

## PENGARUH MENGGONSUMSI UBI JALAR TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Firgiani Puspita Naida<sup>1</sup>, Yulistiana Evayanti<sup>2</sup>, Yuli Yantina<sup>3\*</sup>, Nurul Isnaini<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung  
\*Korespondensi email yantina\_yuli@yahoo.com

### **ABSTRACT : THE EFFECT OF CONSUMING ROOT SWEETS ON INCREASING PREGNANT WOMEN HEMOGLOBIN**

*Background : The high number of anemia in Lampung Province is 69.7%, this figure is higher than the national nutritional anemia rate, which is 63%. Based on the results of the pre survey conducted by researchers at the BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. South Lampung in January 2019 there were 78 pregnant women who visited the ANC, of which 38 pregnant women had low hemoglobin levels. Compared with BPS Titik Handayani, where there were only 64 pregnant women visiting ANC, while 18 of them had anemia.*

*The purpose of this study was to determine the effect of sweet potato consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women.*

*Research methods : Type of quantitative research. The quasy-experimental design is the Two group pretest-posttest method. The population in this study were 78 pregnant women. Samples were 30 pregnant women. The sampling technique uses purposive sampling. Univariate analysis in this study was to determine the mean, median, standard deviation of hemoglobin levels in pregnant women before and after consuming sweet potatoes. Bivariate analysis uses an independent t-test.*

*Results : The results showed an average hemoglobin level before sweet potato consumption: 9,853 gr / dl. After 10,913 gr / dl. Before consumption in the group that did not consume sweet potatoes by 9,793 gr / dl. After amounting to 10,313 gr / dl.*

*Conclusion There Are Effects Of Consuming Sweet Potatoes On Increased Hemoglobin Levels Of Pregnant Women In Bps Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. South Lampung in 2019 (p-value 0,000 <0.05).*

*Suggestions in this study are that pregnant women consume sweet potatoes can increase hemoglobin levels in pregnant women so as to prevent anemia in pregnant women, expect pregnant women to consume sweet potatoes as food choices that contain high Fe in addition to consumption of Fe tablets and can be used as an option which is adjacent to fe taken after nausea, vomiting disappears during pregnancy to avoid complications during delivery such as bleeding.*

*Keywords : Sweet Potatoes, Tablet Fe*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Tingginya jumlah anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 69,7% angka tersebut lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yaitu sebesar 63%. Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan di Di BPS Eliana Putriani,Amd,Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan pada bulan Januari 2019 terdapat 78 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC, dimana diantaranya 38 ibu hamil tersebut kadar hemoglobinnnya rendah. Dibandingkan dengan BPS Titik Handayani dimana kunjungan ANC hanya sebanyak 64 ibu hamil, dimana yang mengalami anemia sebanyak 18 orang ibu hamil.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi ubi jalar terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil. Metode penelitian : Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan *quasy-eksperimen* yaitu metode *Two group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 78 ibu hamil. Sampel sebanyak 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa univariat dalam penelitian ini untuk mengetahui nilai mean, median, standar deviasi kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan setelah mengonsumsi ubi jalar. Analisa bivariat menggunakan menggunakan *uji t-test independent*.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi ubi jalar: 9,853 gr/dl. Setelah sebesar 10,913 gr/dl. Sebelum konsumsi pada kelompok yang tidak mengonsumsi ubi jalar sebesar 9,793 gr/dl. Setelah sebesar 10,313 gr/dl.

Kesimpulan Ada Pengaruh Mengonsumsi Ubi Jalar Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Bps Eliana Putriani,Amd,Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019 (p-value 0.000 < 0,05).

Saran dalam penelitian ini adalah agar ibu hamil mengkonsumsi ubi jalar dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil, diharapkan ibu hamil mau mengkonsumsi ubi jalar sebagai pilihan makanan yang mengandung tinggi fe disamping konsumsi tablet fe dan dapat digunakan sebagai pilihan yang berdampingan dengan fe diminum setelah mual muntahnya hilang selama kehamilan agar tidak terjadi komplikasi pada saat persalinan seperti perdarahan.

