



## PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KLUET UTARA KABUPATEN ACEH SELATAN

Siti Hajar<sup>1</sup>, T. Murhadi<sup>2</sup>, Siti Hasanah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Aceh

Email: [shsitiHajar020@gmail.com](mailto:shsitiHajar020@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Prevalensi anemia pada kehamilan di Indonesia setiap tahunnya meningkat yang disebabkan oleh berbagai faktor, prevalensi kasus anemia pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Data dari Puskesmas Kluet Utara periode Januari sampai Desember 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 632 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 189 orang (29,9%). Januari sampai Mei 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 324 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 101 orang (31,1%) yang terdiri dari anemia ringan sebanyak 71 orang, anemia sedang sebanyak 20 orang dan anemia berat sebanyak 10 orang. **Tujuan Penelitian** adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan tahun 2022. **Metode penelitian** ini bersifat *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* dengan tehnik pengambilan sampel secara *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 10 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 sampai 7 Oktober 2022 dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *T*. **Hasil penelitian** menunjukkan sebelum pemberian sari kurma sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 5 responden (50%). Sedangkan Sesudah diberikan sari kurma sebagian besar berubah menjadi tidak mengalami anemia sebanyak 5 orang (50%). Sebelum pemberian sari kurma rata-rata kadar hemoglobin sebesar 9.60, sedangkan setelah pemberian sari kurma sebesar 11.00 dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1.4, hal ini berarti terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kurma dengan p value 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin. **Kesimpulan :** ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hameoglobin pada ibu hamil.

**Kata Kunci** : Ibu Hamil, Anemia, Sari Kurma

### LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis, normal dan alamiah namun setiap kehamilan berpotensi menjadi patologis sehingga bidan harus dapat melakukan upaya *promotif, preventif* untuk mengantisipasi terjadinya komplikasi atau kelainan dalam kehamilan. Beberapa keadaan yang dapat menyebabkan kondisi ibu hamil tidak sehat salah satunya yaitu anemia. Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah menurun sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang, anemia pada ibu hamil apabila hemoglobin kurang 11 g/dl (Sarwono, 2016).

Dampak yang terjadi akibat anemia pada kehamilan antara lain *abortus*, persalinan *prematum*, perdarahan *ante partum*, perdarahan *post partum*, BBLR dan bahkan kematian janin. Anemia

biasa dijumpai dalam kehamilan disebabkan karena dalam kehamilan keperluan akan nutrisi bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Volume plasma akan bertambah banyak dalam kehamilan, namun bertambahnya sel-sel darah tidak sebanyak bertambahnya jumlah plasma, sehingga menyebabkan terjadinya pengenceran darah dengan perbandingan plasma 30%, sel darah 18% dan hemoglobin 19% (Pratiwi, 2019).

Upaya mengatasi anemia pada ibu hamil secara farmakologis adalah pemberian suplemen tambah darah, sedangkan secara non farmakologis adalah dengan pemberian jambu biji, rumput laut, buah bit dan kurma. Kurma merupakan buah yang mengandung sumber zat besi sehingga baik digunakan dalam terapi mengatasi anemia. Mengonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh



gangguan kesehatan. Kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin (Pujiastuti, 2018).

Pemberian sari kurma sebanyak 1 sendok makan 2 kali sehari selama 6 hari dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, karena buah kurma mengandung zat besi yang tinggi. Komposisi dari sari kurma per 100 g buah kurma mengandung glukosa 38,5 gms, fruktosa 35,5 gms, protein 2,35 gms, lemak 0,43 gms, vitamin A 90 IU, vitamin B1 93 mg, Vitamin B2 144 mg, biotin 4,4 ug, Asam folat 5,4 ug, Niacin 2 mg, Askorbat vit C 6,1 mg, kalsium 52 mg, zat besi 1,2 mg, magnesium 50 mg, kalium 667 mg, natrium 13 mg, posfor 60 mg, klorida 271 mg, sulfur 14,6 mg, mangan 4,9 mg, copper 2,4 mg, Zinc 1,2 mg dan cobalt 1,9 mg (Jannah, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 prevalensi anemia pada ibu hamil secara global di seluruh dunia sebesar 41,8%, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1% (WHO, 2021).

