

PENGARUH KONSUMSI BUAH KURMA (PHOENIX DACTYLIFERA) DAN TABLET Fe TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Dessy Hermawan¹, Yohana Christine Simatupang^{2*}, Susilawati³, Devi Kurniasari⁴, Lady Octaviani Iqmy⁵

¹PSIK Universitas Malahayati Bandar Lampung

^{2,3,4}Program Studi DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

⁵Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

*Korespondensi email: Yohana.simatupang2017@gmail.com

ABSTRACT THE EFFECT OF CONSUMPTION OF KURMA FRUIT (PHOENIX DACTYLIFERA) AND TABLET Fe ON HEMOGLOBIN (Hb) LEVEL IN PREGNANT WOMEN WITH ANEMIA

Background AKI cases in Lampung continue to increase, based on information from the Lampung Provincial Health Office in 2015 there were 122 AKI in Lampung. That number increased to 144 cases in 2015 and in 2016 it reached 138 cases and in 2017 it reached 142 cases. While the incidence of anemia in pregnant women in Pesawaran Regency in 2016 was 14.4%, and in 2017 it was 15.4%.

The purpose of this study was to determine the effect of consuming dates and Fe tablets on the increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Hanura Health Center, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency in 2019.

Methods Types of Quantitative Research, the research design is a quasi-experimental method with a pretest-posttest approach with a control group. The population in this study were all pregnant women in the second and third trimesters with anemia who performed Antenatal Care (ANC) at the Hanura Health Center, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency, namely 56 pregnant women who experienced anemia. With a sample of 30 people made into 2 groups, 15 people were treated with dates and Fe tablets, and 15 people were treated with Fe tablets, with the inclusion criteria of all pregnant women with mild anemia, Respondents with full awareness, Willing to be research subjects, Respondents taking FE tablets. By using purposive sampling technique. Analysis of univariate and bivariate data with independent T-test.

The results showed the average hemoglobin level before consumption of dates and Fe tablets was 9.907 g/dl., the average hemoglobin level after consumption of dates and Fe tablets was 11.320 g/dl., the average hemoglobin level before consumption of Fe tablets was 9.867. gr/dl., the average hemoglobin level after consuming Fe tablets was 10,667 gr/dl.

The conclusion is that there is an influence of the consumption of dates and Fe tablets on the increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Hanura Health Center, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency in 2019. The t test results obtained p value $0.000 < (0.05)$.

Suggest for health workers, especially midwives, to recommend pregnant women to consume dates as a supplement for Fe because it can increase hemoglobin levels in pregnant women.

Keywords: Dates, Fe tablets, hemoglobin levels

ABSTRAK

Latar Belakang Kasus AKI di Lampung terus meningkat, berdasarkan keterangan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada 2015 terdapat 122 AKI di Lampung. Jumlah itu meningkat menjadi 144 kasus di tahun 2015 dan tahun 2016 mencapai 138 kasus dan pada tahun 2017 mencapai 142 kasus. Sedangkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Pesawaran pada tahun 2016 sebanyak 14,4%, dan pada tahun 2017 sebanyak 15,4%.

Tujuan dari penelitian iUntuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma dan tablet fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019.

Metode Jenis Penelitian Kuantitatif, rancangan penelitian metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III dengan anemia yang melakukan *Antenatal Care (ANC)* di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran yaitu sebanyak 56 ibu hamil yang mengalami anemia. Dengan jumlah sampel 30

orang di buat dalam 2 kelompok yaitu 15 orang diberikan perlakuan dengan kurma dan tablet fe, dan 15 orang diberikan perlakuan dengan tablet fe, dengan kriteria inklusi seluruh ibu hamil dengan anemia ringan, Responden dengan kesadaran penuh, Bersedia menjadi subjek penelitian, Responden mengkonsumsi tablet FE. Dengan teknik sampling *purposive sampling*. Analisa data univariat dan bivariate dengan uji *T-test independent*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi kurma dan tablet Fe sebesar 9,907 gr/dl., rata-rata kadar hemoglobin setelah konsumsi kurma dan tablet Fe sebesar 11,320 gr/dl., rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi tablet Fe sebesar 9,867 gr/dl., rata-rata kadar hemoglobin setelah konsumsi tablet Fe sebesar 10,667 gr/dl.

