

PENGARUH PEMBERIAN UBI JALAR DAN DAUN UBI JALAR TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN (HB) TERHADAP IBU HAMIL: LITERATURE REVIEW

Mohammad Achfas Zain

Program Studi DIII Analis Kesehatan, STIKes Ngudia Husada Madura

Email: mohammad.achfaszain@yahoo.com

ABSTRAK

Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Pencegahan anemia pada saat kehamilan dapat dilakukan dengan pemberian zat besi berupa suplemen atau sayuran alternatif lainnya. Ubi jalar (*Ipomoea Batatas*) adalah tanaman yang dalam 100gram ubi jalar mengandung 4 mg zat besi.

Teknik sampling yang digunakan adalah dengan pengambilan *literature review* menggunakan 5 jurnal penelitian terpilih yang dilakukan dengan batas penerbit dari 2015-2020. Sumber data pada *literature review* ini yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dicari dalam database *pubmed* dan *google scholar* dari bulan November 2019 sampai bulan Agustus 2020 di lingkungan kampus STIKes Ngudia Husada Madura..

Hasil literatur review 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 yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin.

Kata kunci: hemoglobin, ubi jalar, daun ubi jalar, ibu hamil, darah kapiler, POCT

