



Pengaruh Minuman Daun *Ipomoea Batatas L* terhadap Peningkatan Hemoglobin dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Desa Saitnihuta Dolok Sanggul Tahun 2026

Averlita Henzelika Tampubolon^{1*}, Pratiwi Lumbantobing², Mastiur Julianti B³,
Nurbaiti Singarimbun⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Senior Medan, Indonesia

Email: averlitampuboloen1005@gmail.com¹, pratiwitobingjojocatrjn22@gmail.com²,
mjb_butars@yahoo.com³, nurbaitisingarimbun26@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: averlitampuboloen1005@gmail.com

Abstract. Background: Anemia in pregnancy remains a major maternal health problem worldwide, with an estimated global prevalence of 37–40% and a considerable burden in Indonesia. Poor sleep quality has also been reported to aggravate anemia because it may interfere with erythropoiesis. Sweet potato leaves (*Ipomoea batatas L.*), a low-cost local food rich in iron and vitamin C, offer potential as a non-pharmacological intervention. Objective: This study examined the effect of *Ipomoea batatas L.* leaf drink on hemoglobin levels and sleep quality among pregnant women in Saitnihuta Village, Dolok Sanggul, in 2026. Methods: A quantitative quasi-experimental one-group pretest-posttest design was applied to 30 third-trimester pregnant women with mild anemia, selected through total sampling. The intervention consisted of a daily leaf drink for two weeks; data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: Mean hemoglobin increased from 9.92 g/dL to 11.30 g/dL, with 80.0% of respondents reaching normal levels; good sleep quality increased from 10.0% to 86.7% of respondents. Both changes were statistically significant ($p = 0.000$). Conclusion: *Ipomoea batatas L.* leaf drink is an effective, inexpensive, and accessible complementary approach to improving hemoglobin levels and sleep quality in pregnant women, alongside routine antenatal care.

Keywords: Anemia; Hemoglobin; *Ipomoea Batatas L.*; Pregnant Women; Sleep Quality.

Abstrak. Latar Belakang: Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah kesehatan ibu yang serius, dengan prevalensi global berkisar 37–40% dan angka yang juga tinggi di Indonesia. Kualitas tidur yang buruk turut memperberat kondisi ini karena dapat mengganggu proses pembentukan sel darah merah. Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas L.*) merupakan pangan lokal yang kaya zat besi dan vitamin C sehingga berpotensi digunakan sebagai intervensi non-farmakologis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L* terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan kualitas tidur ibu hamil di Desa Saitnihuta, Dolok Sanggul, Tahun 2026. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen *one group pretest-posttest* melibatkan 30 ibu hamil trimester III dengan anemia ringan yang dipilih melalui total sampling. Intervensi berupa minuman daun *Ipomoea batatas L* diberikan setiap hari selama dua minggu; data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil: Rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 9,92 g/dl menjadi 11,30 g/dl, dengan 80,0% responden mencapai kadar normal; kualitas tidur baik meningkat dari 10,0% menjadi 86,7% responden. Kedua perubahan bermakna secara statistik ($p = 0,000$). Kesimpulan: Minuman daun *Ipomoea batatas L* terbukti efektif, murah, dan mudah diakses sebagai pendamping perawatan antenatal rutin dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

Kata kunci: Anemia; Hemoglobin; Ibu Hamil; *Ipomoea Batatas L.*; Kualitas Tidur.

1. LATAR BELAKANG

Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin ibu hamil berada di bawah ambang normal, yaitu kurang dari 11 g/dl pada trimester I dan III, serta kurang dari 10,5 g/dl pada trimester II. Masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat global yang serius. Data World Health Organization (2025) memperkirakan sekitar 37–40% ibu hamil di dunia mengalami anemia, sedangkan di Indonesia angka prevalensinya juga tergolong tinggi dan beragam antarwilayah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

