

EFEKTIVITAS PEMBERIAN UBI JALAR UNGU PADA IBU HAMIL TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN

Layla Imroatu Zulaikha¹, Yayuk Eliyana², Friscadona Aulia Dila Firminda³,
Motammimah⁴, Fadilatul Nur Jannah⁵

laylaimroatu@uim.ac.id¹, yayukeliyana@uim.ac.id², friscadonaaajaa@gmail.com³,
moetm2163@gmail.com⁴, fadilahnor708@gmail.com⁵

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Anemia pada kehamilan terjadi karena gangguan kelangsungan kehamilan seperti abortus, partus imatur/premature. Ubi jalar mengandung 4mg zat besi dalam 100 gramnya, dan dapat dikonsumsi ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam sel darah merah serta mencegah dan mengobati anemia karena kaya zat besi. Tujuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi ubi jalar ungu terhadap kadar hemoglobin Ibu Hamil Trimester III. Metode. Jenis Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan Pretest-Posttest Design with Kontrol Group. Teknik pengambilan sampel secara Total Sampling. Sampel penelitian yaitu ibu hamil Trimester III berjumlah 30 responden, terdiri 2 kelompok, 15 sampel kelompok intervensi dan 15 sampel kelompok kontrol. Hasil. Hasil penelitian menggunakan uji Paired t-test didapatkan hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin kelompok Intervensi pre-test sebesar 9,72 dan post-test 12,22 kemudian kelompok pre-test Kontrol sebesar 9,68 dan post-test 10,29. Hasil analisis bivariat menggunakan uji independent sampel t-test menunjukkan ada pengaruh signifikan antara konsumsi ubi jalar ungu terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. Kesimpulan. ubi jalar ungu dapat dijadikan sebagai alternatif makanan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Bidan juga dapat menganjurkan ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe, dapat mengkonsumsi makanan lain yang mengandung zat besi salah satunya dengan mengkonsumsi ubi jalar ungu.

Kata Kunci: Anemia Pada Kehamilan, Kadar Hemoglobin, Ubi Jalar Ungu, Trimester III.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) pada masa kehamilan dan masa nifas merupakan salah satu faktor utama untuk menentukan keberhasilan dalam layanan kesehatan, sehingga semakin rendah angka kematian ibu (AKI) pada masa kehamilan dan masa nifas sehingga semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melakukan pelayanan terhadap masyarakat.

Menurut WHO angka kematian ibu pada tahun 2015 tercatat sebanyak 206 per 100.000 kelahiran hidup atau dari jumlah perkiraan sekitar 303.000 kematian dan dinegara berkembang AKI tercatat sebanyak 302.000 kematian dari 12 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu dalam masa kehamilan dan masa nifas terdapat tiga faktor utama yakni perdarahan tercatat sebanyak 20%, hipertensi dalam kehamilan tercatat sebanyak 32% dan infeksi tercatat sebanyak 18%. Angka kejadian anemia pada ibu hamil tercatat sebanyak 31,9% sedangkan pemberian fe menurut who tercatat sebanyak 85% sedangkan target pemerintah pemberian fe adalah 95%.

Di Indonesia angka kematian ibu pada tahun 2019 tercatat sebanyak 4.221 per 4.778.621 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu dalam kehamilan dan masa nifas terdapat tiga faktor utama yakni perdarahan tercatat sebanyak 1.280 kasus, hipertensi dalam kehamilan tercatat sebanyak 1.066 kasus dan infeksi tercatat sebanyak 207 kasus. Angka kejadian anemia pada ibu hamil tercatat sebanyak 48,9% sedangkan pemberian tercatat sebanyak 92,8% sedangkan target pemerintah pemberian fe pada 98%.

Upaya pemerintah dalam menanggulangi anemia dengan beberapa program yang telah

diberikan misalnya melakukan 10 T dalam pelayanan antenatal care salah satunya dengan memberikan pemberian 90 tablet zat besi selama masa kehamilan. Namun dampak dari pemberian table fe dapat menimbulkan efek samping bagi ibu hamil seperti mual, muntah dan dapat menyebabkan sembelit karena menurut penelitian Winda Agustina 2019 tablet zat besi mengandung FeSO_4 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 0,25 mg.

Banyak faktor yang menjadi kendala pemerintah dalam program memberikan table zat besi seperti tidak terjangkau tempat pelayanan kesehatan dan kurang pemahaman kader tentang cara mengkonsumsi table zat besi yang benar sehingga ibu hamil tidak mengetahui cara mengkonsumsi tablet zat besi yang benar. Efek samping dari tablet Fe seperti mual, muntah dan warna BAB kehitaman membuat ibu enggan untuk mengkonsumsi tablet Fe oleh karena itu untuk mengatasi masalah tersebut perlu makanan tambahan yang banyak mengandung zat gizi terutama pada zat besi (Fe) sangat dibutuhkan oleh seorang ibu hamil bisa didapat dari umbi-umbian salah satunya menggunakan ubi jalar ungu (Lidyawati dkk, 2021).

Ubi jalar ungu merupakan tumbuhan merambat yang tumbuh disegala cuaca. Ubi jalar ungu adalah ubi jalar yang kulit maupun dagingnya berwarna ungu pekat. Ubi jalar ungu sangat bagus terhadap zat besi bagi ibu hamil karena kandungan ubi jalar ungu banyak mengandung zat besi sehingga ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kandungan fe didalam ubi jalar ungu. Menurut penelitian Hepi Hapsari et al. 2019 salah satu faktor utama dapat berpengaruh pada ubi jalar ungu misalnya suhu, kelembapan udara, curah hujan, penyinaran matahari, keadaan angin, keadaan tanah, letak geografis, fotografi serta sifat tanah sehingga perbedaan lingkungan tanama ubi jalar dapat mempengaruhi perkembangan dan hasilnya sangat berbeda terhadap kualitas maupun kuantitasnya.

Menurut Elisa ulfiana et al. 2019 pemberian ubi jalar ungu pada ibu hamil dapat membantu kebutuhan gizi terutama pada kebutuhan zat besi karena ibu hamil akan membutuhkan zat besi sekitar 3,5-4 mg dalam sehari oleh karena itu table fe masih belum cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil oleh sebab itu akan diberikan makanan tambahan dengan ubi jalar ungu karena didalam ubi jalar ungu mengandung Fe sebanyak 4 mg selain itu ubi jalar ungu mengandung Vitamin C 20 mg dalam 100 gram ubi jalar ungu, ketika ibu hamil mengkonsumsi ubi jalar ungu akan meningkatkan daya serap zat besi didalam tubuh sehingga terjadi absorpsi terutama terjadi pada bagian atas usus halus (duodenum) dengan peranan protein, didalam protein terdapat dua alat yang berperan penting dalam sel mukosa usus halus yang sangat membutuhkan penyerapan zat besi seperti transferin dan feritin. Tranferin berfungsi untuk mengangkut zat besi dari saluran pencernaan kedalam sel mukosa dan memindahkan ke tranferin reseptor sehingga dengan adanya tranferin zat besi akan diangkut melalui darah sampai kesemua jaringan didalam tubuh.

Berdasarkan uraian di atas dari beberapa literature review peneliti tertarik untuk menelaah tentang Efektivitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment atau eksperimen semu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pretest-Posttest Design with Kontrol Group. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu : Variabel bebas (independent) adalah Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas*), Variabel terikat (dependent) adalah kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang berjumlah 30 ibu hamil. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah Total Sampling yaitu

seluruh ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu alat pemeriksaan Hb Easy Touch, alat tulis menulis, lembar pernyataan ikut penelitian (informed consent), lembar observasi kepatuhan mengkonsumsi Ubi Jalar Ungu dan tablet Fe pada kelompok intervensi, lembar observasi kepatuhan minum tablet Fe pada kelompok kontrol, serta lembar master tabel hasil penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pengumpulan data dengan cara melakukan observasi melalui lembar observasi kepatuhan ibu mengkonsumsi Ubi Jalar Ungu dan tablet Fe, serta pengukuran kadar hemoglobin, dan juga data lainnya diperoleh dari buku register Pemberian ubi jalar ungu pada responden sebanyak 100 gr/hari selama 7 hari berturut-turut dengan memberitahu cara pengolahan yaitu dikukus kurang lebih 20-25 menit dan disajikan sebagai makanan di sore hari. Pemantauan dilakukan dengan cara memberitahu ibu pada saat mengonsumsi ubi jalar ungu harus berfoto terlebih dahulu kemudian dikirim melalui pesan WhatsApp pada group yang telah di buat, agar peneliti dapat mengontrol melalui media tersebut. Peneliti juga melakukan kunjungan rumah pada hari-hari tertentu seperti hari ini peneliti berkunjung kerumah responden yang satu kemudian hari berikutnya ke rumah responden yang lainnya agar semuanya dapat bagiannya dan terkontrol dengan baik. Setelah itu melakukan pemeriksaan Hemoglobin kembali setelah dilakukan intervensi selama 7 hari. Analisis data yang digunakan adalah analisis Univariat dan analisis Bivariat dengan Uji independent sampel t test menggunakan program SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Responden

Gambaran umum responden yang dikaji dalam penelitian ini terdiri dari umur, paritas, pendidikan, pekerjaan, kadar Hb pre test dan kadar Hb post test

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Golongan Umur :				
20-35	14	93.3	12	80
<20 tahun atau >35 tahun	1	6.7	3	20
Paritas :				
Primigravida	6	40	5	33.3
Multigravida	9	60	10	66.7
Pendidikan :				
SMP	1	6.7	3	20
SMA	9	60	10	66.7
Perguruan Tinggi	5	33.3	2	13.3
Pekerjaan :				
Bekerja	3	20	3	20
Tidak Bekerja	12	80	12	80
Kadar Hb Pre Test :				
8,1 – 9,0	2	13.3	2	13.3
9,1 – 10,0	8	53.3	7	46.7
10,1 – 11	5	33.3	6	40
Kadar Hb Post Test :				
8,1 – 9,0	0	0	1	6.7
9,1 – 10,0	2	13.3	7	46.7
10,1 – 11	13	86.7	7	46.7

Berdasarkan temuan ini menunjukkan bahwa golongan umur responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terbanyak yaitu berumur antara 20-35

tahun. Paritas responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol yang terbanyak adalah multigravida. Pada tingkat Pendidikan responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol yang terbanyak adalah SMA. Adapun pekerjaan responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang terbanyak adalah tidak bekerja. Distribusi kadar hemoglobin awal (pre-test) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kadar hemoglobin sebagian besar terletak pada nilai 9,1–10,0 gr/dl sedangkan kadar hemoglobin akhir (post-test) pada kelompok intervensi sebagian besar terletak pada nilai 10,1 – 11 gr/dl dan pada kelompok kontrol sebagian besar terletak pada nilai 9,1-10,0 gr/dl dan 10,1 – 11 gr/dl.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Kadar Hemoglobin (Pre-Post Test) pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok	Pre-Test			Post-Test		
		Min	Max	Mean	Min	Max	Mean
1	Intervensi	8.2	10.8	9.720	9.8	14.1	12.226
2	Kontrol	8.6	10.6	9.680	9.0	11.3	10.293

Berdasarkan temuan menunjukkan bahwa nilai kadar hemoglobin (Pre-test) pada kelompok intervensi yaitu 9,720 dan pada kelompok kontrol yaitu 9,680 serta nilai kadar hemoglobin (Post-test) pada kelompok intervensi yaitu 12,226 dan pada kelompok kontrol yaitu 10,293.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Paired t-test

Sebelum menentukan jenis uji pada sampel yang berpasangan, maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan Uji Shapiro-Wilk terhadap kadar hemoglobin ibu hamil Trimester III yang menunjukkan bahwa nilai $> \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdistribusi normal dan dapat digunakan uji paired t test untuk analisis data bivariat. Hasil analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh Ubi Jalar Ungu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Hasil Analisis kadar hemoglobin ibu hamil Trimester III pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	Mean	SD	<i>p</i>	Mean	SD	<i>p</i>
Kadar Hemoglobin						
<i>Pre-Test</i>	9.7	0.721	0,000	9.6	0.610	0,000
<i>Post-Test</i>	12.2	1.205		10.2	0.704	

Berdasarkan temuan, diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 2,5 dan pada kelompok kontrol 0,6 yang menunjukkan hal ini menunjukkan adanya pengaruh kadar hemoglobin setelah konsumsi ubi jalar ungu pada kelompok intervensi.

