

## PKM Penganekaragaman Pangan Melalui Pengembangan Olahan Ubi Jalar Ungu pada Ibu-Ibu Rumah Tangga

Nur Anny S. Taufieq<sup>1</sup>, Ratnawati T.<sup>2</sup>, Nurlita Pertiwi<sup>3</sup>, Irma Aswani Ahmad<sup>4</sup>,

Noor Fadilah Romadhani<sup>5</sup>

Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [nurannytaufieq@unm.ac.id](mailto:nurannytaufieq@unm.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstrak.** Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah ibu-ibu rumah tangga. Masalah mitra adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pengolahan ubi jalar ungu menjadi salah satu pengganti bahan makanan yang mengandung gizi dengan biaya yang relatif murah. Oleh itu, ibu-ibu rumah tangga perlu dibekali pengetahuan bagaimana mengolah ubi jalar ungu menjadi makanan yang menarik dan memiliki nilai jual. Metode yang digunakan dalam program kemitraan masyarakat ini yaitu metode pendampingan (*mentoring*) dan metode *Participatory Rural Approach* (PRA). Metode pendampingan dilakukan untuk mengubah paradigma berpikir masyarakat dalam mengolah ubi jalar ungu menjadi bahan olahan makanan. Metode PRA dilakukan untuk membangkitkan rasa memiliki (*sense of belonging*) mitra terhadap produk yang akan dikembangkan dan rasa tanggungjawab (*sense of responsibility*) mitra terhadap produk dan lingkungan yang adadisekitarnya. Metode utama yang ditempuh dalam kegiatan PKM ini adalah ceramah, diskusi, tanya jawab dan simulasi. Hasil dari program kemitraan ini adalah dengan adanya pelatihan pengolahan ubi jalar ungu dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga bagaimana mengolah ubi jalar ungu menjadi produk makanan olahan yang beranekaragam dan bernilai ekonomis, serta mengandung gizi dengan biaya yang relatif murah.

**Kata Kunci:** ubi jalar ungu, olahan makanan, ibu rumah tangga

### PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak sekali penyakit akibat dari pola makan yang salah, yang menjadikan makanan hanya sebagai penghilang rasa lapar dan pemberi kenikmatan sesaat tanpa mempedulikan kandungan dan kehalalannya. Padahal makanan yang baik dan benar tidak saja membuat kita kuat dan sehat, tapi juga kebal terhadap serangan berbagai macam penyakit.

Seiring meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, maka tuntutan konsumen terhadap bahan pangan selain mempunyai komposisi gizi yang baik serta penampakan dan citarasa yang menarik, juga harus memiliki fungsi fisiologis tertentu bagi tubuh.

Salah satu bahan makanan sehat yang cukup tersedia adalah ubi jalar. Ubi jalar adalah salah satu makanan pokok dengan kadar karbohidrat yang tinggi. Bagian yang dimanfaatkan adalah akarnya yang berbentuk umbi. Selain itu daunnya juga bisa dimanfaatkan untuk berbagai olahan makanan. Ubi jalar juga merupakan salah satu jenis umbi – umbian yang dijadikan makanan pokok selain nasi.

Di Indonesia, ubi jalar umumnya sebagai bahan pangan sampingan. Sedangkan di Irian Jaya, ubi jalar digunakan sebagai makanan pokok. Komoditas ini ditanam baik pada lahan sawah maupun lahan tegalan. Luas panen ubi jalar di Indonesia sekitar 230.000 ha dengan produktivitas sekitar 10 ton/ha. Padahal dengan teknologi maju beberapa varietas unggul ubi jalar dapat menghasilkan lebih dari 30-ton umbi basah/ha.

Ubi jalar ungu yang kaya gizi ini juga bisa diolah menjadi berbagai makanan yang menarik. Tentunya juga mengandung gizi yang mencukupi untuk tubuh manusia. Selain itu pengolahan ubi jalar menjadi makanan yang menarik bertujuan agar meningkatkan nilai ekonomis ubi jalar. Ubi jalar dapat diolah menjadi beberapa produk yang menarik seperti: brownies ubi jalar, roti ubi jalar, es krim ubi jalar, mie ubi jalar, permen ubi jalar, sake ubi jalar, donat ubi jalar (Brotodjojo, 2013). Bahkan ubi jalar juga dapat dijadikan sebagai bahan kosmetik.