(2024) melaporkan bahwa hampir tiga dari sepuluh ibu hamil Indonesia mengalami anemia, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia berisiko, yaitu di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun. Berdasarkan tingkat keparahannya, anemia pada ibu hamil diklasifikasikan menjadi anemia ringan (Hb 8,0–9,9 g/dl), sedang (Hb 6,0–7,9 g/dl), dan berat (Hb < 6,0 g/dl) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Secara fisiologis, anemia defisiensi besi pada kehamilan terjadi karena peningkatan volume plasma darah yang tidak diimbangi dengan produksi sel darah merah yang memadai (Aghamohammadi, 2025). Kondisi ini berisiko meningkatkan kejadian perdarahan pascasalin, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Program suplementasi tablet tambah darah yang selama ini dijalankan pemerintah kerap belum optimal akibat rendahnya kepatuhan konsumsi serta keluhan gastrointestinal yang ditimbulkannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024), sehingga diperlukan pendekatan komplementer berbasis pangan lokal yang lebih mudah diterima ibu hamil.

Di tingkat provinsi, data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2025) mencatat tren peningkatan kasus anemia pada ibu hamil dari tahun ke tahun, termasuk di Kabupaten Humbang Hasundutan, tempat Desa Saitnihuta berada. Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 15 ibu hamil di Desa Saitnihuta menemukan bahwa 40,0% mengalami kadar hemoglobin rendah dan lebih dari separuh (53,3%) memiliki kualitas tidur buruk, menunjukkan bahwa persoalan anemia di wilayah tersebut berjalan beriringan dengan gangguan kualitas istirahat ibu hamil.

Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas L.*) merupakan pangan lokal yang mudah ditemukan di wilayah pedesaan dan memiliki kandungan zat besi, vitamin C, folat, serta senyawa fenolik yang cukup tinggi (Ranteallo et al., 2023; Nuryanti et al., 2025). Vitamin C di dalamnya berperan sebagai enhancer yang membantu reduksi besi feri menjadi fero sehingga lebih mudah diserap oleh mukosa usus, sedangkan kandungan folat dan antosianin mendukung proses sintesis sel darah merah (Syarief & Septiani, 2024). Selain manfaatnya terhadap status hematologi, kandungan gizi pada daun ubi jalar juga diduga berperan memperbaiki kualitas tidur, mengingat kualitas tidur yang buruk terbukti berkaitan dengan peningkatan hormon kortisol dan stres oksidatif yang dapat menghambat eritropoiesis (Palifiana, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan potensi daun ubi jalar dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Migiarti (2024) melaporkan kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,2 g/dl pada kelompok yang diberi kombinasi air rebusan daun ubi jalar dan tablet Fe, lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya menerima tablet Fe. Khasanah (2025) menemukan peningkatan kadar hemoglobin dari 10,22 g/dl menjadi 10,80 g/dl setelah

tujuh hari konsumsi air rebusan daun ubi jalar ungu pada ibu hamil trimester II ($p = 0,003$). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sihalo et al. (2025), Sari dan Wigati (2021), Maryen et al. (2021), Yuliasuti et al. (2022), Jubaedah et al. (2024), dan Fatwa et al. (2025), yang secara konsisten menunjukkan efektivitas daun ubi jalar terhadap peningkatan hemoglobin pada berbagai kelompok usia kehamilan. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengaitkan intervensi ini dengan perbaikan kualitas tidur ibu hamil masih terbatas, sehingga terdapat celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih mendalam mengenai pengaruh pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L* terhadap peningkatan kadar hemoglobin sekaligus kualitas tidur ibu hamil di Desa Saitnihuta, Dolok Sanggul, dengan harapan hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang murah, alami, dan mudah diterapkan baik di tingkat pelayanan kesehatan dasar maupun rumah tangga.

