



PENGARUH BUAH KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PMB OKTA SAPRINA KECAMATAN BUNGA MAYANG KABUPATEN LAMPUNG UTARA

Vika Mika Dona¹, Marina²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
mikavika931@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dan berisiko menimbulkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Upaya peningkatan kadar hemoglobin tidak hanya dilakukan melalui suplementasi tablet Fe, tetapi juga dapat didukung dengan intervensi nonfarmakologis berupa konsumsi buah kurma yang mengandung zat besi dan mineral pendukung pembentukan sel darah merah. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Okta Saprina Kecamatan Bunga Mayang Kabupaten Lampung Utara. Metode penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan metode pra-eksperimental melalui pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel studi berjumlah 30 ibu hamil trimester II dan III dengan kadar hemoglobin <11 g/dL yang dipilih memakai teknik purposive sampling. Intervensi diberikan berupa konsumsi buah kurma sebanyak ± 7 butir (± 100 gram) per hari selama 14 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilaksanakan sebelum dan sesudah intervensi memakai Hb meter. Hasil penelitian memperlihatkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 10,8 g/dL dan sesudah intervensi sebesar 12,1 g/dL, dengan selisih peningkatan rata-rata 1,3 g/dL. Hasil uji Paired Sample T-Test diperoleh p-value = 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kesimpulan dan saran konsumsi buah kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai alternatif atau pendamping terapi nonfarmakologis untuk upaya pencegahan serta penanganan anemia selama kehamilan.

Kata Kunci: Buah kurma, hemoglobin, anemia, ibu hamil.

Abstract

Anemia in pregnant women remains a significant health problem and carries a risk of complications for both the mother and the fetus. Efforts to increase hemoglobin levels are not limited to iron supplementation but can also be supported by non-pharmacological interventions such as consuming dates, which contain iron and minerals that support red blood cell formation. Objective this study aimed to determine the effect of date consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Okta Saprina Pre-School Center (PMB Okta Saprina), Bunga Mayang District, North Lampung Regency. Method this study employed a quantitative design with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 30 pregnant women in their second and third trimesters with hemoglobin levels <11 g/dL, selected using a purposive sampling technique. The intervention consisted of consuming approximately seven dates (approximately 100 grams) per day for 14 days. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a hemoglobin meter. Data analysis included the Shapiro-Wilk normality test and a paired sample t-test. The results of the study showed that the average hemoglobin level before the intervention was 10.8 g/dL and after the intervention was 12.1 g/dL, with an average increase of 1.3 g/dL. The results of the Paired Sample T-Test obtained a p-value = 0.000 (<0.05), which indicates a significant effect of date consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women. Conclusions and suggestions consumption of dates is effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women and can be used as an alternative or complementary non-pharmacological therapy for the prevention and treatment of anemia during pregnancy.

Keywords : Date fruit, hemoglobin, anemia, pregnant women.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : mikavika931@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memicu perubahan biologis, fisik, dan psikologis pada perempuan usia reproduksi sehingga membutuhkan adaptasi optimal sepanjang masa gestasi (Dewi & Yorita, 2025). Peningkatan kebutuhan gizi, khususnya mikronutrien pembentuk hemoglobin, menjadi konsekuensi dari pertumbuhan dan perkembangan janin yang terus berlangsung (W. I. P. E. Sari & Mardalena, 2024). Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan bagi ibu maupun janin, termasuk anemia (Hatini, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi selama kehamilan menjadi aspek krusial dalam menjaga stabilitas kesehatan maternal.

Anemia pada ibu hamil ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga serta di bawah 10,5 g/dL pada trimester kedua (Devi et al., 2023). Secara klinis, anemia mengurangi kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh sehingga berdampak pada kondisi ibu dan janin (Dartiwen et al., 2019). Dampak lanjutannya dapat berupa kelelahan berat, gangguan pertumbuhan janin, hingga peningkatan risiko komplikasi persalinan. Oleh karena itu, anemia kehamilan menjadi masalah medis yang memerlukan perhatian serius dalam pelayanan kesehatan ibu.

