ProHealth Journal (PHJ)
Vol. 22, No. 2, 2025, Page xx-xx
DOI :
p-ISSN. 2089-2047
e-ISSN. 2961-9076
Artikel akses terbuka dengan lisensi CC BY (https://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ)

Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Zuriyanisyah Rauf[1*], Fidyawati Aprianti A. Hiola[2], Yuliandary Yunus[3,] Levana Sondakh [4]

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Kota Gorontalo

**Corresponding Author: fidyahiola@umgo.ac.id*

ABSTRAK

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, Hemoglobin, Kurma.

ABSTRACT

Low hemoglobin levels in pregnant women are a common health problem and can increase the risk of pregnancy complications, preterm delivery, and maternal-infant mortality. This condition is mostly caused by iron deficiency. Although the government has implemented efforts to distribute Iron-Folic Acid tablets (TTD) to prevent anemia, some pregnant women have not adhered. Contributing factors include poor adherence to TTD consumption, and side effects experienced by some pregnant women. This indicates the need for administration of dietary alternatives. One such alternative is date fruit consumption, which contains iron and antioxidants that may help increase hemoglobin levels. This study aimed to determine the effect of date fruit consumption on hemoglobin levels among pregnant women in the work area of the Talaga 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 difference in hemoglobin levels. The intervention group increased from 10.13 g/dL to 11.18 g/dL, while the control group increased from 10.27 g/dL to 10.29 g/dL. Statistical analysis revealed that the difference in hemoglobin levels in pregnant women who consumed dates was significant with a p-value < 0.05. In conclusion, seven days consumption of dates can serve as an effective nutritional supplement for preventing and managing anemia during pregnancy.

Keywords : Pregnant Women, Anemia, Iron, Hemoglobin, Dates.

PENDAHULUAN

Rendahnya kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius, karena berisiko memicu berbagai komplikasi mulai dari kehamilan hingga pasca persalinan. Hemoglobin dalam darah

berperan sebagai parameter penting untuk menentukan prevalensi anemia. Ibu hamil dengan kadar hemoglobin rendah sering kali menghadapi berbagai masalah, mulai dari maraknya kasus anemia selama kehamilan hingga gangguan seperti keberlangsungan selama masa kehamilan seperti keguguran, persalinan prematur. Kondisi ini juga dapat menyebabkan hambatan dalam proses persalinan, seperti lemahnya kontraksi rahim atau persalinan yang berlangsung lama, pada masa nifas berupa lambatnya pemulihan rahim, daya tahan tubuh yang rendah terhadap infeksi, serta produksi ASI yang menurun. Selain itu, janin juga dapat berisiko mengalami keguguran, pertumbuhan tidak normal, ukuran tubuh kecil, kejadian BBLR, hingga kematian setelah lahir (Fauziah & Maulany, 2021).

Menurut data WHO, sekitar 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Di kawasan ASEAN, anemia pada ibu hamil tergolong masalah serius karena prevalensinya lebih dari 40%. Beberapa negara dengan angka tertinggi adalah Kamboja (51,5%), Laos (47%), dan Indonesia (44,2%) (WHO, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (BPS, 2023) menunjukkan bahwa angka anemia pada ibu hamil di Indonesia 27,7% di tahun 2023. Data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo menunjukkan bahwa pada tahun 2022 ibu hamil yang mengalami anemia. Sejumlah 1.089. Sementara itu pada tahun 2024 berdasarakan sumber data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo mencatat sekitar 460 ibu hamil menderita anemia.

Penyebab utama tingginya kasus kehamilan dengan kadar hemoglobin rendah adalah kekurangan zat besi, yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi (Hermawan et al., 2021). Selama masa kehamilan, kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat sekitar 15% dibandingkan wanita yang tidak hamil. Sekitar 40% asupan makanan mendukung pertumbuhan janin, sedangkan 60% lainnya digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi dan menjaga kesehatan ibu. Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi ini sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan. Untuk mencukupi kebutuhan tersebut, ibu hamil memerlukan tambahan energi sekitar 80.000 kalori selama kehamilan, atau setara dengan 285–300 kalori per hari. Status gizi menjadi indikator penting dalam menilai pemenuhan nutrisi ibu hamil, sehingga bukan hanya jumlah porsi yang perlu diperhatikan, tetapi juga kualitas kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Maulu'ah et al., 2023).

