

STRATEGI PENURUNAN ANGKA STUNTING: EDUKASI DAN PENGOLAHAN PANGAN LOKAL UBI UNGU SEBAGAI MENU CEMILAN GIZI SEIMBANG MENCEGAH ANEMIA

Andi Yaumil Bay R Thaifur^{1*}, Jumadi², Waode Azfari Azis³, Fitriani⁴, Muh Subhan⁵, Eky Endriana Amiruddin⁶, Wa Ode Nadziyran Urufia⁷, Mariene Wiwin Dolang⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin Baubau

⁸Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Maluku Husada

*e-mail Korespondensi : andiyaumilbay.t@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan gangguan gizi disebabkan oleh kekurangan zat besi terutama pada remaja putri yang kurang beruntung. Berdasarkan pedoman *World Health Organization* (WHO), remaja dikatakan mengalami anemia bila kadar hemoglobinnya kurang dari 12 mg/dl. Prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri usia 18-24 tahun berkisar 27.2%. Hal ini dapat disebabkan adanya peningkatan kebutuhan zat besi, penurunan asupan zat besi, pertumbuhan fisik yang cepat, kehilangan menstruasi, dan permintaan zat besi yang tinggi untuk pembentukan hemoglobin (Hb). pemenuhan zat besi dapat diperoleh dari konsumsi pangan lokal Indonesia salah satunya adalah ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L. Poir*). Tujuan pengabdian ini adalah memperkenalkan ubi ungu sebagai bahan pangan kaya nutrisi yang dapat diolah menjadi produk inovatif, seperti bolu, untuk meningkatkan asupan gizi dan meningkatkan kesadaran masyarakat serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya asupan gizi, khususnya zat besi, dalam pencegahan anemia. Metode pengabdian ini dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test*, melakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan bolu ubi ungu, membagikan leaflet serta memberikan bolu ubi ungu sebagai intervensi fisiknya. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* yang menunjukkan nilai $Prob > |z| = 0,0000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh penyuluhan dan demo masak terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Hal ini menunjukkan pula terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Bolu ubi ungu berbahan dasar ubi ungu merupakan salah satu inovasi makanan yang dapat menurunkan angka prevalensi anemia.

Kata kunci: *Ubi Ungu, Anemia, Gizi*

STRATEGY FOR REDUCING STUNTING: EDUCATION AND LOCAL FOOD PROCESSING OF PURPLE SWEET POTATO AS A BALANCED NUTRITIONAL SNACK MENU TO PREVENT ANEMIA

Andi Yaumil Bay R Thaifur^{1*}, Jumadi², Waode Azfari Azis³, Fitriani⁴, Muh Subhan⁵
Eky Endriana Amiruddin⁶, Wa Ode Nadziyran Urufia⁷, Mariene Wiwin Dolang⁸

Public Health Study Program, Faculty of Public Health, Dayanu Ikhsanuddin University¹⁻⁶

Nutrition Study Program, Faculty of Public Health, Dayanu Ikhsanuddin University⁷

Public Health Study Program, STIKes Maluku Husada⁸

*e-mail Korespondensi : andiyaumilbay.t@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a nutritional disorder caused by iron deficiency, especially in disadvantaged adolescent girls. Based on the World Health Organization (WHO) guidelines, adolescents are said to be anemic if their hemoglobin levels are less than 12 mg/dl. The prevalence of anemia in Indonesia among adolescent girls aged 18-24 years is around 27.2%. This can be caused by increased iron requirements, decreased iron intake, rapid physical growth, menstrual loss, and high iron demand for hemoglobin (Hb) formation. Iron fulfillment can be obtained from Indonesian local foods, including purple sweet potato (*Ipomoea batatas* L. Poir). The purpose of this service is to introduce purple sweet potato as a nutrient-rich food that can be processed into innovative products, such as sponge cake, to increase nutritional intake and increase public awareness, and provide education to the public about the importance of nutritional intake, especially iron, in preventing anemia. This service method is carried out by giving a pre-test and post-test, counseling and training on making purple sweet potato sponge cake, distributing leaflets, and giving purple sweet potato sponge cake as a physical intervention. The results of the Wilcoxon Signed-Rank test showed a $Prob > |z| = 0.0000 < 0.05$ value, indicating that there was an effect of counseling and cooking demonstrations on respondents' knowledge before and after counseling and cooking demonstrations. This shows that there is also an increase in respondents' knowledge before and after counseling and cooking demonstrations. Purple sweet potato sponge made from purple sweet potato is one of the food innovations that can reduce the prevalence of anemia.

Keywords: *Purple Sweet Potato, Anemia, Nutrition*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan gangguan gizi disebabkan oleh kekurangan zat besi terutama pada remaja putri yang kurang beruntung. Berdasarkan pedoman *World Health Organization* (WHO), remaja dikatakan mengalami anemia bila kadar hemoglobinnya kurang dari 12 mg/dl. Namun, ini mungkin terpengaruh karena peningkatan kebutuhan zat besi, penurunan asupan zat besi, pertumbuhan fisik yang cepat, kehilangan menstruasi, dan permintaan zat besi yang tinggi untuk pembentukan hemoglobin (Hb). Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena masa pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi, dan transformasi kognitif yang menuntut makro dan mikronutrien tinggi termasuk zat besi.

Di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri usia 18-24 tahun sebesar 27.2%. Penyebabnya kehilangan darah secara kronis, kurangnya asupan zat besi, penyerapan zat besi yang tidak adekuat, serta peningkatan kebutuhan akan zat besi. Anemia menyebabkan penurunan imunitas, konsentrasi belajar, kebugaran dan produktivitas pada remaja putri. Bila dibiarkan dapat memberikan efek dikemudian hari seperti hamil dengan anemia serta berpengaruh pada bayi yang dilahirkan. Asupan gizi kurang berisiko 0.551 kali (95%CI 0.139-2.179) mengalami anemia sedang. Lama menstruasi tidak normal berisiko 0.340 kali (95%CI 0.90-1.278) dan usia menarche tidak normal berisiko 0.833 kali (95%=0.202- 3.435) mengalami anemia ringan.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan suatu keadaan yang menunjukkan ketidak cukupan jumlah sel darah merah dalam memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, tempat tinggal, perilaku merokok dan kondisi kehamilan (Apriyanti, 2019). *World Health Organization* (WHO) (2017) menyebutkan anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis seseorang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok dan tahap kehamilan. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A. Peradangan akut dan kronis, infeksi parasit, kelainan bawaan yang mempengaruhi sintesis hemoglobin, kekurangan produksi sel darah merah dapat menyebabkan anemia (Siska, 2017).

Berdasarkan data WHO, estimasi terbaru untuk tahun 2016 menunjukkan bahwa anemia mempengaruhi 33% wanita usia subur secara global (sekitar 613 juta wanita berusia antara 15 dan 49 tahun). Di Afrika dan Asia, prevalensinya paling tinggi di atas 35%. *World Health Organization* (WHO) dalam *worldwide prevalence of anemia* tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40- 88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018).

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain asupan zat besi inadekuat karena kurangnya konsumsi sayur dan buah serta lauk yang berasal dari protein hewani, defisiensi asam folat serta kehilangan darah (zat besi) yang disebabkan oleh pendarahan, kecacingan, sindrom malabsorpsi dan peningkatan kebutuhan terhadap zat besi oleh tubuh (Natalia, 2018).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan survei kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Di Provinsi Riau, prevalensi yang mengalami anemia yaitu 25,1% dan 19,4% berada pada usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan laki-laki 7% (Natalia, 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 proporsi remaja putri berumur 10-19 tahun yang pernah memperoleh tablet tambah darah yaitu sebanyak 22,9%. Proporsi remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah ≥ 52 butir hanya 1,4%, sedangkan 98,6% hanya mengkonsumsi tablet tambah darah < 52 butir. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 37,1%.

