

PENGARUH PEMBERIAN *INFUSED WATER* KURMA DAN
LEMON TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS RAWAJITU TIMUR

Shinta Novita¹, Amalia Indah P^{2*}

¹⁻²Program Sarjana kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: shintanovita03@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2023

Diterima: 20 Maret 2024

Diterbitkan: 01 April 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11191>

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition with hemoglobin levels <11gr/dL in the first and third trimesters. According to the Lampung Provincial Health Office, in 2019 the prevalence of anemia increased to 23.2% of 6,230 pregnant women. Giving dates and lemon infused water drinks is rich in iron and contains vitamin C which can help increase hemoglobin levels. This study aims to determine the effect of giving date and lemon infused water on the increase in hemoglobin levels of third-trimester pregnant women in the working area of East Rawajitu Health Center. Using the Quasi Experiment method with a population of 32 people and a research sample of 30 people. The intervention group was given 250 ml of date and lemon infused water every day for 14 days and continued to take Fe tablets at night. The control group only drank Fe tablets at night, then an evaluation was carried out after 14 days using a daily checklist sheet. Univariate and bivariate data analysis. The results showed that the average increase in hemoglobin levels of pregnant women before being given treatment was 10.17 gr/dL and after being given it was 11.56 gr/dL. The control group had an average initial hemoglobin level of 10.13 gr/dL and a final hemoglobin level of 10.50 gr/dL with a difference of 0.55 gr/dL. This study proves that there is an effect of consuming infused water of dates and lemons on increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women with a p-value of 0.00. The conclusion from date and lemon infused water is very useful for increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women by continuing to consume Fe tablets in accordance with government programs, continuing to carry out routine pregnancy checks and consuming more foods containing iron and vitamin C as an effort to prevent anemia.

Keywords: *Infused Water of Dates and Lemons, Hemoglobin Levels*

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi dengan kadar hemoglobin <11gr/dL pada trimester I dan III. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil. Pemberian minuman *infused water* kurma dan lemon kaya akan zat besi serta mengandung vitamin C dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *infused water* kurma dan

lemon terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur. Menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan populasinya sebanyak 32 orang dan sampel penelitian 30 orang. Kelompok intervensi diberikan *infused water* kurma dan lemon sebanyak 250 ml setiap hari selama 14 hari dan malam hari tetap meminum tablet Fe serta kelompok kontrol hanya meminum tablet Fe di malam hari, lalu dilakukan evaluasi setelah 14 hari menggunakan lembar ceklist harian. Analisa data secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan rata - rata peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan perlakuan yaitu 10,17 gr/dL dan sesudah diberikan menjadi 11,56 gr/dL. Kelompok kontrol rata - rata kadar hemoglobin awal yaitu 10,13 gr/dL dan kadar hemoglobin akhir 10,50 gr/dL dengan selisih perbedaan 0,55 gr/dL. Penelitian ini membuktikan ada pengaruh dari mengkonsumsi *infused water* kurma dan lemon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan *p-value* 0,00. Kesimpulan dari *infused water* kurma dan lemon ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan tetap mengkonsumsi tablet Fe sesuai dengan program dari pemerintah, tetap melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin serta lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C sebagai salah satu upaya pencegahan anemia.

Kata Kunci: *Infused Water* Kurma dan Lemon, Kadar Hemoglobin

PENDAHULUAN

Kasus kematian ibu di dunia masih menjadi masalah yang belum terselesaikan hingga saat ini. Penyebab langsungnya adalah faktor yang berhubungan dengan komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas seperti perdarahan, preeklamsia/eklamsia, infeksi persalinan macet, dan abortus, sedangkan penyebab tidak langsung kematian ibu adalah anemia (Kemenkes RI, 2018). Anemia pada kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak, sehingga memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Anemia merupakan salah satu dari indikator penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) terbesar di Indonesia (Arantika, Fatimah, 2018).

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 adalah sebesar 295.000 kasus kematian dan di Indonesia sebesar 4.627 kasus kematian (Natalia, Atik, 2022). sedangkan di Indonesia pada

tahun 2019 angka kejadian anemia pada ibu hamil meningkat 44,2% dari tahun 2015 sebesar 42,1%. Berdasarkan Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia dan 84,6% terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tahun 2017 menunjukkan prevalensi kejadian anemia mencapai 22,4% dari 6.200 jumlah ibu hamil, pada tahun 2018 mencapai 20,7% dari 5.800 jumlah ibu hamil dan pada tahun 2019 prevalensi anemia meningkat kembali menjadi 23,2% dari 6.230 ibu hamil (Profil Dinkes Provinsi Lampung, 2019).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11gr% pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr% pada trimester II. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, perdarahan antepartum, perdarahan postpartum yang

menyebabkan kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Ibu hamil yang mengalami anemia 55,6% melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR).

Pemerintah telah mengupayakan penanggulangan dan pencegahan masalah anemia pada ibu hamil dengan melakukan pembagian Tablet Tambah Darah (TTD) atau tablet zat besi (Fe) selama kehamilan yang diberikan dalam bentuk pil zat besi ferro sulfat 200 mg setiap hari selama 90 hari pada trimester III kehamilan tetapi angka anemia dalam kehamilan masih tinggi. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor, utamanya pekerjaan dan keteraturan mengkonsumsi tablet tambah darah sehingga berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil (Neshy et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Triana et al., (2021) menyatakan bahwa pencegahan dan pengobatan anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi tablet zat besi. Salah satu upaya untuk mencegah atau mengatasi anemia dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkombinasi dan mengkonsumsi menu makanan yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Manfaat makanan ini dapat kita peroleh dari buah kurma dan buah lemon (Susilowati, 2017).

Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Fitriani, Emi (2020) di dalam bukunya yang berjudul "Keajaiban Buah Kurma" Menyebutkan bahwa dalam 100 gr buah kurma terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam pembentukan darah Penelitian Sugita (2020) bahwa mengkonsumsi 7 butir buah kurma selama 14 hari berturut-turut berpengaruh terhadap

kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu 10,79 gr/dL sebelum pemberian kurma dan meningkat menjadi 11,93 gr/dL setelah pemberian kurma.

Selama ini pemanfaatan buah kurma di Indonesia hanya dikonsumsi dengan cara dimakan secara langsung, dikeringkan, dan dibuat jus saja. Salah satu pemanfaatan kurma yang masih jarang adalah dengan dijadikan sebagai *infused water*. *Infused water* adalah air minum yang diberi tambahan potongan buah atau sayuran sehingga sari-sari dari buah yang direndam dalam air putih akan keluar, memberikan cita rasa, dan berbagai manfaat bagi yang meminum air tersebut (Soraya 2014). Kelebihan dari *infused water* adalah kandungan zat gizi yang tetap terjaga karena tidak dilakukan proses penghancuran seperti dibuat jus.

Masyarakat Indonesia kurang menyukai *infused water* kurma karena rasanya kurang segar. Penambahan buah-buahan tertentu khususnya yang mengandung vitamin C diduga dapat meningkatkan kesegarannya (Muzaifa et al., 2020). Jeruk lemon (Citrus Limon) adalah salah satu buah-buahan yang kaya akan vitamin C dan mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan asam buah. Buah jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi (Dewi & Mutoharoh, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Rawajitu Timur pada bulan Februari 2023, didapat hasil bahwa dari 10 orang ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin didapatkan 6 diantaranya mengalami anemia dan berdasarkan hasil wawancara didapat hasil bahwa ibu hamil belum pernah mengetahui serta mengkonsumsi *infused water* kurma dan lemon sebagai alternatif pengganti zat besi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan

judul Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Dan Lemon Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rawajitu Timur.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan pendekatan *pre post test with control group design* yaitu desain yang melibatkan dua kelompok subjek. Kelompok intervensi dilakukan penelitian dengan mengonsumsi *infused water* kurma dan lemon sebanyak 250 ml

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

N = Jumlah populasi

n = Jumlah sampel

e = Ketetapan relatif yang ditetapkan oleh peneliti yaitu toleransi kesalahan atau margin error sebesar 0,5% (0,05). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah:

N = 32

e = 0,05

n = $N(1 + Ne^2)$

n = $32(1 + 32 \times 0,05 \times 0,05)$

n = 32 (1,0825)

n = 30 responden

Berdasarkan perhitungan tersebut maka jumlah sampel 30 responden. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah ibu hamil hamil trimester III dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dL yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Rawajitu Timur dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dL
- 2) Ibu hamil trimester III yang rutin mengonsumsi tablet Fe
- 3) Ibu hamil trimester III yang tidak memiliki komplikasi dalam kehamilan

atau setara 1 gelas setiap hari selama 14 hari dan malam hari tetap meminum tablet Fe serta kelompok kontrol hanya meminum tablet Fe di malam hari, kemudian dilakukan evaluasi setelah 14 hari.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Rawajitu Timur kabupaten Tulang Bawang provinsi Lampung. Waktu penelitian ini dilakukan pada 28 Mei 2023 sampai 10 Juni 2023 selama 14 hari. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dl berdasarkan data bulan April - Mei tahun 2023 yang berjumlah 32 orang.

Responden ini dapat ditentukan dengan rumus Slovin yaitu:

4) Ibu hamil trimester III yang melakukan ANC terpadu di Puskesmas Rawajitu Timur

5) Ibu hamil trimester III yang kooperatif dan bersedia menjadi subjek penelitian yang dibuktikan dengan menyetujui *informed consent*.

b. Kriteria Eksklusi

1) Ibu hamil trimester III yang tidak melakukan ANC terpadu di Puskesmas Rawajitu Timur.

2) Ibu hamil trimester III yang memiliki komplikasi dalam kehamilan.

- 3) Ibu hamil trimester III yang tidak bersedia menjadi responden penelitian.
- 4) Ibu hamil trimester III yang tidak mengonsumsi tablet Fe dan tidak patuh mengonsumsi tablet Fe.
- 5) Ibu hamil trimester III yang tidak kooperatif.

Pada penelitian ini diambil 15 sampel untuk diintervensi dengan pemberian *infused water* kurma dan lemon selama 14 hari serta 15 sampel pada kelompok kontrol yang telah mengonsumsi tablet Fe sampai hari ke 14.

Analisis Univariat dilakukan untuk mengetahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan *infused water*

kurma dan lemon dan setelah diberikan intervensi *infused water* kurma dan lemon di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur.

Sedangkan Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian *infused water* kurma dan lemon terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur melalui uji *normalitas* jika data, terdistribusi normal, lalu dilanjutkan dengan uji *Paired T-test* untuk melihat pengaruh pemberian *infused water* kurma dan lemon serta uji *Independent T-test* untuk melihat perbedaan rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Presentasi
1	< 20 Tahun	3	10%
2	20-35 Tahun	23	76,7%
3	>35 Tahun	4	13,3 %
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden berusia antara 20-35 tahun yaitu sejumlah 23 ibu hamil (76,7%).

Responden yang berusia >35 Tahun sebanyak 4 ibu hamil (13,3%), serta responden yang berusia <20 tahun sebanyak 3 ibu hamil (10%).

Table 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Karakteristik Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	SD	1	3,3%
2.	SMP	7	23,3%
3.	SMA	17	56,7%
4.	Perguruan Tinggi	5	16,7%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir SMA

sebanyak 17 ibu hamil (56,7%), kemudian responden dengan pendidikan terakhir paling rendah yaitu SD sebanyak 1 ibu hamil (3,3%).

Table 3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak bekerja	23	76,7%
2.	Bekerja	7	23,3%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 23 ibu

hamil (76,7%), kemudian responden yang bekerja sebanyak 7 ibu hamil (23,3%).

Table 4. Karakteristik responden berdasarkan Jumlah Kehamilan

No	Paritas	Frekuensi	Presentase
1.	Primipara	16	53,3%
2.	Multipara	14	46,7%
TOTAL		30	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, jumlah primipara yaitu

sebanyak 16 ibu hamil (53,3%), kemudian responden multipara sebanyak 14 ibu hamil (46,7%).

Table 5. Rata - rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi Di wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur

No	Kel intervensi	Mean	Min-Max
1.	Sebelum	10,17	9,1-10,8
2.	Sesudah	11,56	10,9-12,5

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi *infused water* kurma dan lemon diketahui rata-rata HB ibu hamil anemia sebesar 10,17 gr/dL dan setelah

dilakukan pemberian intervensi *infused water* kurma dan lemon selama 14 hari diketahui bahwa rata-rata kadar HB ibu hamil menjadi 11,56 gr/dL

Table 6. Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Kontrol

No	Kel Kontrol	Mean	Min-Max
1.	Awal	10,13	9,4-10,9
2.	Akhir	10,50	9,6-11,4

Hasil tabel 6 dapat dijelaskan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe dengan rata-rata

(*mean*) kadar hemoglobin awal 10,13 gr/dL dan rata-rata (*mean*) kadar hemoglobin akhir mengalami peningkatan menjadi 10,50 gr/dL.

Table 7 Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic			Statistic		
	f	Sig.		f	Sig.	
Intervensi	0,11	30	0,20	0,96	30	0,48
Kontrol	0,15	30	0,06	0,94	30	0,12

Sumber: Hasil Analisis Data, 2023 (SPSS)

Dari hasil analisa diketahui taraf signifikan kadar Hb pengukuran awal sebesar 0,48 gr/dL pada kelompok intervensi dan 0,17 gr/dL pada kelompok kontrol $>(\alpha 0,05)$. Sehingga dapat dikatakan data

berdistribusi normal. Dikarenakan syarat data berdistribusi normal terpenuhi, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji T berpasangan (*Paired T-test*).

Table 8. Hasil Uji *Paired T-test*

Kelompok intervensi	Mean	SD	p-value
Pengukuran awal	10,17	0,55	0,00
Pengukuran akhir	11,56	0,47	

Hasil analisis menggunakan Uji *Statistic Paired T-test* dapat diketahui perbedaan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi pada pengukuran awal 10,17 gr/dL dan pada pengukuran akhir didapat 11,56 gr/dL dengan

peningkatan sebesar 1,39 gr/dL. Hasil uji T diperoleh $p\text{-value}=0,00<0,05$ sehingga secara statistik ada pengaruh yang signifikan pemberian *infused water* kurma dan lemon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur.

Table 9. Perbedaan Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Mean	SD	P-value
Pengukuran awal	10,13	0,55	0,02
Pengukuran akhir	10,50	0,62	

Hasil analisis dari tabel diatas dapat diketahui perbedaan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol yang telah mengkonsumsi tablet Fe pada awal penelitian sampai hari ke-14 yaitu pada

pengukuran awal sebesar 10,13 gr/dL dan pada pengukuran akhir sebesar 10,50 gr/dL dengan peningkatan sebesar 0,37 gr/dL. Hasil uji T diperoleh nilai $p= (0,02 < 0,05)$ sehingga ada pengaruh dalam mengkonsumsi tablet Fe.

Tabel 10. Distribusi Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Menurut Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan	Mean	D	Mean Difference	p-value
Kelompok Intervensi	10,87	0,87	0,54	0,00
Kelompok Kontrol	10,32	0,60		

Hasil analisis dari tabel 10 diatas didapatkan nilai rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebesar 10,87 gr/dL dan kelompok kontrol sebesar 10,32 gr/dL dengan selisih peningkatan sebesar 0,54 gr/dL. Hasil uji T didapatkan nilai p-value = 0,00 <0,05, maka

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dengan rata - rata kadar hemoglobin pada ibu hamil kelompok intervensi dengan pemberian *infused water* kurma dan lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur tahun 2023.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden ibu hamil yang mengalami anemia, ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun mempunyai resiko yang lebih tinggi apabila mengalami kehamilan karena dapat membahayakan kesehatan serta keselamatan ibu maupun janinnya. Selain itu ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun juga berisiko mengalami anemia dan dapat menyebabkan ibu mengalami perdarahan.

