Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima
Volume 8 Nomor 1, 2025, 10-15
P-ISSN: 2654-7821 | E-ISSN: 2987-9132
DOI: https://doi.org/10.60010/jikd.v8i1.146

ORIGINAL ARTICLE Open Access

Pengaruh Jus Kurma Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin ada Ibu Hamil Di TPMB Yanti Susanti, S.Keb Desa Karang Rahayu Kecamatan Karang Bahagia Tahun 2024

The Effect of Coconut Date Juice on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Woman at Tpmb Yanti Susanti, S.Keb Karang Rahayu Village, Karang Bahagia District in 2024

Ika Kania Fatdo Wardani[1*], Sylvia Yuliani Rahayu [1], Rina Triyana1, Fanisa Putri [1]

[1]*Universitas Medika Suherman*

Penulis Korespondensi:
*kaniaika37@gmail.com

Proses Artikel

Dikirim : Maret 2025
Direview : Juni 2025
Diterima : Juli 2025
Tersedia Online : Juli 2025

Keywords: *Hemoglobin level, Coconut Date, Pregnant, Anemia*

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, Kurma Kelapa, Ibu Hamil, Anemia

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang Banten
Hak cipta © [2025] [Ika Kania Fatdo Wardani].
Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang diterbitkan di bawah lisensi *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International* (CC BY-SA 4.0).
Lisensi: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Abstract

Iron deficiency during pregnancy is a common condition that may lead to anemia, increasing the risk of adverse outcomes for both mothers and their babies. As such, it is crucial for all healthcare providers to address this issue thoughtfully. This study aimed to examine the effect of coconut date juice on hemoglobin level improvement among pregnant women. A quasi-experimental design was used and the research was conducted at the midwifery clinic of Yanti Susanti, S.Keb, located in Karang Rahayu Village, Karang Bahagia District. Data collection tools included a respondent identity form, informed consent sheet, hemoglobin measurement device, and observation checklist. The study involved 35 pregnant women across the first, second, and third trimesters, selected through a non-probability sampling technique. The findings revealed a statistically significant effect of coconut date juice on hemoglobin levels, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that regular consumption of coconut date juice positively contributes to increasing hemoglobin levels in pregnant women.

Abstrak

Kekurangan zat besi ialah penyakit yang dapat menyebabkan anemia selama kehamilan. Risiko yang mungkin terjadi pada ibu dan anak, sehingga semua pihak yang terlibat dalam pemberian layanan kesehatan harus mempertimbangkannya dengan saksama. Penelitian di TPMB Yanti Susanti, S.Keb, ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana sari kurma kelapa memengaruhi kenaikan takaran hemoglobin pada ibu yang hamil. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Quasy Experiment*. Tempat penelitian di TPMB Yanti Susanti, S.Keb Desa Karang Rahayu, Kecamatan Karang Bahagia. Instrument berupa formulir identitas responden, lembar informed concent, alat pengukuran kadar hemoglobin dan lembar observasi. Sampel berjumlah 35 orang ibu hamil trimester 1, 2, dan 3 dengan teknik *non-probability sampling*. Hasil penelitian diketahui terdapat pengaruh jus kurma kelapa terhadap kadar Hb ibu hamil, dengan *p-value* 0,000 (< 0,05). Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penyuguhan jus kurma kelapa terhadap peningkatan takaran hemoglobin pada ibu yang hamil

Cara Mengutip Artikel:
Wardani, Ika Kania Fatdo, Rahayu, Sylvia Yuliani, Triyana, Rina, Putri, Fanisa. Pengaruh Jus Kurma Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin ada Ibu Hamil Di TPMB Yanti Susanti, S.Keb Desa Karang Rahayu Kecamatan Karang Bahagia Tahun 2024, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 8 (1) 2025: 10-15. https://doi.org/10.60010/jikd.v8i1.146

PENDAHULUAN

Proses pengelolaan obat di rumah sakit merupakan salah Sedikitnya zat besi ialah penyebab terjadinya anemia selama kehamilan. Hal ini diakui sebagai masalah kesehatan nasional, karena berdampak signifikan terhadap mutu sumber daya manusia dan ibu hamil yang menderita anemia diketahui berisiko mengalami komplikasi yang dapat memengaruhi ibu dan bayi yang dikandungnya, sehingga menyoroti pentingnya kesejahteraan social ekonomi masyarakat. Maka dari itu, anemia harus menjadi pembahasan serius seluruh pihak terkait (Talimbung, 2023).

Menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, 41,8% ibu yang hamil seluruh dunia diperkirakan merasakan anemia. Menurut perkiraan, 48,2% ibu yang hamil di Asia, 24,1% di Amerika, 57,1% di Afrika serta 25,1% di Eropa mengalami anemia (WHO, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022 menemukan bahwa selama lima tahun sebelumnya, mulai tahun 2017 sampai tempo 2022, terjadi kenaikan prevalensi anemia pada ibu yang hamil. Prevalensinya setinggi 37,15% pada Riskesdas 2017, namun menurut statistik meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2022. Berdasarkan data, berlangsungnya peningkatan prevalensi anemia merujuk ibu yang hamil senilai 11,8% selama lima tahun terakhir (Sari, 2022).

Kelompok usia 15-24 tahun menyumbang 84,6% dari seluruh kasus anemia pada ibu hamil, menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021. Urutan berikutnya adalah kumpulan usia 25–34 tahun (33,7%), kumpulan umur 35–44 tahun (33,6%), serta kumpulan umur 45–54 tahun (24%). Kesehatan neonatus, terutama kemungkinan berat badan lahir rendah, sangat dipengaruhi oleh prevalensi anemia serta bahaya defisit energi kronis merujuk wanita usia subur (Kemenkes Republik Indonesia, 2022)..

Ibu yang hamil di Jawa Barat dalam tahun 2019 memiliki lebih dari 80.000 kasus anemia, menurut data Dinkes Jawa Barat 2021. Angka tersebut turun menjadi kurang lebih 60.000 ibu yang hamil pada 2020, tahun berikutnya. Lebih lanjut, menurut sumber data yang sama, terdapat 581 ibu hamil di Kabupaten Bandung yang merasakan anemia pada 2015, lalu pada 2020, angka tersebut meningkat menjadi 835 (Open Data Jabar, 2021).

Sedikitnya zat besi menjadi sebab utama anemia di semua negeri, tetapi paling umum terjadi di negara-negara terbelakang. Konsumsi zat besi yang belum mencukupi, peningkatan penyerapan zat besi saat kehamilan, dan hilangnya zat besi akibat perdarahan maupun infeksi merupakan penyebab sindrom ini. Selain itu, penyebab anemia meliputi usia muda, angka kelahiran yang tinggi, jarak kehamilan yang dekat, pemeriksaan medis yang tidak memadai, ketidakpatuhan terhadap pedoman konsumsi tablet zat besi, status sosial ekonomi, asupan protein yang tidak memadai, konsumsi buah dan sayur yang rendah, konsumsi kopi juga teh secara berlebihan, dan tingkat pemahaman ibu (Medyawati et al., 2024).

Mengingat kurangnya zat besi serta asam folat bisa meminimalisir dan mengobati anemia, program pemerintah untuk mengatasi dan mengurangi anemia di kalangan ibu hamil mencakup penyaluran tablet zat besi sebagai upaya penting untuk mencapai keberhasilan. Pil zat besi ditujukan kepada ibu yang hamil dengan wanita masa subur setiap hari, atau minimal sembilan puluh tablet zat besi selama masa kehamilan. (Kemenkes RI, 2020).

Ada dua cara yang bisa diterapkan wanita hamil demi menaikkan takaran hemoglobinnya ialah dengan menggunakan obat farmakologis dengan non farmakologis. Tindakan non farmakologis, seperti pengobatan herbal, dapat digunakan dalam secara bersamaan dengan cara farmakologi, seperti minum tablet zat besi (Fe) setiap hari pada dosis 60 mg. (Rohanida et al., 2021).