Kebutuhan gizi pada ibu hamil mengalami peningkatan, sehingga penting memastikan asupan makanan yang dikonsumsi tersusun dari pilihan yang seimbang. Pola makan seimbang mencakup nasi, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan susu, yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu maupun janin. Pemenuhan nutrisi secara tepat dan seimbang berperan besar dalam mendukung kehamilan yang sehat (Retnaningtyas et al., 2022).

Asupan zat besi dari makanan yang rendah serta kemampuan tubuh yang kurang optimal dalam penyerapan zat besi. Maka sering terjadi anemia selama masa kehamilan. Meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan adalah suatu proses dari perubahan fisiologis dan metabolisme alamiah yang dialami selama kehamilan. Selain itu, disamping asupan zat besi yang kurang, kekurangan asam folat dan vitamin B12, serta gangguan penyerapan zat gizi juga turut memperburuk masalah ini (Erika et al., 2024).

Penyerapan zat besi menjadi terhambat akibat pola makan yang banyak mengandung zat penghambat, seperti kafein dan tanin. Teh dan kopi mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Disamping itu, kombinasi tanin dan kafein berpotensi besar menurunkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Novianti, 2024).

Rata-rata kadar hemoglobin yang normal pada akhir masa kehamilan adalah sekitar 12,5 gr/dl. Kadar hemoglobin yang berada di bawah 11,0 gr/dl, khususnya pada akhir kehamilan, dikategorikan tidak normal dan umumnya berkaitan dengan kekurangan zat besi (Sikoway et al., 2020). Hemoglobin yang relatief rendah akan dapat menyebabkan ibu menjadi kelelahan, kelemahan, dan berbagai komplikasi kesehatan lainnya. Untuk mencegah dan mengatasi kekurangan sel darah merah, sangat diperlukan peningkatan asupan zat besi serta nutrisi lain yang berp eran penting dalam pembentukan sel darah

merah. Zat besi merupakan komponen utama dalam proses ini, sehingga pemenuhan kebutuhannya dapat membantu mengatasi penurunan kadar hemoglobin. Dengan penyerapan zat besi yang optimal, pembentukan hemoglobin dan sel darah merah dapat berlangsung lebih efektif (Hiola et al., 2025)

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil, termasuk distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet zat besi (Fe), edukasi gizi, pemantauan kesehatan kehamilan, serta kampanye kesadaran tentang pentingnya pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Meski langkah-langkah ini telah diterapkan, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi (Sulung et al., 2022).

Selain mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin yang akan dapat meningkatkan hemoglobin. Kurma juga menjadi salah satu pilihan yang sering direkomendasikan untuk mencegah rendahnya kadar hemoglobin yang sering terjadi pada ibu hamil, Kurma (*Phoenix dactylifera*) adalah buah yang tumbuh secara khas di wilayah gurun dan sejak lama dimanfaatkan sebagai salah satu komoditas utama di kawasan Arab, Afrika Utara, serta Timur Tengah. Buah ini mengandung berbagai vitamin penting, di antaranya riboflavin, niasin, piridoksal, dan folat. Selain vitamin, kurma yang telah matang juga merupakan sumber mineral, terutama kalsium dan zat besi, dengan kadar zat besi mencapai kurang lebih 1,02 mg per 100 gram (Rahmawati & Silviana, 2019).

Buah ini mengandung beragam vitamin, seperti riboflavin, biotin, tiamin, dan asam askorbat yang bermanfaat bagi tubuh, serta kaya akan mineral penting seperti kalsium dan zat besi (Handayani & Contesa, 2024). Buah kurma mengandung sekitar 6,1 mg vitamin C dan 1,2 mg zat besi. Vitamin C ini sangat berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi, sedangkan zat besi merupakan unsur penting yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah (Fauziah & Maulany, 2021). Selain itu, buah ini juga mengandung protein sekitar 1,8–2%, glukosa berkisar 50–57%, serta serat antara 2–4%. Kombinasi zat gizi tersebut, meliputi protein, karbohidrat, dan lemak, memberikan kontribusi terhadap proses sintesis hemoglobin secara menyeluruh (D Solang et al., 2020). Menurut data Kementerian Kesehatan, bahwa konsumsi 100 gram kurma dapat memenuhi sekitar 11% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Azkiyah & Rahimah, 2022).

