

Pengaruh Kurma terhadap Kadar *Haemoglobin* Ibu Hamil

¹Anggit Kartikasari, ²A. Asrina
¹²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan
Anggit8616@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab terjadinya perdarahan pada ibu hamil, bersalin dan nifas. Defisiensi besi menyebabkan penurunan jumlah *haemoglobin*, rendahnya kadar *haemoglobin* menyebabkan penurunan produksi sel darah merah normal. Salah satu cara untuk mempertahankan kadar *haemoglobin* nonfarmakologi adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya adalah kurma. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari mengkonsumsi kurma terhadap kadar *haemoglobin* pada ibu hamil. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest* Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bojongasih yaitu sebanyak 151 orang ibu hamil, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sample* yang berjumlah 18 orang. Analisis dilakukan dengan univariat dan bivariat. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar *haemoglobin* pada ibu hamil sebelum diberikan kurma ada pada kategori tidak anemia sebanyak 13 orang (72,2%) dan yang mengalami anemia sebanyak 5 orang (27,8%). Setelah diberikan kurma kadar *haemoglobin* ibu hamil mengalami peningkatan sebanyak 16 orang (88,9%) tidak anemia dan 2 orang (11,1%) anemia. terdapat pengaruh konsumsi buah kurma terhadap kadar *haemoglobin* pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya ($0,001 < 0,05$). **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar *haemoglobin* pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bojongasih. Hendaknya pihak tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan pemahaman tentang pemberian buah kurma terhadap peningkatan kadar *haemoglobin* selama kehamilan kepada masyarakat terutama ibu hamil serta meningkatkan kualitas asuhan kebidanan baik di PMB, Klinik atau puskesmas dan mengaplikasikan penggunaan non farmakologi sebagai solusi untuk meningkatkan kadar *haemoglobin* dalam upaya mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Kata kunci : Kurma, hemoglobin, ibu hamil, anemia, Hb

ABSTRACT

Background: Anemia in pregnancy is one of the causes of bleeding in pregnant, maternity and postpartum women. Iron deficiency causes a decrease in the amount of haemoglobin, and low levels of haemoglobin cause a reduction in the production of normal red blood cells. One way to maintain haemoglobin levels non-pharmacologically is by consuming foods that contain iron, one of which is dates. This study aimed to analyze the effect of consuming dates on haemoglobin levels in pregnant women. **Method:** This research design uses a Quasi-Experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study is pregnant women in the Bojongasih Community Health Center Work Area, namely 151 pregnant women; the sampling technique uses a purposive sample totalling 18 people. Analysis was carried out using univariate and bivariate. **Results:** The study showed that haemoglobin levels in pregnant women before being given dates were in the non-anaemic category. As many as 13 people (72.2%) and as many as five people (27.8%) had anaemia. After being given dates, the haemoglobin levels of pregnant women increased. As many as 16 people (88.9%) were not frail, and 2 people (11.1%) were anaemic. The consumption of dates on haemoglobin levels in pregnant women in the U.P.T.D. has an influence. Working Area of the Bojongasih Health Center, Tasikmalaya Regency ($0.001 < 0.05$). **Conclusion:** Data consumption influences haemoglobin levels in pregnant women in the Bojongasih Community Health Center UPTD working area. Health workers should increase their understanding of giving dates to increase haemoglobin levels during pregnancy to the community, especially pregnant women, and improve the quality of good midwifery care. At PMB, clinics or health centres apply non-pharmacological use as a solution to increase haemoglobin levels and prevent anaemia in pregnant women.

