



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 1593-1602

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Dan Rumput Laut Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Sedang

Minarni<sup>1✉</sup>, Ratna Wulandari<sup>2</sup>, Madinah Munawaroh<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [minarni.vina49@gmail.com](mailto:minarni.vina49@gmail.com) <sup>✉</sup>

### Abstrak

Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia dan berisiko terhadap kondisi bayi yang lahir dengan berat rendah. Penting bagi ibu hamil untuk memastikan asupan gizi yang cukup, termasuk zat besi, guna mendukung pertumbuhan janin dan mencegah terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar dan rumput laut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang. Metode yang digunakan adalah study case literatur review yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Penelitian ini dilakukan di PMB Minarni pada bulan februari 2024. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 ibu hamil anemia sedang. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan rebusan daun ubi jalar dan rumput laut. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan responden pertama yang diberikan intervensi daun ubi jalar mengalami peningkatan kadar hb dari 8,2 gr/dl menjadi 9,6 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl. Sedangkan responden kedua yang diberikan intervensi rumput laut mengalami peningkatan kadar hb dari 8,1 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 2,3 gr/dl. Dapat disimpulkan intervensi dengan rumput laut lebih baik dalam meningkatkan kadar hb dibandingkan daun ubi jalar. Diharapkan ibu hamil dapat mengonsumsi daun ubi jalar dan rumput laut untuk mengatasi anemia.

Kata Kunci : *anemia, rumput laut, ubi jalar*

## Abstract

Iron deficiency in pregnant women can cause anemia and put the baby at low birth weight at risk. It is important for pregnant women to ensure adequate nutritional intake, including iron, to support fetal growth and prevent low birth weight (LBW) babies. This study aims to determine the effect of giving sweet potato leaves and seaweed on increasing hemoglobin levels in pregnant women with moderate anemia. The method used in this research is a literature review case study, namely a series of activities relating to methods of collecting library data, reading and taking notes, and managing research materials. This research was conducted at PMB Minarni in February 2024. The sample size required for this research was 2 moderately anemic pregnant women. The two samples underwent intervention, respectively they were given boiled sweet potato leaves and seaweed. The sampling technique in the research was purposive sampling. The results of the research showed that the first respondent who was given the sweet potato leaf intervention experienced an increase in HB levels from 8.2 gr/dl to 9.6 gr/dl for 14 days and experienced an increase of 1.4 gr/dl. Meanwhile, the second respondent who was given seaweed intervention experienced an increase in HB levels from 8.1 gr/dl to 10.4 gr/dl for 14 days and experienced an increase of 2.3 gr/dl. It can be concluded that intervention with seaweed is better in increasing HB levels than sweet potato leaves. It is hoped that pregnant women can consume sweet potato leaves and seaweed to treat anemia..

Keyword: *anemia, seaweed, sweet potato*

## PENDAHULUAN

Anemia defisiensi besi memang menjadi masalah umum di banyak negara. Kondisi ini terjadi ketika tubuh kekurangan jumlah sel darah merah yang sehat karena kurangnya zat besi. Sel darah merah yang sehat penting untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat karena ada pertumbuhan janin yang cepat. Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia dan berisiko terhadap kondisi bayi yang lahir dengan berat rendah. Ini disebabkan oleh transfer zat besi dari ibu ke janin dalam kandungan. Penting bagi ibu hamil untuk memastikan asupan gizi yang cukup, termasuk zat besi, guna mendukung pertumbuhan janin dan mencegah terjadinya Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Status gizi yang baik pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan bayi yang sedang dikandung (Sulung & Beauty, 2018).

Saat hamil, tubuh mengalami peningkatan volume darah dengan kecepatan yang melebihi pembentukan sel darahnya. Kekurangan asupan nutrisi pada masa ini bisa mengakibatkan anemia. Kondisi anemia pada ibu yang sedang hamil dapat memiliki dampak serius, seperti risiko keguguran, kelahiran prematur, pertumbuhan janin yang terhambat, rentannya ibu terhadap infeksi, ketuban pecah sebelum waktunya, risiko

perdarahan saat melahirkan, bahkan ancaman terhadap nyawa ibu dan bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan asupan gizi yang memadai, termasuk zat besi, guna mencegah anemia selama masa kehamilan (Imania & Rahmah, 2021). Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah dalam darah tidak mencapai tingkat normal atau rendah. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen dalam bentuk oksihemoglobin dan menyebarkannya ke seluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan metabolisme (Sembiring & Kadir, 2021).

Prevalensi anemia berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) pada wanita usia subur 29,9%, pada wanita hamil 36,5% dan pada wanita tidak hamil 29,6%. Prevalensi sangat bervariasi antar negara dan wilayah (World Health Statistics, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) proporsi anemia ibu hamil pada tahun 2018 sebanyak 48,9%. Data anemia ibu hamil menurut umur, pada umur 15-24 tahun sebanyak 33,7%, 25-34 tahun sebanyak 33,6%, umur 35-44 tahun sebanyak 24% (Kemenkes, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bangka Belitung, jumlah data ibu hamil anemia di Provinsi Bangka Belitung pada tahun 2023 dari bulan Januari - Desember ada sebanyak 4,2 % ibu hamil anemia. Sedangkan data anemia ibu hamil di Kabupaten Bangka Selatan pada tahun 2023 ada sebanyak 2.8%.

Anemia pada kehamilan dapat dicegah dengan mengonsumsi makan yang bergizi, mengatur usia ibu saat hamil, mengatur jarak antara kehamilan, dan melakukan aktivitas fisik. Ibu hamil dianjurkan untuk meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat, serta vitamin B12 (Imania & Rahmah, 2021). Salah satu alternatif untuk mencegah anemia dapat dilakukan dengan konsumsi makanan seperti daun ubi jalar dan rumput laut.

Ubi jalar (*Ipomoea Batatas*) merupakan salah satu jenis tanaman herbal yang tumbuh merambat di dalam tanah dan menghasilkan umbi. Sejak tahun 1960-an, budidaya ubi jalar telah merata hingga hampir di semua provinsi di Indonesia. Pada tahun 1968, Indonesia bahkan berada pada peringkat keempat sebagai produsen ubi jalar terbesar di dunia, hal ini dikarenakan banyak daerah di Indonesia yang turut serta dalam penanaman ubi jalar. Daun Ubi jalar merupakan salah satu palawija yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam diversifikasi konsumsi pangan. Selain itu, ubi jalar juga merupakan jenis umbi yang dapat tahan disimpan, bahkan semakin lama disimpan rasanya akan bertambah manis. Ubi jalar memiliki sifat kimiawi yang manis, segar, dan juga memiliki efek farmakologis yang astringent (Rahmawati et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi mengalami kenaikan kadar Hb sebanyak 0.58 dan

pada kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata sebanyak 0.18. Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi rata-rata 10.8545 dan pada kelompok kontrol rata-rata 10.4636 dengan sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 13 responden (59%) dan sesudah mengkonsumsi ubi jalar menjadi normal sebanyak 18 responden (81,9%) (Sihite et al., 2019).

Rumput laut merupakan salah satu komoditi makanan yang mengandung banyak nutrisi, oleh karena itu rumput laut dapat digunakan sebagai sumber nutrisi yang lengkap dan seimbang yang dapat digunakan untuk bahan atau komposisi makanan yang sehat bagi manusia. Pada satu ons rumput laut mengandung banyak mineral dibandingkan dengan makanan lainnya. Kandungan zat gizi yang cukup tinggi pada rumput laut menjadikan rumput laut sebagai sumber nabati terpenting. Leucine merupakan asam amino esensial yang banyak ditemukan pada rumput laut, sedangkan asam amino non esensial seperti asam glutamate, dan ditemukan kandungan zat besi pada rumput laut. Kandungan gizi yang tinggi pada asam amino dan zat besi pada rumput laut menjadikan rumput laut dapat digunakan sebagai efek terapeutik yang menjanjikan, disamping dapat menjadi makanan tambahan yang ideal dalam memerangi kekurangan zat besi secara umum (Wahyunita et al., 2023).

Hasil penelitian menunjukkan mengkonsumsi rumput laut dalam tujuh hari dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 1,78 gr/dl pada ibu hamil anemia. Hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan rumput laut mayoritas 8,9 gr/dl (20%) dengan Hb terendah 7 gr/dl (3,3%). Hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan rumput laut mayoritas 10 gr/dl (20%) dengan Hb tertinggi 12,7 gr/dl (3,3%) (Rahmi, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar dan rumput laut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *study case literatur review* yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. *Study case literatur review* digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan pengaruh pemberian daun ubi jalar dan rumput laut terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang yang didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya dan mengeksplorasi masalah asuhan kebidanan terkait anemia pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di PMB Minarni pada bulan februari 2024. Populasi pada

penelitian ini adalah ibu hamil anemia yang berkunjung di PMB Minarni . Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 ibu hamil anemia sedang. Kedua sampel tersebut dilakukan intervensi masing masing diberikan rebusan daun ubi jalar dan rumput laut. Teknik sampling pada penelitian adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria inklusi sampel adalah sebagai berikut:

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Ibu yang mengalami anemia sedang
- c. Tidak menderita penyakit seperti DBD, malaria dan pendarahan

Adapun Kriteria Eksklusi adalah

- a. Responden yang mengundurkan diri saat penelitian berlangsung
- b. Responden sakit

Prosedur Penelitian Dan Tahapan Penelitian

- a. Peneliti menetapkan responden. Responden merupakan ibu yang mengalami anemia sedang yang datang ke PMB Minarni pada tahun 2023. Besar sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu 2 orang.
- b. Peneliti memberikan penjelasan kepada ibu tersebut terkait dengan intervensi yang akan diberikan. Apabila responden bersedia menjadi responden penelitian, maka diwajibkan untuk mengisi informed consent terkait persetujuan dijadikan responden.
- c. Peneliti akan melakukan pengukuran produksi asi sebelum dilakukan intervensi.
- d. Peneliti memberikan intervensi berupa pemberian rebusan daun ubi jalar selama 7 hari sebanyak 250 gr/hari pada responden 1 dan memberikan rumput laut sebanyak dalam 7 hari sebanyak 100 gr/hari pada responden 2. Daun ubi jalar dikonsumsi dengan cara direbus dan dikonsumsi bersamaan dengan kuah rebusannya. Rumput laut diberikan kepada responden dalam bentuk agar-agar rumput laut.
- e. Kemudian peneliti akan melakukan pengukuran produksi asi kembali setelah dilakukan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 Pemberian Tablet Fe Dan Daun Ubi Jalar dan Kasus 2 Pemberian Tablet Fe Dan Rumput laut

	Hasil Asuhan kebidanan		
	Pretest	Posttest (7 hari)	Posttest (14 Hari )
Kadar Hb Pemberian Tablet Fe Dan Daun Ubi Jalar	8,2 gr/dl	8,8 gr/dl	9,6 gr/dl
Kadar Hb Pemberian Tablet Fe Dan Rumput laut	8,1 gr/dl	9,3 gr/dl	10,4 gr/dl

## PEMBAHASAN

### A. Pemberian Daun Ubi Jalar Terhadap Kadar Hemoglobin

Penelitian ini menemukan ada pengaruh pemberian daun ubi jalar selama 14 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang dari 8,2 gr/dl menjadi 9,6 gr/dl dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa konsumsi ubi jalar berpengaruh untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi mengalami kenaikan kadar Hb sebanyak 0.58 dan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan rata-rata sebanyak 0.18. Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi rata-rata 10.8545 dan pada kelompok kontrol rata-rata 10.4636 dengan sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 13 responden (59%) dan sesudah mengkonsumsi ubi jalar menjadi normal sebanyak 18 responden (81,9%) (Sihite et al., 2019).

Penelitian lain juga menunjukkan mengkonsumsi daun ubi jalar ungu efektif dapat meningkatkan kadar hemoglobin darah ibu hamil trimester pertama. Hal ini Dilihat dari nilai rata-rata N-Gain adalah  $1.056 > 0.7$  yang dapat disimpulkan bahwa konsumsi daun ubi jalar ungu untuk meningkatkan kadar hemoglobin darah ibu hamil memiliki kategori efektivitas yang tinggi (Yulastuti et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan hasil perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan, yang menunjukkan bahwa pemberian daun ubi jalar memiliki pengaruh yang berbeda terhadap responden (Rahmawati et al., 2023).

