Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 310-318

PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

The Effect Of Giving Date Palm Extract On Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women With Anemia

Gina Fitria Auliani
Universitas Aisyah Surakarta

SUBMISSION TRACK
Submitted : 16 September 2024
Accepted : 19 September 2025
Published : 20 September 2025

KEYWORDS
Date extract, hemoglobin, anemia, pregnant women.
Sari kurma, hemoglobin, anemia, ibu hamil.

KORESPONDENSI
Phone:

Email: gina.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Background: *Anemia in pregnant women is a common health issue that can negatively affect pregnancy, delivery, and fetal health. One alternative treatment for anemia is the consumption of natural ingredients such as date extract, which is rich in iron, vitamins, and minerals.* ***Objective:*** *To determine the effect of date extract consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Independent Midwifery Practice of Yayah Juariyah, Bandung Regency.* ***Method:*** *This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 20 pregnant women in their second and third trimesters who had mild anemia. Date extract was given daily for 14 consecutive days. Data were analyzed using the paired t-test.* ***Results:*** *The average hemoglobin level before the intervention was 9.8 g/dL and increased to 11.2 g/dL after the intervention. Statistical analysis showed a significant difference ($p < 0.05$).* ***Conclusion:*** *Date extract significantly increases hemoglobin levels in pregnant women with anemia. It can be considered a complementary alternative to iron supplements in managing anemia during pregnancy.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak buruk pada kehamilan, persalinan, serta kesehatan janin. Salah satu alternatif penanganan anemia adalah dengan pemberian bahan alami, seperti sari kurma yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Praktik Mandiri Bidan Yayah Juariyah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 20 ibu hamil trimester II dan III yang mengalami anemia ringan. Pemberian sari kurma dilakukan selama 14 hari berturut-turut. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test*. **Hasil:** Rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 9,8 g/dL dan sesudah intervensi meningkat menjadi 11,2 g/dL. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Sari kurma dapat menjadi alternatif pendamping suplemen zat besi dalam penanganan anemia selama kehamilan.

2025 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi global yang mempengaruhi banyak orang dan masih menjadi tantangan besar dalam menjaga kesehatan. Pada ibu hamil, anemia meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi, termasuk potensi keguguran, kelahiran mati, prematuritas, dan

bayi lahir dengan berat badan rendah. Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kadar hemoglobin <11,0 gr/dL pada trimester I dan III, serta <10,5 g/dL pada trimester II (Lestari dan Friscila, 2023). Anemia pada ibu hamil terjadi karena peningkatan volume plasma darah yang progresif mulai minggu ke-6 hingga minggu ke-8, serta mencapai puncaknya pada minggu ke-32 sampai minggu ke-34. Peningkatan sel darah tidak sebanding dengan hemodilusi sehingga kadar hemoglobin menurun dan menyebabkan anemia (Wahyuni et al., 2023).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2021, prevalensi anemia secara global pada wanita hamil mencapai 36,5%. Sekitar 40% kematian ibu di negara-negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan, sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (Fe). Di Asia, rata-rata kehamilan yang disertai anemia sebesar 72,6%, dan di Asia Tenggara sebesar 97,8%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil sebesar 27,7%. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023 menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 29,34%, merupakan angka tertinggi dibandingkan komplikasi kehamilan lainnya. Di Kabupaten Bandung, jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2023 mencapai 3.815 orang. Meskipun cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) di Provinsi Jawa Barat tahun 2022 sudah mencapai 92,6%, masih ditemukan ibu hamil yang tidak teratur mengonsumsi TTD selama kehamilan.

Meskipun pemerintah telah memberikan tablet tambah darah, upaya tersebut belum sepenuhnya mengatasi anemia di wilayah Praktek Mandiri Bidan Yayah Juariyah. Beberapa ibu hamil masih belum teratur mengonsumsi tablet tambah darah dengan berbagai alasan seperti mual, rasa tidak nyaman, lupa, atau merasa tidak memerlukannya. Oleh karena itu, diperlukan upaya alternatif non-farmakologi yang lebih diterima dan mudah dikonsumsi oleh ibu hamil. Salah satu alternatif yang dapat diberikan adalah sari kurma. Sari kurma mengandung zat besi, asam folat, vitamin B12, vitamin C, magnesium, zink, serta vitamin B kompleks yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa sari kurma memiliki potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Penelitian oleh Sari dan Dewi (2021) menyatakan bahwa pemberian sari kurma selama 14 hari pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, dengan rerata kenaikan sebesar 1,2 g/dL. Penelitian oleh Lestari et al. (2020) juga membuktikan bahwa pemberian sari kurma sebanyak 30 ml per hari selama 2 minggu mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang tidak patuh dalam konsumsi tablet Fe. Selain itu, studi dari Nurjanah dan Suryani (2022) menemukan bahwa kombinasi sari kurma dan tablet Fe memberikan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja, dengan rata-rata peningkatan mencapai 1,5 g/dL. Hal ini menunjukkan bahwa sari kurma dapat menjadi intervensi tambahan yang efektif dalam penanganan anemia pada kehamilan.