Pendahuluan

Haemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya keseluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Haemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah /eritrosit. Haemoglobin merupakan salah parameter yang digunakan untuk mengukur prevalensi anemia, bila kondisi tubuh dimana kadar haemoglobin menunjukkan lebih rendah dari batas normal maka dikategorikan anemia (Kemenkes RI, 2018). Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalamnya lebih rendah dari biasanya. Haemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika memiliki sel darah merah yang terlalu sedikit atau abnormal, atau tidak cukup haemoglobin, maka akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang terutama mempengaruhi anak-anak dan wanita hamil. WHO memeperkirakan bahwa 42 % anak-anak dibawah usia 5 tahun dan 40 % ibu hamil diseluruh dunia mengalami anemia. Anemia pada ibu hamil akan berdampak terhadap tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan menyebabkan kematian ibu dan anak (Dirjen Kesmas, 2020).

Menurut WHO pada tahun 2019, prevalensi anemia global adalah 29,9 % pada wanita usia subur, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensinya adalah 29,6 % pada wanita tidak hamil usia subur, dan 36,5 % pada wanita hamil. Berdasarkan Riskesdas 2018, di Indonesia prosentasi ibu hamil mengalami anemia adalah 48,9 %. Hal ini berarti sekitar 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Di Jawa Barat prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 51,7 % lebih tinggi dari prevalensi ibu hamil anemia nasional sedangkan di kabupaten Tasikmalaya jumlah ibu hamil dengan anemia sebanyak 2.682 orang dari 15.189 ibu hamil atau sekitar 17,65%. Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab terjadinya perdarahan pada ibu hamil, bersalin dan nifas. Anemia dapat

disebabkan oleh berbagai hal antara lain defisiensi zat besi, defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, penyakit infeksi, faktor bawaan dan perdarahan. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan haemoglobin pada sel darah merah, haemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh jaringan, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan haemoglobin maka ibu hamil dikatakan anemia dalam kehamilan. Diantara wanita hamil anemia defisiensi besi juga dikaitkan dengan reproduksi yang merugikan seperti kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, dan penurunan simpanan zat besi untuk bayi, yang dapat menyebabkan gangguan perkembangan. Fe (Tablet besi) merupakan vitamin dan mineral penting bagi ibu hamil untuk mencegah kecacatan pada perkembangan bayi baru lahir dan kematian ibu yang disebabkan oleh mengalami anemia atau kekurangan darah. Pada ibu hamil anemia berat untuk memenuhi asupan zat besi guna mempersiapkan proses kehamilan dan persalinan yang sehat dan untuk mencegah anemia pada ibu hamil maka diberikan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia cakupan pemberian tablet tambah darah (TTD) pada ibu hamil di Indonesia sebesar 83,6 %, Jawa Barat 95,3 % (Profil Kesehatan Indonesia 2019), data dari Profil Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019 ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah adalah sebanyak 29.948 dari 32.961 ibu hamil atau sekitar 82,07%. Namun tidak semua ibu hamil mengkonsumsi tablet tambah darah minimal sebanyak 90 tablet, ini sesuai dengan hasil Riskesdas Jawa barat tahun 2018 angka kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil di Jawa Barat sebanyak 56% di kabupaten Tasikmalaya sebesar 59,07 % dan penyebabnya adalah 16,54% tidak suka, mual muntah karena proses kehamilan 23,75%, bosan 17,18%, lupa 20,28%, efek samping (mual, sembelit) 19,09%.

Kurma (Phoenix dactylifera) merupakan buah yang kaya akan nutrisi, termasuk zat besi, yang berperan penting dalam produksi hemoglobin. Selain zat besi, kurma juga mengandung vitamin C yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa konsumsi

kurma secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang secara khusus dapat memberikan manfaat besar bagi ibu hamil yang rentan terhadap anemia. Kombinasi nutrisi dalam kurma menjadikannya pilihan alami yang potensial untuk mendukung kesehatan darah selama kehamilan. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan positif antara konsumsi kurma dan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Namun, hasil penelitian masih beragam dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi efektivitas kurma dalam mengatasi anemia pada ibu hamil.

Penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada berbagai populasi, termasuk ibu hamil. Metode yang digunakan umumnya melibatkan intervensi diet dengan pemberian kurma dalam jangka waktu tertentu dan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang kecil dan kurangnya kontrol terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif dan mempertimbangkan variabel-variabel yang mungkin berkontribusi terhadap perubahan kadar hemoglobin, sehingga memberikan hasil yang lebih akurat dan relevan untuk diterapkan dalam konteks kehamilan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan komprehensif. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat mengenai manfaat kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin, serta memberikan rekomendasi praktis bagi program kesehatan

ibu hamil. Implikasi dari penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan intervensi nutrisi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil, tetapi juga mendukung pemanfaatan sumber daya alam lokal yang berkelanjutan dan bermanfaat bagi kesehatan masyarakat.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitiannya adalah *quasy eksperiment* dan rancangan penelitian *one group pretest-postest design* yaitu dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan alat pemeriksaan Hb digital. Sampel penelitian 20 ibu hamil. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan data penelitian. Hasil analisis univariat akan diperoleh gambaran kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dan atau pengaruh antara variabel bebas yaitu teh daun kelor dan variabel terikat yaitu kadar hemoglobin ibu hamil. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas data dengan uji Shapiro-Wilks dengan hasil distribusi data normal, maka analisis menggunakan uji t berpasangan.

Hasil

Penelitian tentang pengaruh konsumsi Kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil telah dilaksanakan pada 18 orang ibu hamil dengan drop out 2 orang. Hasil penelitian ini akan dijelaskan dalam bentuk analisis univariat dan analisis bivariat.

Tabel 1 Kadar *haemoglobin* Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Kurma di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya

Kadar <i>Haemoglobin</i>	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Anemia	13	72,2	16	88,9
Anemia	5	27,8	2	11,1
Jumlah	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa kadar *haemoglobin* pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya sebelum diberikan kurma ada pada kategori tidak anemia sebanyak 13 orang (72,2%) dan yang mengalami anemia

sebanyak 5 orang (27,8%). Setelah diberikan kurma kadar *haemoglobin* ibu hamil mengalami peningkatan sebanyak 16 orang (88,9%) tidak anemia dan 2 orang (11,1%) anemia.

Tabel 2 Uji Statistik Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Kadar *Haemoglobin* Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya.

Kadar Hb	n	Mean	Sd	Min	Maks	P-value
Pretest	18	12,11	0,93	9,90	14,60	0,001
Posttest	18	12,97				

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan buah kurma sebesar 12,11 gr/dl, sedangkan setelah diberikan buah kurma terjadi peningkatan sebesar 12,97 gr/dl. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji T diperoleh nilai p sebesar 0,001 jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) maka nilai p lebih kecil dari pada α ($0,001 < 0,05$), maka artinya bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah kurma terhadap kadar *haemoglobin* pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya.

Pembahasan

Kadar *haemoglobin* ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022 sebelum diberikan buah kurma dari 18 orang responden sebanyak 5 orang responden mempunyai kadar *haemoglobin* < 11 gr/dl atau dikategorikan mengalami anemia. Pada kehamilan, darah akan bertambah banyak yang lazim disebut hidremia atau hipervolemia, akan tetapi bertambahnya sel darah lebih sedikit dibandingkan dengan bertambahnya jumlah plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah plasma 30%, sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Bertambahnya volume darah dalam kehamilan sudah dimulai sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya dalam kehamilan antara 32 dan 36 minggu.

Haemoglobin adalah molekul protein yang mengangkut sel darah merah sebagai media transportasi O₂. *Haemoglobin* dibentuk dalam sel darah merah pada sumsum tulang belakang dan kegagalan pembentukan *haemoglobin* dapat disebabkan karena

kekurangan protein. *Haemoglobin* (HB) didefinisikan sebagai suatu kumpulan komponen pembentuk sel darah merah yang dibentuk oleh sumsum tulang yang tujuannya berfungsi sebagai alat transportasi O₂ dari paru ke seluruh tubuh, serta membawa CO₂ dari jaringan tubuh ke paru (Taslim.R, Fatmawati, 2021).

