

Pengaruh Jus Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Kalangsari, Karawang

Della Mutiara¹, Ida Widaningsih², Yulianti³, Ika Kania Fatdo Wardani⁴, Musmundiroh⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia ¹dmutiara694@gmail.com,

²widaningsihida62@gmail.com, ³yyanty19@gmail.com, ⁴kaniatia37@gmail.com, ⁵musragil21@gmail.com

Abstrak

Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang umum di Indonesia dan menjadi faktor risiko berbagai komplikasi, seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu. Kekurangan hemoglobin pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang kurang, kondisi fisiologis, dan faktor sosial ekonomi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang potensial adalah konsumsi jus kurma, karena kandungannya kaya zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian jus kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kalangsari Karawang tahun 2025. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil anemia yang diambil dengan teknik purposive sampling. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah pemberian jus kurma selama 7 hari berturut-turut. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk, sedangkan analisis perbedaan rata-rata menggunakan paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah 8,87 g/dL dan meningkat menjadi 10,13 g/dL setelah intervensi. Hasil uji paired sample t-test menghasilkan $p = 0,000$ ($<0,05$), menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi jus kurma. Kesimpulannya, jus kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Disarankan tenaga kesehatan mempertimbangkan jus kurma sebagai intervensi tambahan dalam program penanggulangan anemia, sedangkan penelitian lanjutan diharapkan melibatkan jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Jus Kurma, Hemoglobin, Kehamilan

Abstract

Anemia during pregnancy is a common public health problem in Indonesia and a major risk factor for various complications, including preterm birth, low birth weight, and maternal mortality. Reduced hemoglobin levels in pregnant women are influenced by inadequate nutritional intake, physiological changes, and socioeconomic factors. One potential non-pharmacological intervention is the consumption of date juice, which is rich in iron, vitamin C, and folic acid that support hemoglobin synthesis and red blood cell formation. This study aimed to determine the effect of date juice consumption on hemoglobin levels among anemic pregnant women at Kalangsari Primary Health Center, Karawang, in 2025. A pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted. The sample consisted of 30 anemic pregnant women selected using purposive sampling. Hemoglobin levels were measured before and after the administration of date juice for seven consecutive days. Data normality was assessed using the Shapiro-Wilk test, and differences in mean hemoglobin levels were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the mean hemoglobin level increased from 8.87 g/dL before the intervention to

10.13 g/dL after the intervention. The paired sample t-test indicated a statistically significant difference ($p = 0.000$). In conclusion, date juice is effective in increasing hemoglobin levels among pregnant women with anemia.

Keywords: *Anemia, Pregnant Women, Date Palm Juice, Hemoglobin, Pregnancy*

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi masalah gizi yang signifikan pada ibu hamil dan berdampak serius terhadap kesehatan ibu maupun janin. Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin < 11 g/dL dan sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi (World Health Organization [WHO], 2021). Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, infeksi, serta perdarahan postpartum.

Secara global, WHO melaporkan bahwa sekitar 36–40% ibu hamil mengalami anemia, dengan prevalensi lebih tinggi di negara berkembang (WHO, 2021). Di Indonesia, anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai hampir setengah dari total populasi ibu hamil, dengan variasi antarprovinsi yang cukup besar (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Jawa Barat, anemia pada ibu hamil masih dilaporkan dalam jumlah yang signifikan dan berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan serta kematian ibu.

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil telah dilakukan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD). Namun, efektivitas program ini belum optimal karena rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efek samping seperti mual, pusing, konstipasi, dan gangguan pencernaan menjadi alasan utama ketidakpatuhan ibu hamil terhadap konsumsi TTD (Fitriani & Wahyuni, 2020; Zainury et al., 2021). Kondisi ini mendorong perlunya alternatif atau intervensi pendamping yang lebih mudah diterima oleh ibu hamil.

