

Efektifitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Dina Trisia¹ Radella Hervidea² Ajib Jayadi³

Program Studi Glizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: dinatrisia41@gmail.com¹ radella@umitra.ac.id² ajibhiani07@gmail.com³

Abstract

Based on data from the Menggala Health Center in 2021, the number of pregnant women with KEK was 46, in 2022 there were 57 and in 2023 there were 68 pregnant women with KEK. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving purple sweet potatoes on the upper arm circumference (LILA) in pregnant women in the Menggala Health Center work area of Tulang Bawang Regency in 2024. This type of research is quantitative with a Pre-experimental design with a One Group Pretest - Posttest Design approach. The time of this research was carried out on July 8-28, 2024 in the Menggala Health Center area. The population in this study were 85 pregnant women, while the sample was 85 pregnant women. The sampling technique used the total population. The independent variable in this study is the provision of purple sweet potatoes while the dependent variable in this study is the upper arm circumference (LILA) in pregnant women. The data analysis used was univariate and bivariate analysis. The bivariate analysis used was the dependent sample with the paired samples statistics test. The conclusion is that there is an effectiveness of giving purple sweet potatoes on the upper arm circumference (LILA) p value is of 0.000 < 0.05 and body mass index (BMI) p value is of 0.000 < 0.05 in pregnant women in the Menggala Health Center working area of Tulang Bawang Regency in 2024. Suggestions: The Menggala Health Center provides counseling on the importance of providing additional food and utilizing local foods as PMT for pregnant women, one of which is purple sweet potatoes.

Keywords: Upper Arm Circumference and Sweet Potato



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

PENDAHULUAN

Pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil, khususnya dalam konteks masalah Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang sering terjadi. KEK adalah kondisi di mana ibu hamil kekurangan asupan makanan secara kronis, yang mengakibatkan gangguan kesehatan dan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan. Salah satu indikator KEK adalah lingkar lengan atas (LILA) yang kurang dari 23,5 cm, menurut Kemenkes RI (2020). Berdasarkan data WHO tahun 2023, prevalensi KEK pada ibu hamil secara global berkisar antara 35% hingga 75%. KEK menyumbang 40% kematian ibu terkait kekurangan gizi. Negara-negara berkembang seperti Bangladesh, India, Indonesia, dan Thailand memiliki prevalensi tinggi, dengan Bangladesh sebagai yang tertinggi (47%), dan Indonesia berada di posisi keempat (35%). Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan peningkatan prevalensi KEK pada ibu hamil dari 14% pada 2018 menjadi 16,9% pada 2023. Di Provinsi Lampung, angka KEK meningkat dari 9% pada 2018 menjadi 10,1% pada 2024. Kasus ini paling banyak terjadi pada ibu dengan status sosial ekonomi rendah dan tingkat pendidikan yang rendah.

Faktor-faktor penyebab KEK pada ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk asupan makanan yang tidak mencukupi, infeksi, kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan, usia ibu, jarak antar kehamilan, serta perilaku kesehatan (Supariasa, 2016). Dampak KEK pada ibu hamil memiliki dampak serius, seperti bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, perdarahan pasca persalinan, dan risiko stunting pada

bayi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa KEK pada ibu hamil berhubungan dengan peningkatan risiko BBLR dan komplikasi lain selama persalinan (Irawati, 2020; Sumiati, 2021; Sondang, 2021). Upaya penanggulangan KEK: Program pemerintah, seperti pemberian makanan tambahan (PMT) dan tablet penambah darah, telah dilaksanakan untuk mencegah KEK dan anemia pada ibu hamil. Selain itu, program Seribu Hari Kehidupan (HPK) juga diluncurkan untuk memantau kesehatan ibu hamil dan bayi secara berkala (Fitriah, 2018).

