

LITERATUR REVIEW: PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Ainiyyah Hasanah¹, Intan Julia², Putri Aprillia³, Wahyudi⁴

^{1,2,3,4}, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email: hasanahainiyyah7@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang sangat umum di Indonesia dan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya perdarahan pada ibu bersalin yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu. Kondisi ini memerlukan penanganan yang efektif untuk mencegah komplikasi lebih lanjut pada ibu dan bayi. Jurnal ini menjelaskan bagaimana literatur menjelaskan proses buah kurma dalam mengurangi angka kejadian anemia. Meskipun telah banyak penelitian tentang anemia pada ibu hamil, namun informasi mengenai alternatif terapi non farmakologi yang aman dan efektif masih terbatas. Buah kurma yang mengandung berbagai nutrisi penting seperti zat besi, karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, kalsium, zinc, dan magnesium berpotensi menjadi solusi alternatif, namun belum banyak literatur yang mengulas secara komprehensif mekanisme dan efektivitas buah kurma dalam mengatasi anemia pada ibu hamil di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan bagaimana proses buah kurma dalam mengobati anemia melalui penelusuran dan kajian literatur yang sistematis. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa buah kurma memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yang dapat mengurangi risiko dan mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci: *Anemia, Sari Kurma*

Abstract

Anemia in pregnant women is a very common health problem in Indonesia and is one of the main causes of postpartum hemorrhage that contributes to the high maternal mortality rate. This condition requires effective management to prevent further complications for both mother and baby. This journal explains how the literature describes the process of dates fruit in reducing the incidence of anemia. Although there has been much research on anemia in pregnant women, information regarding safe and effective non-pharmacological alternative therapies remains limited. Dates fruit, which contains various important nutrients such as iron, carbohydrates, tryptophan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, calcium, zinc, and magnesium, has the potential to be an alternative solution, however there is still limited literature that comprehensively reviews the mechanism and effectiveness of dates fruit in treating anemia in pregnant women in Indonesia. The purpose of this study is to explain the process of dates fruit in treating anemia through systematic literature search and review. The results of the literature review indicate that dates fruit has a sufficiently high iron content that can reduce the risk and prevent the occurrence of anemia in pregnant women.

Keywords: *Anemia, Date Palm Juice*

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 777
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi dan merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Nasional (SDKI) 2013, angka anemia pada ibu hamil sebesar 40,1%, kondisi ini menunjukkan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia. Jika diperkirakan dari tahun 2007 - 2013 prevalensi anemia masih 40%, maka akan terjadi 18 ribu kematian ibu per tahun akibat perdarahan setelah melahirkan, dan menurut survei terbaru oleh Risesdas tahun 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia, sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sangat tinggi yaitu 30 per 100.000 kelahiran hidup, tingginya angka tersebut antara lain disebabkan oleh buruknya kesehatan dan gizi ibu selama kehamilan. Dampak negatif pada ibu hamil yaitu terjadinya kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, kecacatan bahkan kematian bayi, lama persalinan karena kurangnya daya dorong rahim. Seorang ibu hamil bisa di bilang sebagai penderita anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) <11g% pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin (HB) di bawah 11g% pada trimester I dan III atau kadar <10,5g% pada trimester kedua.

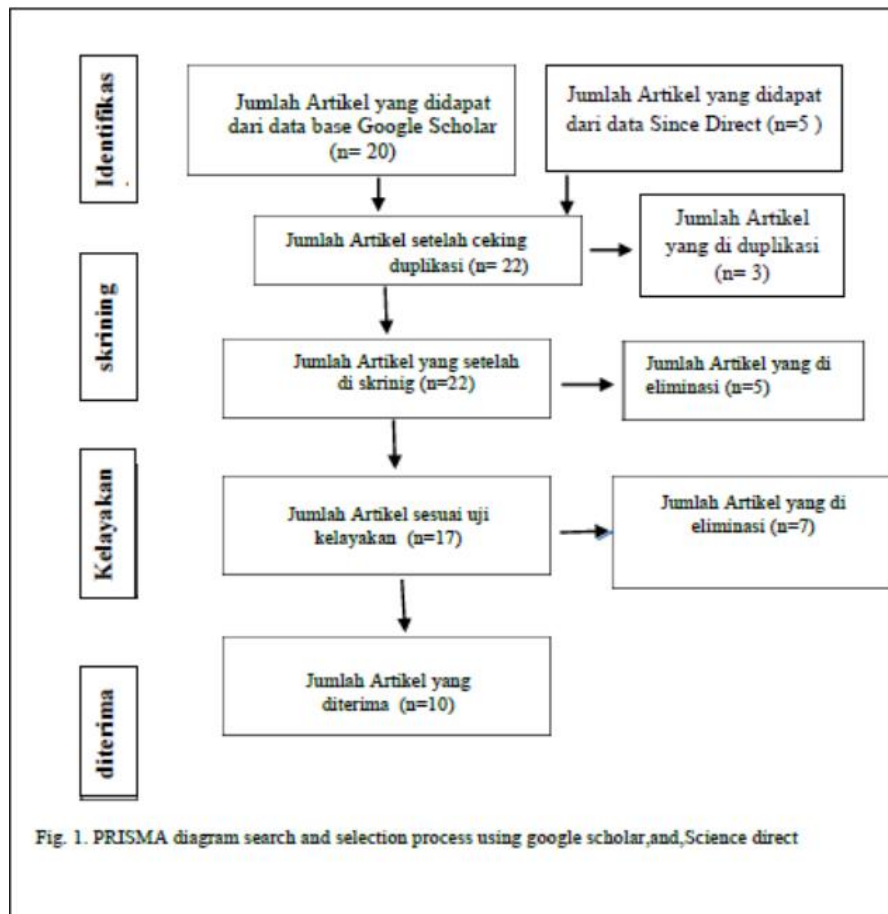
Pemerintah menerapkan suatu Indonesia program telah untuk mengendalikan permasalahan anemia pada ibu hamil yaitu dengan cara memberikan 90 tablet Fe dengan dosis 60 mg kepada ibu hamil selama kehamilan dengan tujuan untuk menurunkan angka anemia ibu hamil, namun angka kejadian anemia masih tinggi. (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Efek samping yang ditimbulkan dari konsumsi suplemen zat besi seperti mual, konstipasi, feses berwarna hitam dan diare yang menyebabkan ibu hamil tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe. Terapi yang diberikan pada ibu hamil untuk mengatasi dan mencegah anemia yaitu : farmakologi dan non farmakologi. Anemia defisiensi nutrisi pengobatannya adalah tablet besi oral atau tablet besi, 60 mg per hari, dan pendekatan non farmakologi dengan mengkonsumsi bahan bahan kaya protein yang dapat diperoleh dari tumbuhan dan hewan. Berbagai buah-buahan, seperti kurma, bit, buah naga, nanas, pisang, dan delima, kaya akan mineral, termasuk zat besi dan zat besi yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan hemoglobin. Kurma adalah salah satu buah yang mengandung karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, Mg, dan juga hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim, bila dikonsumsi setelah persalinan kurma dapat membantu mencegah perdarahan Tidak seperti kebanyakan buah lainnya, kurma mengandung karbohidrat dan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 0,9mg/100gr kurma, tidak hanya buah kurma dimakan langsung tetapi kita juga bisa membuat olahan dari buah kurma menjadi sari kurma yang merupakan kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya, berbentuk kental, cair, berwarna hitam dan terasa manis dan mengandung zat gizi yang sama seperti buah kurma. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa buah kurma dapat dijadikan terapi non farmakologi alternatif dalam mengurangi dan mencegah anemia pada ibu hamil.

METODE

Pencarian literatur dilakukan langsung melalui Google Scholar, Pubmed. Kata kunci yang digunakan adalah "Anemia, Date Palm Juice" pada database berbahasa Inggris. Penelusuran dilakukan sampai dengan bulan November 2025. Penelusuran menggunakan bahasa Indonesia yaitu "Anemia, Sari Kurma" digunakan dalam google scholar dan pada data base berbahasa Inggris menggunakan kata kunci Dates juice AND anemia AND Indonesia. Hasil penelusuran didapatkan 25 artikel, dari 25 artikel tersebut terdapat 4 yang duplikasi sehingga tinggal 22

artikel. Dari 22 artikel tersebut sebanyak 12 yang dikeluarkan sehingga artikel yang direview adalah sebanyak 10. Proses penelusuran dan review dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Proses Penelusuran dan Review Literatur

HASIL PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur tentang *Dates juice for anemia* di Indonesia dapat dilihat pada table 1.

Table 1

Ringkasan table studi yang termasuk dalam review

NO	PENULIS	TUJUAN	DESAIN PENELITIAN	BESAR SEMPEL
1.	Retno Widowati, Rini Kundaryanti, Puput Puji Lestari (2019)	Mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia	Quasi experiment/studi intervensi dengan metode one group pretest-posttest	11 responden (ibu hamil trimester II dengan anemia)
2.	J. K. Negara, M. Arifin, E. Taufik, T. Suryati (2021)	Mengetahui sifat antibakteri produk minuman fermentasi whey dengan penambahan sari kurma	Rancangan Acak Kelompok (RAK) dengan 4 perlakuan (0%, 10%, 15%, 20%)	6 kelompok perlakuan pengambilan sampel

3.	Christin Angelica, Junendri Ardian, Laksmi Nur Fajriani (2025)	Melihat pengaruh penambahan sari kurma sukari terhadap mutu organoleptik dan kandungan gizi susu sari kurma	Rancangan Acak Lengkap (RAL) satu faktor dengan 4 perlakuan (10%, 15%, 20%, 25%)	32 panelis semi terlatih untuk uji organoleptik, 2 kali pengulangan untuk uji kimia
4.	Muntofingah, Ratna Wulandari, Uci Ciptiasrini (2023)	Mengetahui pengaruh daun katuk dan sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu post partum	Penelitian kualitatif dengan pendekatan Study Case Literature Review (SCLR)	2 responden (1 responden diberi sari kurma, 1 responden diberi daun katuk)
5.	Dainty Maternity , Auda Audrias , Dewi Yuliasari, Ana Mariza (2021)	mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil	Pra Eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design	67 orang ibu hamil TM I dan TM III
6.	1. T. Murhadi , Zuli Iklima Hayati (2023)	mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia	quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest	10 orang ibu hamil anemia
7.	RD Rahayu (2017)	mengetahui efektivitas penambahan sari kurma terhadap ibu hamil anemia di Puskesmas Wedi di Kabupaten Klaten	pendekatan kuasi experimental, menggunakan rancangan pretest-posttest control group design	303 orang, didapatkan jumlah sampel (S) sebanyak 50 orang
8.	Natasya Fardillah M, Atik Kridawati, Laila Ulfa (2020)	mengetahui pengaruh penambahan sari kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia	quasie eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah non randomized control group pre test and post test design	sebanyak 20 responden control dengan masing-masing kelompok sebanyak 10 responden
9.	Ayunda Sinta Sumitran (2023)	mengetahui efektifitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.	desain penelitian Two Gruop Pre test Post tes Control Design	semua ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan sejumlah 50 orang yang mengalami anemia
10.	Anggi Yunitasari, Yuli Yantina, Neneng Siti Lathifah, Devi Kurniasari (2021)	mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil di desa mekar	Menggunakan rancangan Quasi Eksperimental dengan pendekatan non	22 responden, dengan 11 responden

		jaya wilayah kerja Puskesmas Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2020	randomized pre testpost test with control group design	
--	--	--	---	--

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa Kurma atau dalam Bahasa Latin disebut *Phoenix dactylifera* merupakan alternatif pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan asalkan dikonsumsi secara teratur agar peningkatan hemoglobin yang diinginkan dapat terjadi dengan baik. Tidak hanya buah tetapi juga minuman kurma dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin bagi yang mengonsumsinya. Kurma seberat 100 gram mengandung zat besi 1,02 mg, karbohidrat 88,78 gram, 2,81 gram protein, kalsium 35 mg, 7,1 gram serat dan vitamin C 0,4 gra. Setiap ibu hamil dapat beresiko mengalami anemia tanpa melihat usia ibu maupun usia kehamilannya. Faktor penyebab anemia selain usia juga dipengaruhi tingkat pendidikan ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah memahami bagaimana pengetahuan tentang anemia dan faktor-faktornya dibandingkan ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Ibu hamil yang bekerja memerlukan tenaga ekstra cenderung lebih besar terkena anemia.

Dalam salah satu jurnal dijelaskan tentang perbedaan konsumsi tablet Fe dan sari kurma dalam peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil didapatkan hasil bahwa peningkatan rata-rata kadar hemoglobin 1,5 gr % pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan sari kurma selama 10 hari sebanyak 10 cc, dimana didapatkan peningkatan dari 66,6 % menjadi 94,4 % setelah diberikan tablet Fe dan sari kurma.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) ialah salah satu buah yang mengandung karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, Mg, dan juga hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim. kurma mengandung karbohidrat dan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 0,9mg/100gr kurma.

Saran

Berdasarkan beberapa literature yang telah dilakukan review telah dijelaskan bahwa buah kurma memiliki banyak sekali manfaat dan dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi alternatif dalam upaya mengatasi dan mencegah anemia khususnya anemia pada ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan memiliki efek samping seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare.

DAFTAR PUSTAKA

- Dan, O., Gizi, K., & Sari, S. (2025). *PENGARUH PENAMBAHAN SARI KURMA TERHADAP MUTU*. 15(2), 73-84.
- Negara, J. K., Arifin, M., Taufik, E., Suryati, T., Peternakan, F., & Peternakan, F. (2021).

Penambahan Sari Kurma sebagai Substrat Antibakteri pada Minuman Whey Fermentasi. 09(30), 36-41.

November, N., Pmb, D. I., & Cianjur, M. K. (2024). *SENTRI : Jurnal Riset Ilmiah*. 3(11), 5086-5090.

Nuryati, T., & Amira, Y. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Pengaruh Dukungan Sosial dan Metode Coping terhadap*. 3, 432-437.

Murhadi, T., Hayati, Z. I., & Kurma, S. (2023). *PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU*. 2(1), 2-7.

Audrias, A., Maternity, D., Yuliasari, D., Mariza, A., Maternity, D., Audrias, A., Yuliasari, D., & Mariza, A. (2021). *Pemberian sari kurma dapat meningkatkan kadar hb pada ibu*. 772-779.

RD Rahayu, Kesehatan, K., Kesehatan, P., & Jurusan, S. (n.d.). *EFEKTIVITAS PENAMBAHAN SARI KURMA DALAM PEMENUHAN GIZI IBU HAMIL ANEMIA DI PUSKESMAS WEDI, KABUPATEN KLATEN RD Rahayu*. 045, 97-103.

Anemia, H., & Nanda, F. (2020). *Pengaruh Penambahan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Klinik Fistha Nanda Tahun 2020*. 4(2), 201-215.

Yunitasari, A., Kurniasari, D., & Kebidanan, S. (2021). *Pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil*. 1(4), 261-268.

Sumitran, A. S. (2023). *Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. 1(4).