

PENGARUH PEMBERIAN *MIXED-JUICE* (TOMAT DAN KURMA) TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU *POSTPARTUM*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGLEWAS

Tiara Elfirdausi¹, Yektiningtyastuti Yektiningtyastuti^{2*}

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email Korespondensi: yektiningtyastuti@ump.ac.id

Disubmit: 11 November 2025

Diterima: 23 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.23442>

ABSTRACT

Maternal health after childbirth is a crucial aspect of maternal care. One common disorder that often arises is postpartum anemia, which occurs when hemoglobin levels fall below the normal range. In Indonesia, the prevalence of postpartum anemia reaches 37%, primarily caused by iron deficiency during and after childbirth due to bleeding and inadequate intake. This study aims to determine the effect of consuming mixed juice (tomato and date) on increasing hemoglobin levels in postpartum mothers. This is a quantitative study with a pre-experimental, one-group, pretest-posttest design. The sampling technique used was total sampling, with 37 respondents. The research instruments used were the hemoglobin levels observation sheet and a digital hemometer. The results showed that the majority of respondents were aged 20-35 years (83,8%), had a high school education background (67,6%), had no history of illness (91,9%), were multiparous (51,4%), and had a birth by cesarean section (62,6%). A statistical test showed a significant effect of mixed-juice (tomato and date) consumption on increasing hemoglobin levels in postpartum mothers (p-value = 0,034). Data analysis was conducted using the paired t-test. The administration of mixed-juice (tomato and date) has a significant effect on increasing hemoglobin levels in postpartum mothers.

Keywords: *Date, Hemoglobin Level, Mixed-juice, Postpartum anemia, Tomato.*

ABSTRAK

Kesehatan ibu pasca melahirkan merupakan aspek penting dalam perawatan maternal. Salah satu gangguan yang sering muncul adalah anemia *postpartum*. Anemia *postpartum* ini terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah ambang batas normal. Di Indonesia, prevalensi anemia *postpartum* mencapai 37%, penyebab utamanya adalah kekurangan zat besi selama masa persalinan dan pasca persalinan akibat perdarahan dan asupan nutrisi yang kurang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi *Mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu *postpartum*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental* dan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dengan total sampel sebanyak 37 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi kadar hemoglobin dan hemometer digital. Analisis data

menggunakan *Paired t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20-35 tahun (83,8%), riwayat pendidikan SMA (67,6%), tidak memiliki riwayat penyakit (91,9%), status paritas multipara (51,4%), dengan jenis persalinan *sectio caesaria* (62,6%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum* dengan nilai *p value* 0,034. Pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum*.

Kata Kunci: Anemia *Postpartum*, Kadar Hemoglobin, Kurma, *Mixed-juice*, Tomat.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu pasca melahirkan merupakan faktor penting dalam perawatan maternal. Isu Kesehatan di masyarakat yang berdampak negative secara signifikan dan mengganggu pola asuh dini serta memengaruhi kualitas hidup pada proses pemulihan pasca persalinan dan berdampak pada kesehatan ibu *postpartum* salah satunya adalah anemia (Mat Daud et al., 2021; Ruiz de V H et al., 2021). Anemia *postpartum* diartikan sebagai hipoksia jaringan yang disebabkan karena kurangnya pasokan oksigen dalam darah (Bambo et al., 2023). Dari minggu pertama hingga minggu ke delapan *postpartum*, kadar zat besi meningkat sementara kadar transferrin menurun sehingga terjadi peningkatan saturasi. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan zat besi selama masa *postpartum* disebabkan oleh respons inflamasi yang terjadi saat proses bersalin (Milman, 2011).

World Health Organization (WHO) mengatakan sekitar 20-30% wanita mengalami anemia setelah melahirkan (WHO, 2021). Prevalensi anemia *postpartum* diperkirakan mencapai 10-30% di negara berpendapatan tinggi serta lebih dari 50% di negara berpendapatan rendah atau di kelompok dengan kondisi sosial yang kurang menguntungkan. Masalah yang

paling banyak ditemukan yaitu di negara seperti Afrika sebesar 46,3% dan di Wilayah Asia Tenggara sebesar 48,7% (Mat Daud et al., 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi anemia *postpartum* mencapai 37%. Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS), hasil Long Form sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 189 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kedua tingginya AKI di Indonesia adalah karena perdarahan selama proses persalinan dan *postpartum*. Salah satu faktor risiko terjadinya perdarahan pada persalinan dan *postpartum* adalah anemia pada ibu (BPS, 2020).