Kekurangan *haemoglobin* pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya anemia. Anemia pada kehamilan disebut “*Potential Danger to Mother and Child*”, oleh sebab itu anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada lini terdepan. Pengaruh anemia dalam kehamilan diantaranya adalah dapat menyebabkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan perdarahan. Anemia pada kehamilan disebabkan karena kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, infeksi dan kelainan darah (Proverawati, 2021).

Anemia disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan *haemoglobin*. Hal ini terjadi karena kekurangan konsumsi atau gangguan absorpsi. Zat gizi tersebut adalah zat besi, protein, vitamin B6 yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis Hem didalam molekul *haemoglobin*, vitamin C, zinc yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah. Sebagian besar adalah anemia gizi besi. Penyebab dari anemia gizi besi adalah kurangnya asupan zat besi, terutama dalam bentuk besi-hem. Zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah yaitu untuk mensintesis *haemoglobin*. Kelebihan zat besi disimpan sebagai protein *feritin* dan *hemosiderin* di dalam hati, sumsum tulang belakang, dan selebihnya disimpan dalam limfa dan otot. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan terjadinya penurunan kadar

feritin yang diikuti dengan penurunan kejenuhan kadar *transferin* atau peningkatan *protoporfirin*, jika keadaan ini berlanjut akan terjadi anemia defisiensi besi, dimana kadar *haemoglobin* turun dibawah nilai normal (Almatsier, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lantu.A.F. (2016) yang menyatakan bahwa Setelah dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) didapatkan 13 orang (32,5%) dengan kadar *haemoglobin* (Hb) < 11 gr/dl, dan 27 orang (67,5%) dengan kadar *haemoglobin* (Hb) \geq 11 g/dl. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: ibu hamil yang memiliki gambaran kadar Hb normal (\geq 11 g/dl) di Puskesmas Bahu ditemukan lebih banyak daripada ibu hamil yang memiliki kadar Hb rendah (< 11 gr/dl). Jumlah ibu hamil di Puskesmas Bahu yang memiliki kadar Hb normal adalah 27 orang (67,5%) dari total sampel. Sedangkan ibu hamil di Puskesmas bahu yang memiliki kadar Hb rendah adalah 13 orang (32,5%) dari total sampel.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa ibu hamil yang mengalami anemia disebabkan karena rendahnya *haemoglobin* pada tubuh ibu hamil, ini terjadi karena ibu hamil kurang mengkonsumsi asupan nutrisi yang banyak mengandung zat besi, selain itu juga ibu hamil jarang mengkonsumsi tablet Fe yang telah dianjurkan oleh petugas kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022. Terjadinya peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil disebabkan karena adanya perlakuan pemberian buah kurma selama 7 hari berturut-turut sebanyak 7 butir per hari, hal ini karena buah kurma mengandung zat Fe yang cukup tinggi dan ada vitamin C yang akan membantu penyerapan Fe saat proses absorpsi di lambung. Buah kurma mengandung zat gula sederhana yaitu zat fruktosa dan dekstrosa. Zat-zat tersebut sangat mudah dicerna dan dapat mengisi energi tubuh. Kandungan lain dari buah kurma yaitu protein, lemak, mineral, sumber kalium, zat besi dan zat asam folat. Dalam 5 butir buah kurma dengan berat \pm 45 gram