Sumber zat besi yang baik juga terdapat dalam kurma jika dikonsumsi secara rutin oleh ibu hamil, sehingga peningkatan kadar hemoglobin menjadi lebih optimal . Kandungan asam folat yang ada dalam kurma membantu menjaga jumlah sel darah putih dan trombosit tetap normal, sedangkan protein, karbohidrat, dan lemaknya mendukung pembentukan hemoglobin (Rahmawati & Silviana, 2019)

Dalam hadis riwayat Bukhari nomor 5445, Rasulullah Saw bersabda bahwa mengonsumsi tujuh butir kurma ajwah dapat melindungi seseorang dari racun dan sihir pada hari itu, Rasulullah juga mencontohkan dengan memakan tujuh butir kurma sebagai langkah perlindungan dari sihir dan racun (Istifarin & Nurita, 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu, oleh Sintia Diana Pratiwi dan Yuyun Triani pada tahun 2024 pemberian buah kurma sebanyak Tujuh butir dan tablet zat besi dikonsumsi secara rutin setiap hari terbukti lebih efektiv dapat meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet zat besi (Pratiwi & Triani, 2024).

Merujuk hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo pada bulan mei hingga juni tahun 2025 berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap sepuluh orang responden ibu hamil, menunjukkan bahwa empat responden memiliki pemahaman baik mengenai kebutuhan nutrisi dan peran hemoglobin bagi kesehatan ibu serta janin. Namun, enam responden lainnya enggan mengonsumsi tablet Fe hal ini dikarenakan efek samping yang tidak nyaman membuat ibu kurang patuh dalam mengkonsumsinya. Kondisi ini menunjukkan perlunya alternatif yang lebih aman, nyaman dan efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil tanpa

menimbulkan efek samping. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan judul "Pengaruh Pemberian Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Telaga".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Eksperimen dengan desain pretest and posttest control group. Desain ini melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk mengevaluasi efektivitas pemberian buah kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Populasi penelitian terdiri dari 32 orang ibu hamil trimester II dan III. Sampel ditentukan menggunakan metode purposive sampling berdasarkan rumus Supranto (2000), dengan memilih seluruh subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas Shapiro-Wilk, Perbedaan kadar hemoglobin dalam kelompok dianalisis menggunakan *Paired Sample t-test*, sedangkan analisis data antar kelompok menggunakan *Independent Sample t-test*.

PENGAMBIALAN DATA

Proses pengumpulan data dimulai dengan melakukan identifikasi responden sesuai kriteria inklusi eksklusi yang telah ditentukan. Seluruh responden tercatat berjumlah 32 orang kemudian diberikan penjelasan rinci mengenai tujuan dan prosedur penelitian, setelah itu diminta persetujuannya melalui *informed consent*. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan sebagai pengukuran awal (*pretest*). Selanjutnya, responden di bagi kedalam 2 kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol,

Kelompok intervensi terdiri atas ibu hamil yang mendapatkan suplementasi tablet Fe dan buah kurma sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh suplementasi tablet Fe. Setelah perlakuan diberikan selama 7 hari, pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan pada hari ke-8 sebagai penentuan hasil pengukuran *posttest*. Hasil pemeriksaan kemudian dikumpulkan, dikelompokkan, dan diverifikasi kelengkapannya. Penelitian ini ikut serta di bantu oleh 3 orang kader desa, sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan, peneliti mengadakan pertemuan dengan setiap enumerator untuk menyamakan pemahaman dan ikut memastikan mereka memiliki persepsi yang sama mengenai prosedur penelitian. Dalam penelitian ini, enumerator ikut membantu peneliti untuk melakukan kunjungan rumah pada masing-masing responden dan ikut memberikan pemahaman kepada calon responden yang akan menjadi sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pengukuran Hb digital yaitu AccuPro Hemoglobin Stick, serta lembar observasi. Buah kurma yang digunakan dalam penelitian merupakan kurma jenis ajwa. Suplemen yang diberikan berupa tablet Fe yang mengandung 60 mg ferro sulfat dan 0,400 mg asam folat. Protokol penelitian disusun untuk memastikan responden mengikuti prosedur sesuai ketentuan yang berlaku, kemudian disarankan untuk mengonsumsi 7 butir kurma setiap hari, yang dibagi menjadi 3 kali waktu pemberian yaitu : 3 butir pada pagi hari saat perut masih kosong, 2 butir pada siang hari, dan 3 butir pada malam hari bersamaan dengan tablet Fe yang dikonsumsi pukul 19.00 WIB. Selama periode konsumsi kurma, responden disarankan untuk menghindari makanan atau minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi hal ini juga ikut diinformasikan pada kelompok control. Responden diminta mengonsumsi kurma selama 7 hari berturut-turut. Pemantauan kepatuhan dalam mengonsumsi kurma dan tablet Fe dilakukan melalui grup Wa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 32 ibu hamil yang terbagi proporsional ke dalam kelompok intervensi dan kontrol, masing-masing berjumlah 16 orang. Pada kelompok intervensi, mayoritas responden berusia 25–30 tahun (68,7%), berpendidikan terakhir SMA (37,5%), sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (87,3%), dan separuhnya termasuk kategori nulipara (50,0%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar berusia 25–30 tahun (37,5%), didominasi lulusan SMA (43,7%), mayoritas juga berperan sebagai ibu rumah tangga (75,0%), dan paritas terbanyak

adalah nulipara (43,7%). Seluruh partisipan merupakan warga masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Telaga.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil sebelum dan setelah Pemberian Buah Kurma pada Kelompok Intervensi dan Control

No	Variabel	N	Min	Max	*Mean*	SD
1.	**Kelompok Intervensi**					
	Hb Sebelum	16	9	12	10.27	
	Hb Setelah	16	11	14	11.80	
2.	**Kelompok Control**					
	Hb Sebelum	16	8	11	10.13	0.807
	Hb Setelah	16	9	11	10.20	0.816

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan data pada tabel 1, kadar hemoglobin ibu hamil pada kelompok intervensi sebelum perlakuan berada pada kisaran 9 sampai 11,23 g/dL dengan rata-rata 10,27 g/dL dan standar deviasi 0,782, yang menunjukkan adanya anemia ringan. Setelah mengonsumsi buah kurma, kadar hemoglobin meningkat menjadi 11 sampai 14 g/dL dengan rata-rata 11,80 g/dL dan standar deviasi 0,830, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Sementara itu, pada kelompok kontrol kadar hemoglobin awal berada pada kisaran 8,93 sampai 11,42 g/dL dengan rata-rata 10,13 g/dL dan standar deviasi 0,807, kemudian setelah observasi tanpa perlakuan hanya meningkat sedikit menjadi 9 sampai teritinggi 11,08 g/dL dengan rata-rata 10,20 g/dL dan standar deviasi 0,816. Perubahan ini tergolong minimal dan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Tabel 2. Uji Tes Normalitas

Kategori Kelompok		Kolmogrorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	sig
Hb sebelum	Control	.181	16	.166	.919	16	.165
	Intervensi	.174	16	.200	.942	16	.377
Hb Setelah	Control	.156	16	.200	.904	16	.093
	Intervensi	.209	16	.060	.919	16	.165

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan analisis uji normalitas pada tabel 2 diatas yang telah dilakukan hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk berada di atas 0,05. Pada kelompok kontrol sebelum perlakuan, nilai signifikansi tercatat sebesar 0,166 dan 0,165, sedangkan pada kelompok intervensi sebesar 0,200 dan 0,377. Setelah perlakuan, kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,200 dan 0,093, sementara kelompok intervensi sebesar 0,060 dan 0,165. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, pola data tidak menyimpang dan berdistribusi normal sehingga analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik, seperti *Paired Sample T-Test* dan uji *Independent Sample T-Test*.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Analisis Uji *Paired T-test*

No.	Variabel	Rata-rata Sebelum intervensi (Mean-SD)	Rata-rata Setelah intervensi (Mean-SD)	Nilai-*t*	*p-value*
1.	Kelompok Intervensi	10.27 0.782	11.80 0.830	-8.851	0.000
2.	Kelompok Kontrol	10.14 0.807	10.20 0.817	-0.69	0.497

Sumber : Data Profil 2025

Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Berdasarkan tabel *Paired Samples Statistics*, rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum perlakuan sebesar 10,27 g/dL dengan standar deviasi 0,782, kemudian meningkat menjadi 11,80 g/dL dengan standar deviasi 0,830. Nilai T pada kelompok intervensi adalah -8,851 dengan *p-value* 0,000 (p<0,05), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah perlakuan. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai T sebesar -0,695 dengan *p-value* 0,497 (p>0,05), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelompok kontrol.

Tabel 4. Analisis Uji *Independent T-test*

Variabel	**N**	***Mean***	***Mean Difference***	***p-value***
Kelompok Intervensi	16	11.80		
Kelompok Kontrol	16	10.20	1,5975	0.000
Total	32			

Sumber : Data Profil 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4. Uji *Independent T-test*, rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi setelah pemberian buah kurma adalah 11,80 g/dL dengan standar deviasi 0,830**.** Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata kadar hemoglobin hanya 10,20 g/dL dengan standar deviasi 0,817**.** Hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai signifikansi *p=0,000* (atau lebih kecil dari 0,05), yang berarti terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik antara kelompok ibu hamil yang diberi buah kurma dan kelompok yang tidak diberi buah kurma. Selisih rata-rata (*Mean Difference*) antara kedua kelompok adalah 1,60 g/dL**.** Artinya, kadar hemoglobin pada kelompok intervensi lebih tinggi hampir 1,6 g/dL dibandingkan kelompok kontrol. Selisih ini berada dalam interval kepercayaan 95%**.** sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima**.** Dalam artian terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik antara kelompok ibu hamil yang diberi buah kurma dan kelompok yang tidak diberi buah kurma.

Absorpsi zat besi berlangsung terutama pada duodenum dan jejunum, proses ini dipengaruhi secara signifikan oleh ketersediaan vitamin C. Asam askorbat berperan dalam mereduksi ion ferri (Fe^{3+}) menjadi ion ferro (Fe^{2+}) sehingga lebih mudah diabsorpsi pada mukosa usus halus. Selain itu, sifat asam dari vitamin C meningkatkan keasaman lambung, yang secara tidak langsung mampu memperbaiki efisiensi absorpsi zat besi hingga mencapai 30%. Kebutuhan vitamin C pada masa kehamilan diperkirakan sekitar 89 mg untuk setiap hari (Nurhidayati et al., 2020).

Zat besi merupakan mikronutrien esensial yang memiliki peran krusial selama kehamilan, terutama dalam mendukung pertumbuhan janin dan perkembangan plasenta. Unsur ini berfungsi sebagai komponen utama dalam sintesis heme yang membentuk molekul hemoglobin. Seiring meningkatnya kebutuhan fisiologis, kebutuhan zat besi pada ibu hamil bertambah dari sekitar 2 mg menjadi 4 mg/hari. Untuk mencapai penyerapan efektif sebesar 2–4 mg/hari, diperlukan asupan zat besi sebanyak 10–14 mg/hari, yang setara dengan 5–10% dari total konsumsi makanan harian (Kamidah et al., 2023).

Protein memiliki peran esensial dalam mekanisme transportasi zat besi di dalam tubuh. Protein tersebut berfungsi mengikat dan mengedarkan zat besi melalui aliran darah menuju jaringan target, serta berkontribusi dalam optimalisasi proses absorpsinya (Tarigan et al., 2021). Kandungan protein dan kalori dalam buah kurma relatif lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lain (Azkiyah & Rahimah, 2022). Zat besi tersebut kemudian akan disimpan didalam hati, kelenjar getah bening, dan sumsum tulang belakang, sebagian dari hemoglobin ini

digunakan untuk sintesis hemoglobin sebanyak 20-25 mg/hari. Oleh karena itu protein dan juga vitamin C memiliki masing-masing fungsi serta manfaat dalam pembentukan hemoglobin, dengan terbentuknya sintesis hemoglobin ini dapat membuat ibu tidak akan mengalami kekurangan hemoglobin pada masa kehamilannya (Rieny et al., 2021).

Keseimbangan zat besi dalam tubuh perlu dijaga karena mineral ini berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan, sayuran maupun buah-buahan. Salah satu buah yang mengandung zat besi adalah kurma, yang dapat membantu menurunkan risiko perdarahan, terutama pada ibu hamil, dalam buah kurma juga terkandung vitamin C, protein, mineral lainnya yang juga sangat diperlukan untuk sintesis hemoglobin (Azkiyah & Rahimah, 2022).

Penelitian ini memperkuat bukti dari riset sebelumnya yang mengidentifikasi bahwa Pemberian buah kurma terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, berkat kandungan nutrisinya yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Sugita dan Kuswati (2020) yang menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 10,793 g/dL, dan meningkat menjadi 11,933 g/dL setelah pemberian buah kurma. Peningkatan sebesar 1,140 g/dL ini menunjukkan perbedaan yang signifikan, diperkuat oleh hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan nilai p sebesar 0,002 (< 0,05) dalam Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III (Sugita & Kuswati, 2020).

Hasil penelitian ini selaras dengan studi lain yang mengidentifikasi bahwa pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang mengalami anemia terbukti dapat meningkatkan hemoglobin ibu. Peneliti terlebih dahulu melakukan pre-test untuk mengukur kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan kriteria ≤11 gr/dl. Ibu yang memenuhi kriteria tersebut kemudian diberikan intervensi berupa konsumsi 50 gram buah kurma setiap hari selama 15 hari. Setelah periode tersebut, dilakukan post-test untuk mengevaluasi hasil intervensi. Dari 20 responden yang dijadikan sampel penelitian, sebanyak 18 responden (90%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin, hal ini menunjukan bahwa mengkonsumsi buah kurma secara rutin terbukti efektif untuk meningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia pada trimester II (Fatrin et al., 2023).

Asumsi Peneliti sendiri meyakini bahwa konsumsi buah kurma sebagai makanan pendamping ibu hamil dengan kandungan nutrisi yang melimpah dapat berperan dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Selain dikenal sebagai buah kesukaan Nabi Muhammad, kurma juga memiliki beragam manfaat kesehatan. Hal ini didukung oleh tingginya kandungan energi serta zat gizi penting seperti karbohidrat, vitamin, serat, zat besi, zink, fosfor, dan mineral lainnya. Kurma merupakan sumber vitamin dan mineral yang esensial bagi tubuh, dan berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pemberian kurma pada ibu hamil dengan kadar hemoglobin rendah memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, konsumsi kurma secara teratur dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi. Selain itu, rasa manis alaminya menjadikan kurma lebih disukai sebagai camilan sehat sehari-hari bagi ibu hamil, tentu dengan jumlah konsumsi yang sesuai anjuran.

Berbeda dengan kelompok kontrol Pada kelompok ini hanya diberikan tablet tambah darah, dan tidak terlihat perubahan signifikan. Rata-rata kadar hemoglobin meningkat tipis dari 10,13 g/dL menjadi 10,20 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi tablet tambah darah saja belum cukup efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Responden yang tergolong dalam kelompok control memberikan penjelasan bahwa Efek samping yang sering dialami oleh ibu hamil membuat ibu sangat tidak nyaman mengkonsumsi obat tersebut, sehingga sebagian responden kurang patuh dalam mengonsumsinya. Selain itu, kebiasaan ibu hamil untuk menghilakan rasa mual yang dialami setelah minum obat membuat ibu mengonsumsi minuman pemanis seperti teh untuk mengobati rasa mual-nya .

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh (Pebriyanti & Yuliana, 2022) bahwa Efek