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi penurunan kadar hemoglobin akibat ketidakseimbangan antara peningkatan volume plasma dan produksi eritrosit selama kehamilan (Aghamohammadi, 2025). Kondisi ini paling sering disebabkan oleh defisiensi zat besi, mengingat kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin, plasenta, serta peningkatan volume darah ibu. Trimester III merupakan periode dengan risiko tertinggi karena kebutuhan zat besi mencapai puncaknya menjelang persalinan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Ipomoea batatas L, atau daun ubi jalar, dikenal sebagai sumber zat besi non-heme, vitamin C, folat, kalsium, betakaroten, dan senyawa antosianin, terutama pada varietas ungu (Ranteallo et al., 2023; Nuryanti et al., 2025). Zat besi non-heme membutuhkan bantuan zat lain agar dapat diserap optimal oleh mukosa usus, dan di sinilah peran vitamin C menjadi penting sebagai reduktor yang mengubah bentuk besi feri (Fe^{3+}) menjadi fero (Fe^{2+}) yang lebih mudah diabsorpsi (Syarief & Septiani, 2024). Kandungan folat berperan dalam sintesis DNA sel darah merah, sedangkan antosianin memiliki sifat antioksidan yang membantu melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif.

Kualitas tidur pada ibu hamil umumnya diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang telah teruji validitasnya pada populasi ibu hamil trimester pertengahan hingga akhir (Lee et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk pada kehamilan dapat dipicu oleh berbagai faktor fisik dan psikologis, seperti ketidaknyamanan akibat pembesaran

uterus, frekuensi berkemih malam hari, serta kecemasan menjelang persalinan (Hayani & Arifah, 2024). Dari sisi fisiologis, gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan hormon kortisol dan stres oksidatif yang dapat menghambat eritropoiesis di sumsum tulang, sehingga ibu hamil dengan kualitas tidur buruk berisiko lebih tinggi mengalami penurunan kadar hemoglobin (Palifiana, 2021). Sebaliknya, tidur yang cukup dan berkualitas memberi kesempatan bagi tubuh melakukan pemulihan metabolik, termasuk biosintesis hemoglobin secara optimal.

Sejumlah penelitian sebelumnya menjadi rujukan penting bagi penelitian ini. Migiarti (2024) dan Khasanah (2025) membuktikan efektivitas air rebusan daun ubi jalar dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II. Sihaloho et al. (2025) menemukan pengaruh signifikan pemberian daun ubi jalar ungu terhadap kadar hemoglobin dengan hasil uji statistik yang konsisten. Jubaedah et al. (2024) melaporkan tingkat kepatuhan konsumsi yang tinggi (92,5%) pada pemberian minuman fungsional berbasis daun ubi jalar, sementara Fatwa et al. (2025) menegaskan efektivitasnya pada ibu hamil trimester II dan III yang mengalami anemia. Studi-studi tersebut umumnya berfokus pada variabel hemoglobin secara tunggal, sedangkan keterkaitannya dengan variabel kualitas tidur belum banyak dieksplorasi, sehingga penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji kedua variabel secara simultan pada ibu hamil anemia di Desa Saitnihuta. Berdasarkan kajian teoretis dan empiris di atas, diduga terdapat pengaruh pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L* terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan perbaikan kualitas tidur ibu hamil.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan *one group pretest-posttest* design, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi tanpa kelompok pembandingan (Sugiyono, 2024). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menilai perubahan kadar hemoglobin dan kualitas tidur pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di Desa Saitnihuta, Kecamatan Dolok Sanggul, Kabupaten Humbang Hasundutan, pada bulan Mei hingga Juli 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Saitnihuta pada periode Januari–Juni 2026, berjumlah 30 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian, sehingga diperoleh 30 responden (Sugiyono, 2024). Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan anemia yang berdomisili di Desa Saitnihuta, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia berpartisipasi,

dan tidak memiliki riwayat alergi atau gangguan pencernaan seperti gastritis. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan komplikasi kehamilan (perdarahan, preeklamsia), mengonsumsi obat herbal atau suplemen lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, serta yang tidak mengikuti penelitian hingga selesai.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L*, sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin dan kualitas tidur ibu hamil. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, serta alat pengukur hemoglobin digital (Hb meter) untuk mengukur kadar hemoglobin responden. Intervensi berupa minuman daun *Ipomoea batatas L* diberikan sebanyak 150 gram per hari secara rutin selama dua minggu berturut-turut.