Anemia yang dialami oleh ibu hamil yang telah ditangani dengan berbagai tindakan farmakologi, antara lain pemberian tablet fe dari pemerintah, anjuran minum tablet fe, makan sayuran hijau, dan lain-lain. Kurma dan air kelapa adalah dua metode non farmakologi yang bisa dipakai demi meningkatkan kadar hemoglobin. Termasuk buah kurma, juga mineral yang dibutuhkan tubuh. Kurma mengandung berbagai macam mineral, 100 gram kurma juga mengandung 280 kalori, Komposisinya meliputi 2,81 gr protein, 7,1 gr serat, 88,78 gram karbohidrat, 65 miligram kalsium, 0,4 gram vitamin C, dan 1 mg zat besi. Selain vitamin C dan B kompleks, juga terdapat protein, lipid, karbohidrat, dan mineral seperti (kalsium, fosfor, nitrogen, magnesium, kalium, surfur, zat besi, dan klorin) semuanya ada dalam air kelapa muda. Tapi air kelapa memiliki 2 miligram zat besi per 100 gramnya. Dari kandungan zat besinya terlihat bahwa minum kurma dan air kelapa akan meningkatkan kadar hemoglobin (Silalahi et al., 2021).

Penelitian Diyah tahun 2018, "Pengaruh Konsumsi Buah Kurma kepada Ibu yang Hamil Trimester Ketiga dengan Anemia terhadap Kadar Hemoglobin pada BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Yogyakarta" sebelumnya telah dipublikasikan. Setelah pemberian ekstrak kurma, kadar hemoglobin meningkat, dari 10,8 g/dL jadi 11,3 g/dL. Oleh karena itu, pengkajian yang dilaksanakan Siti Nuriah (2019) dengan Retno Widowati (2019) menunjukkan bahwa partisipan yang minum sari kurma memiliki kadar hemoglobin yang lebih tinggi. Peningkatan ini disebabkan oleh tingginya kadar zat besi pada kurma, dapat menaikkan takaran hemoglobin, selain protein, lipid, serta karbohidrat yang dikandungnya (Rohaninda, 2021).

Menurut penelitian Silalahi (2021), Air kelapa muda dapat meningkatkan penyerapan zat besi karena memiliki konsentrasi vitamin C yang tinggi 2,4 mg per 100 ml. Takaran hemoglobin berbeda sebelum dan setelah meletakkan ekstrak kurma., dengan peningkatan rata-rata 3,3 gr/dl, menunjukkan bahwa pemberian sari kurma dan air kelapa berdampak pada kadar hemoglobin.

METODE PENELITIAN

Pengkajian ini memakai *format one group pretest-posttest* dengan desain *Quasy Experimental* yang bersifat kuantitatif. Lokasi penelitian ialah Kabupaten Bekasi, Kecamatan Karang Bahagia, Desa Karang Rahayu. Populasi penelitian ialah semua ibu yang hamil yang berobat ke TPMB pada trimester pertama, kedua, dan ketiga. Susanti, Yanti S. Keb. sebanyak 53 responden. Sampel yang dipakai pada penelitian tersebut ialah *non probability sampling* dengan pengambilan sampel secara *accidental sampling.* Variabel independen pada pengkajian ini (pengaruh jus kurma kelapa sebelum dan sesudah diberikan), Variabel dependen (kadar Hb ibu hamil). Instrument yang digunakan alat Hb family Dr, timbangan bobot kurma dan lembaran observasi untuk mendokumentasikan takaran hemoglobin sebelum hingga sesudah minum sari kurma dari kelapa disediakan.