Kata Kunci : Ubi Jalar, Tablet Fe

## PENDAHULUAN

Sasaran SDGs (*Sustainable Development Goals*) adalah penurunan angka kematian ibu, penurunan angka kematian balita, penurunan angka HIV/AIDS dan cakupan air minum. Sasaran SDGs pada 2030 adalah mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup dan menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita (AKABA) 25 per 1.000 KH (Hoelman, 2015).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga di Kawasan ASEAN. Dimana penyebab kematian ibu di Indonesia dikarenakan oleh perdarahan sebanyak 30,3%, hipertensi sebanyak 27,1%, infeksi sebanyak 7,3%, partus lama sebanyak 1,8%, abortus sebanyak 1,6% dan lain-lain sebanyak 40,8% (Profil Kesehatan Indonesia, 2014). AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survey Penduduk Antar Sensus pada tahun 2016 tetapi hal ini masih jauh dari target SDGs sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup (Risksdas, 2017).

Kasus AKI di Lampung terus meningkat, berdasarkan keterangan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada 2015 terdapat 122 AKI di Lampung. Jumlah itu meningkat menjadi 144 kasus di tahun 2016 dan tahun 2017 mencapai 158 kasus. Kematian ibu di provinsi Lampung disebabkan oleh perdarah sebanyak 47 kasus, eklamsi sebanyak 46 kasus, infeksi sebanyak 9 kasus, partus lama sebanyak 1 kasus, aborsi sebanyak 1 kasus dan lain-lain sebanyak 54 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

*Anemia* merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya perdarahan terbanyak pada ibu bersalin. Pengaruh *anemia* pada saat persalinan yaitu gangguan his, kekuatan mengejan, kala pertama dapat berlangsung lama, kala uri dapat diikuti retensio plasenta dan perdarahan post partum karena atonia uteri, kala empat dapat terjadi

perdarahan post partum sekunder dan atonia uteri (Prawirahardjo, 2009).

Prevalensi anemia pada kehamilan di Provinsi Lampung adalah tertinggi dipulau sumatera. Tingginya jumlah anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 69,7% angka tersebut lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yaitu sebesar 63% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017). Sedangkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2017 sebanyak (44,4%) (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, 2017).

Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi nutrient yang berperan dalam kasus anemia. Anemia gizi dapat disebabkan oleh berbagai macam nutrient penting pada pembentukan hemoglobin. Defisiensi Fe yang umum terjadi di dunia merupakan penyebab utama terjadinya anemia gizi. Kurangnya zat besi dalam makanan dapat mengakibatkan anemia. (Proverawati dan asfuah, 2009) sehingga ekstra zat besi diperlukan pada kehamilan. Kebutuhan zat besi pada kehamilan dengan janin tunggal adalah 200-600 mg untuk memenuhi peningkatan massa sel darah merah; 200-370 mg untuk janin yang bergantung pada berat lahirnya; 150-200 mg untuk kehilangan eksternal; 30-170 mg untuk tali pusat dan plasenta; 90-310 mg untuk menggantikan darah yang hilang saat melahirkan, sehingga untuk mengatasi kehilangan ini, ibu hamil memerlukan rata-rata 3,5-4 mg zat besi per hari, sedangkan kebutuhan zat besi untuk ibu hamil yang mengalami anemia ringan adalah sebanyak 60-120mg/hari (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2012).

Pemberian zat besi pada ibu hamil merupakan salah satu syarat pelayanan kesehatan pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia, dimana jumlah suplemen zat besi yang diberikan selama kehamilan ialah sebanyak 90 tablet (Fe3+) (Kemenkes RI, 2015).

Salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu dengan cara meningkatkan makanan bergizi seperti daging, ikan,

ayam, hati, telur, kacang-kacangan, tempe, daun katuk, daun singkong, ubi jalar, bayam, jambu, tomat, jeruk (Fadlun, 2011).

