

**PUU TEU ( TEPUNG TETE UNGU ) SEBAGAI OLAHAN UBI UNGU UNTUK  
MAKANAN PENDAMPING AIR SUSU IBU (MP-ASI)****Pascalina Harming Pranova<sup>1</sup>, Priska Nomor<sup>2</sup>, Meltiana Mena<sup>3</sup>, Eufrasia Prinata  
Padeng<sup>4\*</sup>**<sup>1-3</sup>UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: rinny.padeng90@gmail.com

Disubmit: 13 Oktober 2021

Diterima: 23 Desember 2021

Diterbitkan: 02 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5300>**ABSTRAK**

Makanan Pendamping ASI menjadi salah satu kebutuhan bayi yang sangat penting ketika bayi mulai menginjak usia 6-24 bulan. Pada usia ini kebutuhan energi bayi menjadi besar dan tidak tercukupi jika hanya dengan ASI (Air Susu Ibu) saja, sehingga diperlukan sumber dari energi lain seperti contohnya dari ubi ungu . Usia 0-11 bulan bayi mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat hingga mencapai puncaknya pada usia 24 bulan. Periode emas ini dapat tercapai secara optimal dengan ditunjang asupan nutrisi yang tepat sejak lahir. Tujuan dari kegiatan 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. Bahan baku yang digunakan dalam Pengabdian ini adalah tepung *Tete Ungu* (Tepung Ubi jalar Ungu). 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 berbahan 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 berbahan pangan lokal yaitu ubi jalar ungu. Perlu diadakan program kesehatan terkait pembuatan MP ASI berbasis pangan lokal secara berkesinambungan

**Kata Kunci:** Air Susu Ibu, Makanan Pendamping ASI, Tepung Ubi Ungu, Ubi ungu**ABSTRACT**

*Complementary food is one of the most important baby needs when babies start to reach the age of 6-24 months. At this age the baby's energy needs become large and cannot be met if only with breast milk, so other sources of energy are needed, such as purple sweet potatoes. Age 0-11 months babies experience a period of rapid growth and development until it reaches its peak at the age of 24 months. This golden period can be achieved optimally with the support of proper nutrition from birth. The purpose of this service activity is to introduce the processing of purple sweet potato into a complementary food for breast milk which also has a high nutritional content. As well as increasing the creativity of*

*the community to use purple sweet potato. The raw material used in this service is Tete Ungu flour (Purple Sweet Potato Flour). The implementation of this activity is carried out through counseling or exposure and the practice of making complementary foods based on local ingredients, namely from purple sweet potato flour directly to mothers who have children under five. The participants were very enthusiastic about participant in this service activity, this could be seen during the training where there was an active role from the participants. During the training on making MP ASI (Complementary food), the participants showed their abilities and in the end succeeded in making MP ASI (Complementary food) made from local ingredients, namely purple sweet potato. The participants who took part in this service activity understood and understood the manufacture of tete ungu flour (purple sweet potato flour) and the manufacture of complementary breast milk made from local food, namely purple sweet potato. It is necessary to hold a health program related to the manufacture of MP ASI based on local food in a sustainable manner*

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

## 1. PENDAHULUAN

Masa Balita merukan 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, motbiditas dan mortalitas. Pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan asupan gizi yang memadai (Fikawati S, Syafiq A 2015).

Masalah gizi yang terjadi pada Balita terjadi akibat tidak seimbangnya asupan makanan yang dikonsumsi (Afrilia, D. A. 2018). Studi Diet Total (SDT) 2014 menemukan bahwa kecukupan gizi makro dan mikro di Indonesia masih sangat kurang. Yang termasuk dalam zat gizi mikro seperti vitamin A, Zink, Zat besi dan yodium. Zat gizi mikro sangat penting karena dapat mengatasi dan mengurangi angka kejadian stunting (Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI 2016).

Makanan Pendamping ASI (MP ASI) merupakan makanan atau minuman yang mengadnung zat gizi tinggi dan diberikan pada bayi sejak usia 6-24 bulan selain ASI (Mufida, L., Widyarningsih, T. D., & Maligan, J. M. 2015). 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 2006).

Ubi Jalar ungu merupakan bahan pangan yang memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang sangat banyak diantaranya kandungan karbohidrat dan sumber kaori yang cukup tinggi (Nuntung, M. I. 2011). Di Indonesia, Ubi jalar juga digunakan sebagai bahan makanan pokok. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki beranekaragaman suku bangsa dan budaya. Selain itu Indonesia juga memiliki beranekaragaman 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 gengsi 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, 2012).

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 2012).

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 (Kumalaninggi, 2007). Ubi jalar ungu mulai dikenal menyebar ke seluruh dunia terutama negara-negara yang beriklim tropis. Pada abad ke 16 diperkirakan ubi jalar ungu pertama kali di Spanyol melalui Tahiti, Kepulauan Guam, Fiji dan Selandia Baru.

Manfaat ubi jalar ungu ini antara lain adalah memenuhi kebutuhan vitamin, sebagai makanan pengganti bagi program diet dan penderita diabetes dan sebagai anti kanker dll. 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 2010). 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

Alasan kami memilih ubi ungu dalam pembuatan makanan pendamping bagi Air Susu Ibu karena di Manggarai lebih khusus di wilayah golodukal sebagai tempat dilakukan Pengabdian Masyarakat ini banyak masyarakat yang salah satu hasil kebunnya adalah ubi jalar ungu. Ubi ini hanya dimanfaatkan oleh orang dewasa dengan pengolahan yang sangat sederhana juga yaitu dengan merebus atau menggoreng. Alasan masyarakat setempat tidak memberikan makanan ini kepada balita karena belum terlalu paham terkait kandungan gizi yang terdapat pada ubi jalar ungu dan juga ketidakpahaman masyarakat untuk mengolah ubi jalar ungu ini. Dilihat dari data Stunting di wilayah Golodukal juga ada beberapa anak Balita yang masuk dalam kategori Stunting. Sedangkan salah satu manfaat dari ubi jalar ungu ini adalah untuk menurunkan kejadian stunting.

Lokasi PKM adalah di Pustu Golodukal :



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. METODE

#### a. Tahap persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah diawali dengan melakukan koordinasi dengan kepala Puskesmas Pembantu Golodukal untuk pelaksanaan kegiatan, lokasi kegiatan, persiapan materi yang akan di sampaikan saat kegiatan serta persaiapan alat dan bahan yang dibutuhkan.

#### b. Tahap pelaksanaan

- 1) Penerapan protokol kesehatan
- 2) Membagikan masker kepada ibu-ibu yang mengikuti kegiatan
- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat ubi ungu, mendemonstrasikan pembuatan olahan ubi ungu menjadi bubur untu makanan pendamping ASI (MP-ASI). Para peserta sangat antusias dalam mengikuti materi penyuluhan dan mempraktikan pembuatan bubur ubi ungu ini .
- 4) 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) Setelah digiling , ambil 6-7 sendok makan tepung ubi ungu , campurkan tepung ubi ungu dengan air bersih di dalam panci, lalu masak di atas kompor dengan api sedang, aduk campuran jangan sampai ada yang menggumpal, masukan juga ikan cincang, sayuran hijau sebagai bahan pelengkap dalam pembuatan MP ASI, jika sudah matang , tunggu dingin lalu disajikan

### 4. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran aspek kognitif :

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

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 inidan mengusulkan untuk membuat pelatihan lain lagi
- c. Para peserta mau memanfaatkan ubi jalar ungu sebagai hasil panen mreka tiap tahun sebagai makanan pendamping ASI
- d. Para peserta menyadari tentang pentingnya pelatuhan 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 kegiatan berlangsung
- c. Para peserta mampu melakukan pengolahan secara mandiri

Pada awal pembuatan MP ASI para peserta di wajib untuk tetap mematuhi protokol kesehatan. Dalam kegiatan pembuatan MP ASI para peserta sangat antusias dalam pembuatan MP ASI, di mana para peserta setelah mendengarkan penyuluhan dan pemaparan materi terkait pembuatannya lalu mulai di praktikan sendiri cara pembuatan MP ASI nya yaitu menggunakan tepung ubi ungu yang sudah disiapkan. Dari hasil pembuatan MP ASI kemudian di berikan pada anak mereka dan anak juga sangat senang makan MP ASI yang disiapkan .



Gambar 2. Olahan Ubi

## 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

Saran

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

## 6. 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)*, 1(1), 10-13.
- Departemen Kesehatan. (2006). "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 ( Paste Processed Using Rotary Evaporator )" 11, no. 03: 14-19.
- Fikawati S, Syafiq A, Karima K. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hani, H. T. (2010). *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta.
- Iriyanti, Y. (2012). *Substitusi Tepung Ubi Ungu Dalam Pembuatan Roti Manis, Donat*. Yogyakarta.
- Kumalaningsih. (2007). *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: Kajian Pustaka [In Press September 2015]. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(4).
- Nuntung, M. I. (2011). Gambaran Asupan Zat Gizi Ibu Hamil yang Menderita Kurang Energi Kronik (Kek) di Wilayah Kecamatan Polong Bangkeng Selatan Kabupaten Takalar Tahun 2011 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). "Situasi Gizi." Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI.
- Sudargo, T., & Aristasari, T. (2018). 1000 hari pertama kehidupan. Ugm Press.