Kandungan gizi daun ubi jalar per 100 gram yaitu protein 3,3 g, air 85,1 g, lemak 0,8 g, karbohidrat 9,1 g, serat 2,2 g, abu 1,7 g, kalsium 137 mg, pospor 60,0 mg, thiamin 0,1 mg, ribovlafin 0,13 mg, niacin 0,8 mg, energi 47,0 kal, zat besi 4,6 mg, vitamin C 28,0 mg dan vitamin A 5.325,0 IU. Kandungan zat besi, dan vitamin C pada Daun ubi jalar semuanya penting dalam produksi hemoglobin dan pembentukan sel darah merah (Fatmawati et al., 2017).

Menurut peneliti Ibu hamil sering membutuhkan peningkatan asupan zat besi dan asam folat untuk mendukung pertumbuhan janin dan mencegah anemia kehamilan. Dengan mengonsumsi daun ubi jalar secara teratur, ibu hamil dapat memperoleh nutrisi yang diperlukan untuk meningkatkan produksi hemoglobin, menjaga kesehatan darah mereka, dan meminimalkan risiko anemia selama kehamilan.

## B. Pemberian Rumput Laut Terhadap Kadar Hemoglobin

Penelitian ini menemukan ada pengaruh pemberian rumput laut selama 14 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang dari 8,1 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl dan mengalami peningkatan sebesar 2,3 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa rumput laut sangat efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Hasil penelitian menunjukkan p value  $<0,0001$  ( $p<0,05$ ) dengan perubahan mean sebelum diberikan intervensi 8,94 gr/dl menjadi 10,72 gr/dl setelah diberikan intervensi (Rahmi, 2018). Penelitian lain juga menunjukkan terdapat perbedaan nilai rata-rata kadar hb sebelum diberi intervensi rumput laut 9,4 gr/dl dan setelah diberi intervensi rumput laut 11,4 gr/dl. Berdasarkan hasil uji bivariat p value 0,001 (Carolin et al., 2023).

Rumput laut merupakan salah satu bahan makanan yang kaya akan zat besi. Dari penelitian yang telah dilakukan, kandungan zat besi *Sargassum* sp adalah 68.21 mg per 100 g berat kering. Selain itu zat besi yang terkandung dalam rumput laut memiliki bioavailabilitas yang tinggi jika dibandingkan dengan absorpsi zat besi non hem dari sayuran. Dari hasil penelitian diketahui bahwa nasi yang mengandung 11% rumput laut jenis *Sargassum* sp yang telah mengalami proses pemasakan, mempunyai prosentasi absorpsi zat besi sebesar 22%. Bioavailabilitas zat besi rumput laut ini lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran yang sekitar 2 – 10%. Hal tersebut karena tidak ditemukan adanya asam fitat pada rumput laut yang dapat mengikat zat besi dan mengganggu absorpsinya (Auliyana, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan pemberian rumput laut lebih baik dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan pemberian daun ubi jalar. Hal ini terlihat bahwa intervensi daun ubi jalar mengalami peningkatan kadar hb dari 8,2 gr/dl menjadi 9,6 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl. Sedangkan intervensi dengan rumput laut mengalami peningkatan kadar hb dari 8,1 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 2,3 gr/dl.

Menurut peneliti rumput laut mengandung tinggi zat besi dan asam folat, yang keduanya penting untuk produksi hemoglobin dan pembentukan sel darah merah. Ibu

hamil sering membutuhkan asupan tambahan zat besi dan asam folat untuk mendukung pertumbuhan janin dan mencegah anemia kehamilan. Dengan mengonsumsi rumput laut secara teratur, ibu hamil dapat meningkatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk memproduksi hemoglobin lebih banyak, menjaga kesehatan darah mereka, dan mengurangi risiko anemia selama kehamilan.

