



PEMANFAATAN BAHAN LOKAL UNTUK MEMPERBAIKI ANEMIA PADA REMAJA PUTRI

Yayuk Nuryanti*, Gidion Mansa, Nunuk Pratiwi

Prodi D III Keperawatan Manokwari, Poltekkes Kemenkes Sorong, Jl. Sabang No.24, Pasir Putih, Manokwari Timur, Kabupaten Manokwari, Papua Barat 98311, Indonesia

*yayuk.nuryanti@yahoo.com

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan terhadap kekuang darah. Kekurangan darah pada remaja putri dapat mengakibatkan hambatan dalam tumbuh kembang, kemampuan kognitif, dan timbulnya penyakit infeksi. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah minum air rebusan daun ubi jalar pada remaja putri. Desain penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan *pre and posttest without control*. Populasi semua mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari semester II sejumlah 43. Sampel penelitian semua mahasiswi semester II yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin ≤ 12 gr/dl sejumlah 29 orang. Instrumen penelitian lembar ceklist dan alat pemeriksaan hemoglobin otomatis. Data dianalisis secara univariat dengan persentase, dan bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil uji analisis Wilcoxon didapatkan nilai p sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari alpha 0,05. Data ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna kadar hemoglobin antara sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar selama 1 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata kunci: anemia; daun ubi jalar; remaja putri

UTILIZATION OF LOCAL MATERIALS TO CORRECT ANEMIA IN ADOLESCENT WOMEN

ABSTRACT

Adolescent girls are an age group that is vulnerable to blood deficiency. Lack of blood in adolescent girls can lead to obstacles in growth and development, cognitive abilities, and the emergence of infectious diseases. The purpose of this study was to determine the difference in hemoglobin levels before and after drinking boiled water from sweet potato leaves in adolescent girls. The research design used a quasi-experimental design with pre and posttest without control. The population of all students of the second semester of Manokwari D III Nursing Study Program was 43. The sample of the study was all 29 semester II students who had anemia with hemoglobin levels 12 g/dl. The research instrument is a checklist sheet and an automatic hemoglobin examination tool. Data were analyzed univariately with percentage, and bivariate with Wilcoxon's test. The results of the Wilcoxon analysis test obtained a p value of 0.000. This value is smaller than alpha 0.05. These data indicate a significant difference in hemoglobin levels between before and after the intervention. Conclusion by giving boiled water of sweet potato leaves for 1 week can increase hemoglobin levels in adolescent girls.

Keywords: anemia; sweet potato leaves; young women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi ketika sel darah merah atau hemoglobin dengan jumlah kurang dari nilai normal. Anemia adalah kondisi saat terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh nilai kadar hemoglobin <11 g/dl (Organization, 2017).

Kelompok yang berisiko tinggi untuk mengalami anemia adalah kelompok remaja dengan rentang usia 10-19 tahun. (Kassebaum NJ, Jasrasaria R, Naghavi M, Wulf SK, Johns N, Lozano R, 2014). Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga tubuh membutuhkan peningkatan zat besi (WHO, 2002). Remaja yang mengalami anemia akan berakibat tidak baik pada pertumbuhan, perkembangan, kemampuan kognitif, konsentrasi belajar, serta meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi. (Pasricha SR, Low M, Thompson J, Farrell A, 2014) Data Riskesdas tahun 2007, 2013 dan 2018 nampak adanya tren peningkatan kejadian anemia pada remaja, dimana tahun 2018, sejumlah 32% remaja di Indonesia mengalami anemia. (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Anemia pada remaja perlu mendapat perhatian, karena remaja yang mengalami anemia cenderung akan merasa lemah dan lemas sehingga berakibat malas, lambat berpikir dan beraktivitas.

Hasil Riskesdas 2007, 2013 dan 2018, didapatkan data ada peningkatan jumlah anemia pada remaja putri yaitu 6,9 %, 18,4%, dan 32%. Upaya pemerintah untuk mengatasi hal tersebut sudah dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (TTD), dimana cakupan TTD sejumlah 48,52%, cakupan di Papua Barat mencapai 64,48% (Kemenkes, 2018). Pada tahun 2019 cakupan menurun menjadi 36,29% (Indonesia, 2020). Anemia kerap dialami pada wanita usia subur. Kondisi ini disebabkan karena wanita mengalami menstruasi setiap bulan.

