


# Application Of Providing Tablet Fe By Drinking Dates And Lemon Extract To Increase Hemoglobin Of Pregnant Mothers In Trimester Iii In Independent Midwifery Clinic Of Midwife N Lusi Sumartini, S.St In Kebumen Regency 2021<sup>1</sup>

Eryana Berlianti Dewi <sup>1</sup>, Siti Mutoharoh<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Gombong

 [eryanaberlianti@gmail.com](mailto:eryanaberlianti@gmail.com)

## Abstract

**Background:** Pregnant mothers in their trimester III usually have hemodilusi, such as the decreasing hemoglobin level that can cause anemia. To increase their hemoglobin level, they can take tablet Fe by consuming date and lemon extract. The content of dates (iron) can essentially function in the formation of hemoglobin level. Besides, by consuming lemon which contains high vitamin C, it will help absorb the iron so that the hemoglobin level in their body increases.

**Objective:** To know the application of consuming tablet Fe by drinking dates and lemon extract to increase hemoglobin level of pregnant mothers in third trimester.

**Method:** This research is a kind of case study. Data were obtained from observation and literary study. The respondents were 3 pregnant mothers who met the inclusion and exclusion criteria.

**Result:** After having tablet Fe by drinking dates and lemon extract for 14 days, there was an increase in hemoglobin: from 10.2 g/dL to 11.5 g/dL (participant I), 8.7 g/dL to 10.7 g/dL (participant II), 8.3g/dL became 10.2 g/dL (participant III).

**Conclusion:** Tablet Fe, dates and lemon extract can increase hemoglobin of pregnant mothers in trimester III.

**Keywords:** Pregnancy, hemoglobin, dates, lemon.

## Penerapan Pemberian Tablet Fe Disertai Sari Kurma Dan Lemon Untuk Meningkatkan Hb Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb N Lusi Sumartini, S.St

### Abstrak

**Latar belakang:** Ibu hamil trimester III mengalami hemodilusi yaitu turunnya kadar hemoglobin yang mengakibatkan anemia. Untuk meningkatkan hemoglobin dapat diberikan tablet Fe disertai sari kurma dan lemon. Kandungan zat besi yang esensial yang terdapat di dalam kurma dapat berfungsi dalam pembentukan hemoglobin. Selain itu dengan mengkonsumsi lemon yang mengandung vitamin C yang tinggi dapat membantu penyerapan zat besi sehingga hemoglobin dalam tubuh meningkat.

**Tujuan:** Mengetahui penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III di PMB N Lusi Sumartini, S.ST.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Data diperoleh dari observasi dan studi kepustakaan. Respondennya adalah sebanyak 3 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil:** Setelah dilakukan penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon selama 14 hari, terjadi peningkatan Hb, yaitu 10,2 g/dL menjadi 11,5 g/dL (partisipan I), 8,7 g/dL menjadi 10,7 g/dL (partisipan II), 8,3g/dL menjadi 10,2 g/dL (partisipan III).

**Kesimpulan :** Penerapan tablet Fe disertai sari kurma dan lemon dapat meningkatkan Hb pada ibu hamil trimester III

**Kata kunci :** Kehamilan, hemoglobin, kurma, lemon.

## 1. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 359 per 100.000 kelahiran hidup, jumlah tersebut masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs). Anemia menjadi penyebab kematian tertinggi Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [12]. *World Health Organization* (WHO) menyatakan anemia dengan kadar hemoglobin (Hb) 11 gram% sejumlah 20-89%. Dalam penelitian di Malaysia sejumlah 20% ibu anemia dengan kadar Hb dibawah 6,5 gram/desiliter melahirkan bayi dengan premature [1]. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018) sejumlah 48,9% ibu hamil menderita anemia. Jumlah tersebut meningkat dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 sejumlah 37,1%. Di tahun 2015 prevalensi anemia ibu hamil di Jawa Tengah 57,1%, dan jumlah anemia banyak dialami ibu hamil trimester III [16].

Dampak anemia dalam kehamilan yang membahayakan ibu ataupun janin. Bahaya dalam kehamilan antara lain terjadi abortus, persalinan belum cukup umur, rentan terjadi infeksi, ancaman dekompensasi (Hb <6), molahidatidosa, mual muntah berlebih, perdarahan usia antepartum ataupun ketuban pecah dini. Bahaya dalam persalinan dapat menyebabkan gangguan pada his, kala saatu lama, partus lama, kala dua lama, dan terjadi retensio plasenta, serta terjadi perdarahan pada post partum primer maupun post partum sekunder. Dampak pada masa nifas dapat menyebabkan subinvolusi uteri, involusi peurperium, pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) berkurang, serta mudah terjadi infeksi pada payudara, bahaya anemia terhadap janin mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, kematian intrauterine, berat badan lahir rendah, dapat terjadi cacat bawaan, mudah terjadi infeksi. Anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan pada garis terdepan [8]. Kepatuhan kunjungan saat hamil dan keteraturan mengkonsumsi tablet *Ferrum* (Fe) berhubungan dengan kejadian anemia pada kehamilan di trimester ketiga [22]. Usia reproduksi sehat tidak selalu menjamin kesehatan ibu dan bayi saat proses persalinan. Pengetahuan yang kurang terhadap asupan nutrisi dapat melatar belakangi kejadian anemia [10]. Buah kurma banyak dikonsumsi masyarakat karena tinggi kandungan nutrisi dan memiliki manfaat besar untuk obat dari berbagai penyakit [21]. Data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kandungan zat besi yang tinggi yaitu 0,90 mg per 100 gram buah kurma (11 %) ( Angka Kecukupan Gizi (AKG)), dimana zat besi adalah komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah [13]. Sari kurma merupakan jenis minuman yang berfungsi sebagai pengobatan serta merawat kesehatan bagi tubuh karena kandungan zat besi yang essensial yang terdapat di dalam kurma berfungsi sebagai pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan kadar Hb dalam tubuh. Manfaat kurma bagi kesehatan yaitu untuk mencegah diabetes, anti inflamasi, anti mikroba, anti hiperlipedemia, mencegah anemia, rakhitis dan osteomalasia dan memperlancar proses persalinan [20]

Sari kurma akan ditambahkan dengan jeruk lemon sebagai variasi dari sari kurma, jeruk lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan asam buah. Buah jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan jeruk nipis serta sebagai sumber vitamin A, B1, B2, fosfor, kalsium, dan pectin, minyak atsiri 70% limonene [6]. Vitamin C sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, maka dari itu ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi. Asupan vitamin C yang kurang akan memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Saat kadar hemoglobin

dalam darah meningkat maka oksigen yang diedarkan dalam darah akan terpenuhi, dan mendukung kelangsungan hidup serta pertumbuhan janin [4].

## 2. Literatur Review

### 2.1. Konsep Anemia dalam Kehamilan

Anemia mengacu pada fakta bahwa jumlah eritrosit (sel darah merah) dalam tubuh manusia terlalu sedikit, sedangkan sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Anemia saat hamil merupakan kondisi ibu, dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 g% pada trimester ketiga dan ketiga, dan kurang dari 10,5 g% pada trimester kedua. Di bawah batas tersebut, pengenceran darah menyebabkan kondisi yang berbeda pada ibu tidak hamil terutama pada trimester kedua [17]

Anemia dalam kehamilan tidak jauh dari perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, usia kehamilan dan kondisi ibu sebelum hamil. Selama kehamilan tubuh mengalami perubahan yang signifikan volume darah dalam tubuh akan meningkat sekitar, 20-30%, sehingga dibutuhkan lebih banyak zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin. Selama kehamilan, tubuh ibu mengeluarkan lebih banyak darah untuk diedarkan ke janin. Tubuh manusia membutuhkan darah 30% lebih banyak dibandingkan sebelum kehamilan [7].

