

## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PEMANFAATAN UBI JALAR UNTUK MENCEGAH ANEMIA

Ika Wijayanti<sup>1</sup>✉, Yeni Wardhani<sup>2</sup>, Elsa Monalisa Warkawani<sup>3</sup>

Corresponding author: [ika.midwifery@gmail.com](mailto:ika.midwifery@gmail.com)

<sup>1</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

Genesis Naskah: 24-01-2024, Revised: 20-06-2024, Accepted: 25-06-2024, Available Online: 28-06-2024

### Abstrak

Anemia dalam kehamilan diketahui sebagai bahaya potensial bagi ibu dan anak. Ibu hamil yang menderita anemia beresiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, BBLR, serta perdarahan sebelum saat dan setelah melahirkan. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga beresiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Penanganan anemia dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu cara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis yaitu dengan pemberian tablet SF 1x1/hari. Sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat herbal atau tumbuhan, seperti sayur bayam merah, kacang-kacangan, buah *beta vulgaris* L (bit), kurma serta ubi jalar. Ubi jalar mengandung 4 mg zat besi dalam 100 gr, sehingga ubi jalar dapat dikonsumsi ibu hamil untuk meningkatkan kadar haemoglobin dalam sel darah merah, mencegah dan mengobati anemia karena kaya akan zat besi. Tujuan : Peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dengan pemanfaatan ubi jalar untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Metode: Dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan peningkatan pengetahuan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi ubi jalar untuk mencegah anemia dalam kehamilan, pemeriksaan HB serta pemberian ubi jalar kepada ibu hamil. Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan pre dan post test dengan *p-value* 0,000. Terdapat peningkatan Hb dengan rata-rata 0,4 gr/dl setelah diberikan intervensi mengkonsumsi ubi jalar selama 7 hari. Kesimpulan: Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada ibu hamil dan pemanfaatan ubi jalar terhadap peningkatan haemoglobin pada ibu hamil anemia. Terdapat peningkatan kadar Hb pada ibu hamil setelah konsumsi ubi jalar selama 7 hari.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Anemia, Ubi Jalar, Haemoglobin

### INCREASING KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ABOUT THE USE OF SWEET POTATOES TO PREVENT ANEMIA

#### Abstract

Anemia in pregnancy is known to be a potential danger to mother and child. Pregnant women who suffer from anemia are at risk of miscarriage, babies born prematurely, LBW, and bleeding before and after giving birth. The impact on children born to mothers who are anemic causes babies to be born with very little iron supply in their bodies so they are at risk of experiencing anemia at an early age, which can result in disruption or obstacles to the child's growth and development. Anemia treatment can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. The pharmacological method is by administering SF tablets 1x1/day. Meanwhile, non-pharmacological methods can be done by administering herbal or plant medicines, such as red spinach, nuts, beta vulgaris L (beetroot), dates and sweet potatoes. Sweet potatoes contain 4 mg of iron in 100 grams, so sweet potatoes can be consumed by pregnant women to increase hemoglobin levels in red blood cells, prevent and treat anemia because they are rich in iron. Objective: Increasing the knowledge of pregnant women in improving the health of pregnant women by use of sweet potatoes to prevent anemia in pregnant women. Method: In this service activity, knowledge is increased by providing education about the benefits of consuming sweet potatoes to prevent anemia in pregnancy, HB checks and giving sweet potatoes to pregnant women. Results: There was an increase in

knowledge of pregnant women after being given pre and post test health education with a p-value of 0.000. There was an increase in Hb with an average of 0.4 gr/dl after being given the intervention of consuming sweet potatoes for 7 days. Conclusion: There is an increase in the level of knowledge of pregnant women about anemia in pregnant women and the use of sweet potato to increase hemoglobin in anemic pregnant women. There was an increase in Hb levels in pregnant women after consuming sweet potatoes for 7 days.

**Keywords:** *Pregnant Women, Anemia, Sweet Potatoes, Haemoglobin*

## **Pendahuluan**

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi. Beberapa masalah rawan kesehatan pada ibu hamil terjadi di awal masa kehamilan. Pada kehamilan relatif terjadi anemia karena darah ibu hamil mengalami hemodilusi (pengenceran) dengan peningkatan volume 30% sampai 40% yang puncaknya pada kehamilan 32 sampai 34 minggu. Apabila masuknya zat besi tidak ditambah selama hamil, maka mudah terjadi anemia defisiensi besi. Oleh karena itu ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi. Anemia dalam kehamilan ini didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika ibu memiliki kadar hemoglobin 7-10,5 gr% (Yuliandani, F. A., Dewi, R. K. and Ratri, 2017).

Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebanyak 48,9% atau sebanyak 129.585.000 jiwa mengalami anemia. Pada ibu hamil dengan umur 15-24 tahun sebanyak 84,6%, umur 25-34 tahun sebanyak 33,7%, pada umur 35-44 tahun sebanyak 33,6%, dan pada umur 45-54 tahun sebanyak 24%. Indonesia masalah anemia pada ibu hamil masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya lebih dari 50 (RI, 2018).