Menurut Mardha et al., (2019) usia ibu dapat mempengaruhi timbulnya anemia, yaitu semakin muda usia ibu hamil maka semakin rendah kadar hemoglobinnya. Serta terdapat kecenderungan semakin tua umur ibu hamil maka persentasi anemia semakin besar. Namun dalam penelitian ini belum menunjukkan adanya kecenderungan apabila semakin tua umur ibu hamil maka kejadian anemia semakin besar, karena 76,7 % ibu hamil yang

mengalami anemia berusia antara 20-35 tahun.

Menurut Amini et al., (2018), faktor pendidikan dapat mempengaruhi status anemia seseorang sehubungan dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Dalam penelitian ini ibu hamil yang menderita anemia adalah ibu hamil dengan pendidikan SMA sebesar 56,7%. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi pengetahuan dan informasi tentang gizi yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berpendidikan lebih rendah. Salah satu akibat dari pendidikan rendah yakni kurangnya pengetahuan ibu bagaimana mengolah makanan yang baik. Ibu yang tidak bekerja juga karena pendidikan yang rendah dapat mengurangi penghasilan rumah tangga dan ibu tidak bisa membeli makanan yang bergizi sehingga dari keterbatasan itu terjadilah anemia (Sari, 2021).

Paritas merupakan salah satu faktor penting dalam kejadian anemia zat besi pada ibu hamil. Dalam penelitian ini ibu hamil yang menderita anemia adalah ibu hamil

dengan primipara sebanyak 53,3%. Hal ini sesuai dengan pernyataan ahli Farsi (2011), yang mengatakan bahwa paritas pertama (primipara) mempunyai resiko yang lebih besar mengalami anemia pada kehamilan jika tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi selama hamil. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi anemia pada ibu hamil. Pada umumnya semakin tinggi paritas ibu, maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki oleh ibu tentang anemia.

Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum diberikan perlakuan diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebesar 10,17 gr/dL. Setelah dilakukan perlakuan selama 14 hari diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 11,5 gr/dL. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intervensi pemberian *infused water* kurma dan lemon dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah darah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna merah, kuning telur (Soebroto, 2016).

Selain itu untuk mencegah atau mengatasi anemia juga dapat dilakukan dengan mengatur pola makan yaitu dengan mengkomposisi dan mengkonsumsi menu makanan

yang kaya akan zat besi dan mengandung vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam pembentukan darah sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Manfaat makanan ini dapat kita peroleh dari buah kurma dan buah lemon (Susilowati, 2017).

Menurut Arisman (2018), penanganan anemia yaitu jika pada anemia ringan atau dengan kadar hemoglobin 9-10 gr% masih dianggap ringan sehingga hanya perlu diberikan kombinasi 60 mg/hari besi dan 250 µg asam folat peroral sekali sehari. Hemoglobin dapat dinaikkan sebanyak 1 gr/dL sehari mulai dari hari kelima dan seterusnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugita (2020) bahwa mengkonsumsi 7 butir buah kurma selama 14 hari berturut-turut berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu 10,79 gr/dL sebelum pemberian kurma dan meningkat menjadi 11,93 gr/dL setelah pemberian kurma sehingga terlihat perbedaan dari nilai rata-rata sebesar 1,140 dengan standar deviasi 0,6643. Hasil uji *statistic* didapatkan nilai *p-value* <0,05 (0,002<0,05). Hal ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh dari mengkonsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden ibu hamil trimester III dengan anemia yang tetap diberikan tablet Fe namun tidak diberikan *infused water* kurma dan lemon selama 14 hari, dapat diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil kelompok kontrol sebelum awal penelitian yaitu

sebesar 10,13 gr/dL dan setelah akhir penelitian rata-rata kadar hemoglobin mengalami peningkatan menjadi 10,50 gr/dL.