Prevalensi anemia pada kehamilan di Indonesia setiap tahunnya meningkat yang disebabkan oleh berbagai faktor. Data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi kasus anemia pada ibu hamil tahun 2013 sebesar 37,1% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Jumlah ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe  $\geq$  90 butir selama kehamilan hanya sebesar 38,1% (Riskesdas, 2018)

Sedangkan data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Dasar Aceh (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 36,3%. Cakupan pemberian tablet Fe  $\geq$  90 butir selama kehamilan hanya sebesar 36,2% (Riskesdas Aceh, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Selatan 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 4.345 orang, jumlah ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan hemoglobin sebanyak 4.118 orang (77,4%) dan yang mengalami anemia sebanyak 1.439 orang (34,9%). Jumlah anemia tertinggi terdapat di Puskesmas

Kluet Utara sebanyak 189 orang, Puskesmas Pasie Raja sebanyak 150 orang dan Puskesmas Ujung Padang sebanyak 140 orang (Dinkes Aceh Selatan, 2021).

Data dari Puskesmas Kluet Utara periode Januari sampai Desember 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 632 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 189 orang (29,9%) yang terdapat dari 21 Gampong. Januari sampai Mei 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 324 orang dan yang mengalami anemia sebanyak 101 orang (31,1%) yang terdiri dari anemia ringan sebanyak 71 orang, anemia sedang sebanyak 20 orang dan anemia berat sebanyak 10 orang.

Dari uraian tersebut di atas penulis tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan tahun 2022.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat *eksperimen semu* dengan desain *one group pretest-posttest* yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan dengan pemberian jambu biji untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia periode Januari sampai Mei 2022 berjumlah 101 orang.

### 2. Sampel

Sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah 10 orang ibu hamil yang mengalami anemia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Meuraxa Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* yaitu dengan mengambil sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:



- a. Ibu hamil yang mengalami anemia ringan dan sedang
  - b. Bersedia menjadi responden.
- Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah:
- a. Ibu hamil yang mengalami anemia berat
  - b. Mengonsumsi tablet tambah darah
  - c. Ibu hamil yang mengalami leukemia.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober sampai 7 Oktober 2022. Pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan pemeriksaan hemoglobin dan pemberian sari kurma selama 6 hari pada ibu hamil. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Karakteristik

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2022**

2. Analisa Univariat
  - a. Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian sari Kurma

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Sari Kurma Di Wilayah Kerja Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2022**

- b. Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Sari Kurma

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian sari kurma rata-rata kadar hemoglobin sebesar 9.60 gr%, sedangkan setelah pemberian sari

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Tidak anemia	5	50
2	Anemia ringan	3	30
3	Anemia sedang	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

No	Usia Ibu	Frekuensi	(%)
1	19 tahun	2	20
	20-35 tahun	6	60
	>35 tahun	2	20
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

No	Pendidikan	Frekuensi	(%)
2	Dasar	2	20
	Menengah	7	70
	Tinggi	1	10
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

No	Kehamilan ke	Frekuensi	(%)
3	Primigravida	4	40
	Multigravida	6	60
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Sari Kurma Di Wilayah Kerja Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2022**

No	Kategori	Frekuensi	(%)
1	Anemia ringan	5	50
2	Anemia sedang	5	50
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

3. Analisa Bivariat  
Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kadar Haemoglobin

**Tabel 4**  
**Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kluet Utara Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2022**