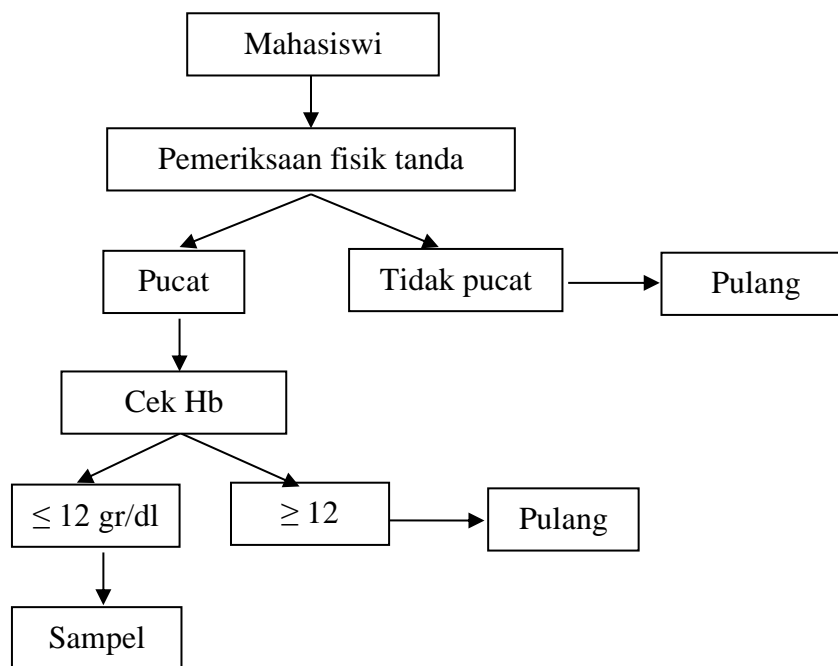
Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia dengan pemberian TTD. Cara lain mengatasi anemia secara non farmakologi telah banyak dilakukan kepada ibu hamil dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar. Hasil studi pada mencit didapatkan bahwa jus daun ubi jalar, dapat memperbaiki profil hematologi mencit yang mengalami anemia. (Adnyana, Rosmadi, Sigit, & Rahmawati, 2012). Hasil literatur review dari lima jurnal didapatkan hasil bahwa dengan mengkonsumsi ubi jalar dan daunnya, dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Zain, 2020). Penelitian lain didapatkan data rebusan daun ubi jalar dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Dewi Kartika sari, 2021). Provinsi Papua merupakan salah satu sentra produksi ubijalar selain Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sumatera Utara. Sebagian besar masyarakat di Papua menanam ubijalar yang dikonsumsi sebagai makanan pokok, terutama masyarakat yang tinggal di daerah pegunungan Arfak di Kabupaten Manokwari (Samori, 1995). Di Papua Barat secara umum dan khususnya di Manokwari tanaman ubi jalar mudah ditemukan. Daun ubi jalar banyak dijual di pasar dan menjadi konsumsi sayuran setiap hari bagi masyarakat.

Fenomena yang ditemukan di Prodi D III Keperawatan Manokwari, saat dilakukan praktek laboratorium ada mahasiswi yang tiba-tiba jatuh pingsan. Setelah siuman, hasil pengkajian didapatkan data dia sering mengalami pusing, mata berkunang-kunang, hasil pemeriksaan fisik sebagian besar mahasiswi dengan konjungtiva pucat. Dari kondisi klinis ini menunjukkan mahasiswi mengalami anemia. Anemia pada remaja putri dapat berakibat tidak baik pada prestasi belajarnya dan dapat menurunkan daya konsentrasi. Berdasarkan fenomena ini peneliti tertarik untuk mengetahui apakah air rebusan daun ubi jalar dapat memperbaiki anemia pada mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari?

