



Pengaruh Konsumsi Tablet Fe dan Daun Singkong Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil

Rabiah Umanilo^{1✉}, Sri Linda²

¹Poltekkes Kemenkes Ternate, Indonesia

E-mail / HP : rabiahumanilo@gmail.com / 0812-4521-5745

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: Feb 2025 Disetujui: Mei 2025 Dipublikasi: Nov 2025	Tubuh kita tidak hanya membutuhkan vitamin, protein, lemak, karbohidrat, gula dan zat gizi lainnya, tetapi juga membutuhkan zat besi dalam proses pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, masalah kekurangan zat besi perlu mendapatkan perhatian yang besar, terutama kekurangan zat besi pada ibu hamil. Masalah kekurangan zat besi atau yang disebut anemia ini dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi, seperti sayur-sayuran hijau, salah satunya yaitu daun singkong. Daun singkong merupakan sayuran yang memiliki banyak kandungan gizi diantaranya zat besi. Daun singkong merupakan salah satu suplemen makanan untuk meningkatkan hemoglobin yang mengandung zat-zat yang dapat meningkatkan penyerapan absorpsi Fe (<i>enhancer</i> Fe) yang diperlukan oleh ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun singkong terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>Quasi Eksperiment</i> dengan desain <i>pretest-posttest without control group design</i> , jumlah sampel 36 orang. Uji statistik menggunakan <i>Independent sample t test</i> menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi tablet Fe dan daun singkong terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengkonsumsi daun singkong dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.
Keyword: Daun Singkong, Anemia, Ibu Hamil	
DOI: 10.32763/ty5z7110	

The Effect Of Consumption Fe Tablets And Cassava Leaves On Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women

ABSTRACT

Our body not only needs vitamins, protein, fat, carbohydrates, sugar and other nutrients, but also needs iron in the process of forming red blood cells. Therefore, the problem of iron deficiency needs to receive great attention, especially iron deficiency in pregnant women. The problem of iron deficiency or what is called anemia can be overcome by consuming foods that contain iron, such as green vegetables, one of which is cassava leaves. Cassava leaves are vegetables that contain many nutrients, including iron. Cassava leaves are a food supplement to increase hemoglobin which contains substances that can increase the absorption of Fe (Fe enhancer) which is needed by pregnant women. This study aims to determine the effect of consuming cassava leaves on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. This research used a Quasi Experimental research design with a pretest-posttest design without control group design, with 36 samples. Statistical tests using the independent sample t test showed that there was an effect of consuming Fe tablets and cassava leaves on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia, $p = 0.000$ (<0.05). So it can be concluded that consuming cassava leaves can increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

✉Alamat korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Ternate, Ternate - West Maluku Utara, Indonesia

Email: rabiahumanilo@gmail.com

Pendahuluan

Anemia defisiensi besi adalah keadaan terjadinya penurunan jumlah massa eritrosit (*red cell mass*) yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan eritrosit (*red cell count*) (Jannah & Puspaningtyas, 2018). Anemia defisiensi besi paling sering terjadi di dunia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi yaitu kebutuhan yang meningkat, kurangnya zat besi (Fe) yang diserap, adanya infeksi, pendarahan saluran cerna, dan beberapa faktor lain seperti gaya hidup keadaan ekonomi dan demografi, pendidikan, umur dan jenis kelamin (Rizki et al., 2018). Angka kejadian anemia di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 didapatkan bahwa 48,9% terjadi anemia pada ibu hamil, dimana sebanyak 84,6% terjadi pada usia 15-24 tahun, 33,7% pada usia 25-34 tahun, 33,6% pada usia 35-44 tahun, dan 24% pada usia 45-54 tahun (Dianovita C, Farida, 2019).

Masalah anemia pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur. Pemerintah memberikan suplemen tablet zat besi yang mengandung 60 mg zat besi dan 0,400 mg asam folat setiap hari kepada ibu hamil selama minimal 90 hari berturut-turut selama masa kehamilan (SarI et al., 2020). Selain itu, penanganan Anemia pada ibu hamil dapat dilakukan pula dengan konsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi, seperti sayur-sayuran hijau, salah satunya yaitu daun singkong (Hasim, Falah S., 2016).

Daun singkong merupakan sayuran yang memiliki banyak kandungan gizi diantaranya zat besi. Singkong (*Manihot esculenta Crantz*) sudah lama dikenal dan ditanam oleh penduduk di dunia. Di Indonesia, singkong merupakan bahan pangan yang masih menjadi alternatif dibandingkan bahan pangan yang lain. Bagian singkong yang dapat dimanfaatkan adalah umbi dan daunnya. Bagian daun-daun muda (pucuk) juga sering dimanfaatkan sebagai bahan baku dalam membuat berbagai sayuran. Pemanfaatan daun singkong sebagai sayuran, oleh karena rasanya yang gurih, dan mengandung zat besi. Daun singkong masih banyak ditemukan dan mudah dijangkau oleh masyarakat, hal ini dikarenakan luasnya lahan yang mampu digunakan sebagai area perkebunan. Jenis singkong yang umumnya dikonsumsi masyarakat adalah singkong putih (*varietas Mangi*) dan singkong kuning (*varietas Adira*) (Tuhenay W., 2018).

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest group design* (Sugiyono, 2014). Responden penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengalami Anemia sebanyak 36 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I sebanyak 18 responden diberi Daun Singkong rebus dan mendapat tablet Fe dari Puskesmas dan kelompok II sebanyak 18 responden hanya mendapat tablet Fe dari Puskesmas. Sebelum diberi intervensi dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Pemberian intervensi dilakukan selama 2 minggu atau 10 kali pemberian kecuali hari Sabtu dan Minggu, waktu pemberian Daun Singkong rebus pada pukul 11.00–12.00 WIT sebanyak 1 cup (100 gram) satu kali sehari. Setelah pemberian intervensi selama 2 minggu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin kembali untuk mengevaluasi peningkatan kadar hemoglobin. Responden pada kelompok I juga diberikan leaflet Cegah Anemia dengan Daun Singkong berisi pentingnya konsumsi tablet Fe dan Daun Singkong untuk mencegah dan mengatasi Anemia selama kehamilan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner berisi biodata responden, pertanyaan tentang anemia, tablet Fe dan olahan daun singkong, lembar observasi kadar Hb serta lembar checklist pola makan responden atau *Food Recall*. Sumber data primer.

Analisa data terdiri dari Analisa univariat dan bivariat menggunakan SPSS 23.0, diawali dengan uji normalitas data *Kolmogorof-Smirnov* dan uji homogenitas ragam data antar kelompok menggunakan *Levene test*, hasilnya data terdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan yaitu *Independent Sample t test*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
<20	0	0
20-35	34	94
>35	2	6
N	36	100

Sumber data : Primer

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 36 responden, yang terbanyak adalah responden dengan umur 20-35 tahun sebanyak 34 orang (94%), umur >35 tahun sebanyak 2 orang (6%) dan tidak ada umur <20 tahun.

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
SMP	1	3
SMA	33	91
Diploma	0	0
Sarjana	2	6
N	36	100

Sumber data : Primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang terbanyak yaitu SMA sebanyak 33 orang (91%), 2 orang (6%) pendidikan Sarjana dan 1 orang (3%) dengan tingkat pendidikan SMP.

Tabel 3. Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
IRT	32	88
PNS	2	6
Wiraswasta	0	0
Honorar	2	6
N	36	100

Sumber data : Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden yaitu IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 32 orang (88%), PNS sebanyak 2 orang (6%) dan Honorar sebanyak 2 orang (6%).

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe dan Daun Singkong

Intervensi	Mean	SD	Std. Error Mean	<i>p-value*</i>
Tablet Fe				
Kadar Hb pre	8,311	0,4714	0,1111	0,073
Kadar Hb post	8,700	0,7569	0,1784	
Tablet Fe & Daun Singkong Rebus				
Kadar Hb pre	8,311	0,4714	0,1111	0,000
Kadar Hb post	8,700	0,7569	0,1784	

*Uji independent sample *t* test

Hasil pada penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat pengaruh konsumsi daun singkong terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Hal ini sejalan beberapa hasil penelitian diantaranya yang dilakukan oleh Handayani dan Sugriyati (2020) tentang efektivitas kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Sayuran hijau yang dimaksud yaitu daun bayam, daun singkong, daun kelor, memperoleh hasil ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 0,5 gr/dl ($p\text{ value} = 0,00$) (Handayani I.F., 2020).

Masalah anemia dapat diatasi dengan mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi, seperti sayur-sayuran hijau (Rimawati E, Kusumawati E, Gamelia E, Sumarah, 2018). Daun singkong merupakan sayuran yang memiliki banyak kandungan gizi salah satunya adalah zat besi. Daun singkong adalah salah satu bagian tanaman singkong digunakan sebagai bahan makanan manusia dan dikenal banyak mengandung kalori, protein, fosfor, hidrat arang dan zat besi. Selain itu daun singkong mengandung tannin dan sejumlah fitofarmaka yang sangat baik untuk menjaga daya tahan tubuh maupun mengatasi sejumlah penyakit (Hasim, Falah S., 2016). Kandungan gizi daun singkong per 100 g antara lain energi 73 Kal, protein 6,8 g, lemak 1,2 g, karbohidrat 13 g, kalsium 165mg, fosfor 54 mg, zat besi 2 mg, vitamin A 11000 SI, vitamin B 0,12 mg dan vitamin C 275 mg. Melihat begitu banyak manfaat dari daun singkong, apalagi daun ini harganya cukup ekonomis. Sejalan ini pemanfaatan daun singkong masih sangat terbatas dan belum optimal sehingga diperlukan alternatif dan pengembangan produk olahan yang berbahan dasar daun singkong agar dapat pula meningkatkan harga jual daun singkong (Dianovita C, Farida, 2019).

Menurut Khosam (2003) dalam Oktaviani *et al* (2023), pengetahuan yang kurang menyebabkan bahan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal. Kesalahan pemilihan bahan makanan dan pola makan cukup berperan dalam terjadinya anemia. Tingkat pengetahuan tentang anemia yang tinggi dapat memengaruhi kebiasaan makan yang pada akhirnya akan memengaruhi kadar hemoglobin (Oktaviani & Ayue, 2021).

Upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan pemberian tablet besi dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer yang berasal pangan lokal. Pangan lokal merupakan pangan yang diproduksi oleh suatu wilayah untuk tujuan konsumsi yang termasuk dalam pangan lokal adalah daun ubi jalar, kangkung, daun sawi kacang-kacangan. Rendahnya konsumsi pangan atau tidak seimbang gizi makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil selama kehamilan akan berpengaruh pada kehamilannya dan juga janin yang dikandung. Selain itu juga untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil perlu dilakukan pendidikan gizi kepada ibu hamil, melakukan pendekatan berbasis holtikultur untuk memperbaiki ketersediaan hayati zat besi pada bahan pangan (Setyawati *et al.*, 2023).

Penutup

Terdapat pengaruh yang signifikan konsumsi tablet Fe dan daun singkong terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia nilai $p = 0,000 < \alpha < 0,05$.

Daftar Pustaka

- Dianovita C, Farida, A. N. (2019). Pelatihan Pembuatan Olahan Berbahan Dasar Daun Singkong Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi (Fe). *Sepakat*, 1(1), 259–265.
- Handayani I.F., S. U. (2020). Efektivitas Kombinasi Senam Hamil Dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 1(2), 57–66.
- Hasim, Falah S., D. L. K. (2016). Effect of Boiled Cassava Leaves (*Manihot esculenta* Crantz) on Total Phenolic, Flavonoid and its Antioxidant Activity. *Current Biochemistry*, 3(3), 191–204.
- Jannah, M., & Puspaningtyas, M. (2018). Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Jus Kurma Dan Sari Kacang Hijau Di Kota Pekalongan Increasing Hb Levels Of Pregnant Women With Dates Palm Juice And Green Bean Juice In Pekalongan. *Placenta Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 6(2), 1–6. <https://doi.org/10.13057/placenta.v>
- Oktaviani, O., & Ayue, H. I. (2021). Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil tentang Anemia menggunakan Media Video di Kota Palangka Raya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian*

- Kepada Masyarakat*, 6(6), 558–561. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i6.2104>
- Rimawati E, Kusumawati E, Gamelia E, Sumarah, N. S. (2018). No Title. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161–170.
- Rizki, F., Lipoeto, N. I., & Ali, H. (2018). Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 502. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.729>
- Sarl, W. I. P. E., Almaini, A., & Dahlia, D. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Penambahan Sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 347–356. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.239>
- Setyawati, I., Soekmawaty, D. R., Yarsi Mataram, S., & Muh Rais Lingkar Selatan Pagutan, J. (2023). Survey Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Lingkungan Jempong Baru. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 6(2).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*". Alfabeta.