

Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Siti Fatimah¹, Ary Oktora Sri R², Wira Ekdeni Aifa³, Komaria Susanti⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email: siti66255@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah pemberian sari kurma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Alah Air tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 15 ibu hamil dengan anemia yang diambil menggunakan teknik total sampling. Intervensi dilakukan dengan pemberian sari kurma sebanyak tiga kali sehari selama dua minggu. Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden mengalami anemia dengan nilai rata-rata Hb sebesar 2,73. Setelah pemberian sari kurma, rata-rata kadar Hb meningkat menjadi 1,33. Secara klinis, 100% responden mengalami perbaikan kadar hemoglobin, dengan 66,7% mencapai kategori Hb normal dan 33,3% masih anemia ringan. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia ($p = 0,000$). Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian sari kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Kata kunci: Sari Kurma, Hemoglobin, Ibu Hamil, Anemia

Abstract

Anemia in pregnant women is a health problem that increases the risk of pregnancy complications. One non-pharmacological intervention to improve hemoglobin levels is date syrup administration. This study aimed to determine the effect of date syrup on hemoglobin (Hb) levels in anemic pregnant women at Alah Air Public Health Center in 2025. This study employed a quasi-experimental design with a one group pretest–posttest approach. The sample consisted of 15 anemic pregnant women selected using total sampling. Date syrup was administered three times daily for two weeks. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results showed that before the intervention, all respondents were anemic with a mean Hb score of 2.73. After date syrup administration, the mean Hb score improved to 1.33. Clinically, all respondents (100%) showed improvement in hemoglobin levels, with 66.7% reaching normal Hb levels and 33.3% remaining in the mild anemia category. Statistical analysis demonstrated a significant effect of date syrup on hemoglobin improvement ($p = 0.000$). In conclusion, date syrup administration has a significant effect on increasing hemoglobin levels in anemic pregnant women.

Keywords: Date Syrup, Hemoglobin, Pregnant Women, Anemia

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang ditandai dengan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, yang disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada ibu. Perubahan tersebut menuntut kondisi kesehatan ibu tetap optimal agar proses kehamilan dapat berlangsung dengan baik hingga persalinan. Pola makan dan gaya hidup selama kehamilan memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin serta menjaga kesehatan ibu hamil. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa kehamilan dapat berdampak pada munculnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah anemia pada ibu hamil (Utama, 2021).

Ibu hamil termasuk kelompok yang rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan zat besi seiring bertambahnya usia kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan volume plasma darah, kebutuhan pembentukan sel darah merah, serta kebutuhan janin yang

terus berkembang (Kemenkes RI, 2023). Anemia pada kehamilan masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat dengan dampak yang luas terhadap kualitas sumber daya manusia. Kadar hemoglobin ibu hamil yang berada di bawah 11 g/dL dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti keguguran, persalinan prematur, hingga meningkatnya risiko kematian ibu dan bayi (Yuliyanti and Dwi, 2024).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 41,8% pada tahun 2021, dengan angka tertinggi ditemukan di wilayah Asia Selatan dan Asia Tenggara. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, hampir setengah dari ibu hamil mengalami anemia, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 15–24 tahun (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Di Provinsi Riau, prevalensi anemia pada ibu hamil menunjukkan kecenderungan meningkat, termasuk di Kabupaten Kepulauan Meranti. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Alahair masih tergolong tinggi, sehingga memerlukan perhatian khusus dan upaya penanganan yang berkelanjutan.

Tingginya kejadian anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan kebutuhan zat besi, gangguan penyerapan nutrisi, asupan zat gizi yang tidak adekuat, serta kondisi sosial dan ekonomi. Selain itu, paritas, tingkat pendidikan, serta pola konsumsi makanan juga turut berperan dalam terjadinya anemia selama kehamilan (Hidayah, 2021). Pemerintah telah melakukan berbagai upaya pencegahan, salah satunya melalui pemberian 90 tablet Fe selama masa kehamilan. Namun, angka kejadian anemia masih relatif tinggi, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut belum sepenuhnya efektif jika tidak disertai dengan upaya pendukung lainnya.

Upaya nonfarmakologis melalui pemanfaatan bahan pangan alami dengan kandungan gizi tinggi menjadi salah satu alternatif yang dapat dipertimbangkan. Beberapa bahan makanan diketahui memiliki kandungan zat besi dan nutrisi pendukung pembentukan hemoglobin, seperti jambu biji merah, madu, buah bit, dan kurma. Kurma merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi, asam folat, vitamin B kompleks, serta energi yang cukup tinggi, sehingga berpotensi mendukung peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Setiowati, 2018).

Sari kurma merupakan hasil olahan buah kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya dalam bentuk cair kental dengan kandungan gizi yang relatif lengkap. Kandungan zat besi, vitamin B12, asam folat, serta vitamin C dalam sari kurma berperan dalam proses pembentukan sel darah merah dan penyerapan zat besi, sehingga dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Yulita and Febriani, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma secara teratur dapat memberikan efek positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (Yuni Wazaituni et al., 2023).

Beberapa penelitian terdahulu juga melaporkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kurma pada ibu hamil, baik pada trimester II maupun trimester III. Hasil-hasil tersebut memperkuat potensi sari kurma sebagai intervensi pendamping dalam pencegahan dan penanganan anemia pada kehamilan. Dengan kandungan nutrisi yang berasal dari bahan alami, sari kurma dinilai relatif aman dan mudah diterima oleh ibu hamil.

Berdasarkan tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Alahair serta potensi sari kurma sebagai sumber nutrisi yang dapat mendukung pembentukan 1 kadar hemoglobin ibu hamil. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Alahair tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan pendekatan one group pretest–posttest. Rancangan ini digunakan untuk menggambarkan perubahan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian sari kurma dalam satu kelompok yang sama. Objek penelitian adalah ibu hamil yang mengalami anemia dan melakukan pemeriksaan kehamilan di wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair Kabupaten Kepulauan Meranti. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang tercatat mengalami anemia di wilayah kerja UPT Puskesmas Alahair berdasarkan data bulan Agustus–September 2025, yaitu sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 ibu hamil dengan anemia.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat cek hemoglobin digital untuk mengukur kadar hemoglobin responden. Selain itu, digunakan lembar observasi dan kuesioner untuk mencatat karakteristik responden serta kepatuhan konsumsi sari kurma. Intervensi yang diberikan berupa pemberian sari kurma sebanyak dua sendok makan yang dikonsumsi tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari selama 14 hari berturut-turut. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan setelah 14 hari pemberian sari kurma (posttest).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah pemberian sari kurma menggunakan alat cek hemoglobin digital. Data sekunder diperoleh dari catatan Puskesmas Alahair yang berkaitan dengan jumlah ibu hamil anemia serta data pendukung penelitian.

Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kurma. Analisis bivariat digunakan untuk melihat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pemberian sari kurma. Hasil analisis disajikan secara deskriptif dalam bentuk nilai rata-rata, nilai minimum, dan nilai maksimum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis univariat, karakteristik responden ditinjau dari tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan terakhir SMA. Dari total 27 responden, sebanyak 17 orang (63,0%) merupakan lulusan SMA. Pendidikan merupakan faktor sosiodemografi yang berperan penting dalam membentuk pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu hamil, khususnya dalam upaya pencegahan anemia. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah hingga rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses dan memahami informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai pemenuhan gizi dan pentingnya asupan zat besi selama kehamilan (Ariani, Nurkholilah and Winarni, 2023; El-Kholy *et al.*, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan El-Kholy *et al.* (2023), yang menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan menengah memiliki prevalensi anemia sebesar 48,1%, sementara prevalensi anemia pada ibu dengan pendidikan tinggi tercatat sebesar 44,4%. Analisis faktor risiko dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ibu dengan riwayat kehamilan multipara memiliki peluang lebih tinggi mengalami anemia dibandingkan primipara