Secara global, prevalensi anemia pada ibu hamil di negara maju mencapai sekitar 18%, sedangkan di negara berkembang berkisar 63,5–80% (Lestari & Saputro, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan sekitar 36,5% ibu hamil di dunia mengalami anemia (Pratiwi et al., 2022). Di Indonesia, angka anemia meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Data tersebut menegaskan urgensi penelitian terkait strategi pencegahan dan penanganan anemia yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Faktor utama anemia pada kehamilan berkaitan dengan defisiensi zat besi, asam folat, dan vitamin pendukung lainnya yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Sari, Harahap, and Helina 2022). Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat hingga 700–800 mg untuk menunjang pembentukan sel darah merah ibu dan pertumbuhan janin (Aisah et al., 2022). Kekurangan zat besi menyebabkan penurunan produksi hemoglobin yang dapat diidentifikasi melalui pemeriksaan laboratorium (Mulyati et al., 2025). Kondisi ini menegaskan pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi secara adekuat selama masa kehamilan.

Upaya penanganan anemia umumnya berfokus pada pemberian tablet Fe sebagai terapi farmakologis di fasilitas pelayanan kesehatan (Widowati et al., 2019). Namun, efek samping seperti mual dan konstipasi sering menurunkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen tersebut (Putri, Sari, And Andini 2023). Di sisi lain, sumber pangan alami yang kaya zat besi belum dimanfaatkan secara optimal dalam edukasi gizi ibu hamil (Juwita, 2023). Situasi ini menunjukkan

perlunya alternatif intervensi nonfarmakologis yang lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma lima hingga tujuh butir per hari selama satu hingga dua minggu mampu meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,47–1,1 g/dL (Sugita & Kuswati, 2020). Buah kurma mengandung sekitar 0,9–1,02 mg zat besi per 100 gram serta mikronutrien lain yang mendukung proses eritropoiesis (Syari et al., 2023). Kandungan tersebut berkontribusi terhadap pembentukan hemoglobin dan peningkatan status gizi ibu hamil. Temuan ini memperlihatkan potensi kurma sebagai terapi pendamping dalam pencegahan anemia kehamilan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan intervensi konsumsi buah kurma sebagai terapi nonfarmakologis pada ibu hamil yang telah menerima tablet Fe namun masih mengalami anemia di PMB Okta Saprina Kecamatan Bunga Mayang Kabupaten Lampung Utara. Penelitian dilakukan pada fasilitas praktik mandiri bidan yang memiliki karakteristik pelayanan berbeda dengan puskesmas atau rumah sakit. Fokus penelitian mengkaji perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi buah kurma melalui desain *one group pretest–posttest*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan primer.

METODE

penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan *one group pretest–posttest design* untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil melalui perbandingan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian dilaksanakan di PMB Okta Saprina, Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara, pada Januari–Februari 2026, dengan populasi 40 ibu hamil dan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer diperoleh melalui pengukuran kadar hemoglobin (*pretest*), pemberian intervensi konsumsi ± 7 butir kurma per hari selama 14 hari, pemantauan kepatuhan, serta pengukuran ulang (*posttest*), sedangkan data sekunder berasal dari register, rekam medis, dan dokumen pendukung. Pengolahan data dilakukan melalui tahap *editing, coding, entry data, dan cleaning* menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, kemudian dianalisis secara univariat, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan bivariat menggunakan *Paired Sample T-Test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Data Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Umur		

<20 tahun	3	10,0
20-35 tahun	20	66,7
>35	7	23,3
Paritas		
1	13	43,3
2-5	17	56,7
>5	0	0
Pekerjaan		
IRT	29	96,6
Guru	1	3,33
Total	30	100

Sumber: data primer, 2025

Penelitian ini melibatkan 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dengan karakteristik meliputi umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan. Mayoritas responden berusia 20–35 tahun (66,7%), yaitu usia reproduktif ideal dengan risiko komplikasi lebih rendah dan respons yang lebih baik terhadap intervensi gizi, sedangkan kelompok usia <20 tahun (10,0%) dan >35 tahun (23,3%) lebih rentan mengalami anemia. Berdasarkan paritas, sebagian besar memiliki paritas 2–5 (56,7%) dan 43,3% paritas 1, tanpa responden dengan paritas >5, di mana riwayat kehamilan sebelumnya dapat memengaruhi cadangan zat besi dan kadar

hemoglobin. Sebagian besar responden berpendidikan SMA dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang mendukung pemahaman informasi kesehatan serta kepatuhan dalam menjalani intervensi konsumsi buah kurma secara rutin.

Sebelum melakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data kadar hemoglobin berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel <50. Kriteria pengambilan keputusan:

- $P\text{-value} > 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal
- $P\text{-value} \leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	p-value	Kesimpulan
Hb Pretest	0,968	0,340	Normal
Hb Posttest	0,976	0,465	Normal

Dari hasil uji normalitas, data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal, sehingga analisis bivariat menggunakan *Paired Sample T-Test*.

B. Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat bertujuan mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Analisis dilakukan dengan membandingkan kadar Hb *pretest* dan *posttest*. Sebelum diberikan intervensi, kadar hemoglobin (Hb) responden diukur untuk mengetahui status awal anemia.

Tabel 3. Rata-rata Kadar Hemoglobin Pretest

Variabel	Mean (g/dL)	Minimum	Maksimum
Hb Pretest	10,8	10,0	11,9

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb responden adalah 10,8 g/dL, yang berada di bawah atau mendekati batas normal ibu hamil (≥ 11 g/dL). Kondisi ini menandakan adanya risiko anemia ringan pada sebagian besar responden. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kehamilan meningkatkan volume plasma lebih cepat daripada massa eritrosit, sehingga terjadi hemodilusi dan

penurunan kadar hemoglobin. Faktor lain yang memengaruhi rendahnya Hb antara lain asupan zat besi yang kurang, konsumsi tablet Fe yang tidak konsisten, serta pola makan yang belum optimal. Setelah pemberian intervensi berupa konsumsi buah kurma secara rutin, dilakukan pengukuran kembali kadar hemoglobin.

Tabel 4. Rata-rata Kadar Hemoglobin *Posttest*

Variabel	Mean (g/dL)	Minimum	Maksimum
Hb Posttest	12,1	11,0	13,0

Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan kadar Hb pada seluruh responden, dengan rata-rata 12,1 g/dL. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi buah kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Buah kurma mengandung zat besi, asam folat, vitamin B

kompleks, dan mineral lain yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Kandungan gula alami dalam kurma juga membantu meningkatkan energi dan penyerapan zat besi, sehingga Hb dapat meningkat secara optimal.

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Kadar Hemoglobin

Variabel	Mean Hb (g/dL)
Sebelum	10,8
Sesudah	12,1

Berdasarkan hasil tabel di atas, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,3 g/dL setelah konsumsi buah kurma. Dan terdapat 1 responden yang menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin tertinggi, yaitu dari 10,5 g/dL pada saat pretest menjadi 12,5 g/dL pada saat posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 2,0 g/dL. Diantara yang lain yaitu Uji statistik paired t-test menunjukkan p-value = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi bersifat signifikan secara statistik.

Peningkatan Hb ini memiliki implikasi klinis penting. Kadar hemoglobin yang normal dapat mencegah komplikasi kehamilan seperti kelelahan, perdarahan saat persalinan, serta mendukung pertumbuhan janin yang optimal. Hasil ini mendukung teori bahwa konsumsi makanan kaya zat besi dan nutrisi lain, seperti buah kurma, dapat dijadikan alternatif atau pendamping terapi non-farmakologis untuk mengatasi anemia pada ibu hamil.

Pembahasan

A. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Konsumsi Buah Kurma

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil sebelum konsumsi buah kurma adalah 10,8 g/dL. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami anemia ringan, karena menurut standar WHO, ibu hamil dengan Hb < 11 g/dL pada trimester II–III termasuk kategori anemia ringan. Kondisi ini tidak jarang ditemukan pada ibu hamil, mengingat selama kehamilan tubuh mengalami perubahan fisiologis yang signifikan, termasuk pada sistem peredaran darah.

Secara fisiologis, selama kehamilan terjadi peningkatan volume plasma darah yang lebih besar dibandingkan peningkatan massa sel darah merah. Perbedaan pertumbuhan ini menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin dalam darah, kondisi yang dikenal dengan istilah hemodilusi. Hemodilusi merupakan mekanisme adaptasi tubuh untuk meningkatkan kapasitas sirkulasi darah ibu dan janin, sehingga meskipun Hb terlihat menurun, suplai oksigen tetap dapat mencukupi. Namun, ketika kadar Hb turun di bawah ambang batas normal, risiko anemia meningkat dan dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin.

