



Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia

¹Tri Restu Handayani, ²Lina Contesa

Program Studi Kebidanan STIK Bina Husada Palembang, Indonesia

Email korepondensi : restu_senja@ymail.com, linacontesa@gmail.com

Abstract Globally, the prevalence of anemia in pregnant women in developed countries is 49% and in developing countries it is 53%. In Indonesia, the rate of anemia in pregnant women is quite high, namely 48.9%. Anemia in pregnant women can increase the risk of premature birth and bleeding. One effort that can help prevent and treat anemia in pregnant women is to consume foods that are sources of iron, for example dates. The aim of the research was to determine the effect of consuming dates on hemoglobin levels in pregnant women with anemia. The research design used a quasi-experimental one group with control group. The experimental group was the group that consumed dates and Fe tablets, while the control group only consumed Fe tablets. The population is all third trimester pregnant women at PMB Lina in May 2024, totaling 24 respondents where each group consists of 12 respondents. The sampling technique used is total sampling. Based on the results of the normality test, sig. >0.05, then the statistical test used is the Paired Sample T Test. The average hemoglobin level in the experimental group before being given dates and Fe tablets was 10.2 gr/dl and the average hemoglobin level after being given date palm juice was 11.4 gr/dl. The results of the Wilcoxon test obtained a p value of 0.001, meaning that there was an effect of giving dates on hemoglobin levels in pregnant women. It is hoped that health workers can increase public knowledge, especially pregnant women, about food sources high in iron so that they can prevent and reduce the incidence of pregnancy anemia.

Key words: anemia, hemoglobin, dates

Abstrak Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di negara maju adalah 49% dan di negara berkembang adalah 53%. Di Indonesia angka anemia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu 48,9%. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature dan perdarahan. Salah satu upaya yang dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil adalah mengkonsumsi makanan sumber zat besi, misalnya buah kurma. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperiment one group with control group*. Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mengkonsumsi buah kurma dan tablet Fe, sementara kelompok kontrol hanya mengkonsumsi tablet Fe. Populasi yaitu semua ibu hamil trimester III di PMB Lina pada bulan Mei 2024 yang berjumlah 24 responden dimana masing-masing kelompok terdiri dari 12 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh sig. >0.05, maka uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T Test*. rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan buah kurma dan tablet Fe yaitu 10.2 gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan sari kurma yaitu 11.4 gr/dl. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh p value 0.001, artinya ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil tentang sumber makanan tinggi zat besi sehingga dapat mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia kehamilan

Kata kunci: anemia, hemoglobin, kurma

1. LATAR BELAKANG

Prevalensi anemia mencapai 9 % di negara-negara maju, sedangkan di negara berkembang prevalensinya 43 %. Kelompok yang paling berisiko menderita anemia adalah anak-anak dan wanita usia subur (WUS) dimana pada balita diperkirakan sebesar 47 %, pada wanita hamil sebesar 42 %, dan pada wanita yang tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30 % (Yunitasari dkk, 2021).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) 41% wanita hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Secara keseluruhan, prevalensi anemia pada ibu hamil di negara maju adalah 49% dan di negara berkembang adalah 53%. Di Indonesia angka anemia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu 48,9% (Kemenkes, 2019).

Persentase anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 48,9 %. Anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun yaitu sebesar 84,6 %, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 %, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 %, dan usia 45-54 tahun sebesar 24 % (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Propinsi Sumatera Selatan jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2020 sebanyak 11.8%, pada tahun 2021 sebanyak 6.2% dan pada tahun 2022 sebanyak 4.17 % (BPS Sumsel, 2023).

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature, abortus, BBLR, IUGD, molahidatidosa dan kejadian perdarahan sebelum dan setelah persalinan, Pada masa nifas beresiko terjadinya gangguan involusi uteri (Kusuma dkk, 2021).

Program pemerintah terkait pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada ibu hamil telah dilaksanakan dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih banyak dijumpai. Salah satu faktor ketidakberhasilan program ini adalah distribusi yang kurang merata yang disebabkan kurangnya ketersediaan TTD di fasilitas kesehatan (Mardiana, 2020). (Pertiwi, 2015).

Kurma mengandung vitamin seperti riboflavin, biotin, tiamin, asam folik, dan asam askorbat yang penting bagi tubuh. Selain itu kurma juga kaya akan kalsium, zat besi, tembaga, kobalt, magnesium, fluorin, mangan, fosfor, dan kalium. Kurma mengandung senyawa fitokimia seperti asam coumaric, ferulic, flavonoid, prosianidin, vitamin, dan mineral yang dapat berperan sebagai antioksidan, anti- hiperlipidimik, hepatoprotektif, anti-mutagen, anti-inflamasi, dan nefroprotektif (Ulya, 2018).