Ubi jalar memiliki nilai gizi yang tinggi, kaya vitamin, dan mineral. Dalam seratus gram ubi jalar terkandung energi (123 kkal), protein (2,7 g), lemak (0.79 g), mineral kalsium (30 mg), fosfor (49 mg), besi (4 mg), vitamin B-1 (0.09 mg), vitamin B-2 (0.32 mg), vitamin C (2-20 mg), dan air (68,5%). Kandungan lemak dalam ubi jalar cukup rendah (Toruan, 2012). Macam macam umbi berdasarkan warna umbinya Murtiningsih (2011) yaitu, ada ubi jalar warna ungu, orange, kuning, dan putih. Keunggulan lain ubi jalar adalah warna dagingnya yang beraneka ragam menunjukkan komponen bioaktif serta rasanya. Daging umbi yang berwarna kuning, oranye hingga jingga menunjukkan adanya beta-karoten yang berfungsi sebagai vitamin A didalam tubuh manusia (Soenardi, 2009).

Ubi jalar salah satu palawija yang potensial dikembangkan untuk penganekaragaman konsumsi pangan dan merupakan jenis umbi yang relative tahan disimpan, semakin lama disimpan rasanya bertambah manis. Sifat kimiawi dan efek farmakologis ubi jalar manis, dingin, *astringent* (Soenardi, 2009).

Ubi jalar mengandung 4 mg zat besi dalam 100 gram (Toruan, 2012), sehingga penggunaan ubi jalar dapat dikonsumsi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam sel darah merah, dapat mencegah dan mengobati anemia karena kaya akan zat besi.

Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan di Di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan pada bulan Januari 2019 terdapat 78 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC, dimana diantaranya 34 ibu hamil tersebut kadar hemoglobinnya rendah. Dibandingkan dengan BPS Titik Handayani dimana kunjungan ANC hanya sebanyak 64 ibu hamil, dimana yang mengalami anemia sebanyak 18 orang ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh mengkonsumsi ubi jalar terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan Rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan

pendekatan *quasy-eksperimen* yaitu metode *Two group pretest-posttest*, dimana dalam rancangan ini seperti rancangan *pretest posttest*, dan memiliki group control. Teknik sampling teknik *purposive sampling*, pengambilan sampel secara *purposive* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan cirri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I-III yang ada di BPS Eliana Putriani yang mengalami anemia pada saat dilakukan penelitian sebanyak 30 ibu hamil. dimana pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan SOP. Analisa data yang digunakan adalah Uji T Sampel Independen.

## HASIL PENELITIAN

### Uji Normalitas

Tabel 1  
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro Wilk Sig.
Pretest Kelompok Intervensi	0,227
PosttestKelompok Intervensi	0,294
Pretest Kelompok Kontrol	0,211
Posttestt Kelompok Kontrol	0,208

Tabel 1 diatas bahwa nilai *Shapiro Wilk* yaitu 0,227 untuk nilai kelompok posttest intervensidan 0,211 untuk nilai kelompok pretest kontrol yang artinya nilai  $P > 0,05$ . Dan nilai *Shapiro Wilk* 0,294 untuk posttest intervensi, 0,208 untuk nilai kelompok posttest kontrol. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data ke dua variable dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### Analisa Univariat

#### Kelompok Intervensi

Berdasarkan tabel 2. dibawah dapati diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebesar 1,12 dengan nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikanperlakuanpada ibu hamil sebesar 9,853 dengan nilai median 9,800, standar deviasi sebesar 0,2232, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,6dimana dalam kategori anemia sedang dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3 dimana dalam kategori anemia ringan, sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikanperlakuan sebesar 10,913, dengan nilai median 10,900, standar deviasi sebesar 0,3441,

hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,0 dimana dalam kategori anemia ringan

dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,4 dimana dalam kategori tidak anemia.