Analisis data pada pengkajian ini memakai 2 tahap yakni analisis univariat dengan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Perespon pada pengkajian ini yaitu ibu yang hamil trimester I, II serta III yang melaksanakan pemeriksaan ke TPMB Yanti Susanti, S.Keb Desa Karang Rahayu Kecamatan Karang Bahagia Kabupaten Bekasi. Berlandaskan data yang didapat karakteristik responden dalam tabel di bawah:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	F (n =35)	%
Usia	16-20	7	20
	21-25	11	31,4
	26-30	6	17,1
	31-35	6	17,1
	36-40	2	5,7
	41-45	3	8,5
Paritas	G1P0A0	14	40
	G2P1A0	10	28,5
	G3P1A1	3	8,5
	G3P2A0	5	14,2
	G4P3A0	1	2,8
	G5P4A0	1	2,8
	G7P6A0	1	2,8
Pendidikan	SD	2	5,7
	SMP	24	68,5
	SMA	9	25,7

Berlandaskan tabel 1 tersebut, bisa disimpulkan bahwasanya karakteristik pada usia mayoritas responden pada kelompok usia 16-20 tahun sejumlah 7 responden (20%), 21-25 tahun sejumlah 11 responden (31%), 26-30 tahun sebanyak 6 responden (17,1%), 31-35 tahun sebanyak 6 responden (17,1%), 36-40 tahun sebanyak 2 responden (5,7%), dan 41-45 tahun sebanyak 3 responden (8,5%). Hasil karakteristik paritas pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada ibu hamil G1P0A0 berjumlah 14 responden (40%), G2P1A0 berjumlah 10 responden (28,5%), G3P1A1 berjumlah 3 responden (8,5%), G3P2A0 berjumlah 5 responden (14,2%), G4P3A0 berjumlah 1 responden (2,8%), G5P4A0 sejumlah 1 responden (2,8%), lalu G7P6A0 sejumlah 1 responden (2,8%). Hasil karakteristik pendidikan pada tabel diatas yaitu Pendidikan SD sejumlah 2 responden (5,7%), SMP sejumlah 24 responden (68,5%), dan SMA sebanyak 9 responden (25,7%).

b. Tabel 2 Rata – Rata Kadar Hemoglobin Pre-Test Post-Test

Trimester	Tes	N	Min	Max	*Mean*	Std. Deviation
I	Pre-Test	4	9,2	11,5	9,9	1.07393
	Pos-Test	4	10,5	12,1	11,07	,71356
II	Pre-Test	10	7,7	11,4	9,41	1,28794
	Post-Test	10	9,5	12,6	10.74	1,06479
III	Pre-Test	21	7,5	11,3	9,54	1,19439
	Post-Test	21	9,1	12,5	10,91	,99814

Berlandaskan Tabel 2, rerata takaran hemoglobin ibu yang hamil trimester pertama ialah 9,9 g/dL sebelum diberi sari kurma kelapa. Setelah terapi, rata-rata takaran hemoglobin naik menjadi 11,07 g/dL. Rerata takaran hemoglobin ibu yang hamil trimester kedua ialah 9,41 g/dL sebelum mengonsumsi sari kurma kelapa, dan meningkat tajam menjadi 10,74 g/dL setelahnya. Sebelum diberi sari kurma, rata-rata takaran hemoglobin dalam trimester ketiga ialah 9,54 g/dL; setelah terapi, rata-rata takaran hemoglobin naik menjadi 10,91 g/dL.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas dan Homogenitas

Hasil uji normalitas data memakai *Shapiro Wilk* bahwa nilai signifikansi pretest-posttest Hb sebelum diberikan jus kurma kelapa dan Hb setelah diberikan jus kurma kelapa, nilai signifikansi > 0,05. Sehingga dinyatakan bahwasanya data dari pretest dengan posttest berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas terhadap hasil pretest dan posttest adalah 0,153, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 5.5. Mengingat jumlah signifikansi 0,153 lebih tinggi dari 0,005, demikian bisa ditarik kesimpulan bahwa terlihat pengaruh homogen pemberian sari kurma kelapa terhadap kenaikan takaran Hb posttest merujuk ibu yang hamil.

b. Uji Hipotesis

Setelah uji homogenitas dan normalitas selesai, dilakukan uji hipotesis pada pretest dan posttest Hb. Karena homogenitas tersebut, digunakan metode Paired Sample t-test dalam proses pengetesan hipotesis, yang dilaksanakan memakai perangkat lunak SPSS tipe 25. Tujuan pengujian hipotesis ini adalah untuk mengonfirmasi keyakinan awal peneliti. Hasil uji t-test berpasangan ditampilkan disini.

