Abstract

Low hemoglobin levels in pregnant women are a common health problem and can increase the risk of pregnancy complications, preterm delivery, and even maternal or infant mortality. This condition is generally caused by iron deficiency. Although the government has implemented efforts to distribute Iron-Folic Acid tablets (TTD), the prevalence of anemia among pregnant women has not yet fully declined. Contributing factors include low nutritional intake, poor adherence to TTD consumption, and side effects experienced by some pregnant women. This indicates the need for safe and effective alternative interventions. One such alternative is the administration of dates, which contain iron and antioxidants that may help increase hemoglobin levels.This study aimed to determine the effect of date fruit consumption on hemoglobin level improvement among pregnant women in the Telaga Community Health Center. The study employed a two-group pretest-posttest design, consisting of an intervention group and a control group. The results showed a significant increase in hemoglobin levels in the intervention group, from an average of 10.27 g/dL to 11.80 g/dL, while the control group only increased from 10.13 g/dL to 10.20 g/dL. Statistical analysis revealed that the difference in hemoglobin level changes was significant, with a p-value < 0.05. In conclusion, seven days of date fruit consumption effectively increased hemoglobin levels in pregnant women. It can serve as an alternative nutritional supplement for preventing and managing anemia during pregnancy.

Keyword : *Pregnant Woman, Anemia, Iron, Dates.*

Abstrack

Rendahnya kadar hemoglobin pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai dan dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan prematur, bahkan kematian ibu maupun bayi. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Meskipun pemerintah telah mengupayakan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), prevalensi anemia pada ibu hamil belum sepenuhnya menurun. Faktor penyebabnya meliputi rendahnya asupan gizi, kurangnya kepatuhan mengonsumsi TTD, serta efek samping yang dirasakan oleh sebagian ibu hamil. Hal ini menunjukkan perlunya alternatif intervensi yang aman dan efektif. Salah satunya adalah pemberian buah kurma yang mengandung zat besi serta antioksidan yang berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin.Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Telaga. Penelitian menggunakan desain *two group pretest-posttest* dengan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kontrol.Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok intervensi dari rata-rata 10,27 g/dL menjadi 11,80 g/dL, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 10,13 g/dL menjadi 10,20 g/dL. Uji statistik menunjukkan perbedaan perubahan kadar hemoglobin tersebut bermakna dengan p-value < 0,05. Kesimpulannya, pemberian buah kurma selama tujuh hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat menjadi alternatif nutrisi tambahan untuk pencegahan serta penanganan anemia selama kehamilan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Anemia, Zat Besi, Buah Kurma.

Dipindai dengan CamScanner