mengandung zat kalori sebanyak 115 dan zat karbohidrat. Buah kurma mengandung mineral yaitu asam folic 5,4 mikrogram, mineral kalsium 52 mg, magnesium 50 mg, tembaga 2,4 mg, sulphur 14,7 mg, besi 1,2 mg, zink 1,2 mg, fosfor 63 mg, energi 323/100 gram, selain mengandung mineral buah kurma juga mengandung unsur yaitu karbohidrat 75 gram, fiber/serat 2,4 gram, protein 2,35 gram, lemak 0,43 gram, vitamin A 90 mg, vitamin B1 93 mg, vitamin B2 144 mg, vitamin C 6,1 mg, asam nikonat 2,2 mg (Fitriani, 2015) Kandungan zat besi dalam kurma yang tinggi membantu meningkatkan kadar haemoglobin dan mencegah anemia maupun mengatasi anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik. Zat besi adalah komponen dari haemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen. Kurangnya zat besi dalam darah dapat menyebabkan penurunan haemoglobin, rendahnya kadar haemoglobin pada gilirannya menyebabkan penurunan produksi sel darah merah normal dan bila itu terjadi pada ibu hamil maka akan menyebabkan BBLR dan persalinan premature (Proverawati, 2021). Buah kurma banyak mengandung vitamin dan protein yang baik bagi tubuh. Dalam takaran 100 gram, buah kurma mengandung energi sebanyak 251 kkal, 18,27 air, vitamin A 90 IU, protein 2,81 gram, vitamin B1 0,046 mg, karbohidrat 66,78 gram, vitamin B2 0,059 mg, serat 7,1 gram vitamin B3 1, 134 mg, gula 56,38 gram, vitamin B5 0,525 mg, total lemak 0,35 gram, vitamin B6 0,147 mg, lemak jenuh 0,0028 gram, vitamin B9 17 mgc, MUFA 0,0032 gram, PUFA 0,017, vitamin C 0,4 mg, vitamin E 0,04 mg, vitamin K 2,4 MGC, Kalsium 35 mg, zat besi 0,91 mg, beta karoten 5 mgc, magnesium 38 mg, fosfor 55 mg, kalium 484 mg, lutein dan zaexantin 67 mgc, sodium 2 mg, dan seng 0,26 mg (Ahmad, Lestariningsih, & Lestari, 2018).

Kurma mengandung zat besi yang tinggi, kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia. Anemia adalah keadaan dimana jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Adanya zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Zat besi akan

berikatan dengan heme dan empat buah globin, yang nantinya membentuk satu kesatuan menjadi haemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah hemoglobin sampai ke angka normal bagi penderita anemia.

Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada buah kurma serta kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P, dan Niasin dengan palmyra yang kaya kandungan Vit A mendukung sintesis haemoglobin, Kandungan buah kurma yang secara tidak langsung juga dapat meningkatkan jumlah trombosit yaitu zat mineral seperti zat besi yang essensial bagi pembentukan haemoglobin. Besi yang segera dibutuhkan untuk produksi sel darah merah diserap ke dalam darah untuk disalurkan ke sumsum tulang dan akan digunakan untuk membentuk hemoglobin bagi sel darah merah baru yang akan mengikat oksigen untuk kebutuhan metabolisme sel terutama ke hati sehingga hati dapat melaksanakan fungsinya dengan baik termasuk menghasilkan hormon trombopoietin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuviska (2019) yang melakukan pemberian kurma sebanyak 25 gr/hari selama 30 hari pada Ibu hamil dengan anemia dengan hasil terdapat perbedaan kenaikan kadar haemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,5 gr/dL dengan hasil uji statistik ada pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar haemoglobin Pada ibu hamil dengan anemia (p value $0,000 < 0,05$). Hasil Penelitian ini juga mendukung penelitian Sugita (2020), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar haemoglobin yang bermakna antara sebelum dan sesudah (pretest dan posttest) diberikan kurma dengan p value ($0,002 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil TM III di Wilayah Puskesmas Klateng.