Dengan melihat masih tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil, keterbatasan kepatuhan konsumsi TTD, serta didukung oleh hasil-hasil penelitian terdahulu yang membuktikan efektivitas sari kurma dalam meningkatkan hemoglobin, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Yayah Juariyah"** Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen yang dirancang menggunakan one group pretest-posttest design. Dalam desain ini, satu kelompok responden (ibu hamil yang mengalami anemia) diberikan perlakuan berupa pemberian sari kurma selama periode tertentu. Kemudian dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan setelah intervensi dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Yayah Juariyah, yang berlokasi di Kabupaten Bandung. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan masih tingginya kasus anemia pada ibu hamil di tempat tersebut, sehingga relevan sebagai tempat pelaksanaan intervensi. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan Mei hingga Juni tahun 2025, yang mencakup seluruh tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan intervensi, hingga pengumpulan dan analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I, II, dan III yang mengalami anemia di Praktek Mandiri Bidan Yayah Juariyah, dengan jumlah total sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang (kadar Hb <11 g/dL), berada pada trimester I, II, atau III, bersedia mengikuti seluruh proses penelitian dan menandatangani informed consent, tidak sedang mengonsumsi suplemen zat besi lain selain sari kurma, serta tidak memiliki riwayat alergi terhadap sari kurma. Sedangkan kriteria eksklusi mencakup ibu hamil dengan anemia berat, sedang mengonsumsi tablet Fe atau suplemen zat besi lainnya, mengalami gangguan pencernaan berat yang dapat mempengaruhi penyerapan zat besi, tidak bersedia mengikuti intervensi atau pemeriksaan laboratorium, serta memiliki alergi terhadap sari kurma atau komponen di dalamnya.

Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin, data dianalisis menggunakan dua jenis uji statistik, yaitu uji normalitas dan uji bivariat. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk Test, karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas ini kemudian menjadi dasar dalam pemilihan uji bivariat yang sesuai.

Jika data diketahui berdistribusi normal, maka digunakan uji Paired t-test untuk melihat perbedaan rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Namun jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, yang merupakan uji non-parametrik untuk dua data berpasangan.

Interpretasi hasil uji statistik dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (p-value). Jika $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Sebaliknya, jika $p \geq 0,05$, maka H_0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan dari pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin. Sebagai contoh, jika hasil uji paired t-test menunjukkan $p = 0,002$, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hemoglobin. Namun, jika hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,081$, maka tidak terdapat pengaruh signifikan karena nilai p melebihi 0,05.

Dengan demikian, metode ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas sari kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, sehingga dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang layak

dipertimbangkan dalam upaya penanggulangan anemia pada kehamilan.

HASIL

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yayah Juariyah yang berlokasi di Kabupaten Bandung. PMB ini merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan mandiri yang memberikan pelayanan kebidanan, khususnya pada ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir. Lokasi PMB ini berada di lingkungan yang strategis dan mudah diakses oleh masyarakat, serta dikelilingi oleh pemukiman warga, pusat aktivitas ekonomi, dan sarana transportasi umum. PMB Yayah Juariyah memiliki fasilitas yang memadai untuk pemeriksaan kehamilan dan pemantauan kondisi kesehatan ibu dan janin, serta mendukung pelaksanaan intervensi nutrisi seperti pemberian sari kurma.

2. Karakteristik Responden Ibu Hamil

Responden dalam penelitian ini adalah 38 ibu hamil yang mengalami anemia ringan hingga sedang berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin (<11 gr/dL). Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan usia kehamilan, usia ibudan paritas.