No	Kadar HB	Mean	Selisih rata-rata	P value
1	Prettest	9.60	1.4	0,001
2	Posttest	11.00		

kurma sebesar 11.00 gr% dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1.4 gr%, hal ini berarti terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kurma dengan p value 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin. Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar haemoglobin setelah pemberian sari kurma sebanyak 20 gram (2 sendok makan) sebanyak 2 x sehari pada pagi dan



malam hari selama 6 hari, dimana terdapat perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kurma yaitu mengalami peningkatan kadar haemoglobin. Hal ini disebabkan karena sari kurma mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat meningkatkan kadar haemoglobin, selain itu juga sari kurma mengandung vitamin C sebanyak 38,23 mg yang berfungsi atau membantu penyerapan zat besi, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin lebih cepat. Selain itu juga pada sari kurma mengandung 0,02 gram protein yang dapat membantu pembentukan sel darah merah. Sari kurma yang dikonsumsi ibu hamil masuk kedalam lambung kemudian terjadi metabolisme makanan dimana terjadi penyerapan zat besi, vitamin C dan protein yang berfungsi untuk pembentukan sel darah merah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 responden terdapat 8 orang ibu hamil yang mengalami peningkatan kadar haemoglobin, sedangkan 2 orang ibu hamil tidak mengalami peningkatan kadar haemoglobin setelah pemberian sari kurma, hal ini disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu faktor asupan makanan, dimana saat pemberian sari kurma ibu hamil kurang mengkonsumsi makanan sumber protein dan zat besi (seperti ikan, telur dan sayuran hijau) serta tidak mengkonsumsi tablet Fe padahal dari Puskesmas ada diberikan tablet Fe, hasil wawancara yang peneliti dapatkan diketahui bahwa ibu hamil tersebut kurang suka makan ikan dan mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam yang merupakan sayuran yang mengandung tinggi zat besi, sehingga banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Selain itu juga sebagian besar ibu hamil adalah multigravida dengan jarak kehamilan yang dekat sehingga berisiko mengalami anemia.

Upaya mengatasi anemia pada ibu hamil secara farmakologis adalah pemberian suplemen tambah darah, sedangkan secara non farmakologis adalah dengan pemberian jambu biji, rumput laut, buah bit dan sari kurma. Kurma merupakan buah yang mengandung sumber zat besi sehingga baik digunakan dalam terapi mengatasi anemia. Mengkonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga

tubuh gangguan kesehatan. Kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin (Pujiastuti, 2018).

Pemberian sari kurma sebanyak 1 sendok makan 2 kali sehari selama 6 hari dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, karena buah kurma mengandung zat besi yang tinggi. Komposisi dari sari kurma mengandung sari kurma, glukosa, fruktosa, lemak total 0 gram, lemak jenuh 0 gram, protein 1 gram, karbohidrat total 150 gram, gula 78 gram dan garam (natrium) 30 mg (Jannah, 2018).

Mengkonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh gangguan kesehatan. Kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin. Karbohidrat dipecah menjadi monosakarida kemudian menjadi glukosa. Glukosa sebagai bahan bakar utama metabolisme akan mengalami glikolisis (pemecahan) menjadi 2 piruvat dan menghasilkan energi berupa ATP dan masing-masing dari piruvat tersebut dioksidasi menjadi suksinil CoA. Lemak berantai panjang diubah menjadi asilkarnitin dan menembus mitokondria yang selanjutnya dioksidasi menjadi suksinil CoA (Pujiastuti, 2018).

Penelitian Sugita (2018), tentang Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Pada kelompok intervensi nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 10,79 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 11,93 dengan nilai beda kenaikan sebesar 1,140, sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pengamatan sebesar 10,5 dan sesudah pengamatan meningkat menjadi 11,89 dengan nilai beda kenaikan sebesar 1,39, sehingga ada pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin dengan p value 0,002.



Penelitian Widowati (2019), tentang pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 9,622 dan sesudah intervensi meningkat menjadi 10,66 dengan nilai beda kenaikan sebesar 1,04, sehingga ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin dengan p value 0,004.