Salah satu jenis ubi jalar adalah ubi jalar ungu. Ubi jalar ini biasanya berwarna ungu dan jika dimasak rasanya manis sekali. Kandungan gizi ubi jalar ungu berupa vitamin C dan E yang baik untuk kecantikan kulit. Ubi jalar juga memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan. Antara lain, untuk pengobatan penyakit asma, rabun ayam, peradangan, bronchitis, gangguan pencernaan, diabetes, radang lambung, dan lain sebagainya. Ubi jalar ungu mengandung antosianin yang berfungsi sebagai antioksidan, sehingga berperan positif terhadap pemeliharaan kesehatan tubuh (Suda et al., 2003). Antosianin memiliki kemampuan yang tinggi sebagai antioksidan karena kemampuannya menangkap radikal bebas dan menghambat peroksidasi lemak, penyebab utama kerusakan pada sel yang berasosiasi dengan terjadinya penuaan dan penyakit degeneratif (Cevallos-Casals & Cisneros-Zevallos, 2001). Jepang merupakan salah satu negara yang intensif mempromosikan manfaat antosianin ubijalar ungu.

Hasil panen ubi jalar ungu umumnya diperdagangkan dalam bentuk segar dan pemanfaatannya masih terbatas untuk konsumsi langsung (dikukus/digoreng) dan pengolahan keripik. Tersedianya informasi tentang keragaman produk pangan yang dapat diolah dari ubi jalar ungu dengan penampilan dan citarasa yang menarik berpeluang meningkatkan nilai tambah. Peningkatan citra ubi jalar sebagai pangan fungsional/sehat juga turut menaikkan daya saing produk ubijalar di pasaran, sehingga harganya dapat sejajar bahkan lebih tinggi dibanding produk olahan terigu. Harga yang tinggi tidak menjadi masalah bagi masyarakat yang telah memperhatikan mutu makanan dan gaya hidup sehat, terutama bagi golongan menengah ke atas.

Kelebihan tepung ubi jalar ungu dibanding terigu perlu ditonjolkan untuk meningkatkan daya saing, di antaranya sifat fungsional antosianin dan kandungan nonglutennya yang sesuai untuk penderita autis, alergi gluten, intoleransi gluten (penyakit seliak), dan nilai indeks glikemik yang lebih rendah. Kandungan gluten pada produk-produk makanan 'bebas' gluten telah ditetapkan maksimum 20 mg/kg (Hüttner & Arendt, 2010). Konsumsi gluten pada orang-orang yang sensitif terhadap gluten dapat berefek buruk, di antaranya alergi (gatal-gatal, gangguan pencernaan dan pernafasan) dan penyakit seliak yang dapat menyebabkan kerusakan usus halus, sehingga mengganggu penyerapan nutrisi ke dalam tubuh. Prevalensi penyakit seliak di Indonesia diperkirakan satu di antara 100 orang. Untuk penderita autis, gluten dianggap sebagai toksin karena tubuhnya tidak menghasilkan enzim untuk mencerna gluten (Ginting et al., 2011).

Berdasarkan uraian diatas, maka tim PKM bermaksud untuk memberikan pelatihan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat bagaimana memanfaatkan dan mengolah ubi jalar ungu menjadi salah satu olahan makanan yang menarik dan enak serta bernilai ekonomis.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pada pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini, metode yang dilakukan berupa metode pendampingan (*mentoring*) dan metode *Participatory Rural Approach* (PRA). Metode pendampingan dilakukan untuk mengubah paradigma berpikir masyarakat dalam mengolah ubi jalar ungu menjadi bahan olahan makanan. Metode PRA dilakukan untuk

membangkitkan rasa memiliki (*sense of belonging*) mitra terhadap produk yang akan dikembangkan, dan rasa tanggungjawab (*sense of responsibility*) mitra terhadap produk dan lingkungan yang ada disekitarnya.

Metode utama yang ditempuh dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah:

1. Pada waktu penyajian materi penyuluhan, metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab.
2. Pada saat latihan pengolahan ubi jalar ungu yang digunakan adalah demonstrasi.