($p < 0,0001$), serta kurangnya edukasi gizi selama kehamilan berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Pendidikan memiliki peran penting dalam memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi, termasuk informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar peluang individu untuk memperoleh dan menyerap informasi dari berbagai sumber, baik melalui tenaga kesehatan maupun media massa (Herayono et al., 2022; Ma'mum et al., 2020). Rendahnya tingkat pendidikan berkaitan erat dengan keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya zat besi (Fe) serta kesadaran dalam mengonsumsi tablet Fe selama kehamilan. Kondisi defisiensi besi pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tingkat pendidikan ibu hamil (Irman & Dewi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, meskipun sebagian besar responden berpendidikan SMA, kejadian anemia tetap ditemukan, yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi tidak selalu menjamin pengetahuan gizi yang baik. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan mengenai gizi yang tepat bagi ibu hamil agar risiko anemia dapat diminimalkan.

Selain pendidikan, karakteristik responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori multigravida, yaitu sebanyak 22 orang (81,5%), sedangkan responden dengan paritas primigravida berjumlah 5 orang (18,5%). Paritas diartikan sebagai jumlah persalinan yang pernah dialami

oleh seorang ibu, baik melahirkan bayi hidup maupun mati, tidak termasuk abortus (Ma'mum et al., 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari et al. (2021), yang menunjukkan bahwa jumlah responden multigravida lebih banyak dibandingkan primigravida.

Paritas yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya risiko anemia pada kehamilan. Riwayat persalinan yang sering dapat menyebabkan peningkatan volume plasma darah yang lebih besar, sehingga memicu terjadinya hemodilusi (Qomarasari and Pratiwi, 2023). Selain itu, ibu dengan riwayat melahirkan lebih dari empat kali memiliki risiko mengalami komplikasi kehamilan, seperti perdarahan, yang dapat memperburuk kondisi anemia akibat berkurangnya cadangan hemoglobin dan zat besi dalam tubuh (Handayani et al., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, paritas yang tinggi dapat memengaruhi kejadian anemia pada kehamilan, terutama apabila disertai dengan jarak kehamilan yang berdekatan. Riwayat anemia pada kehamilan sebelumnya dapat menyebabkan cadangan zat besi dalam tubuh menurun, sehingga meningkatkan risiko anemia pada kehamilan berikutnya.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil lebih banyak melakukan aktivitas rumah tangga dibandingkan dengan aktivitas di luar rumah. Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah, yang berperan penting dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat menurunkan kemampuan kerja fisik karena berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan tubuh (Yunitasari et al., 2021). Oleh karena itu, aktivitas yang dilakukan oleh ibu hamil perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan usia kehamilan.

Ibu hamil dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik ringan agar tubuh tetap bugar selama kehamilan. Aktivitas fisik yang sesuai dapat membantu menjaga kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil (Sasono et al., 2021; Hartati & Susanti, 2021). Selain itu, ibu hamil yang bekerja dan memiliki penghasilan sendiri cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan keluarga serta memperoleh informasi kesehatan, termasuk pengetahuan mengenai anemia selama kehamilan (T. Murhadi & Zuli Iklima Hayati, 2023). Namun demikian, aktivitas yang terlalu berat selama kehamilan dapat meningkatkan

risiko gangguan kesehatan bagi ibu maupun janin, sehingga diperlukan perhatian terhadap keseimbangan aktivitas selama masa kehamilan.

Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kurma

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran perubahan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian sari kurma. Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah sebesar 9,985 g/dL, dengan nilai minimum 6,4 g/dL dan nilai maksimum 14,5 g/dL. Setelah dilakukan pemberian sari kurma, nilai rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,289 g/dL, dengan nilai minimum 7,1 g/dL dan nilai maksimum 14,3 g/dL. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah pemberian sari kurma. Perubahan kadar hemoglobin tersebut menunjukkan bahwa pemberian sari kurma memberikan dampak positif terhadap status hemoglobin ibu hamil, baik pada kelompok ibu hamil dengan anemia maupun tidak anemia. Peningkatan nilai rata-rata kadar hemoglobin setelah intervensi mengindikasikan adanya perbaikan kondisi anemia pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Widowati et al. (2019), yang melalui desain one group pretest–posttest pada ibu hamil trimester II dengan anemia menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kurma sebesar 9,6 g/dL dan meningkat menjadi 10,6 g/dL setelah intervensi selama 10 hari, dengan rata-rata kenaikan sebesar 1,0 g/dL (Widowati, Kundaryanti and Lestari, 2019).

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Irmawati et al. (2020), yang menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil setelah pemberian sari kurma secara teratur. Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,18 g/dL sebelum intervensi menjadi 11,31 g/dL setelah pemberian sari kurma, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) (Irmawati. S and Rosdiana, 2020).

Kesamaan hasil analisis dari kedua penelitian tersebut memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa pemberian sari kurma secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi baik pada penelitian ini maupun pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sari kurma dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam upaya memperbaiki status anemia pada ibu hamil.

Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah pemberian sari kurma berkaitan dengan peran kurma sebagai sumber zat gizi yang mendukung proses pembentukan sel darah merah. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan bertambahnya volume darah dan kebutuhan janin, sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia apabila asupan zat besi dan zat pendukungnya tidak mencukupi. Kurma mengandung zat besi serta komponen gizi lain yang berperan dalam proses eritropoiesis, sehingga konsumsi sari kurma dapat membantu memenuhi kebutuhan tersebut dan berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Widowati, Kundaryanti and Lestari, 2019; Irmawati. S and Rosdiana, 2020; Manan, Dinengsih and Siauta, 2021).

Sari kurma juga mengandung karbohidrat sederhana yang berfungsi sebagai sumber energi. Ketersediaan energi yang cukup berperan penting dalam mendukung proses metabolisme tubuh, termasuk proses pembentukan sel darah merah. Dalam kondisi kehamilan, kecukupan energi diperlukan agar proses penyerapan dan pemanfaatan zat besi dapat berlangsung secara optimal. Hal ini menjelaskan mengapa konsumsi sari kurma secara teratur dapat memberikan dampak positif terhadap status hemoglobin ibu hamil, sebagaimana ditunjukkan dalam beberapa penelitian intervensi (Widowati, Kundaryanti and Lestari, 2019; Irmawati. S and Rosdiana, 2020).

Bentuk sari kurma sebagai olahan cair kental juga menjadi faktor pendukung efektivitasnya. Sediaan cair memudahkan konsumsi dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil, terutama bagi mereka yang mengalami mual atau ketidaknyamanan saat mengonsumsi tablet zat besi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma lebih mudah diterima oleh ibu hamil dan dapat dikonsumsi secara rutin tanpa menimbulkan efek samping yang berarti, sehingga mendukung keberlanjutan asupan zat gizi selama kehamilan (Sephia, 2020; Erika, Dewi and Arneliwati, 2024).

Hasil penelitian mengenai konsumsi buah kurma maupun sari kurma secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi. Meskipun besarnya peningkatan kadar hemoglobin bervariasi antar penelitian, kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa kurma memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam perbaikan status anemia pada ibu hamil (Widowati, Kundaryanti and Lestari, 2019; Irmawati. S and Rosdiana, 2020; Manan, Dinengsih and Siauta, 2021). Variasi hasil yang ditemukan kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan dosis, lama pemberian, serta karakteristik responden.