b. Uji Independen Sampel t test

Sebelum menentukan jenis uji pada sampel yang tidak berpasangan, maka dilakukan uji homogenitas terlebih dahulu yang bertujuan untuk mengetahui apakah suatu varian (keberagaman) data post-test kelompok intervensi dan data post-test kelompok kontrol bersifat homogen atau tidak. Ditemukan bahwa nilai signifikan berdasarkan nilai Mean adalah sebesar $0,084 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data post-test kelompok intervensi dan data post-test kelompok kontrol adalah sama atau Homogen. Maka, syarat dari uji independent sampel t test sudah terpenuhi. Uji independent sampel t test bertujuan untuk mengetahui perbedaan Ubi Jalar Ungu dengan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.

Tabel 4. Hasil Analisis uji independent sampel t test dilakukan terhadap post-test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Nilai Hasil Hemoglobin	N	Mean	p
Post-Test Kelompok intervensi	15	12.2	0.000
Post-Test Kelompok Kontrol	15	10.2	

Berdasarkan temuan, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi setelah mengonsumsi ubi jalar ungu. sehingga dapat dinyatakan bahwa, nilai p value $< \alpha = 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh konsumsi ubi jalar ungu terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III, serta dapat memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil selama masa kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian pada umur responden diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian pada kelompok intervensi terbanyak berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 14 responden (93,3%) dan pada kelompok kontrol terbanyak berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 12 responden (80%). Faktor usia merupakan faktor yang perlu diperhatikan bagi seseorang wanita untuk hamil. Usia yang terbaik untuk hamil adalah usia 20-35 tahun. Pada wanita hamil dengan umur 35 tahun, fungsi faal tubuh tidak bekerja secara optimal karena terjadi kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh. Dengan demikian, hamil pada usia 35 tahun merupakan kehamilan yang berisiko yang dapat menyebabkan anemia dan dapat berdampak pada keguguran (abortus), bayi lahir dengan berat badan atau panjang badan yang rendah, dan komplikasi pada persalinan.

Menurut paritas responden Hasil Penelitian diketahui bahwa data yang didapatkan menunjukkan sebagian besar responden berstatus paritas multigravida atau ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali sebanyak 9 responden (60%) pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sebanyak 10 responden (66,7%). Paritas adalah faktor penting dalam menentukan nasib ibu dan janin selama kehamilan maupun melahirkan. Paritas merupakan salah satu faktor yang diasumsikan mempunyai hubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa terjadi peningkatan prevalensi anemia sesuai dengan bertambahnya paritas yaitu 26,79% untuk primipara, 30,43% untuk multipara, dan 37,05% untuk grandemultipara.

Menurut pendidikan responden dari hasil penelitian diketahui bahwa Pendidikan responden pada kelompok intervensi terbanyak adalah SMA yaitu sebanyak 9 responden (60%) dan Pendidikan responden pada kelompok kontrol terbanyak adalah SMA yaitu sebanyak 10 responden (66,7%). Kemudian responden yang berstatus kelulusan perguruan tinggi pada kelompok intervensi sebanyak 5 responden (33,3%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 2 responden (13,3%). Sedangkan responden dengan status kelulusan SMP pada kelompok intervensi sebanyak 1 responden (6,7%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 3 responden (20%).

Apabila dilihat dari Tingkat Pendidikan Ibu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi, akan mempengaruhi pola pikir oleh praktekpraktek tradisional yang merugikan terhadap ibu hamil. Selain itu, pendidikan ibu dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap kualitas, kuantitas, dan pola konsumsi makanan terutama zat besi dalam makanan. Ibu hamil merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap gizi bayi yang dikandung. Kekurangan zat besi dalam jangka waktu yang relatif lama akan menyebabkan terjadinya anemia. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan akan berpengaruh pada perilakunya (Siagian & Damanik, 2021).

Dilihat dari jenis pekerjaan responden hasil penelitian diketahui data didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 12 responden (80%) pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan responden yang bekerja sebanyak 3 responden (20%) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan adanya data ini menunjukkan bahwa pekerjaan berhubungan dengan pendapatan, faktor yang mempunyai peranan besar dalam persoalan gizi dan kebiasaan pangan masyarakat (Suparni dkk, 2020).