#### SIMPULAN

1. Ada pengaruh pemberian daun ubi jalar selama 14 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang dari 8,2 gr/dl menjadi 9,6 gr/dl
2. Ada pengaruh pemberian rumput laut selama 14 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sedang dari 8,1 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl
3. Perbandingan responden pertama yang diberikan intervensi daun ubi jalar mengalami peningkatan kadar hb dari 8,2 gr/dl menjadi 9,6 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 1,4 gr/dl. Sedangkan responden yang diberikan intervensi rumput laut mengalami peningkatan kadar hb dari 8,1 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl selama 14 hari dan mengalami peningkatan sebesar 2,3 gr/dl.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anas, A. (2022). RUMPUT LAUT COKELAT *Sargassum polycystum* DARI TANJUNG PALLETTE PERAIRAN TELUK BONE: ANALISIS KOMPOSISI PROKSIMAT, MINERAL, ASAM AMINO DAN ASAM LEMAK. FAKULTAS ILMU KELAUTAN DAN PERIKANAN UNIVERSITAS HASANUDDIN MAKASSAR.
- Auliyana, T. (2014). PENGARUH SUBSTITUSI TEPUNG RUMPUT LAUT (*Sargassum* sp) DAN TEPUNG DAUN SINGKONG (*Manihot utilissima*) TERHADAP KANDUNGAN ZAT BESI, PROTEIN DAN MUTU ORGANOLEPTIK BISKUIT. PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA.
- Carolin, B. T., Suciawati, A., & Rahawawarin, Z. (2023). Pengaruh Mengonsumsi Rumput Laut (*Caulerpa* Sp.) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Menara Medika*, 5(2), 202–206. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.3835>
- Fatmawati, L., M, S. W., & Khafidoh, N. (2017). Pengaruh Air Rebusan Daun Ubi Jalar Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurusan Kebidanan; Poltekkes Kemenkes Semarang*. [http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=13566](http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13566)
- Imania, A., & Rahmah, H. (2021). Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia : Studi Kasus. *JHCN Journal of*

- Health and Cardiovascular Nursing, 1, 54–62. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.940>
- Indarwati, D. Z. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS PUGUK KECAMATAN SELUMA UTARA. POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU.
- Jaelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.625>
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Malikha, N. Z., & Priskusanti, R. D. (2017). PENGARUH PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DAN KECUKUPAN ASI (AIR SUSU IBU) PADA BAYI 0-6 BULAN. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 4(1).
- Montolalu, A., Keintjem, F., Limbengpiah, S. E., Kuhu, F., & Donsu, A. (2023). Efektivitas Pemberian Daun Ubi Jalar Terhadap Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. 10(1), 83–89.
- Muhayari, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1).
- Rahmawati, Mirna, Ohorella, F., & Ahmad, A. (2023). The Effect of Administration of Sweet Leaf on Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia at Bara-Baraya Health Center, Makassar City. *Life Birth*, 7(2), 112–125.
- Rahmi, R. (2018). Efektifitas Konsumsi Rumput Laut Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Endurance*, 3(1), 195. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2616>
- Sembiring, J., & Kadir, D. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Melalui Edukasi Manfaat Jus Buah Bit untuk Pencegahan Anemia di Desa Kuala Air Hitam Julina Br Sembiring Pendahuluan Kehamilan beresiko tinggi memiliki tanda bahaya dalam kehamilan diantaranya adalah perdarah. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 198–205.
- Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172.
- Sihite, J. S., Sitompul, A., Muzdah, A., & ... (2019). Pemanfaatan Sayur Daun Ubi Jalar Terhadap Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Malaria Tahun 2019. *Tridarma ...*, 2(2), 110–118. <http://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/2469>
- Sulung, N., & Beauty, H. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar

Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 1(1), 1–10.  
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/467/106>

Suryani, F. (2020). KUALITAS FISIK DAUN UBI JALAR (*Ipomoea batatas* L.) DENGAN LAMA FERMENTASI YANG BERBEDA SEBAGAI PAKAN BURUNG PUYUH (*Coturnix-coturnic* .... Skripsi FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU, 1–50. <http://repository.uin-suska.ac.id/29628/>

Wahyunita, V. D., Hermanses, S. S., & Saragih, K. M. (2023). ALTERNATIF EFEKTIF MENURUNKAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT OLAHAN RUMPUT LAUT DAN KERANG DARAH DI PUSTU OLILIT TIMUR. [JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 6(6). <http://www.nber.org/papers/w16019>

Winnie Carey. (2017). Faktor resiko anemia pada siswi SMP Negeri 25 Kecamatan Medan Labuhan.

Yuliasuti, L. P., Agustikawati, N., & Setianingsih, F. (2022). Efektivitas Konsumsi Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Darah Ibu Hamil Trimester Pertama. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 62–68. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2133>