



EFEKTIVITAS BUAH KURMA DALAM PENANGANAN ANEMIA PADA IBU HAMIL

Nedhea Mutiara Putri*, Reni Zuraida

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. DR. Ir. Sumatri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Rajabasa, Lampung, Indonesia 35145, Indonesia

*Mutiaraputri158@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi di Indonesia. Angka kejadian anemia pada ibu hamil berkisar 50,9% dan penyebab mayoritasnya adalah defisiensi zat besi. Tujuan literature review ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas kurma dalam penanganan anemia pada ibu hamil. Anemia terjadi pada ibu hamil karena pada ibu hamil terjadi perubahan fisiologis dan peningkatan kebutuhan nutrisi. Penanganan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi maupun non farmakologi, salah satu caranya dengan mengkonsumsi kurma. Kurma merupakan buah yang mengandung karbohidrat, vitamin C, vitamin B6, kalsium dan zat besi yang cukup tinggi. Pemberian kurma pada beberapa penelitian terhadap ibu hamil pada berbagai trisemester dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; kurma

EFFECTIVENESS OF DATE PALM IN TREATING ANEMIA IN PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is one of the most common problems in Indonesia. The incidence of anemia in pregnant women is around 50.9% and the cause of the majority is iron deficiency. The purpose of this literature review is to provide an overview of the effectiveness of dates in treating anemia in pregnant women. Anemia occurs in pregnant women because there are physiological changes and increased nutritional needs. Handling anemia in pregnant women can be done with pharmacological and non-pharmacological approaches, one way is by consuming dates. Dates are fruits that contain carbohydrates, vitamin C, vitamin B6, calcium and iron which are quite high. Giving dates in several studies of pregnant women in various trimesters can increase hemoglobin levels.

Keywords: anemia; date palm; pregnancy

PENDAHULUAN

Anemia selama kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat terutama di negara berkembang dan dikaitkan dengan hasil yang merugikan dalam kehamilan. Menurut WHO, anemia dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat jika studi populasi menemukan prevalensi anemia sebesar 5,0% atau lebih tinggi. Data global menunjukkan bahwa 56% ibu hamil di negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami anemia. Prevalensi anemia tertinggi terdapat pada ibu hamil di Sub-Sahara Afrika (57%), diikuti oleh ibu hamil di Asia Tenggara (48%), dan prevalensi terendah (24,1%) ditemukan pada ibu hamil di Amerika Selatan. (Stephen et al., 2018) Anemia pada ibu hamil menjadi salah satu permasalahan yang banyak terjadi di Indonesia. Prevalensi anemia di Indonesia masih tinggi dan anemia dapat terjadi pada semua usia. Angka kejadian anemia pada balita di Indonesia berkisar 40,5%, pada anak usia sekolah berkisar 47,2%, pada remaja putri berkisar 57,1% dan pada ibu hamil berkisar 50,9%. Penyebab anemia selama kehamilan di negara berkembang bersifat multifaktorial; ini termasuk defisiensi mikronutrien seperti zat besi, folat, dan vitamin A dan

B12 serta anemia akibat infeksi parasit seperti malaria dan cacing tambang atau infeksi kronis seperti TBC dan HIV. Kontribusi dari masing-masing faktor yang menyebabkan anemia selama kehamilan bervariasi karena lokasi geografis, pola makan, dan musim. Namun, di Indonesia anemia pada ibu hamil sebagian besar merupakan anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi dan merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. (Astutik & Kurnia Dewi, 2023; Stephen et al., 2018)

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia yaitu 30/100.000 kelahiran hidup antara lain disebabkan oleh buruknya gizi ibu dan kesehatan selama kehamilan. Hal ini tentu dapat memiliki dampak negatif pada ibu hamil diantaranya terjadinya kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, kecacatan, kematian bayi, lama persalinan karena kurangnya daya dorong rahim. Kadar anemia bagi ibu hamil adalah <11 g% pada trimester I dan III serta <10,5 g% pada trimester II. (Sri Rahandayani et al., 2022) Terdapat beberapa pendekatan dalam penanganan anemia pada ibu hamil, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Pemerintah Indonesia telah melaksanakan program untuk mengendalikan permasalahan anemia pada ibu hamil yaitu dengan cara memberikan 90 tablet besi (Fe) dengan dosis 60 mg per tablet kepada ibu hamil selama kehamilan. Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan tinggi protein hewani seperti daging, hati, dan telur. Hati juga banyak mengandung zat besi, vitamin A dan berbagai mineral lainnya. Selain itu dapat pula mengkonsumsi makanan tinggi protein nabati dari tumbuhan seperti kacang-kacangan, gandum, beras merah, sayuran hijau, bayam, kangkung, daun pepaya, dan berbagai buah-buahan seperti buah kurma, buah pisang, buah delima (Puspita Abdjul et al., 2023)

Minat masyarakat Indonesia terhadap buah kurma semakin meningkat. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan peningkatan konsumsi kurma di Indonesia dalam tiga tahun terakhir. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan nilai impor kurma yang mencapai angka 92 persen pada tahun 2018. Nilai impor kurma pada tahun 2017 sebesar USD 17,3 juta menjadi USD 33,3 juta pada tahun 2018. Peningkatan ini juga dapat dilihat dari volume impor kurma pada tahun 2017 sebesar 5,2 juta ton dan pada tahun 2018 meningkat sebesar 10,4 juta ton. Kurma merupakan buah yang mengandung karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, Mg, hormon oksitosin, karbohidrat dan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 0,9mg/100gr kurma. (Pulungan et al., 2021) Tujuan literature review ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas kurma dalam penanganan anemia pada ibu hamil.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan studi Pustaka dengan mengambil data dan referensi dari berbagai buku dan artikel ilmiah yang valid. Artikel tersebut dicari melalui data NCBI, PubMed, GoogleScholar, dan ResearchGate yang dibatasi dari 10 sampai 15 Juni 2024 dan mengambil literatur 10 tahun terakhir dengan menggunakan kata kunci berupa: *anemia, pregnancy, date fruit*. Sumber bacaan yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan metode *systematic literature review* yang mencakup aktivitas pengumpulan, evaluasi dan pengembangan penelitian dengan fokus topik tertentu. *Literature searching* ini menghasilkan 40 artikel yang kemudian dipilih 10 artikel yang sesuai dengan topik pembahasan.

HASIL

Hasil penelitian analisis literatur menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam penanganan anemia guna memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan, namun kurma harus dikonsumsi secara teratur agar mendapatkan hasil

yang diharapkan. Kurma dapat meningkatkan hemoglobin tidak hanya dikonsumsi dalam bentuk buah, melainkan dapat pula dalam bentuk sari buah. 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 gram. (Pradita Roselyn et al., 2018; Sri Rahandayani et al., 2022) Penelitian yang dilakukan oleh Astutik P tahun 2022, didapatkan bahwa pemberian zat besi dan pemberian kurma 100 mg/hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trisemester III, hal yang serupa juga ditemukan pada penelitian Riady S. (Astutik & Kurnia Dewi, 2023; Riady & Nursyam, 2023) Hasil yang serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Sumitran A, dengan pemberian 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang mana dalam setiap 7 butir buah kurma memiliki kandungan 1,02 mg besi dan dapat memenuhi kebutuhan zat besi harian tubuh. (Bakri et al., 2023; Sumitran, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatrin T yaitu pemberian kurma sebesar 50 gr%/hari selama 15 hari terhadap ibu hamil trisemester II dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. (Aisah et al., 2022; Fatrin et al., 2023; Yuni Handayani et al., 2024) Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irmawati E menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari rerata sebelum dan sesudah pemberian jus kurma pada ibu hamil trisemester II (Irmawati et al., 2023). Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugita tahun 2020 yang menunjukkan bahwa ada peningkatan rerata kadar Hb ibu hamil sebelum dan setelah diberi buah kurma, yakni 1,140 g/dL dan oleh Widowati et al. (2019) bahwa terjadi peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan setelah diberi sari kurma sebesar 1,04 g/dL (Sugita & Kuswati, 2020; Widowati et al., 2019). Hal yang serupa juga ditemukan dalam penelitian Pratiwi Sinta tahun 2023 dan widowati retno (Pratiwi & Triani, 2024; Widowati et al., 2019).

PEMBAHASAN

Pada ibu hamil, anemia dapat terjadi bila terjadi kekurangan zat besi yang tidak diatasi sebelum adanya kehamilan. Anemia pada wanita hamil terjadi karena kekurangan zat besi, selain itu pada wanita hamil terjadi perubahan fisiologis tubuh yaitu adanya kenaikan volume darah tanpa dibersamai dengan peningkatan volume plasma guna mencukupi keperluan ibu serta tumbuh kembang janin. Lebih dari 50% wanita mengalami kekurangan zat besi selama kehamilan (Safitri & Julaecha, 2021; Sumitran, 2023). Kurma merupakan salah satu makanan terbaik bagi wanita hamil dan menyusui. Nilai nutrisi yang dikandung oleh kurma menyamai kandungan nutrisi yang dikandung oleh beberapa jenis daging dan tiga kali lipat dari nilai nutrisi yang dikandung oleh ikan. Sehingga, buah kurma bermanfaat bagi orang-orang yang mengalami anemia. Beberapa butir kurma memiliki efek yang lebih besar dari pada segelas penuh minuman zat besi atau satu suntikan kalsium (Indira & Aisah, 2024; Widowati et al., 2019).

Mengonsumsi kurma dibersamai dengan mengonsumsi zat besi dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil. Kurma mempunyai kandungan zat besi yang cukup besar, yaitu 0,90 mg per 100 gram, hal tersebut setara dengan 11% dari angka kecukupan gizi harian (AKG). Zat besi berfungsi sebagai penyusun darah, untuk membantu transportasi oksigen dan mengatur kadar zat besi dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi kemungkinan timbul pendarahan pada ibu hamil (Setiawaty et al., 2024; Yuviska & Yuliasari, 2019). Kurma atau *Phoenix dactylifera* memiliki manfaat bagi kesehatan yang telah dikenal sejak lama. Kurma merupakan buah yang kaya akan energi dan berfungsi sebagai suplemen makanan. Kurma juga kaya akan serat, vitamin C, triptofan, karbohidrat, omega 3, vitamin B6, kalsium dan

magnesium. Selain itu, kurma juga kaya akan kalium, kalsium, zat besi, mangan, fosfor, dan belerang (Apriyanti et al., 2022; Yuniwati et al., 2023).

Buah kurma mengandung zat besi dan merupakan elemen penting dalam pembentukan hemoglobin. terdapat dua tahap penyerapan zat besi ke dalam tubuh yaitu penyerapan zat besi dari lumen ke dalam sel epitel usus halus dan penyerapan zat besi dari sel epitel ke dalam darah. Tingkat penyerapan zat besi oleh sel epitel bergantung pada jenis besi yang dikonsumsi. Jenis zat besi Ferrous lebih mudah diserap dari pada Ferric. Selain itu terdapat beberapa zat yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam lumen usus. Misal, vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi dengan mereduksi ferri menjadi ferrous. Kurma sendiri mengandung minimal enam vitamin seperti vitamin C, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), asam nikotinat (niasin) dan vitamin A yang dapat mempermudah penyerapan zat besi (Adinda Fitri Amaris & Hana Sofia Rachman, 2022; Mufidah et al., 2024)

SIMPULAN

Anemia masih menjadi permasalahan pada negara berkembang. Anemia dapat terjadi pada semua usia, terutama ibu hamil. Pada ibu hamil, terjadi perubahan fisiologis dan peningkatan kebutuhan nutrisi. Konsumsi buah kurma selama kehamilan dalam beberapa penelitian dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia. Buah kurma mengandung berbagai mikronutrien seperti zat besi, vitamin C, tiamin, riboflavin, niasin dan vitamin A.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Fitri Amaris, & Hana Sofia Rachman. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran*, 123–134. <https://doi.org/10.29313/Jrk.Vi.1538>
- Aisah, A., Rasyid, R., Rofinda, Z. D., & Masrul, M. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Dan Ferritin Pada Mahasiswi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 126. <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i1.511>
- Apriyanti, D., Lathifah, N. S., & Utami, V. W. (2022). Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. In *Mj (Midwifery Journal)* (Vol. 2, Issue 1).
- Astutik, P., & Kurnia Dewi, R. (2023). Pengaruh Buah Kurma Dengan Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Tm Iii. In *Journal Of Tscners* (Vol. 8, Issue 2). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/tscners80>
- Bakri, R., Alwi, M. K., & Multazam, A. M. (2023). Pengaruh Konsumsi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Kejadian Anemia Remaja. *Journal Of Muslim Community Health (Jmch)*, 4(3), 108–116. <https://doi.org/10.52103/Jmch.V4i3.1130>
- Fatrin, T., Sari, Y., & Aryanti. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester Ii Yang Anemia Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 885–893. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>
- Indira, E., & Aisah, S. (2024). Pemberian Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.26714/Hnca.V4i1.13104>

- Irmawati, E., Wiji, R. N., & Harianti, R. (2023). Efektivitas Jus Kurma Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.21580/Ns.2023.7.1.9714>
- Lestariningsih, S., Indah Lestari, G., Kebidanan, J., & Kesehatan Tanjung Karang, P. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Kurma Increased Levels Of Hemoglobin In Daughter Adolescents. In *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* (Vol. 11, Issue 2).
- Mufidah, Kunang, A., & Sumarni. (2024). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung. *Jurnal Ners*, 8(1), 324–329. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pradita Roselyn, A., Khusuma, A., Agata, A., Analisis Kesehatan, J., Kemenkes Mataram, P., & Ilmu Keperawatan, J. (2018). Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Analisis Medika Bio Sains*, 5(1), 1–06.
- Pratiwi, S. D., & Triani, Y. (2024). Pemberian Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 5(1), 48. <https://doi.org/10.33490/B.V5i1.1103>
- Pulungan, Z. S. A., Ahmady, & Purnomo, E. (2021). Kurma Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 337–441.
- Puspita Abdjul, S., Wahab Pakaya, A., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tolangohula. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 134–143. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1995>
- Riaty, Z., & Nursyam, D. E. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18.
- Safitri, & Julaecha. (2021). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance*, 6(1), 127–134. <https://doi.org/10.22216/Jen.V6i1.5672>
- Setiawaty, E. F., Risnawati, Damanik, C., & Hartati, D. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Berau. *Innovative*, 4(2), 5793–5808.
- Sri Rahandayani, D., Pitriawati, D., Paramitha Bherty, C., & Febiola, S. (2022). Literature Review: Efektifitas Konsumsi Kurma Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 13(1), 44–48.
- Stephen, G., Mgongo, M., Hussein Hashim, T., Katanga, J., Stray-Pedersen, B., & Msuya, S. E. (2018). Anaemia In Pregnancy: Prevalence, Risk Factors, And Adverse Perinatal Outcomes In Northern Tanzania. *Anemia*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/1846280>.