Hasil analisis secara bivariat untuk mengetahui pengaruh konsumsi ubi jalar ungu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia dengan menggunakan uji paired t test dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai p value = 0,000 pada kelompok intervensi dan p value = 0,000 pada kelompok kontrol. Kemudian hasil analisis uji homogenitas diketahui nilai signifikan berdasarkan nilai Mean adalah sebesar 0,084 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data post-test kelompok intervensi dan data post-test kelompok kontrol adalah sama atau Homogen. Maka, syarat dari uji independent sampel t test sudah terpenuhi. dan dari hasil uji independent sampel t test diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata kadar hemoglobin yaitu sebesar 12,2 pada kelompok intervensi setelah mengonsumsi ubi jalar ungu. sehingga dapat dinyatakan bahwa, nilai p value < $\alpha = 0,05$ yang berarti (H_a) Hipotesis alternatif diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh ubi jalar ungu terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III, serta dapat memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil selama masa kehamilan. Zat besi diperlukan dalam pembentukan hemoglobin, sehingga jika tubuh kekurangan zat besi maka akan menghambat pembentukan hemoglobin. Akibatnya, pembentukan sel darah merah terhambat sehingga mengakibatkan anemia. Cara mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh yaitu dengan cara mengonsumsi 6,3 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe. Untuk mengatasi anemia perlu konsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi, diantaranya daging, hati, ikan, susu, yoghurt, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna hijau, tetapi sumber makanan dari tanaman herbal juga banyak mengandung zat besi yang bermanfaat untuk mengatasi anemia (Rahmi et al, 2021). Bagi wanita hamil harus dilakukan screening pada kunjungan ANC dan rutin pada setiap trimester.

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. Ubi jalar ungu memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sehingga membuat ubi jalar dapat dijadikan sumber kalori. Selain itu kandungan karbohidrat ubi jalar ungu tergolong Low Glycemix Index (LGI 54) yaitu tipe karbohidrat ubi jalar ungu yang jika dikonsumsi tidak akan menaikkan kadar gula darah secara drastis, karena itu ubi jalar ungu sangat baik jika dikonsumsi ibu hamil dengan riwayat penderita diabetes. Ubi jalar ungu mengandung energy sebesar (123 kkal), protein (2,7 g), lemak (0.79 g), karbohidrat (27,9 gr) mineral kalsium (30 mg), fosfor (49 mg), zat besi (4 mg), vitamin B-1 (0.09 mg), vitamin B-2 (0.32 mg), vitamin C (20 mg), dan air (68,5%). Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100gram ubi jalar, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 100% per harinya.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh ubi jalar ungu terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil trimester III. Disarankan ubi jalar ungu sebagai salah satu upaya untuk mencegah anemia pada ibu Hamil khususnya pada ibu Trimester III. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan

mengembangkan variabel lain tentang peningkatan kadar hemoglobin, serta peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin misalnya kualitas tidur, waktu bekerja, dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Lidyawati., Dita, S.F., & Agustiany, C.M. (2021). Uji Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol Daun Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas* L.). *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. Vol 2(1)
- Maryen, K., Nurjannah., Supardi., Nahira., Rosdianah., & Arsyad, N. A. (2021). Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas* (L.) Lamk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Hasanuddin Journal of Midwifery*. Vol. 3 (1)
- Rahmi Y, Kurniawati AD, Widyanto RM, Ariestiningsih AD, Farahi AZ 'Aisyi Al, Ruchaina AN, et al. The sensory, physical and nutritional quality profiles of purple sweet potato and soy-based snack bars for pregnant women. *ournal Public Heal Res* [Internet]. 2021;10(2):390–398. Available from: <https://jphres.org/index.php/jphres/article/view/2241/865>
- Rismawati, R., Jana, V. A., Latifah, N. S., & Sunarsih, S. (2021). MANFAAT KAPSUL DAUN KELOR DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 229-23
- Suparni, Fitriyani, Aisyah RD. Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas*) Terhadap Peningkatan Lingkar Lengan Atas Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2018. *J Ilm Kesehat Keperawatan* [Internet]. 2020;16(1):62–7. Available from: [file:///C:/Users/C U S T O M E R/Downloads/428-907-1-PB.pdf](file:///C:/Users/C%20T%20M%20E%20R/Downloads/428-907-1-PB.pdf)