E-ISSN: 3025-0994
Halaman 7308-7320
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

# Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di PMB Yayuk Kalbariyanto Kudus

**Nikhlatus Suroyya[1], Islami[2], Indah Risnawati[3]**

[1,2,3] Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Keshatan,
Universitas Muhammadiyah Kudus
e-mail: nikhlatussuroyya@gmail.com, islami@umkudus.ac.id,
indahrisnawati@umkudus.ac.id

***Abstract***

*Anemia in pregnant women is a common health problem caused by increased iron requirements during pregnancy that are not balanced with adequate nutritional intake. This condition can impact the health of the mother and fetus. One non-pharmacological effort that can be done is consuming dates (Phoenix dactylifera), which contain iron, vitamin C, and folic acid, which play a role in hemoglobin formation. This study aims to determine the effect of date consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women. This study used a quantitative method with a quasi-experimental design through a pretest-posttest one-group design approach. The study sample consisted of 30 pregnant women selected using a purposive sampling technique at PMB Yayuk Kalbariyanto Kudus. The intervention was carried out by administering 7 dates daily for 7 days. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using a digital Hb device, then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average hemoglobin level before the intervention was 10.60 g/dL and increased to 11.77 g/dL after the intervention. Statistical tests showed a p-value <0.001, indicating a significant effect of date consumption on increasing hemoglobin levels. This increase occurred throughout all trimesters of pregnancy, with the highest increase occurring in the second trimester. It can be concluded that date consumption is effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women and can be used as an alternative non-pharmacological therapy in the treatment of anemia during pregnancy.*

***Keywords:*** *Anemia, Hemoglobin, Pregnant Women, Dates*

**Abstract**

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang adekuat. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah konsumsi buah kurma *(Phoenix dactylifera)* yang mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi

kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui pendekatan pretest-posttest *one group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di PMB Yayuk Kalbariyanto Kudus. Intervensi dilakukan dengan pemberian 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat Hb digital, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 10,60 g/dL dan meningkat menjadi 11,77 g/dL setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan nilai p < 0,001 yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Peningkatan terjadi pada seluruh trimester kehamilan, dengan kenaikan tertinggi pada trimester II. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi kurma efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam penanganan anemia kehamilan.

**Kata Kunci:** Anemia, Hemoglobin, Ibu Hamil, Kurma

## LATAR BELAKANG

Anemia merupakan kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal, sehingga kemampuan darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh menjadi tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Pada masa kehamilan, anemia menjadi masalah kesehatan yang cukup umum dan sering terjadi. Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi, yaitu salah satu mineral penting yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti asupan makanan yang tidak mencukupi kandungan zat besinya, gangguan dalam proses penyerapan zat besi oleh tubuh, serta meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan seiring dengan pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah ibu. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia pada kehamilan dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta komplikasi saat melahirkan (Nadia et al., 2022).

Saat masa kehamilan, tubuh wanita mengalami hemodilusi, yakni peningkatan volume plasma yang lebih besar dibanding peningkatan jumlah eritrosit, yang menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin dalam darah. Studi di Daerah Aliran Sungai Palangkaraya menemukan bahwa tingkat hemoglobin ibu hamil terus menurun dari trimester pertama ke trimester ketiga, yaitu dari rata-rata sekitar 11,53 g/dL menjadi 10,45 g/dL, sejalan dengan peningkatan volume plasma yang menyebabkan darah menjadi “lebih encer.” (Mujahadatuljannah & Rubiatunnisa, 2022). Hemodilusi secara fisiologis ini terjadi sebagai mekanisme adaptasi tubuh untuk menopang kebutuhan oksigen dan nutrisi janin serta membantu meringankan beban kerja jantung ibu, namun jika kadar hemoglobin turun di bawah batas ambang normal, kondisi tersebut bisa menimbulkan anemia kehamilan (Oktavia & Lubis, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai 35,5% pada tahun 2023 (WHO, 2025). Hal ini menunjukkan