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar Hemoglobin setelah pemberian sari kurma sebanyak 20 gram (2 sendok makan) sebanyak 3x sehari pada pagi, siang dan malam hari selama 14 hari, dimana terdapat perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kurma yaitu mengalami peningkatan kadar Hemoglobin. Hal ini disebabkan karena kandungan zat gizi dalam kurma tidak bekerja secara tunggal, melainkan saling mendukung dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Zat besi berperan langsung dalam pembentukan hemoglobin, sementara vitamin dan mineral lain membantu proses penyerapan dan pemanfaatan zat besi di dalam tubuh. Dengan demikian, sari kurma tidak hanya berfungsi sebagai sumber zat besi, tetapi juga sebagai pangan fungsional yang mendukung proses fisiologis pembentukan sel darah merah pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, pemberian sari kurma secara teratur dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Oleh karena itu, sari kurma dapat dipertimbangkan sebagai alternatif atau pendamping intervensi gizi dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia selama kehamilan, terutama bagi ibu hamil yang memiliki keterbatasan dalam mengonsumsi suplementasi zat besi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan sari kurma sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin yang masih berada pada kondisi rendah. Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 9,985 g/dL, dengan nilai minimum 6,4 g/dL dan nilai maksimum 14,5 g/dL. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah anemia masih ditemukan pada ibu hamil sebelum dilakukan pemberian sari kurma.

Setelah diberikan sari kurma, terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada responden. Nilai rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,289 g/dL, dengan nilai minimum 7,1 g/dL dan nilai maksimum 14,3 g/dL. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kadar hemoglobin ke arah yang lebih baik setelah pemberian sari kurma, baik pada ibu hamil yang mengalami anemia maupun yang tidak mengalami anemia.

Perubahan kadar hemoglobin tersebut menggambarkan bahwa pemberian sari kurma dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Konsumsi sari kurma yang memiliki kandungan zat gizi seperti zat besi, vitamin C, dan protein berpotensi mendukung proses pembentukan sel darah merah serta membantu pemenuhan kebutuhan zat besi selama kehamilan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ariani, S., Nurkholilah, S. and Winarni, L.M. (2023) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 87–93. Available at: <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.274>.
- [2] El-Kholy, A.A. *et al.* (2023) 'Prevalence and associated factors of anemia among pregnant women and the impact of clinical pharmacist counseling on their awareness level : A cross sectional study', *Saudi Pharmaceutical Journal*, 31(8), p. 101699. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jsps.2023.101699>.
- [3] Erika, Dewi, Y.I. and Arneliwati (2024) 'The effect of dates and honey extracts (phoenix dactylifera and apis mellifera) for increasing pregnant women's haemoglobin', *J Pak Med Assoc*, 74(5), pp. 36–38. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1368980008002401>.Open.
- [4] Irmawati. S and Rosdiana, R. (2020) 'Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil Pendahuluan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9, pp. 1051–1056. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.463>.
- [5] Manan, A., Dinengsih, S. and Siauta, J.A. (2021) 'The Effect Of Date Fruit Consumption On Hemoglobin Levels In Pregnant Women In Trimester III', *JURNAL MIDPRO*, 13(01), pp. 78–84.
- [6] Qomarasari, D. and Pratiwi, L. (2023) 'Hubungan Umur Kehamilan, Paritas, Status KEK, dan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klinik El'Mozza Kota Depok', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(2), pp. 86–92.
- [7] Sephia, E.D. (2020) 'Pengaruh Pemberian Sari Kurma (Phoenix dactylifera) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil', *Jurnal Medika Hiutama*, 02(01), pp. 377–381.
- [8] Setiowati, W. (2018) 'Pengaruh Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Darul Azhar*, 6(1), pp. 85–91.
- [9] Utama, R.P. (2021) 'Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), pp. 689–694. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>.
- [10] Widowati, R., Kundaryanti, R. and Lestari, P.P. (2019) 'Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil', *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 5(2), pp. 60–65.
- [11] Yulita, N. and Febriani, A. (2020) 'Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru', p. 27.
- [12] Yuliyanti, N. and Dwi, D. (2024) 'Upaya Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Metode Praktik Pembuatan Susu Kurma Cegah Anemia', 3(1), pp. 47–52.