Tabel 3 Uji *Paired Sample T-Test*

Kelompok	Variabel	N	Mean ± Std. Deviasi	P Value	*P Mean*	Std. Erro
Eksperimen	Pre-Test	35	9.54 ± 0.118330			
	Pos-Test	35	10.88 ± 0.97059	0.000	1,34	0.098

Teknik pengetesan yang dipakai ialah uji *t paired sample t-test.* Berlandaskan hasil pengolahaan data memakai SPSS versi 25. Hasil yang didapatkan pada kelompok eksperimen adalah mean *pretest* senilai 9.54 dengan *posttest* 10.88, maka nilai beda meannya ialah 1,34. (9.58 – 10.88) dan P value = 0.000 (P > α). Dengan demikian bisa ditafsirkan bahwasanya terlihat pengaruh dalam meningkatnya takaran hemoglobin pada ibu yang hamil trimester I, II serta III.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Ringkasan mengenai keberagaman di antara responden yang diteliti diberikan berdasarkan karakteristik mereka. Karakteristik sebagai perespon pada pengkajian ini terbagi jadi tiga aspek: usia, paritas, dan pendidikan.

a. Usia

Bersumber pada hasil analisis univariat pada sebaran usia diperoleh bahwasanya mayoritas perespon berumur 23 tahun sejumlah 5 perespon (14,3%). Menurut Afriyanti (2020), orang-orang yang berusia 20 hingga 35 tahun dianggap berada dalam rentang yang baik untuk hamil; meskipun demikian, terdapat banyak risiko yang terkait dengan kesulitan kehamilan pada kelompok usia ini. Kondisi biologis dan psikologis ibu menjadi penyebab utama hal ini. Tubuh sangat rentan terhadap kekurangan zat besi selama tahun-tahun reproduksi 20 hingga 35 tahun karena sejumlah variabel, termasuk menstruasi dan proses penyembuhan setelah melahirkan. Perkembangan anemia pada ibu dalam kelompok usia reproduksi ini dapat dikaitkan secara signifikan dengan meningkatnya kebutuhan zat besi jika terjadi kehamilan pada usia ini.

b. Paritas

Berdasarkan hasil analisis univariat sebaran paritas didapatkan bahwa sebagian besar responden berparitas G1P0A0 sebanyak 14 responden (40%). Dibandingkan dengan ibu yang melahirkan kurang dari empat kali, wanita yang melahirkan lebih dari empat kali memiliki risiko lebih tinggi. Penelitian Adawiyah (2021) menunjukkan bahwa paritas yang tinggi dapat memengaruhi kejadian anemia selama kehamilan. Hal ini berkaitan dengan konsumsi zat besi dan kondisi biologis ibu, sehingga paritas yang tinggi dapat menimbulkan risiko yang cukup besar, terutama pada kasus kehamilan dengan jarak kehamilan yang dekat. Penelitian ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Setiana (2018) yang menyatakan bahwa ibu yang hamil paritas melebihi dua lebih besar kemungkinannya merasakan anemia daripada dengan ibu hamil dengan paritas lebih rendah.

Penyakit ini disebabkan oleh fakta bahwa kehamilan membutuhkan pasokan zat besi yang lebih tinggi, dan kelahiran yang berulang menghabiskan cadangan nutrisi ibu, terutama kadar zat besinya.

c. Pendidikan

Mayoritas responden, atau 24 orang, memiliki ijazah sekolah menengah atas (68,6%), menurut analisis univariat distribusi pendidikan. Melalui instruksi, pelatihan, atau studi, pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan suatu kelompok diperoleh serta diturunkan mulai satu generasi kepada generasi selanjutnya. Proses ini dikenal sebagai pendidikan.

Meskipun terkadang dapat dilakukan secara mandiri, edukasi biasanya dilakukan di bawah pengawasan orang lain (Kemenkes RI, 2019). Tingkat kesadaran ibu hamil terhadap anemia perlu dievaluasi karena informasi ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Wiratih dkk. (2017) menyatakan bahwa pengambilan keputusan ibu sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya, dengan ibu yang berpendidikan lebih tinggi biasanya lebih bergantung pada logika dan pemahaman aspek fisiologis atau pola makan.