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan *pre and posttest without control* (Dharma, 2011). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh air rebusan daun ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari semester II TA 2021/2022 sejumlah 43. Sampel diambil total sampling dari

populasi yang mengalami anemia pada proses skrining. Proses pengambilan sampel digambarkan dengan skema seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Proses sampling

Penelitian dilakukan di Prodi D III Keperawatan Manokwari. Sampel penelitian harus memenuhi kriteria penelitian(Dharma, 2011). Kriteria inklusi meliputi mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari semester II, mengalami anemia, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mahasiswi dengan kondisi yang memerlukan penanganan medis. Jenis datanya data primer, tehnik pengumpulan data melalui tiga tahapan. Tahap pertama skrining dengan pemeriksaan fisik menggunakan lembar ceklist. Pemriksaan fisik memeriksa tanda-tanda anemia yang ditunjukkan pada kondisi konjungtiva, bibir, gusi dan tangan. Kondisi kardivaskuler dari CRT dan denyut nadi. Gangguan kesehatan yang sering dirasakan meliputi kepala pusing, mata berkunang-kunang, tangan dan kaki dingin. Tahap kedua, calon responden yang terskrining adanya tanda-tanda anemia kemudian dilakukan pemeriksaan laboratorium untuk mengecek kadar hemoglobin. Pemeriksaan hemoglobin dilakukan oleh analis kesehatan dari laboratorium Kimia Farma. Responden dengan hasil hemoglobin ≤ 12 gr/dl, berarti dalam kondisi anemia dan masuk sebagai sampel penelitian untuk dilakukan intervensi selama satu minggu dengan minum air rebusan daun ubi jalar sebanyak 100cc. Tahap ketiga dilakukan pemeriksaan fisik, selanjutnya dilakukan pengecekan kadar hemoglobin lagi dan hasilnya dibandingkan sebelum dan setelah intervensi. Data dikumpulkan dengan mengisi lembar ceklit yang berisi identitas, hasil pemeriksaan fisik dan hasil pemeriksaan hemoglobin sebelum dan sesudah tindakan.Instruman penelitian yang dipakai menggunakan alat pemeriksaan hemoglobin otomatis.Data dianalisis secara komputeraise menggunakan SPSS meliputi analisis univariat memakai rumus prosentase dan bivariat menggunakan paired t-test dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Penelitian yang dilakukan harus mendapat ijin dari Komite Etik.

Penelitian ini telah memperoleh ijin dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Sorong dengan nomer DM.03.05/6/004/2022. Selanjutnya, penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika penelitian (Dharma, 2011), yaitu menghormati hak dan martabat manusia (*respect for human dignty*), menghormati privaci dan kerahasiaan subjek (*respect for privacy and confidentiality*),

menghormati keadilan dan inklusivitas (*respect for justice inclusiveness*), serta memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harm and benefits*).

HASIL

Data penelitian diambil pada tanggal 23 Maret sampai 4 April 2022 di laboratorium Prodi D III Keperawatan Manokwari. Responden penelitian diambil dari seluruh mahasiswi semester 2 sejumlah 43 orang. Calon responden dilakukan skrining dengan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan hemoglobin. Dari hasil pemeriksaan hemoglobin didapatkan 29 responden yang mengalami anemi yaitu hemoglobin ≤ 12 gr/dl. Dari hasil pemeriksaan hemoglobin ini, sehingga responden yang diikutkan dalam penelitian sejumlah 29 orang. Pemeriksaan fisik dilakukan untuk melihat tanda-tanda anemia. Tanda dan gejala anemia pada remaja mengacu dari (Briawan, 2014) meliputi badan cepat lemah, pucat (terlihat pada konjungtiva, bibir, gusi, pemeriksaan CRT pada kuku, dan telapak tangan), jantung berdenyut cepat saat beraktivitas ringan, napas sesak, kadang dada sakit, kepala pusing, mata berkunang-kunang, tangan dan kaki dingin sampai mati rasa. Selain pemeriksaan fisik, juga ditanyakan riwayat kesehatan dan riwayat haid. Data riwayat kesehatan dan haid serta pemeriksaan fisik responden dijelaskan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1.
Riwayat Kesehatan Responden