Peran Ubi Jalar Ungu Ubi jalar ungu merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi KEK. Kandungan gizinya, seperti karbohidrat, protein, zat besi, vitamin C, serta antosianin yang berperan sebagai antioksidan, menjadikan ubi jalar ungu efektif sebagai makanan tambahan bagi ibu hamil dengan KEK. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian ubi jalar ungu dapat meningkatkan berat badan ibu hamil dan menurunkan risiko BBLR (Suparni et al., 2022; Aryani, 2022). Kondisi di Puskesmas Menggala Data dari Puskesmas Menggala menunjukkan peningkatan jumlah ibu hamil dengan KEK, dari 46 ibu pada 2021 menjadi 68 ibu pada 2023. Prasarvei di wilayah kerja Puskesmas Menggala juga mengungkapkan bahwa meskipun ibu hamil mengetahui tentang ubi jalar, mereka belum sepenuhnya memahami manfaatnya bagi kesehatan kehamilan. Selain itu, terdapat kesulitan dalam konsumsi makanan tambahan yang disediakan, karena beberapa ibu hamil tidak menyukai makanan yang diberikan oleh kader desa. Berdasarkan fenomena ini, penelitian mengenai ada efektifitas pemberian ubi jalar ungu terhadap lingkaran lengan atas (LILA) pada ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design untuk desain pre eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Puskesmas Menggala dari 8 hingga 28 Juli 2024. Penelitian ini melihat 85 ibu hamil. Namun, sampelnya terdiri dari 85 ibu hamil. Jumlah populasi digunakan untuk pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, pemberian ubi jalar ungu adalah variabel independen, dan lingkaran lengan atas (LILA) ibu hamil adalah variabel dependen. Analisis univariat dan bivariat digunakan. Untuk analisis bivariat, digunakan uji statistik pasangan sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Nilai Rata – Rata IMT pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu

Tabel 1. IMT pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu Di Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Mean	Min	Max
Indeks Masa Tubu pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu	85	21	17	27

Nilai Rata – Rata LILA pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu

Tabel 2. LILA pada Ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu di Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Mean	Min	Max
LILA pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu	85	23	19	27

Nilai Rata – Rata IMT pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu

Tabel 3. IMT pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu di Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Mean	Min	Max
IMT pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu	85	22	17	28

Nilai Rata – Rata LILA pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu

Tabel 4. LILA pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu di Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	n	Mean	Min	Max
LILA pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu	85	24	20	28

Efektifitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap IMT Pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Tabel 5. Efektifitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Lingkar Lengan Atas (LILA) Pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Mean	n	Selisih	P value
IMT pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu	21	85	0,17	0,000
IMT pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu	22	85		

Efektifitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Tabel 6. Efektifitas Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Lingkar Lengan Atas (LILA) pada Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024

Variabel	Mean	n	Selisih	P value
LILA pada ibu Hamil Sebelum Diberi Ubi Jalar Ungu	23	85	0,52	0,000
LILA pada ibu Hamil Sesudah Diberi Ubi Jalar Ungu	24	85		

Pembahasan

Lingkar Lengan Atas (LILA) ibu hamil sebelum diberi ubi jalar ungu

Sebelum intervensi, rata-rata LILA ibu hamil adalah 23 cm. Dari 85 ibu hamil yang diteliti, 22 mengalami KEK dengan LILA < 23,5 cm dan Indeks Massa Tubuh (IMT) < 18 kg/m². Kesesuaian dengan Penelitian Sebelumnya: Hasil ini sejalan dengan penelitian Rachmaida (2023) dan Suparni (2022) yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan KEK memiliki LILA < 23,5 cm dan IMT < 18 kg/m². Dampak KEK pada ibu hamil adalah kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, gangguan persalinan, pendarahan pasca persalinan, dan kematian janin (Fikawati et al., 2018). Program Penanggulangan KEK adalah pemberian makanan tambahan (PMT): Program PMT seperti pemberian ubi jalar ungu, biskuit, dan tablet Fe sangat penting untuk mencegah KEK dan anemia. Konseling mengenai kesehatan reproduksi, kesiapan sebelum hamil, persalinan, nifas, dan pemilihan alat kontrasepsi juga merupakan langkah penting dan program pekan seribu hari kehidupan (HPK): program ini bertujuan untuk menyelamatkan kehidupan ibu dan bayi dengan melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi setiap bulan di Puskesmas (Ramadhani, 2022).

Temuan berdasarkan usia dan pendidikan adalah usia: rata-rata ibu hamil yang mengalami KEK berada pada usia 31-40 tahun, yang merupakan usia dengan risiko komplikasi lebih tinggi dan pendidikan: mayoritas ibu hamil dengan KEK adalah tamatan pendidikan dasar (SD-SMP). Pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi pemahaman mengenai pentingnya gizi selama kehamilan. Penting untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil, terutama di kalangan mereka yang memiliki pendidikan rendah. Rutin melakukan pengukuran LILA dan IMT untuk mendeteksi KEK sejak dini dan memberikan intervensi yang sesuai. Memperluas penggunaan ubi jalar ungu sebagai bagian dari program PMT untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Melanjutkan program konseling dan program HPK untuk memastikan ibu hamil mendapatkan layanan kesehatan yang

diperlukan. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi gizi yang terintegrasi dan pendidikan kesehatan yang tepat untuk mencegah dan mengatasi KEK pada ibu hamil serta mendukung program-program kesehatan nasional.

Lingkar Lengan Atas (LILA) ibu hamil sesudah diberi ubi jalar ungu

Berdasarkan hasil penelitian ada peningkatan lingkar lengan atas (LILA) yaitu rata-rata LILA ibu hamil meningkat dari 23 cm sebelum intervensi menjadi 24 cm setelah diberi ubi jalar ungu. Dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) rata-rata IMT meningkat dari 21 kg/m² sebelum intervensi menjadi 22 kg/m² setelah intervensi. Kesesuaian dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian Rachmaida (2023): Menunjukkan peningkatan berat badan dari 41,29 kg menjadi 42,35 kg setelah pemberian ubi jalar ungu. Dan penelitian Suparni (2022): Menunjukkan peningkatan berat badan dari 45,86 kg menjadi 46,81 kg setelah pemberian ubi jalar ungu. Status Gizi dan Pertumbuhan Janin: Status gizi ibu hamil yang baik penting untuk pertumbuhan janin yang sehat. Gizi ibu sebelum dan selama hamil mempengaruhi kesehatan bayi, dengan kualitas bayi yang dilahirkan sangat bergantung pada keadaan gizi ibu (Maryam, 2016). Kandungan Nutrisi: Ubi jalar ungu mengandung karbohidrat, protein, zat besi, dan vitamin C yang bermanfaat sebagai antioksidan dan pencegah berbagai penyakit. Kandungan antosianin pada ubi jalar ungu memberikan manfaat kesehatan tambahan (Suparni et al., 2022; Idham, 2020). Faktor yang mempengaruhi hasil adalah kondisi kehamilan awal seperti pada trimester pertama, banyak ibu hamil mengalami mual dan tidak nafsu makan, yang dapat mempengaruhi peningkatan LILA dan IMT. Dan faktor kelelahan dan stres seperti kelelahan dan stres juga dapat mempengaruhi nafsu makan dan status gizi ibu hamil.

Kesimpulan dan rekomendasi adalah pemberian ubi jalar ungu dapat berpengaruh positif terhadap status gizi ibu hamil, terutama dalam meningkatkan LILA dan IMT. Dan pola makan, status kesehatan, dan tidak adanya riwayat penyakit infeksi pada ibu hamil turut mendukung hasil yang optimal. Peningkatan Edukasi: Edukasi tentang pentingnya asupan gizi yang baik selama kehamilan harus ditingkatkan, terutama untuk ibu hamil pada trimester pertama. Program PMT: Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) seperti ubi jalar ungu harus dilanjutkan dan diperluas untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Pemantauan Rutin: Penting untuk melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi ibu hamil, termasuk pengukuran LILA dan IMT secara berkala. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi dengan ubi jalar ungu dapat memberikan dampak positif pada status gizi ibu hamil, tetapi juga penting untuk mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil tersebut.

Analisis Bivariat

Penelitian menunjukkan ada efektivitas pemberian ubi jalar ungu terhadap peningkatan Lingkar Lengan Atas (LILA) ibu hamil dengan p-value sebesar 0,000 ($< \alpha = 0,05$). Ini menunjukkan bahwa pemberian ubi jalar ungu memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan LILA dan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu hamil. Penelitian sebelumnya adalah Rachmaida (2023) Efektivitas ubi jalar kukus terhadap LILA ibu hamil dengan p-value 0,000 ($< 0,05$). Dan Suparni (2022) Pengaruh ubi jalar ungu terhadap LILA ibu hamil dengan KEK, p-value 0,043 ($> 0,05$), menunjukkan adanya peningkatan tetapi tidak sekuat hasil penelitian ini. Manfaat ubi jalar ungu adalah ubi jalar ungu mengandung karbohidrat, protein, zat besi, vitamin C, antosianin, betakaroten, serta mineral seperti zat besi, fosfor, dan kalsium. Ini menjadikannya sumber nutrisi yang baik untuk meningkatkan berat badan ibu hamil dan memperbaiki status gizi (Idham, 2020; Suparni et al., 2022). Dan ubi jalar ungu merupakan sumber karbohidrat yang penting dan memiliki pigmen antosianin yang tinggi, menunjukkan tingginya kadar antioksidan yang dapat membantu melawan penyakit (Suparni et al., 2022).