Kesimpulan diketahui ada pengaruh konsumsi buah kurma dan tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019. Hasil uji *t* didapat *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$.

Sarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar menganjurkan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi kurma sebagai pendamping Fe karena dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Kata Kunci : Kurma, Tablet Fe, Kadar hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan sebagai suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah dari pada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Lintang, kristin, 2018).

Kasus AKI di Lampung terus meningkat, berdasarkan keterangan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada 2015 terdapat 122 AKI di Lampung. Jumlah itu meningkat menjadi 144 kasus di tahun 2015 dan tahun 2016 mencapai 138 kasus dan pada tahun 2017 mencapai 142 kasus. Sedangkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di Kabupaten Pesawaran pada tahun 2016 sebanyak 14,4%, dan pada tahun 2017 sebanyak 15,4% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Penyebab terbanyak anemia defisiensi zat besi yaitu karena rendahnya masukan zat besi yang berasal dari makanan, serta rendahnya tingkat penyerapan zat besi dari makanan. Rendahnya tingkat penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi menu makanan masyarakat yang lebih banyak mengandung faktor - faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi (inhibitor factors) seperti serat, fitat, maupun tannin (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

Pemenuhan nutrisi dalam tubuh salah satunya didapatkan dalam buah buahan serta sayuran, salah satunya adalah kurma. Tidak seperti kebanyakan buah lainnya kurma mengandung

karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa, meskipun kandungan gula dalam kurma tinggi mencapai 70%, yakni 70-73g per 100g berat kering, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan (Diyah, 2017).

Kurma atau dalam bahasa ilmiahnya *Dactylifera Phoenix*, merupakan buah asli dari Semenanjung Arab, Timur Tengah dan Afrika Utara. Warna kurma beragam, dari coklat terang hingga mendekati warna hitam. (Fauzia, 2015) Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Konsumsi Buah Kurma dan Tablet FE terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen yaitu metode pretest-posttest with control group, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III dengan anemia yang melakukan *Antenatal Care* (ANC) di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran yaitu sebanyak 56 ibu hamil yang mengalami anemia. Dengan jumlah sampel 30 orang di buat dalam 2 kelompok yaitu 15 orang diberikan perlakuan dengan kurma dan tablet fe, dan 15 orang diberikan perlakuan dengan tablet fe, dengan kriteria inklusi seluruh ibu hamil dengan anemia ringan, Responden dengan kesadaran penuh, Bersedia menjadi subjek penelitian, Responden mengkonsumsi tablet Fe. Dengan teknik sampling *purposive sampling*.

Analisa data univariat dan bivariate dengan uji *T-test independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa dari 30 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 30 orang (100,0%) usia responden tidak

beresiko. Pada karakteristik paritas kelompok intervensi dari 15 responden terdapat 6 orang (40,0%) kehamilan primipara, 9 orang (60,0%) kehamilan multipara. Sedangkan pada kelompok kontrol, dari 15 responden terdapat 3 orang (20,0%) kehamilan primipara, 12 orang (80,0%) kehamilan multipara.

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Usia Responden				
Beresiko (< 20 dan > 35 tahun)	0	0	0	0
Tidak Beresiko (20-35 tahun)	15	100.0	15	100.0
Paritas				
Primipara	6	40.0	3	20.0
Multipara	9	60.0	12	80.0
Total	15	100.0	15	100.0

Analisis Univariat

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,90, dengan nilai median 9,900, standar deviasi sebesar 0,293, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,4 dan hasil kadar

hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3. Sedangkan nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 11.320, dengan nilai median 11.300, standar deviasi sebesar 0.285, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,9 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,7.

Tabel 2.
Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi kurma dan tablet Fe Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019.

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Kadar hemoglobin sebelum konsumsi kurma dan tablet Fe	15	9,90	9,900	0,293	9,4	10,3
Kadar hemoglobin sesudah konsumsi Kurma dan tablet Fe	15	11.320	11.300	0.285	10,9	11,7

Tabel 3.
Rata-Rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi tablet FE Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran kadar hemoglobin sebelum konsumsi tablet FE	15	9.867	9.800	0.219	9,6	10,3
Hasil Pengukuran kadar hemoglobin sesudah konsumsi tablet FE	15	10.667	10.600	0.171	10,5	11,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum

diberikan perlakuan pada kelompok kontrol pada ibu hamil sebesar 9.867, dengan nilai median 9.800, standar deviasi sebesar 0.2193, hasil kadar

hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,6 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3, Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 10.667,

dengan nilai median 10.600, standar deviasi sebesar 0.171, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,0.