**Tabel 2**  
**Pengaruh Mengonsumsi Ubi Jalar Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil**

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kadar Hemoglobin Sebelum Konsumsi Ubi Jalar	15	9,5	10,3	9,853	0,2232
Kadar Hemoglobin Sesudah Konsumsi Ubi Jalar	15	10,0	11,4	10,900	0,3441

**Kelompok Kontrol**

Berdasarkan tabel 3. dibawah dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, didapatkan nilai kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok kontrol sebesar 0,52 dengan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol pada ibu hamil sebesar 9.793, dengan nilai median 9.600, standar deviasi sebesar 0.219, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,5 dimana dalam kategori anemia

sedang dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3 dimana dalam kategori anemia ringan, sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 10.313, dengan nilai median 10.100, standar deviasi sebesar 0.2774, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,0 dimana dalam kategori anemia ringan dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,8 dimana dalam kategori tidak anemia.

**Tabel 3**  
**Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pada Kelompok Kontrol**

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kadar Hemoglobin sebelum kelompok kontrol	15	9,5	10,3	9,793	0,219
Kadar Hemoglobin Sesudah Kelompok Kontrol	15	10,0	10,8	10,313	0,2774

**Analisa Bivariat**

**Tabel 4**  
**Mengonsumsi Ubi Jalar Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil**

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	SD	SE	t	P-Value
Kelompok Intervensi	15	0,2165	0,0559	33,343	0,000
Kelompok Control	15	0,0414	0,0107		

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan hasil uji t didapat  $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada Pengaruh mengonsumsi ubi jalar terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019.

hemoglobin ibu hamil sebelum dan setelah mengonsumsi ubi jalar pada ibu hamil di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019 yaitu sebesar 1,06 gr/dl. Diketahui kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan setelah pada kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi ubi jalar pada ibu hamil di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019 yaitu sebesar 0,52 gr/dl. Diketahui ada Pengaruh mengonsumsi ubi jalar terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil di BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan Tahun 2019, uji t didapat ( $p\ value\ 0,000 < \alpha\ 0.05$ ).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian adalah sebagai berikut: Diketahui kenaikan kadar

## SARAN

Bagi Peneliti Disarankan agar menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang selama ini diperoleh dari institusi pendidikan khususnya tentang riset dan penelitian. Bagi Responden Disarankan bagi responden agar mengkonsumsi ubi jalar dalam peningkatan hemoglobin ibu agar tidak terjadi anemia khususnya pada ibu hamil, dan pada akhirnya masyarakat terutama ibu hamil mau mengikuti dan berpartisipasi dalam penurunan kejadian anemia pada ibu hamil dan dapat mencapai hasil cakupan program sesuai harapan. Bagi Tempat penelitian Memberikan informasi bagi institusi terkait khususnya BPS Eliana Putriani, Amd, Keb Kec. Jati Agung Kab. Lampung Selatan tentang kenaikan kadar hemoglobin yang diberikan konsumsi ubi jalar, sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi dan dapat dijadikan dasar dalam pengambilan kebijakan serta penyusunan rencana program institusi. Bagi peneliti selanjutnya Sebagai sumber dasar bagi peneliti lain untuk melanjutkan penelitian tentang pengaruh kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang diberi konsumsi ubi jalar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media.
- Alamaitser, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2016.
- Erwin, Lily. 2013. *25 Resep Kreatif Olahan Ubi Jalar*. Gramedia Pustaka Utama
- Fadlun & Achmad Feryanto. 2011. *ASuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Farida Amalia Yuliandani. 2017. *Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III*.
- Hastono. 2014. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : FKM. UI.
- Hidayat. Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisis Data*. Surabaya: Salemba.
- Manuaba, IBG. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Saifuddin. 2009. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Soenardi T, Wulan S. 2009. *Hidangan Nikmat Bergizi dari Bumi Indonesia: Aneka sajian mi dan olahan lain*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung : ALFABETA.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Supariasa et al. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Toruan, 2012. *Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin*.