samping yang dirasakan sebagian ibu hamil setelah mengonsumsi tablet Fe menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kepatuhan dalam penggunaannya. Kerap kali sangat banyak dijumpai ibu hamil mengeluhkan mual dan muntah setelah meminumnya, sehingga mereka enggan untuk melanjutkan terapi tablet Fe, sementara itu zat yang terkandung dalam teh diketahui dapat menghambat penyerapan zat besi, sehingga efektivitas tablet tambah darah semakin berkurang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kadar hemoglobin ibu hamil pada kelompok yang mendapat kurma dan kelompok kontrol hampir sama, sehingga tidak ada perbedaan yang berarti. Namun setelah intervensi diberikan, hasil uji *independent t-test* menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok yang diberi kurma, dengan rata-rata hemoglobin kelompok intervensi sebelum di berikan perlakuan adalah 10,27 g/dL menjadi 11,80 g/dL, sedangkan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan adalah 10,13 g/dL menjadi 10,20 g/dL. Perbedaan ini terbukti signifikan dengan selisih rata-rata setelah perlakuan adalah 1,6 g/dL, sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi kurma berpengaruh efektif sebagai asupan pendamping dengan kandungan nutrisi yang tinggi tidak hanya mengandung zat besi, sumber Vitamin C pada kurma juga mendukung penyerapan zat besi lebih optimal, sehingga dalam hal ini konsumsi buah kurma dengan dosis yang sudah ditentukan mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Azkiyah, S. Z., & Rahimah, H. (2022). Analisis Kadar Zat Besi (Fe) dan Vitamin C pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L). *Farmosa Journal of Science Technology*, *1* (4), 363–374.

BPS. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.

D Solang, S., Dompas, R., Lumy, F. S., & Al-Fatiha Djaelani, V. (2020). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Giving Dates (Phoenix Dactylifera) Against Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Kesehatan Kemenkes Manado*, *9* (2), 77–84.

Erika, Dewi, ervani Y., & Arneliwati. (2024). Khasiat Kurma dan Madu (Phoenix dactylifera dan Apis Mellifera) untuk Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil. *J Pak Med Assoc*, *59* (Tambahan 5), 36–38.

Fatrin, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma pada Ibu Hamil Trimester II yang Anemia terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Keperawatan*, *15* (2), 885–892.

Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, *2* (2), 49– 54.

Handayani, T. R., & Contesa, L. (2024). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Anestesi*, *2* (3), 268–274.

Hermawan, D., Simatupang, Y. C., Susilawati, S., Kurniasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *7* (3), 555–561.

Hiola, F. A. A., Ishak, F., Mulyaningsih, S., & Zakaria, F. (2025). Pemberian Ekstrak Kacang Hijau Terhdap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Prakonsepsi di Puskesmas Telaga Biru. *Jurnal Medis*, *06* (01), 53–59.

Istifarin, N. A., & Nurita, A. (2023). Pemahaman Hadis Riwayat Bukhari Nomor Indeks 5445 Tentang Buah Kurma Sebagai Obat Herbal Perspektif Ilmu Kesehatan. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, *3* (2), 239–250.

Kamidah, Yuliaswati, E., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Kurma dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Hidayah Sukoharjo. *Involusi Jurnal Ilmu Kebidanan*, *13* (2), 38–43.

Maulu'ah, Eliyana, Y., & Qomariyah, K. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi pada Ibu Hamil Melalui Edukasi Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil di Polindes Pakong. *Community Development Journal*, *4* (2), 5464–5467.

Novianti, S. (2024). Faktor-Faktor Perilaku yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karang anyar Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, *2* (1), 1–5.

Nurhidayati, N., Hastuti, P., Sukini, T., & Arfiana, A. (2020). Konsumsi Sukun Membantu Penyerapan Tablet Fe Dalam Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, *2* (1), 8–13.

Pebriyanti, K., & Yuliana. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe di Puskesmas Kampung Bali Tahun 2021. *Jurnal_Kebidanan*, *12* (1), 763–770.

Pratiwi, sintia diana, & Triani, Y. (2024). Pemberian Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, *5* (1), 48–56.

Rahmawati, A., & Silviana, Y. (2019). Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin : A Review. *Jurnal Kebidanan*, *9* (1), 97–102.

Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartika wati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADIMAS Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2* (2), 19–24.

Rieny, E. G., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2021). Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *20* (6), 423–432.

Sikoway, S., Mewo, Y., & Assa, Y. (2020). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Manado. *Medical Scope Journal*, *1* (2), 82–85.

Sugita, & Kuswati. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *5* (1), 1–66.

Sulung, N., Najmah, Flora, R., Nurlaili, & Slamet, S. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing*, *4* (1), 28–35.

Tarigan, N., Sitompul, L., & Zahra, S. (2021). Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. *Wahana Inovasi*, *10* (1), 117–127.