Menurut peneliti, pemberian kurma 100 gram/hari atau setara dengan 7 butir per hari sangat efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil karena dalam 100 gram kurma terdapat kandungan 1,02 mg besi yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin bagi yang mengonsumsinya. Kurma seberat 100 gram mengandung 2,81 gram protein, 7,1 gram serat, kalsium 35 mg,

karbohidrat 88,78 gram, vitamin C 0,4 gram dan zat besi 1,02 mg. Zat besi merupakan komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen darah dan membantu mengatasi anemia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut Kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022 sebelum diberikan buah kurma sebanyak 5 orang (27,8%) mengalami anemia, dan setelah diberikan buah kurma berkurang menjadi 2 orang (11,1%). Terdapat pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bojongasih Kabupaten Tasikmalaya. Untuk meningkatkan kadar hemoglobin, ibu hamil disarankan selain mengkonsumsi tablet tambah darah juga mengkonsumsi Kurma sebagai salah satu alternatif pencegah anemia secara non farmakologis

Referensi

- Ahmad, Lestariningsih, lestari.2018 Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Siswi kelas X Darul A'mal Metro. (Internet). Available From https://www.researchgate.net/publication/327284103_effect_of_dates_consumption_on_the_increas_of_hb_level_on_x_grade_female_students_at_ma_darul_a'mal_metro.
- Almatsier. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Astutik, RY., Ertiana, D. 2018. *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: Pustaka Abadi
- Badriah, D.L. 2019. *Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan*. Bandung : Multazam
- Bahari, K. 2021. Pernah coba 7 Jenis Kurma ini? Kenali Manfaat Hingga Sajian Olahannya Yuk. (Internet). Available from <http://ilovelife.co.id/blpg/pernah-coba-7-jenis-kurma-ini-kenali-manfaatnya-hingga-sajiannya/>

- Dai,N.F.2019. *Anemia Pada ibu Hamil*.
Pekalongan:nasya Expanding
Management
- Dinkes Kutai Kertanegara. 2021. Manfaat
mengonsumsi kurma Tiap
Hari.(Internet). Available from :
<http://dinkes.kurkarkab.go.id>
- Direktorat Jendral Kesehatan
Masyarakat,Kemenkes 2020 Pedoman
pemberian Tablet tambah darah (TTD)
bagi ibu hamil. (Internet). Available
from :
http://promkes.kemenkes.go.id/download/fpbm/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf
- Fatmawati.2021. *Solusi Tepat Meningkatkan
Hemoglobin (Hb) Tanpa Tranfusi
Darah*. Media sain indonesia.bandung
- Hammad, S. .2011. *Khasiat Kurma*. Solo.
Aqwamedika.
- Harmoko,2017.Efektifitas Pemberian Kurma
Terhadap Kadar Haemoglobin pada
Remaja Putri Anemia di MA Nurul Iman
Karanganyar. (Internet). Available from
: <http://repository.itspku.ac.id>
- Hayati syarifah,2020.Uji Efektifitas Biji Kurma
Ajwa (Phoenix dactylifera,L) Terhadap
Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada
Mencit Putih. (Internet). Available from
: di <http://repository.um-palembang.ac.ad>
- Irmawati S,2020.Pengaruh Pemberian Sari
Kurma Terhadap Peningkatan kadar Hb
pada Ibu Hamil.(Internet). Available
from : di <https://akper-sandikarsa.e-journal.id>
- Kemenkes RI. 2018. Pedoman Pencegahan dan
Penanggulangan Anemia pada Remaja
Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).
(Internet). Available from :
<https://gizi.kemenkes.go.id>
- Kemkes,2020.laporan Provinsi jawa Barat.
(Internet). Available from : di
<http://ejournal3.Litbang-kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3662>
- Kemenkes,2021.Profil Kesehatan Indonesia
Tahun 2020.(Internet). Available from :
<https://pusdatinProfil-kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kesuma, W. 2018. Hubungan Konsumsi Tablet
Besi dan Kecukupan Gizi Dengan
Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas
Mungo Kabupaten Lima Puluh Kota
(Internet). Availabel from
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/11181/141000412.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Lantu.A.F. (2016). Kadar Hemoglobin (Hb) ibu
Hamil Di Puskesmas Bahu Manado.
(Internat). Available from
https://www.researchgate.net/publication/334295241_KADAR_HEMOGLOBIN_Hb_Ibu_Di_Puskesmas_Bahu_Manado.
- Lyliana, L. 2021. Apa itu kurma Ajwa?Kurma
Premium yang Harganya Mahal. (
Internet). Availabel from
<https://www.kompas.com/food/read/2021/04/13/180900175/-apa-itu-kurma-ajwa-kurma-premium-yang-harganya-mahal>
- Muhammd, F. 2017. Gambaran Kadar
Hemoglobin Sebelum dan Sesudah
Persalinan di RSUP H Adam Malik
Medan Tahun 2015. (Internet). Availabel
from
<http://repositori.usu.id/bitstream/handle/123456789/20331/130100120.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Megawati, 2020.Pengaruh Pemeberian Jus
Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap
Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada
Ibu Hamil Trimester III di Praktek
Mandiri Bidan Indrawaty. (Internet).
Available from :
<http://respository.poltekkes-kaltim.ac.id>
- Melvasari,K.2022.Dasar Teori Penentuan
Jumlah sampel (Internet). Available from
: <https://id.scribd.com>.
- Mentiana.Y. 2021. *Pengaruh Pemberian Sari
Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin
Pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah
Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota*

- [Pekanbaru. \(Internet\). Available from http://repository.pkr.ac.id/](http://repository.pkr.ac.id/)
- Naufal, M. 2021. Beragam Manfaat Kurma Sukkari untuk Kesehatan. (Internet). Available from <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/new-s-fkp-unair/30-lihat/1405-beragam-manfaat-kurma-sukkari-untuk-kesehatan>.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati, A. 2021. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha medika
- Riskesdas. 2020. Laporan Provinsi Jawa Barat. (Internet). Available from : <https://ejournal3.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3662/Laporan-Provinsi-Jawa-Barat>.
- Rahmawati, A.A.D. 2021. 9 Fakta kurma Ajwa, Favorit Nabi Muhammad SAW yang kaya khasiat (Internet). Available from <http://food.detik.com/info-kuliner/d-5528563/9-fakta-kurma-ajwa-favorit-nabi-muhammad-saw-yang-kaya-khasiat/3>
- Sugita. 2020. Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. (Internet). Available from <https://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/view/238>.
- Susilowati Diah Ayu, 2017. Pengaruh Pemberian buah Kurma pada Ibu Hamil TM III dengan Anemia Terhadap kadar Hemoglobin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih, Sleman. (Internet). Available from : di <https://core.ac.uk/pdf>
- Tania, L. E. 2018. Hubungan Asupan Zat Besi, Protein dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Yamas Jakarta Timur Tahun 2018. (Internet). Available from <http://repository.binawan.ac.id/539/1/GIZ1%20%20%20-%202018%20-%20LINDAH%20ELMA%20TANIA%20repo.pdf>
- Ulya, S. 2018. Pengaruh Pemberian ekstrak Daging Buah Kurma Ajwa (Phoenix dactylifera) Terhadap Kadar Haemoglobin pada Mencit (Mus musculus) bunting (internet). Available from <http://digilib.uinsby.ac.id/24265>
- WHO. 2022. Anaemia (Internet). Available from : https://www.who.int/health_topics/anemia#tab=tab_1
- WHO. 2021. Anemia in Women And Children. (Internet). Available from : <https://www.int/data/gho/data/themes/maternal-and-reproductive.health>
- Widiani, R. 2019. Kurma Baik untuk Kesehatan, Maksimal Makan Berapa Butir Sehari?. (Internet). Available from <https://health.detik.com/berita-detikhelath/d-4544243/kurma-baik-untuk-kesehatan-maksimal-makan-berapa-butir-sehari?-ga=2.187847080.1237878378.1652874185-980403068.1614089410>
- Yuviska. 2019. Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. (Internet). Available from <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1860/0>.