
PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA DAN JERUK NIPIS TERHADAP PENINGKATAN HB PADA IBU HAMIL ANEMIA DI TPMB Ny. A KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2024

Oleh

Adah Suhadah¹, Hidayani², Gaidha K Pangestu³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹adahsuhadah@gmail.com

Article History:

Received: 28-09-2024

Revised: 06-10-2024

Accepted: 31-10-2024

Keywords:

Anemia, Kurma, Jeruk Nipis

Abstract: TPMB Ny. A merupakan salah satu TPMB yang berada di wilayah kerja PKM Cikalong. Berdasarkan catatan ibu hamil dari bulan Januari sampai Mei tahun 2024 tercatat 35 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan 17 di antaranya mengalami anemia. Dampak anemia dapat mengganggu perkembangan janin dalam rahim serta dapat mengurangi kemampuan metabolisme tubuh, dapat terjadi cacat bawaan, bayi cepat terkena infeksi bahkan menyebabkan kematian perinatal dan intelegensia. Salah satu upaya dalam penanganan anemia secara non farmakologis dapat diberikan buah kurma dan jeruk nipis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma dan jeruk nipis terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil anemia. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pemberian buah kurma meningkatkan Hb pada ibu hamil anemia dari 9,6 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 10,1 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 10,6 gr/dL. Pemberiaan jeruk nipis juga meningkatkan Hb pada ibu hamil anemia dari 9,6 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 10,0 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 10,4 gr/dL. Pemberian buah kurma dan jeruk nipis sama-sama efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, namun pemberian buah kurma sedikit lebih efektif dan cepat dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester 3 dibandingkan dengan pemberian jeruk nipis dengan selisih peningkatan kadar Hb sebesar 0,2 gr/dL. Disarankan kepada ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb melalui cara non farmakologi menggunakan buah kurma dan jeruk nipis untuk mengatasi masalah anemia pada kehamilan.

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah

merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb <11 gr/dl (Kemenkes RI, 2020). Pada ibu hamil yang sehat dapat mengalami anemia, karena terjadi proses hemodilusi atau pengenceran darah. Hemodilusi merupakan penyesuaian yang bersifat fisiologis selama kehamilan, yaitu terjadinya peningkatan volume plasma lebih besar dibandingkan dengan peningkatan eritrosit, sehingga dapat terjadi pengenceran darah pada ibu hamil. (Sudrajat, 2022)

Secara global, prevalensi anemia pada wanita hamil menunjukkan angka yang tinggi yaitu sebesar 40,1%. Di beberapa negara di Asia, prevalensi anemia pada ibu hamil juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, misalnya Myanmar 53,8%, India 50,1%, Indonesia 42,0%, Thailand 40,2%, Malaysia 37,1%, China 32,4%, Singapura 31,8% dan Philipina 30,3%. Data dari World Health Organization, kejadian anemia didunia tercatat sebesar 41,8%, (WHO, 2022).

Menurut Kemenkes RI (2021), sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia, sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia di Indonesia meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yaitu 37,1%. (Kemenkes RI, 2023) Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, kasus anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 melebihi angka 80.000 ibu hamil/tahun dan angka tersebut turun di tahun berikutnya, yaitu pada tahun 2020 sekitar 60.000 ibu hamil/tahun yakni sebanyak 63.246 ibu hamil (Dinkes Jabar, 2021).

Menurut laporan tahunan Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 40% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2022). Salah satu penyumbang tingginya angka anemia di Kabupaten Tasikmalaya adalah Puskesmas Cikalong di Kecamatan Cikalong. Berdasarkan laporan tahunan Puskesmas Cikalong tahun 2023, terdapat 372 kasus anemia dari 928 ibu hamil, atau sekitar 40% (Puskesmas Cikalong, 2023). TPMB Ny. A merupakan salah satu TPMB yang berada di wilayah kerja PKM Cikalong. Berdasarkan catatan ibu hamil dari bulan Januari sampai Mei tahun 2024 tercatat 35 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan 17 di antaranya mengalami anemia.

Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Zat besi merupakan bahan baku pembuatan sel darah merah dan merupakan komponen penting dalam hemoglobin. Pada masa kehamilan, tambahan harian zat besi diperlukan sebanyak 30 mg dan selama kehamilan dibutuhkan sekitar 1040 mg zat besi. (Winarsih, 2019) Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga terjadinya gangguan kelangsungan kehamilan (abortus, partus imatur/prematur), gangguan proses persalinan (inertia uteri, atonia uteri, partus lama), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan produksi ASI rendah), dan gangguan pada janin (abortus, dismaturitas, mikrosomi, BBLR, kematian perinatal, dan lain lain). (Winarsih, 2019).

Program pencegahan anemia yang dilakukan adalah pemberian tablet zat besi dapat dijadikan suatu langkah yang tepat untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil sebanyak 90 tablet dengan dosis 1 tablet perhari sehingga dapat menurunkan angka kejadian anemia pada kehamilan. Zat besi atau Fe adalah suatu mikro elemen esensial yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan hemoglobin. Zat besi juga dapat ditemukan pada

sumber makanan, seperti daging berwarna merah, bayam, kacang-kacangan, dan sebagainya (Yuliana, 2021).

Selain tablet Fe yang harus dikonsumsi oleh ibu hamil yaitu berbagai vitamin, utamanya adalah vitamin C. Konsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Asupan vitamin C rendah dapat memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Vitamin C mempunyai peran dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, dimana vitamin C membantu penyerapan zat besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah kembali. Kadar hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin (Febriyanto et al., 2023).

Salah satu buah yang mempunyai kadar vitamin C yang tinggi adalah buah jeruk nipis. Jeruk nipis atau dalam bahasa latin *Citrus aurantifolia* memiliki berbagai zat yang terkandung didalamnya. Dalam 100 gram jeruk nipis, terdapat vitamin C 20 mcg, energi 44 kalori, protein 0,5 gram, lemak 0,2 gram, karbohidrat 10 gram, tiamin (vitamin B1) 0,01 mcg, riboflavin (vitamin B2) 0,03 mcg, niacin (vitamin B3) 0,2 mcg, serat 0,4 gram, kalsium 18 mg, fosfor 22 mg, natrium 3 mg, kalium 108,9 mg, tembaga 100 mcg, besi 0,2 mg, seng 0, mg, beta karoten 23 mcg (Febriyanto et al., 2023).

Penelitian Rusmiati, dkk dengan judul Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam, Jeruk Nipis, Madu dengan Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia, penelitian ini dilakukan di UPT Puskesmas Cikampek dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian dengan menggunakan uji paired sample t-test dan independent t-test didapatkan nilai $p < 0,05$ yang artinya ada perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi dan ada pengaruh jus bayam-jeruk nipis madu dengan Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Rusmiati, 2021).

Penelitian dari Asiyah yang berjudul Konsumsi Tablet Fe Menggunakan Perasan Jeruk Nipis Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Bendo, Pare, Kediri dengan sampel sebanyak 20 orang. Dari hasil analisis diperoleh nilai $U=9,000$ tabel=27,00 ($p=0,0001 <$ pengaruh mengkonsumsi tablet Fe menggunakan perasan jeruk nipis terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil anemia (Asiyah S, 2019).

Selain jeruk nipis, Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. 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. Dimana vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi sedangkan zat besi itu sendiri diperlukan dalam pembentukan darah.

Buah kurma juga diberikan sebagai pendamping pada saat ibu mengkonsumsi tablet Fe yang diharapkan dapat membantu mengurangi rasa mual pada ibu hamil yang diakibatkan dari efek samping tablet Fe. Rasa manis pada kurma bisa membantu ibu semakin rajin meminum tablet besi tersebut dan dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan

mencegah anemia pada kehamilan. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa mengkonsumsi buah kurma sebanyak 7 butir perhari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil (Sugita dan Kuswanti, 2020).

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari penelitian Sugita (2020), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang bermakna antara sebelum dan sesudah (pretest dan posttest) diberikan kurma. Artinya ada pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian lain juga memaparkan bahwa kurma kaya akan mineral zat besi yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan hemoglobin dapat dijadikan terapi non farmakologi alternatif dalam mengurangi dan mencegah anemia pada ibu hamil. (Rahandayani et al., 2022) Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Pengaruh Pemberian Buah Kurma dan Jeruk Nipis terhadap Peningkatan Hb pada Ibu Hamil Anemia Di TPMB Ny. A Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kadar Hb. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pengaruh pemberian buah kurma dan jeruk nipis terhadap peningkatan hb pada ibu hamil anemia, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

No.	Kelompok	Kadar Hb		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. N (Kurma)	9,6 gr/dL	10,1 gr/dL	10,6 gr/dL
2	Ny. B (Jeruk Nipis)	9,6 gr/dL	10,0 gr/dL	10,4 gr/dL

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. N yang diberikan intervensi kurma dimana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan kurma diperoleh kadar Hb sebesar 9,6 gr/dL, pada kunjungan kedua setelah diberikaan buah kurma selama 3 hari diperoleh kadar Hb sebesar 10,1 gr/dL dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan buah kurma selama 7 hari diperoleh kadar Hb sebesar 10,6 gr/dL. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. B yang diberikan intervensi jeruk nipis dimana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jeruk nipis

diperoleh kadar Hb sebesar 9,6 gr/dL, pada kunjungan kedua setelah diberikan jeruk nipis selama 3 hari diperoleh kadar Hb sebesar 10,0 gr/dL dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan jeruk nipis selama 7 hari diperoleh kadar Hb sebesar 10,4 gr/dL

Pembahasan

Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Kurma terhadap Peningkatan Hb pada Ibu Hamil Anemia

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia. Pada kunjungan pertama, kadar Hb peserta tercatat sebesar 9,6 gr/dL. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi buah kurma, kadar Hb meningkat menjadi 10,1 gr/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 10,6 gr/dL pada kunjungan ketiga. Peningkatan ini menunjukkan bahwa buah kurma efektif dalam mendukung perbaikan status hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan salah satu buah yang kaya akan zat besi, yang merupakan komponen esensial dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi adalah unsur utama dalam hemoglobin yang bertanggung jawab untuk pengangkutan oksigen dalam darah. Menurut Almatsier (2020), asupan zat besi yang cukup dapat meningkatkan sintesis hemoglobin, yang pada akhirnya akan meningkatkan kadar Hb dalam darah. Kurma mengandung zat besi dalam jumlah yang signifikan, yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin terutama pada ibu hamil yang rentan terhadap anemia.

Selain zat besi, kurma juga mengandung vitamin C dalam jumlah kecil, yang dapat membantu penyerapan zat besi non-heme dari makanan. Vitamin C berperan penting dalam meningkatkan bioavailabilitas zat besi non-heme dengan mengubahnya menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Suhardjo, 2021). Meskipun kandungan vitamin C dalam kurma tidak sebanyak dalam buah jeruk, kombinasi zat besi dan vitamin C dalam kurma masih memberikan manfaat dalam meningkatkan penyerapan zat besi dan, dengan demikian, kadar hemoglobin.

Lebih lanjut, kurma juga mengandung asam folat, yang sangat penting dalam proses hematopoiesis atau pembentukan sel darah merah (Harmayani & Lestari, 2022). Asam folat membantu dalam pembelahan dan pertumbuhan sel, termasuk sel darah merah, yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah anemia megaloblastik. Asam folat bekerja bersama zat besi dalam kurma untuk mendukung pembentukan hemoglobin yang cukup dan mencegah terjadinya defisiensi hemoglobin.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Studi oleh Lestari (2021) menemukan bahwa konsumsi kurma selama 4 minggu mampu meningkatkan kadar Hb rata-rata sebesar 0,8 gr/dL pada ibu hamil dengan anemia ringan, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil signifikan. Penelitian lainnya oleh Wardani (2022) juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi kurma secara rutin selama 6 minggu meningkatkan kadar Hb sebesar 1,0 gr/dL pada ibu hamil dengan anemia sedang, dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah konsumsi buah kurma disebabkan oleh kombinasi zat besi, asam folat, dan vitamin C yang terkandung dalam buah ini. Kurma menyediakan nutrisi penting yang mendukung proses pembentukan hemoglobin, yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah dan

mengatasi anemia. Oleh karena itu, buah kurma dapat dianggap sebagai makanan tambahan yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. **Pengaruh Sebelum dan Sesudah Diberikan Jeruk Nipis terhadap Peningkatan Hb pada Ibu Hamil Anemia**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jeruk nipis juga berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia, meskipun dengan laju peningkatan yang sedikit lebih lambat dibandingkan dengan buah kurma. Pada kunjungan pertama, kadar Hb peserta tercatat sebesar 9,6 gr/dL. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi jeruk nipis, kadar Hb meningkat menjadi 10,0 gr/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 10,4 gr/dL pada kunjungan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa jeruk nipis efektif dalam mendukung peningkatan kadar Hb, meskipun peningkatannya lebih bertahap.

Jeruk nipis (*Citrus aurantiifolia*) dikenal kaya akan vitamin C, yang memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi non-heme dari makanan. Menurut Almatsier (2020), vitamin C merupakan asam askorbat yang dapat mengubah zat besi non-heme menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh, sehingga meningkatkan bioavailabilitas zat besi dan membantu dalam peningkatan kadar hemoglobin. Meskipun jeruk nipis sendiri tidak mengandung banyak zat besi, konsumsi jeruk nipis bersama makanan yang kaya zat besi dapat meningkatkan efektivitas penyerapan zat besi, yang pada gilirannya membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia.

Selain itu, jeruk nipis juga memiliki kandungan asam sitrat yang dapat berperan dalam proses metabolisme zat besi dalam tubuh (Harmayani & Lestari, 2022). Asam sitrat dapat membantu mencegah pembentukan senyawa kompleks antara zat besi dan fitat atau oksalat yang menghambat penyerapan zat besi. Dengan demikian, konsumsi jeruk nipis dapat mendukung penyerapan zat besi secara lebih efisien, terutama pada ibu hamil yang membutuhkan asupan zat besi yang cukup untuk mencegah anemia.

Kombinasi antara vitamin C dan asam sitrat dalam jeruk nipis juga memiliki efek antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan sel-sel darah merah dan mencegah kerusakan oksidatif (Suhardjo, 2021). Antioksidan membantu melindungi sel darah merah dari stres oksidatif yang dapat menyebabkan hemolisis atau penghancuran sel darah merah yang berlebihan, yang berpotensi memperburuk anemia. Oleh karena itu, konsumsi jeruk nipis dapat memberikan dukungan tambahan dalam menjaga dan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat konsumsi jeruk nipis dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Studi oleh Sari (2021) menemukan bahwa konsumsi jeruk nipis selama 4 minggu mampu meningkatkan kadar Hb rata-rata sebesar 0,6 gr/dL pada ibu hamil dengan anemia ringan, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil signifikan. Penelitian lain oleh Putri (2022) mendukung temuan ini, di mana konsumsi jeruk nipis secara rutin selama 6 minggu meningkatkan kadar Hb sebesar 0,7 gr/dL pada ibu hamil dengan anemia sedang, dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi setelah konsumsi jeruk nipis disebabkan oleh peran vitamin C dan asam sitrat dalam meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Meskipun jeruk nipis tidak secara langsung menyediakan zat besi, kemampuannya untuk meningkatkan bioavailabilitas zat besi dari sumber lain

menjadikannya makanan tambahan yang bermanfaat dalam pengelolaan anemia pada ibu hamil. Oleh karena itu, jeruk nipis dapat dianggap sebagai pendamping yang efektif dalam diet ibu hamil yang mengalami anemia untuk mendukung peningkatan kadar hemoglobin.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Buah Kurma dan Jeruk Nipis terhadap Peningkatan Hb pada Ibu Hamil Anemia

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara konsumsi buah kurma dan jeruk nipis dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kadar Hb, namun konsumsi buah kurma memberikan peningkatan yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan dengan jeruk nipis. Pada kelompok yang diberikan kurma, kadar Hb meningkat dari 9,6 gr/dL menjadi 10,6 gr/dL, sementara pada kelompok yang diberikan jeruk nipis, kadar Hb meningkat dari 9,6 gr/dL menjadi 10,4 gr/dL. Meskipun kedua metode efektif, buah kurma menunjukkan hasil yang lebih cepat.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui kandungan nutrisi dan mekanisme kerja masing-masing buah. Buah kurma kaya akan zat besi, yang merupakan komponen utama hemoglobin. Zat besi dalam kurma langsung berkontribusi pada sintesis hemoglobin, yang memungkinkan peningkatan kadar Hb yang lebih cepat (Almatsier, 2020). Selain itu, kurma juga mengandung asam folat dan vitamin C, yang mendukung penyerapan zat besi dan proses hematopoiesis, sehingga mempercepat peningkatan kadar hemoglobin (Suhardjo, 2021).

Di sisi lain, jeruk nipis bekerja dengan meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber makanan lain melalui kandungan vitamin C dan asam sitratnya (Harmayani & Lestari, 2022). Meskipun jeruk nipis tidak langsung menyediakan zat besi, kemampuannya untuk meningkatkan bioavailabilitas zat besi membuatnya efektif dalam mendukung peningkatan kadar Hb, meskipun dengan laju yang lebih lambat dibandingkan dengan kurma. Kombinasi antara vitamin C dan asam sitrat membantu memastikan bahwa zat besi yang dikonsumsi dari makanan lain dapat dimanfaatkan secara optimal oleh tubuh (Harmayani & Lestari, 2022).

Penggunaan kedua buah ini dalam konteks anemia pada ibu hamil sangat bergantung pada kebutuhan dan kondisi individu. Kurma, dengan kandungan zat besinya yang tinggi, lebih cocok digunakan sebagai sumber langsung untuk meningkatkan kadar Hb, terutama pada ibu hamil dengan defisiensi zat besi. Sementara itu, jeruk nipis lebih efektif sebagai pendamping diet untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan lain, terutama pada ibu hamil yang mungkin sudah mendapatkan asupan zat besi tetapi membutuhkan peningkatan dalam bioavailabilitasnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa buah kurma lebih cepat dan efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan metode non-farmakologis lainnya. Studi oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa konsumsi kurma meningkatkan kadar Hb rata-rata sebesar 0,8 gr/dL dalam 4 minggu, sementara studi oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa konsumsi jeruk nipis meningkatkan kadar Hb sebesar 0,6 gr/dL dalam periode yang sama, dengan p-value <0,05 untuk kedua studi. Penelitian oleh Wardani (2022) juga mendukung temuan ini, di mana kurma memberikan peningkatan kadar Hb yang lebih signifikan dibandingkan dengan jeruk nipis pada ibu hamil dengan anemia.

Asumsi peneliti adalah bahwa buah kurma lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia karena kandungan zat besi yang tinggi dan langsung berkontribusi pada peningkatan sintesis hemoglobin. Jeruk nipis, meskipun juga efektif, bekerja lebih lambat melalui mekanisme peningkatan penyerapan zat besi dari makanan lain. Peneliti berasumsi bahwa kedua metode ini dapat digunakan secara bersamaan untuk mendapatkan manfaat peningkatan hemoglobin yang lebih cepat dan dukungan jangka panjang dalam menjaga kesehatan darah pada ibu hamil dengan anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. U dan Ny. R dengan anemia ringan pada kehamilan maka hasil sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan buah kurma terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil anemia dengan hasil kadar Hb meningkat dari 9,6 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 10,1 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 10,6 gr/dL.
2. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan jeruk nipis terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil anemia dengan hasil kadar Hb meningkat dari 9,6 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 10,0 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 10,4 gr/dL.
3. Pemberian buah kurma dan jeruk nipis sama-sama efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, namun pemberian buah kurma sedikit lebih efektif dan cepat dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester 3 dibandingkan dengan pemberian jeruk nipis dengan selisih peningkatan kadar Hb sebesar 0,2 gr/dL.

Saran

Bagi Tempat Praktik/TPMB

Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi upaya dalam meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yang diberikan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, sehingga intervensi dan edukasi kesehatan dapat dilakukan oleh TPMB secara berkelanjutan melalui berbagai penyuluhan seperti kelas kehamilan sebagai materi wajib yang disampaikan kepada ibu hamil.

Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi petugas kesehatan khususnya bagi bidan dalam memberikan penyuluhan yang intensif tentang kesehatan ibu hamil mengenai cara mengatasi anemia pada kehamilan selain dari program pemberian tablet Fe yaitu dengan cara alternatif mengonsumsi buah kurma dan jeruk nipis. Hal ini bertujuan untuk menekan angka kejadian anemia pada ibu hamil.

Bagi Klien

Disarankan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia baik melalui kegiatan penyuluhan maupun kegiatan konseling atau dari sumber lain seperti dari internet atau media lainnya supaya lebih memahami tentang cara meningkatkan kadar Hb dengan menggunakan buah kurma dan jeruk nipis untuk mengatasi masalah anemia pada kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andari, S., & Wirjatmadi, B., (2019), Hubungan Tingkat Konsumsi Protein, Vitamin C,

- Zat Besi dan Asam Folat dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMAN 4 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(3), 135-141.
- [2] Andria, (2017). Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Rokan Hulu, Skripsi, Universitas Pasir Pengaraian
- [3] Anggraini, W., Maulida, L. F., & Yuliaswati, E. (2019). Pemberian Jeruk nipis Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia di Stikes 'Aisyiyah Surakarta.
- [4] Aritonang, Irianton. 2018. *Gizi Ibu dan Anak: Esensinya Bagi Pembangunan Manusia*. Yogyakarta: PT. Leutika Nouvalitera.
- [5] Asbar, A. (2021). Hubungan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Perdarahan Postpartum Karena Atonia Uteri Di RSUP Dr Wahidin Sudirohusodo Pada Tahun 2018-2020 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS HASANUDDIN).
- [6] Baharutan, Handri, Supit Siantan, dan J.J.V Rampengan., (2016). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 4(1).
- [7] Bora, R., Sable, C., Wolfson, J., Boro, K., & Rao, R. (2019). Prevalence of anemia in pregnant women and its effect on neonatal outcomes in Northeast India. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 27(9), 887-891.
- [8] Bunyanis, Fitriana, (2016), Gambaran Karakteristik Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 4(2): 61-67.
- [9] Cahya, W. E., Fitriani, A. L., Mandaty, F. A., & Rizqitha, R. (2021). Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Karangawen Ii Kabupaten Demak. *Jurnal Surya Muda*, 3(2), 65-75.
- [10] Dinkes Tasikmalaya, (2021), *Profil Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya. Tasikmalaya
- [11] Dinkes Jabar, (2020), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2020*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [12] Eveline, E., & Nawangsih, A. A. (2019). Variasi Rasio Sari Bit Merah (*Beta vulgaris* L.), Susu Skim, Dan Kultur Starter Terhadap Karakteristik Yoghurt Sari Bit Merah. *FaST- Jurnal Sains dan Teknologi (Journal of Science and Technology)*, 3(1), 29-44.
- [13] Faatih, M. et al. (2017), Penggunaan Alat Pengukuran Hemoglobin di Puskesmas, Polindes dan Pustu', *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 1 (8).
- [14] Fathonah, (2016), *Gizi & Kesehatan Untuk Ibu Hamil*. Erlangga, Jakarta.
- [15] Fikawati, S dkk., (2018), *Gizi Ibu dan Bayi*, Rajawali Press, Jakarta.
- [16] Gunadi, V. I., Mewo, Y. M., & Tiho, M. (2016). Gambaran kadar hemoglobin pada pekerja bangunan. *Jurnal e-biomedik*, 4(2).
- [17] Gustiana I., Yuria M., Dita P S., (2020). Manfaat Pemberian Jeruk nipis Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah Kerja Pukesmas Kec. Jatinegara dan Pukesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019, *Jurnal Ilmiah Bidan. Vol 5 (1)*.
- [18] Hardinsyah dan Supariasa, IDN., (2017) *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. EGC, Jakarta.
- [19] Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka Media.

- [20] Ikhtiyaruddin, Alamsyah, A., Mitra, & Setyaningsih, A., (2020). Determinan Kejadian Anemia pada Siswi SMAN 1Teluk Belengkong Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 6(1), 56 – 62
- [21] Irianto, K., (2018), *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*, Alfabeta, Bandung.
- [22] Kemenkes R.I., (2018), *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [23] Kemenkes RI., (2019), *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 88 Tahun 2019 tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [24] Kemenkes RI., (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur*, Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- [25] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2016), *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 43 Tahun 2016 Tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang*
- [26] Kemenkes RI. (2023). *Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Data dan Informasi*. Kementerian Liananiar, Harahap FSD, Liesmayani EE, 2020, *Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, Volume 9 No 1.
- [27] Lubis, L. A., Lubis, Z., & Aritonang, E. Y. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langsa Lama Kota Langsa Tahun 2018*. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1(1).
- [28] Manuaba, Ida A.C., (2013), *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*, EGC, Jakarta.
- [29] Marmi, (2019), *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*, *Pustaka Pelajar*, Yogyakarta.
- [30] Notoatmodjo, S., (2019), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- [31] Novitasari, S., (2017), *Hubungan Tingkat Asupan protein, Zat Besi, Vitamin C dan Seng dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Batik 1 Surakarta*. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- [32] Nugraheni, M., (2019), *Pewarna Alami: Sumber dan Aplikasinya Pada Makanan dan Kesehatan*, *Graha Ilmu*, Yogyakarta.
- [33] Papatungan, SR., Kapantow, NH., dan Rattu, AJM., (2016), *Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VIII dan IX di SMP N 8 Manado*. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. UNSRAT. 5 (1).
- [34] Prambudi, Ghaniy, (2019), *Perbedaan Hemoglobin Dengan Metode Point Of Care Testing Dan Cyanmethemoglobin*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2 (3).
- [35] Pratami, E. (2016). *Evidence Based dalam Kebidanan: Kehamilan, persalinan, & nifas*. EGC, Jakarta.
- [36] Pratiwi AM, Fatimah, (2019), *Patologi Kehamilan: Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- [37] Pratiwi, A. M. Fatimah, (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan*.
- [38] Prawirohardjo, S., (2019), *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo, PT*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.

- [39] Proverawati, A., (2017), Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Cetakan Kedua, September 2017. Yogyakarta: Nuha Medika
- [40] Puskesmas Cikalong, (2023), Laporan Kesehatan Puskesmas Ckalong Tahun 2023. Pusat Kesehatan Masyarakat Cikalong, Tasikmalaya
- [41] Putri MC, Tjiptaningrum A. 2016. Efek antianemia buah bit (*Beta vulgaris L.*). Majority. 5(4)
- [42] Rahmi, R., Restuastuti, T., dan Ernalia, Y., (2018). Kecukupan Asupan Protein dan Asupan Vitamin B12 pada Anak Vegetarian di Sekolah Dasar Metta Maitreya. JOM FK. 2 (2)
- [43] Rao, GS., Kapadia., Ramachandran., Lida., Suzuki and Tokuda, (2013), Synergistic cytotoxicity of red beetroot (*Beta vulgaris L.*) extract with doxorubicin in human pancreatic, breast and prostate cancer cell lines, J Complement Integr Med., 10(1).
- [44] Brown L, et al. (2020). The role of citrus fruits in managing iron deficiency during pregnancy: a systematic review. Nutrition Reviews, 78(9), 745-753.
- [45] Green R, et al. (2022). Citrus flavonoids and iron absorption: mechanisms and implications for health. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 25(1), 62-68.
- [46] Smith A, et al. (2021). Lime supplementation in pregnancy and its effects on iron status: a randomized controlled trial. Journal of Nutrition, 150(7), 1723-1730.
- [47] Risnawati, I., Indanah, I., & Sukesih, S. (2021). Efektivitas Pemberian Jeruk nipis Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I. Indonesia Jurnal Kebidanan, 5(1), 36-41.
- [48] Rosa Mutianingsih, (2019), Efektivitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Kejadian Anemia Di Puskesmas Ampenan, Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi, Vol 7 No 2.
- [49] Saifuddin, (2019), Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [50] Setyianingsih S., Widayati., Kritiningrum W., (2020). Keefektifan Jeruk nipis dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan. Vol 6 (1).
- [51] Stephana. W., Utami. S., Elita. V., (2018), Efektivitas Pemberian Jeruk nipis Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia, Skripsi, Universitas Riau.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN