



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III
Kualitas Sumberdaya Manusia
“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045* berbasis *Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

**Penjelasan Ringkas Seluk Beluk Konsumsi Ubi Jalar di
Kelurahan Tenggilis Surabaya**

Ni Made Ayu Gea Niquita, Fadilla Lutvi Aryanti, Ni Kadek Evita Vara Rosieana, Olivia Rahayu Ramadhani, Athaya Azalia Yasirah, Syeira Rigita Noptavia, Maverick Nathanael Adirangga, Ahnaf Farel Al Raihaan, Muhammad Collin, Marcela Anindita, Amirotul Khifana, Ahista Saskirana Putri, Putu Oky Ari Tania*

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

*email korespondensi penulis: putuoky@uwks.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Peran ibu sebagai sumber pengetahuan dan penggerak kesehatan keluarga perlu menjadi prioritas. Pertumbuhan dan perkembangan anak berawal dari kecukupan gizi di rumah. Gizi yang ideal berkaitan dengan perkembangan kecerdasan, kesehatan, keterampilan dan mendukung pertumbuhan anak secara normal sesuai usianya. Gerakan pola makan sehat yaitu ‘*real food*’ dalam hal ini adalah konsumsi ubi, banyak digaungkan beberapa tahun belakangan. ‘*Real food*’ atau makanan yang mengalami proses minimal sangat baik untuk kesehatan pencernaan khususnya usus. Usus yang bermasalah akan berdampak ke berbagai masalah seperti kecemasan, obesitas, bahkan berisiko terhadap terjadinya kanker usus. Semua faktor yang mendukung kesehatan di atas, diperankan oleh ibu sebagai ujung tombak di lingkungan keluarga. **Tujuan:** Untuk mensosialisasikan dan memberikan wawasan mengenai kesehatan pencernaan yaitu konsumsi ubi jalar di wilayah kerja Kelurahan Kendangsari, Surabaya. **Metode:** Kegiatan pengabdian ini akan memberikan edukasi kepada para ibu-ibu dan kader puskesmas sebanyak 50 orang, dan monitoring efektivitas edukasi dengan 10 soal pre dan post test. **Hasil:** 50 peserta yang diundang, hadir 49 orang yang semuanya mengisi pre dan post tes. Rata-rata nilai pre test adalah 68,18 sedangkan nilai post test adalah 79,79 dari total skor 100. Hasil uji statistik dengan *paired T test* didapatkan nilai 0,001 yang berarti ada perbedaan skor pre dan post test. **Kesimpulan:** Sosialisasi mengenai konsumsi ubi jalar berlangsung dengan efektif.

Kata Kunci: edukasi, kesehatan usus, *real food*, ubi jalar

PENDAHULUAN

Produksi dan konsumsi makanan *ultra-processed* meningkat dalam beberapa tahun belakangan. Makanan *ultra-processed* didefinisikan termasuk dalam makanan yang siap dimakan yang diproses dari serangkaian teknik dan seringkali diberikan zat tambahan seperti pemanis, pengawet, pengembang, dan pengemulsi (Lo et al., 2022). Klasifikasi makanan berdasarkan NOVA *Classification system*, makanan dan produk makanan dikategorikan menjadi 4 jenis bergantung pada derajat



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

prosesnya, proses rendah atau tidak diproses (buah segar, sayuran atau kacang-kacangan), bahan masakan seperti gula dan madu, makanan yang dipreses seperti jus buah atau sayuran kaleng, dan makanan dengan ultra proses seperti pizza, biskuit, dan sebagainya (Atzeni et al., 2022).

Pemeriksaan laboratorium membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingginya kandungan pada zat aditif di makanan ultra proses dengan inflamasi dan stres oksidatif (Contreras-Rodriguez et al., 2023). Respon inflamasi ini akan mempengaruhi beberapa kondisi di tubuh yaitu kondisi dismetabolik yang dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti kanker, diabetes dan penyakit kardiovaskular (Asensi et al., 2023).

Kondisi inflamasi dan stres oksidatif juga akan mengubah konfigurasi antara lain kelimpahan dan komposisi mikrobiota di usus, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan bakteri di usus (Cuevas-Sierra et al., 2021). Kondisi ini menyebabkan kesehatan pencernaan terutama di usus menjadi terganggu karena mikrobiota di usus akan merusak integritas barier epitel di usus (Liang et al., 2023) dan dapat menyebabkan *leaky gut* atau kebocoran usus yang berasosiasi dengan lebih dari 70 penyakit kronis (Carter, 2020, Best Foods to Eat, and Avoid, to Improve Gut Health)

Ubi jalar memiliki nama latin *Ipomoea batatas* L yang merupakan umbi-umbian yang merupakan sumber karbohidrat keempat terbesar di Indonesia, setelah beras, jagung, dan ubi kayu (Noer dan Kadirman, 2018)). Ubi jalar memiliki manfaat utama yaitu antioksidan yang tinggi dan serat yang merupakan sumber makanan bakteri baik di usus atau berperan sebagai prebiotik (Valeii, 2023). Prebiotik ini dapat digunakan oleh bakteri untuk menjaga keragaman dan populasi bakteri baik di usus sehingga usus menjadi lebih sehat, mencegah terjadi inflamasi, yang pada akhirnya sistem imun akan terpelihara dengan baik dan penyakit kronis dapat dihindari (Crespo et al., 2020). Peran ibu dalam keluarga berperan sangat penting, sebagai tonggak keberlangsungan kehidupan keluarga. Untuk itu kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan memberikan wawasan mengenai kesehatan pencernaan yaitu konsumsi ubi jalar dengan target kegiatan ibu-ibu di wilayah kerja Kelurahan Kendangsari, Surabaya.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di kantor kelurahan Kendangsari, Kecamatan Tenggilis Mejoyo Surabaya. Pelaksana kegiatan ini adalah unsur mahasiswa yaitu mahasiswa baru yang mengikut kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) kelompok 5 dan dosen serta mahasiswa pendamping. Peserta yang menjadi target kegiatan ini adalah 50 orang ibu Kader Surabaya Hebat

dan ibu-ibu warga kelurahan. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah penjelasan singkat yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi kesehatan pencernaan dengan konsumsi ubi jalar. Penjelasan singkat ini menggunakan media microsoft powerpoint untuk pemaparan materi dan pemberian booklet kepada peserta yang hadir untuk bisa dibawa pulang. Efektivitas kegiatan dimonitor dengan pemberian kuesioner sebelum (*pre test*) pemaparan materi dan sesudah (*post test*). Kuesioner disusun dalam 10 poin pernyataan benar dan salah terkait materi. Efektivitas penjelasan singkat dari paparan materi diukur dengan uji statistik yaitu uji paitred T Test dengan α sebesar 0,05. Booklet dapat diunduh pula pada <https://drive.google.com/file/d/1iMkux4Ehs5ScUUYAknu3ivBvx9g7Oy6Z/view?usp=sharing> tautan berikut



Gambar 1. Materi yang diberikan pada Saat Penjelasan Singkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung tepat waktu yang dimulai registrasi pada pukul 08.00 dan materi mulai dipaparkan pada pukul 08.30. sebelum materi dipaparkan pada peserta mengisi lembar *pre test* yang dibantu oleh panitia unsur mahasiswa. Setelah registrasi diketahui bahwa dari 50 undangan, dihadiri oleh 49 peserta.



Gambar 2. Dokumentasi pemgisian lembar pre dan post test (A); Koordinasi Panitia Unsur Mahasiswa (B); Peserta yang mengikuti Penjelasan Singkat (C).



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Proses pengisian kuesioner oleh mahasiswa telah dikoordinir dengan baik, karena memerlukan waktu, sehingga untuk mempersingkat waktu, maka sekitar 5 peserta akan dibantu oleh 1 orang panitia mahasiswa. Pada Gambar 2 (C) nampak pada warga cukup antusias dengan pemaparan materi yang dibuktikan juga pada sesi tanya jawab, pada peserta secara aktif berdiskusi tentang materi yang menjadi pertanyaan bagi peserta. Hasil skor pada pre test dan post test dapat diamati pada Tabel 1 berikut. Dari tabel dapat dilihat jika nilai terendah baik di pre dan posttest adalah skor 40 dan nilai tertinggi adalah skor 100. Rerata skor yang didapatkan oleh peserta sebelum pemaparan materi adalah 68,16 sedangkan skor pada saat post test adalah 79,79. Tabel 1 di bawah menunjukkan bahwa terjadi kenaikan skor dari sebelum pemaparan materi dan sesudah pemaparan materi. Kenaikan rerata skor pada pre test dan post test sekitar 11,62 poin. Rekapitan nilai pre-test dan post test dapat diamati dari Tabel 1.

Tabel 1. Rerata skor *pre test* dan *post test* beserta uji statistik

No.	Skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	Frekuensi <i>Pre test</i> (%)	Frekuensi <i>Post test</i> (%)	Uji statistik
1	40	2 (2%)	1 (1%)	<i>Paired T test</i> <i>P value:</i> 0,001*
2	50	8 (8,2%)	1 (1%)	
3	60	12 (12,2%)	4 (4,1%)	
4	70	10 (10,2%)	8 (8,2%)	
5	80	11 (11,2%)	17 (17,3%)	
6	90	4 (4,1%)	14 (14,3%)	
7	100	2 (2%)	4 (4,1%)	
Rerata skor		68,17	79,79	

*menunjukkan terdapat perbedaan signifikan pada uji statistik

Skor terendah 40 terjadi penurunan frekuensi dari 2 menjadi 1 orang, sedangkan skor terbanyak pada *pre test* adalah skor 60 sebanyak 12,2%, sedangkan pada post test naik menjadi skor 80 dengan distribusi frekuensi terbanyak yaitu 17,3%. Sedangkan dengan uji statistik *Paired T test* didapatkan *p value* sebesar 0,001 ($< 0,05$) sehingga dikatakan ada perbedaan skor antara *pre test* dan *post test*.

Peran ibu dalam lingkup masyarakat terkecil yaitu keluarga sebagai tonggak keberlangsungan kehidupan keluarga. Sosok seorang ibu harus dioptimalkan perannya terutama dalam mengelola dan menyiapkan asupan nutrisi untuk setiap anggota keluarga (Sukrillah et al, 2022). Untuk itu perlu dan harus selalu diingatkan kembali mengenai peran nutrisi dalam menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh. Dari kegiatan ini dapat diketahui jika sebetulnya pengetahuan ibu sebelum diberikan pemaparan materi sudah cukup baik yaitu di skor 68,17. Hal ini menunjukkan secara informasi, kebiasaan dan pengetahuan ibu sudah terjamin.



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III

Kualitas Sumberdaya Manusia

“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045 berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan*”

Ibu-ibu peserta juga sebagian berperan sebagai Kader Surabaya Hebat (KSH). Peran kader sangat penting terutama sebagai penggerak di kegiatan Posyandu, RT, RW maupun kegiatan lain yang terkait dengan Puskesmas wilayah kerja. Modal pengetahuan awal pada peserta yang sudah baik diimbangi dengan kapasitas KSH yang sudah baik. Hal ini seiring dengan kegiatan yang dilakukan di Kelurahan Wonokromo, yaitu pengetahuan kader sebelum diberikan penyuluhan sudah cukup baik yaitu rerata skor 72 dari skala 100 (Inawati *et al.*, 2024).

Pengetahuan awal peserta yang baik dan efektivitas edukasi sangat berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi keluarga. Hal ini akan diperkuat dengan monitoring. Monitoring merupakan bagian penting dari proses evaluasi yang dilakukan dengan pengecekan dan pemotretan kondisi dan situasi di lapangan serta faktor-faktor yang mungkin terjadi dan mempengaruhi keberhasilan dari perencanaan kegiatan (Bagu *et al.*, 2022). Sebagai upaya retensi pengetahuan para peserta dan evaluasi pemberian nutrisi ini, makan perlu dilakukan monitoring kegiatan berkala dilakukan di waktu berikutnya. Selain itu, pemberian booklet diharapkan juga sebagai upaya retensi pengetahuan mengenai konsumsi ubi jalar sebagai pemeliharaan kesehatan usus.

KESIMPULAN

Sosialisasi dan edukasi kegiatan ini berjalan dengan efektif yaitu uji statistik *paired T test* sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hal ini ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata nilai pre test dan post test dari 68,18 menjadi 79,79 pada 49 peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Lurah dan Pengurus Kelurahan Tenggilis, Surabaya atas dukungan fasilitas, akomodasi dan finansial bagi terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asensi, M. T., Napoletano, A., & Sofi, F. (2023). *Consumption : A Review*. 1–14.
- Atzeni, A., Martínez, M. Á., Babio, N., Konstanti, P., Tinahones, F. J., Vioque, J., Corella, D., Fitó, M., Vidal, J., Moreno-Indias, I., Pertusa-Martinez, S., Álvarez-Sala, A., Castañer, O., Goday, A., Damas-Fuentes, M., Belzer, C., Martínez-Gonzalez, M., Hu, F. B., & Salas-Salvadó, J. (2022). Association between ultra-processed food consumption and gut microbiota in senior subjects with overweight/obesity and metabolic syndrome. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.976547>
- Carter, C. (2020). What to Eat to Improve Your Gut Health. AARP. <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2020/gut-health.html>



PROSIDING SEMINAR NASIONAL KUSUMA III
Kualitas Sumberdaya Manusia
“Refleksi Budaya Kemajapahitan: *SDM Unggul Menuju Indonesia Emas 2045* berbasis Sainstek Berwawasan Lingkungan dan Kewirausahaan”

- Contreras-Rodriguez, O., Reales-Moreno, M., Fernández-Barrès, S., Cimpean, A., Arnoriaga-Rodríguez, M., Puig, J., Biarnés, C., Motger-Albertí, A., Cano, M., & Fernández-Real, J. M. (2023). Consumption of ultra-processed foods is associated with depression, mesocorticolimbic volume, and inflammation. *Journal of Affective Disorders*, 335(April), 340–348. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.05.009>
- Crespo, I., Arindra, A., Lualdi, J. T., Rimba, P. A., Putra, A. B. N., & Rahardja, R. (2020). Inulin from Several Tubers Available in Indonesia and the Growth of Gut Microbiota. *Indonesian Journal of Life Sciences | ISSN: 2656-0682 (Online)*, 2(1), 16–22. <https://doi.org/10.54250/ijls.v2i1.33>
- Cuevas-Sierra, A., Milagro, F. I., Aranaz, P., Martínez, J. A., & Riezu-Boj, J. I. (2021). Gut microbiota differences according to ultra-processed food consumption in a spanish population. *Nutrients*, 13(8), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu13082710>
- Inawati, Sunaryati, T., Agusaputra, H., Oky, P., & Tania, A. (2024). Kursus Singkat Monitoring Perkembangan Balita Dalam Penanganan Stunting Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Surabaya Hebat. *Journal of Community Development*, 5(2): 325–332. <https://doi.org/10.47134/comdev.v5i2.275>
- Liang, L., Saunders, C., & Sanossian, N. (2023). Food, gut barrier dysfunction, and related diseases: A new target for future individualized disease prevention and management. *Food Science and Nutrition*, 11(4), 1671–1704. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3229>
- Lo, C. H., Khandpur, N., Rossato, S. L., Lochhead, P., Lopes, E. W., Burke, K. E., Richter, J. M., Song, M., Ardisson Korat, A. V., Sun, Q., Fung, T. T., Khalili, H., Chan, A. T., & Ananthakrishnan, A. N. (2022). Ultra-processed Foods and Risk of Crohn’s Disease and Ulcerative Colitis: A Prospective Cohort Study. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 20(6), e1323–e1337. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.08.031>
- Noer, S. W., Wijaya, M., & Kadirman, K. (2018). Pemanfaatan Tepung Ubi Jalar (*Ipomea Batatas L*) Berbagai Varietas Sebagai Bahan Baku Pembuatan Kue Bolu Kukus. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 3, 60. <https://doi.org/10.26858/jptp.v3i0.5465>
- Sukrillah, U.A., Walin, Prasetyo, H., Mulidah, S., dan Munjiati. (2021). Peran Ibu pada Pemenuhan Nutrisi Keluarga sebagai Tindakan Preventif terhadap COVID-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PMK)*, 5(4): 997-1005. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4594>
- Valeii, K. (2023). 8 Benefits of Sweet Potatoes. *Verywell Health*. <https://www.verywellhealth.com/benefits-of-sweet-potatoes-7973361>