14) Keluarkan cookies dari oven kemudian diamkan hingga cookies dirasa cukup dingin untuk bisa dikemas.



Gambar 1. Pengupasan Kulit Singkong



Gambar 2. Pemarutan Singkong



Gambar 3. Pemerasan Singkong



Gambar 4. Mengaduk Adonan Cookies



Gambar 5. Pembentukan Adonan



Gambar 6. Proses Pengovenan Cookies



Gambar 7. Pengemasan Cookies Singkong

Kegiatan sosialisasi dan distribusi cookies singkong ini kemudian dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025 dan dihadiri oleh ibu-ibu PKK dan ibu dari balita yang tercatat mengalami stunting. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi terkait pembuatan cookies singkong serta mengedukasi masyarakat mengenai manfaat yang terkandung di dalam cookies singkong. Selama kegiatan sosialisasi berlangsung, para peserta sangat antusias menyimak informasi yang disampaikan oleh mahasiswa KKN-PMD UNRAM Kelurahan Ijobalit.



Gambar 8. Sosialisasi Pengenalan Manfaat dan Cara Pembuatan Cookies Singkong.

Harapan dari keberlanjutan sosialisasi pengenalan inovasi cookies singkong ini adalah agar para peserta sosialisasi dapat mempraktikkan kembali pengetahuan dan informasi yang diperoleh, kemudian inovasi ini dapat dikembangkan dan dijadikan peluang usaha oleh masyarakat Kelurahan

Ijobalit. Hal ini dilakukan agar tumbuhan singkong yang banyak tumbuh di Kelurahan Ijobalit dapat dimanfaatkan dengan lebih baik dan optimal lagi.

Kesimpulan

Cookies singkong merupakan inovasi yang terbuat dari singkong sebagai solusi inovatif untuk mencegah stunting. Cookies singkong ini bisa dikonsumsi oleh balita dan ibu hamil. Kandungan yang ada dalam cookies singkong yaitu karbohidrat, serat, lemak, glukosa dan protein. Kandungan di dalam cookies singkong mampu mengontrol kadar gula darah, menjaga kolesterol tetap normal, menurunkan tekanan darah, menjaga kesehatan pencernaan. Manfaat dalam mengkonsumsi cookies singkong yaitu mengurangi konsumsi makanan ringan sehingga anak bisa terhindar dari makanan yang kurang sehat dan tidak bergizi, hal ini bisa mencegah resiko terjadinya stunting. Kegiatan yang dilakukan untuk memperkenalkan cookies singkong dilakukan dengan metode pendekatan sosialisasi yang dilakukan secara luring (tatap muka). Kegiatan sosialisasi pengenalan cookies singkong ini dihadiri oleh ibu-ibu PKK dan para ibu dari balita yang tercatat mengalami stunting. Dilihat dari potensi lokal, untuk meningkatkan perekonomian masyarakat dan menambah lapangan pekerjaan, masyarakat dapat mempraktikkan cookies singkong dan menjadikan produksi cookies singkong ini sebagai peluang usaha oleh masyarakat Kelurahan Ijobalit.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram atas penyelenggaraan kegiatan Kuliah Kerja Nyata Pengabdian Masyarakat Desa (KKN-PMD) UNRAM Periode 2024/2025 serta dukungannya dalam berbagai bentuk sehingga kegiatan KKN-PMD dapat berjalan dengan lancar dan baik. Terima kasih juga kepada Pemerintah Kabupaten Lombok Timur, khususnya Kecamatan Labuhan Haji dan Kelurahan Ijobalit atas dukungan, kerjasama, dan

partisipasinya dalam kegiatan KKN-PMD UNRAM.

Daftar Pustaka

- Anjani, D.M., Nurhayati, S., Immawati. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita Di Wilaya Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*. 4(1): 61-69.
- Asri, M. N. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Asi Eksklusif Untuk Pencegahan Stunting [Universitas Andalas].<http://scholar.unand.ac.id/113971/>.
- Hoffman, D.J., Sawaya, A.L., Verreschi, I. Tucker, K.L., Roberts, S.B. (2000). *Why are nutritionally stunted children at increased risk of obesity? Studies of metabolic rate and fat oxidation in shantytown children from São Paulo, Brazil*. *Am J Clin Nutrition*. 72:702-7.
- Jesi, J. A. A., Purba, A. P., Manurung, J. Y., Aritonang, O. I., & Mardita, M. (2022). The Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penanganan Balita Stunting Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Berbasis Singkong Di Kelurahan Bandarraya. *Journal of Community Engagement Research for Sustainability*. 2(4): 201-209. DOI: <https://doi.org/10.31258/cers.2.4.201-209>.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*. 3(1), 82–90. DOI: <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>.
- Ngura, E. T., Ita, E., Laksana, D.N., & Natal, Y.R. (2021). Stunting Dan Pengaruhnya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Smart Paud*. vol 4, hal 174-182.
- Nugroho, S.T. (2023). Pengembangan produk pangan lokal yang berpotensi untuk penurunan stunting di kabupaten pemalang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahan*. 5(1): 64-69. DOI: <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.315>
- Purnomo, B.H., Subayri, A., Kuswardhani, N. (2015). Modal Sistem Dinamika Ketersediaan Singkong Bagi Industri Tape Di Kabupaten Jember. *Jurnal Agroteknologi*. 09(02): 162-173.
- Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K). 2017. Buku Ringkasan Stunting. 100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting). Jakarta.