Prosedur penelitian diawali dengan pengajuan izin penelitian dari institusi pendidikan kepada pemerintah Desa Saitnihuta, dilanjutkan dengan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian kepada calon responden serta penandatanganan lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya dilakukan pretest berupa pengukuran kadar hemoglobin dan pengisian kuesioner PSQI, pemberian intervensi selama dua minggu, kemudian dilakukan posttest dengan pengukuran ulang kedua variabel tersebut.

Data yang terkumpul diolah melalui tahapan *editing, coding, entry, cleaning*, dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi kadar hemoglobin dan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Oleh karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), analisis bivariat dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test untuk menguji perbedaan kadar hemoglobin dan kategori kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian kesehatan, meliputi informed consent, kerahasiaan data responden, keanoniman melalui penggunaan kode responden, kesepakatan jadwal penelitian yang tidak memberatkan responden, serta perlakuan yang adil dan setara terhadap seluruh responden sepanjang proses penelitian berlangsung.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1. Sebagian besar responden (86,7%) berada pada kelompok usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun, sedangkan 13,3% termasuk kelompok usia berisiko (<20 tahun atau >35 tahun). Ditinjau dari usia kehamilan, lebih dari separuh responden (56,7%) berada pada trimester III, periode dengan kebutuhan zat besi tertinggi selama kehamilan. Sebagian besar responden juga tergolong multigravida (53,3%) dan grandemultigravida (26,7%), yang secara teoretis memiliki cadangan zat besi lebih rendah akibat kehamilan berulang dengan jarak yang berdekatan. Dari sisi pendidikan, mayoritas responden (86,7%) berpendidikan dasar, sedangkan sebagian besar (66,7%) bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga memiliki fleksibilitas waktu untuk mengonsumsi minuman intervensi secara rutin setiap hari.

Temuan ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) yang menyatakan bahwa anemia defisiensi besi pada kehamilan cenderung meningkat pada trimester lanjut akibat pertambahan volume plasma yang tidak diimbangi produksi sel darah merah yang memadai. Tingkat pendidikan dasar yang dominan pada responden juga menegaskan pentingnya pendampingan dan edukasi langsung dari peneliti untuk memastikan kepatuhan konsumsi minuman daun *Ipomoea batatas L* selama masa intervensi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Desa Saitnihuta Dolok Sanggul Tahun 2026 (n=30).

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	<20 dan >35 tahun	4	13,3
	20–35 tahun	26	86,7
Usia Kehamilan	Trimester II	13	43,3
	Trimester III	17	56,7
Gravida	Primigravida	6	20,0
	Multigravida	16	53,3
	Grandemultigravida	8	26,7
Pendidikan	Dasar	26	86,7
	Menengah/Tinggi	4	13,3
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	20	66,7
	Lainnya	10	33,3

Sumber: Data primer, diolah 2026.

Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sebelum diberikan intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori anemia ringan dengan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 9,92 g/dl. Setelah diberikan minuman daun *Ipomoea batatas L* selama dua minggu, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,30 g/dl, dengan kenaikan rata-rata sebesar 1,38 g/dl, dan proporsi responden dengan kadar

hemoglobin normal meningkat dari 0% menjadi 80,0% (Tabel 2). Hanya 20,0% responden yang masih berada pada kategori anemia ringan setelah intervensi.

Peningkatan kadar hemoglobin ini konsisten dengan hasil penelitian Migiarti (2024) yang melaporkan kenaikan hemoglobin sebesar 1,2 g/dl setelah pemberian air rebusan daun ubi jalar dikombinasikan dengan tablet Fe, serta penelitian Khasanah (2025) yang menemukan peningkatan hemoglobin dari 10,22 g/dl menjadi 10,80 g/dl setelah tujuh hari konsumsi air rebusan daun ubi jalar ungu pada ibu hamil trimester II. Kenaikan yang relatif lebih besar pada penelitian ini diduga berkaitan dengan durasi intervensi dua minggu serta bentuk minuman langsung dari daun segar yang mempertahankan kandungan zat besi dan vitamin C secara lebih optimal dibandingkan air rebusan (Ranteallo et al., 2023; Nuryanti et al., 2025). Secara mekanistik, vitamin C dalam daun ubi jalar berperan mereduksi besi feri menjadi fero sehingga lebih mudah diserap usus halus, sementara kandungan folat mendukung sintesis DNA sel darah merah pada proses eritropoiesis (Syarief & Septiani, 2024).

Tabel 2. Distribusi Kategori Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Kategori	Pre (n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)
Anemia Ringan	30	100,0	6	20,0
Normal	0	0,0	24	80,0
Total	30	100,0	30	100,0

Sumber: Data primer, diolah 2026. Rata-rata Hb pretest 9,92 g/dl; posttest 11,30 g/dl.

Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sebelum intervensi, sebagian besar responden (90,0%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 10,0% yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah diberikan minuman daun *Ipomoea batatas* L, proporsi responden dengan kualitas tidur baik meningkat tajam menjadi 86,7% (Tabel 3). Perbaikan kualitas tidur ini sejalan dengan mekanisme kandungan triptofan dan magnesium pada daun ubi jalar yang berperan sebagai prekursor sintesis serotonin dan melatonin, hormon kunci dalam regulasi ritme sirkadian yang membantu mempercepat onset tidur dan meningkatkan efisiensi tidur pada trimester lanjut kehamilan (Syarief & Septiani, 2024).

Perbaikan kualitas tidur juga diduga berkaitan dengan membaiknya status hemoglobin responden. Kadar hemoglobin yang optimal dapat mengurangi gejala kelelahan kronis dan kecemasan pada ibu hamil, sehingga perfusi oksigen ke jaringan saraf pusat lebih tercukupi dan tubuh lebih mudah mencapai fase tidur dalam (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025). Temuan ini memperkuat hasil penelitian Palifiana (2021) yang menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III, di mana kualitas tidur buruk berkaitan dengan peningkatan hormon kortisol dan stres oksidatif

yang dapat menghambat eritropoiesis. Meskipun demikian, dari 30 responden terdapat 5 orang yang kategorinya tidak berubah dan 1 orang yang justru mengalami perburukan kategori kualitas tidur, menunjukkan bahwa perbaikan kualitas tidur tidak sepenuhnya berjalan linear dengan kenaikan kadar hemoglobin pada tingkat individu, sehingga faktor psikososial dan kenyamanan fisik pada trimester lanjut kehamilan seperti frekuensi berkemih malam hari dan kecemasan menjelang persalinan (Hayani & Arifah, 2024) tetap perlu menjadi perhatian tenaga kesehatan.

Tabel 3. Distribusi Kategori Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Kategori	Pre (n)	Pre (%)	Post (n)	Post (%)
Baik	3	10,0	26	86,7
Buruk	27	90,0	4	13,3
Total	30	100,0	30	100,0

Sumber: Data primer, diolah 2026 (Kuesioner PSQI).

Pengaruh Pemberian Minuman Daun *Ipomoea batatas L* terhadap Kadar Hemoglobin dan Kualitas Tidur

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test (Tabel 4) menunjukkan bahwa seluruh 30 responden mengalami kenaikan kadar hemoglobin tanpa satu pun mengalami penurunan, dengan nilai $Z = -4,788$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L* terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Desa Saitnihuta. Demikian pula, hasil uji terhadap kategori kualitas tidur menunjukkan 24 responden mengalami perbaikan kategori, 5 responden tidak berubah, dan 1 responden mengalami perburukan, dengan nilai $Z = -4,600$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian minuman daun *Ipomoea batatas L* terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

Variabel	N	Z	p-value	Keterangan
Kadar Hemoglobin (Post–Pre)	30	-4,788	0,000	Signifikan
Kategori Kualitas Tidur (Post–Pre)	30	-4,600	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS, 2026.

Hasil tabulasi silang turut menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan konsumsi tergolong tinggi, dengan 93,3% responden mengonsumsi minuman secara rutin selama masa intervensi (Tabel 5). Pada kelompok yang rutin ini, perbaikan kadar hemoglobin normal tercapai pada 78,6% responden dan perbaikan kualitas tidur baik pada 85,7% responden, mengindikasikan adanya kecenderungan hasil yang lebih baik pada kelompok dengan kepatuhan tinggi, meskipun uji hubungan statistik (chi-square) tidak dapat dilakukan secara valid akibat sebaran sel yang tidak seimbang pada kelompok tidak rutin ($n=2$). Tingginya kepatuhan responden ini

sejalan dengan temuan Jubaedah et al. (2024) yang melaporkan tingkat kepatuhan sebesar 92,5% pada pemberian minuman fungsional berbasis daun ubi jalar, serta didukung oleh sifat bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, murah, dan dapat diterima secara sensoris oleh masyarakat tanpa menimbulkan efek samping mual seperti yang sering dikeluhkan pada konsumsi tablet zat besi sintetis (Azeta et al., 2023).

Tabel 5. Tabulasi Silang Kategori Kepatuhan dengan Perbaikan Hemoglobin dan Kualitas Tidur Setelah Intervensi.

Kepatuhan	n	Hb Normal n (%)	Kualitas Tidur Baik n (%)
Rutin	28	22 (78,6)	24 (85,7)
Tidak Rutin	2	2 (100,0)	2 (100,0)
Total	30	24 (80,0)	26 (86,7)

Sumber: Output SPSS Crosstabs, 2026.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasilnya. Pertama, desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan peneliti tidak dapat memastikan secara mutlak bahwa perubahan yang teramati murni disebabkan oleh intervensi dan bukan oleh faktor perancu lain, seperti asupan gizi harian atau konsumsi tablet tambah darah yang mungkin tetap berjalan selama penelitian. Kedua, jumlah sampel yang relatif kecil (30 orang) dengan sebaran kategori kepatuhan yang tidak seimbang membatasi kemampuan uji hubungan statistik pada tabulasi silang. Ketiga, durasi intervensi yang relatif singkat (dua minggu) belum dapat menggambarkan efek jangka panjang dari konsumsi daun *Ipomoea batatas* L. Keempat, pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI bersifat subjektif berdasarkan persepsi responden sehingga berpotensi menimbulkan bias *recall*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian minuman daun *Ipomoea batatas* L selama dua minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ($Z = -4,788$; $p = 0,000$) dan perbaikan kualitas tidur ($Z = -4,600$; $p = 0,000$) pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan di Desa Saitnihuta, Dolok Sanggul. Rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 9,92 g/dl menjadi 11,30 g/dl dengan 80,0% responden mencapai kadar normal, sementara proporsi responden dengan kualitas tidur baik meningkat dari 10,0% menjadi 86,7%. Tingkat kepatuhan konsumsi yang tinggi (93,3%) turut berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi ini, menegaskan bahwa daun ubi jalar sebagai pangan lokal yang murah dan mudah diperoleh berpotensi menjadi alternatif non-

farmakologis yang efektif dalam mendukung penanganan anemia dan gangguan tidur pada kehamilan.

Ibu hamil disarankan dapat memanfaatkan minuman daun *Ipomoea batatas L* sebagai pendamping non-farmakologis yang alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki kualitas tidur selama kehamilan, tanpa mengesampingkan pemeriksaan kehamilan rutin dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Bidan dan tenaga kesehatan lainnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai terapi komplementer, disertai pendampingan bagi ibu hamil dengan tingkat pendidikan dasar agar kepatuhan konsumsi tetap terjaga. Pemerintah desa dan kader kesehatan setempat juga disarankan mendorong budi daya daun ubi jalar sebagai bentuk kearifan pangan lokal yang berkelanjutan dalam program pencegahan anemia. Adapun bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat dengan kelompok kontrol, memperbesar dan menyeimbangkan jumlah sampel antarkategori kepatuhan, memperpanjang durasi intervensi, serta mengendalikan variabel perancu seperti asupan gizi dan tingkat stres, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Senior Medan, khususnya Program Studi Sarjana Kebidanan, atas dukungan fasilitas dan bimbingan akademik selama penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil di Desa Saitnihuta, Dolok Sanggul, yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada perangkat desa dan kader kesehatan setempat atas dukungan dan kerja samanya. Artikel ini merupakan bagian dari skripsi penulis pertama pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Senior Medan, Tahun 2026.