Prevalensi anemia *postpartum* di Indonesia pada tahun 2020 adalah sebesar 30% (Kemenkes, 2020). Menurut laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, prevalensi anemia *postpartum* di Jawa Tengah sebesar 60,57% pada tahun 2019 (Rini & Dewi, 2020). Sementara itu, di Puskesmas Karanglewas didapati kasus kematian pada ibu akibat perdarahan sebanyak 40% (Dinkes Banyumas, 2023). Terdapat dua pendekatan dalam mengatasi anemia pada ibu *postpartum*, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi yang dapat dilakukan adalah pemberian tablet Fe dan

vitamin C. namun penggunaan tablet Fe memiliki efek samping seperti diare, mual, konstipasi, serta warna feses menjadi gelap (Irianti et al., 2023).

Sebagai alternatif, cara non farmakologi yang bisa dilakukan adalah dengan memperbanyak konsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C, seperti buah tomat dan kurma (Damayanti et al., 2023; Made et al., 2023). Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Karanglewas, menunjukkan bahwa tiga dari sepuluh ibu (30%) memiliki kadar hemoglobin kurang dari 12g/dL.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh konsumsi terapi non farmakologis berupa *mixed-juice* dari buah tomat dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu *postpartum*.

KAJIAN PUSTAKA

Mixed-juice

Mixed-juice merupakan jus yang dicampur oleh beberapa bahan yang mengandung zat gizi lengkap untuk meningkatkan kepadatan nilai gizi agar bermanfaat bagi kesehatan.

Pembuatan *mixed-juice* tomat dan kurma (Item et al., 2024; Puspita & Isnaini, 2023) adalah sebagai berikut :

- a) Timbang buah tomat dan kurma tanpa biji sesuai takaran (100gr buah tomat dan 100gram buah kurma)
- b) Cuci bersih buah tersebut lalu potong menjadi bagian kecil
- c) Rendam buah kurma dengan air matang selama 15 menit agar teksturnya lebih lembut
- d) Masukkan potongan buah tersebut ke dalam blender lalu tambahkan dengan 200cc air matang

- e) Blender buah sampai halus, dan *mixed-juice* tomat dan kurma siap disajikan.

Buah kurma memiliki nama latin "Phoenix Dactylifera" merupakan buah yang memiliki sekitar 0,90mg per 100gram buah kurma atau setara dengan 11% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Zat besi merupakan zat yang memiliki peran dalam pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh (Zamiatul S. & Rahimah, 2022).

Penelitian ini menggunakan dua teori keperawatan, yaitu Health Promotion model yang dikembangkan oleh Nola J Pender pada tahun 1980 di Amerika Serikat serta Teori Hidup Sehat oleh H. L. Bloom pada tahun 1908. Pender menjelaskan bahwa perubahan menuju hidup sehat dipengaruhi oleh self-efficacy, manfaat yang dirasakan dari perilaku hidup sehat, serta hambatan apa yang dirasakan (Santos et al., 2025). Teori HPM dikembangkan sebagai respons terhadap hubungan pendekatan kesehatan yang lebih proaktif dan menyeluruh (Purwatyningsih & Nursanti, 2024). Teori Hidup Sehat oleh Bloom mengidentifikasi bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu perilaku; lingkungan; pelayanan kesehatan; serta faktor genetik (Noviasari, 2021).

Terapi non farmakologis yang dipilih untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada penelitian ini adalah *mixed-juice* yang berasal dari buah tomat dan kurma. Kandungan yang terdapat dalam buah tersebut akan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Ibu *postpartum* merupakan individu yang perlu mendapat perhatian khusus pasca melahirkan karena rentan mengalami gejala anemia *postpartum* seperti lemas, hilangnya nafsu makan, kekurangan energi,

penurunan daya konsentrasi, kelopak mata, bibir, dan kuku tampak pucat serta menyebabkan emosi ibu menjadi tidak stabil, dan berpotensi menyebabkan *postpartum blues* (Damayanti et al., 2023; Maryani et al., 2022). Pengonsumsi rutin *mixed-juice* ini akan menurunkan prevalensi terjadinya anemia *postpartum* di Indonesia terutama di Wilayah Kerja Puskesmas Karanglewas, Kabupaten Banyumas.

Berdasarkan landasan teori dan konsep di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum*?”

Adapun tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum* wilayah kerja Puskesmas Karanglewas, dengan menganalisis perbedaan kadar hemoglobin ibu *postpartum* antara sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa *mixed-juice* tomat dan kurma.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest* design. Populasi pada penelitian ini merupakan ibu *postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Karanglewas yang berjumlah 37 responden. Sampel yang digunakan adalah 37 ibu *postpartum*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu lembar observasi kadar hemoglobin serta hemometer digital. Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti mengurus etik penelitian ke

Komite Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan Surat Keputusan Etik Penelitian Nomor: KEPK/UMP/63/III/2025. Peneliti juga mengurus izin penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas untuk selanjutnya diteruskan ke Puskesmas Karanglewas, serta meminta persetujuan kepada responden (*informed consent*).

Penelitian ini dilakukan selama 30 hari yang berlangsung dari tanggal 11 Maret 2025 - 10 April 2025, yang diawali dengan mengukur kadar hemoglobin responden. Selanjutnya responden diberikan *mixed-juice* sebanyak 200ml/hari selama tujuh hari. Peneliti memastikan *mixed-juice* diminum dengan menunggu sampai responden menghabiskan 200ml *mixed-juice* yang telah disediakan oleh peneliti setiap hari. Pada hari ke delapan, peneliti kembali menemui responden untuk mengukur kadar hemoglobin Kembali.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian meliputi hasil analisis univariat, uji normalitas data, dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan *mixed-juice* (tomat dan kurma), yang meliputi: *mean*, nilai minimum, nilai maximum, dan standar deviasi kadar hemoglobin responden. Sebelum melakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data hasil penelitian. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin responden antara sebelum dan setelah diberikan *mixed-juice* (tomat dan kurma).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=37)

| Karakteristik | Frekuensi (f) | % |
|---------------------------|---------------|------|
| Usia | | |
| 1) <20 tahun | 0 | 0 |
| 2) 20 - 35 tahun | 31 | 83.8 |
| 3) >35 tahun | 6 | 16.2 |
| Riwayat Pendidikan | | |
| 1) SD | 0 | 0 |
| 2) SMP | 6 | 16.2 |
| 3) SMA | 25 | 67.6 |
| 4) Sarjana/Diploma | 6 | 16.2 |
| Riwayat Penyakit | | |
| 1) Diabetes Mellitus | 0 | 0 |
| 2) Hipertensi | 2 | 5.4 |
| 3) Anemia | 1 | 2.7 |
| 4) Tidak ada | 34 | 91.9 |
| 5) Lainnya | 0 | 0 |
| Status Paritas | | |
| 1) Primipara | 18 | 48.6 |
| 2) Multipara | 19 | 51.4 |
| 3) Grande-Multipara | 0 | 0 |
| Jenis Persalinan | | |
| 1) <i>Sectio Caesarea</i> | 14 | 37.8 |
| 2) Spontan | 23 | 62.2 |

Sumber: Data primer, diolah tahun 2025

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 31 orang (83.8%). Memiliki riwayat pendidikan SMA sebanyak 25 orang (67.6%), tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 34 orang (91.9%), memiliki status paritas

multipara sebanyak 19 orang (51.4%), dan dengan jenis persalinan mayoritas *sectio caesarea* sebanyak 23 orang (62.2%).

Data hasil penelitian tentang kadar hemoglobin responden antara sebelum dan setelah diberikan *mixed-juice* (tomat dan kurma) dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Mixed-juice* (Tomat dan Kurma)

| No. | Responden | Kadar Hemoglobin (g/dL) | | |
|-----|-----------|-------------------------|-----------------|---------|
| | | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
| 1. | Ny. R | 14.4 | 14.2 | -0.2 |
| 2. | Ny. E | 14.3 | 14.1 | -0.2 |
| 3. | Ny. F | 12.2 | 13.3 | 1.1 |
| 4. | Ny. N | 13.4 | 13.6 | 0.2 |
| 5. | Ny. L | 16.2 | 16.7 | 0.5 |
| 6. | Ny. T | 15.5 | 15.4 | -0.1 |
| 7. | Ny. S | 12.7 | 12.9 | 0.2 |

| No. | Responden | Kadar Hemoglobin (g/dL) | | |
|-----|-----------|-------------------------|-----------------|---------|
| | | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | Selisih |
| 8. | Ny. NW | 11.6 | 11.7 | 0.1 |
| 9. | Ny. AM | 12.2 | 12 | -0.2 |
| 10. | Ny. B | 14 | 14.1 | 0.1 |
| 11. | Ny. FD | 12.4 | 12.2 | -0.2 |
| 12. | Ny. I | 14.1 | 14.4 | +0.3 |
| 13. | Ny. IN | 13.3 | 13.5 | +0.2 |
| 14. | Ny. NK | 12.8 | 12.9 | +0.1 |
| 15. | Ny. TY | 11.9 | 12.1 | +0.2 |
| 16. | Ny. NR | 15 | 15.1 | +0.1 |
| 17. | Ny. IV | 13.7 | 13.5 | -0.2 |
| 18. | Ny. LJ | 12.3 | 12.4 | +0.1 |
| 19. | Ny. RH | 14.1 | 14.3 | +0.2 |
| 20. | Ny. DV | 16.1 | 15.8 | -0.3 |
| 21. | Ny. SD | 11.2 | 11.3 | +0.1 |
| 22. | Ny. LN | 12.7 | 12.5 | -0.2 |
| 23. | Ny. M | 11.5 | 11.7 | +0.2 |
| 24. | Ny. ID | 14 | 14.2 | +0.2 |
| 25. | Ny. FH | 13.5 | 13.5 | 0 |
| 26. | Ny. G | 16.4 | 16.8 | +0.4 |
| 27. | Ny. HN | 17 | 16.7 | -0.3 |
| 28. | Ny. RR | 12.7 | 13 | +0.3 |
| 29. | Ny. P | 11.9 | 12.1 | +0.2 |
| 30. | Ny. YW | 15.2 | 15.3 | +0.1 |
| 31. | Ny. IR | 14.2 | 14.5 | +0.3 |
| 32. | Ny. U | 12.6 | 12.9 | +0.3 |
| 33. | Ny. KR | 14.5 | 14.2 | -0.3 |
| 34. | Ny. ZN | 13 | 12.9 | -0.1 |
| 35. | Ny. NA | 16.2 | 16.1 | -0.1 |
| 36. | Ny. AR | 13.8 | 13.9 | +0.1 |
| 37. | Ny. IRS | 14.7 | 15.3 | +0.6 |

Sumber: Data primer, diolah tahun 2025

Tabel 3. Status Rasio Kadar Hemoglobin Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Diberikan *Mixed-juice* (Tomat dan Kurma)

| Status Rasio Kadar Hemoglobin (g/dL) | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|--------------------------------------|----------------|-----------------|
| <i>Mean</i> | 13.71 | 13.81 |
| <i>Minimum</i> | 11.2 | 11.3 |
| <i>Maximum</i> | 17.0 | 16.8 |
| <i>Std Deviation</i> | 1.5165 | 1.4940 |

Sumber: Data primer, diolah tahun 2025

Berdasarkan Tabel 3. dapat dilihat bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum diberikan *mixed-juice* (*pretest*) adalah 13.71g/dL. Dengan nilai minimum kadar hemoglobin

responden sebelum diberikan *mixed-juice* sebesar 11.2g/dL dan nilai maximum sebesar 17.0g/dL. Serta standar deviasi sebesar 1.5165. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin responden setelah

diberikan *mixed-juice* (*posttest*) adalah 13.81g/dL. Dengan nilai minimum kadar hemoglobin responden sebelum diberikan *mixed-*

juice sebesar 11.3g/dL dan nilai maximum sebesar 16.8g/dL. Serta standar deviasi sebesar 1.4940.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Kadar Hemoglobin

| Variabel | Kelompok | N | <i>p value</i> |
|------------------|-----------------|----|----------------|
| Kadar Hemoglobin | <i>Pretest</i> | 37 | 0.285 |
| | <i>Posttest</i> | 37 | 0.223 |

*Distribusi data normal (*p value* >0.05)

Tabel 4. menunjukkan hasil uji normalitas data kadar haemoglobin menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data kadar haemoglobin *pretest* diperoleh *p value* 0,285 (> 0.05), dan hasil uji pada rata-rata kadar hemoglobin *posttest* yaitu *p value* 0,223 (> 0.05).

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan bahwa kedua data kadar haemoglobin, baik *pretest* maupun *posttest* berdistribusi normal, maka analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Samples t-Test*.

Tabel 5. Perbedaan Rerata Kadar Hemoglobin *Pretest* dan *Posttest* Pemberian *Mixed-juice* (Tomat dan Kurma)

| Kadar Hemoglobin | N | Mean ± Std. Deviation | <i>p value</i> |
|------------------|----|-----------------------|----------------|
| <i>Pretest</i> | 37 | 13.71 ± 1.5165 | 0.034 |
| <i>Posttest</i> | 37 | 13.81 ± 1.4940 | |

Sumber: Data primer, diolah tahun 2025

Tabel 6. menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin responden pada saat *pretest* adalah 13.71 ± 1.5165 g/dl, sedangkan pada saat *posttest* meningkat menjadi 13.81 ± 1.4940 g/dl. Hasil uji statistik menggunakan uji *Paired Samples t-*

Test menunjukkan nilai *p value* 0.034 (*p*<0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin *pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (83.85%) responden berusia 20-35 tahun, memiliki riwayat pendidikan SMA (67.6%), dan memiliki status paritas multipara (51.4%). Berdasarkan usia responden, dimana sebagian besar adalah usia reproduktif, menurut peneliti merupakan usia yang aman dan tidak berisiko untuk hamil dan melahirkan. Selain itu, pada usia ini kondisi biologis dan emosional ibu

juga sudah matang dan stabil, sehingga ibu sangat mungkin terhindar dari berbagai penyulit selama kehamilan, persalinan, dan *postpartum* termasuk risiko terjadinya anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Butwick et al., (2017) yang mengatakan bahwa rentang usia 20-35 tahun merupakan rentang usia yang sehat dan aman, sementara itu usia <20 tahun atau >35 tahun merupakan usia berisiko

yang dapat meningkatkan faktor risiko anemia. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Yuanita et al., (2024) yang menyebutkan bahwa usia ibu 20-35 tahun selama masa *postpartum* tidak mengalami anemia. Usia seorang ibu berkaitan erat dengan kesehatan reproduksinya. Usia reproduksi yang aman dan sehat berkisar antara 20 hingga 35 tahun. Kehamilan yang terjadi pada usia di bawah 20 tahun, kondisi biologis dan emosional ibu belum sepenuhnya matang dan cenderung akan mengalami ketidakstabilan, yang dapat menyebabkan rendahnya pemenuhan gizi akibat kurangnya perhatian selama kehamilan dan setelah melahirkan. Di sisi lain, pada usia lebih dari 35 tahun, daya tahan tubuh ibu cenderung menurun dan risiko terkena berbagai penyakit meningkat (Rahmawati et al., 2021).

Berdasarkan pendidikan responden, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan yang cukup yaitu berpendidikan SMA. Menurut peneliti, dengan tingkat pendidikan sebagian besar SMA, memungkinkan responden untuk dapat dengan mudah menerima informasi tentang kesehatan, khususnya tentang gizi yang diperlukan untuk mendukung proses kehamilan, persalinan, dan *postpartum*. Melalui informasi yang cukup ini, diharapkan responden dapat menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dan berkesinambungan, sehingga responden akan terhindar dari berbagai faktor risiko dan komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan *postpartum*.

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih memahami dan menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Pendidikan sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam

menerima dan memahami informasi gizi. Semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, semakin terbuka juga pengetahuan individu tersebut terkait gizi (Chandra et al., 2019). Dijelaskan oleh Fatimah dan Kania (2019) bahwa 60% responden memiliki riwayat pendidikan SMA dengan tingkat pengetahuan tergolong dalam kategori baik. Hasil penelitian oleh Wied Hary (1996, dalam Fatimah dan Kania, 2019) juga mengatakan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka akan semakin baik pengetahuannya.

Berdasarkan status paritas, ditemukan bahwa responden adalah primipara dan multipara, dan tidak ada satu pun *grande-multipara*. Menurut peneliti, sesuai dengan usia responden yang sebagian besar berada pada rentang usia reproduksi sehat, maka tidak mengherankan jika dari paritas, sebagian besar responden adalah multipara (51.4%). Paritas merujuk pada jumlah kehamilan yang telah mencapai usia lebih dari 20 minggu, paritas antara dua hingga tiga (*multipara*) dianggap sebagai paritas paling aman dalam kaitannya dengan risiko terjadinya perdarahan pasca persalinan. Pada ibu dengan status paritas primipara, kesiapan fisik dan mental yang belum memadai menjadi tantangan karena berhubungan dengan ketidakmampuan ibu dalam menghadapi komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa *postpartum*. Ibu dengan paritas kurang dari tiga, merupakan kondisi yang relatif aman, dan tidak berisiko untuk mendapatkan berbagai penyulit ataupun komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan *postpartum*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa sebanyak 62.5% ibu dengan paritas rendah atau kurang dari tiga tidak mengalami perdarahan yang menjadi penyebab

terjadinya anemia *postpartum* (Sugiyarni et al., 2023).

Hasil penelitian berbeda disampaikan oleh Desi Haryani Aulia dan Purwati (2022) yang mengatakan bahwa dari seluruh kategori paritas, multipara memiliki persentase terendah (22.2%) yang menyumbang kejadian anemia pada masa kehamilan. Di sisi lain, ibu dengan paritas grande-multipara dapat mengalami penurunan fungsi reproduksi yang meningkatkan kemungkinan mengalami perdarahan yang menjadi penyebab terjadinya anemia *postpartum* (Sugiyarni et al., 2023).

Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Postpartum Sebelum Diberikan Mixed-juice (Tomat dan Kurma)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin responden sebelum diberikan *mixed-juice* mayoritas memiliki kadar hemoglobin dalam rentang normal. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa kadar hemoglobin responden sebelum diberikan jus tomat adalah sebesar 8,8g/dL (Item et al., 2024).

Menurut peneliti, kadar hemoglobin *pretest* yang menunjukkan sebagian besar responden yang berada dalam rentang normal ini adalah menggambarkan kondisi kesehatan yang sangat baik. Kondisi kesehatan yang baik, ini juga didukung oleh hasil penelitian, dimana 91.9% responden tidak memiliki riwayat penyakit. Kondisi kesehatan yang baik ini, sangat memungkinkan responden untuk terhindar dari berbagai penyulit dan komplikasi kehamilan, persalinan, dan *postpartum*. Termasuk terhindar dari risiko anemia selama kehamilan dan *postpartum*.

Terdapat beberapa penyebab terjadinya anemia *postpartum*,

antara lain: anemia selama masa kehamilan, usia ibu, pengaruh konsumsi tablet Fe tidak teratur, perdarahan, status paritas, jenis persalinan, durasi persalinan, berat lahir bayi >3500gram (Kurniasari et al., 2023; Milman, 2011; Yuanita et al., 2024).

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia *postpartum* adalah dengan konsumsi sayur hijau, protein hewani, kacang-kacangan, serta pentingnya penyuluhan terkait konsumsi tablet Fe untuk menghindari komplikasi pada ibu *postpartum* (Endang Yuliani, 2020).

Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Postpartum Setelah Diberikan Mixed-juice (Tomat dan Kurma)

Pada penelitian ini, *mixed juice* diberikan dengan takaran sebanyak 200ml untuk satu kali konsumsi dalam sehari selama tujuh hari pada pagi hari. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin responden setelah diberikan *mixed-juice* adalah dalam rentang normal, dengan peningkatan rerata kadar hemoglobin dari *pretest* sebesar 0.10 g/dl.

Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu *postpartum* (Damayanti et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Dewisari et al., (2023) yang mengatakan bahwa pemberian jus tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Pemberian jus tomat dan kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena buah tersebut memiliki kandungan zat besi dan vitamin C yang mana zat besi merupakan komponen penting dalam proses pengangkutan oksigen darah serta manfaat vitamin C yang dapat

membantu memperlancar penyerapan zat besi dalam tubuh. Kandungan zat besi pada buah tomat adalah sebanyak 0,5mg per 100gram buah tomat, kandungan yang sama juga terdapat dalam buah kurma yang mana kandungan zat besinya sekitar 0,90mg per 100gram buah kurma (Damayanti et al., 2023; Dewisari et al., 2023).

Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu *Postpartum* antara Sebelum dan Setelah Diberikan *Mixed-juice* (Tomat dan Kurma)

Berdasarkan uji *Paired Samples t-Test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum*. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rerata kadar hemoglobin dari *pretest* sebesar 0.10 g/dl.

Berdasarkan hasil penelitian ini, seluruh ibu *postpartum* memiliki kadar hemoglobin normal, baik sebelum maupun setelah pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma). Sebagian besar (70%) responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Menurut peneliti, meskipun hanya menaikkan rerata kadar hemoglobin responden sebesar 0.10 g/dl, hasil ini cukup positif dan bermakna, mengingat pemberian *mixed-juice* tomat dan kurma hanya peneliti berikan selama tujuh hari.

Kandungan zat besi dan vitamin C yang ada pada buah tomat dan kurma, terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin responden. Jika konsumsi *mixed-juice* tomat dan kurma ini dilanjutkan terus secara mandiri oleh responden, tentunya akan terus meningkatkan kadar hemoglobin responden, agar terhindar dari berbagai komplikasi, dan penyulit

kehamilan, persalinan, dan *postpartum*.

Temuan ini didukung oleh pernyataan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan kandungan zat besi serta vitamin C yang terdapat pada buah tomat dan kurma terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Damayanti et al., 2023; Dewisari et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Sulung dan Beauty (2018) yang mengatakan bahwa jus tomat efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan *p value* 0,004. Penelitian lain oleh Damayanti et al., (2023) mengatakan bahwa terdapat efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu *postpartum* dengan *p value* 0.000. Hasil penelitian tersebut tidak berbeda jauh dengan hasil yang dilakukan oleh peneliti di mana terdapat pengaruh pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) dengan nilai *p value* 0.034.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik Kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian *mixed-juice* (tomat dan kurma) dengan *p value* 0.0034.

SARAN

Peneliti menyarankan bagi penelitian selanjutnya agar dapat menambah durasi intervensi untuk mengetahui efek dari konsumsi *mixed-juice* (tomat dan kurma) terhadap peningkatan kadar hemoglobin, serta dapat mengidentifikasi lebih lanjut terkait gaya hidup, asupan nutrisi lain, serta faktor lain yang belum teridentifikasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambo, G. M., Kebede, S. S., Sitotaw, C., Shiferaw, E., & Melku, M. (2023). Postpartum anemia and its determinant factors among postnatal women in two selected health institutes in Gondar, Northwest Ethiopia: A facility-based, cross-sectional study. *Frontiers in Medicine*, 10(April), 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1105307>
- BPS. (2020). *Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020*.
- Butwick, A. J., Walsh, E. M., Kuzniewicz, M., Li, S. X., & Escobar, G. J. (2017). Patterns and predictors of severe postpartum anemia after Cesarean section. *Transfusion*, 57(1), 36-44. <https://doi.org/10.1111/trf.13815>
- Chandra, F., Junita, D. D., & Fatmawati, T. Y. (2019). Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Status Anemia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(04), 653-659. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i04.398>
- Damayanti, S., Anggraini, A., Sari, D. K., & Ermasari, A. (2023). Date Juice Can Increase The Hemoglobin Of Post Partum Mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9(2), 172-181. <https://doi.org/10.33024/jkm.v9i2.8042>
- Desi Haryani Aulia, & Purwati. (2022). Hubungan Status Paritas Dan Pekerjaan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester II Di PKM Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas. *NERSMID : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(2), 217-226. <https://doi.org/10.55173/ner-smid.v5i2.127>
- Dewisari, N., Ciptriasrini, U., & Astarie, A. D. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Dan Jus Buah Naga Kepada Ibu Hamil Anemia Ringan Di Wilayah Kerja Puskesmas Toboali Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1392-1400. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.819>
- Dinkes Banyumas. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2023*. 199.
- Endang Yuliani. (2020). Hubungan Riwayat Anemia saat Kehamilan dengan Kejadian Anemia Postpartum pada Ibu Nifas. *Embrio*, 12(2), 102-107. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i2.2796>
- Fatimah, S., & Kania, N. D. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dengan Risiko Kejadian Bblr. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.1998>
- Irianti, B., Nur Israyati, & Nelly Karlinah. (2023). Dampak Pemberian Kurma Segar (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 7-11. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3964>
- Item, I., Febriyani, P. A., & Ramadhan, F. V. A. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Terhadap Penyerapan Zat Besi Pada Ibu Hamil dengan Anemia Di PMB I. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 884-893.

- <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10540>
- Kemenkes. (2020). *Mengenal Penyakit Hipertensi*. Unit Pelayanan Kesehatan, Kementerian Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- Kurniasari, W., Istiana, S., Kusumawati, E., & Dewi, M. U. K. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Nifas Di Rsu Islam Harapan Anda Tegal. *Seminar Nasional Kebidanan Unimus*, 157-164.
- Made, N., Kusuma, I., Gampur, R., Advaita, S., Tabanan, M., & Consultant, P. (2023). *Zona Kebidanan - Vol. 13 No. 3 Agustus 2023*. 13(3), 116-126.
- Maryani, D., Himalaya, D., & Ningsih, D. A. (2022). *Effect of Date Syrup (Phoenix Dactylifera) on Hemoglobin of Postpartum Mothers in Midwifery Independent Practices , Bengkulu City*. 10, 413-416.
- Mat Daud, A. A., Toh, C. Q., & Saidun, S. (2021). Mathematical modeling and analysis of anemia during pregnancy and postpartum. *Theory in Biosciences*, 140(1), 87-95. <https://doi.org/10.1007/s12064-020-00334-2>
- Milman, N. (2011). Postpartum anemia I: Definition, prevalence, causes, and consequences. *Annals of Hematology*, 90(11), 1247-1253. <https://doi.org/10.1007/s00277-011-1279-z>
- Noviasari, N. A. (2021). *Analysis Of Risk Factors Hl. Blum In Hypertension Patients*. 2, 1-15.
- Purwatyningsih, E., & Nursanti, I. (2024). Model Teori Konsep Keperawatan Nola J Pender "Health Promotion Model." *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 76-85.
- Puspita, G. A., & Isnaini, N. (2023). Sosialisasi Inovasi Buah Tangan (Ibu Hamil Sehat Tanpa Anemia) Dengan Jus Kurma Dan Madu Di Tiyuh Mulya Kencana Kec. Tulang Bawang Tengah Kab. Tulang Bawang Barat Tahun 2023. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 136-142. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.10170>
- Rahmawati, D. T., Jumita, J., Rakizah, I., Iswari, I., & Azissah, D. (2021). Hubungan Penghasilan Keluarga Usia dan Paritas Ibu Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Bengkulu. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(2), 77-87. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v4i2.327>
- Rini, S., & Dewi, F. K. (2020). *Correlation Between Postpartum Anemia and the Increase of Baby's Weight in Ledug, Kembaran, Banyumas, Indonesia*. 20(Icch 2019), 102-105. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.024>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Ruiz de V H, R., Gea-Caballero, V., Juárez-Vela, R., & Iruzubieta-Barragán, F. J. (2021). The definition, screening, and treatment of postpartum anemia: A systematic review of

- guidelines. *Birth*, 48(1), 14-25.
<https://doi.org/10.1111/birt.12519>
- Santos, M. G. dos, Pleutim, N. I., Queiroz-Cardoso, A. I. de, Ramalho, L. dos S., Souza, V. S. de, & Teston, E. F. (2025). *Use of the Health Promotion Model by Nursing in Primary Care: an integrative review*. 78(2), 1-7.
- Sugiyarni, L., Amalia, R., Zuitasari, A., & Arif, A. (2023). Hubungan Umur, Paritas dan Anemia dengan Kejadian Perdarahan Post Partum di Charitas Hospital Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 533. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3010>
- Sulung, N., & Beauty, H. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 1(1), 1-10. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/article/view/467/106>
- Tualeka, J. N., Aziza, W., & Fasiha. (2023). *Hubungan Lamanya Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswi D-III*. 3(1), 51-57.
- WHO. (2021). *World Breastfeeding Week*. World Health Organization.
- Yuanita, D., Nurfaizah, D., & Situmorang, H. (2024). Kejadian Anemia Postpartum. *Healthy Papua*, 7(April), 461-475.
- Zamilatul S., A., & Rahimah, H. (2022). Analisis Kadar Zat Besi (Fe) dan Vitamin C pada Ekstrak Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera L.*). *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 363-374. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.1065>