Faktor yang Mempengaruhi Hasil: Kenaikan BB yang bervariasi disebabkan oleh perbedaan metabolisme individu, keanekaragaman asupan makanan, serta aktivitas fisik yang berbeda. Kebutuhan kalori dapat berbeda antara individu tergantung pada faktor-faktor ini. Selain ubi jalar ungu, asupan makanan lain yang mengandung protein dan zat gizi lainnya juga penting untuk peningkatan berat badan. Upaya Penanggulangan Masalah Gizi: Pemberian makanan tambahan dalam bentuk biskuit dan tablet Fe untuk mencegah anemia, serta program konseling untuk Wanita Usia Subur (WUS) mengenai kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga dan program nasional yang melibatkan pemantauan berat badan dan status gizi ibu hamil, bersalin, nifas, bayi, dan balita setiap bulan di setiap Puskesmas (Ramadhani, 2022).

Kesimpulan adalah pemberian ubi jalar ungu terbukti efektif dalam meningkatkan LILA dan IMT pada ibu hamil. Kandungan gizi yang lengkap menjadikannya alternatif makanan tambahan yang baik untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Selain ubi jalar ungu, penting untuk memastikan asupan makanan yang bervariasi dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil. Saran untuk masyarakat dan puskesmas adalah Tingkatkan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang cukup dan seimbang. Manfaatkan ubi jalar ungu sebagai alternatif makanan tambahan untuk meningkatkan status gizi ibu hamil, serta teruskan program PMT dan pemantauan rutin gizi. Dan Lakukan pemantauan dan dukungan yang berkelanjutan untuk memastikan asupan gizi yang cukup dan efektif, serta mengatasi kendala yang mungkin mempengaruhi hasil. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan status gizi ibu hamil dapat meningkat, sehingga mengurangi risiko malnutrisi dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

KESIMPULAN

1. Rata – rata mean IMT pada ibu hamil sebelum diberi ubi jalar ungu adalah 21 dengan IMT terendah adalah 17 dan tertinggi adalah 27
2. Rata – rata mean LILA pada ibu hamil sebelum diberi ubi jalar ungu adalah 23 dengan LILA terendah adalah 19 dan tertinggi adalah 27
3. Rata – rata mean IMT pada ibu hamil sesudah diberi ubi jalar ungu adalah 22 dengan IMT terendah adalah 17 dan tertinggi adalah 28
4. Rata – rata mean LILA pada ibu hamil sesudah diberi ubi jalar ungu adalah 24 dengan LILA terendah adalah 20 dan tertinggi adalah 28
5. Ada efektifitas pemberian ubi jalar ungu terhadap lingkaran lengan atas IMT pada ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024 dengan hasil uji statistik didapat p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$.
6. Ada efektifitas pemberian ubi jalar ungu terhadap lingkaran lengan atas (LILA) pada ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2024 dengan hasil uji statistik didapat p value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$.

Saran

1. Bagi Ibu hamil. Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang asupan makanan yang baik selama kehamilan, khususnya mengenai pentingnya makanan tambahan seperti ubi jalar ungu. Pemberian ubi jalar ungu sebanyak 200 gram selama 14 hari berturut-turut dapat membantu mencegah dan menanggulangi masalah status gizi ibu hamil yang buruk. Selain itu, ibu hamil diharapkan untuk melakukan pemantauan dan pemeriksaan kehamilan secara teratur untuk memastikan kesehatan ibu dan janin.
2. Bagi Puskesmas Menggala. Penelitian ini memberikan informasi penting tentang manfaat pemberian makanan tambahan, khususnya ubi jalar ungu, sebagai bagian dari upaya meningkatkan status gizi ibu hamil. Puskesmas Menggala dapat memanfaatkan temuan ini untuk memberikan penyuluhan lebih lanjut kepada masyarakat mengenai pentingnya

pemberian makanan tambahan dan mempromosikan penggunaan pangan lokal sebagai alternatif PMT untuk ibu hamil.

3. Bagi Universitas Mitra Indonesia. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi dan sumber kepustakaan yang berharga di Universitas Mitra Indonesia, khususnya dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat. Penelitian ini akan menambah referensi tentang manfaat pemberian ubi jalar ungu terhadap berat badan ibu hamil, serta kontribusinya dalam meningkatkan pengetahuan akademik di bidang tersebut.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian serupa di masa depan. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai pemanfaatan ubi jalar ungu, termasuk eksplorasi pengolahan dalam bentuk lain yang dapat diberikan sebagai makanan tambahan bagi ibu hamil. Temuan ini juga dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih mendalam mengenai efek ubi jalar ungu terhadap kesehatan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra. 2021. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Denpa Kita Menulis
- Amalina, N., & Rosima, D. (2022). Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas*) Terhadap Penambahan Berat Badan Hamil Dengan Kurang Energi Kronis. *Maternal Child Health Care*, 4(1), 637-643
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. (Rineka Cipta (ed.); IV). Rineka cipta Notoatmodjo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan* (Rineka Cipta (ed.)). Rineka Cipta Haston
- Arisman, M. B. (2018). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi, Edisi2*. Jakarta: EGC.
- Aryani, I., Mardiana, N., & Haloho, C. B. (2022). Pengaruh Pemberian Ubi Jalar Ungu Terhadap Kenaikan Berat Badan Pada Ibu Hamil Dengan Kurang Energi Kronik. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 2(12), 1346–1353.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Karima, K. 2018. *Gizi Ibu dan Bayi* (Rajawali (ed.)). Rajawali Pers
- Fitri. 2018. *Buku Praktis Gizi Ibu Hamil*. Malang. Media Nusa Creativ
- Idham, R. (2020). Perbaikan Gizi Untuk Menurunkan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Wanita Usia Subur Dan Wanita Hamil. *Frontiersn Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Irawati. 2020. Hubungan Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) di Desa Wirun. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 11(2), 162–167. <https://doi.org/10.30591/siklus.v11i2.3459>
- Kemendes RI. 2020. *Pemberian Makanan Tambahan*. June, 78–81.
- Lala, M. (2021). Pemanfaatan baru ubi jalar ungu sebagai makanan selingan dalam upaya perbaikan status gizi ibu hamil. *Media Gizi Pangan*, 24(1), 19-23.
- Manuaba, I. B. G. (2016). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* (EGC (ed.)). EGC.
- Maryam. 2016. *Hubungan Pengetahuan Dan Persepsi Dengan Niat Dalam Pemilihan Kbb Akdr Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dadirejo Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta). *Frontiersn Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- Ningrum, W. M., & Puspitasari, E. (2021). Persalinan Pada Ibu Dengan Riwayat Kekurangan Energi Kronis. *Journal of Midwifery and Public Health*, 3(2), 77-82. 3(2).
- Puskesmas Menggala. 2023. *Data Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Menggala*. Tulang Bawang. Puskesmas Menggala
- Rahmat. 2021. *Sayur dan Buah Berwarna Ungu Untuk Meredakan Radikal Bebas*. Sleman. CV Budi Utama
- Riskesdas. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta. Riskesdas
- Simbolon, D. (2018). *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (Kek) dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Deepublish.

- Sumiati. 202. Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 Dan 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Siatas Berita Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(1), 69-77. 8(1), 69-77.
- Supariasa, I., & Dewa, N. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. (EGC (ed.)). EGC Fitriah. 2018
- Suparni, Fitriyani, & Aisyah, R. D. (2022). Pemberian Ubi Jalar Ungu (*Ipomea Batatas*) Terhadap Peningkatan Berat Badan (Penelitian Pada Ibu Hamil yang Mengalami Kekurangan Energi Kronis). *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 11(2), 162-167
- Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 37-47
- WHO. 2023. *Nutritional Data for Pregnant Women Asia*
- Yanti, R. B. (2019). Pengaruh Air Rebusan Daun Ubi Jalar (*Ipomoea Batatas*) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Kadar Eritrosit pada Mencit (*Mus musculus*) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya)