

PENGARUH KONSUMSI KURMA AJWA (*PHOENIX DACTYLIFERA*)
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU
HAMIL ANEMIA

Umi Tanzil Fadhila^{1*}, Ida Royani², Zulfitriani Murfat³, Nasrudin Andi
Mappaware⁴, Nurfadhilah Khalid⁵

¹⁻⁵Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

Email Korespondensi: fadhilaumitanzil@gmail.com

Disubmit: 24 Juli 2023

Diterima: 07 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11168>

ABSTRACT

*Anemia is one of the indirect causes of death for pregnant women. In pregnant women, anemia is a condition in which red blood cells or hemoglobin levels in the blood decrease, so that the oxygen-carrying capacity for the needs of vital organs in the mother and fetus is reduced. Fruits that can increase hemoglobin levels of pregnant women are fruits that are rich in iron, one of which is dates. Islam is a religion that also provides a solution, namely by consuming ajwa dates. The purpose of this study is to determine the effect of giving ajwa dates on hemoglobin levels of anemic pregnant women. This study used a non-experimental design with the Narrative Review method. Literature searches are carried out through national journals, international journals, clinical keys, textbooks, and proceeding books. From the literature it was found that there was an increase in hemoglobin levels of pregnant women after consuming ajwa dates. This is because Ajwa dates are rich in iron and also contain various vitamins such as riboflavin, biotin, thiamine, folic acid and ascorbic acid which are important for the body. Based on the results of the literature review, it can be concluded that giving ajwa dates (*Phoenix dactylifera*) has an effect on increasing hemoglobin levels in pregnant women.*

Keywords: Dates, Ajwa Dates (*Phoenix dactylifera*), Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin Levels

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil. Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil adalah buah yang kaya akan zat besi, salah satunya kurma. Agama Islam adalah agama yang turut memberikan solusi, yakni dengan mengonsumsi buah kurma ajwa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma ajwa terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental dengan metode *Narrative Review*. Penelusuran pustaka dilakukan melalui jurnal nasional, jurnal internasional, *clinical key*, *textbook*, dan *proceeding book*. Dari literatur yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sesudah kurma ajwa dikonsumsi. Hal ini dikarenakan kurma

ajwa kaya akan zat besi dan juga mengandung berbagai vitamin seperti riboflavin, biotin, tiamin, asam folik, dan asam askorbat yang penting bagi tubuh. Berdasarkan hasil literature review dapat disimpulkan bahwa pemberian kurma ajwa (*Phoenix dactylifera*) memberikan efek terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Kata Kunci: Kurma, Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera*), Anemia, Ibu Hamil, Kadar Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil. Angka Kematian Ibu (AKI) salah satu di Indonesia adalah tertinggi bila dibandingkan dengan ASEAN lainnya. (Sukartiningsih & Amaliah, 2018) Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) jumlah wanita usia reproduktif (usia 15-49 tahun) dengan anemia di Indonesia berjumlah 22.330 pada tahun 2019 (*Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15-49) (%) Indicator Country, 2021*).

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sekitar 37,1%. yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%) Infodatin Gizi (2015) (Alam et al., 2019).

Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11,00 gr% pada trimester I dan trimester III sertakadar Hb < 10,50 gr% pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II. (Widowati et al., 2019b).

Pada trimester II, terjadi kecepatan yang meningkat pada pertumbuhan dan pembentukan janin, sehingga membentuk manusia dengan organ organ tubuh yang mulai berfungsi. Pada masa ini zat besi yang diperlukan paling besar karena mulai terjadi hemodilusi pada darah. Kebutuhan zat besi pada keadaan ini adalah 5 mg/hr dengan kebutuhan basal 0,8 mg/hari. Akibat anemia akan dapat menimbulkan hipoksia dan berkurangnya aliran darah ke uterus yang akan menyebabkan aliran oksigen dan nutrisi ke janin terganggu sehingga dapat menimbulkan asfiksia sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat dan janin lahir dengan berat badan lahir rendah dan prematur. (Labir et al., 2013)

Buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah buah yang kaya akan zat besi, salah satunya kurma. Kurma mengandung vitamin seperti riboflavin, biotin, tiamin, asam folik, dan asam askorbat yang penting bagi tubuh. (Ula et al., 2018)

Dalam penelitian ini, digunakan kurma varietas ajwa. Dari berbagai varietas kurma, kurma ajwa memiliki beberapa kelebihan dibandingkan kurma lainnya, salah satunya dapat mencegah penyakit anemia. (Ula et al., 2018) Kurma Ajwa (*Phoenix dactylifera L*) berasal dari kota Madinah. Kurma ini memiliki julukan 'Kurma Nabi' karena ditanam oleh Nabi Muhammad SAW dan disebutkan dalam hadits nabi. (Ateeq et al., 2013).

Hadits Nabi Muhammad SAW bahwa “Barang siapa makan tujuh buah kurma di antara dua tanah tak berpasir Madinah pada waktu pagi, maka racun tidak akan membahayakannya sampai sore hari.” (Shahih Muslim No.3813). (Prihasmoro, 2007)

Adapun penelitian sebelumnya oleh Ateeq, dkk. kurma memiliki kandungan antara lain glukosa, fruktosa, sukrosa, protein vitamin A, vitamin C, vitamin E, karbohidrat, serat, karoten, fenolik, flavonoid, antosianin, antioksidan, antimutagenik maupun mineral. (Ateeq et al., 2013).

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Kurma

Buah kurma merupakan produk dari pohon palem kurma yang masuk dalam keluarga Arecaceae. Pohon kurma merupakan salah satu tanaman tertua yang masih terpelihara di dunia, hasil panen dari pohon kurma ini sebagian besar menjadi sumber penghasilan di wilayah Afrika Utara dan Timur Tengah, meskipun pohon kurma juga tumbuh di beberapa wilayah di dunia. Produksi kurma di dunia mengalami peningkatan hampir tiga kali lipat dari 40 tahun lalu yang mencapai 7,68 juta ton pada tahun 2010. Kurma memiliki berbagai macam nutrisi penting yang bermanfaat sebagai obat untuk beberapa penyakit (Nazwirman, Juniarti & Simon, 2022).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Literature Review atau tinjauan pustaka. Studi Literature review adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lain. Jenis penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mencari tahu mengenai pengaruh konsumsi kurma ajwa (*Phoenix dactylifera*) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan cara mengumpulkan referensi yang berkaitan dengan tema penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan sebanyak 10 referensi dari pencarian kata “Pengaruh konsumsi kurma ajwa (phoenix dactylifera) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil”. Semua referensi dimasukkan dalam pencarian dan penyaringan yang kemudian disaring kembali menggunakan fitur penyaring jenis-jenis referensi pada website tempat pencarian data. Hasil pencarian disaring lagi dengan melihat kesesuaian isi referensi dan aksesibilitas referensi dengan melihat tahun terbit yang diinginkan yaitu 10 tahun terakhir. Hasil akhir dari pencarian dan penyaringan referensi didapatkan 10 referensi yang relevan untuk digunakan dalam penelitian ini.

Table 1 Literatur Review

No	Tahun Terbit	Judul	Metode	Penulis	Hasil	Kesimpulan
1	2019	Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan	Pre-eksperimental dengan rancangan one group	Retno Widowati, Rini Kundarya	Dari 15 responden setelah pemberian sari kurma terdiri	Terdapat pengaruh antara pemberian sari kurma

		Kadar Hemoglobin Ibu Hamil	pretest test	post nti, Puput Puji Lestari	dari 13 orang (86,7%) ibu hamil dengan kadar Hb \geq 11 gr/dl, 2 orang (13,3%) ibu hamil dengan kadar Hb 9-10,9 gr/dl, 0 orang (0%) ibu hamil dengan kadar Hb 7-8,9 gr/dl dan 0 orang (0%) ibu hamil dengan kadar Hb $<$ 7 gr/dl	dengan kadar peningkatan hemoglobin pada ibu hamil
2	2019	Pengaruh Pemberian Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia	Quasy Experimental Design (eksperimen semu), Non Equivalent Control Group	Ike Ate Yustika, Dewi Yuliasari	Bahwa dari 20 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9.8, standar deviasi sebesar 0.3238, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9.2 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 10.3, sedangkan mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan pada ibu hamil	Dari hasil penelitian diatas bahwa dapat disimpulkan ada Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

				sebesar 11.3, standar deviasi sebesar 0.2552, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10.9 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11.7		
3	2020	Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Nanda Tahun 2020	Quasie eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah non randomized control group pre test and post test design	Natasya Fardillah M, Atik Kridawati, Laila Ulfa	Pada kelompok perlakuan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberi perlakuan yaitu 9,8 gr/dl sedangkan rata-rata setelah diberi perlakuan yaitu 11,9 gr/dl. Pada kelompok kontrol yaitu 9,9 gr/dl sedangkan kadar hemoglobin setelah pada kelompok kontrol yaitu 10,7 gr/dl	Konsumsi sari kurma dan tablet Fe lebih efektif dari pada konsumsi tablet Fe saja.
4	2021	Pemberian Kurma Ajwa terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III	Quasi Eksperimen dengan bentuk design non equivalent control group design.	Titin Yulianti, Iis Tri Utami	Dari 18 orang pada kelompok intervensi didapat rata-rata 10,32 gr/dl dan pada kelompok kontrol didapat rata-rata 10,00 gr/dl. Rata-rata kadar Hb setelah	Ada pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III

					diberikan kurma ajwa, dari 18 orang pada kelompok intervensi didapat rata-rata 10,79 gr/dl dan pada kelompok kontrol didapat rata-rata 10,27 gr/dl.	
5	2021	Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa (Dactylifera Phoenix) terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di PMB Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Kampar	Eksperimen semu (quasi experiment) dengan rancangan non-equivalent pretest-posttest .	Nur Mardiana , Fitri Apriyanti	Diperoleh hasil bahwa selisih rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian jus kurma ajwa adalah 2,95.	Ada pengaruh pemberian jus kurma ajwa (Dactylifera Phoenix) terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil di PMB Nurhayati wilayah kerja Puskesmas Kampar tahun 2020.
6	2020	Pengaruh Sari Kurma (Phoenix dactylifera) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III	Pre Eksperimen dengan metode One Grup Pre-test and Post-test design.	Yuniarti, Fatma Yanti	Rata-rata kadar hemoglobin pre-test sebesar 11,580 gr/dl, sedangkan rata-rata kadar hemoglobin post-test sebesar 11,783 gr/dl. Didapatkan nilai P-value lebih kecil dari α (<0,05) yaitu sebesar 0,029.	Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa sari kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.
7	2021	The effect of Dates Consumpti	Quasi experimenta l dengan non	Risza Choirun issa,	Rata-rata kadar hemoglobin	Penelitian yang dilakukan

		on on Increased Hemoglobi n Levels in Third Trimester Pregnant Woman at BPM "E" Serang.	equivalen kontrol grup design.	Retno Widowa ti, Astrid Estiyan a Putri	pada kelompok kontrol saat pre test adalah 10,25 gr/dl dan post test adalah 10,50 gr/dl. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok eksperimental saat pre test adalah 10,28 gr/dl dan post test adalah 12,2 gr/dl.	dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di BPM "E" Serang
8	2020	Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil TM III dengan Anemia terhadap Kadar Hemoglobi n di BPM Tri Rahayu Setyaningsi h Cangkirnga n Sleman Yogyakarta	Quasi eksperimen dengan Non- randomized control Grup Pre test-Post test Desgin	Diyah Ayu Susilow ati	Rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol saat pre test 9,81 gr/dl dan saat post test 10,22 gr/dl. Sedangkan saat pre test 9,84 gr/dl dan saat post test 10,94 gr/dl.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang dengan anemia yang diberikan perlakuan rata-rata mengalami kenaikan 1,10gr/dl
9	2020	Pengaruh Konsumsi Buah Kurna terhadap Peningkata n Kadar Hemoglobi n Pada Ibu Hamil	Quasy eksperiment al dengan rancangan non equivalent control group	Sugita dan Kuswati	Rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan kadar hemoglobin pre (sebelum) pemberian	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan pada

		Trimester III			kurma sebesar 10,793 dan post (setelah) pemberian kurma terjadi peningkatan sebesar 11,933. kelompok kontrol rata-rata kadar hemoglobin pre sebesar 10,500 dan post sebesar 11,893.	kelompok kontrol pre dan post. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dari rerata dari sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan
1 0	2019	Pengaruh Sari Kurma (<i>Phoenix dactylifera</i>) terhadap Peningkatan Kadar hemoglobin Ibu Hamil Trimester III	Quasy Eksperimental dengan Pre and Post Test Without Control.	Wiulin Setiowati, Siti Nuriah	Diketahui bahwa responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin sesudah diberikan sari kurma yaitu hampir seluruhnya (93,75%) dengan kadar hemoglobin normal dan sebagian kecil (6,25%) masih mengalami kadar hemoglobin tidak normal	Setelah dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon Test didapatkan nilai p value (Exact.Sig/2 tailed) 0,002 (<0,05) artinya terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kurma.

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa literatur yang didapatkan bahwa terdapat efek dari konsumsi buah kurma ajwa (*Phoenix dactylifera*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan oleh Retno dkk pada tahun 2019 membahas pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Penelitian yang dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Tati Kusmiran, Bekasi Timur, dilakukan pada ibu hamil trimester II dengan anemia yang mengonsumsi tablet Fe dan bersedia mengonsumsi sari kurma sebanyak 10ml tiga kali sehari selama penelitian berlangsung dan banyaknya sampel sebanyak 15 responden pada bulan April 2018. Dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperimental dengan metode one group pretest dan post tes, menggunakan satu kelompok sebagai kelompok sebelum dan sesudah diberi intervensi. (Widowati et al., 2019a)

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Retno dkk tersebut, didapatkan kadar hemoglobin pretest terendah sebesar 8,1 gr/dl, tertinggi sebesar 10,4 gr/dl dan rata-rata sebesar 9,6 gr/dl. Kadar hemoglobin post test terendah sebesar 9,8 gr/dl, tertinggi sebesar 12,6 gr/dl dan rata-rata sebesar 10,6gr/dl. Rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pre test dan post test sebesar 1,0 gr/dl. Setelah dilakukan uji Wilcoxon, kadar hemoglobin pre-post diperoleh p value (0,004) < 0,05 artinya ada pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan minuman sari kurma pada ibu hamil trimester II dengan anemia. (Widowati et al., 2019a)

Kemudian di tahun yang sama, yakni tahun 2019, penelitian yang dilakukan oleh Ike Ate Yuviska & Dewi Yuliasari mengenai pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia berbeda dengan penelitian sebelumnya yang

menggunakan sari kurma sebagai bahan dari penelitiannya. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung dengan rancangan penelitian menggunakan *quasy experimental design* (eksperimen semu), *non equivalent control group*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang, dimana 20 responden diberikan kurma dan Fe (kelompok eksperimen), sedangkan 20 responden lainnya hanya diberikan Fe (kelompok control). (Yuviska & Yuliasari, 2019)

Pada penelitian tersebut dari kelompok eksperimen dengan 20 responden penelitian, diperoleh hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,8 gr/dl, standar deviasi sebesar 0,3238, hasil kadar hemoglobin terendah yaitu sebesar 9,2 gr/dl dan hasil kadar hemoglobin tertinggi sebesar 10,3 gr/dl, sedangkan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 11,3 gr/dl, standar deviasi sebesar 0,2552, hasil kadar hemoglobin terendah yaitu sebesar 10,9 gr/dl dan hasil kadar hemoglobin tertinggi sebesar 11,7 gr/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol dengan 20 responden penelitian, diperoleh hasil rata-rata kadar hemoglobin sebelum untuk kelompok kontrol pada ibu hamil 9,8 gr/dl, standar deviasi sebesar 0,2235, hasil kadar hemoglobin terendah yaitu sebesar 9,5 gr/dl dan hasil kadar hemoglobin tertinggi sebesar 10,3 gr/dl, sedangkan rata-rata kadar hemoglobin sesudah untuk kelompok kontrol pada ibu hamil sebesar 10,7 gr/dl, standar deviasi sebesar 0,1947, hasil kadar hemoglobin terendah yaitu sebesar 10,4 gr/dl dan hasil kadar

hemoglobin tertinggi sebesar 11,2 gr/dl. Perbedaan kenaikan kadar hemoglobin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah sebesar 0,6 gr/dl. Kemudian dilakukan analisa data dengan uji T Independent bahwa nilai P-value $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kurma pada ibu hamil dengan anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Data dari kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma, dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah dan juga untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin, sehingga dapat menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh yang dapat membantu mengurangi resiko perdarahan pada ibu hamil. (Yuviska & Yuliasari, 2019)

Pada tahun selanjutnya, yakni tahun 2020, sama halnya dengan Retno dkk, Natasya dkk menggunakan sari kurma sebagai bahan penelitiannya mengenai pengaruh penambahan sari kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia di Klinik Fistha Nanda tahun 2020. Penelitian ini dilakukan di Klinik Fistha Nanda dengan banyaknya sampel pada penelitian ini sebanyak 20 responden yang dibagi menjadi menjadi 2 kelompok, masing-masing sebanyak 10 responden untuk kelompok kontrol (tablet Fe) dan 10 responden untuk kelompok intervensi (sari kurma dan tablet Fe). Penelitian yang dilakukan pada bulan Februari 2020 ini didapatkan hasil pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang mengonsumsi sari kurma dan tablet Fe yang berjumlah 10 responden yang dilakukan selama 10 hari rata-

rata kadar hemoglobin sebelum diberi perlakuan yaitu 9,8 gr/dl sedangkan rata-rata setelah diberi perlakuan yaitu 11,9 gr/dl. Sementara hasil pada kelompok kontrol yaitu kelompok yang hanya mengonsumsi tablet Fe yang sama jumlahnya dengan kelompok intervensi, rata-rata kadar hemoglobin sebelum yaitu 9,9 gr/dl sedangkan kadar hemoglobin setelah pada kelompok kontrol yaitu 10,7 gr/dl. (Ma'mum et al., 2020)

Selanjutnya pada penelitian ini dilakukan uji perbedaan rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia antara kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan analisis uji dependent t test yaitu rata-rata pada kelompok perlakuan selisih 2,05 gr/dl dengan variasi 0,7012 gr/dl dan rata-rata pada kelompok kontrol selisih 0,81 gr/dl dengan variasi 0,7325 gr/dl. Jadi peningkatan kadar hemoglobin lebih dominan terjadi pada kelompok perlakuan yang artinya konsumsi sari kurma dan tablet Fe lebih efektif pengaruhnya terhadap pengobatan anemia pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno dkk pada tahun 2019 yang mana hasil penelitiannya yaitu ada pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan minuman sari kurma pada ibu hamil trimester II dengan anemia. (Ma'mum et al., 2020)

Pada tahun 2021, penelitian yang dilakukan oleh Titin dkk dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan bentuk design non equivalent control group design. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rawat Inap Tanjung Mas Makmur Kabupaten Mesuji dengan sampel pada penelitian ini sebanyak 36 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan

kelompok kontrol sebanyak 18 responden. Pada kelompok intervensi diberikan kurma ajwa sebanyak 100gr/hari dan kelompok kontrol diberikan tablet Fe 1butir/hari, masing-masing selama 14 hari pada tahun 2021. Hasil pengukuran rata-rata kadar hb sebelum diberikan kurma ajwa pada kelompok intervensi adalah 10,32 gr/dl dan pada kelompok kontrol 10,00 gr/dl. Setelah diberikan kurma ajwa kemudian dilakukan pengukuran kembali pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata 10,79 gr/dl dan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata 10,27 gr/dl. Hasil analisis diketahui rata-rata kadar hb ibu hamil TM III yang diberikan kurma ajwa adalah 10,79 gr/dl, sedangkan untuk ibu hamil TM III yang hanya diberikan tablet Fe adalah 10,26 gr/dl, sehingga didapatkan hasil uji statistik nilai p value 0,003 ($<0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata kadar hb antara ibu yang diberikan kurma ajwa dengan ibu yang diberikan tablet Fe saja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Titin dkk ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugita pada tahun 2020 dengan hasil rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebelum diberikan kurma sebanyak 7 butir selama 14 hari sebesar 10,79gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan kurma sebesar 11,93gr/dl. Menurut Titin dkk, anemia yang dialami oleh ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tanjung Mas Makmur disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah rendahnya pemenuhan nutrisi yang berkaitan dengan rendahnya daya beli dan tingkat konsumsi makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi. Dimana kurma memiliki beberapa komponen yang dapat meningkatkan hemoglobin bagi yang mengonsumsinya. Kurma dengan

berat 100 gr mengandung 2,81gr protein, 7,1gr serat, karbohidrat 88,78gr dan zat besi 1,02mg. Zat besi merupakan komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang dapat mengatasi anemia. (Care et al., 2021)

Metode penelitian yang sama juga dilakukan oleh Nurmardiana dkk masih di tahun yang sama 2021, yang mana dalam penelitiannya menggunakan jus kurma ajwa. Penelitian ini dilakukan di PMB Nurhayati wilayah kerja Puskesmas Kampar yang dilakukan selama 7 hari pada bulan Juni 2020. Sampel pada penelitian ini sebanyak 7 responden. Hasil yang didapatkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus kurma ajwa adalah 9,57 gr/dl dan setelah pemberian jus kurma ajwa adalah 12,52 gr/dl. Kemudian setelah dilakukan analisis bivariat bahwa selisih rata-rata kadar hb sebelum dan sesudah pemberian jus kurma ajwa adalah 2,95 grdl dengan hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 ($<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus kurma ajwa terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di PMB Nurhayati wilayah kerja puskesmas Kampar tahun 2020. Nurmardiana dkk menjelaskan bahwa sari kurma mengandung komponen komponen yang mampu meningkatkan penyerapan zat besi atau berperan dalam pembentukan sel darah merah tempat hemoglobin berada sama halnya dengan yang dikatakan oleh Titin dkk. (Mardiana & Apriyanti, 2021)

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti dan Fatma Yanti pada tahun sebelumnya 2020 yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan D Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2020 dengan sampel sebanyak 30 responden. Sampel diberikan sari kurma sebanyak 3ml sehari untuk

dikonsumsi selama 2 minggu. Penelitian ini menggunakan metode *One Grup Pre-test and Post-test design*. Dari 30 responden yang diberikan sari kurma ada 18 responden yang mengalami kenaikan setelah diberikan sari kurma dan 12 responden lainnya tidak mengalami kenaikan kadar hemoglobin dikarenakan tidak meminum sari kurma secara rutin. Kadar hemoglobin rata-rata pada sampel sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 11,5 gr/dl dan setelah dilakukan intervensi adalah sebesar 11,7 gr/dl. Sehingga, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired T-test terdapat perbedaan rata-rata kadar hemoglobin pretest dan posttest sebesar, 0,2 gr/dl. Didapatkan nilai *p-value* lebih kecil dari α ($<0,05$) yaitu sebesar 0,029, sehingga dapat disimpulkan bahwa sari kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. (Yuniarti & Fatmayanti, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Risza dkk pada tahun 2021 yang dimulai pada bulan Januari menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 responden yang terbagi menjadi dua kelompok masing-masing berisi 16 responden untuk kelompok kontrol dan 16 responden untuk kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi diberikan tablet Fe dan 7 kurma perhari selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol meminum tablet Fe secara teratur. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sugita dkk(2019) yang menemukan adanya pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin yang didapatkan pada kelompok intervensi pada pre test sebesar 10,4

gr/dl dan pada post tes sebesar 12,22 gr/dl, sementara rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol pada pre test didapatkan sebesar 10,21 gr/dl dan pada post test sebesar 10,50 gr/dl. Sehingga, perbedaan kenaikan kadar hemoglobin antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sangat terlihat dengan jelas. Kemudian, dilakukan Uji-t sampel berpasangan dimana kelompok intervensi pada pre-post diperoleh nilai P sebesar 0,000 ($P<0,005$), serta uji t independen diperoleh nilai P sebesar 0,031 ($P<0,005$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di BPM "E", Serang. (Choirunissa et al., 2021)

Pada tahun 2016, penelitian yang dilakukan oleh Diyah Ayu Susilowati dengan menggunakan metode *Quasi eksperimen dengan Non-randomized control Grup Pre test-Post test Design*. Penelitian ini dilakukan di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta yang dilaksanakan pada November 2016 hingga April 2017. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 ibu hamil pada kelompok kontrol dan 15 ibu hamil pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan kadar hemoglobin rata-rata pada kelompok intervensi saat pre test adalah sebesar 9,84 gr/dl dan saat post test adalah sebesar 10,94 gr/dl, sementara rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol saat pre test adalah sebesar 9,81 gr/dl dan saat post test adalah sebesar 10,22 gr/dl. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* $< 0,05$ ($0,001<0,05$) hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada kedua

kelompok penelitian. Hasil penelitian pada kelompok intervensi atau kelompok yang diberikan kurma memberikan pengaruh terhadap kadar hemoglobin ibu hamil, yang berarti dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang dengan anemia yang diberikan perlakuan rata-rata mengalami kenaikan 1,10gr/dl. (Ayu Susilowati, 2020)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titin dkk, Retno dkk, dan juga Nurmardiana dkk. Pada tahun selanjutnya yaitu tahun 2019 penelitian yang berjudul Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan oleh Sugita dan Kuswati di wilayah kerja Puskesmas Klateng mulai dari April-September 2019. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden sebagai kelompok kontrol dan 15 responden sebagai kelompok perlakuan. Pada kelompok perlakuan diberikan 7 buah kurma yang akan dikonsumsi selama 14 hari. Sementara, untuk kelompok kontrol akan mengonsumsi tablet Fe secara teratur. (Sugita & Kuswati., 2020)

Dari hasil penelitian Sugita dan Kuswati dapat disimpulkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebelum pemberian kurma sebesar 10,7 gr/dl dan setelah pemberian kurma terjadi peningkatan sebesar 11,9 gr/dl sehingga terlihat perbedaan dari nilai rata-rata pre dan post sebesar 1,14 gr/dl. Hal ini menjelaskan adanya pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klateng. Sehingga, dapat ditunjukkan bahwa sari kurma kaya akan zat besi yang dapat

meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan sari kurma yang secara tidak langsung juga dapat meningkatkan jumlah trombosit yaitu zat mineral seperti zat besi esensial bagi pembentukan hemoglobin. (Sugita & Kuswati., 2020)

Penelitian selanjutnya, yang dilakukan oleh Wiulin Setiowati dan Siti Nuriah pada tahun 2018 di wilayah kerja Puskesmas Batulicin Kecamatan Batulicin Kabupaten Tanag Bumbu. Sampel pada penelitian ini berjumlah 16 responden, Sari kurma yang diberikan pada responden diukur menggunakan sendok makan. Hasil penelitian ini didapatkan kadar hemoglobin sampel sebelum diberikan sari kurma hampir sebagian besar mengalami kadar hemoglobin tidak normal dengan presentase 56,25% atau sebanyak 9 orang dari 16 responden, kemudian sisanya mengalami kadar hemoglobin yang normal. Namun, setelah diberikan sari kurma hampir seluruhnya mengalami kadar hemoglobin normal dengan presentase 93,75% atau sebanyak 15 responden, kemudian sisanya mengalami kadar hemoglobin tidak normal. Selanjutnya dilakukan uji statistik, uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji alternatif *Wilcoxon Test* didapatkan nilai *p value (exact. Sig/2 tailed)* 0,002 (<0,05) artinya terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kurma. Menurut Wiulin dkk responden yang diberikan sari kurma sebagian besar mengalami peningkatan kadar hemoglobin dibuktikan dengan terjadinya peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil pada saat sebelum diberikan sari kurma sebagian besar mengalami kadar hemoglobin yang tidak normal, setelah diberikan sari kurma hampir seluruh responden

mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Sari kurma yang diberikan oleh peneliti kepada responden dengan cara diminum selama satu minggu diberikan 3 sendok makan sehari dianjurkan sebelum makan dengan dosis 15cc. Peningkatan kadar hemoglobin ini terjadi karena disebabkan oleh adanya kandungan zat besi dalam sari kurma. Hal ini didukung oleh teori yang menyebutkan faktor pembentuk hemoglobin seperti Fe, B12, dan asam folat semuanya terdapat dalam kurma. Sari kurma memiliki banyak manfaat salah satunya untuk meningkatkan kadar hemoglobin untuk ibu hamil. (Setiowati & Nuriah, 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa literatur yang didapatkan bahwa terdapat efek dari konsumsi buah kurma ajwa (*Phoenix dactylifera*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi suatu bahan edukasi bagi seluruh masyarakat secara umum dan pembacanya secara khusus. Tidak lupa untuk para peneliti selanjutnya untuk menambah jumlah sampel. Selain itu, disarankan pula untuk melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang tepat terkait kelompok kontrol dan kelompok intervensi (penyeragaman trimester ibu hamil, jumlah kurma yang diberikan, kontrol pada makan/food recall 24 jam) untuk mengurangi bias. Sehingga dari adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi upaya untuk mengurangi jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) akibat melahirkan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S., Aeni, S., & Noviani, N. A. (2019). *Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Sudiang Raya Kota Makassar*. 11, 143-155.
- Ateeq, A., Sunil, S. D., Varun, S. K., & Santosh, M. K. (2013). *Phoenix Dactylifera Linn. (Pind Kharjura): A Review*. 4(3), 447-451.
<https://doi.org/10.7897/2277-4343.04328>
- Ayu Susilowati, D. (2020). *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Tm Iii Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta*.
- Care, J. H., Yulianti, T., Utami, I. T., Kesehatan, F., Pringsewu, U. A., Mesuji-Lampung, K., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. A. (2021). *Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar*. 6(2), 370-375.
- Choirunissa, R., Widowati, R., & Putri, A. E. (2021). *The Effect Of Dates Consumption On Increased Hemoglobin Levels In Third Trimester Pregnant Women At Bpm " E ", Serang*. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 938-942.
<https://doi.org/10.30994/Sjik.V10i1.739>
- Labir, I. K., Widarsa, T., Suwiyoga, K., Labir, I. K., Widarsa, T., & Suwiyoga, K. (2013). *Laporan Hasil Penelitian Anemia Ibu Hamil Trimester I Dan li Meningkatkan Risiko Kejadian Berat Bayi Lahir Rendah Di Rsud Wangaya Denpasar Anemia Among Pregnant Women First And Second Trimester Increases Risk For Low Birth Weight Babies In Wangaya Hospita*. *Public Health And Preventive Medicine Archive*, 1.
- Ma'mum, N. F., Kridawati, A., & Ulfa, L. (2020). *Pengaruh*

- Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 4(2), 201-215. <https://doi.org/10.52643/Jukmas.V4i2.1027>
- Mardiana, N., & Apriyanti, F. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Kurma Ajwa (*Dactylifera Phoenix*) Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Di Pmb Nurhayati Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Doppler*, 5(1), 33-37.
- Mardiana, M., Rachmawati, L., Sari, N. P., & Al Amien, T. N. (2022). Whey Protein, Daun Kelor, Kurma, Dan Kelelahan Otot. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, (2), 153-180.
- Nazwirman, N., Juniarti, J., & Simon, Z. Z. (2020). Penyuluhan Dan Pembinaan Manfaat Dan Budidaya Tanaman Surgawi. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 6(1).
- Prihasmoro, H. (2007). *Ringkasan Kitab Hadist Shahih Imam Bukhari*. 488.
- Setiowati, W., & Nuriah, S. (2019). Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii. *Darul Azhar*, 6(1), 85-91.
- Sugita, & Kuswati. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(6), 58-66.
- Sukartiningsih, M. C. E., & Amaliah, M. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur. *Jurnal Kesehatan Primer*, 3(1), 16.
- Ula, A. M., Biologi, P. S., Sains, J., Sains, F., Teknologi, D. A. N., Islam, U., & Sunan, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daging Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Hitung Jenis Leukosit Embrio Mencit (Mus Musculus)*. Prevalence Of Anaemia In Women Of Reproductive Age (Aged 15-49) (%) Indicator Country, (2021).
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019a). Pengaruh-Pemberian-Sari-Kurma-Terhadap Ibu Hamil. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(2), 60-65.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019b). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Al Azhar Indonesia*, 5(2), 60-65.
- Yuniarti, & Fatmayanti. (2020). Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Skala Kesehatan*, 11(2), 97-101.
- Yuviska, I. A., & Yuliasari, D. (2019). Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 343-348. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V5i4.1860>.