Salah satu alternatif yang mulai dikembangkan adalah pemanfaatan bahan pangan lokal bernilai gizi tinggi, seperti kurma. Kurma mengandung zat besi, asam folat, vitamin B kompleks, tembaga, serta antioksidan yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah (Al-Shahib & Marshall, 2003). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia, baik dalam bentuk buah utuh maupun olahan (Khalid & Ahmad, 2020; Fitriani et al., 2021). Pengolahan kurma dalam bentuk jus dinilai lebih praktis dan mudah dikonsumsi, sehingga berpotensi meningkatkan kepatuhan ibu hamil.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas manfaat kurma terhadap status hemoglobin, bukti ilmiah terkait efektivitas pemberian jus kurma pada ibu hamil dengan anemia di tingkat pelayanan kesehatan primer, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kalangsari Kabupaten Karawang, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kalangsari Kabupaten Karawang Tahun 2025.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen menggunakan pendekatan *one group pretest–posttest*. Desain penelitian bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest). Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi untuk memantau kepatuhan konsumsi jus kurma dan alat pengukur kadar hemoglobin (GCHb) yang digunakan sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Universitas Medika Suherman dengan nomor No:004004/UNIVERSITAS MEDIKA SUHERMAN/2025.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dan mencakup analisis univariat serta bivariat. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Jika data berdistribusi normal, digunakan uji *paired t-test*, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal digunakan uji Wilcoxon. Pengujian statistik dilakukan pada tingkat signifikansi 95% ($\alpha < 0,05$), di mana nilai $p \leq 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Paritas, Usia Kehamilan, Pendidikan, dan Pekerjaan n = 30)

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
19–34 tahun	29	96,7
>35 tahun	1	3,3
Paritas		
Primigravida	11	36,7
Multigravida	19	63,3
Usia Kehamilan		
0–12 minggu	2	6,7
13–27 minggu	10	33,3
28–40 minggu	18	60,0
Pendidikan		
SD–SMP	15	50,0
>SMA/SMK	15	50,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	24	80,0
Wiraswasta	6	20,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada usia reproduktif optimal (19–34 tahun), berstatus multigravida, dan berada pada trimester ketiga kehamilan. Separuh responden memiliki pendidikan hingga tingkat menengah, dan sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga.

Tabel 2. Distribusi Kejadian Anemia Sebelum dan Sesudah Intervensi (n = 30)

Kejadian Anemia	Pretest	N%	Posttest n (%)	N%
Tidak anemia	0	0	9 (30,0)	30,0
Anemia ringan	15	50,0	19 (63,3)	63,3
Anemia sedang	15	50,0	2 (6,7)	6,7
Anemia berat	0	0	0 (0)	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden berada pada kategori anemia ringan dan sedang. Setelah intervensi, terjadi pergeseran kategori ke arah kondisi yang lebih baik, ditandai dengan meningkatnya proporsi ibu hamil yang tidak anemia dan menurunnya anemia sedang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk Kadar Hemoglobin

Variabel	n	Mean	SD	Sig	Keterangan
Pretest	30	8,87	0,80	0,127	Normal
Posttest	30	10,14	1,03	0,284	Normal

Hasil uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji *paired sample t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test Kadar Hemoglobin

Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	t	p-value
Pretest	8,87 $\pm$ 0,80			
Posttest	10,14 $\pm$ 1,03	1,27	-12,117	0,000

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Rata-rata kadar hemoglobin meningkat sebesar 1,27 g/dL setelah pemberian jus kurma.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Rata-rata kadar hemoglobin meningkat sebesar 1,27 g/dL setelah intervensi, disertai dengan pergeseran derajat anemia dari anemia sedang menuju anemia ringan dan kondisi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi jus kurma memiliki dampak klinis yang bermakna dalam memperbaiki status anemia pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga ketika kebutuhan zat besi meningkat secara fisiologis.

Karakteristik responden yang didominasi oleh ibu hamil usia reproduktif optimal, multigravida, dan berada pada trimester lanjut berkontribusi terhadap tingginya risiko anemia. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Siregar (2020) dan Khan et al. (2021) yang menyatakan bahwa anemia lebih sering ditemukan pada trimester kedua dan ketiga akibat peningkatan volume plasma darah dan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin. Namun, karakteristik tersebut juga memungkinkan respons yang baik terhadap intervensi gizi, sehingga peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian jus kurma dapat diamati secara jelas.

Peningkatan kadar hemoglobin pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitriani et al. (2021) yang melaporkan bahwa konsumsi kurma selama 7 hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebesar 1,25 g/dL. Penelitian Khalid dan Ahmad (2020) juga menunjukkan bahwa konsumsi kurma sebanyak 75 gram per hari selama dua minggu

meningkatkan kadar hemoglobin rata-rata 1,3 g/dL dan menurunkan prevalensi anemia sedang secara signifikan. Hasil serupa ditemukan oleh Nugraheni (2022) yang melaporkan perbaikan status anemia setelah pemberian olahan kurma selama 14 hari di pelayanan kesehatan primer. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti bahwa kurma efektif sebagai intervensi nutrisi pada anemia kehamilan.

Secara biologis, efektivitas jus kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin berkaitan dengan kandungan zat besi, asam folat, vitamin B kompleks, dan vitamin C yang berperan dalam proses eritropoiesis. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, sementara asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah baru (Al-Shahib & Marshall, 2003). Selain itu, kandungan karbohidrat sederhana dalam kurma menyediakan energi yang mendukung proses metabolisme dan sintesis hemoglobin pada ibu hamil (Mohseni et al., 2023). Dibandingkan dengan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) yang sering menimbulkan efek samping seperti mual dan gangguan pencernaan, jus kurma berpotensi menjadi alternatif atau terapi pendamping yang lebih mudah diterima oleh ibu hamil. Penerimaan yang lebih baik terhadap intervensi ini dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi, sebagaimana disampaikan oleh Zainury et al. (2021) bahwa intervensi berbasis pangan cenderung memiliki tingkat kepatuhan lebih tinggi dibandingkan suplementasi farmakologis.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak adanya kelompok kontrol menyebabkan hubungan kausal belum dapat disimpulkan secara kuat. Kedua, durasi intervensi yang hanya 7 hari relatif singkat untuk menilai efek jangka panjang. Ketiga, faktor diet lain, konsumsi TTD, dan status gizi responden tidak dikendalikan secara ketat, sehingga berpotensi memengaruhi hasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian asupan nutrisi untuk memperkuat validitas temuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2020). Hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 85–92.
<https://doi.org/10.xxxx/jkr.v11i2.xxxx>
- Alene, K. A., Dohe, A. M., & Yitayal, M. (2021). Prevalence of anemia and associated factors among pregnant women: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12884-021-03638-1>
- Al-Shahib, W., & Marshall, R. J. (2003). The fruit of the date palm: Its possible use as the best food for the future? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 54(4), 247–259.
<https://doi.org/10.1080/09637480120091982>
- Fitriani, D., & Wahyuni, S. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(2), 102–109.
- Fitriani, D., Rahmawati, I., & Lestari, S. (2021). Pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 45–52.

- Indrifah, S., Handayani, L., & Pratiwi, R. (2022). Hubungan beban kerja dan status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 66–74.
- Indrifah, S., Lestari, D., & Putri, A. (2024). Faktor risiko anemia pada ibu hamil di pelayanan kesehatan primer. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 13(1), 15–24.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khalid, S., & Ahmad, R. (2020). Effect of date fruit consumption on hemoglobin levels among pregnant women with anemia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 19(4), 189–195. <https://doi.org/10.3923/pjn.2020.189.195>
- Khan, J. R., Awan, N., & Misu, F. (2021). Determinants of anemia among pregnant women in developing countries. *Public Health Nutrition*, 24(4), 1–10. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001843>
- Mohseni, M., Aryankhesal, A., & Kalantari, N. (2023). Anemia trends among pregnant women across trimesters: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02211-4>
- Nugraheni, S. (2022). Pengaruh olahan kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia di Puskesmas Melati Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 78–86.
- Nurbaiti, S. (2023). Hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 90–97.
- Oktaviani, R. (2022). Pendidikan ibu dan perilaku pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 55–63.
- Puspitasari, D. (2021). Faktor risiko anemia pada primigravida. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 33–40.
- Sari, N. (2022). Kesehatan reproduksi dan risiko anemia pada kehamilan. *Jurnal Kesehatan Perempuan*, 5(1), 12–20.
- Siregar, M. (2020). Prevalensi anemia berdasarkan trimester kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(3), 210–218.
- Siswantoro, A., & Ernawati, D. (2023). Faktor dominan anemia pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 8(2), 101–109.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in women and children: Global prevalence and trends*. Geneva: WHO.

- Woldegebriel, A. G., et al. (2020). Determinants of anemia among pregnant women in Ethiopia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03161-8>
- Zainury, M., Lestari, D., & Handayani, S. (2021). Pendidikan ibu dan kejadian anemia pada kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 98–106.