**PEMANFAATAN BARUASA UBI JALAR UNGU**

**SEBAGAI MAKANAN SELINGAN DALAM UPAYA PERBAIKAN STATUS GIZI IBU HAMIL**

**Manjilala1, Nurfahmi2**

1Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

2Petugas Gizi, Puskesmas Moncongloe, Kabupaten Maros

**ABSTRACT**

***Background:*** *The problems of Chronic energy deficiency (CED) in pregnant women in Indonesia, particularly in the province of South Sulawesi was still relatively high. One of the government's efforts in tackling the probles was local supplementary feeding.Therefore, baruasa purple sweet potato flour which is a modification of local foods typical south Sulawesi can be a healthy alternative local supplementary feeding for pregnant women.*

***Methods:*** *This study a pre-experiment conducted in the District Moncongloe Maros in 2016. The sample size were 30 people.*

***Results:*** *The results showed that around 76.7% of pregnant women like the color of purple sweet potato flour. A total of 83.4% of pregnant women liked and really like the taste of baruasa purple sweet potato flour. A total of 70.0% of pregnant women liked and really like the texture of baruasa purple sweet potato flour. A total of 76.7% of pregnant women like the smell of purple sweet potato flour. An increase of 0:02 cm upper arm circumference pregnant women after taking baruasa purple sweet potato flour.*

***Conclusions:*** *The study suggests that pregnant women should take advantage of local food as a food supplement for pregnant women. Further research is needed to increase the protein content. Need to do further research with larger samples and longer intervention time to see the effectiveness of this purple sweet potato flour in improving the nutritional status of pregnant women*

*Keywords: Baruasa purple sweet potato flour, Pregnancy*

**LATAR BELAKANG**

Status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap pertumbuhan janin, bayi dan kesehatan ibu. Asupan zat gizi mikro dan makro yang rendah seperti Kalsium, Zat Besi, Vitamin A, Yodium, energi dan protein dapat menyebabkan menurunnya status gizi dan kesehatan ibu serta berisko mengalami komplikasi kehamilan, risiko kelahiran premature serta berat badan lahir rendah (Ian Darnton-Hill, 2013).

Data RISKESDAS Tahun 2013 menunjukkan bahwa proporsi ibu hamil yang berisiko mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) masih tergolong tinggi yaitu sekitar 24.2% angka tersebut lebih tinggi jika dibandingkan dengan data tahun 2007 (16.05%), dan Provinsi Sulawesi Selatan termasuk di dalam 13 Provinsi yang memiliki proporsi KEK di atas rata-rata nasional.

Tingginya proposi KEK disebabkan oleh banyak hal, antara lain frekuensi sakit, tingkat pendidikan ibu, riwayat keguguran, anemia dan status gizi kurus sebelum hamil (Sumarno, 2005).

Salah satu upaya pemerintah dalam menekan angka Bumil KEK ialah melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis bahan makanan lokal dengan menu khas daerah setempat, kegiatan ini dimaksud sebagai makanan tambahan tidak mengganti makanan utama sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2012)

Baruasa merupakan salah satu kue tradisonal Suku Bugis-Makassar yang umum dikonsumsi oleh masyarakat khususnya saat menikmati waktu istirahat.

Bahan utama dari baruasa ialah tepung terigu, kelapa parut dan gula merah, dengan bentuk kue yang kering serta padat, kue ini sangat cocok dikonsumsi oleh ibu hamil.

Agar baruasa memiliki nilai manfaat bagi ibu hamil, maka dibutuhkan upaya untuk memperkaya kandungan kue tersebut, salah satunya ialah mengganti tepung terigu dengan tepung ubi jalar.

Salah satu jenis ibu jalar yang bisa digunakan ialah ubi jalar ungu. Ubi jalar ungu dikenal kaya manfaat, memiliki kandungan antosianin yang cukup tinggi yang berfungsi sebagai antioksidan, antimutagenik, antikarsinogenik serta energy yang cukup tinggi (El Husna, dkk. 2013).

Oleh karena itu pengembangan Baruasa Ubi Ungu sebagai alternatif PMT lokal bagi ibu hamil patut diapresiasi dan diuji coba agar ibu hamil dapat memperoleh manfaat dari produk tersebut.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian operasional yang dilaksanakan di Kecamatan Moncongloe Kabupaten Maros pada tahun 2016. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh ibu hamil yang terdapat di Kecamatan Moncongloe Kabupaten Maros. Sampel ialah ibu hamil yang berada di Desa Bonto Marannu Kabupaten Maros dengan kriteria usia kehamilan 1-7 bulan, tidak memiliki rencana meninggalkan lokasi selama penelitian berlangsung dan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Prosedur pengambilan sampel sebagai berikut :

1. Melakukan pendataan jumlah ibu hamil di wilayah penelitian
2. Melakukan pengukuran lingkar lengan atas
3. Memilih sampel sesuai kriteria
4. Melakukan pengukuran daya terima berdasarkan aspek rasa, warna, aroma, tekstur serta jumlah yang dikonsumsi
5. Memberikan baruasa ubi ungu sebanyak 14 buah/minggu selama 4 minggu, baruasa dikonsumsi minimal 2 buah/hari
6. Melakukan pengukuran lingkar lengan atas pada minggu keempat.

Data daya terima dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi.

**HASIL PENELITIAN**

***Karakteristik Sampel***

Tabel 1.

Distribusi Sampel Berdasarkan Data Demografi Tahun 2016

| **Variabel** | **n1** | **%** |
| --- | --- | --- |
| Umur ibu  <26 tahun  ≥26 tahun | 16  14 | 53.3  46.7 |
| Pekerjaan ibu  Honorer  Ibu rumah tangga | 1  29 | 3.3  96.7 |
| Pendidikan ibu  Tamat SD  Tamat SMP  Tidak tamat SMA  Tamat SMA  Perguruan tinggi | 1  12  4  12  1 | 3,3  40,0  13,3  40,0  3,3 |
| Umur Kehamilan  Trimester I  Trimester II  Trimester III | 8  12  10 | 26,7  40,0  33,3 |

**1n=30**

Berdasarkan hasil pengumpulan data diketahui bahwa sebagian besar sampel berusia dibawah 26 tahun (53.3%), sehari-hari sebagai ibu rumah tangga (96.7%%), dengan tingkat pendidikan SMP dan Tamat SMA (40.0%), serta usia kehamilan di trimester II (40.0%).

***Kandungan Gizi Baruasa ubi Jalar Ungu***

Tabel 2.

Kandungan Gizi Baruasa Ubi Jalar Ungu Persaji (20 gram)

| **Zat Gizi** | **Kandungan Gizi** | **Satuan** |
| --- | --- | --- |
| Energi | 65.9 | Kkal |
| Protein | 1.4 | Gram |
| Lemak | 1.1 | Gram |
| Karbohidrat | 12.9 | Gram |
| Fe | 0.4 | mg |
| Asam Folat | 8.0 | µg |
| Vitamin C | 4.1 | mg |
| Sodium | 8,1 | mg |
| Kalsium | 5.6 | mg |

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa kandungan energi baruasa ubi jalar ungu persaji ialah 65.9 gram, protein 1.4 gram, lemak 1.1 gram, Karbohidrat 12.9 gram, zat besi 0.4 mg, asam folat 8.0 µg, Vitamin C 4.1 mg, sodium 8.1 mg dan kalsium 5.6 mg. Kandungan gizi tersebut dianalisis menggunakan program komputer Nutrisurvei 2007.

***Daya terima baruasa ubi jalar ungu***

1. Jumlah Baruasa Ubi Jalar Ungu yang dikonsumsi

Gambar 1

Rata-Rata Jumlah Baruasa Ubi Jalar Ungu yang Dikonsumsi

dalam Satu Minggu

Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah ubi jalar ungu yang dikonsumsi dalam seminggu, mulai dari 9,7 buah minggu pertama menjadi 10,3 buah pada minggu keempat.

Jika dianalisis rata-rata total konsumsi dalam sebulan maka diperoleh hasil sekitar 40,3 buah dalam sebulan atau sekitar 72.1% dari Baruasa ubi jalar ungu yang didistribusikan.

1. Daya Terima Baruasa Ubi Jalar Ungu

Tabel 3.

Distribusi Daya Terima Baruasa Ubi Jalar Ungu pada Ibu Hamil

| **Variabel** | **n1** | **%** |
| --- | --- | --- |
| Warna  Sangat tidak suka  Tidak suka  Agak tidak suka  Netral  Agak suka  Suka  Sangat Suka | 0  0  0  4  3  23  0 | 0.0  0.0  0.0  13,3  10,0  76,7  0.0 |
| Rasa  Sangat tidak suka  Tidak suka  Agak tidak suka  Netral  Agak suka  Suka  Sangat Suka | 0  2  0  3  0  17  8 | 0.0  6,7  0.0  10,0  0.0  56,7  26,7 |
| Tekstur  Sangat tidak suka  Tidak suka  Agak tidak suka  Netral  Agak suka  Suka  Sangat Suka | 0  2  0  4  3  19  2 | 0.0  6,7  0.0  13,3  10,0  63,3  6,7 |
| Aroma  Sangat tidak suka  Tidak suka  Agak tidak suka  Netral  Agak suka  Suka  Sangat Suka | 0  0  0  0  7  17  6 | 0.0  0.0  0.0  0.0  23,3  56,7  20,0 |

**1n=30**

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar sampel suka baruasa ubi jalar ungu, baik berdasarkan aspek warna (76.7%), rasa (56.7%), tekstur (63.3%) dan aroma (56,7%).

1. Lingkar lengan atas ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian Baruasa Ubi Ungu

Tabel 4.

Lingkar lengan atas ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian Baruasa Ubi Ungu

| **Variabel** | **Ukuran Lila±SD (cm)** |
| --- | --- |
| Sebelum | 24,45±2,45 |
| Sesudah | 24,47±2,44 |

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan ukuran Lila yang signifikan, rata-rata Lila sebelum intervensi ialah 24,45±2,45 dan meningkat menjadi 24,47±2,44 setelah intervensi

**PEMBAHASAN**

Kehamilan yang berlangsung selama Sembilan bulan atau lebih merupakan situasi yang membahagian bagi sebuah pasangan, akan tetapi selama kehamilan, baik wanita dan anaknya menghadapi berbagai risiko kesehatan. Oleh karena itu penting bahwa semua kehamilan harus dipantau oleh tenaga kesehatan.

Salah satu masalah gizi yang yang harus dihndari oleh ibu hamil ialah Kurang Energi Kronik (KEK). Masalah gizi terseut merupakan salah satu keadaan kekurangan gizi dimana kondisi ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung lama (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi (DEPKES, 2002). KEK dapat menyebabkan masalah kesehatan yang fatal bagi ibu hamil dan janinnya.

Mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan selama kehamilan merupakan langkah yang sangat tepat untuk mencegah terjadinya KEK, hanya saja seringkali ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan selama kehamilan sehingga menyebabkan asupan zat gizi tidak maksimal.

Oleh karena itu dibutuhkan upaya yang strategis untuk meningkatkan asupan zat gizi ibu, salah satunya ialah melalui pemberian makanan tambahan (PMT). Pada tahun 2012, Kementerian Kesehatan menerbitkan Panduan PMT Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil KEK berbasis bahan makanan lokal.

Paduan tersebut menyatakan bahwa PMT yang didistribusikan ke ibu hamil KEK sebaiknya mengandung 100-150 kkal dan 5-7 gram protein. Ibu hamil dapat memilih makanan sesuai dengan kemampuan dan kesukaan. Ibu hamil trimester 1 dapat mengonsumsi minimal satu saji setiap harinya. Ibu hamil trimester 2 dapat mengonsumsi minimal dua saji setiap harinya. Ibu hamil trimester 3 dapat mengonsumsi 3 saji dengan resep yang bervariasi (Kemenkes, 2012).

Pemanfaatan pangan lokal sangat mungkin dilakukan mengingat bahan baku yang mudah diperoleh dan harga yang relatif murah. Salah satu pangan lokal yang menarik untuk dicoba ialah Baruasa Ubi Jalar Ungu.

Ubi jalar ungu selama ini pengolahannya hanya direbus biasa dan daya simpannya sangat singkat, padahal disisi lain, kandungan gizi ubi jalar sangat tinggi, disamping kaya Karbohidrat dan serat juga mengandung antosianin yang merupakan sumber antioksidan alami.

Ketika ubi jalar ungu dibuat tepung lalu digunakan sebagai bahan utama kue tradisional Bugis-Makassar yaitu Baruasa maka akan mengahsilkan sebuah produk yang kaya gizi. Hasil analisis kandungan gizi Baruasa ubi Jalar Ungu dengan menggunakan program computer Nutrisurvei 2007 menunjukkan bahwa kandungan energy persaji (20 gram) sekitar 65,9 kkal dan protein sebesar 1,4 gram. Jika iu hami mengonsumsi dua keeping dalam sehari makan sumbangan energy Baruasa tersebut sebesar 131,8 kkal dan 2,8 gram protein. Khusus untuk energy, jumlah tersebut sudah melebihi anjuran Kementerian Kesehatan (100-150 kkal), akan tetapi protein masih perlu ditingkatkan.

Disamping itu, hasil daya terima menunjukkan hasil yang cukup memuaskan, sebagian besar sampel memberi respon yang baik pada Baruasa Ubi Jalar Ungu, aspek warna yang suka sebanyak 76.7%, rasa yang suka dan sangat suka sebanyak 83.4%, tekstur yang suka dan sangat suka sebanyak 70.0% dan aroma yang suka dan sangat suka sebanyak 76,7%.

Sedikit berbeda dengan penelitian Rahmaniar (2016) yang menunjukkan bahwa daya terima Baruasa Ubi jalar ungu dengan menggunakan panelis setengah terlatih ialah warna yang suka dan sangat suka sebanyak 88.0%, rasa yang suka dan sangat suka sebanyak 64.0%, tekstur yang suka dan sangat suka sebanyak 52.0% dan aroma yang suka dan sangat suka sebanyak 64.0%.

Jika dilihat dari jumlah yang dikonsumsi, rata-rata yang dikonsumsi dalam sebulan ialah 40.4 buah atau sebanyak 10.1 buah/minggu, padahal target yang harus dikonsumsi ialah 14 buah/minggu, atau dengan kata lain jumlah yang dikonsumsi hanya sebesar 72.14% dari target. Rendahnya target yang dicapai kemungkinan besar karena tingkat kesukaan pada aspek warna, tekstur dan aroma masih dibawah 80.0%.

Berdasarkan data lingkar lengan atas pada ibu hamil yang menjadi sampel penelitian ini, menunjukkan bawah tidak terdapat perubahan yang signifikan ukuran lingkar legan atas, setelah mengonsumsi baruasa ubi jalar ungu selama satu bulan.

Hanya saja kami tidak melakukan analisis lebih lanjut hubungan antar keduanya karena penelitian ini tidak didesain untuk menganalisis hubungan tersebut.

**KESIMPULAN**

1. Sebanyak 76.7% ibu hamil suka warna baruasa ubi jalar ungu
2. Sebanyak 83.4% ibu hamil suka dan sangat suka rasa baruasa ubi jalar ungu
3. Sebanyak 70.0% ibu hamil suka dan sangat suka tekstur baruasa ubi jalar ungu
4. Sebanyak 76.7% ibu hamil suka dan sangat suka aroma baruasa ubi jalar ungu
5. Terjadi peningkatan sebesar 0.02 cm lingkar lengan atas ibu hamil setelah mengonsumsi baruasa ubi jalar ungu.

**SARAN**

1. Ibu hamil sebaiknya memanfaatkan pangan lokal sebagai makanan tambahan selama ibu hamil
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan kandungan protein, daya terima berdasarkan aspek warna, tekstur dan aroma pada baruasa ubi jalar ungu
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih lama untuk melihat efektivitas baruasa ubi jalar ungi ini dalam meningkatkan status gizi ibu hamil.

**DAFTAR PUSTAKA**

El Husna, N., Novita, M., & Rohaya, S. (2013). Kandungan Antosianin dan Aktivitas Antioksidan Ubi Jalar Ungu Segar dan Produk Olahannya. *AGRITECH*, *33*(3), 296–302.

Ian Darnton-Hill. (2013). Nutrition counselling during pregnancy. Retrieved January 13, 2016, from http://www.who.int/elena/bbc/nutrition\_counselling\_pregnancy/en/

Depkes RI, (2002). Asuhan Persalinan Normal. JHPIEGO. Jakarta

Kementerian Kesehatan RI. (2012). Panduan Penyelenggaraan PMT Pemulihan Bagi Balita Gizi Kurang dan Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Rahmaniar (2016). Daya Terima Baruasa Ubi Jalar Ungu. Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Kemenkes Makassar Jurusan Gizi.

Sumarno, I. (2005). Faktor Risiko Kurang Energi Kronis pada Ibu Hamil di Jawa Barat (Analisis Lanjutan). Penelitian Gizi Dan Makanan *(The Journal of Nutrition and Food Research)*, *28(2)*, 66–73.