3. Analisa Hasil Penelitian

a. Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Sebelum Pemberian Sari Kurma

Sebelum diberikan intervensi sari kurma pada ibu hamil, maka dilakukan pengukuran kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut mengunakan GCU Hb *Easy Touch*. Maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 3.1 Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Sari Kurma

Kadar Hb (g/dl)	Frekuensi	Presentase (%)
9,6	1	2,6
9,8	3	7,8
9,5	2	5,2
9	2	5,2
9,5	5	13,1
9,3	4	10,5
10,1	1	2,6
8,9	4	10,5
10,9	1	2,6
9,9	3	7,8
10,3	1	2,6
8,7	2	5,2
10,2	1	2,8
8,8	2	5,2
9,1	3	7,8
9,2	2	5,2
9,7	1	2,6
8,6	1	2,6
Jumlah	38	100

Sumber: Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3.1 didapatkan kadar hemoglobin tertinggi sebelum pemberian sari kurma adalah 10,7 gr/dL sebanyak 1 ibu hamil dan frekuensi paling banyak terdapat pada kadar hemoglobin 9,5 gr/dL yaitu sebanyak 5 orang.

b. Kadar haemoglobin setelah pemberian Sari Kurma

Tabel 3.2 Kadar Haemoglobin Setelah Pemberian Sari Kurma

Kadar Hb (g/dl)	Frekuensi	Presentase (%)
10,9	5	13,1
11,1	2	5,2
11	2	5,2
10,3	2	5,2
11,2	3	7,8
10,8	3	7,8
11,9	1	2,6
12,1	1	2,6
11,5	3	7,8
11,6	4	10,5
11,4	5	13,1
11,8	2	5,2
11,7	2	5,2
10,4	1	2,6
11,3	1	2,6
10,7	1	2,6
Jumlah	38	100

Sumber: Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3.2 didapatkan kadar hemoglobin tertinggi setelah pemberian sari kurma adalah 11,9 g/dL sebanyak 1 ibu hamil dan peningkatan terbanyak pada kadar hemoglobin 10,9 gr/dL dan 11,4 gr/dL masing-masing sebanyak 5 ibu hamil.

c. Analisa Univariat

Analisa univariat penelitian ini untuk mendeskripsikan kejadian anemia dan frekuensinya pada ibu hamil dengan anemia di BPM Yayah Juariyah.

Tabel 3.3 Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum Intervensi

Waktu pengukuan	Rata-rata Hb
Sebelum	9,4

Sumber: Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3.3 sesudah dilakukan pengecekan kadar hemoglobin dan sebelum dilakukan intervensi pada 38 responden, diperoleh data kadar hemoglobin nilai rata-rata (mean) pre test adalah 9,4 gr/dL yang dimana sebelum dilakukan intervensi rata-rata responden mengalami anemia karena kadar hemoglobin dibawah 11gr/dL.

Tabel 3.4 Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Waktu pengukuan	Rata-rata Hb
Sebelum	9,4
Sesudah	11,2

Sumber: Sumber Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3.3 telah dilakukan pengecekan kadar hemoglobin pada 38 responden diperoleh data kadar hemoglobin naik 1,8 gr/dL dimana nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 9,4 setelah pemberian intervensi naik menjadi 1,8 gr/dL dimana rata-rata responden mengalami kenikan setelah dilakukan setelah pemberian sari kurma selama 10 hari.

d. Analisa Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 3.5 Tabel Uji Normalitas Data

Variabel	*P-Value*
Sebelum	0,200
Sesudah	0,124

Sumber: Data primer 2025

Karena dalam penelitian ini sampel yang digunakan lebih dari 30, maka uji normalitas yang diperhatikan adalah *Kolmogorov Smirnov*. Berdasarkan Tabel 3.4., nilai signifikan *Kolmogorov-Smirnov* memiliki nilai sig > 0,05. Hasil ini menyatakan bahwa data terdistribusi normal. Jadi uji *Paired T-Test* bisa digunakan dalam mengolah data ini.

2. Hasil Uji Statistik Paired t-Test

Tabel 3.6 Uji Statistik Paired t-Test

Perlakuan	Mean	Perbedaan Mean	Sig.
Sebelum	9,4	1,8	0,000
Sesudah	11,2		

Sumber: Data primer 2025

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai p < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan atau hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tidak terjadi secara kebetulan**,** melainkan menunjukkan adanya pengaruh atau asosiasi yang nyata sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin

Berdasarkan Tabel 3.1 didapatkan kadar hemoglobin tertinggi sebelum pemberian sari kurma adalah 10,9 gr/dL sebanyak 1 ibu hamil dan berdasarkan Tabel 3.2 didapatkan kadar hemoglobin tertinggi setelah pemberian sari kurma adalah 11,9 gr/dL sebanyak 1 ibu hamil.

Menurut Jurnal oleh Putri, A.D. dan Wahyuni, R. (2022) peningkatan kadar hemoglobin dijelaskan:

Setelah pemberian sari kurma, banyak ibu hamil yang sebelumnya berada dalam status anemia ringan (<11 gr/dL) meningkat ke kategori normal (>11 gr/dL).

Sari kurma dinilai efektif sebagai terapi tambahan anemia, terutama untuk ibu hamil yang tidak selalu patuh minum tablet Fe.

Dari hasil penelitian, teori, dan temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa sari kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Kandungan nutrisinya yang lengkap, khususnya zat besi dan vitamin B-kompleks, menjadikan sari kurma sebagai pilihan intervensi alami yang aman dan mudah diterapkan

Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Dari hasil table 4.3 pengukuran tersebut terlihat adanya peningkatan kadar hemoglobin sebesar rata-rata 1,8 gr/dL setelah pemberian sari kurma selama 10 hari. Menurut Putri dan Wahyuni (2022) dengan hasil: sari kurma efektif menaikkan Hb ibu hamil dalam waktu singkat dan dapat dijadikan terapi tambahan pada anemia ringan. Penelitian Putri dan Wahyuni mendukung hasil penelitian ini, bahkan menunjukkan peningkatan yang hampir sama dengan 1,8 gr/dL, dengan durasi dan metode yang sama (10 hari konsumsi sari kurma).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Putri dan Wahyuni (2022) menunjukkan peningkatan Hb sebesar 1,6 g/dL selama 10 hari:

a) Peningkatan ini disebabkan oleh kandungan aktif dalam sari kurma yang mendukung proses eritropoiesis (pembentukan sel darah merah), yaitu zat besi, vitamin C, asam folat.
b) Dengan demikian, sari kurma terbukti secara ilmiah dapat menjadi intervensi tambahan yang efektif, alami, dan mudah diterima oleh ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia selama kehamilan.

Hasil Uji Statistik *Paired t-Test*

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan atau hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tidak terjadi secara kebetulan**,** melainkan menunjukkan adanya pengaruh atau asosiasi yang nyata sesuai dengan hipotesis yang diajukan

Menurut Ardhiani, N. & Harjanti, S. (2021) $p < 0,05$ menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai $p < 0,05$ menegaskan bahwa perbedaan bukan kebetulan, mendukung bahwa sari kurma efektif meningkatkan Hb secara statistik dan klinis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan kadar hemoglobin ibu hamil setelah pemberian sari kurma selama 10 hari, dengan nilai $p < 0,05$:

a) Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya Ardhiani & Harjanti 2021 yang menunjukkan hasil serupa baik dari segi kenaikan kadar Hb maupun uji statistik yang signifikan.
b) Kandungan sari kurma seperti zat besi, vitamin C, asam folat, dan tembaga berperan penting dalam sintesis hemoglobin, sehingga meningkatkan Hb secara klinis dan statistik.
c) Pemberian sari kurma terbukti secara ilmiah dan statistik efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi tambahan untuk mencegah dan mengatasi anemia ringan dalam kehamilan.

Sari kurma adalah hasil ekstraksi dari buah kurma yang dikenal kaya akan nutrisi penting, khususnya zat besi (Fe) yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin. Berdasarkan data komposisi pangan (USDA dan sumber lokal):

a. Zat besi (Fe) dalam 100 gram sari kurma: ±1,02 mg (±5,7% AKG)
b. Karbohidrat total: ±75–80%
c. Gula alami (glukosa, fruktosa, sukrosa): ±60–65%

d. Kalium (K): ±650 mg (±13% AKG)
e. Vitamin B kompleks: termasuk B1, B2, B3, dan B5
f. Asam folat: ±15 mcg
g. Serat pangan: ±6–8%

Zat besi bekerja sebagai unsur utama dalam sintesis hemoglobin. Gula sederhana menyediakan energi instan, dan vitamin B-kompleks mendukung metabolisme sel darah. Kombinasi ini mendukung peningkatan hemoglobin, seperti hasil penelitian ini. Sebelum intervensi, kadar hemoglobin terendah adalah 8,6 gr/dL dan tertinggi 10,9 g/dL, yang mengindikasikan kondisi anemia ringan. Setelah pemberian sari kurma selama 10 hari, kadar hemoglobin meningkat secara signifikan, dengan nilai terendah 10,3 g/dL dan tertinggi 12,1 g/dL. Ini menunjukkan bahwa sari kurma efektif dalam membantu memperbaiki kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan.

