

PENGOLAHAN UBI UNGU DALAM PEMBUATAN TEPUNG TETE SEBAGAI MAKANAN PENDAMPING ASI BAYI 6-12 BULAN DI DESA MADU SARI TAHUN 2024

Nurul Arriza¹, Alexander², Evy Fatmawati³

^{1,2,3}Prodi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi: ini.nurularriza@gmail.com

ABSTRAK

Kebutuhan nutrisi meningkat sejak memasuki usia 6 bulan, Makanan Pendamping ASI menjadi salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang diperlukan selain dari pada ASI, sehingga diperlukan sumber dari energi lain seperti kandungan gizi pada ubi ungu yang merupakan komoditas pangan yang mudah ditemui khususnya di Desa Madu Sari, balita yang memasuki periode emas dapat tercapai secara optimal dengan ditunjang asupan nutrisi yang tepat. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memperkenalkan pengolahan ubi jalar ungu menjadi tepung tete sebagai dasar olahan Makanan Pendamping ASI yang juga memiliki kandungan gizi yang tinggi. Serta meningkatkan karya kreativitas dari masyarakat untuk memanfaatkan ubi ungu. Bahan baku yang digunakan dalam Pengabdian ini adalah ubi jalar ungu tepung. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan atau pemaparan dan praktik pembuatan makanan pendamping ASI berbasis bahan lokal yaitu dari tepung ubi ungu secara langsung kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian ini, Hal ini bisa dilihat saat pelatihan dimana adanya peran aktif dari para peserta. Selama pelatihan pembuatan MP ASI para peserta menunjukkan kemampuan mereka dan pada akhirnya berhasil membuat MP ASI berbasis bahan lokal yaitu dari ubi ungu. Para peserta yang ikut kegiatan pengabdian ini mengerti dan paham terkait pembuatan tepung tete ungu (tepung ubi jalar ungu) serta pembuatan Makanan pendamping ASI berbasis pangan lokal yaitu ubi jalar ungu. Perlu diadakan program kesehatan terkait pembuatan MP ASI berbasis pangan lokal secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Makanan Pendamping ASI, Tepung Ubi Ungu, Ubi ungu

ABSTRACT

Nutritional needs increase since entering the age of 6 months, Complementary Food for Breast Milk becomes one of the very important needs in meeting the nutritional needs needed apart from breast milk, so other sources of energy are needed such as the nutritional content of purple sweet potatoes which are food commodities that are easy to find especially in Madu Sari Village, toddlers who enter the golden period can be achieved optimally with the support of proper nutritional intake. The purpose of this community service activity is to introduce the processing of purple sweet potatoes into tete flour as the basis for processed Complementary Food for Breast Milk which also has a high nutritional content. As well as increasing the creativity of the community to utilize purple sweet potatoes. The raw material used in this Community Service is purple sweet potato flour. The implementation of this activity is carried out through counseling or presentation and practice of making complementary food for breast milk based on local ingredients, namely from purple sweet potato flour directly to mothers who have toddlers. The participants were very enthusiastic about participating in this community service activity, this can be seen during the training where there was an active role from the participants. During the training on making MP ASI, the participants showed their abilities and finally succeeded in making MP ASI from local ingredients, namely from purple sweet potatoes. The participants who took part in this community service activity understood and comprehended the making of purple sweet potato flour (purple sweet potato flour) and the making of complementary foods for breast milk made from local food, namely purple sweet potato. A health program related to the making of MP ASI based on local food is needed sustainably.

Keywords: Complementary Foods for Breast Milk, Purple Sweet Potato Flour, Purple Sweet Potato

1. PENDAHULUAN

Masa Balita merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan. Kerusakan pada periode emas ini tidak dapat diperbaiki di fase kehidupan selanjutnya dan juga akan mempengaruhi kesehatan anak bahkan sampai dewasa (Sudargo, T., & Aristasari, T. 2018). Kekurangan gizi yang terjadi mengakibatkan terjadinya gagal tumbuh yang berpengaruh pada kognitif, morbiditas dan mortalitas. Pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan asupan gizi yang memadai (Fikawati S, Syafiq A 2020).

Masalah gizi yang terjadi pada Balita terjadi akibat tidak seimbangnya asupan makanan yang dikonsumsi (Afrilia, D. A. 2018). Studi Diet Total (SDT) menemukan bahwa kecukupan gizi makro dan mikro di Indonesia masih sangat kurang. Yang termasuk dalam zat gizi mikro seperti vitamin A, Zinc, Zat besi dan yodium. Zat gizi mikro sangat penting karena dapat mengatasi dan mengurangi angka kejadian stunting (Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI 2020).

Makanan Pendamping ASI (MP ASI) merupakan makanan atau minuman yang mengandung zat gizi tinggi dan diberikan pada bayi sejak usia 6-12 bulan selain ASI (Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. 2020). Jenis makanan Pendamping ASI juga bervariasi diantaranya buah, kue, biskuit, puding dan lain sebagainya. Olahan Makanan Pendamping ASI bisa memanfaatkan bahan olahan dari pangan Lokal seperti diantaranya adalah dari ubi jalar ungu (Departemen Kesehatan 2020).

Ubi Jalar ungu merupakan bahan pangan yang memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang sangat banyak diantaranya kandungan karbohidrat dan sumber kalori yang cukup tinggi (Nuntung, M. I. 2021). Di Indonesia, Ubi jalar juga digunakan sebagai bahan makanan pokok. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki keberagaman suku bangsa dan budaya. Selain itu Indonesia juga memiliki keberagaman kuliner tradisional. Namun, di era yang semakin modern ini, minat masyarakat terhadap makanan tradisional semakin menurun. Bukan karena rasanya yang tidak enak tapi karena mayoritas masyarakat generasi untuk mengkonsumsinya di tengah era modern ini. Hal inilah yang menjadi tantangan bagi generasi muda yang ingin melestarikan makanan tradisional. Bagaimana makanan tersebut bisa bersaing dengan produk modern lainnya. (Iriyanti, 2022).

Oleh karena itu, kami sebagai generasi muda ingin mengembangkan produk serta pemasaran salah satu bahan makanan tradisional Indonesia berbahan *Tete Ungu (Ubi Jalar Ungu)*. *Tete Ungu/Ubi jalar ungu (Ipomoea batatas L. Poir)* merupakan salah satu jenis ubi jalar yang banyak ditemui di Indonesia selain berwarna putih, kuning dan merah. Ubi jalar ungu jenis *Ipomoea batatas L. Poir* memiliki warna yang ungu yang cukup pekat pada

daging ubinya sehingga banyak menarik perhatian. Dalam sistematika (taksonomi) tumbuhan yang dikutip dari (Iriyanti 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk mendapatkan hasil bahwa komposisi yang terdapat dalam ubi jalar ungu setelah diolah menjadi MP ASI adalah : Lemak 22%, Karbohidrat 48%, Protein 10% dan Air 20 (Dewi, Yerizam, dan Ningsih 2020). Pengolahan *tete ungu* (ubi ungu) ini adalah di rebus, di goreng dan sebagai bahan olahan kue. jarang sekali masyarakat Manggarai mengolahnya untuk pembuatan makan pendamping ASI (MP ASI). Ubi jalar ungu mengandung pigmen *antosianin* yang lebih tinggi daripada jenis ubi lain. Pigmenya lebih stabil bila dibandingkan *antosianin* dari sumber ubi lain.

Manfaat ubi jalar 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). Tujuan dilakukannya pengabdian ini adalah untuk memperkenalkan pengolahan ubi jalar ungu menjadi Makanan Pendamping ASI yang juga memiliki kandungan gizi yang tinggi. Serta meningkatkan karya kreativitas dari masyarakat untuk memanfaatkan ubi ungu.

2. MASALAH

Pemilihan pangan lokal (ubi ungu) sebagai bahan dasar pembuatan PMT adalah sebagai pemanfaatan komoditas alam yang melimpah khususnya di Desa Madu Sari serta ketidakpahaman masyarakat tentang kandungan gizi yang tinggi terutama bagi bayi dan balita dalam menunjang proses pertumbuhan. Pengembangan dan pembuktian produk inovasi ini untuk menjawab kebutuhan gizi tambahan pada balita yang berbasis ilmu pengetahuan melalui sebuah pengabdian kepada masyarakat. Pentingnya dalam penelitian ini untuk menyajikan potensi pangan lokal (ubi ungu) dalam mendukung intervensi jangka panjang menunjang pertumbuhan bayi balita yang dapat diimplementasikan dalam lingkup keluarga.

3. METODE

a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah diawali dengan melakukan koordinasi dengan Bidan Poskesdes Desa Madu Sari untuk pelaksanaan kegiatan, lokasi kegiatan, persiapan materi yang akan disampaikan saat kegiatan serta persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Penerapan protokol kesehatan
- 2) Memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat ubi ungu, mendemonstrasikan pembuatan olahan ubi ungu menjadi Tepung tete yang nantinya dapat diolah menjadi berbagai macam jenis makanan pendamping ASI (MP-ASI). Para peserta sangat antusias dalam mengikuti materi penyuluhan dan mempraktikan pembuatan bubur ubi ungu
- 3) Proses pembuatan
 - a) Ubi ungu di kupas lalu di cuci
 - b) Ubi jalar ungu yang sudah disusi, dijemur sampai benar-benar kering
 - c) Giling ubi ungu yang sudah dikeringkan
 - d) Ubi Ungu yang menjadi tepung kemudian di ayak hingga memisahkan bagian yang kasar dan bergumpal
 - e) Tepung ubi kemudian di sangrai sampai sedikit berubah warna kecoklatan
 - f) Tepung tete siap di olah menjadi berbagai macam jenis makanan seperti brownies, cookies danlainnya

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran aspek kognitif :

- a. Para peserta mengetahui tujuan pembuatan Makanan Pendamping ASIberbahan pangan lokal Ubi jalar ungu
- b. Para peserta mengetahui cara pembuatan tepung tete
- c. Para peserta mengetahui cara penyajian Makanan Pendamping ASI berbahan dasar tepung tete

Hasil pengukuran Aspek Afektif :

- a. Para peserta menyatakan senang mendapatkan pelatihan tentang pembuatan Makanan Pendamping ASI berbahan pangan lokal ubi jalar ungu
- b. Para peserta menyatakan tertarik dengan pelatihan ini dan mengusulkanuntuk membuat pelatihan lain lagi
- c. Para peserta mau memanfaatkan ubi jalar ungu sebagai hasil panen mereka tiap tahun sebagai makanan pendamping ASI
- d. Para peserta menyadari tentang pentingnya pelatihan ini

Hasil Pengukuran aspek psikomotorik/tindakan

- a. Para peserta mampu berdiskusi terkait manfaat, tujuan dan pengolahan ubi ungu
- b. Para peserta sangat antusias, perhatian dan aktif selama kegiatanberlangsung

- c. Para peserta mampu melakukan pengolahan secara mandiri

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan adalah :

- a. Para peserta menyadari manfaat dari Ubi Jalar Ungu
- b. Para peserta bisa membuat MP ASI dari Ubi jalar ungu
- c. Para peserta dapat meningkatkan karya kreativitasnya

6. SARAN

Perlu diadakan program kesehatan terkait pembuatan MP ASI berbasis pangan lokal secara berkesinambungan

7. DAFTAR PUSATAKA

- Afrilia, D. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*,
- Departemen Kesehatan. (2020). "Pedoman Umum Pemberian MP ASI Lokal."
- Dewi, Erwana, Muhammad Yerizam, dan Anis Wahyu Ningsih. (2020). "Pembuatan Biskuit Dari Pasta Ubi Ungu (Pasta Diproses Menggunakan Rotary Evaporator) Production Of Biscuits From Purple Sweet Potato Paste
- Fikawati S, Syafiq A, Karima K. (2020). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hani, H. T. (2020). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta.
- Iriyanti, Y. (2022). *Substitusi Tepung Ubi Ungu Dalam Pembuatan Roti Manis, Donat*. Yogyakarta.
- Kumalaningsih. (2017). *Antioksidan dan Penangkal Radikal Bebas*. Jakarta.
- Mufida, L., Widyaningsih, T. D., & Maligan, J. M. (2015). Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6–24 Bulan
- Nuntung, M. I. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Ibu Hamil yang Menderita Kurang Energi Kronik (Kek) di Wilayah Kecamatan Polong Bangkeng Selatan Kabupaten Takalar
- Pusat data dan informasi Kementrian Kesehatan RI. (2020). "Situasi Gizi." Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementrian kesehatan RI.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). 1000 hari pertama kehidupan. Ugm Press.