



Pemanfaatan Sayur Daun Ubi Jalar Terhadap Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Malaria Tahun 2019

Jenni Susi Sihite, Asrina Sitompul, Ayu Muzdah, Betti Maduwu,
Wisna Duha

STIKes Nauli Husada Sibolga, Prodi D3 Kebidanan
Jl. Kader Manik No. 2, Kel. Aek Muara Pinang, Kecamatan Sibolga Selatan, Sibolga

Email: Syahrulkhairati@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi ubi jalar terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Genuk. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Genuk, Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan quasi experiment atau eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil TM III di Puskesmas Genuk, Kota Semarang dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar berpengaruh untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil ditunjukkan dengan p value 0,000. Dari hasil penelitian diharapkan bidan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya untuk mengatasi anemia pada ibu hamil dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat ubi jalar sebagai salah satu alternatif bahan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu dan mencegah anemia. Bidan juga dapat menganjurkan ibu hamil selain mengonsumsi tablet Fe juga dapat mengonsumsi sumber makanan lain yang mengandung zat besi salah satunya dengan mengonsumsi ubi jalar.

Kata Kunci: Ubi jalar ; Kadar Hemoglobin ; Ibu Hamil

1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang penting untuk menentukan derajat kesehatan masyarakat, AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidental) selama kehamilan, melahirkan dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup. AKI digunakan untuk pemantauan kematian terkait dengan kehamilan. Indikator ini dipengaruhi status kesehatan secara umum (Dinkes Kota Semarang, 2014). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 dan tahun 2012 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI) dari 228 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2015). penyebab kematian ibu yang paling umum di Indonesia adalah penyebab obstetric langsung seperti komplikasi pada kehamilan, persalinan dan nifas yang tidak tertangani dengan baik dan tepat waktu, sedangkan secara tidak langsung kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, eklampsia, komplikasi aborsi, sepsis pasca persalinan, partus macet, termasuk anemia (Depkes RI, 2009). terdapat beberapa kondisi lainnya seperti Anemia pada penduduk usia 15–24 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,4% (Riskesmas, 2013); perkawinan usia dini masih tinggi yaitu sebesar 46,7% (Riskesmas, 2010); angka kelahiran pada usia remaja juga masih tinggi yaitu sebesar 48 per 1.000 perempuan pada usia 15 – 19 tahun (SDKI, 2012). Angka kejadian anemia di Indonesia dalam kehamilan cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013, Kota Semarang tahun 2013 jumlah ibu hamil 1702 orang yang mengalami anemia 444 orang (26%), dan tahun 2014 jumlah ibu hamil 1167 orang yang mengalami anemia 403 orang (35%) dan pada tahun 2015 jumlah ibu hamil 21.057 orang, yang mengalami anemia 3861 orang (18,33%) (Dinkes Kota Semarang, 2015). Berdasarkan sumber data yang diperoleh dari Puskesmas Genuk Kota Semarang pada tahun 2013 jumlah ibu hamil yang diperiksa Hbnya 209 orang dengan

jumlah ibu hamil yang anemia 78 orang (37,3%), pada tahun 2014 jumlah ibu hamil yang diperiksa Hbnya 303 orang dengan jumlah ibu hamil anemia 131 orang (43,23%), sedangkan pada tahun 2015 jumlah ibu hamil yang diperiksa Hb 721 orang dengan jumlah ibu hamil yang anemia 358 orang (49,65%) sehingga dalam 3 tahun terakhir di Puskesmas Genuk terjadi kenaikan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia yaitu pada tahun 2014 terjadi kenaikan sebesar 5,93% dan pada tahun 2015 terjadi kenaikan lagi sebesar 6,42% (Profil Puskesmas Genuk, 2015).

Soenardi pada tahun 2009 mengatakan bahwa 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. 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 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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi ubi jalar terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil malaria.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian konsumsi ubi jalar terhadap pada hemoglobin pada ibu hamil malaria.

1.2. Manfaat Kegiatan

Daun ubi jalar memiliki kandungan serat yang tinggi. Selain serat, terdapat kandungan lain yang juga berkhasiat dari daun ubi jalar, diantaranya adalah vitamin A, vitamin K, vitamin B2, magnesium, zat besi, asam lemak, hingga antioksidan. Semua perpaduan nutrisi tersebut membuahkan beragam manfaat bagi ibu hamil dan janinnya.

1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

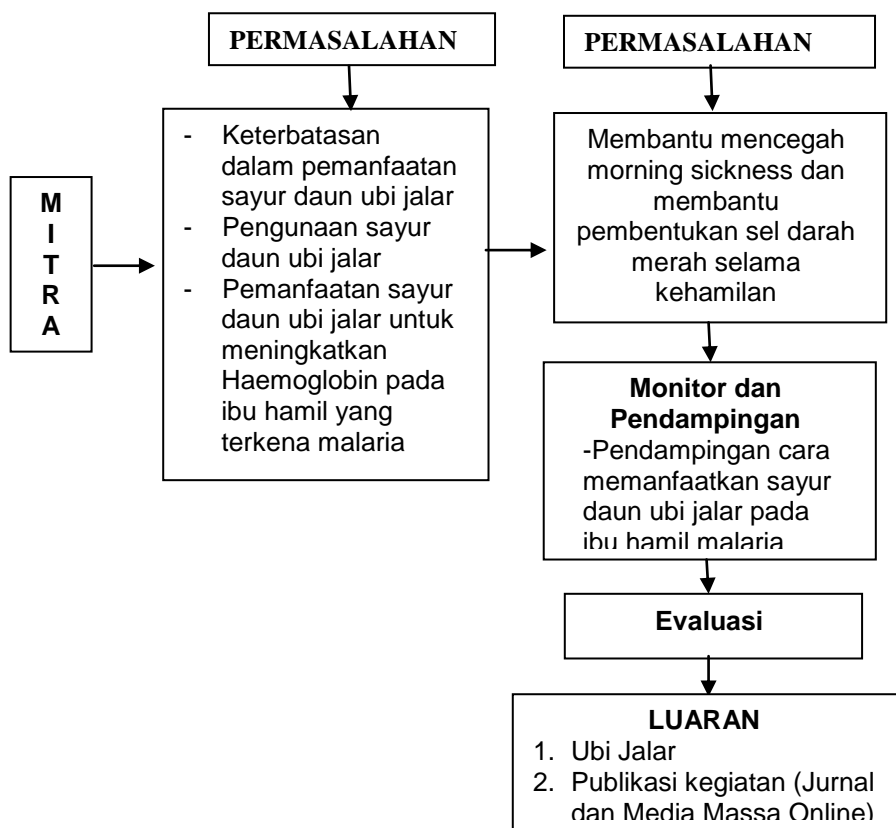
Didapatkan hasil bahwa mengkonsumsi ubi jalar dan daun ubi jalar bermanfaat dalam peningkatan hemoglobin pada ibu hamil karena ubi jalar dan daun ubi jalar mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode Pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.



b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan dari Tanggal 17 s.d 20 Juni 2019 dengan rincian sebagai berikut:

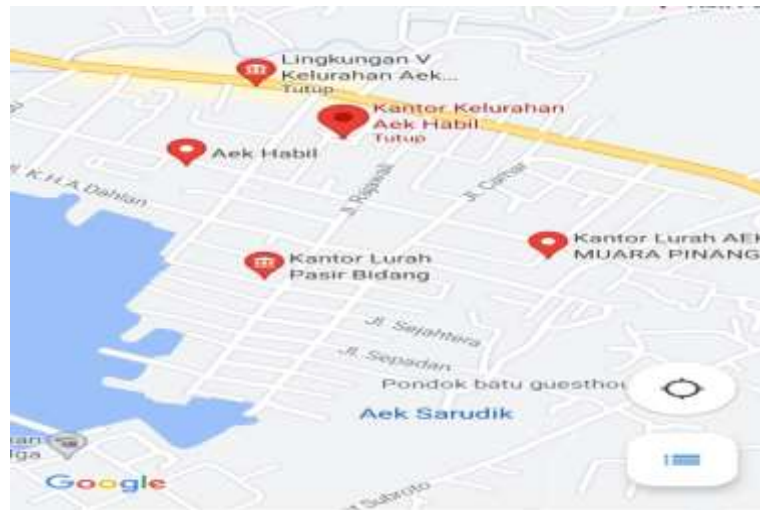
Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

No.	Kegiatan	Juni 2019			
		Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
1.	Pemanfaatan taman sayur daun ubi jalar	■	■		
2.	Sosialisasi pencegahan peningkatan Haemoglobin terhadap ibu hamil		■	■	
3.	Pemantauan perkembangan malaria			■	
4.	Menulis jurnal ilmiah				■
5.	Submit di jurnal ilmiah				■
6.	Pembuatan laporan kegiatan				■

c. Tempat Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di kelurahan aek habil yang berada di kecamatan Sibolga selatan sangat rentang dengan terjadinya banjir dan berada di bagian pesisir pantai barat. Lokasi masyarakat kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berada pada Kota sibolga yang tersebar di kelurahan berikut: Kelompok masyarakat sering terganang kebanjiran, Alamat: Kelurahan Aek Habil Kecamatan Sibolga Selatan Kota Sibolga





Gambar 2. Maps Lokasi

2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

a. Susunan TIM Pengabdian

No	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Jenni Susi Sihite, S.Tr.Keb, MKM Penanggung Jawab dan Ketua PkM	Memastikan kegiatan Pemberian ubi jalar pada ibu hamil	Dosen
2	Lely Desi, SKM, M.Kes Friska Apriani, S.Tr.Keb sebagai Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan pemberian daun ubi jalar terhadap ibu hamil	Dosen
3.	Yeni Puspita Sari Gulo Enjel Waroka	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan tentang hemoglobin pada ibu hamil	Mahasiswa Mahasiswa

b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
HARI Pertama, 17 Juli 2019				
1	• Studi Lapangan	• Memastikan kegiatan pemberian ubi jalar pada ibu hamil	08:30 s.d 12:30 Wib	Jenni Susi Sihite, S.Tr.Keb, MKM Asrina Sitompul, SKM, MKM Ayu Muzdah, SKM, M.Kes
HARI Kedua, 18 Juli 2019				

2	<ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi pemanfaatan sayur daun ubi jalar untuk pencegahan malaria pada ibu hamil 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan tentang pemanfaatan ubi jalar pada ibu hamil yang terkena malaria • Pengetahuan tentang bagaimana mengatasi kendala yang terjadi pada pemberian ubi jalar • Pengetahuan tentang bagaimana proses pemanfaatan tanaman sayur daun ubi jalar untuk pencegahan terjadinya malaria pada ibu hamil 	09.00 s.d 15.00 Wib	Jenni Susi Sihite, S.Tr.Keb, MKM Asrina Sitompul, SKM, MKM Ayu Muzdah, SKM, M.Kes Yeni Puspita Sari Gulo Enjel Waroka
Hari ke tiga 19 Juli 2019				
3	Sosialisasi manfaat dari sayur daun ubi jalar terhadap peningkatan haemoglobin ibu hamil terkena malaria	<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan tentang manfaat sayur daun ubi terhadap peningkatan haemoglobin ibu hamil malaria 	09.00 s.d 15 wib	Jenni Susi Sihite, S.Tr.Keb, MKM Asrina Sitompul, SKM, MKM Ayu Muzdah, SKM, M.Kes Yeni Puspita Sari Gulo Enjel Waroka
Hari Keempat 20 Juli 2019				
4	Monitoring dan pendampingan di kelurahan aek habil	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah dihari sebelumnya diberikan sayur daun ubi jalar kepada ibu hamil yang memiliki haemoglobin yang dibawah normal, untuk mengetahui peningkatan haemoglobin ibu hamil 	09.00 s.d 15 wib	Jenni Susi Sihite, S.Tr.Keb, MKM Asrina Sitompul, SKM, MKM Ayu Muzdah, SKM, M.Kes Yeni Puspita Sari Gulo Enjel Waroka

2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi

1) Ubi Jalar

Ubi jalar termasuk tanaman dikotiledon(biji berkeping dua).Selama pertumbuhannya,tanaman semusim ini dapat berbunga,berbuah,berbiji.Ciri tanaman ubi jalar yaitu batang tidak berkayu,daun berbentuk jantung atau hati,bunga berbentuk terompet,berbuah kapsul dan berbiji pipih,berakar serabut dan berakar lambung,umbi bervariasi. Tanaman ubi jalar atau ketela rambat atau "sweet potato".Diduga berasal dari benua amerika.Para ahli botani dan pertanian memperkirakan daerah atau tanaman ubi jalar adalah selandia baru polinesia dan amerika bagian tengah.Ubi jalar mengandung bermacam kandungan yang berbeda pada setiap warnanya.Warna ubi jalar beraneka ragam seperti putih,ungu,merah,kuning dan orange.Ubi jalar yang berwarna kuning itu vit A dan vit C.

a. Persiapan daun ubi Jalar

Dapat meningkatkan Haemoglobin, kesehatan usus,melawan sel kanker,meningkatkan penglihatan mata,hingga mendukung system kekebalan tubuh yang lebih baik.



- b. Cara pengolahan daun ubi jalar
Pilih yang Masih Muda dan Bertekstur Lentur. Disarankan memilih daun ubi jalar yang warnanya masih cukup hijau muda. Direbus Sebentar Saja. Merebus daun ubi jalar cukup sebentar saja dan ditumis dengan Api Besar



3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

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%). Kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi rata-rata 11,4318 dan pada kelompok kontrol rata-rata 10,6455 dengan kejadian anemia sebelum mengkonsumsi tablet fe sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 15 responden (68,2%) dan sesudah mengkonsumsi tablet fe tetap anemia ringan sebanyak 12 responden (54,5%). Konsumsi ubi jalar berpengaruh untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, karena 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.

Bidan dapat memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil khususnya ibu hamil anemia dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat ubi jalar, sebagai salah satu bahan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu. Peneliti lain diharapkan dapat

melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin dan hendaknya memperhatikan atau mengendalikan variabel confounding.

Sayur daun ubi jalar memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sehingga membuat sayur ubi jalar dapat dijadikan sumber kalori. Selain itu kandungan karbohidrat ubi jalar tergolong Low Glycemix Index (LGI 54) yaitu tipe karbohidrat ubi jalar yang jika dikonsumsi tidak akan menaikkan kadar gula darah secara drastis. Karena itu ubi jalar sangat baik jika dikonsumsi ibu hamil dengan riwayat penderita diabetes. (Murtiningsih, 2011). Ubi jalar mengandung energy sebesar (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%). Hasil tersebut didapat dari melakukan penelitian terhadap 100 gram ubi jalar, dengan jumlah yang dapat dimakan sebanyak 100 % (Toruan, 2012).


Hemoglobin merupakan kompleks protein yang terdiri dari heme yang mengandung besi dan globin dengan interaksi di antara heme dan globin yang menyebabkan Hemoglobin (Hb) merupakan yang ireversibel untuk mengangkut oksigen. Zat besi bersama dengan protein (globin) dan protoporfirin mempunyai peranan penting dalam pembentukan hemoglobin (Permono, 2010), sehingga jika tubuh kekurangan zat besi maka akan menghambat pembentukan hemoglobin. Proses pembentukan atau sintesis hemoglobin ini membutuhkan waktu lebih kurang 7 – 10 hari hingga menjadi matang dan siap diedarkan ke seluruh tubuh dengan sel darah merah. Karena hemoglobin ini berada di dalam sel darah merah, maka masa hidupnya pun sama halnya dengan masa hidup sel darah merah, yaitu sekitar 120 hari (Guyton, 2008).

Sintesis hemoglobin dimulai dari eritoblast dan terus berlangsung sampai tingkat normoblast dan retikulosit. Penyelidikan dengan isotop diketahui bahwa bagian hem dari hemoglobin terutama disintesis dari asam asetat dan glisin dan sebagian besar sintesis ini terjadi dalam mitokondria. Langkah awal sintesis adalah pembentukan senyawa pirol.

4. Daftar Pustaka

- Fatmah. (2011). Gizi dan Kesehatan Masyarakat: Anemia. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hidayat A.A. 2010. Metodologi Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Guyton AC. 2007. Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Alih bahasa oleh Dr. Petrus Andrianto.-----, 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Hoffbrand, A.V. dkk. 2005. Kapita Selekta Hematologi. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2007. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta:
- Jordan. 2004. Farmakologi Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Kemendes RI. 2015. Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kemendes RI.
- Kristiyanasari, W. 2010. Gizi Ibu Hamil. Jogjakarta: Nuha Medika.
- Lingga, Lanny. 2010. Cerdas memilih sayuran. Jakarta: Agro Media Pustaka.

5. SK Pelaksanaan Pengabdian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
NAULI HUSADA SIBOLGA
 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
 Jl. Kader Mamik No. 02 Sibolga Telp/Fax: 0634-25609
 website : www.stikesnaulihusada.ac.id email : stikesnaulihusada@stikesnaulihusada.ac.id

Berita Acara Pengabdian Masyarakat Program Studi D-3
Kebidanan STIKes Nauli Husada Sibolga

Pada hari ini, tanggal 04 bulan Desember 2019 bertempat di Kel. pec. Habes telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat Prodi D-3 Kebidanan STIKes Nauli Husada Sibolga.

Adapun perincian dari kegiatan sebagai berikut adalah :

Bentuk Kegiatan : Pengabdian
 Judul Materi : Pemanfaatan sayur Daun Ubi Jalar Terhadap peningkatan Haemoglobin (Hb) Ibu hamil Malaria


Tanggal Pelaksanaan :


: Dosen	1. Jenni Susi STIKes MEM
	2. Airina Sihite - SEM - MEM
	3. Ayu Muzaliah - SEM - M.FES
: Mahasiswa	1. Bethi Maulana
	2. Wisna Duta
	3.

Adapun hal-hal yang terjadi pada saat pelaksanaan berlangsung adalah sebagai berikut :

Lancar

Demikian berita acara pengabdian masyarakat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Lurah Aek Habes


Mengetahui
 Ketua LPPM

 (Manote Simona, S.Kep., M.Kes)
 NIDN. 010401830

6. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR
DAFTAR HADIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Tanda Tangan
1	Siti P	
2	Andi H	
3	Endang S	
4	Lia P	
5	Dora H	
6	Aprilia	
7	Inda Lestari	
8	Melita Anwarwati	
9	Selvia	
10	Kurnia Zebua	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

7. Dokumentasi

Sosialisasi materi Sayur daun ubi jalar terhadap penibgkatan Haemoglobin terhadap ibu hamil