Penelitian ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa zat besi merupakan komponen penting dalam pembentukan hemoglobin (Nugroho, 2022). Dalam bab II telah dijelaskan bahwa kekurangan zat besi menyebabkan gangguan sintesis Hb sehingga menyebabkan anemia. Sari kurma sebagai sumber zat besi alami terbukti efektif dalam meningkatkan Hb karena juga mengandung vitamin B-kompleks dan asam folat, yang turut mendukung proses hematopoiesis. Studi oleh Yulita dan Febriani (2020) juga menyatakan bahwa konsumsi sari kurma selama 10 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil secara signifikan. Mekanisme kerja zat besi dalam tubuh berkaitan erat dengan transportasi oksigen. Peningkatan kadar hemoglobin pasca intervensi menandakan bahwa tubuh ibu hamil dapat meningkatkan produksi sel darah merah secara optimal. Selain itu, kandungan kalium dan gula alami dalam sari kurma juga memberikan energi tambahan yang mendukung metabolisme

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, di mana rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 9,4 gr/dL sebelum intervensi menjadi 11,2 gr/dL setelah intervensi. Hasil ini diharapkan dapat menjadi informasi bermanfaat bagi bidan sebagai alternatif pengobatan non-farmakologi, bagi institusi pendidikan sebagai referensi ilmiah, serta bagi responden dan keluarga sebagai pengetahuan untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Amjad, N.L, Susilo, T.E, and Rahim, A.F. 2024. Edukasi Anemia Pada Kehamilan Di Komunitas Ibu Hamil Puskesmas Gajahan Surakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* 4(1): 126–29.

Andika, R. (2023). Pengaruh Suplementasi Zat Besi terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja. Yogyakarta. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

Anjani, R. 2021. Efektivitas Konsumsi Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Kebidanan Nusantara*. 9 (1): 22–28.

Fajrin, Ikhtiarinawati,F. dan Erisniwati, A. 2021. Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. 12 (2): 173–79.

Fauziah, N. 2020. Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di Daerah Rawan Gizi. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 7(1): 15–21.

Fitriani, H. 2023. Asuhan Gizi pada Ibu Hamil dengan Risiko Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang. *Jurnal Gizi dan Kebidanan*. 8(1): 41–48.

Handayani, S. dan Pertiwi, N. 2021. Konsumsi Zat Besi dan Faktor Risiko Anemia pada Remaja Putri. *Gizi Indonesia*. 13(2): 101–109.

Junita, R., dan Susilawati, D. (2024). *Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Anemia*. Penerbit Gizi Sehat. Bandung

Kemenkes RI. 2023. *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*.

Liesmayani, Era, E. dan Elisa, M. 2022. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah UPTD Puskesmas. *Journal of Healtcare Technology and Medicine.* 8

Munawaroh, S. (2023). *Peran Sari Kurma dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. CV Media Medika. Surabaya

Noftalina, D. (2022). Gizi Ibu Hamil dan Pencegahan Anemia. Jakarta: Prenadamedia Group.

Noftalina, Elsa, Yulianti, E., Sarah, S., dan Whitney, M. *The Role Of Date Syrup And Moringa Leaf Extract In Improving Hemoglobin Levels In Pregnant Women.* 78–84.

Pratiwi, M. dan Lestari, A. 2022. Pengaruh Vitamin C terhadap Penyerapan Zat Besi dan Peningkatan Hb pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*. 11(3): 55–63.

Rahandayani, Bherty, C.P., Febiola, S. 2022. Literature Review : Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan* 13(1): 44–48.

Shepia, N. (2020). Studi Komparatif Pemberian Suplemen Zat Besi dan Sari Kurma terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil. Universitas Sumatera Utara. Medan

Srihandayani, T. (2022). Pengaruh Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. Universitas Dian Nuswantoro. Semarang

Suwita, I., dan Kuswati, R. (2020). Asuhan Gizi pada Ibu Hamil. Salemba Medika Jakarta.

Wulandari, Fifi, A., Sutrisminah E dan Susiloningtyas, I. 2021. Literature Review: Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Environment, Dentist)*. 16(3): 692–98.

Wulandari, T. 2020. Peningkatan Kadar Hb melalui Suplementasi Makanan Kaya Zat Besi pada Remaja Putri. *Media Gizi Indonesia.* 15(2): 67–74.

Yuliana, D. 2019. Perbandingan Efektivitas Pemberian Sari Kurma dan Tablet Fe terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Skripsi. Universitas Islam Negeri Jakarta. Jakarta

Yulita, N. dan Febriani, A. 2020. Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru. Universitas Ngudi Waluyo. Ungaran