DAFTAR REFERENSI

- Aghamohammadi, S. (2025). Fisiologi anemia pada kehamilan dan intervensi nutrisi. *International Journal of Maternal Health*.
- Awatiszahro, A., & Nirwana, B. S. (2021). The effect of leaves sweet potato stew on hemoglobin levels in the third month of pregnancy. *Journal of Global Research in Public Health*. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v6i2.349>
- Azeta, N. C., Susilawati, & Latifah, N. S. (2023). Pengaruh pemberian konsumsi ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM I–III di Praktik Mandiri Bidan Dewi Anggraini, SST Krui Pesisir Barat. *Jurnal Kebidanan*. <https://doi.org/10.37638/anjani.v3i2.1010>

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2025). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2024*.
- Fatwa, D. M., Rusmida, S., Nadiyah, L., Anisa, L., & Asiah, M. K. (2025). Effectiveness of purple sweet potato leaves (*Ipomoea batatas* L.) in improving hemoglobin levels among anemic pregnant women in the second and third trimesters. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i11.12762>
- Hayani, N., & Arifah, S. (2024). Gambaran kualitas tidur ibu hamil di PMB Tri Rahayu Setyaningsih Argomulyo Cangkringan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Ar Rahma*.
- Jubaedah, E., Suratmi, & Hermawan, M. H. (2024). The effect of giving sweet potato leaf-based functional drink to increase Hb levels. *Jurnal Ilmu Kesehatan Internasional*. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2024.200280>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia 2024*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Pedoman suplementasi berbasis pangan fungsional untuk ibu hamil*.
- Khasanah, T. (2025). Pengaruh konsumsi air rebusan daun ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Purwokerto Selatan. *Jurnal Kesehatan*.
- Lee, H., Kim, K. E., & Kim, M. Y. (2022). Comparison of factor structures of the Pittsburgh Sleep Quality Index between mid- and late pregnancy among Korean women. *BMC Pregnancy and Childbirth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05024-z>
- Maryen, K., Supardi, N., Nahira, Rosdianah, & Arsyad, N. A. (2021). Rebusan daun ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* (L.) Lamk) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Hasanuddin Journal of Midwifery*.
- Migiarti, I. (2024). Pengaruh pemberian rebusan air daun ubi jalar terhadap penyembuhan anemia ringan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Nuryanti, Y., Sombuk, H. L., & Taher, A. (2025). Analysis of mineral and vitamin content in sweet potato leaves and their potential role in hemoglobin formation. *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Palifiana, A. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Ranteallo, Y., Ahmad, M., Syam, A., & Nilawati, A. (2023). Identification and quantification of minerals and vitamins of purple sweet potato (*Ipomoea batatas*) leave. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1230/1/012134>
- Sari, D. K., & Wigati, P. W. (2021). Pengaruh rebusan daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tiron Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(1). <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i1.663>
- Sihaloho, W. M., Krisna, P., Insani, S. D., & Samosir, T. S. (2025). Pengaruh daun ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Klinik Cindy tahun 2025. *Jurnal Kebidanan*, 8(1). <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v8i1.2697>
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-3). Alfabeta.

- Syarief, & Septiani. (2024). Kandungan daun ubi jalar (*Ipomoea batatas* L.) dan perannya dalam eritropoiesis. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*.
- World Health Organization. (2025). *Global anaemia estimates: Edition 2025*. WHO Press.
- Yulastuti, L. P., Agustikawati, N., & Setianingsih, F. (2022). Efektivitas konsumsi daun ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin darah ibu hamil trimester pertama. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1).
<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v11i1.2133>