Menteri Kesehatan Indonesia, Sadikin, pada peringatan Hari Gizi Nasional ke-61 tanggal 25 Januari 2021 menyatakan bahwa angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi, pasalnya terdapat 32% remaja atau 3-4 dari 10 remaja usia antara 15-24 tahun di Indonesia menderita anemia. Pernyataan tersebut mengacu pada data Riskesdas pada tahun 2018. Kejadian anemia dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2021). Selain pemberian tablet zat besi, perlu dilakukan upaya lain guna meningkatkan kadar hemoglobin yaitu dengan suplementasi zat besi dan pemberian edukasi tentang anemia dan efek konsumsi tablet zat besi, yaitu dengan memanfaatkan tanaman lokal sumber zat gizi (Pujiastutik et al., 2020).

Kebutuhan bahan pangan terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk di Indonesia. Untuk memenuhi kebutuhan pangan tersebut, perlu ditingkatkan pengkajian pada berbagai jenis sumber pangan yang terdapat di Indonesia. Salah satu komoditas pangan yang banyak terdapat di Indonesia adalah ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L. Poir*). Ubi jalar ungu telah banyak dimanfaatkan sebagai bahan dari berbagai pangan olahan, tetapi masih harus ditingkatkan pemanfaatannya. Ubi jalar ungu memiliki kandungan zat gizi yang cukup baik.

Bolu adalah salah satu produk pangan yang disukai oleh masyarakat. Bolu dibuat dari tepung terigu atau beras. Kedua komoditas tersebut termasuk bahan pangan pokok. Pemenuhan bahan pangan pokok masih perlu diimpor dari luar negeri. Untuk mengurangi ketergantungan terhadap terigu atau beras, maka perlu dicari komoditas pengganti. Ubi ungu

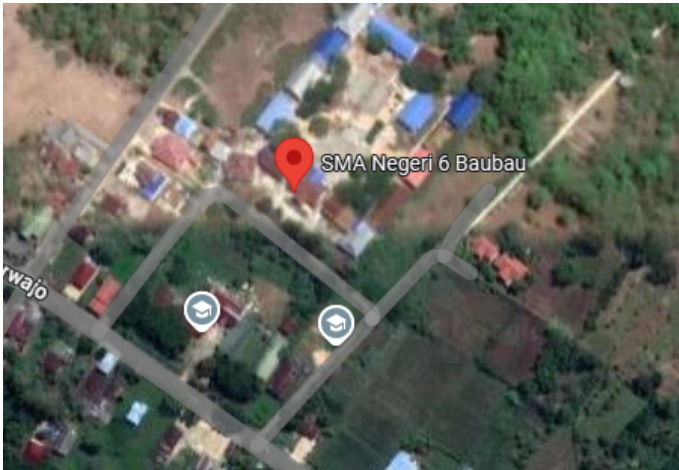
kaya akan serat, vitamin A, vitamin C, serta antioksidan, yang semuanya penting untuk pertumbuhan yang sehat dan pencegahan berbagai penyakit (Sari, 2019).

Ubi jalar ungu lebih unggul kandungan gizinya dalam hal fosfor, vitamin A, beta karoten, antosianin, dan protein dibandingkan ubi jalar lain (Direktorat Gizi Depkes RI, 1993). Ubi jalar ungu mengandung zat-zat yang bergizi per 100 g yaitu energi 123 kkal, protein 1,8 g, lemak 0,7 g, karbohidrat 27,9 g, kalsium 30 mg, fosfor 49 mg, besi 0,7 mg, vitamin A 7700 SI, vitamin C 22 mg, vitamin B1 0,90 mg. Kelebihan lain dari ubi jalar yang berwarna ungu yaitu mengandung antioksidan yang tinggi untuk menetralkan radikal bebas, penyebab penuaan dini dan pencetus aneka penyakit degeneratif seperti kanker dan jantung. Selain itu ubi jalar ungu memiliki kelebihan lain yaitu kandungan antosianin yang berupa salah satu senyawa antioksidan selain beta karoten. Kandungan antosianin dari ubi jalar ungu lebih stabil terhadap panas dibandingkan antosianin dari bahan pangan lainnya (Sukiyaki, 2016).

Kandungan gizi yang kaya pada ubi ungu dapat dimanfaatkan dalam mencegah anemia dan diolah menjadi bolu ubi. Kegiatan pengabdian ini dapat menjadi sarana bagi anak-anak remaja dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan anemia dengan memanfaatkan ubi ungu, sebagai panganan sehat dan bergizi melalui edukasi atau penyuluhan. Pengetahuan yang komprehensif mengenai kesehatan terutama pencegahan penyakit dan pentingnya gaya hidup sehat dapat diperoleh melalui penyuluhan (Thaifur, 2024b), selain itu kegiatan ini mengajarkan anak-anak remaja mengenai cara pengolahan bolu ubi ungu yang bergizi. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi jangka panjang dalam mencegah stunting.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi melalui penyuluhan yang disampaikan melalui ceramah, disertai dengan pembagian leaflet. Metode dalam pengabdian ini adalah kuantitatif. Pengabdian dilaksanakan pada tanggal 23 November 2024 dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan dan pendampingan pembuatan bolu ubi ungu melalui demo masak kepada siswa SMA Negeri 6 Baubau. Data diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan pertimbangan jumlah sampel < 50 responden. Data berdistribusi normal diuji menggunakan *Paired t-test* dan data tidak berdistribusi normal diuji menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank test* dengan bantuan software STATA 13.



Gambar 1. Letak Geografis SMAN 6 Bau-Bau Berdasarkan Data Demografi

Sumber: *Google Maps, 2024*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini telah melibatkan 30 siswa SMA Negeri 6 Baubau. Karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
13-15 tahun	12	40
16-18 tahun	18	60
Jenis Kelamin		
Perempuan	30	100,0

Sumber: *Data Primer, 2024*

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden yang mengikuti pengabdian berumur 16-18 tahun sebanyak 12 responden (60%) dan paling sedikit berumur 13-15 tahun sebanyak 12 responden (40%). Seluruh responden yang mengikut pengabdian adalah perempuan sebanyak 30 peserta (100%).

Sebelum penyuluhan mengenai anemia dan demo pembuatan bolu bolu ungu terlebih dahulu dilakukan *pre-test* kepada 30 responden. Kegiatan berikutnya dilakukan penyuluhan dan demo masak dan diakhiri dengan pengisian *post-test*. Penyuluhan selain dengan cerama juga dibantu dengan leaflet. Resep dan cara pembuatan resep telah tertera pada leaflet.



Gambar 2. Penyuluhan Pencegahan Anemia

Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 3. Leaflet

Sumber: Kemenkes ,Germas



Gambar 4. Demo Pembuatan Bolu Ubi Ungu

Sumber: Dokumen Pribadi, 2024



Gambar 5. Pengisian *Pre-Test* dan *Post-Test*

Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

Berdasarkan hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* diperoleh tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dan Demo Masak

Tingkat Pengetahuan Sebelum			Tingkat Pengetahuan Sesudah		
	n	%		n	%
Baik	0	0	Baik	30	100
Cukup	8	26,67	Cukup	0	0
Kurang	22	73,33	Kurang	0	0
Total	30	100	Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, sebelum penyuluhan dan demo masak dari 30 responden terdapat mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 22 responden (73,33%) dan paling sedikit memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 8 responden (26,67%). Setelah dilakukan penyuluhan dan demo masak, seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 30 responden (100%). Tingkat pengetahuan dari tabel 2 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak, namun perlu dibuktikan lebih lanjut. Terlebih dahulu dilakukan uji *Shapiro Wilk* dengan pertimbangan jumlah sampel < 50 responden, sehingga diperoleh hasil berikut ini.

Shapiro-Wilk W test for normal data

Variable	Obs	W	V	z	Prob>z
PRETEST	30	0.98781	0.387	-1.960	0.97503
POSTTEST	30	0.55976	13.993	5.456	0.00000

Gambar 6. Hasil Uji Shapiro Wilk

Sumber: Data Diolah Menggunakan STATA, 2024

Berdasarkan Gambar 6 diperoleh $prob>z$ pre-test = 0,97503 > 0,05, namun $prob>z$ post-test = 0,00000 < 0,05, maka untuk membuktikan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan pertimbangan data tidak berdistribusi normal karena nilai $prob>z$ post-test = 0,00000 < 0,05. Berikut ini adalah hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank*.

Wilcoxon signed-rank test

sign	obs	sum ranks	expected
positive	0	0	232.5
negative	30	465	232.5
zero	0	0	0
all	30	465	465

unadjusted variance	2363.75
adjustment for ties	-17.63
adjustment for zeros	0.00
adjusted variance	2346.13

Ho: PRETEST = POSTTEST
 z = -4.800
 Prob > |z| = 0.0000

Gambar 7. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank

Sumber: Data Diolah Menggunakan STATA, 2024

Berdasarkan Gambar 7 diperoleh hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* yang menunjukkan nilai Prob > |z| = 0,0000 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh penyuluhan dan demo masak terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak. Hal ini menunjukkan pula terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan dan demo masak.

Anemia merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian khusus. Anemia dapat mempengaruhi proses metabolisme dalam tubuh karena zat besi berperan dalam beberapa enzim, terutama pada anak-anak dapat menghambat pertumbuhan, serta menyebabkan

penurunan nafsu makan yang akan menyebabkan seseorang kekurangan gizi (Thaifur, 2024a). Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah tersebut telah menunjukkan penurunan yang signifikan meskipun prevalensinya masih relatif tinggi. Dalam dua dekade terakhir prevalensi anemia pada ibu hamil cenderung menurun secara bermakna. Berdasarkan data SKRT, prevalensi anemia sebesar 63,5% (1992), kemudian menurun menjadi 50,9% (1995) dan 40% (2001). Menurut Riskesdas 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%. Prevalensi anemia ini masih lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata prevalensi anemia di negara-negara maju, karena itu di Indonesia masalah anemia pada ibu hamil masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 20% (WHO, 2001)

Di Indonesia prevalensi anemia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri, 27,9% diderita oleh Wanita Usia Subur (WUS) dan 40,1% diderita oleh ibu hamil (Dyah, 2008) Penyebab utama anemia gizi di Indonesia adalah rendahnya asupan zat besi (Fe). Anemia masih cukup tinggi, yaitu pada remaja wanita 26,50%, wanita usia subur (WUS) 26,9%, ibu hamil 40,1%, dan anak balita 47,0% yang dilaporkan oleh Depkes RI (2005).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara dapat diketahui bahwa prevalensi anemia di Sulawesi Tenggara pada tahun 2017 sebanyak 33,2% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 42,1%. Prevalensi anemia di kota Baubau pada tahun 2022 sebesar 36,4% (Dinkes Kota Baubau, 2022).

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Kadar Hb normal pada remaja putri adalah ≥ 12 g/dl. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 g/dl. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Fase remaja rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber zat gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja (Kusnadi, 2021)

Manfaat ubi ungu bagi Kesehatan diantaranya:

- a. Fosfor, vitamin A, beta karoten, antosianin, dan protein
- b. Mengandung antioksidan yang tinggi untuk menetralkan radikal bebas
- c. kandungan antosianin yang berupa salah satu senyawa antioksidan selain beta karoten.

Ubi jalar ungu lebih unggul kandungan gizinya dalam hal fosfor, vitamin A, beta karoten, antosianin, dan protein dibandingkan ubi jalar. Ubi jalar ungu mengandung zat-zat yang bergizi. Kelebihan lain dari ubi jalar yang berwarna ungu yaitu mengandung antioksidan yang tinggi untuk menetralkan radikal bebas, penyebab penuaan dini dan pencetus aneka penyakit degeneratif seperti kanker dan jantung. Selain itu ubi jalar ungu memiliki kelebihan lain yaitu kandungan antosianin yang berupa salah satu senyawa antioksidan selain beta karoten. Kandungan antosianin dari ubi jalar ungu lebih stabil terhadap panas dibandingkan antosianin dari bahan pangan lainnya.

Adapun peran ubi ungu dalam mencegah anemia diantaranya adalah:

a. Sumber Vitamin A

Ubi ungu kaya akan vitamin A, yang berfungsi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan organ dalam tubuh

b. Mengandung antioksidan

Mengandung antioksidan yang tinggi untuk menetralkan radikal bebas

c. Mengandung antosianin

Kandungan antosianin dari ubi jalar ungu lebih stabil terhadap panas dibandingkan antosianin dari bahan pangan lainnya.

Menurut Sukiyaki (2016), ubi jalar ungu mengandung zat bergizi per 100 g yaitu energi 123 kkal, protein 1,8 g, lemak 0,7 g, karbohidrat 27,9 g, kalsium 30 mg, fosfor 49 mg, besi 0,7 mg, vitamin A 7700 SI, vitamin C 22 mg, vitamin B1 0,90 mg. Kandungan gizi pada ubi ungu dapat dimanfaatkan untuk mencegah anemia pada anak remaja terutama pada anak remaja putri. Ubi ungu dapat diolah menjadi panganan lokal, sehingga kegiatan ini membuat inovasi makanan berupa bolu ubi ungu untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mengonsumsi ubi ungu. Bolu merupakan salah satu cemilan yang disukai anak-anak, sebagaimana halnya bolu kelor (Thaifur et al., 2024b), bolu ubi ungu juga dapat menjadi inovasi panganan yang disukai anak-anak. Kegiatan inovasi ini pula dapat menjadi solusi praktis dalam meningkatkan gizi anak serta mendukung pemberdayaan ekonomi masyarakat (Thaifur et al., 2024a).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 6 Baubau yaitu edukasi dan pembuatan bolu ubi ungu sebagai produk olahan berbasis bahan baku lokal dapat meningkatkan nilai tambah dari sumber daya yang ada, serta mendorong masyarakat untuk lebih kreatif dalam memanfaatkan potensi pertanian di sekitar mereka. Selain itu, kegiatan ini juga ikut serta dalam memperkenalkan dan mempromosikan makanan sehat yang kaya akan nutrisi, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan yang baik hal ini dapat dilihat dari hasil pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*) dan pengetahuan akhir (*post-test*) yang mengalami perubahan. Penyuluhan selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode penyuluhan dengan menggunakan media elektronik video dengan berbagai edukasi kesehatan.



Gambar 8. Foto Siswi SMA Negeri 6 Baubau dan Mahasiswa FKM

Sumber: Dokumen Pribadi, 2024

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Wali Kelas dan siswa SMA Negeri 6 Baubau atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih pula kepada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Unidayan yang telah membantu dan berperan serta dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifan, Fahmi., dkk. 2022. *Pengenalan dan Pembuatan Susu Jagung Sebagai Salah Satu Jenis Susu Nabati yang Baik untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak di Desa Sugihmanik*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 12-14
- Arnita, Sri., Dwi Yunita Rahmadhani., Mila Triana Sari., (2020), *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 6-14
- Iqbal, Muhammad., Ramadhani, Yusran. (2021). *Upaya Konvergensi Kebijakan Pencegahan Stunting di Kota Padang*. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Administrasi Publik*, 3(2), 109- 116
- mad, W. (2022). *Social Reality Stunting Prevention in Cianjur District*. *Jurnal EduHealth*, 13(02), 467-477.
- Azriful, A., Ghaffar, N. A., Jusriani, R., Mallapiang, F., & Nildawati, N. (2022). *Pendampingan Kelompok Tani dalam Pengembangan Pangan Lokal Kaya Protein Bintotoeng (Cajanus Cajan) Potensial Pencegahan Stunting di Kecamatan Toppobulu Kabupaten Gowa*. *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 30–42.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. (2019). *Rekapan Laporan Kesehatan Remaja Januari Desember 2019*.
- Widyanthini, N, D., Widyanthari, M, D. (2019). *Analisis Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali Tahun 2019*. *Buletin Penelitian Kesehatan* Vol. 49, No. 2, hal: 86-94. Bali.
- Musrah, S., A. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*. *Jurnal Ilmiah Sesebanua* Vol. 3, No. 2. Samarinda.
- Mawo, R, P., Rante, D, T, S., Sasputra, I, N. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana*. *Cendana Medical Journal*, Vol.17, No.2. Bali
- Sutini p.l. dkk, *sosialisasi pembuatan susu jagung manis (sujanis) di kampung kb layang-layang di kecamatan ilir barat II kota palembanga, 2020, jurusan Teknik kimia, politeknik negeri sriwijaya*.
- Dewi Sulistianingsih, Yuli Prasetyo Adhi, Pujiono. (2019). *Permodalan Bagi Usaha Mikro, Kecil dan Menengah di Kabupaten Batang*. *Jurnal Pengabdian Hukum Indonesia (Indonesian Journal of Legal Community Engagement) JPHI*, Vol 1(2).
- A. E. Setiyono, N. Ngatimun, and T. Musriati, "Pemanfaatan Potensi Lokal Melalui

- Pembuatan Susu Jagung Guna Mencegah Stunting Pada Desa Gejugan," J. Abdi Panca Mara, vol. 1, no. 1, pp. 18– 21, 2020,*
- Rahim RIM. Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil dengan Pendekatan Modelling. Yogyakarta: Rizmedia; 2022.*
- Rakhmat II. Sayuran dan Buah Berwarna Ungu Untuk Meredam Radikal Bebas. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2021.*
- Thaifur, A. Y. B. R. (2024a). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi* (M. W. Dolang (ed.)). Deepublish Publisher.
- Thaifur, A. Y. B. R. (2024b). *Perilaku Kesehatan Masyarakat Pesisir* (M. Martini (ed.)). CV. Media Sains Indonesia.
- Thaifur, A. Y. B. R., Mustari, T., Ainun, W. O. N., Jingga, & Selfi. (2024a). Pembuatan Produk Abon Berbahan Dasar Ikan Tongkol untuk Mengatasi Masalah Stunting dan Gizi Kesehatan Masyarakat pada Balita di Wilayah Pesisir. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(2), 161–171.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v5i2.356>
- Thaifur, A. Y. R. B., Amiruddin, E. E., Urufia, W. O. N., Azis, W. A., Jumadi, Fitriani, Subhan, M., & Dolang, M. W. (2024b). Ekologi Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting dengan Bolu Kelor , Penyedap Rasa Ikan Tongkol , dan Kerupuk Ikan Tongkol. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(12), 5067–5075. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.7035>
- Tyas WW. *Manfaat Ubi Jalar Bagi Kesehatan, Meningkatkan Berat Badan Hingga Lancarkan Pencernaan*. Available from: <https://batam.tribunnews.com/2020/03/27/manfaat-ubi-jalar-bagi-kesehatan-meningkatkan-berat-badan-hingga-lancarkan-pencernaan?page=3>.