Dari pendapat Mariza (2016) tidak menemukan variasi signifikan secara statistik pada atribut yang terkait dengan tingkat pendidikan ibu. Di sisi lain, dibandingkan dengan ibu yang tahap pembelajaran lebih tinggi, ibu yang tahap pembelajaran lebih rendah lebih mungkin menderita anemia. Kapasitas dan peluang untuk memperoleh pekerjaan yang menghasilkan pendapatan lebih tinggi biasanya terkait dengan pendidikan. Organisasi Kesehatan Dunia (2015) menyatakan bahwa mereka yang berpendidikan rendah mungkin memiliki lebih sedikit peluang untuk mendapatkan pekerjaan dan keterampilan, yang sering dikaitkan dengan siklus kemiskinan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anggotanya secara tidak langsung dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Misalnya, penelitian Sumiyarni (2018) menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya.

2. Pengaruh Kadar Hb Sebelum Diberikan Jus Kurma Kelapa (Pre-Test) Dengan Sesudah Diberikan Jus Kurma Kelapa (Post-Test)

Hasil analisis uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai p sejumlah 0,000 (p < 0,05) maknanya terlihat pengaruh yang signifikan penyuguhan air kelapa kurma akan kenaikan takaran hemoglobin ibu yang hamil di TPMB Yanti Susanti, S.Keb. Hasil pengkajian tersebut sesuai pada pengkajian yang diimplementasikan Diyah Ayu Susilowati (2017) di BPM Tri Rahayu Setyanigsi Cangkringan Sleman Yogyakarta yang menyebutkan bahwasanya kurma punya dampak pada takaran

hemoglobin ibu yang hamil yang mengalami anemia.

Pada tahun 2016, Atik Nur Istiqomah melakukan penelitian serupa di Praktik Kebidanan Mandiri "M" di Kalasan, Yogyakarta. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2016 di Praktik Kebidanan Mandiri "M" di Kalasan, Sleman, Yogyakarta yang bertajud "Dampak Konsumsi Buah Kurma terhadap Takaran Hemoglobin pada Ibu yang Hamil Trimester Kedua di Praktik Kebidanan Mandiri 'M' di Kalasan, Yogyakarta" menemukan pengaruh nyata dari sirup kurma terhadap variasi takaran hemoglobin dari penderita anemia.

Perihal ini selaras dengan pengkajian Irmawati (2020) yang menjumpai bahwasanya mengonsumsi kurma bisa menaikkan takaran hemoglobin merujuk ibu hamil yang anemia. Meskipun kurma dapat menyediakan sumber zat besi alternatif bagi ibu hamil, masyarakat umum masih belum mengetahui manfaat penggunaan kurma sebagai suplemen zat besi. Lebih lanjut, penelitian Sugita (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester ketiga dapat memperoleh manfaat dari peningkatan kadar hemoglobin dengan mengonsumsi tujuh buah kurma selama periode 14 hari. Hal ini sebab tiap 100 gr kurma berisikan 1,02 mg zat besi. Kurma merupakan sumber karbohidrat, protein , vitamin, dan niasin yang membantu pembentukan hemoglobin. Perihal ini sesuai dari penelitian oleh Risza Choirunnisa (2021) yang menemukan bahwasanya asupan kurma bisa meninggikan takaran hemoglobin ibu yang hamil selama trimester ketiga. Peningkatan rerata untuk pemakan kurma adalah 1,8 g/dl, sedangkan peningkatan bagi mereka yang mengonsumsi suplemen zat besi adalah 0,3 g/dl. Berdasarkan analisis statistik, didapat nilai P sebesar 0,03 ($P < 0,05$).

Pengkajian dari Resti, dkk (2021) ini memperlihatkan bahwasanya penggunaan kurma sebagai sumber makanan untuk membantu pembentukan hemoglobin membuahkan dampak yang sukses pada penerapan iklan kesehatan yang ditujukan untuk menaikkan takaran hemoglobin merujuk wanita hamil.

Ibu hamil yang menderita anemia direkomendasikan menyantap asupan yang berisi zat besi dalam jumlah tinggi guna mengurangi keparahan kondisinya. Aljaloud (2020) mengklaim bahwa kurma dapat digunakan sebagai suplemen makanan untuk mengatasi kekurangan zat besi tanpa menimbulkan gejala negatif yang menyertai suplemen zat besi oral seperti pil Fe, seperti sakit kepala, mual, dan anoreksia. Peneliti menyarankan bahwa ibu hamil yang menderita anemia dapat memperoleh manfaat dari mengonsumsi kurma karena dapat meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Kurma, berbeda dengan kebanyakan buah lainnya, mengandung banyak karbohidrat, yang dapat memberi Anda banyak energi. Tiga jenis gula utama yang ditemukan dalam kurma adalah sukrosa, fruktosa, dan glukosa. Kurma memiliki jumlah gula yang signifikan hingga 70%, atau 70–73 gram per 100 gram bobot biasa tetapi gula tersebut dicerna dengan alami dan tidak membahayakan pada kesehatan. Karena alasan ini, wanita hamil yang menderita anemia dapat mengonsumsinya dengan aman.

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin, Anda harus mengonsumsi asupan yang tinggi zat besi dibarengi vitamin C. Pengambilan zat besi dalam tubuh difasilitasi oleh vitamin C, yang penting untuk proses ini. Kurma dan air kelapa merupakan kombinasi buah terkenal yang tinggi dari zat besi serta vitamin C. Menurut data dari sebuah penelitian dengan 35 peserta yang minum air kelapa dan kurma, terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebagaimana ditentukan oleh alat pengukur hemoglobin digital (family dr).

Hal ini menggambarkan keberadaan unsur-unsur penting seperti zat besi, magnesium, kalsium, fosfor, kalium, vitamin B kompleks, serta vitamin C dalam komposisi nutrisi kurma dan air kelapa.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian yang dilaksanakan di TPMB Yanti Susanti, S.Keb. di wilayah Kabupaten Bekasi, Kecamatan Karang Bahagia, Desa Karang Rahayu Tahun 2024, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

a. Karakteristik seluruh responden adalah berusia 16–45 tahun. Paritas terbesar adalah G1P0A0 yaitu sebanyak 40%. Pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu sebesar 68,5%.
b. Sebelum dan sesudah intervensi, kadar hemoglobin peserta dievaluasi. Sebelum jus kurma kelapa diberikan, kadar hemoglobin rata-rata untuk wanita hamil trimester pertama adalah 9,9 g/dL; setelah intervensi, kadar hemoglobin rata-rata naik menjadi 11,07 g/dL. Kadar hemoglobin rata-rata pada trimester kedua adalah 9,41 g/dL sebelum menerima jus kurma kelapa; setelah perawatan, kadarnya meningkat secara signifikan menjadi 10,74 g/dL. Sebelum jus kurma kelapa diberikan, kadar hemoglobin rata-rata untuk wanita pada trimester ketiga adalah 9,54 g/dL; setelah intervensi, takaran hemoglobin rerata meningkat menjadi 10,91 g/dL.
c. Nilai p sebesar 0,000 (nilai $p < 0,05$), ada kaitan antara takaran hemoglobin ibu hamil dengan sari kurma kelapa, yang menunjukkan bahwasanya sari kurma kelapa mampu menaikkan takaran hemoglobin pada ibu yang hamil tersebut.

2. Saran

Mengacu pada temuan penelitian, penulis berpendapat bahwa saran yang ditawarkan berpotensi menambah kesadaran dan data yang dapat diakses oleh ibu yang hamil dalam perihal melengkapi kebutuhan zat besi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Ainina, R. (2022). Buah Kurma Dan Manfaatnya. *Jurnal Kesehatan*, *8.5.2017*, 2003–2005. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

Amin, D. R. (2024). *Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023*

Effectiveness Of Consumption Of Boiled Chicken Eggs And Fe Tablets On Hemoglobin Levels In Anemia Pregnant Women At Clinic I . *2*(1).

Arianti, S. A., & Herlina, R. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Cikancung. *Avicenna : Journal of Health Research*, *3*(2), 25–32. https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.414

Eriza, E., Safariyah, E., & Makiyah, A. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lembursitu Kelurahan Lembursitu Kota Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, *4*(01), 102–109. https://doi.org/10.34305/jphi.v4i01.822

Faridah, T. (2019). 1035325 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, *9*(2), 161–167. https://doi.org/10.35325/kebidanan.v9i2.195

Herlina Simanjuntak, Firmawati Zega, D., Simanjuntak, Saragih, E., Pratiwi Kasmara, D., Studi Sarjana Kebidanan, P., Tinggi Ilmu Kesehatan STIKES Senior Medan, S., & Studi Profesi Pendidikan Profesi Bidan, P. (2023). Pemeriksaan Kehamilan Dan Penyuluhan Tentang Gizi Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia. *Communnity Development Journal*, *4*(3), 6431–6434.

Ilahi, K., Susyani, S., & Terati, T. (2019). Penyuguhan Jus Kurlapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Ma Al-Mu'Aawanahogan Ilir. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, *14*(1), 13–17. https://doi.org/10.36086/jpp.v14i1.283

Irmawati, & Rosdianah. (2020). Sari Kurma Dapat Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil. In *Cv. Cahaya Bintang Cemerlang Gowa*.

Juwita, S. (2022). Universitas Medika Suherman Bekasi – Jawa Barat Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Pmb Yanti Susanti, Karang Bahagia Tahun 2022. *Sulvi Juwita*.

Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 24.

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.

Koumoutsea, E. V., Gupta, M., Hollingworth, A., & Gorry, A. (2019). Ovarian Torsion in the Third Trimester of Pregnancy Leading to Iatrogenic Preterm Delivery. *Case Reports in Obstetrics and Gynecology*, *2016*, 1–3. https://doi.org/10.1155/2016/8426270

Medyawati, C., Ermawati, I., & Supriyadi, B. (2024). *Faktor Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil: Analisis Hubungan dengan Umur,Dan Kunjungan ANC di Puskesma Klabang*. *1*, 1–8.

Rahmawati, A., & Silviana, Y. (2019). Dampak Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin : A Review. *Jurnal Kebidanan*, *9*(1), 97–102. https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.4057

Ristica, O. D. (2019). Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *2*(2), 78–82.
https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss2.49

Rohanida, Herman, & Aluddin. (2021). Studi Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, *02*(01), 85–90. https://stikesks-kendari.e-journal.id/JIKK/article/view/692/320

Sari, L. L. (2022). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kesehatan*, *28*(3), 20–30. https://doi.org/10.37638/jsk.28.3.20-30

Silalahi, Y., Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Jl Jamin Ginting Km, P., Lau Cih, K., Tuntungan, M., & Utara, S. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Kurma Kelapa Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, *3*(1), 13–17. http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1305

Siregar, R. (2022). Pelatihan Pendampingan Kader Perihal Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Inisiasi Menyusu Dini Dan Penyuguhan Kolostrum Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Selaparang*, *6*(4), 2082–2087.

Talimbung, V. (2023). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, *2*(3), 56–60.

Wardani, I. K. F. (2023). The Effect of Massage for Babies Aged 0-6 Months on Sleep Quality. *Jurnal Midpro*, *15*(1), 92–105. https://doi.org/10.30736/md.v15i1.502

Widaningsih, I. (2023). Dampak Jus Kurlapa Dalam Peningkatan Hb Pada Remaja Putri Pengidap Anemia Di Desa Karangraharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, *15*, 480–483. https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index%0AArticle%0Ahttps://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index

Wittiarika, I. D., EF, E., Ningrum, A. G., Nisa, F. K., Vedo Refa S, R. P., & Anggraeni, S. (2023). Optimalisasi Buku KIA Sebagai Media Deteksi Dini Komplikasi pada Kehamilan di Desa Karangrejo, Kediri. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, *2*(2), 142–149. https://doi.org/10.36049/genitri.v2i2.148