Hal ini juga di dukung oleh penelitian Jannah (2018), tentang pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil pada kelompok pemberian sari kurma nilai rata-rata kenaikan kadar hemoglobin setelah intervensi hanya -0,14 dengan p value 0,55 yang artinya pemberian jus kurma tidak dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, sedangkan pada kelompok pemberian sari kacang hijau nilai rata-rata kadar hemoglobin setelah intervensi sebesar 2,43 sehingga sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dengan p value 0,021.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan penelitian terhadap 10 responden, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa:

1. Sebelum sebelum pemberian sari kurma sebagian besar mengalami anemia sedang sebanyak 5 responden (50%). Sedangkan Sesudah diberikan sari kurma sebagian besar berubah menjadi tidak mengalami anemia sebanyak 5 orang (50%).
2. Sebelum pemberian sari kurma rata-rata kadar hemoglobin sebesar 9.60 gr%, sedangkan setelah pemberian sari kurma sebesar 11.00 gr% dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1.4 gr%, hal ini berarti terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kurma dengan p value 0,001, sehingga ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin.

### A. Saran

1. Bagi institusi pendidikan  
Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk memperbanyak

referensi tentang anemia pada ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang penanganan anemia secara non farmakologis salah satunya tentang manfaat sari kurma.

2. Bagi lahan penelitian  
Diharapkan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan terhadap ibu hamil anemia dengan memberikan penanganan secara farmakologis yaitu dengan sari kurma.
3. Bagi penelitian selanjutnya  
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan penelitian dengan variabel yang berbeda yaitu dengan meneliti variabel asupan makanan dan melakukan penelitian dengan membandingkan sari kurma dengan buah yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dartiwen. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI
- Dinas Kesehatan Provinsi. 2020. *Angka Kematian IBU. Profil Kesehatan Provinsi Aceh*
- Dinas Kesehatan Aceh Selatan. 2021. *Jumlah Ibu Hamil dan Anemia*. Kabupaten Aceh Selatan
- Gultom. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Zifatama
- Hikmawati. 2017. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Irianti, Bayu. 2016. *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Notoatmodjo. 2018. *Metotologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugrawati. 2020. *Buku Ajar Asuhan kebidanan Pada Kehamilan*. Bandung. Adanu Abimata.



- Nurhayati. 2014. *Pengaruh pemberian kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kopelma Darussalam*
- Pratiwi. 2019. *Patologi Kehamilan. Memahami Berbagai Penyakit Dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Puskesmas Kluet Utara. 2022. *Jumlah Ibu Hamil dan Ibu Hamil dengan Anemia*. Kabupaten Aceh Selatan
- Putri. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Yayasan Kita Menulis
- Riskesdas. 2018. *Anemia Pada Ibu Hamil*. [www.depkes.co.id](http://www.depkes.co.id) (Dikutip pada tanggal 2 Maret 2022)
- Rukiah. 2016. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Rumiyati, dkk 2019. *Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*
- Sari. 2020. *Buku Partikum Asuhan Kebidanan I*. Bandung: Media Sains Indonesia
- Satuhu. 2010. *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta: Swadaya
- Setiowati. 2019. *Pengaruh Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Darul Azhar. Volume 6 (1):85-91
- Sugita. 2020. *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional. Volume 5 (1):60-66
- Tarwoto. 2017. *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Penatalaksanaan*. Jakarta. Trans Info Media.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta
- Wagiyo. 2018. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, Bayi Baru Lahir dan Fisiologi dan Patologis*. Yogyakarta: Andi Offset
- Walyani. 2021. *Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Andi Offset
- WHO. (2020). *Pregnancy Anemia*. <https://www.who.int> (Dikutip pada tanggal 21 Maret 2022)
- Yosephin. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta. Andi
- Zulfah. 2018. *Terapi Diet Pada Berbagai Penyakit*. Poltekkes Kemenkes Aceh