

**Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu (*Ipomea Batatas*) Terhadap
Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri**

Rizqiyyah Rohmatillah¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih²

rizqiyyahrohmatillah.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja putri rentan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Anemia yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan produktivitas. Ubi jalar ungu mengandung zat besi (4 mg/100 g), vitamin A, C, dan B kompleks yang mendukung pembentukan hemoglobin. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi dengan mengubah Fe³⁺ menjadi Fe²⁺ yang lebih mudah diserap, kemudian dibawa ke sumsum tulang untuk membentuk heme yang berikatan dengan globulin menjadi hemoglobin. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Metode:** Penelitian pre-eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Penelitian dilaksanakan pada Maret hingga Mei 2025 di MA Tahfidz Nurul Iman Karanganyar. Sebanyak 20 remaja putri dipilih dengan *purposive sampling* berdasarkan kadar hemoglobin <12 g/dL dan tidak mengonsumsi obat penambah darah. Intervensi berupa konsumsi 100 gram ubi jalar ungu selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. **Hasil:** Rerata kadar hemoglobin meningkat dari 9,23 g/dL menjadi 12,28 g/dL. Nilai $p = 0,000 < 0,05$ menunjukkan pengaruh signifikan pemberian ubi jalar ungu terhadap peningkatan kadar hemoglobin. **Kesimpulan:** Konsumsi ubi jalar ungu terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata kunci: Hemoglobin, remaja putri, ubi jalar ungu