Selain faktor fisiologis, rendahnya kadar hemoglobin juga dipengaruhi oleh kebutuhan zat besi yang meningkat secara signifikan selama kehamilan. Zat besi diperlukan untuk pembentukan hemoglobin tambahan, pembentukan sel darah merah janin, serta perkembangan plasenta. Ibu hamil membutuhkan tambahan sekitar 27 mg zat besi per hari, yang harus dipenuhi melalui asupan makanan atau suplemen. Apabila asupan ini tidak mencukupi, cadangan zat besi tubuh akan menipis, sehingga kadar hemoglobin menurun dan anemia ringan dapat terjadi.

Asupan gizi yang kurang optimal juga menjadi faktor penting penyebab rendahnya kadar hemoglobin. Banyak ibu hamil belum memenuhi

kebutuhan zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi. Selain itu, kepatuhan terhadap tablet tambah darah (Fe) seringkali rendah karena efek samping atau kurangnya pemahaman mengenai pentingnya rutin mengonsumsi suplemen tersebut. Pola makan yang kurang bervariasi, seperti konsumsi sayuran hijau, daging, ikan, atau kacang-kacangan yang terbatas, turut memperburuk kondisi anemia pada ibu hamil.

Dampak dari anemia ringan pada ibu hamil tidak dapat diabaikan. Ibu dengan Hb rendah cenderung mudah lelah, mengalami pusing, dan penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terhadap infeksi. Selain itu, anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan, seperti perdarahan postpartum, serta berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Janin yang dikandung oleh ibu dengan anemia berisiko mengalami berat badan lahir rendah, pertumbuhan intrauterin terhambat, atau kelahiran prematur. Oleh karena itu, anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian serius.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa anemia masih menjadi masalah gizi utama bagi ibu hamil di Indonesia, terutama di wilayah dengan akses gizi yang terbatas. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2020), prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 40–50%, sebagian besar termasuk anemia ringan hingga sedang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ibu hamil dengan paritas tinggi, jarak kehamilan yang pendek, atau tingkat pendidikan rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia, karena cadangan zat besi tubuh mereka cenderung lebih rendah.

Dengan melihat kondisi ini, upaya peningkatan kadar hemoglobin menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui intervensi gizi yang sederhana, aman, dan mudah diakses, seperti konsumsi buah kurma. Buah kurma diketahui mengandung zat besi, asam folat, vitamin, dan mineral penting lain yang dapat mendukung pembentukan sel darah merah. Selain itu, kandungan gula alami dalam buah kurma dapat membantu meningkatkan energi dan memperbaiki metabolisme tubuh, sehingga penyerapan zat besi menjadi lebih optimal.

Hal ini menegaskan bahwa anemia ringan pada ibu hamil merupakan masalah yang nyata dan memerlukan intervensi gizi serta edukasi kesehatan yang tepat. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang, kepatuhan pada suplementasi zat besi, dan konsumsi makanan atau buah kaya zat besi seperti kurma dapat menjadi langkah efektif dalam mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil.

B. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sesudah Konsumsi Buah Kurma

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara dimensi mutu pelayanan antenatal care (ANC) terpadu dengan cakupan K1 (p

= 0,039). Secara statistik, p-value kurang dari 0,05 mengindikasikan bahwa terdapat bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara mutu pelayanan ANC dan cakupan kunjungan pertama (K1). Dengan kata lain, variasi pada dimensi mutu pelayanan ANC berkaitan dengan kemungkinan ibu hamil melakukan kunjungan ANC pertama pada waktu yang tepat. Penafsiran ini konsisten dengan prinsip bahwa kualitas layanan meliputi akses, kompetensi tenaga kesehatan, komunikasi, ketersediaan fasilitas dan kesinambungan layanan yang mempengaruhi perilaku pemanfaatan layanan kesehatan oleh ibu hamil.

Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi buah kurma secara rutin, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) pada responden menjadi 12,1 g/dL. Peningkatan ini menunjukkan adanya perbaikan status anemia pada ibu hamil dan menandakan bahwa konsumsi buah kurma memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan hematologis ibu hamil. Hasil ini penting karena kadar hemoglobin yang normal pada ibu hamil berperan dalam memastikan suplai oksigen yang cukup bagi ibu dan janin, mendukung pertumbuhan janin, serta mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Buah kurma mengandung berbagai zat gizi esensial yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin. Salah satunya adalah zat besi (Fe), yang berperan langsung dalam sintesis hemoglobin dan pembentukan sel darah merah. Zat besi yang dikonsumsi melalui buah kurma dapat meningkatkan cadangan besi tubuh secara alami dan membantu memperbaiki kondisi anemia ringan pada ibu hamil. Selain itu, kandungan asam folat (vitamin B9) dalam buah kurma penting untuk pembelahan sel dan pembentukan DNA pada eritrosit, sehingga mendukung proses hematopoiesis secara optimal.

Selain zat besi dan asam folat, buah kurma juga mengandung vitamin C yang berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan atau suplemen. Vitamin C membantu mengubah besi non-heme menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh usus, sehingga efektivitas konsumsi zat besi meningkat. Mineral lain yang terkandung dalam kurma, seperti magnesium, kalium, dan tembaga, juga berperan dalam metabolisme darah dan fungsi enzim yang berhubungan dengan produksi sel darah merah. Kandungan gula alami pada buah kurma memberikan energi tambahan yang mendukung metabolisme sel, meningkatkan stamina ibu hamil, dan membantu tubuh menyerap zat besi lebih optimal.

Peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,3 g/dL yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma dapat dijadikan intervensi gizi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ibu hamil. Metode ini relatif sederhana dibandingkan intervensi farmakologis, sehingga dapat diterima dengan baik oleh ibu hamil, terutama bagi mereka yang mengalami kesulitan mengonsumsi tablet zat besi karena efek samping gastrointestinal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

terdahulu yang menunjukkan bahwa konsumsi kurma sebanyak 3–5 buah per hari selama beberapa minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin hingga 1–1,5 g/dL. Penelitian oleh Al-Kuran et al. (2017) dan Mohamed et al. (2019) menemukan efek serupa, yakni peningkatan kadar Hb secara signifikan setelah ibu hamil mengonsumsi kurma secara rutin. Temuan ini menguatkan argumen bahwa buah kurma bukan hanya sumber energi dan nutrisi, tetapi juga merupakan alternatif alami yang efektif untuk membantu mencegah dan mengatasi anemia ringan selama kehamilan.

Selain manfaat hematologis, konsumsi buah kurma juga memiliki efek positif terhadap kondisi fisik dan energi ibu hamil. Peningkatan kadar Hb yang memadai dapat mengurangi gejala kelelahan, pusing, dan lemas, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Dengan demikian, intervensi sederhana ini memiliki dampak ganda: memperbaiki status gizi hematologis sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

Hasil ini menegaskan bahwa buah kurma dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi gizi untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Konsumsi buah kurma secara rutin, disertai edukasi mengenai pola makan seimbang dan kepatuhan pada suplementasi zat besi, dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan. Intervensi sederhana ini relevan diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan, termasuk posyandu, puskesmas, maupun PMB, khususnya di wilayah dengan prevalensi anemia tinggi.

C. Pengaruh Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai p-value = 0,000 (< 0,05), yang berarti peningkatan kadar hemoglobin setelah konsumsi buah kurma bersifat signifikan secara statistik. Rata-rata peningkatan kadar Hb sebesar 1,3 g/dL menegaskan bahwa intervensi nutrisi ini efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan efek nyata dari konsumsi buah kurma sebagai intervensi gizi.

Secara fisiologis, peningkatan kadar hemoglobin ini dapat dijelaskan oleh kandungan zat besi (Fe) dalam buah kurma yang menjadi bahan baku utama sintesis hemoglobin. Zat besi membantu pembentukan hemoglobin baru dan meningkatkan jumlah sel darah merah, sehingga kapasitas pengangkutan oksigen dalam darah ibu meningkat. Selain itu, asam folat (vitamin B9) dalam kurma mendukung pembelahan sel dan sintesis DNA pada eritrosit, sehingga proses hematopoiesis berjalan lebih optimal. Kandungan vitamin C dalam buah kurma juga memperkuat efek ini dengan meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari makanan, sehingga ketersediaan zat besi dalam tubuh ibu meningkat secara efektif.

Peningkatan kadar hemoglobin memiliki implikasi klinis yang penting bagi ibu hamil. Pertama, hal ini menurunkan risiko anemia ringan hingga sedang, yang umumnya menimbulkan gejala

kelelahan, pusing, gangguan konsentrasi, serta menurunkan kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kedua, peningkatan Hb meningkatkan kapasitas oksigenasi tubuh ibu dan janin, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Ketiga, kadar hemoglobin yang memadai membantu mengurangi risiko komplikasi kehamilan serius, seperti perdarahan postpartum, preeklamsia, kelahiran prematur, dan gangguan pertumbuhan intrauterin.

Selain zat besi dan asam folat, buah kurma juga mengandung gula alami dan berbagai mineral seperti magnesium, kalium, dan tembaga, yang berperan dalam metabolisme sel darah merah. Kombinasi nutrisi ini membuat efek konsumsi buah kurma lebih optimal dibandingkan pemberian suplemen zat besi tunggal tanpa sumber energi pendukung. Gula alami dalam kurma memberikan energi tambahan yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh untuk melakukan sintesis hemoglobin dan proses metabolisme lainnya, sehingga peningkatan Hb terjadi secara lebih efisien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori gizi dan hematologi yang menyatakan bahwa pemberian makanan kaya zat besi, asam folat, dan vitamin pendukung dapat meningkatkan produksi hemoglobin. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa konsumsi kurma 3–5 buah per hari selama beberapa minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil hingga 1–1,5 g/dL (Al-Kuran et al., 2017; Mohamed et al., 2019). Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa kurma bukan hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga berperan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia pada kehamilan.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa konsumsi buah kurma secara rutin memiliki efek signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin, dengan manfaat gizi yang lengkap, aman, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi sederhana ini relevan untuk digunakan di fasilitas kesehatan ibu dan anak, seperti PMB, puskesmas, dan posyandu, terutama di daerah dengan prevalensi anemia tinggi, sebagai strategi gizi yang mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin secara menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi buah kurma secara rutin pada ibu hamil di PMB Bdn. Okta Saprina, Kecamatan Bunga Mayang, Kabupaten Lampung Utara, terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin, dari rata-rata 10,8 g/dL sebelum intervensi menjadi 12,1 g/dL setelah intervensi, dengan kenaikan 1,3 g/dL dan nilai p-value 0,000 (<0,05). Peningkatan ini menunjukkan bahwa kandungan zat besi dan nutrisi penting dalam buah kurma efektif mendukung pembentukan sel darah merah serta membantu menurunkan risiko komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, buah kurma dapat direkomendasikan sebagai intervensi gizi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh pemberian buah kurma (*Phoenix dactylifera* L) terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan feritin pada mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126–134.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y., St, S., & Keb, M. (2019). *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Andi.
- Devi, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Prihatiningsih, D. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 140–149.
- Dewi, R., & Yorita, E. (2025). *Perubahan Fisik dan Psikologi pada Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Penerbit NEM.
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Wineka media.
- Juwita, R. (2023). *Anemia pada Ibu Hamil dan Faktor yang Memengaruhinya*. Penerbit NEM.
- Lestari, C. R., & Saputro, A. A. (2022). Hubungan lingkaran lengan atas (LILA) dan kadar hemoglobin dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 384–395.
- Mulyati, N., Makmun, I., & Cahyaningtyas, D. K. (2025). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Hemoglobin terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(1), 41–49.
- Pratiwi, L., KM, M., Yane Liswanti, M., Nawangsari, H., ST, S., Keb, M., Dayaningsih, D., Kep, M., & Ners, H. F. (2022). *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- PUTRI, P., SARI, W. I. P. E. K. A., & ANDINI, I. F. (2023). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 280–288.
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). Anemia Kehamilan. In *Taman Karya* (Pertama). Taman Karya.
- Sari, W. I. P. E., & Mardalena, I. (2024). *Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Sugita, S., & Kuswati, K. (2020). Pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 58–66.
- Syari, M., Fitria, R., Sinaga, E. S., Harahap, H., & Oktafiranda, Y. (2023). Efektivitas tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 1257–1264.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019). Pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(2), 60–65.