Setiap 100 gr kurma mengandung 1 gr zat besi yang dapat memenuhi 5% kebutuhan harian zat besi dalam tubuh (Pertiwi, 2015). Menurut penelitian Putri (2020), pemberian kurma pada ibu hamil dengan anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak diberikan kurma. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan antara kelompok kontrol dan perlakuan, dimana pada kelompok perlakuan yang diberikan kurma mengalami peningkatan kadar Hb lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi tablet besi. Terdapat perbedaan kenaikan kadar Hb rata-rata 0,5 gr% (Kamidah, 2023).

Penelitian Kamidah dkk (2023) menunjukkan hasil dari 16 responden kadar

hemoglobin sebelum diberikan kurma rata-rata 10,1 gr/dl dan setelah diberikan kurma rata-rata kadar hemoglobin menjadi 11,1 gr/dl. Terjadi kenaikan kadar hemoglobin 1 gr/dl setelah responden diberi kurma *p value* 0.031. Hal ini berarti ada pengaruh yang bermakna, kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

2. KAJIAN TEORITIS

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl (Astriana, 2017). Menurut *American Society of Hematology*, anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (Handayani dan Sartika, 2021).

Menurut Susanti dan Ulpawati (2022), penyebab anemia kehamilan yang umum terjadi yaitu zat besi yang masuk melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan, meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, meningkatnya volume plasma yang tidak sebanding dengan peningkatan volume sel darah merah, ketidaksesuaian antara kenaikan volume plasma dan eritrosit yang paling sering terjadi pada kehamilan trimester kedua.

Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, karena saat hamil kebutuhan zat-zat makanan bertambah untuk memproduksi sel darah merah yang lebih banyak untuk ibu dan janin yang dikandungnya, dan pada saat hamil terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Smeltzer, 2013).

Buah kurma mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma juga mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium (Baliga, 2014).

Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma yaitu 1,2mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah untuk menjaga keseimbangan zat besi pada tubuh (Ulya, 2018).

Onuh menyatakan bahwa ekstrak metanol buah kurma mentah memiliki sifat mampu mendukung peningkatan sintesis erythropoietin oleh hati untuk merangsang sumsum tulang belakang untuk menghasilkan lebih banyak sel darah merah atau hemotopoiesis (Onuh, 2012).

Kurma banyak mengandung zat besi, kandungan zat besi yang tinggi bisa digunakan untuk pengobatan anemia. Adanya zat besi yang ada di dalam kurma nanti akan diserap oleh usus dan

dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan *heme* dan empat buah globin, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga secara tidak langsung kurma bisa membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Apriyanti *et al.*, 2022).

Selain banyak mengandung zat besi, buah kurma juga banyak mengandung vitamin C. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh vitamin C dalam tubuh. Peran dari vitamin C pada proses penyerapan zat besi, vitamin C dapat membantu memproduksi zat besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga memudahkan untuk dilakukana bsorbsi. Proses produksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga bisa meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Absorbsi zat besi dalam bentuk non heme meningkat empat kali lipat apabila ada vitamin C didalam tubuh. Kandungan vitamin C yang paling tinggi bisa diperoleh dalam buah kurma (Aisah,*etal.*,2022).

Kurma dapat meningkatkan energi dalam waktu 30 menit bagi yang mengonsumsinya. American Cancer Society merekomendasikan asupan serat 20 hingga 35 gram perhari, hal ini bisa didapatkan dengan mengonsumsi kurma. Namun banyak para ahli yang mengatakan bahwa anjuran konsumsi kurma perhari maksimal 65 gram atau setara dengan 5 butir kurma. Titik puncak kadar gula darah untuk konsumsi kurma sebanyak 50gram adalah 150mg/dL sementara untuk glukosa murni dapat mencapai 165 mg/dL dengan jumlah konsumsi sama Hal ini berarti konsumsi kurma 50 gram perhari masih tergolong aman dan dapat meningkatkan energi (Supariasa, 2014).

3. METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah *quasy eksperiment one group with control group*. Kelompok eksperimen yaitu kelompok yang mengonsumsi buah kurma dan tablet Fe, sementara kelompok kontrol hanya mengonsumsi tablet Fe. Kadar Hb diperiksa sebelum dan sesudah intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di PMB Lina pada bulan Mei 2024 yang berjumlah 24 responden dimana masing-masing kelompok terdiri dari 12 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh sig. >0.05, maka uji statistik yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T Test*

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kadar Hemoglobin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Tidak anemia	0 (0%)	7 (58%)	0 (0%)	4 (33%)
Anemia Ringan	8 (67%)	5 (42%)	9 (75%)	7 (58%)
Anemia sedang	4 (33%)	0 (0%)	3 (25%)	1 (9%)
Jumlah	12 (100%)	12 (100%)	12 (100%)	12 (100%)

4.2 Hasil Uji Paired Sample T Test pada Kelompok Eksperimen (diberikan buha Kurma)

Tabel 4.2 Hasil Uji Paired Sample T Test pada Kelompok Eksperimen (diberikan buha Kurma)

Kadar hemoglobin	Mean	Selisih Mean	<i>p value</i>
Pretest	10.2	1.2	0.001
Posttest	11.4		

4.3 Hasil Uji Paired Sample T Test pada Kelompok Kontrol (tidak diberikan buha Kurma)

Tabel 4.3 Hasil Uji Paired Sample T Test pada Kelompok Kontrol

Kadar hemoglobin	Mean	Selisih Mean	<i>p value</i>
Pretest	10.0	0.6	0.008
Posttest	10.6		

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah kurma sebagian besar responden dengan anemia ringan, sedangkan sesudah intervensi sebagian besar responden tidak anemia. Pada kelompok kontrol hasil pretest posttest menunjukkan sebagian besar responden dengan anemia ringan.

Hasil penelitian ini didukung penelitian Yunitasari (2021) yang menunjukkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan sari kurma yaitu 1.5636 gr% lebih besar dari pada rata-rata kelompok kontrol yaitu 0.7364 gr%.

Hasil analisa bivariat menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen sebelum diberikan buah kurma dan tablet Fe yaitu 10.2 gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan sari kurma yaitu 11.4 gr/dl. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh p

value 0.001, artinya ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sementara pada kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi tablet Fe, rata-rata kadar hemoglobin *pretest* 10.0 gr/dl dan *posttest* 10.6 gr/dl dengan nilai p 0.008, artinya ada pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini didukung penelitian Kamidah et al (2023) yang menunjukkan nilai p 0.031 yang bermakna bahwa ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kadar hemoglobin dimana sebelum diberikan kurma rata-rata 10,1 gr/dl dan setelah diberikan kurma rata-rata kadar hemoglobin menjadi 11,1 gr/dl. Terjadi kenaikan kadar hemoglobin 1 gr/dl.

Irmawati dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mengkonsumsi sari kurma 3 kali sehari dengan teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.

Kurma mengandung zat besi tinggi yang bisa digunakan untuk pengobatan anemia. Zat besi yang terdapat pada kurma yang dikonsumsi ibu hamil akan diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan *heme* dan empat buah globin, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga secara tidak langsung kurma bisa membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia (Apriyanti *et al.*, 2022).

Selain banyak mengandung zat besi, buah kurma juga banyak mengandung vitamin C. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh vitamin C dalam tubuh. Peran dari vitamin C pada proses penyerapan zat besi, vitamin C dapat membantu memproduksi zat besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga memudahkan untuk dilakukana absorpsi. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa buah kurma terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan kandungan zat besi dan vitamin C.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi buah kurma yang mengandung zat besi tinggi maka dapat memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil sehingga dapat mencegah dan mengobati anemia. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil tentang sumber makanan tinggi zat besi sehingga dapat mencegah dan menurunkan angka kejadian anemia kehamilan.

DAFTAR REFERENSI

- Yunitasari, et al. (2021). Pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(4), Desember 2021.
- Ulya, S. (2018). Pengaruh pemberian ekstrak daging buah kurma Ajwa (*Phoenix dactylifera L.*) terhadap kadar hemoglobin pada mencit (*Mus musculus*) bunting. *Skripsi Oleh*, 5(2), 60. doi: 10.36722/sst.v5i2.351
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Buku referensi: Asuhan kebidanan pada kehamilan buku pintar ibu hamil. Purbalingga.
- Supriasa, I. D. N. (2014). Pendidikan dan konsultasi gizi. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). Keperawatan medikal bedah. Jakarta: EGC.
- Risikesdas. (2018). Prevalensi anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id>
- Pertiwi. (2015). Sari kurma untuk menaikkan trombosit. Jakarta: Medika.
- Mardiana, F. (2020). Pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet Fe di wilayah kerja Puskesmas Cisayong. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan*, 4(1), 65–78.
- Kusumasari, R. A., Putri, N. I., & Riansih, C. (2021). Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id>
- Kamidah, et al. (2023). Pengaruh kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Klinik Pratama Hidayah Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan Universitas Muhammadiyah Klaten*, 13(2).
- Handayani, T. R., & Sartika, T. (2021). Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan. Palembang: Noerfikri.
- Baliga, A. (2014). Review of the chemistry and pharmacology of date fruits (*Phoenix dactylifera L.*). *Food Research International*, 44(47).
- Badan Pusat Statistik. (2023). Prevalensi anemia Propinsi Sumsel. Badan Pusat Statistik. <https://bps.go.id>
- Apriyanti, R., Febrianti, S., Qasim, M., & Jalilah, N. H. (2022). The effect of anemia in pregnancy on postpartum hemorrhage. *Jurnal Info Kesehatan*, 20(2), 127–134. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol20iss2.635>