Variabel	f	%
Riwayat kesehatan		
1. Penyakit bawaan		
a. Ada	17	58,6
1) Malaria	9	31
2) Magh/lambung	8	27,6
3) Tonsil	1	3,4
4) Sinus	1	3,4
5) Asma	2	6,9
b. Tidak ada	12	41,4
2. Riwayat cek Hb		
a. Pernah	11	38
b. Belum	18	62
Riwayat haid		
1. Lama haid		
a. Normal (4-7 hari)	29	100
b. Tidak normal (< 4 atau > 7)	0	0
2. Siklus		
a. Normal (21-35 hr)	29	100
b. Tidak normal (< 21 atau >35 hr)	0	0
3. Darah haid		
a. Sedikit	2	7
b. Banyak	27	93

Data pada tabel 1 didapatkan bahwa dari riwayat kesehatan sebagian besar responden mempunyai penyakit bawaan magh atau lambung, dan mereka sebagian besar belum pernah melakukan cek Hb. Data pada riwayat haid semua responden memiliki siklus haid normal dengan lama haid juga normal yaitu antara 4 sampai 7 hari, dan sebagian besar (93%) darah haid yang keluar banyak.

Tabel 2.
Hasil Pemeriksaan Fisik Responden

Variabel	f	%
Konjungtiva		
a. Pucat	16	55
b. Tidak pucat	13	44,8
Bibir		
a. Pucat	17	58,6
b. Tidak pucat	12	41,4
Gusi		
a. Pucat	17	58,6
b. Tidak pucat	12	41,4
CRT		
a. < 3 dtk	13	44,8
b. > 3 dtk	16	55
Telapak tangan		
a. Pucat	17	58,6
b. Tidak	12	41,4
Denyut nadi cepat jika aktivitas ringan		
a. Ya	12	41,4
b. Tidak	17	58,6
Kepala sering pusing		
a. Ya	16	55
b. Tidak	13	44,8
Mata sering berkunang-kunang		
a. Ya	13	44,8
b. Tidak	16	55
Tangan sering terasa dingin		
a. Ya	15	51,7
b. Tidak	14	48,3
Kaki sering terasa dingin		
a. Ya	12	41,4
b. Tidak	17	58,6

Data pada tabel 2 tentang hasil pemeriksaan fisik tanda-tanda anemia didapatkan sebagian besar (55%) konjungtiva pucat, 58,6% bibir, gusi dan telapak tangan pucat. Dari keluhan responden didapatkan 55% kepala sering pusing dan 51,7% tangan sering terasa dingin. Pada sistem kardiovaskuler 58,6% mengatakan denyut nadi tidak cepat jika beraktivitas ringan, 55% mata tidak berkunang-kunang, serta 58,6% kaki tidak sering terasa dingin. Analisis bivariat dalam penelitian ini untuk menjelaskan perbandingan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah minum rebusan daun ubi jalar pada remaja putri mahasiswa Prodi D III Keperawatan Manokwari. Analisis data bivariat menggunakan uji paired T-test. Sebelum dianalisis, data dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas merujuk pada Shapiro-Wilk karena responden

kurang dari 30. Hasil uji normalitas didapatkan nilai p hemoglobin pre intervensi 0,000, hasil ini lebih kecil dari 0,05 artinya data hasil pemeriksaan hemoglobin pre intervensi tidak terdistribusi dengan normal. Sedang nilai p pada hasil pemeriksaan hemoglobin post intervensi 0,270, nilai ini lebih besar dari 0,05 artinya data hemoglobin post intervensi terdistribusi normal. Syarat uji Paired T test data yang dianalisis harus terdistribusi normal pada pre dan post intervensi. Karena syarat tidak terpenuhi maka analisis bivariat menggunakan nonparametrik uji Wilcoxon. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon dan secara deskriptif dijelaskan pada tabel 3.

Tabel 3.

Hasil Uji Statistik Perbedaan Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Minum Air Rebusan Daun Ubi Jalar pada Remaja Putri Mahasiswi Prodi D III Keperawatan Manokwari

Data Hb	N	Mean	SD	Min	Max	p
Hb Pre	29	11,2	1,2	8,3	12,0	0,000
Hb Post	29	13,6	1,7	10,1	16,1	

Hasil pada tabel 3 statistik deskriptif menunjukkan nilai Mean, standart deviasi, minimum dan maksimum pada masing-masing kelompok data (pre dan post). Data didapatkan Mean atau rata-rata nilai post intervensi 13,6 hasil ini lebih besar dari pada nilai pre intervensi yaitu 11,2. Untuk perbedaan ini apakah bermakna secara statistik atau tidak, dijelaskan pada hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil Wilcoxon Signed Rank didapatkan bahwa negative ranks atau selisih antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi adalah 1, pada Mean Rank dan Sum of Ranks. Nilai 1 ini menunjukkan ada 1 responden yang mengalami penurunan kadar hemoglobin. Positive Ranks atau selisih antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi adalah 28. Nilai ini menunjukkan ada 28 responden yang mengalami peningkatan hemoglobin. Mean Rank atau rata-rata hemoglobin sebesar 15,50. sedangkan jumlah rangking positif atau Sum of Ranks sebesar 434,00. Dari data uji statistik didapatkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, atau didapatkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari alpha (0,05). Data ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna kadar hemoglobin antara sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan data ini maka hipotesis diterima, yaitu dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar selama 1 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Riwayat Kesehatan

Data tentang riwayat kesehatan responden sebagian besar responden mempunyai penyakit bawaan magh atau lambung, dan belum pernah melakukan cek Hb. Data pada riwayat haid semua responden memiliki siklus haid normal dengan lama haid juga normal yaitu antara 4 sampai 7 hari, dan sebagian besar (93%) darah haid yang keluar banyak. Anemia merupakan kondisi dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari 11 gr/dl (Manuaba, 2011). Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb < 12 gr/dl (Proverawati, 2011). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia. Dari hasil penelitian, anemia pada remaja putri secara umum karena sering mengkonsumsi makanan nabati yang mengandung zat besi sedikit dibandingkan dengan makanan hewani, sehingga tubuh kekurangan zat besi. Selain itu kebanyakan remaja putri ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan. Penyebab lain berhubungan dengan siklus menstruasi yang dialami setiap bulan (Meylani & Alexander, 2019). Pembagian anemia menurut (Manuaba, 2011), sesuai hasil pemeriksaan laboratorium yaitu anemia ringan jika hemoglobin 9-10 gr/dl, anemia sedang jika Hb 7-8 gr/dl, dan anemia berat jika hemoglobin < 7 gr/dl.

Faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya anemia pada usia remaja karena adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan, adanya perdarahan akibat kecelakaan, makanan yang kurang mengandung zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C, dan tembaga. kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Andriani, Wirjatmadi, 2013). Data pada riwayat kesehatan responden anemia yang dialami dapat disebabkan karena pengeluaran darah haid yang banyak setiap bulan. Sejalan dengan penelitian (Satriani, 2018), didapatkan bahwa pola menstruasi yaitu siklus dan lamanya menstruasi mempengaruhi kejadian anemia remaja putri di SMAN 2 Tamalatea dan MA DDI Babussalam Kassi. Demikian juga penelitian dari (Vermita w, Widodo, Candra, & Rialita, 2019) yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara pola menstruasi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Reteh dengan $P\ value = 0,001$. Sejalan dengan penelitian tersebut faktor riwayat menstruasi dari darah pengeluaran darah yang banyak setiap bulannya, jika tidak diimbangi dengan makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin sebagai pendukung pembentukan sel darah merah, dapat menjadi salah satu faktor penyebab anemia pada responden.

Hasil Pemeriksaan Fisik

Hasil dari tanda-tanda anemia dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar konjungtiva, bibir, gusi dan telapak tangan pucat. Dari keluhan responden didapatkan data kepala sering pusing dan tangan sering terasa dingin. Sebagian besar responden mengatakan jika beraktivitas ringan denyut nadi tidak cepat, mata tidak berkunang-kunang, dan kaki tidak sering terasa dingin. Tanda dan gejala anemia pada remaja sesuai dengan (Briawan, 2014) yaitu badan cepat lemah, pucat (terlihat pada konjungtiva, bibir, gusi, pemeriksaan CRT pada kuku, dan telapak tangan), jantung berdenyut cepat saat beraktivitas ringan, napas sesak, kadang dada sakit, kepala pusing, mata berkunang-kunang, tangan dan kaki dingin sampai mati rasa. Ketika dilakukan pemeriksaan fisik dan wawancara dengan responden, beberapa tanda-tanda ini sebagian besar dialami dan dirasakan oleh responden. Jika kondisi ini tidak segera diatasi, akan menyebabkan masalah dalam aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan (Wisnubroto, 2021) bahwa remaja yang mengalami anemia cenderung akan merasa lemah dan lemas sehingga lambat dalam beraktivitas termasuk dalam menyelesaikan masalah. Jika masa remaja sudah mengalami anemia, maka setelah menikah dan hamil akan berisiko mengalami anemia. Kondisi ini akan semakin tidak baik, karena ibu hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak. Jika tidak segera ditangani saat proses persalinan akan berisiko mengalami pendarahan, bayi dengan berat badan lahir rendah, dan akhirnya akan melahirkan bayi stunting. Remaja putri merupakan seorang calon ibu. Jika sejak remaja sering mengalami anemia, maka akan berakibat tidak baik terhadap sistem reproduksinya. Hal ini terutama dalam menyiapkan diri sebagai calon ibu. Anemia yang diderita pada masa remaja dapat berlanjut sampai masa dewasa dan jika berlanjut sampai masa hamil, maka akan berisiko mengalami gangguan kehamilan sampai persalinan.

Perbedaan Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil uji statistik didapatkan ada 28 responden yang mengalami peningkatan hemoglobin dengan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 15,50. Dari data uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,000, data ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna kadar hemoglobin antara sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan data ini maka hipotesis diterima, yaitu dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar selama 1 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Khaerani, 2010) yang melakukan penelitian pada mencit yang mengalami anemia, didapatkan data bahwa dengan pemberian infusa daun ubi jalar dapat mengembalikan jumlah trombosit mencit 50%. Sejalan juga dengan penelitian lain dari (Adnyana et al., 2012) menjelaskan bahwa jus daun ubi jalar dapat memperbaiki profil hematologi mencit yang mengalami anemia. Hasil survey (Floriana Layu

Gening, Maria Agustina Making, 2018) dalam pemanfaatan bahan lokal untuk pencegahan anemia pada ibu hamil didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memanfaatkan pangan lokal jagung, kacang-kacangan (kacang hijau, kacang merah dan kacang lain) serta umbi-umbian yaitu ubi jalar, ubi talas dan ubi kayu. Penelitian lain dari hasil literatur review (Zain, 2020), dijelaskan bahwa dengan konsumsi ubi jalar dan daunnya dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Adanya zat besi yang terkandung dalam ubi jalar dan daunnya dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian lain tentang daun ubi jalar di Puskesmas Tiron Kediri didapatkan bahwa ada pengaruh rebusan daun ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil (Dewi Kartika sari, 2021). Berdasar hasil-hasil penelitian tersebut, hasil penelitian ini sesuai, dimana responden setelah dilakukan intervensi selama 1 minggu dengan minum air rebusan daun ubi jalar sejumlah 100 cc terdapat peningkatan kadar hemoglobin.

Daerah Papua secara umum dan secara khusus Manokwari mempunyai banyak persediaan bahan pangan lokal yang sangat besar, terutama ubi-ubian dan sagu sebagai makanan pokok, salah satunya adalah ubijalar. Sekitar 60% penduduk Papua menanam ubi jalar dan secara khusus masyarakat di sekitar pegunungan Arfak Kabupaten Manokwari memanfaatkan ubi jalar sebagai makanan pokok (Samori, 1995. Dalam (Eko Agus Martanto, Adelin Tanati, Samen Baan, Dewi M. M. Saleh, 2015). Daun ubi jalar banyak mengandung garam-garam mineral misalnya kalium, magnesium, zat besi, fosfor dan beberapa vitamin. Kandungan daun ubi jalar dalam 100 mg terdapat 117 mg kalsium, 3,5 mg karoten, 1,8 mg zat besi, 1,6 mg vitamin E, 7,2 mg vitamin C, dan 0,5 mg vitamin K, vitamin B, serta betakaroten (K. Ishiguro, J. Toyama, MD. Shahidul Islam, 2004). Dari kandungan yang ada pada ubijalar ini salah satunya adalah zat besi, maka daun ubi jalar merupakan salah satu bahan lokal yang bermanfaat untuk membantu pembentukan hemoglobin.

SIMPULAN

Masyarakat dapat memanfaatkan bahan lokal daun ubi jalar untuk mencegah dan mengatasi anemia. Hasil penelitian didapatkan dengan pemberian air rebusan daun ubi jalar selama 1 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. K., Rosmadi, A., Sigit, J. I., & Rahmawati, S. F. (2012). Pengaruh Pemberian Jus Daun Katuk, Jus Daun Ubi Jalar, dan Kefir Terhadap Profil Hematologi Mencit Anemia yang Diinduksi Aluminium Sulfat, XXXVII(2), 54–58.
- Andriani . Wirjatmadi. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Pranada Media Grup.
- Briawan, D. (2014). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC.
- Dewi Kartika sari, P. W. W. (2021). Pengaruh Rebusan Daun Ubi Jalar (Ipomoea Batatas) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri, 7(1), 85–88.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Eko Agus Martanto, Adelin Tanati, Samen Baan, Dewi M. M. Saleh, dan M. (2015). Pemanfaatan Trichoderma Sp Untuk Mengendalikan Penyakit Kudis Ubijalar. *Prosiding Seminar Nasional Dan Konggres XXII Perhimpunan Fitopatologi Indonesia*.

- Floriana Layu Gening, Maria Agustina Making, R. G. (2018). Survey Pemanfaatan pangan Lokal Untuk mencegah Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Alak Wilayah Kerja Kota Kupang, 2(September).
- Indonesia, K. K. R. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5
- K.Ishiguro, J.Toyama, MD. Shahidul Islam, M. Y. (2004). SUIOH , BUDIDAYA ubi jalar BARU UNTUK PEMANFAATAN SAYURAN HIJAU. *ISHS Acta Hortikultura 637: Kongres Hortikultura Internasional XXVI: Kemajuan Dalam Pemuliaan Sayuran*, 637.
- Kassebaum NJ, Jasrasaria R, Naghavi M, Wulf SK, Johns N, Lozano R, et al. (2014). A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. *Blood*, 123(5), 2014.
- Kemendes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018. Journal of Clinical Pathology* (Vol. 40). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1136/jcp.40.5.591-b>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Khaerani. (2010). Uji Aktivitas Infusa Daun Ubi Jalar (*Ipomea batatas L*) Terhadap peningkatan Trombosit Mencit (*Mus musculus*). *Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar*. Makasar: Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar.
- Manuaba, I. G. (2011). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kndungan Dan Keluarga Berencana*.
- Meylani, & Alexander. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Smpn 09 Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 394–403.
- Organization, W. H. (2017). *Nutritional Anaemias: Tools for Effective Prevention and Control*. Geneva: World Health Organization.
- Pasricha SR, Low M, Thompson J, Farrell A, D.-R. (2014). Iron supplementation benefits physical performance in women of reproductive age: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition*, 144(6), 2014.
- Proverawati, A. dan K. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Samori. (1995). *Kajian Terhadap kehadiran Penyakit Kudis (Elsinoe batatas (Saw) Jenkins et Viegas Pada Berbagai Kultivar dan Sistem Budidaya Ubijalar di Lembah Baliem*.
- Satriani. (2018). *Analisis Determinan Anemia Remaja Putri (15-18 tahun) di Kecamatan Tamalate Kabupaten Jeneponto*. Universitas Hasanuddin.
- Vermita w, S., Widodo, M. D., Candra, L., & Rialita, F. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Reteh Kecamatan Reteh Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 9(2), 88–98.

<https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1265>

WHO. (2002). Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO consultation, Bangkok, Thailand., 2002.

Wisnubroto, K. (2021). Remaja Sehat Bebas Anemia. Jakarta.

Zain, M. A. (2020). Pengaruh pemberian ubi jalar dan daun ubi jalar terhadap kadar hemoglobin (hb) terhadap ibu hamil: literature review.