Ibu hamil yang menderita anemia beresiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, bayi berat lahir rendah, serta perdarahan sebelum saat dan setelah melahirkan.

Pada anemia sedang dan berat, perdarahan dapat menjadi lebih parah sehingga beresiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayinya.(Erniawati, 2022). Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga beresiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada proses kelahiran dapat mengakibatkan perdarahan dan akhirnya menyebabkan anemia (Siagian, N. A. and Damanik, 2021).

Penanganan anemia dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Kelebihan dari cara non farmakologis sendiri yaitu, meningkatkan pengetahuan penderita tentang suatu penyakit, meningkatkan kemandirian dan keterampilan klien dalam penanganan suatu penyakit, meningkatkan rasa percaya diri klien, meningkatkan kepatuhan pasien, dan menghindari penggunaan obat-obatan berlebih yang berdampak terhadap ginjal (Yolanda, R. S., Dewi, D. P. and Wijanarka, 2018) Cara farmakologis yaitu dengan pemberian tablet SF 1x1. Sedangkan cara non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat herbal atau tumbuhan, seperti sayur bayam merah, kacang-kacangan, buah beta vulgaris L (bit), dan kurma serta ubi jalar (Fanny L, 2022).

Pengaruh suplemen makanan terhadap peningkatan kadar zat besi pada ibu hamil

didapatkan hasil bahwa pemberian suplemen Fe dan asupan makanan yang mengandung zat besi seperti tinutuan dan ubi jalar, yang membantu penyerapan (*Enhancer*) zat besi seperti vitamin C pada buah bit, bayam merah dan jus jambu, vitamin B12, asam folat pada sari kacang hijau, serta protein dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah pada ibu hamil (Rimawati et al., 2018).

Ubi jalar mengandung 4 mg zat besi dalam 100 gram, 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. (Koningtyas, E. A., Triwiyatini and Nisa, 2016). Selain itu berdasarkan penelitian Ika Wijayanti tahun 2021 bahwa terdapat pengaruh konsumsi ubi jalar (*Ipomoea Batatas L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan riwayat malaria (Purbasari, K. and Sumadji, 2018).

### **Metode Pelaksanaan**

Skema yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah Kategori Perguruan Tinggi yaitu Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Kampung Buton Wilayah Kerja Puskesmas Abepantai dari bulan Juni s/d November 2023. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil trimester I, II dan III sebanyak 13 peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi ubi jalar

untuk mencegah anemia dalam kehamilan, pemeriksaan HB serta pemberian ubi jalar kepada ibu hamil. Dilakukan pemantauan peningkatan kadar HB sebelum sesudah mengonsumsi Ubi Jalar selama 7 hari.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei lokasi pelaksanaan Pengabdian. Rangkaian dalam survei tersebut adalah permohonan izin pelaksanaan kegiatan dengan kepala Kampung Buton dan Puskesmas Abepantai. Dalam pertemuan dengan pihak yang mewakili kepala kampung disepakati lokasi, waktu dan teknis pelaksanaan Pengabdian. Hasil survei yang dilakukan ditindaklanjuti dengan persiapan seluruh perangkat yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian. Pada waktu hari pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan dan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pembagian kuesioner untuk Pretest terlebih dahulu kepada ibu hamil untuk mengisi kuesioner. Kemudian dibagikan leaflet dan buku saku tentang pemanfaatan ubi jalar tentang anemia pada ibu hamil. Selanjutnya diberikan penyuluhan berupa pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan pembagian ubi jalar yang akan dimakan selama 7 hari. Setelah pemberian intervensi (mengonsumsi ubi jalar selama 7 hari), Tim Pengabdian Kepada Masyarakat kembali melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebagai evaluasi dari intervensi yang telah diberikan.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Ubi Jalar Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Kampung Buton Wilayah Puskesmas Abepantai Tahun 2023” melalui kegiatan peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan pemberian penyuluhan dan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil, serta pemberian ubi jalar yang dikonsumsi selama 7 hari di Kampung Buton Puskesmas Abepantai.

Penyuluhan diberikan kepada 20 ibu hamil di kampung Buton yang dilakukan di rumah warga tanggal 3 November 2023. Pukul 10.00-14.00 WIT. Peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut adalah tim pengabdian, ibu hamil berjumlah 20 orang, kader 2 orang, ibu bidan dan bidan koordinator, ibu kepala puskesmas, kepala kampung serta tim monitoring dan evaluasi dari litbang Poltekkes Kemenkes Jayapura. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pembagian kuesioner untuk Pretest terlebih dahulu kepada ibu hamil untuk mengisi kuesioner. Kemudian dibagikan leaflet dan buku saku tentang pemanfaatan ubi jalar untuk anemia pada ibu hamil. Selanjutnya diberikan penyuluhan berupa pemaparan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab serta pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan pembagian ubi jalar yang akan dikonsumsi selama 7 hari.