bahwa anemia masih menjadi isu kesehatan yang signifikan di kalangan ibu hamil di berbagai belahan dunia. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa 28% ibu hamil mengalami anemia (Humas BKPK, 2024). Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe minimal satu tablet per hari hingga mencapai 90 tablet. Astuti (2016) menyatakan bahwa konsumsi tablet Fe selama kehamilan sangat penting karena kebutuhan zat besi pada ibu hamil meningkat akibat pengenceran sel darah merah, sehingga tablet Fe diperlukan untuk membantu meningkatkan jumlah sel darah merah (dalam Mamuroh & Nurhakim, 2021). Namun, cara ini sering kurang disukai karena dapat menimbulkan rasa mual dan muntah akibat bau besi yang menyengat, sehingga terdapat ibu hamil yang tidak patuh terhadap aturan konsumsi tablet Fe tersebut. (Risnawati et al., 2021). Ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi umumnya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi tablet Fe selama kehamilan, rasa bosan karena harus diminum setiap hari, serta kebiasaan lupa. Selain itu, efek samping seperti mual, nyeri ulu hati, dan sembelit turut menurunkan motivasi ibu untuk mengonsumsi tablet tersebut secara teratur (Wigati et al., 2021). Oleh karena itu, selain mengonsumsi suplemen zat besi, ibu hamil juga disarankan untuk mencari alternatif lain guna mencegah dan mengatasi anemia (Yuliaswati et al., 2023).

Salah satu langkah efektif untuk mencegah dan mengatasi anemia, khususnya pada ibu hamil, adalah dengan menerapkan pola makan yang seimbang dan bergizi. Pola makan ini sebaiknya mencakup kombinasi makanan yang kaya akan zat besi serta dilengkapi dengan asupan vitamin C, karena vitamin C berperan penting dalam membantu penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara optimal. Hasil penelitian dalam Journal of Telenursing (JOTING) menunjukkan bahwa zat besi berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil. Ibu hamil dengan kadar zat besi tidak normal lebih banyak mengalami anemia (97,8%) dibandingkan dengan yang kadar zat besinya normal (77,8%), dengan hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,008$; OR = 12,857). Temuan ini menegaskan bahwa kecukupan zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan hemoglobin, sehingga pemenuhan asupan zat besi dapat membantu meningkatkan kadar Hb dan mencegah anemia pada ibu hamil (Sulaiman et al., 2022). Salah satu sumber makanan alami yang dapat mendukung upaya tersebut adalah buah kurma. Kurma dikenal sebagai buah yang kaya akan zat besi, serat, serta berbagai vitamin dan mineral yang dibutuhkan selama masa kehamilan. Oleh karena itu, buah kurma dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan yang praktis dan alami untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian ibu hamil (Nurbaity & Sundari, 2023).

Kurma merupakan salah satu jenis buah yang kaya akan nutrisi penting bagi tubuh. Di dalamnya terkandung berbagai zat gizi seperti karbohidrat kompleks, asam amino triptofan, asam lemak omega-3, vitamin C, vitamin B6, serta mineral penting seperti kalsium ($Ca^{2+}$), seng (Zn), dan magnesium (Mg). Selain itu, kurma juga mengandung hormon oksitosin alami, yaitu hormon yang berperan dalam merangsang kontraksi otot-otot rahim. Karena itu, mengonsumsi kurma setelah melahirkan dapat membantu mempercepat proses pemulihan rahim dan mencegah terjadinya perdarahan pascapersalinan. Berbeda dari buah-buahan pada umumnya, kurma memiliki kandungan karbohidrat dan zat besi yang relatif tinggi. Dalam setiap 100 gram kurma, terdapat sekitar 0,9 mg zat besi, yang sangat bermanfaat untuk membantu

mencegah anemia, terutama bagi ibu hamil yang membutuhkan asupan zat besi lebih banyak seiring dengan pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah ibu (Rahandayani et al., 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam prevalensi anemia pada ibu hamil selama dua tahun terakhir, yaitu dari 6,3% pada tahun 2023 menjadi 10,2% pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2025). Berdasarkan data dari buku KIA ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Yayuk Kalbariyanto Kudus, dari rata-rata 225 ibu hamil setiap bulan terdapat sekitar 15 ibu hamil yang mengalami anemia ringan yang tersebar pada setiap trimester kehamilan. Pada trimester I (0–12 minggu) sebanyak 5 ibu hamil mengalami anemia yang umumnya dipengaruhi oleh keluhan mual muntah sehingga asupan makanan dan zat besi berkurang serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet Fe karena rasa dan bau yang tidak nyaman. Pada trimester II (13–27 minggu) terdapat 5 ibu hamil dengan anemia yang sebagian besar disebabkan oleh ketidakrutinan mengonsumsi tablet Fe, keluhan tidak nyaman pada lambung, konstipasi, serta asupan zat besi yang belum optimal. Sementara itu, pada trimester III (28–40 minggu) ditemukan 5 ibu hamil dengan anemia yang umumnya merupakan akumulasi dari ketidakteraturan konsumsi tablet Fe sejak awal kehamilan, rasa mual setelah mengonsumsi tablet Fe, serta kurangnya asupan makanan sumber zat besi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kepatuhan konsumsi tablet Fe dan kurangnya asupan zat besi masih menjadi faktor utama terjadinya anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan dan pencegahan, salah satunya dengan menerapkan terapi nonfarmakologis seperti konsumsi kurma yang telah terbukti secara ilmiah dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Berdasarkan beberapa penelitian, konsumsi kurma butiran secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Penelitian Murtisari et al. pada tahun 2025 menunjukkan bahwa pemberian 7 butir kurma per hari selama 7 hari meningkatkan kadar Hb dari 9,652 g/dL menjadi 11,545 g/dL (naik 1,893 g/dL) (Murtisari et al., 2025). Sementara itu, penelitian Megasari dan Husanah pada tahun 2021 menunjukkan bahwa konsumsi 7 butir kurma per hari selama 14 hari meningkatkan Hb dari 9,17 g/dL menjadi 10,15 g/dL (naik 0,98 g/dL) (Megasari & Husanah, 2021). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kurma yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B kompleks dapat membantu pembentukan sel darah merah sehingga berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin dan menurunkan risiko anemia pada ibu hamil.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experimental design*)**.** Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Yayuk Kalbariyanto Kudus, dengan jumlah rata-rata 225 orang/bulan, yang mencakup ibu hamil trimester I, II, dan III. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu pemilihan responden secara sengaja berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 ibu hamil. Untuk mengukur tingkat konsumsi kurma selama masa intervensi, digunakan lembar observasi

konsumsi harian**.** Untuk mengukur kadar hemoglobin ibu hamil, digunakan alat digital pengukur Hb**.** Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, dengan dua jenis analisis, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (seperti SPSS) untuk memperoleh hasil yang objektif dan valid.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Trimester Kehamilan**

| Trimester | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Trimester I | 11 | 36,7% |
| Trimester II | 12 | 40% |
| Trimester III | 7 | 23,3% |
| **Total** | **30** | **100%** |

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada trimester II yaitu sebanyak 12 orang (40%), sedangkan paling sedikit pada trimester III sebanyak 7 orang (23,3%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia**

| Usia (tahun) | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---|---|---|
| < 20 | 1 | 3,3% |
| 20-35 | 22 | 37,3% |
| >35 | 7 | 23,3% |
| **Total** | **30** | **100%** |

Berdasarkan tabel tersebut, mayoritas responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 orang (37,3%).

### Analisis Univariat

**Tabel 3. Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Kurma**

| Variabel | Mean | Std. Deviation |
|---|---|---|
| Hb Pre | 10,60 | 1,45 |
| Hb Post | 11,77 | 0,98 |

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi kurma adalah 10,60 g/dL dan sesudah konsumsi kurma meningkat menjadi 11,77 g/dL.

### Analisis Berdasarkan Trimester

**Tabel 4. Rata-rata Hb per Trimester**

| Trimester | Hb Pre | Hb Post | Hb Selisih |
|---|---|---|---|
| Trimester I | 10,98 | 11,53 | 0,55 |
| Trimester II | 10,14 | 11,87 | 1,73 |
| Trimester III | 10,80 | 11,97 | 1,17 |

Berdasarkan tabel tersebut, terjadi kenaikan rata-rata Hb di semua trimester, dengan kenaikan tertinggi pada trimester II yaitu dengan selisih 1,73 g/dL.

**Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)**

| Variabel | Sig. |
|---|---|
| Hb Pre | 0,15 |
| Hb Post | 0,02 |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi salah satu variabel (p) < 0,05 sehingga data tidak berdistribusi normal dan analisis dilanjutkan menggunakan uji non-parametrik.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 6. Uji Wilcoxon Keseluruhan**

| Variabel | Sig. |
|---|---|
| Hb Pre – Hb Post | < 0,001 |

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p < 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi kurma.

**Tabel 7. Uji Wilcoxon per Trimester**

| Trimester | Sig. |
|---|---|
| Trimester I | 0,003 |
| Trimester II | 0,002 |
| Trimester III | 0,017 |

Uji Wilcoxon per trimester juga menunjukkan nilai p < 0,05 pada semua trimester, sehingga terdapat peningkatan signifikan pada seluruh kelompok trimester

**Hasil Pengaruh**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma mesir golden valley sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 0,5 – 1,7 g/dL. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata kadar Hb serta hasil uji statistic yang signifikan pada semua trimester, tanpa perbedaan peningkatan yang bermakna antar trimester.

**Pembahasan**

**Karakteristik Responden**

Mayoritas ibu hamil dalam penelitian berada pada usia reproduksi sehat yaitu berusia 20-35 tahun dengan frekuensi 22 orang (37,3%), sementara itu responden dengan usia berisiko dalam penelitian ini terdiri dari ibu hamil usia kurang dari 20 tahun sebanyak 1 orang (3,3%) dan usia lebih dari 35 tahun sebanyak 7 orang (23,3%). Meskipun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan kelompok usia reproduksi sehat, kedua kelompok ini memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kejadian anemia selama kehamilan. Pada ibu hamil usia kurang dari

20 tahun, risiko anemia berkaitan dengan kondisi biologis yang belum matang serta masih berlangsungnya proses pertumbuhan, sehingga terjadi persaingan kebutuhan zat gizi antara ibu dan janin yang dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi anemia cenderung lebih tinggi pada ibu hamil usia muda (15–24 tahun) akibat kebutuhan zat besi yang meningkat dan belum terpenuhi secara optimal (Kuntari & Supadmi, 2024). Sementara itu, pada ibu hamil usia lebih dari 35 tahun, peningkatan risiko anemia disebabkan oleh penurunan fungsi fisiologis tubuh serta kemungkinan adanya penyakit penyerta yang memengaruhi metabolisme dan penyerapan zat besi. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia berisiko (<20 tahun dan >35 tahun) memiliki peluang lebih besar mengalami anemia dengan nilai OR mencapai 7,56 dibandingkan usia tidak berisiko (Muhida et al., 2026). Selain itu, studi di wilayah Kudus juga menemukan bahwa ibu hamil usia berisiko memiliki kemungkinan 3,467 kali lebih besar mengalami anemia dibandingkan kelompok usia normal (Anggraeni et al., 2025). Meskipun demikian, dalam penelitian ini kelompok usia berisiko tetap menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi konsumsi kurma, yang menunjukkan bahwa intervensi nutrisi berbasis pangan alami dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil, baik pada kelompok usia berisiko maupun tidak berisiko.

**Pengaruh Konsumsi Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan utama yang ditemukan adalah rendahnya kadar hemoglobin pada ibu hamil, yang ditunjukkan dari nilai rata-rata Hb sebelum intervensi sebesar 10,60 g/dL. Kondisi ini mencerminkan adanya anemia ringan pada responden yang umumnya disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan yang adekuat. Setelah diberikan intervensi konsumsi kurma, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,77 g/dl, serta hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, konsumsi kurma terbukti efektif dalam membantu mengatasi anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murtisari et al., (2025) yang menyatakan bahwa pemberian kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil dengan anemia (Murtisari et al., 2025).

Berdasarkan analisis per trimester, peningkatan kadar hemoglobin terjadi pada seluruh kelompok trimester kehamilan. Rata-rata Hb pada trimester I meningkat dari 10,98 menjadi 11,53 (selisih 0,55), trimester II dari 10,14 menjadi 11,87 (selisih 1,73), dan trimester III dari 10,80 menjadi 11,97 (selisih 1,17). Peningkatan tertinggi terjadi pada trimester II. Hasil uji Wilcoxon per trimester juga menunjukkan nilai $p < 0,05$ pada semua kelompok (trimester I $p = 0,003$; trimester II $p = 0,002$; trimester III $p = 0,017$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada semua trimester kehamilan. Tidak adanya perbedaan peningkatan yang bermakna antar trimester menunjukkan bahwa intervensi ini bersifat konsisten pada berbagai tahap kehamilan.

Keberhasilan intervensi ini didukung oleh kandungan nutrisi yang terdapat dalam kurma, terutama zat besi, vitamin C, asam folat, serta berbagai senyawa bioaktif yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin. Zat besi memiliki fungsi utama dalam proses eritropoiesis atau pembentukan sel darah merah, sedangkan vitamin C

membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh sehingga proses sintesis hemoglobin berlangsung lebih optimal. Selain itu, kandungan asam folat pada kurma turut mendukung pembentukan dan pematangan eritrosit. Dengan demikian, konsumsi kurma secara rutin dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pemberian kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil karena kandungan zat besi dan nutrisi lainnya yang mendukung pembentukan sel darah merah secara optimal (Kalsum et al., 2025).

Hasil penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yaviska (2019, dalam Anggit Kartika et al., 2024) yang menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dalam penelitian tersebut, pemberian kurma terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, bahkan didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,5 g/dL setelah pemberian kurma secara rutin selama 30 hari. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan zat besi serta nutrisi lain dalam kurma berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin sehingga dapat membantu mengatasi anemia pada ibu hamil. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menyebutkan bahwa kekurangan zat makanan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko anemia, sedangkan pemenuhan nutrisi seperti zat besi, vitamin B12, dan asam folat diperlukan untuk mendukung pembentukan hemoglobin pada ibu hamil. Selain itu, konsumsi gizi seimbang selama kehamilan juga berperan dalam mencegah berbagai komplikasi pada ibu dan janin serta mendukung status kesehatan ibu hamil (Ummi Kulsum & Dyah Ayu Wulandari, 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bukti bahwa konsumsi kurma dapat menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Kartikasari & Asrina, 2024).

**Faktor Pendukung dan Penghambat Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil**

Daya dukung dalam penelitian ini antara lain adalah kepatuhan responden dalam mengonsumsi kurma selama periode intervensi serta kondisi responden yang sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yang secara fisiologis lebih responsif terhadap intervensi nutrisi. Selain itu, sebagian besar responden berada pada kondisi anemia ringan sehingga lebih mudah mengalami peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan anemia sedang atau berat. Faktor lain yang mendukung adalah kemudahan konsumsi kurma sebagai makanan alami yang relatif dapat diterima oleh ibu hamil.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor penghambat yang dapat mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin, seperti adanya keluhan mual muntah pada sebagian responden, kurangnya variasi asupan makanan bergizi, serta kemungkinan ketidakpatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah. Faktor-faktor tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga peningkatan kadar hemoglobin tidak maksimal pada sebagian individu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Megasari & Triana (2022) yang menyatakan bahwa kepatuhan konsumsi zat besi dan kondisi gastrointestinal ibu hamil berpengaruh terhadap keberhasilan peningkatan kadar hemoglobin (Megasari & Triana, 2022).

## SIMPULAN

Karakteristik sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 22 orang (37,3%). Selain itu, mayoritas responden berada pada usia kehamilan trimester II, yaitu sebanyak 12 orang (40%). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil mengalami peningkatan setelah mengonsumsi buah kurma. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian intervensi sebesar 10,60 g/dL, sedangkan setelah pemberian intervensi meningkat menjadi 11,77 g/dL. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 1,17 g/dL pada seluruh responden. Peningkatan kadar hemoglobin juga terjadi pada semua kelompok usia kehamilan, dengan peningkatan tertinggi ditemukan pada responden trimester II, yaitu sebesar 1,73 g/dL. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi kurma, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi kurma berpengaruh dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Habsi, N. (2025). Date Palm (Phoenix Dactylifera L.) Fruit: Strategic Crop For Food Security, Nutritional Benefits, Postharvest Quality, And Valorization Into Emerging Functional Products. *Sustainability (Switzerland)*, *17*(16), 1–42. Https://Doi.Org/10.3390/Su17167491

Al-Karmadi, A., & Okoh, A. I. (2024). File:///E:/Reserach Paper/1-S2.0-S0141813019313510-Main.Pdf. *Foods*, *13*(7), 1–19.

Al-Okbi, S. Y. (2022). Date Palm As Source Of Nutraceuticals For Health Promotion: A Review. *Current Nutrition Reports*, *11*(4), 574–591. Https://Doi.Org/10.1007/S13668-022-00437-W

Aleixo, A. S. C., De Castro Ferreira Lima, M., De Albuquerque, A. L. H., Teixeira, R. T., Ferreira, D. O. L., Albertino, L. G., Tsunemi, M. H., Chiacchio, S. B., & Lourenço, M. L. G. (2021). Perinatal Cardiovascular Evaluation In Dorper Sheep Echocardiographic Description And Behavior Of The Heart Rate Variability On The Field. *American Journal Of Animal And Veterinary Sciences*, *16*(4), 233–246. Https://Doi.Org/10.3844/Ajavsp.2021.233.246

Ali, R. F. M., & El-Anany, A. M. (2025). From Traditional Fruit To Modern Functional Food: Chemical Constituents, Bioactive Compounds, And Therapeutic Applications Of Sukkari Date Palm (Phoenix Dactylifera): A Review. *Frontiers In Nutrition*, *12*(September). Https://Doi.Org/10.3389/Fnut.2025.1651121

Anggraeni, W. P., Hidayah, N., & Yulisetyaningrum. (2025). HUBUNGAN USIA DAN PARITAS DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS DENGAN KASUS TERTINGGI DI WILAYAH KAB. KUDUS –STUDY CASE CONTROL. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, *9*(11), 183–193.

Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. (2025). *Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil*. Open Data Kabupaten Kudus.

Engidaw, M. T., Lee, P., Fekadu, G., Mondal, P., & Ahmed, F. (2025). Effect Of Nutrition Education During Pregnancy On Iron-Folic Acid Supplementation Compliance And Anemia In Low- And Middle-Income Countries: A Systematic Review And Meta-

Analysis. *Nutrition Reviews*, *83*(7), E1472–E1487. Https://Doi.Org/10.1093/Nutrit/Nuae170

Erika, Dewi, Y. I., & Arneliwati. (2024). The Effect Of Dates And Honey Extracts (Phoenix Dactylifera And Apis Mellifera) For Increasing Pregnant Women's Haemoglobin. *Journal Of The Pakistan Medical Association*, *74*, S36–S38. Https://Doi.Org/10.47391/JPMA.Ind-RINC-10

Gul, F., Memon, S. G., Javaid, M., Kumar, S., Rai, Y., & Poorani, K. K. M. (2021). The Effect Of Pregnancy-Induced Hypertension On Uteroplacental Vasculature Hemodynamic Changes And Pregnancy Outcome. *Journal Of Pharmaceutical Research International*, *33*, 211–215. Https://Doi.Org/10.9734/Jpri/2021/V33i55b33868

Gusmaliza, B. (2022). Anemia In Pregnancy; The Influence Factors, Responsibility And Challenge Of Midwives. *Journal Of Health, Nursing And Society*, *2*(1), 8–18. Https://Doi.Org/10.32698/Jhns.0090192

Hinkaew, J., Aursalung, A., Sahasakul, Y., Tangsuphoom, N., & Suttisansanee, U. (2021). A Comparison Of The Nutritional And Biochemical Quality Of Date Palm Fruits Obtained Using Different Planting Techniques. *Molecules*, *26*(8). Https://Doi.Org/10.3390/Molecules26082245

Humas BKPK. (2024). *Pemanfaatan Data SKI 2023 Untuk Evaluasi Program*. Kemenkes BKPK.

Ijaz, A., Anwar, S., Kalsoom, O., Fida, N., Aslam, M., & Umair, M. (2025). Trimester-Specific Hemodynamic And Blood Volume Adaptations In Pregnancy: A Systematic Review Of Normal And High-Risk Populations. *Pakistan Journal Of Health Sciences*, 307–313. Https://Doi.Org/10.54393/Pjhs.V6i5.3115

Isa, Z., Rumaizah, N., Nordin, M., Mahmud, M. H., & Hashim, S. (2022). *An Update On Vitamin D Deficiency Status In Malaysia*.

Kalsum, U., Syah, A., & Ali, S. (2025). *REVIEW ARTICLE The Role Of Dates In Increasing Hemoglobin Levels In Women : A Scoping Review Peran Kurma Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Perempuan : Scoping Review Abstrak*. 1100–1124.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan*.

Khadka, Y. R. (2021). *HEMOGLOBIN : A GENERAL REVIEW*. *3*(1), 111–118.

Kuntari, T., & Supadmi, S. (2024). Anemia In Young Pregnant Women: A Cross-Sectional Study In Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 147–161. Https://Doi.Org/10.20885/Jkki.Vol15.Iss2.Art3

Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2021). *ANEMIA KEHAMILAN DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI : STUDI KORELASI*. *21*, 43–53.

Megasari, M., & Husanah, E. (2021). The Effectiveness Of Consumption Of Dates On Increased Hemoglobin Levels In Pregnant Women With Mild Anemia At The Arrabih Primary Clinic. *Science Midwifery*, *9*(2), 463–465. Https://Midwifery.Iocspublisher.Org/Index.Php/Midwifery/Article/View/69

Megasari, M., & Triana, A. (2022). Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Haemoglobin. *Community Engagement & Emergence Journal*, *3*(2), 195–201.

Memon, M. A., Thurasamy, R., Ting, H., & Cheah, J.-H. (2025). *PURPOSIVE SAMPLING : A*

*REVIEW AND GUIDELINES FOR*. *9*(1), 1–23. Https://Doi.Org/10.47263/JASEM.9(1)01

Mncedisi, M. (2024). Population And Target Population In Research Methodology. *Golden Ratio Of Social Science And Education*, *4*(1), 75–79.

Muhida, V., Amelia, F., & Adista, N. F. (2026). Hubungan Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Serang Kota Tahun 2024. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, *18*(2), 208–212. Https://Doi.Org/10.32382/Medkes.V18i2.278

Mujahadatuljannah, & Rubiatunnisa. (2022). Analisis Karakteristik Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di DAS Analysis Of Variation Patterns Hemoglobin Levels In Pregnancy Women Watershed. *Journal Surya Medika*, *2*(1), 1–4.

Murtisari, R. D., Kurniasari, D., Ermasari, A., & Isnaini, N. (2025). Pengaruh Pemberian Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Desa Bumisari Natar. *Inovasi Kesehatan Global*, *2*(2), 22–35.

Nadia, Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro Tahun 2021 Application Of Health Education To Pregnant Women's Knowledge About Anemia In Pegnancy In The Working Area Of. *Jurnal Cendikia Muda*, *2*(3), 1–8.

Naveed, E. (2023). Modulating Iron Deficiency Anemia Through Date (Phoenix Dactylifera) And Fig (Ficus Carica) Spread. *Pure And Applied Biology*, *12*(2), 901–906. Https://Doi.Org/10.19045/Bspab.2023.120090

Nguyen, N. T. H., Chen, Y. C., Nhu, N. T., Bao, H. B., Hsu, C. Y., Das, A., & Chao, J. C. J. (2025). Global Prevalences Of Erythropoiesis-Associated Micronutrient Deficiencies (Iron, Folate, And Vitamin B12) Among Pregnant Women: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Annals Of Medicine*, *57*(1). Https://Doi.Org/10.1080/07853890.2025.2602960

Nurbaity, & Sundari, D. T. (2023). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(4), 26–38. Https://Doi.Org/10.55606/Detector.V1i4.2489

Oktavia, L. D., & Lubis, A. Y. S. (2023). Level Of Knowledge Of Pregnant Women About Anemia In The Working Area Of The Pangkalan Baru Community Health Center, Bangka Belitung Islands. *Formosa Journal Of Applied Sciences*, *2*(12), 3277–3292. Https://Doi.Org/10.55927/Fjas.V2i12.7285

Putri, A. M. S., Demartoto, A., Murti, B., Novika, R. G. H., & Cahyanto, E. B. (2026). Socio-Cultural Factors Influencing The Incidence Of Stunting Among Children Under Five In The Tengger Tribe, East Java, Indonesia. *Journal Of Maternal And Child Health*, *11*(1).

Putri, M. A. P., Habibah, N., & Swastini, I. G. A. A. P. (2022). GAMBARAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMPAKSIRING I. *Karya Tulis Ilmiah*, *10*(2), 6.

Rahandayani, D. S., Pitriawati, D., Bherty, C. P., Febiola, S., Kebidanan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jombang, P., Bidan, P. P., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jombang, P. (2022). Literature Review : Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk. *Jurnal Ilmiah Ilmu*

*Kebidanan Dan Kesehatan*, *13*(1), 44–48.

Risnawati, I., Indanah, & Sukesih. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS TAYU I. *Jurnal Kebidanan*, *5*.

Saputri, R. D., Usman, A. N., Widaningsih, Y., Jafar, N., Ahmad, M., Ramadhani, S., & Dirpan, A. (2021). Date Palm (Phoenix Dactylifera) Consumption As A Nutrition Source For Mild Anemia. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S271–S274. Https://Doi.Org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.032

Saxena, A., & Relan, J. (2022). Pregnancy With Congenital Heart Disease. *Vessel Plus*, *6*. Https://Doi.Org/10.20517/2574-1209.2021.96

Skolmowska, D., Głąbska, D., Kołota, A., & Guzek, D. (2022). Effectiveness Of Dietary Interventions In Prevention And Treatment Of Iron-Deficiency Anemia In Pregnant Women: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, *14*(15), 1–15. Https://Doi.Org/10.3390/Nu14153023

Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). DEFISIENSI ZAT BESI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL. *Journal Of Telenursing (JOTING)*, *4 (1)*, 11–19.

Sun, M., Gu, T., Wu, T., Gong, X., Li, X., Huang, J., Li, Y., Zhao, Y., Shi, H., & Wei, Y. (2023). Variation Patterns Of Hemoglobin Levels By Gestational Age During Pregnancy: A Cross-Sectional Analysis Of A Multi-Center Retrospective Cohort Study In China. *Nutrients*, *15*(6), 1–16. Https://Doi.Org/10.3390/Nu15061383

Sungkar, A. (2021). The Role Of Iron Adequacy For Maternal And Fetal Health. *World Nutrition Journal*, *5*(S1), 10–15. Https://Doi.Org/10.25220/Wnj.V05.S1.0002

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Defenisi Populasi. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 24–36.

Tang, L., Luo, Y., Sheng, Y., Lai, T., Song, W., Yang, X., & Yang, L. (2024). Hemoglobin Concentrations In Early Pregnancy And Their Associations With Adverse Pregnancy Outcomes In Western China: A Population-Based Study. *BMC Pregnancy And Childbirth*, *24*(1). Https://Doi.Org/10.1186/S12884-024-06968-0

Ummi Kulsum, & Dyah Ayu Wulandari. (2022). Upaya Menurunkan Kejadian KEK Pada Ibu Hamil Melalui Pendidikan Kesehatan. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, *1*(01), 27–30. Https://Doi.Org/10.52299/Jpk.V1i01.6

WHO. (2024). *Daily Iron And Folic Acid Supplementation During Pregnancy*.

WHO. (2025). *WHO Global Anaemia Estimates, 2025 Edition*. Summary.

Wigati, A., Nisak, A. Z., & Azizah, N. (2021). KEJADIAN ANEMIA BERDASARKAN KEPATUHAN IBU HAMIL DALAM KONSUMSI TABLET FE. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, *5*.

Yang, J., Chang, Q., Du, Q., Liu, X., Dang, S., & Tian, X. (2024). Maternal Iron Nutrition During Pregnancy And Fetal Intrauterine Growth. *Nutrition Journal*, *23*(1). Https://Doi.Org/10.1186/S12937-024-01042-Z

Young, M. F., Oaks, B. M., Rogers, H. P., Tandon, S., Martorell, R., Dewey, K. G., & Wendt, A. S. (2023). Maternal Low And High Hemoglobin Concentrations And Associations With Adverse Maternal And Infant Health Outcomes: An Updated Global Systematic Review

And Meta-Analysis. *BMC Pregnancy And Childbirth*, *23*(1), 1–16. Https://Doi.Org/10.1186/S12884-023-05489-6

Yuliana, W., Sulistiawati, Y., Besmaya, B. M., & Sagita, Y. D. (2024). *The Effect Of Date Palm Extract On Hemoglobin Levels In Third Trimester Pregnant Women At UPT Puskesmas Sekincau , West Lampung Regency , 2024*. *15*(04), 1132–1145. Https://Doi.Org/10.54209/Eduhealth.V15i04

Yuliaswati, E., Riyanti, R., & Dewi, K. (2023). Pengaruh Kurma Dalam Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, (3), 38–43.