



---

**PENGARUH PEMBERIAN UBI JALAR UNGU TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN PADA IBU HAMIL DENGAN KURANG ENERGI KRONIK****Itsna Aryani, Nina Mardiana, Cristinawati BR Haloho**

Poltekkes Kaltim, Indonesia

anindra.salsabilla19@mhs.ubharajaya.ac.id, cris.kuntadi@ dsn.ubharajaya.ac.id,

maidani@dsn.ubharajaya.ac.id

---

**Abstrak**

*World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, ibu hamil yang menderita Kekurangan energi kronik (KEK) yaitu sebesar 12,7% dan sebagian besar berada di negara berkembang. Puskesmas Suliliran Baru jumlah ibu hamil dengan KEK sampai bulan Mei 2021 sebanyak 29 orang (16,3%). KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan serangan penyakit infeksi. Sedangkan pengaruh KEK terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematuur) Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian seluruh ibu yang memiliki bayi usia 6-12 bulan sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 98 orang. Alat ukur kuesioner dukungan keluarga dan keberhasilan ASI eksklusif. Teknik analisa data menggunakan uji chi square. Berat badan sebelum diberikan ubi jalar ungu pada ibu hamil KEK memiliki rata-rata 41,829 kg dengan nilai standar deviasi 3,891 kg, nilai minimum 36,5 kg dan nilai maksimum 52,1 kg. Berat badan sesudah diberikan ubi jalar ungu pada ibu hamil KEK memiliki rata-rata 42,714 kg dengan nilai standar deviasi 3,841 kg, nilai minimum 37,5 kg dan nilai maksimum 52,9 kg. Ada pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022 dengan nilai p value 0,000 dengan kenaikan sebesar 0,8857 kg. Ubi jalar yang banyak mengandung protein dan karbohidrat sangat dibutuhkan ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan ibu dalam melakukan aktivitas dan meningkatkan berat badan ibu hamil dengan KEK. Ada pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan ibu hamil KEK.*

*Kata kunci: Ibu hamil KEK, Kenaikan Berat Badan, Ubi jalar ungu.*

**Abstract**

*According to the World Health Organization (WHO) in 2020, pregnant women who suffer from chronic energy deficiency (KEK) are 12.7% and most of them are in developing countries. The Suliliran Baru Health Center the number of pregnant women with KEK until May 2021 is 29 people (16.3%). CED in pregnant women can cause risks and complications for the mother, including anemia, bleeding, the mother's weight does not increase normally, and attacks of infectious diseases. Meanwhile, the effect of KEK on the delivery process can result in difficult and long labor, premature delivery. This type of research is descriptive analytic with a cross sectional design. The study population was all mothers who had babies aged 6-12 months as many as 98 people. The sampling technique used a total sampling of 98 people. Measuring tool family support questionnaire and the success of exclusive breastfeeding. The data analysis technique uses the chi square test. Body weight before being given purple sweet potato to KEK pregnant women had an average of 41,829 kg with a standard deviation value of 3,891 kg, a minimum value of 36.5 kg and a maximum value of 52.1 kg. Body weight after being given purple sweet potato to KEK pregnant women has an average of 42.714 kg with a standard deviation value of 3.841 kg, a minimum value of 37.5 kg and a maximum value of 52.9 kg. There is an effect of giving purple sweet potatoes to weight gain in pregnant women with CED in the Working Area of the Suliliran Baru Health Center in 2022 with a p value of 0.000 with an increase of 0.8857 kg. Sweet potatoes which contain lots of protein and carbohydrates are needed by pregnant women to meet their needs in carrying out activities and increase the weight of pregnant women with CED. There is an effect of giving purple sweet potato to the weight gain of KEK pregnant women.*

*Keywords: Pregnant Women With KEK, Weight Gain, Purple Sweet Potato.*

## **PENDAHULUAN**

Kekurangan Energi Kronik (KEK) yaitu keadaan ibu hamil yang menderita kekurangan makanan yang berlangsung lama (kronik) dengan berbagai timbulnya gangguan kesehatan (Sayogo, 2020). Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya adalah gizi kurang seperti kurang energi kronik dan anemia gizi (Mochtar, 2017). Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah jenis pemeriksaan antropometri yang digunakan untuk mengukur risiko KEK pada wanita usia subur yang meliputi remaja, ibu hamil, ibu menyusui dan Pasangan Usia Subur (PUS). Sedangkan ambang batas LILA pada WUS dengan resiko KEK adalah 23,5 cm dan apabila kurang dari 23,5 cm wanita tersebut mengalami KEK (Supriasa, 2012 dalam Winda, 2019).

Kondisi KEK pada ibu hamil ini harus segera ditindak lanjuti untuk menurunkan angka kejadian BBLR sehingga risiko kematian bayi atau neonatal yang disebabkan BBLR dapat diturunkan (Kesmas, 2020). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, ibu hamil yang menderita KEK yaitu sebesar 12,7% dan sebagian besar berada di negara berkembang. Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK di Indonesia sebesar 17,3% (Pengukuran Status Gizi, 2020).

Kurangnya asupan gizi yang dikonsumsi juga dapat menyebabkan penyakit anemia dan KEK (Kurang Energi Kronik) pada ibu hamil. Ibu hamil menderita anemia jika kadar haemoglobin dibawah 11 gr/100 ml (Anwar & Khomsan, 2019). Menurut data dari badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Puslitbang Gizi dan makanan tahun 2018 menyatakan bahwa usia 15- 45 tahun menderita kurang energi kronis (BMI<18,5) sebesar 12-22% dan 40% wanita hamil menderita anemia. Apabila ibu hamil kekurangan protein maka akan melahirkan bayi yang menderita Kekurangan Kalori dan Protein (KKP). Anak-anak penderita KKP umumnya memiliki kecerdasan rendah, kemampuan abstraksi, verbal dan daya ingat mereka lebih rendah daripada anak yang mendapatkan gizi baik (Prasetyono, 2018).

Untuk menghindari penyakit-penyakit seperti diatas maka diberikan tambahan gizi bagi ibu hamil berupa makanan tambahan. Makanan tambahan diberikan kepada ibu hamil untuk menambah kebutuhan gizi sehari-hari. Ibu hamil trimester kedua membutuhkan tambahan kalori sebesar 300 kkal per hari, tambahan protein sebesar 17 g sedangkan tambahan zat besi sebesar 9 mg (Wibisono et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan (Wibisono et al., 2019) mengemukakan pemberian intervensi berupa makanan tambahan pada ibu hamil dengan KEK berefek positif pada bobot lahir bayi. Penelitian ini mengemukakan bahwa risiko terjadinya IUGR atau BBLR dapat menurun jika dilakukan intervensi berupa makanan tambahan salah satunya melalui umbi-umbian (Abu-Saad & Fraser, 2019).

Ubi jalar yang di beberapa daerah disebut telo rambat atau huwi boled, merupakan sumber karbohidrat yang cukup penting dalam sistem ketahanan pangan. Ubi jalar ungu juga banyak dikonsumsi oleh masyarakat dengan berbagai jenis olahan. Kita mengenal ada beberapa jenis ubi jalar yaitu ubi jalar putih, ubi jalar merah dan ubi jalar ungu. Ubi jalar ungu mengandung pigmen antosianin yang lebih tinggi daripada varietas lain. Warna ungu yang kuat menunjukkan tingginya kadar antioksidan dan antosianin didalamnya. Kandungan protein di dalam ubi jalar ungu lebih tinggi daripada ubi jalar kuning 0,77 % (Winarti, 2010 dalam Suparni et al., 2020). Kandungan betakaroten dan vitamin C bermanfaat sebagai antioksidan pencegah kanker dan beragam penyakit kardiovaskuler. Ubi jalar ungu sangat baik untuk meningkatkan kenaikan berat badan pada ibu hamil yang mengalami KEK (Sutomo, 2007 dalam Suparni et al., 2020).

Berdasarkan data di wilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru tahun 2021 Periode

Agustus sampai dengan Oktober terdapat sebanyak 20 orang ibu hamil dengan KEK, seluruh ibu mendapatkan makanan tambahan berupa biskuit, tetapi hasil observasi diperoleh fakta bahwa banyak yang tidak mengkonsumsi PMT yang diberikan dengan berbagai alasan seperti tidak menyukai biskuit yang diberikan karena rasanya terlalu manis, bosan mengkonsumsi biskuit sementara kandungan gizi dalam biskuit dibutuhkan ibu. Oleh karena itu peneliti berupaya melakukan intervensi dengan memberikan alternatif makanan tambahan yang banyak tumbuh disekitar, harganya murah dan banyak disukai masyarakat yaitu ubi jalar ungu. Ubi jalar ungu merupakan tanaman yang murah dan mudah diperoleh serta mengandung gizi yang sangat baik untuk ibu hamil tetapi selama ini ubi jalar ungu tidak dimanfaatkan untuk meningkatkan berat badan ibu hamil sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022.

### **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain penelitian *pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I yang mengalami KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru sebanyak 21 ibu hamil dengan KEK. Teknik pengambilan dalam penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 21 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data kenaikan berat badan dalam penelitian ini adalah timbangan berat badan digital. Data analisis pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan menyajikan data dalam bentuk nilai mean dan standar deviasi dan analisa bivariat menggunakan uji paired t-test.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Karakteristik Responden**

**Tabel 1.**

**Karakteristik Berdasarkan Karakteristik Responden ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022**

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur responden	<20 tahun	10	47,6
	20-35 tahun	8	38,1
	>35 tahun	3	14,3
Pendidikan	SD	2	9,5
	SMP	14	66,7
	SMA	5	23,8
Pekerjaan	IRT	18	85,7
	Pedagang	3	14,3
Paritas	Primipara	10	47,6
	Multipara	7	33,3
	Grandemulti	4	19,0
Pendapatan	Mampu (>Rp.2.000.000)	7	33,3
	Tidak mampu (<Rp.2.000.000)	14	66,7
Status kesehatan	Anemia	13	61,9
	Tidak anemia	8	38,1
	Jumlah	21	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 21 responden, sebagian besar responden berumur < 20 tahun yaitu 10 orang (47,6%), sebagian besar pendidikan SMP (14 orang (66,7%), sebagian besar pekerjaan IRT (85,7%), sebagian besar primiparitas yaitu 10 orang (47,6%), pendapatan sebagian besar tidak mampu yaitu 14 orang (66,7%), dan status

kesehatan sebagian besar anemia yaitu 13 orang (61,9%).

## B. Analisa Univariat

### 1. Berat Badan Sebelum diberikan Ubi Ungu

**Tabel 2**

**Berat badan sebelum diberikan ubi jalar ungu pada ibu KEK diwilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022**

Berat badan	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum
Berat badan pre	41,83	3,891	36,5-52,1

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan digital dari 21 responden ibu hamil dengan KEK diperoleh data nilai rata-rata (mean) 41,83 kg, nilai standar deviasi 3,891, berat badan minimal 36,5 kg dan berat badan maksimal 52,1 kg.

### 2. Berat Badan Sesudah diberikan Ubi Jalar Ungu

**Tabel 3.**

**Bera badan sebelum diberikan ubi jalar ungu pada ibu hamil KEK diwilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022**

Berat badan sebelum	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum
Berat badan post	42,667	3,8471	37,5-52,9

Berdasarkan hasil pengumpulan data menggunakan timbangan berat badan digital dari 21 responden ibu hamil dengan KEK diperoleh data nilai rata-rata (mean) 42,714 kg, nilai standar deviasi 3,8471, berat badan minimal 37,8 kg dan berat badan maksimal 52,9 kg.

## C. Analisa Bivariat

**Tabel 4.**

**Pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK diwilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022**

Berat badan	Mean	Mean Diference	Standar Dev Diference	thitung	P value
Pre	41,829	0,8857	0,1905	21,308	0,000
Post	42,714				

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *paired t test* untuk melihat perbedaan berat badan sebelum dan sesudah mengkonsumsi ubi jalar ungu terdapat selisih 0,8857 kg, hasil uji statistik diperoleh hasil nilai p value  $0,000 < \alpha 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 21,308 > t_{tabel} (n-1)(\frac{1}{2}\alpha) = 2,079$  yang menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022.

## D. Karakteristik Responden

### 1. Umur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berumur  $< 20$  tahun yaitu 47,5%. Menurut Depkes RI (2016), umur ibu yang berisiko melahirkan bayi kecil adalah kurang dari 20 tahun dan di atas 35 tahun. Ibu hamil yang berusia terlalu muda, tidak hanya berisiko KEK namun juga terpengaruh pada kesehatan ibu lainnya (Risksedas, 2018).

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh [Eka Aprianti \(2017\)](#) tentang gambaran kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta tahun 2017 menemukan bahwa sebagian besar responden yaitu ibu hamil yang mengalami KEK berusia < 20 tahun.

Menurut peneliti banyaknya ibu hamil yang berusia < 20 tahun karena adanya pernikahan dini dimana sebagian terjadi karena kehamilan tidak diinginkan dan ada juga faktor ekonomi sehingga anaknya dinikahkan. Pernikahan di usia dini banyak terjadi di wilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru, Berdasarkan data Puskesmas Suliliran Baru tahun 2022 periode Januari-April jumlah remaja usia < 20 tahun yang menikah dan melakukankunjungan ANC ke Puskesmas Suliliran Baru sebanyak 28 orang.

## **2. Pendidikan**

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah yaitu SMP. [Marmi dan Rahardjo \(2012\)](#) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan pengetahuan tentang masalah kesehatan dan kehamilan yang akan berpengaruh pada perilaku ibu, baik pada diri maupun terhadap perawatan kehamilannya serta gizi saat hamil.

Pendidikan formal dari ibu sering kali mempunyai asosiasi positif dengan pengembangan pola-pola konsumsi makanan dalam keluarga. Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pengetahuan gizi dan semakin diperhitungkan jenis serta jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi ([Musni, dkk, 2017](#)).

## **3. Pekerjaan**

Hasil penelitian ini ibu hamil yang mengalami KEK sebagian besar sebagai IRT sebanyak 85,7%. [Yuliasuti \(2018\)](#) mengatakan bahwa beban kerja yang berat, lamanya waktu bekerja serta peran ganda ibu akan meningkatkan kebutuhan nutrisi dalam masa kehamilan sehingga berakibat pada suatu kerentanan terhadap masalah malnutrisi terutama selama masa kehamilan. Hal ini sama dengan penelitian Hasil penelitian ini sejalan dengan ([Ernawati, 2018](#)) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami KEK tidak bekerja (beraktivitas sebagai ibu rumah tangga) yaitu sebanyak 76 orang (57,6%). Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ibu yang mengalami KEK banyak dialami oleh ibu rumah tangga.

## **4. Paritas**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa primiparitas atau anak pertama yaitu 47,6%. Ibu hamil yang mengalami KEK sebagian besar merupakan kehamilan pertama (primigravida) yaitu sebanyak 10 responden (47,6%). Kebutuhan gizi selama ibu hamil meningkat karena selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu juga diperlukan untuk janin yang dikandungnya ([Sulistyaningsih, 2018](#)).

KEK yang terjadi pada ibu yang berusia < 20 tahun karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan ibu dalam pemeriksaan dan kurangnya pemenuhan gizi sehingga dapat menyebabkan KEK ([Sanitya, 2018](#)). Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh [Novita \(2018\)](#) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ibu yang mengalami KEK paling banyak adalah paritas primiparitas yaitu 52 (83,9%) dengan hasil uji uji statistik menunjukkan bahwa nilai p value 0,002 yang menunjukkan ada pengaruh paritas dengan kejadian KEK pada ibu hamil.

## 5. Pendapatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ekonomi rendah atau dikatakan tidak mampu yaitu 66,7%. Tingkat pendapatan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi ibu hamil. Tingkat pendapatan keluarga yang tidak sesuai yang dibutuhkan maka kebutuhan gizi yang diperoleh tidak terpenuhi baik (Kurniati, 2022). Ibu dengan status ekonomi kurang biasanya kesulitan dalam penyediaan makanan bergizi. Status gizi ibu hamil yang baik dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, dengan status gizi yang baik nantinya ibu akan melahirkan bayi yang normal, sehat tidak mudah terkena penyakit dibanding ibu yang status sosial dan ekonomi kurang yaitu ibu hamil berstatus gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan mengalami risiko kematian (Damayanti, 2019).

## 6. Status Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan KEK lebih banyak yang mengalami anemia yaitu 61,9%. Pengaruh status gizi pada kehamilan yaitu insiden anemia dalam kehamilan yang cukup tinggi. Penyebab anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multiple dengan manifestasi klinik disertai infeksi, gizi buruk, atau kelainan herediter seperti hemoglobinopati. Penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorpsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang, kebutuhan yang berlebihan (Puspitaningrum, 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian Marlapan, dkk (2013) di Manado menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status gizi berisiko KEK 3 kali lipat lebih berisiko terkena anemia daripada ibu hamil dengan status gizi yang tidak berisiko KEK. Pada penelitian Amini, dkk (2014) dalam Ningrum (2020) di Tanjung Pinang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermaksan antara KEK dengan anemia. Pada kenyataannya ibu hamil yang KEK cenderung lebih banyak mengalami anemia dibandingkan yang tidak terjadi anemia, hal tersebut disebabkan karena pola konsumsi dan absorpsi makanan yang tidak seimbang selama kehamilan.

## E. Pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK. Hal ini menjelaskan bahwa ibu hamil yang rutin mengkonsumsi ubi jalar ungu dapat meningkatkan berat badan ibu. Ibu hamil yang menderita KEK berpeluang untuk mengalami anemia (Fibrila et al., 2022) Masalah anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil juga dapat teratasi dengan ubi jalar ungu. Hasil penelitian membuktikan bahwa ubi jalar ungu mampu meningkatkan kadar HB.

Kebutuhan ibu hamil akan nutrisi lebih tinggi dibandingkan saat sebelum hamil dan kebutuhan tersebut semakin bertambah pada saat ibu menyusui bayinya. Kecukupan gizi ibu hamil dan pertumbuhan kandungannya dapat diukur berdasarkan kenaikan berat badannya (Fitriahadi, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengkonsumsi ubi jalar ungu rata-rata berat badan ibu hamil KEK adalah 41,83 kg dan setelah mengkonsumsi ubi jalar ungu selama 1 bulan terjadi kenaikan rata-rata berat badan menjadi 42,714 kg atau terjadi kenaikan rata-rata berat badan adalah 0,8857 kg, menurut (Damayanti, 2019) kenaikan berat badan untuk ibu hamil dengan status gizi kurus adalah 0,5 kg/minggu atau 2 kg perbulan. Dalam penelitian ini dengan mengkonsumsi ubi jalar ungu terjadi kenaikan berat badan 0,8857 kg melebihi standar kenaikan berat badan yang dianjurkan.

Ubi jalar yang di beberapa daerah disebut *telo rambat* atau *huwi boled*, merupakan

sumber karbohidrat yang cukup penting dalam sistem ketahanan pangan kita. Ubi jalar ungu juga banyak dikonsumsi oleh masyarakat dengan berbagai jenis olahan. Ubi jalar ungu mengandung pigmen antosianin yang lebih tinggi daripada varietas lain. Warna ungu yang kuat menunjukkan tingginya kadar antioksidan dan antosianin didalamnya. Kandungan protein di dalam ubi jalar ungu lebih tinggi daripada ubi jalar kuning 0,77 % (Winarti, 2010 dalam Suparni et al., 2020). Kandungan betakaroten dan vitamin C bermanfaat sebagai antioksidan pencegah kanker dan beragam penyakit kardiovaskuler. Kandungan serat dan pektin di dalam ubi jalar sangat baik untuk mencegah gangguan pencernaan seperti wasir, sembelit hingga kanker kolon. Ubi jalar ungu sangat baik untuk meningkatkan kenaikan berat badan pada ibu hamil yang mengalami KEK (Sutomo, 2007 dalam Suparni et al., 2020)

Selama kehamilan tentunya membutuhkan karbohidrat, ibu hamil bisa dapatkan kebutuhan karbohidrat dari ubi jalar ungu. Dimana ubi jalar ungu dapat diandalkan sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Saat memakan ubi jalar ungu, glukosanya sangat bermanfaat baik sebagai bahan bakar tubuh ibu hamil. Fungsi dari karbohidrat itu sendiri juga menambah energi ibu hamil untuk melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Selain itu kandungan protein pada ubi jalar ungu dapat membantu meningkatkan antibodi ibu hamil dan pembentukan darah, gigi maupun tulang janin, kandungan karbohidrat dan protein yang tinggi mampu menaikkan berat badan selama kehamilan.

Pemberian ubi jalar ungu baik diberikan pada ibu hamil dengan KEK karena mempercepat pertambahan berat badan ibu hamil dengan meningkatkan ukuran LILA, sehingga jika kebiasaan konsumsi ubi jalar ungu ini dapat diterapkan maka dapat membantu menaikkan berat badan ibu hamil dengan KEK, mengingat ibu hamil dengan KEK memiliki resiko pada kehamilan dan bayinya

Hasil penelitian Fitriani (2022) dengan judul pengaruh pemberian ubi jalar ungu (*ipomoea batatas*) terhadap peningkatan berat badan (Penelitian pada ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronik). hasil penelitiannya terdapat perbedaan berat badan ibu hamil KEK sebelum dan sesudah diberikan ubi jalar ungu. Bidan dapat menyampaikan pada ibu hamil KEK tentang manfaat ubi jalar ungu dapat meningkatkan BB ibu hamil.

Menurut peneliti, kenaikan berat badan pada ibu hamil dengan KEK karena ibu rutin mengkonsumsi ubi jalar ungu yang diberikan dan menghabiskan setiap takaran ubi jalar ungu selama penelitian. Respon ibu hamil mengenai ubi jalar ungu sangat baik dan menyatakan bahwa selama mengkonsumsi ubi jalar ungu menjadi lebih nyaman, hal ini karena ubi jalar ungu memiliki manfaat lain bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya pada ibu hamil trimester III dengan hasil menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar berpengaruh untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III yang ditunjukkan oleh nilai p 0,000 (Ulfiana et al., 2019).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa berat badan sebelum diberikan ubi jalar ungu pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022 memiliki rata-rata 41,83 kg dengan nilai standar deviasi 3,891 kg, nilai minimum 36,5 kg dan nilai maksimum 52,9 kg dan berat badan sesudah diberikan ubi jalar ungu pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022 memiliki rata-rata 42,714 kg dengan nilai standar deviasi 3,8471 kg, nilai minimum 37,5 kg dan nilai maksimum 52,9 kg. Ada pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru Tahun 2022 dengan nilai p value 0,000 dengan kenaikan sebesar 0,8857 kg.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Saad & Fraser. (2019). Maternal Nutrition and Birth Outcomes. *Oxford Journal*, 32, 5–25.
- Anwar & Khomsan. (2019). *Makan Tepat, Badan Sehat* (PT. Hikmah (ed.)). MizanPublika.
- Damayanti, D. (2019). *Gizi dalam daur kehidupan*.
- Eng Emi Saputri, H.A.Y.G Wibisono, Septy Ariani, & Fenie Waty. (2019). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Dengan Hipertensi Ibu Hamil Di Rsu Kota Tangerang Selatan Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.135>
- Ernawati, A. (2018). Hubungan usia dan status pekerjaan ibu dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 14(1), 27–37.
- Fibrila, F., Herlina, H., Ridwan, M., & Harnanto, A. M. (2022). Faktor Dominan Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 1–16.
- Fitriahadi, U. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 284 hlm.
- Kesmas, D. (2020). *Panduan Kegiatan Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Langkah-Langkah Disinfeksi dalam Rangka Pencegahan Penularan COVID-10*. Jakarta: Kemenkes RI. Dibaca dari <https://infeksiemerging.kemkes.go.id> ....
- Kurniati, N. K. S. (2022). *Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Berat Bayi Lahir (Bbl) Di Uptd Puskesmas Kuta Selatan Tahun 2021*. Jurusan Kebidanan.
- Mochtar, R. (2017). *Sinopsis Obstetri Edisi 2*. EGC.
- Prasetyono. (2018). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Diva Press.
- Sayogo, S. (2020). *Gizi Ibu Hamil*. Balai Penerbit FKUI.
- Suparni, S., Fitriyani, F., & Aisyah, R. D. (2020). Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu (Ipomoea Batatas) Terhadap Peningkatan Lingkar Lengan Atas Ibu Hamil Dengan Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Puskesmas Kedungwuni Ii Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 62. <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.428>
- Ulfiana, E., Yuliandani, F. A., Dewi, R. K., & Ratri, W. K. (2019). Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 90–96.
- Winda, P. (2019). *Survei Faktor Risiko Kejadian Stunting Di Kelurahan Tanjung Mekar. Repository.Binawan.Ac.Id*.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)