Analisis Bivariat

Tabel 4.

Pengaruh Konsumsi Buah Kurma dan Tablet FE terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019

Hasil Pengukuran Hemoglobin	Mean	N	SD	SE	P value
Kelompok Intervensi	1,42	15	0.091	0.023	0.000
Kelompok Kontrol	0,8	15	0.092	0.023	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui hasil uji t didapat p value $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Konsumsi Buah Kurma dan Tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,90, dengan nilai median 9,900, standar deviasi sebesar 0,293, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,4 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 11.320, dengan nilai median 11.300, standar deviasi sebesar 0.285, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,9 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,7.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Diyah Ayu Susilowati (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Tm III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta. Rancangan yang digunakan quasi eksperimen, dengan pendekatan non-randomized control group pre-test dan posttest. Teknik sampel dengan quota sampling sebanyak 30 ibu hamil. Subyek penelitian akan diberikan buah kurma selama 2 minggu. Ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil terhadap kenaikan kadar hemoglobin dengan rata-rata kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,1%, dengan nilai signifikan sebesar 0,001. Menunjukkan

adanya pengaruh kenaikan kadar hemoglobin dengan pemberian buah kurma, menggunakan uji test Paired t-test dan Independet t-test.

Konsentrasi hemoglobin normal pada wanita hamil berbeda dengan wanita yang tidak hamil. Hal ini disebabkan karena pada kehamilan terjadi proses hemodilusi atau pengenceran darah, yaitu peningkatan volume plasma dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan eritrosit. Hemodilusi berfungsi agar suplai darah untuk pembesaran uterus terpenuhi, melindungi ibu dan janin dari efek negative kehilangan darah saat proses melahirkan (Manuaba, 2010).

Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang di inginkan. Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Lathifah, 2018).

Kurma kering mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik. Zat besi adalah komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen darah. Dengan mengkonsumsi kurma sebanyak 25 gr/hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi 15 orang (100,0%) usia responden yang tidak beresiko. Pada kelompok intervensi terdapat 6 orang (40,0%) paritas responden kehamilan pertama, 7 orang (46,0%) paritas responden kehamilan kedua dan 2 orang responden (13,3%) paritas kehamilan ketiga. Berdasarkan hasil penelitian dimana hasil kadar

hemoglobin pada ibu hamil tersebut berbeda-beda hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor seperti usia dan paritas ibu dimana ibu yang usianya lebih tua memiliki kadar hemoglobin lebih rendah dibanding ibu yang usianya lebih muda, dan ibu yang paritasnya lebih tinggi memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan ibu yang memiliki paritas primipara selain itu perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dikarenakan juga oleh seperti kebiasaan ibu hamil tersebut dalam memenuhi nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 15 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol pada ibu hamil sebesar 9.867, dengan nilai median 9.800, standar deviasi sebesar 0.2193, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,6 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 10,3. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 10.667, dengan nilai median 10.600, standar deviasi sebesar 0.171, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,0.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Diyah Ayu Susilowati (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Tm III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di Bpm Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta. Rancangan yang digunakan quasi eksperimen, dengan pendekatan non-randomized control group pre-test dan posttest. Teknik sampel dengan quota sampling sebanyak 30 ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hb merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Supariasa, et al., 2012).

Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan, Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkat kadar Hb yang diinginkan. Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya

cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol 15 orang (100,0%) usia responden yang tidak beresiko. Pada kelompok kontrol terdapat 3 orang (20,0%) paritas responden kehamilan pertama, 10 orang (66,7%) paritas responden kehamilan kedua dan 2 orang responden (13,3%) paritas kehamilan ketiga. Berdasarkan hasil penelitian dimana hasil kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut berbeda-beda hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor seperti usia dan paritas ibu dimana ibu yang usianya lebih tua memiliki kadar hemoglobin lebih rendah dibanding ibu yang usianya lebih muda, dan ibu yang paritasnya lebih tinggi memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan ibu yang memiliki paritas primipara selain itu perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil dikarenakan juga oleh seperti kebiasaan ibu hamil tersebut dalam memenuhi nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian analisa bivariat menggunakan uji hasil uji t didapat p value $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada Pengaruh Konsumsi Buah Kurma dan Tablet FE terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Diyah Ayu Susilowati (2017) dengan judul Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Tm III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta. Rancangan yang digunakan quasi eksperimen, dengan pendekatan non-randomized control group pre-test dan posttest. Teknik sampel dengan quota sampling sebanyak 30 ibu hamil. Subyek penelitian akan diberikan buah kurma selama 2 minggu. Ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil terhadap kenaikan kadar hemoglobin dengan rata-rata kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,1%, dengan nilai signifikan sebesar 0,001. Menunjukkan adanya pengaruh kenaikan kadar hemoglobin dengan pemberian buah kurma, menggunakan uji test Paired t-test dan Independet t-test.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa, Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin (Andriani dan widjatmadi, 2012). Besi merupakan

mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram didalam tubuh manusia dewasa. Besi mempunyai beberapa fungsi esensial didalam tubuh sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron didalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim didalam jaringan tubuh (Almatzier,2010).

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah.Selain itu mineral ini juga berfungsi sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot). Salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah zat besi. Zat besi dapat diperoleh dari makanan.Kekurangan zat besi dalam menu makanan sehari-hari dapat menimbulkan defisiensi zat besi (Almatsier, 2010).

Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang di inginkan, Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkat kadar Hb yang diinginkan. Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Sumber baik besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah (Almatsier,2010).

Kurma kering mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik.Zat besi adalah komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen darah. Dengan mengkonsumsi kurma sebanyak 25 gr/hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian kenaikan kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 9,8 gr/dl dan setelah diberikan perlakuan kadar hemoglobin sebesar 11,3 gr/dl dimana dengan kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,42 gr/dl hal tersebut disebabkan oleh konsumsi buah kurma dan tablet Fe dimana didalam buah kurma mengandung tinggi zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan

bahwa hasil kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut berbeda-beda hal tersebut dikarenakan oleh nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya, dimana setiap ibu mengkonsumsi makanan yang berbeda-beda setiap harinya sehingga kenaikan kadar hemoglobin yang lebih tinggi selain didapatkan dari buah kurma dan tablet zat besi yang ibu konsumsi setiap hari tetapi disebabkan juga oleh absorsi dari makanan lain.

SIMPULAN

Ada Pengaruh Konsumsi Buah Kurma dan Tablet FE terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2019, uji t didapat (p value 0,000 <a 0.05).

SARAN

Sebagai bahan informasi bagi bidan bahwa dengan mengkonsumsi buah kurmadapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, sehingga diharapkan bidan mau menyarankan kepada ibu hamil agar selain memberikan tablet Fe juga menyarankan kepada ibu hamil agar dirumah mengkonsumsi buah kurma juga karena didalam buah kurma mengandung vitamin C, asam folat dan zat besi yang baik sebagai absorpsi tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya anemi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta:Kencana Prenada Media
- Alamaitser, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta :PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. *Prinsip Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2016
- Diyah Ayu Susilowati, dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta*.
- Eny Sandra. 2016. *Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II di Wilayah Puskesmas Kediri*.
- Fadlun & Achmad Feryanto. 2011. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: Salemba Medika

- Fauzia, A. U. (2015). *Pengaruh paparan medan magnet terhadap perkecambahan tanaman kurma (Phoenix Dactylifera) jenis majol* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fitriani, Emi. 2016. *Keajaiban Buah Kurma Varietas, Khasiat, Produk Olahan dan Teknik Budidaya*. Jakarta: TIM
- Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018
- Hastono. 2014. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : FKM. UI
- Hidayat. Alimul. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan dan KB*. Jakarta : EGC
- Lathifah, N. S. (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung tahun 2018. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 4(3).
- Lintang, A. M. N., Kristien Andriani, S. K. M., & Andriani, M. S. (2018). *Kecukupan Asupan Fe dan Vitamin C pada Kejadian Kurang Gizi Anak Balita di Desa Johokecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Manuaba, I. B., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. (2010). Buku ajar penuntun kuliah ginekologi. Jakarta: Penerbit CV. Trans Ino Media.
- Manuaba, IBG. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka\
- Profil Kesehatan Provinsi Lampung. 2017
- Saifuddin. 2009. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal* .Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Supariasa et al. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC