

EFEKTIFITAS PEMBERIAN KURMA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU POST PARTUM DI UPTD RSUD RAJA MUSA KECAMATAN KATEMAN KABUPATEN INDRAGIRI HILIR

Vepi Yulisa Pratama¹, Komaria Susanti², Rika Ruspita³, Ary Oktora Sri R⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru, Riau, Indonesia
pratama2540@app.ikta.ac.id

ABSTRAK

Anemia pascapersalinan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat dan serius di banyak bagian dunia. Penyebab utamanya adalah defisiensi zat besi antenatal yang tidak diobati dan kehilangan darah peripartum, selama atau setelah persalinan. Oleh karena itu, penanganan anemia pascapersalinan sangat penting, salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti kurma sekitar 3,0 – 13,7 mg per 100 gram, membantu pembentukan hemoglobin dan mencegah anemis serta diperkuat dengan kandungan vitamin C dalam kurma yang meningkatkan penyerapannya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu postpartum. Desain penelitian menggunakan *Quasy-eksperiment* dengan *one group pretest-postes*. Populasi sebanyak 42 orang, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 12 orang. Instrumen dalam penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa data berupa univariat dan bivariat menggunakan uji *paired t test*. Hasil penelitian didapatkan kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma dengan mean 9,575 dan setelah pemberian buah kurma dengan mean 10.663, hasil uji statistik didapatkan kadar hemoglobin pada ibu postpartum dengan anemia dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan buah kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin postpartum dengan anemia. Disarankan ibu post partum agar dapat mengonsumsi buah kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobinnya.

Kata kunci : Buah kurma; Kadar Hemoglobin; Postpartum

ABSTRACT

Postpartum anemia is a public health issue that is increasingly serious and widespread in many parts of the world. The main causes are untreated antenatal iron deficiency and blood loss during or after childbirth. Therefore, addressing postpartum anemia is very important. One way to meet iron needs is by consuming iron-rich foods such as dates, which contain about 3.0 – 13.7 mg per 100 grams, help in hemoglobin formation, prevent anemia, and are enhanced by the vitamin C in dates that boosts absorption. The purpose of this study is to find out the effectiveness of dates on hemoglobin levels in postpartum mothers. The study design used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest. The population consisted of 42 people, with a purposive sampling technique used, resulting in a sample of 12 people. The research instrument used was an observation sheet. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with a paired t-test. The study results showed that the hemoglobin level before giving dates had a mean of 9.575, and after giving dates, the mean was 10.663. The statistical test results showed that the hemoglobin level in postpartum mothers with anemia had a *p-value* of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that dates are effective in increasing hemoglobin levels in postpartum mothers with anemia. It is recommended that postpartum mothers consume dates to boost their hemoglobin levels.

Keyword : Dates; Hemoglobin Levels; Postpartum

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen, dan jika Anda memiliki terlalu sedikit atau sel darah merah yang abnormal, atau tidak cukup hemoglobin, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini mengakibatkan gejala seperti kelelahan, lemas, pusing, dan sesak napas, di antara lainnya. Konsentrasi hemoglobin optimal yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis bervariasi tergantung usia, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan status kehamilan. Anemia dapat disebabkan oleh beberapa factor : kekurangan nutrisi melalui diet yang tidak memadai atau penyerapan nutrisi yang tidak memadai, infeksi (misalnya malaria, infeksi parasit, tuberkulosis, HIV), peradangan, penyakit kronis, kondisi ginekologis dan obstetri, dan gangguan sel darah merah bawaan. Penyebab anemia yang paling umum adalah kekurangan zat besi, meskipun kekurangan folat, vitamin B12, dan A juga merupakan penyebab penting. Kesehatan ibu nifas merupakan salah satu aspek penting dalam upaya menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu. Masa nifas adalah periode kritis yang dimulai sejak setelah persalinan hingga enam minggu berikutnya, dimana ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk pemulihan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi ibu nifas adalah anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi. Untuk mencegah dan mengatasi anemia postpartum, pemerintah telah merekomendasikan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) bag ibu nifas.

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Kurma merupakan sumber zat besi sehingga baik digunakan dalam terapi mengatasi anemia. Kurma adalah buah yang umum dikonsumsi masyarakat. Nama Latin kurma adalah *Phoenix Dactylifera*, dan banyak dibudidayakan di wilayah Timur Tengah. Kandungan zat besi pada kurma sekitar 3,0 – 13,7 mg per 100 gram, membantu pembentukan hemoglobin dan

mencegah anemis serta diperkuat dengan kandungan vitamin C dalam kurma yang meningkatkan penyerapannya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliyanti dan Isnaeni Rofikoch (2025) dengan judul Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Nifas ada pengaruh yang signifikan pemberian kurma terhadap kadar Hb ibu nifas.

Berdasarkan data survei awal yang didapat dari UPTD RSUD Raja Musa pada bulan Desember 2025 – Januari 2026 terdapat sebanyak 107 orang ibu post partum, 70 orang diantaranya mengalami penurunan kadar hemoglobin pasca persalinan 24 jam. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Post Partum di UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis *Pre Eksperiment Design*, desain ini ditandai dengan tidak adanya kelompok kontrol perlakuan diberikan kepada kelompok yang telah terbentuk apa adanya. (Sugiyono, 2016)

Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest dan post test* adalah jenis penelitian yang membentuk suatu perlakuan kemudian dilakukan observasi untuk melihat hubungan sebab akibat tanpa adanya variabel kontrol. (Yusuf, 2016). Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Februari - Juni tahun 2026, Penelitian ini telah dilakukan di UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir. responden pada penelitian ini berjumlah 12 responden ibu post partum di UPTD RSUD Raja Musa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Pemberian Buah Kurma pada Ibu

Postpartum di wilayah Kerja UPTD RSUD Raja Musa Sungai Guntung Kabupaten Indragiri Hilir

Tabel 1. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Pemberian Buah Kurma pada Ibu Postpartum di wilayah kerja UPTD Raja Musa Sungai Guntung Kabupaten Indragiri

Kadar Hemoglobin	Mean	Median	Min	Max
Sebelum Pemberian buah Kurma	9,475	9,00	8,00	11,50
Setelah Pemberian buah Kurma	10,663	10,55	9,80	11,80

Sumber Hasil Pengolahan Data Tahun 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma dengan mean 9.475, median 9,00, nilai minimum 8,0 dan nilai maksimum 11.50 Sedangkan kadar hemoglobin setelah pemberian buah kurma dengan mean 10.663, median 10.55, nilai minimum 9.80 dan nilai maksimum 11,80. berdasarkan uji normalitas menggunakan shapiro wilk di dapatkan nilai bahwa p value pretest 0.127 dan post test $p = 0.630$, nilai p value $> 0,005$ yang berarti data berdistribusi normal dan dilakukan uji sample paired t test.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji normalitas Pemberian buah kurma terhadap kenaikan hb ibu postpartum di wilayah kerja UPTD Raja Musa Sungai Guntung Kabupaten Indragiri Hilir, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 . Uji Normalitas

Kadar Hb ibu hamil	P value	Keterangan
Pretest	0.127	Distribusi data normal
Posttest	0.630	Distribusi data normal

Sumber data tahun 2026

Berdasarkan uji normalitas menggunakan shapiro wilk di dapatkan nilai bahwa p value pretest 0.127 dan post test $p = 0.630$, nilai p value

$> 0,005$ yang berarti data berdistribusi normal dan dilakukan uji sample paired t test.

Tabel 3. Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Post Partum di UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir.

Kadar Hb	Mean Sebelum	Mean Sesudah	P value
Intervensi Buah Kurma	9.475	10.663	0,000

Sumber Olah data tahun 2026

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan mean sebelum pemberian buah kurma dengan mean 9.475 dan setelah pemberian buah kurma kadar hb dengan mean 10.663 dengan selisih penambahan 1.188, dan p value uji statistik di dapatkan hasil 0,000 bahwa mengat ha di terima, yaitu buah kurma Efektifitas Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Post Partum di UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu postpartum pada paling banyak usia 20-35 tahun sebanyak 8 orang (66%), pendidikan SMA sebanyak 6 orang (50%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 8 orang (66,6%) dan paritas multipara sebanyak 9 orang (75%). Hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian buah kurma menunjukkan bahwa kadar hemoglobin sebelum pemberian buah kurma dengan mean 9.475, median 9,00, nilai minimum 8,0 dan nilai maksimum 11.50 Sedangkan kadar hemoglobin setelah pemberian buah kurma dengan mean 10.663, median 10.55, nilai minimum 9.80 dan nilai maksimum 11,80. Berdasarkan hasil uji bivariat diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan mean sebelum pemberian buah kurma dengan mean 9.475 dan setelah pemberian buah kurma kadar hb dengan mean 10.663 dengan selisih penambahan 1.188, dan p

value uji statistik di dapatkan hasil 0,000 bahwa mengatan ha di terima , yaitu buah kurma Efektifitas Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Post Partum di UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir. Sereal, telur, kacang tanah dan kurma (Wasnidar, 2018) Kurma mengandung gula alami glukosa, sukrosa, dan fruktosa tinggi yang dapat meningkatkan energi, selain dari itu kurma mengandung mineral dan vitamin berkhasiat meningkatkan stamina dalam tubuh. Kurma bisa meningkatkan trombosit dikarenakan pada kurma mengandung protein, serat, glukosa dan vitamin seperti vitamin A (β -karoten), B1 (tiamin), B2 (riboflavin), vitamin C, Biotin, Niasin, asam folat dan terdapat zat mineral seperti Besi, Kalsium, Sodium dan potassium (Habib & Ibrahim, 2019). Zat besi yang tinggi pada kurma sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Kurma merupakan sumber zat besi yang sangat baik. Zat besi adalah komponen dari hemoglobin di dalam sel darah merah yang menentukan daya dukung oksigen darah. Penelitian Yulianti (2021) mengenai pemberian kurma ajwa terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu postpartum didapatkan hasil bahwa pemberian kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu postpartum dengan anemia dengan *p value* $0,003 < 0,05$. Kurma bisa meningkatkan hemoglobin dikarenakan pada kurma mengandung protein, serat, glukosa dan vitamin seperti vitamin A (β -karoten), B1 (tiamin), B2 (riboflavin), vitamin C, Biotin, Niasin, asam folat dan terdapat zat mineral seperti zat besi, Kalsium, Sodium dan potassium (Habib & Ibrahim, 2016). Kurma mengandung vitamin B6 dan B12 yang dibutuhkan dalam sintesis Hb. Vitamin B6 dan asam amino serta glisin pada reaksi awal pembentukan *heme*. Vitamin B6 dan vitamin B12 diperlukan untuk sintesis *globin*. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan Hb (Widayati & Aisah, 2021).

Menurut asumsi penelitian bahwa pemberian buah kurma efektif untuk menaikkan kadar hb pada ibu postpartum karena efektif dan sangat bagus di gunakan . Peneliti beranggapan bahwa pemberian kurma kepada ibu post partum dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin

(Hb). Hal ini karena kurma mengandung zat besi dan berbagai zat gizi yang dapat membantu proses pembentukan darah setelah ibu mengalami kehilangan darah saat melahirkan. Peneliti juga menganggap bahwa ibu post partum yang mengonsumsi kurma secara rutin sesuai dengan jumlah yang dianjurkan akan mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang lebih baik dibandingkan sebelum mengonsumsi kurma. Selain itu, peneliti berasumsi bahwa selama penelitian, responden mengikuti anjuran yang diberikan dan tidak memiliki kondisi lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin secara signifikan.

KESIMPULAN

- 1.Kadar hemoglobin ibu post partum di UPTD RSUD Raja Musa Kabupaten Indargiri Hilir sebelum pemberian buah kurma dengan rata – rata Hb 9,475
- 2.Kadar hemoglobin ibu post partum di UPTD RSUD Raja Musa Kabupaten Indargiri Hilir setelah pemberian buah kurma dengan rata – rata Hb 10.663.
- 3.Buah kurma efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu postpartum di UPTD RSUD Raja Musa Kabupaten Indragiri Hilir dengan dengan *p-value* $0,000 < 0,05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang telah memberikan dukungan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktur UPTD RSUD Raja Musa Kecamatan Kateman Kabupaten Indragiri Hilir beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh

responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dactylifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas. Jurnal Online Keperawatan Indonesia, Volume 6, No. 1, Hal 7 – 11.
- Febriani. Ade dan Sellia Juwita. 2021. Manfaat Sari Kurma Dalam Peningkatan HB Ibu Nifas di Kota Pekanbaru. Colostrum Jurnal Kebidanan, eISSN : 2716 – 0114, Volume 2, No. 2. Hal 24 – 28.
- Firdayanti dkk. 2024. *Dasar - Dasar Hematologi*. Euereka Medika Aksara : Purbalingga.
- Harnetacia, Yessica dan Yuniarti. 2020. *Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Wilayah UPT Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya*. Jurnal Skala Kesehatan Banjarmasin. E-ISSN : 2615 – 2126, P-ISSN : 2087 – 152X. Volume 11, No. 2. Hal 67 – 79.
- Hasanah, Nidaul dkk. 2023. *Hematologi*. Eureka Media Aksara: Purbalingga. Irianti, Berliana, dkk. 2023. *Dampak Pemberian Kurma Segar (Phoenix*
- <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality> Yulianti dan Isnaeni Rofikoch. 2025. *Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Nifas*. Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan. E-ISSN ; 2809 – 5731, Volume 13, No. 2. Hal 282 – 289.
- Murray, robert K. 2019. *Biokimia Harper*. Jakarta : EGC.
- Profil Kesehatan Indonesia 2024. 2025. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2023. 2024. Pekanbaru : Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Riyanto, Slamet & Hatmawan. 2020. *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Budi Utama : Yogyakarta.
- RS Marzoeqi Mahdi. 2000. *Manfaat Kurma untuk Kesehatan*. <https://rsmmbogor.com/the-benefits-of-dates-for-health>
- Sani K, Fathnur. 2017. *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*. Budi Utama : Yogyakarta
- Satuhu, Suryanti. 2010. *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Ulyanisa, Fajriza dkk. 2024. *Efektivitas Sari Kurma Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Pasca Persalinan*. Jurnal Kebidanan Malahayati, Volume 10, No. 4, Hal 342 – 333.
- WHO. 2023. *Perdarahan Pascapersalinan* [https://www-who-int.translate.goog/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/areas-of-work/maternal-and-perinatal-health/postpartum-haemorrhage?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc](https://www-who-int.translate.goog/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/areas-of-work/maternal-and-perinatal-health/postpartum-haemorrhage?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
- WHO. 2024. *Pedoman Mengenai Ambang Batas Hemoglobin Untuk Mendefinisikan Anemia Pada Individu Dan Populasi*. https://www-who-int.translate.goog/publications/i/item/9789240088542?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- WHO. 2025. *Estimasi Anemia Global WHO: Temuan Utama, 2025*. https://www-who-int.translate.goog/publications/i/item/9789240113930?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc

WHO. 2025. *Maternal Mortality*.

WHO. 2025. *Perkiraan Anemia Global*.

Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group.