Kegiatan PKM dilaksanakan dengan 3 tahapan yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM

No	Tahap	Tujuan
1	Tahapan Persiapan Pelatihan	Tim PKM membuat perencanaan kegiatan mencakup penyediaan materi kegiatan, bahan baku dan alat yang digunakan pada saat demonstrasi
2	Tahapan Pemberian Materi	Tim PKM memberikan penjelasan secara langsung mengenai bahan dan alat yang digunakan serta melakukan demonstrasi cara mengolah ubi jalar ungu
3	Tahapan Evaluasi Program	Tim PKM mengevaluasi aktivitas serta target capaian kegiatan

## PELAKSANAAN DAN HASIL DAN KEGIATAN

### Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berlangsung di Kabupaten Majene. Pada tahap ini, tim PKM menjelaskan bahan dan alat yang digunakan, serta mempraktikkan secara langsung cara pengolahan ubi jalar ungu menjadi olahan makanan.



Gambar 1. Tim PKM menjelaskan bahan dan alat yang digunakan



Gambar 2. Demonstrasi cara membuat olahan makanan dari ubi jalar



Gambar 3. Berbagai olahan makanan dengan bahan dasar ubi jalar ungu

Setelah kegiatan berlangsung, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan. Pada tahap ini, tim PKM berdiskusi dengan peserta untuk mengetahui gambaran pencapaian pengetahuan serta sikap mereka dalam mengolah ubi jalar ungu menjadi olahan makanan yang menarik dan bernilai ekonomis serta menyebarkan informasi yang mereka terima. Dari hasil diskusi diketahui bahwa ibu-ibu rumah tangga tersebut memahami cara mengolah ubi jalar ungu menjadi olahan makanan yang beranekaragam. Mereka juga sangat antusias untuk mengembangkan dan menyebarkan pengetahuan yang mereka terima.

### Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan dapat menyelesaikan beberapa permasalahan mitra sehingga kegiatan ipteks bagi masyarakat yang dilakukan dapat dikatakan berhasil. Adapun hasil kegiatan yang telah dilakukan adalah dengan adanya pelatihan pengolahan ubi jalar ungu dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga bagaimana mengolah ubi jalar ungu menjadi produk olahan makanan yang beranekaragam dan bernilai ekonomis, serta dapat digunakan oleh para ibu-ibu rumah tangga sebagai bahan makanan lain yang mengandung gizi dengan biaya yang relatif murah.



Gambar 4. Foto Bersama tim PKM, Ketua LP2M dan peserta pelatihan

## KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan program kemitraan masyarakat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Peserta memahami cara mengolah ubi jaar ungu menjadi olahan makanan yang beranekaragam.
2. Peserta akan menerapkan pengetahuan, pengalaman, dan teknologi tepat guna (TTG) yang bersifat praktis, efektif, dan efisien dalam pengolahan ubi jalar ungu.
3. Peserta berkeinginan untuk menyebarkan cara mengolah ubi jalar menjadi beberapa produk yang menarik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Program Kemitraan Masyarakat ini dapat terselenggara atas bantuan, arahan, dan dukungan moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih kami ucapkan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Makassar selaku pembina Universitas Negeri Makassar.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar dan Pemerintah Kabupaten Majene, atas izin dan dukungannya dalam melakukan kegiatan program kemitraan masyarakat ini.
3. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini yang tidak sempat kami sebut namanya satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

Brotodjojo, L. C. (2013). *Semua Serba Ubi Jalar*. Gramedia Pustaka Utama.

Cevallos-Casals, B. A., & Cisneros-Zevallos, L. A. (2001). Bioactive and functional properties of purple sweetpotato (*Ipomoea batatas* (L.) Lam). *1 International Conference on Sweetpotato. Food and Health for the Future* 583, 195–203.

Ginting, E., Utomo, J. S., Yulifianti, R., & Jusuf, M. (2011). *Potensi ubijalar ungu sebagai pangan fungsional*.

Hüttner, E. K., & Arendt, E. K. (2010). Recent advances in gluten-free baking and the current status of oats. *Trends in Food Science & Technology*, 21(6), 303–312.

Suda, I., Oki, T., Masuda, M., Kobayashi, M., Nishiba, Y., & Furuta, S. (2003). Physiological functionality of purple-fleshed sweet potatoes containing anthocyanins and their utilization in foods. *Japan Agricultural Research Quarterly: JARQ*, 37(3), 167–173.