Sejalan dengan penelitian Yuviska (2019) yang menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum untuk kelompok kontrol pada ibu hamil sebesar 9.8 gr/dL, standar deviasi sebesar 0.22, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9.5 gr/dL dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal 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 0,19, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10.4 gr/dL dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11.2 gr/dL.

Pada kelompok kontrol peningkatan kadar hemoglobin hanya dipengaruhi oleh asupan gizi ibu dan pemberian tablet Fe, sedangkan pada kelompok intervensi selain mendapatkan tablet Fe ibu hamil juga mendapatkan perlakuan dengan diberikan *infused water* kurma dan lemon sehingga ada pengaruh setelah diberikan *infused water* kurma dan lemon. Terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol, terdapat perbandingan dan perbedaan kenaikan kadar hemoglobin yang berbeda. Pada kelompok intervensi kenaikan kadar hemoglobin sebanyak 1,39 gr/dL. Pada kelompok yang tidak diberikan *infused water* kurma dan lemon kenaikan kadar hemoglobin sebanyak 0,37 gr/dL.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut berbeda-beda dikarenakan kepatuhan dari ibu hamil itu sendiri dalam mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu peningkatan kadar hemoglobin

ibu hamil juga dipengaruhi oleh kebiasaan ibu hamil dalam memenuhi nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya.

Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi sebelum diberikan *infused water* kurma dan lemon dan kelompok kontrol yang hanya meminum tablet Fe yaitu sebesar 0,54 gr/dL. Hasil Uji *Independent sample t-test* didapat nilai $p\text{-value}=0,00 < 0,05$. Sehingga ada perbedaan kadar hemoglobin kelompok intervensi yang diberikan *infused water* kurma dan lemon dan kelompok kontrol yang hanya meminum tablet Fe pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia dan diberikan *infused water* kurma dan lemon serta tetap mengkonsumsi tablet Fe selama 14 hari akan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,54 gr/dL, hal ini menunjukkan bahwa dengan tambahan asupan nutrisi dari *infused water* kurma dan lemon menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.

Hemoglobin adalah suatu senyawa protein dengan Fe sebagai penyebab warna sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen (O_2) ke dalam jaringan dan mengambil gas CO_2 dari jaringan ke paru-paru. Bila kadar hemoglobin berkurang di bawah normal, maka akan mengganggu aktivitas dalam tubuh. Suatu

keadaan dimana kadar hemoglobin lebih rendah dari harga normal (13gr%) disebut dengan anemia. Komponen yang ada dalam Hb diantaranya adalah protein, garam besi, dan zat warna (Fatmawati, Rian. 2021).

Pengaruh suplemen besi pada ibu hamil tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ibu, tetapi juga dapat membantu memaksimalkan pertumbuhan otak dan berat badan bayi. Sumber baik besi diantaranya adalah makanan hewani, seperti daging ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang - kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah salah satunya buah kurma. Kurma mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugita dan Kuswati (2020) yang menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum konsumsi kurma yaitu 10,793 gr/dL dan rerata kadar haemoglobin sesudah konsumsi kurma yaitu 11,933 gr/dL. Dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dari rerata dari sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi. Penelitian menyimpulkan bahwa konsumsi buah kurma berpengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.

Menurut asumsi peneliti, hasil dari kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil itu berbeda-beda dikarenakan 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 lemon serta tablet zat besi yang ibu konsumsi setiap hari tetapi

disebabkan juga oleh absorsi dari makanan lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian *infused water* kurma dan lemon terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rawajitu Timur dengan anemia ringan yaitu ibu hamil dengan usia 20-35 tahun, ibu primigravida dan ibu dengan latar belakang pendidikan terakhir yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA).
2. Rata - rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi ibu hamil trimester III sebelum dilakukan perlakuan yaitu 10,17 gr/dL dan setelah diberi perlakuan dengan pemberian *infused water* kurma dan lemon 11,56 gr/dL.
3. Rata - rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe dengan rata-rata kadar hemoglobin awal 10,13 gr/dL dan rata-rata kadar hemoglobin akhir mengalami peningkatan menjadi 10,50 gr/dL.
4. Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan terdapat perbedaan nilai rata rata kadar hemoglobin dengan selisih peningkatan sebesar 0,54 gr/dL dengan nilai $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$.
5. Pemberian *infused water* kurma dan lemon berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Rawajitu Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, S. L. (2022) Anemia Defisiensi Besi: Masa Amini, a., Pamungkas, c. E., & Harahap, a. P. H. P. (2018). *Usia ibu dan paritas sebagai faktor risiko yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas ampenan*.
- Arantika Pratiwi, Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Astutik Yuli Reni, D. E. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. Cv. Pustaka Abadi.
- Atsari, Ruri Yuni, dan Dzikri Yupita Dewi. 2019. *Konsumsi kurma pada akhir kehamilan terhadap percepatan kala I persalinan*. Vol 1(2) 177-185.
- Audrey, H. M., & Candra, A. (2016). *Dengan Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Halmahera*, Semarang.
- Bakta, I. M. (2018). Anemia Hemolitik. *Dalam: Bakta IM, penyunting. Hematologi Klinik Ringkas. Cetakan I. Jakarta: EGC, 89-96*.
- Dewi, E. B., & Mutoharoh, S. (2021). *Application Of Providing Tablet Fe By Drinking Dates And Lemon Extract To Increase Hemoglobin Of Pregnant Mothers In Trimester Iii In Independent Midwifery Clinic Of Midwife N Lusi Sumartini*, S.ST In Penerapan Pemberian Tablet Fe Disertai Sari Kurma Da. *Urecol*, 14(partisipan I), 849-857.
- Dinas Kesehatan (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2019*, Lampung
- Djuwita Hatma, R., & Kesehatan Masyarakat, F. (2019). *Determinan Anemia Ibu Hamil Trimester II dan III di Indonesia (Analisis Data Riset Kesehatan Dasar)*. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 127-133.
- Elisa Safitri, M., & Rahmika, P. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil*. *Journal Healthy Purpose*, 1(2), 58-67.
- Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). *Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia*. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49-54.
- Hefita Sari, W. (2021). *Determinan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Campaka*
- Hermawan, D., Simatupang, Y. C., Susilawati, S., Kurniasari, D., & Iqmy, L. O. (2021). *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Tablet Feterhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 555-561.
- Hidayanti, L., Rahfiludin, M. Z., Siliwangi, U., & Dipnegoro, U. (2020). *Dampak Anemi Defisiensi Besi Pada Kehamilan*: 18(1).
- Kementrian Kesehatan RI (2018). *Data Riset kesehatan dasar Indonesia 2018*, Jakarta
- Manuaba, Gde. 2016. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Nurazizah, widya E. (2021). *Kualitas Infused Water Lemon (Citrus Limon L .) Dengan Diversifikasi Suhu Dan*. *Skripsi Pendidikan Biologi*.
- Prawirahardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Proverawati. 2018. *Anemia dan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Sari, A., Pamungkasari, E. P., & Dewi, Y. L. R. (2018). *The addition of dates palm (Phoenix dactylifera) on iron supplementation (Fe) increases the hemoglobin level of adolescent girls with anemia. Bali Medical Journal, 7(2), 356-360.* <https://doi.org/10.15562/bmj.v7i2.987>
- Sugita, S. (2020). *Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 5(1), 58-66.* <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.138>
- Tiyas, E. D. S. (2021). *Pengaruh pemberian sari kurma dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester iii di puskesmas bangetayu kota semarang.*
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019). *Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi, 5(2), 60-65.* <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SST/article/viewFile/351/341>
- Yulianti, T., & Utami, I. T. (2021). *Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Human Care Journal, 6(2), 370.* <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i2.1245>
- 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.v5i4.1>