

SKRIPSI
**PENGARUH MENGKONSUMSI UBI JALAR UNGU(*IPOMOEA*
BATATAS. L.) TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI ANEMIA TAHUN 2020**

(LITERATURE REVIEW)



DISUSUN OLEH:

DAHNIAR WIDIARTY
NIM: P07524416 004

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI
**PENGARUH MENGKONSUMSI UBI JALAR UNGU (*IPOMOEA*
BATATAS. L.) TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI ANEMIA TAHUN 2020**
(LITERATURE REVIEW)

**Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma IV**



DISUSUN OLEH:
DAHNIAR WIDIARTY
NIM: P07524416 004

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA MAHASISWA : DAHNIAR WIDIARTY
NIM : P07524416004
JUDUL : Pengaruh Konsumsi Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas. L.*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia tahun 2020 (Literature Review)

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Tanggal 14 Mei 2020

OLEH ;

PEMBIMBING UTAMA



Arihta Sembiring, SST, M.Kes
NIP: 197002131998032001

PEMBIMBING PENDAMPING



Elizawarda, SKM, M. Kes
NIP: 196397101983922001

**MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**



BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb
NIP: 196609101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : DAHNIAR WIDIARTY
NIM : P07524416004
JUDUL : Pengaruh Konsumsi Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas*.
L.) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada
Remaja Putri Yang Mengalami Anemia tahun 2020
(Literature Review)

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan
Pada Tanggal 14 Mei 2020

DEWAN PENGUJI

1. Arihta Sembiring, SST,M.Kes ()
2. Elizawarda, SKM, M. Kes ()
3. Melva Simatupang, SST, M. Kes ()

MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN




BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

**PENGARUH MENGKONSUMSI UBI JALAR UNGU (*IPOMOEA
BATATAS. L.*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR
HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI YANG
MENGALAMI ANEMIA
TAHUN 2020
(Literature Review)**

Dahnier Widiarty

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Kebidanan
Email : dahnierwidiarty03@gmail.com

Abstrak

61 Halaman, 9 Tabel, 3 Lampiran

Latar belakang: Anemia adalah suatu kondisi medis dimana kadar hemoglobin kurang dari normal. Anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi di dunia. Anemia pada remaja putri berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan kemampuan akademik serta dalam waktu jangka panjang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Anemia pada remaja putri disebabkan oleh menstruasi, kurangnya asupan zat besi dan status gizi. Upaya untuk menurunkan angka anemia pada remaja putri yaitu dengan pemberian suplemen Fe, asupan zat besi dengan alternatif mengkonsumsi ubi jalar ungu. Tujuan literatur review ini adalah untuk menggambarkan pengaruh mengkonsumsi ubi jalar ungu (*ipomoea batatas. l.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Metode: Metode pencarian data bersumber dari google scholar, jurnal, *database* berjumlah 20 jurnal dari tahun 2016-2020. Analisis data dilakukan secara deskriptif dalam bentuk matriks.

Hasil penelitian: Hasil literatur review ini adalah bahwa pemberian asupan zat besi dari makanan seperti mengkonsumsi ubi jalar ungu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia.

Kesimpulan: Remaja putri perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan kaya akan vitamin, salah satunya dapat diperoleh dari ubi jalar ungu yang didalamnya terdapat: kalori, protein, lemak, kalsium, fosfor, vitamin B1, B2, zat besi, Vitamin C dan air yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata kunci: Remaja putri, Anemia, Kadar Hemoglobin

**THE EFFECT OF PURPLE SWEET POTATO (IPOMOEA LIMIT. L.) ON
THE PROMOTING OF HEMOGLOBINE LEVELS IN ANEMIC
FEMALE ADOLESCENTS IN 2020
(Literature Review)**

Dahnier Widiarty

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery
Email:dahnierwidiarty03@gmail.com

Abstract

61 Halaman, 9 Tabel, 3 Lampiran

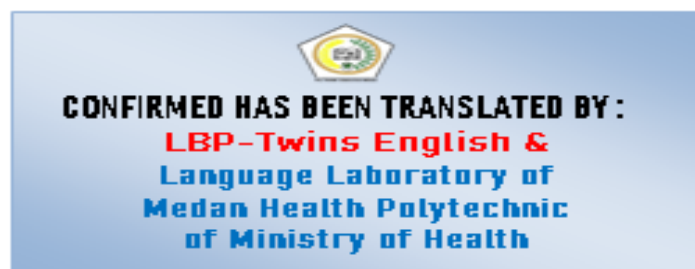
Background: Anemia is a medical condition in which the hemoglobin is below the normal level. Today, the prevalence of anemia in female adolescents is still quite high in the world. Anemia in female adolescents has an impact on decreasing work productivity and academic ability which in the long term can cause complications in pregnancy and childbirth. Anemia in female adolescents is caused by the menstrual cycle, insufficient iron intake and the adolescent's nutritional status. The provision of iron supplements and iron intake is an effort to reduce the rate of anemia in female adolescents including consuming purple sweet potato as an alternative. This literature review aims to describe the effect of purple sweet potato (ipomoea batatas. L.) On the increase in hemoglobin levels in anemic female adolescents.

Methods: research data were obtained from 12 sources such as from google scholar, journal, database, analyzing 20 journals published in 2016-2020 descriptively in the from of matrix.

Research results: The results of this review literature are that iron intake can be obtained by consuming purple sweet potatoes which will increase hemoglobin levels in anemic female adolescents.

Conclusion: female adolescents need to increase their consumption of foods that contain iron and are rich in vitamins, one of which is purple sweet potato which contains calories, protein, fat, calcium, phosphorus, vitamins B1, B2, iron, Vitamin C and water which can promote hemoglobin levels.

Keywords: Female Adolescents, Anemia, Hemoglobin Levels



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nyalah yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Mengonsumsi Ubi Jalar Ungu Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Tahun 2019. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan D-IV Kebidanan pada Program Studi D-IV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun proposal ini.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.
5. Elizawarda, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Melva Simatupang, SST, M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan kritikan dan masukan dalam penulisan proposal ini.
7. Awal Udin S.Farm, Apt, M.Si yang telah memberikan bimbingan sehingga proposal ini dapat terselesaikan.
8. Secara khusus penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya yang tercinta, Ayah saya Raja Perwira Negara Dalimunthe dan ibu saya Meriati Mendopa yang selalu memberikan dukungan moril, nasihat dan

materil dan selalu mendoakan anaknya agar dimudahkan segala urusannya, abang saya Arya Mahendra Dalimunthe, serta adik saya Tio Ninda Fuadhillah Dityang ikut juga berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi saya ini

9. Penulis juga ucapkan terima kasih kepada teman serumah (alak bagus) yang selalu membantu dan meringankan masalah yang dihadapi penulis dalam terlaksananya skripsi ini, sukses buat kita semua teman-teman (Rahma, Mira, Eliza, Indah, Mei, Dika, Nia, Lestari)
10. Penulis juga ucapkan terima kasih kepada teman laki-laki saya Arifin Siregar yang membantu dan memberi support dalam perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
11. Seluruh rekan mahasiswa D-IV Kebidanan angkatan 2016 yang telah banyak membantu baik dalam masa perkuliahan maupun dalam penyelesaian skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari adanya kekurangan-kekurangan. Akhirnya dengan memohon ridho kepada Allah SWT penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu mencurahkan Rahmat dan Karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu Penulis. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Akhirnya penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat.

Medan, Desember 2019

(Dahniar Widiarty)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat penelitian	3
1. Secara Teoritis.....	3
2. Secara Praktis	4
E. Ruang Lingkup.....	4
F. Keaslian penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Konsep Remaja	7
1. Remaja.....	7
2. Kebutuhan Zat Besi	8
B. Hemoglobin.....	10
C. Anemia	11
1. Pengertian Anemia	11
2. Klasifikasi Anemia	12
3. Penyebab Anemia.....	12
4. Faktor Resiko Anemia.....	13
5. Anemia Defisiensi Zat Besi.....	14
6. Penatalaksanaan Anemia	16
7. Penyebab Anemi Gizi Besi	16
8. Dampak Anemia Gizi Besi.....	18
D. Metabolise Besi.....	20
E. Ubi Jalar Ungu	21
1. Klasifikasi Ubi Jalar	21
2. Kandungan Ubi Jalar Ungu	21
3. Manfaat Ubi Jalar Ungu	24

BAB III METODE PENELITIAN

Metode Penelitian.....	26
------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	28
B. Pembahasan.....	53

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	57

DAFTAR PUATAKA	58
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2.1 Batasan Anemia	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Anemia.....	12
Tabel 2.3 Komposisi Ubi Jalar.....	22
Tabel 2.4 Komposisi Ubi Jalar Ungu Dalam 100 gr	23
Tabel 4.1 Ringkasan Isi Jurnal	28
Tabel 4.2 Penilaian Kesesuaian Antara Tujuan Dan Hasil	39
Tabel 4.3 Persamaan Dan Perbedaan Penelitian	50
Tabel 4.4 Kritik Dan Pendapat.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi
Lampiran 2 Lembar Etical Cleareance (EC)
Lampiran 3 Daftar Riwayat Hidup