**Gambar 1. Pemberian Penyuluhan kepada ibu hamil tentang anemia dan pemanfaatan ubi jalar untuk anemia di Kampung Buton Wilayah Kerja Puskesmas Abepantai**

Setelah pemaparan materi, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dengan alat pemeriksaan kadar hemoglobin oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Mencatat hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada hari pertama sebelum pemberian intervensi (mengkonsumsi ubi jalar selama 7 hari). Selama 7 hari berlangsung ibu hamil dilakukan monitoring apakah mengkonsumsi ubi jalar setiap hari dengan cara ibu kader yang memonitoring ibu-ibu hamilnya.



**Gambar 2. Pemeriksaan hemoglobin sebelum dilakukan intervensi**

Setelah pemberian intervensi (mengkonsumsi ubi jalar selama 7 hari), Tim

Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil pada hari Jumat, 10 November 2023 di Puskesmas Abepantai.



**Gambar 3. Pemeriksaan hemoglobin setelah dilakukan intervensi selama 7 hari**



**Gambar 4. Pemeriksaan hemoglobin setelah dilakukan intervensi selama 7 hari**



**Gambar 5. Foto bersama Pelaksanaan Pengabmas**

**Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan**

Variabel	N	Mean	SD	SE	P-Value
Pre Test	20	67,75	6,381	1,42	0.000
Post Test	20	76,75	6,340	1,41	

Hasil peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan Penyuluhan kepada ibu hamil tentang anemia dan pemanfaatan ubi jalar. Terdapat perbedaan dengan p-value 0,000.

**Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan**

NO	IBU HAMIL	Hb Pre	Hb Post
1.	Ny. A	10,6	11,1
2.	Ny. B	11,7	11,6
3.	Ny. C	9,8	10,1
4.	Ny. D	12,7	12,8
5.	Ny. E	10,5	10,7
6.	Ny. F	11,8	12,0
7.	Ny. G	12,9	12,8
8.	Ny. H	13,7	13,7
9.	Ny. I	11,6	11,7
10.	Ny. J	12,3	12,1
11.	Ny. K	14,4	13,8
12.	Ny. L	11,7	11,6
13.	Ny. M	11,2	11,3
14.	Ny. N	12,1	12,2
15.	Ny. O	12,4	12,2
16.	Ny. P	13,2	12,9
17.	Ny. Q	10,6	10,8
18.	Ny. R	10,4	10,7
19.	Ny. S	11,1	11,5
20.	Ny. T	10,5	10,9
Rata-rata		11,4	11,8

Dari hasil pemeriksaan hemoglobin yang dilakukan pada 20 ibu hamil didapatkan hasil bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian intervensi adalah 11,4 gr/dl dan kadar hemoglobin sesudah pemberian intervensi adalah 11,8 gr.dl. sehingga terdapat peningkatan rata-rata

hemoglobin sebanyak 0,4 gr/dl setelah diberikan intervensi yaitu mengkonsumsi ubi jalar selama 7 hari.

### Daftar Pustaka

- Balitbangkes. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Erniawati, E. E. Al. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Pada Kehamilan Di Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto. *Jcs*, 4(2), 1–7.
- Fanny L, et all. (2022). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Tamamaung Tahun 2021. *Media Gizi Pangan*, XXI(1).
- koningtyas, E. A., Triwiyatini and Nisa, F. (2016). Potensi Kandungan Kimiawi Dari Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L*) Sebagai Bahan Identifikasi Keberadaan Plak Pada Permukaan Gigi. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 3.
- Purbasari, K. and Sumadji, A. R. (2018). Studi Variasi Ubi Jalar (*Ipomoea Batatas L*) Berdasarkan Karakter Morfologi di Kabupaten Ngawi. *Florea : Jurnal Biologi Dan Pembelajarannya*, 5.
- RI, K. (2018). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., Sumarah, & Nugraheni, S. A. (2018). *INTERVENSI SUPLEMEN MAKANAN UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL*. 9(November), 161–170.
- Siagian, N. A. and Damanik, Y. S. (2021). PENGARUH PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU (*IPOMOEA BATATAS*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA SEHATI DELI TUA. *Jurnal Dopler*, 5(2).
- Yolanda, R. S., Dewi, D. P. and Wijanarka, A. (2018). Kadar serat pangan, proksimat, dan energi pada mie kering substitusi tepung ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L. Poir*) Dietary fiber , proximate and energy content of dry noodles substituted by purple sweet. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2.
- Yuliandani, F. A., Dewi, R. K. and Ratri, W. K. (2017). Jurnal Riset Kesehatan PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Riset Kesehatan*, 6.