Dibandingkan dengan trimester III anemia lebih beresiko terjadi pada kehamilan di trimester I dan trimester III. Terjadinya hemodilusi dimulai sejak kehamilan trimester pertama dan menyebabkan peningkatan pada volume darah. Ketika terjadi hemodilusi kadar Hb meningkat, namun jumlah plasma lebih banyak dan menyebabkan kadar Hb terkesan menurun dan terjadi anemia. Saat kehamilan di trimester III janin sangat memerlukan kebutuhan nutrisi tinggi untuk pertumbuhan. Hal tersebut menyebabkan kurangnya cadangan zat besi pada ibu [3].

### 2.2. Konsep Sari Kurma

Kurma adalah buah yang dikenal dengan nama ilmiah *Phoenix dactylifera* merupakan tumbuhan palem yang memiliki rasa manis sehingga banyak dikonsumsi oleh kebanyakan orang. Nama ilmiah kurma itu sendiri yang berasal dari bahasa Yunani memiliki makna "*Phoenix*" buah merah atau ungu, dan "*dactylifera*" yang berarti jari seperti yang tampak pada buah kurma [19]. Ajwa disebut "*King of Dates*" atau "Raja Kurma" karena kurma jenis ini merupakan jenis favorit Nabi Muhammad SAW. Teksturnya yang lembut dan kering dapat meningkatkan imunitas tubuh serta untuk mencegah anemia. Kandungan kurma memiliki nutrisi yang baik seperti gula yang langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula yang terdapat dalam kurma berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain. Hal tersebut dikarenakan kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu baru dapat diserap oleh tubuh. Pakar diet menyatakan bahwa kurma sebagai makanan yang baik untuk wanita hamil serta menyusui. Kurma memiliki pengaruh terhadap kemajuan persalinan, dan bagi wanita hamil untuk mengkonsumsi buah kurma dalam jumlah dan saat yang tepat [14].

Data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kandungan zat besi yang tinggi yaitu 0,90 mg per 100 gram buah kurma (11 % AKG), dimana zat besi adalah komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah [13]. Studi tentang manfaat jus kurma Ajwa untuk ibu hamil dan pengaruhnya terhadap produk kurma atau kurma (seperti ekstrak kurma) telah menunjukkan bahwa kandungan yang terkandung dalam kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam kurma juga meningkatkan efek kesehatan dari kurma. Kurma memiliki kandungan niasin (vitamin B2) dan vitamin C. Diketahui bahwa vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi [2]. Kandungan kurma memiliki nutrisi yang baik seperti gula yang langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula yang terdapat dalam kurma berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain. Hal tersebut dikarenakan kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu baru dapat diserap oleh tubuh.

Pakar diet menyatakan bahwa kurma sebagai makanan yang baik untuk wanita hamil serta menyusui. Kurma memiliki pengaruh terhadap kemajuan persalinan, dan bagi wanita hamil untuk mengkonsumsi buah kurma dalam jumlah dan saat yang tepat [14]

Kandungan zat besi yang tinggi dalam kurma membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat mencegah anemia. Mengkonsumsi kurma 25gr per hari tiap orang selama 30 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil. Karena dalam 25gr kurma terdapat kandungan 0,225 zat besi (Eny et al.,2016). Kandungan yang terdapat pada kurma ajwa yaitu karbohidrat, kalsium, zat besi, vitamin K, asam folat, antioksidan, fenolik, flavonoid, dan karoten [2]. Pada penelitian Razali kurma terbukti secara signifikan dapat bermanfaat untuk kehamilan karena mencegah anemia, mengurangi mual, dan mengendalikan tekanan darah serta mengatur kadar darah dalam tubuh[15]. Pada penelitian di pondok pesantren Ali Maksum Krpyak Yogyakarta meneliti 30 orang dengan usia 16-18 tahun dengan diberikan kurma 7 butir setiap pagi dan madu satu sendok makan menunjukkan terjadi kenaikan kadar hemoglobin saat sebelum dan sesudah pemberian kurma serta madu yang bermakna secara statistik [5].

Kurma mengandung nutrisi yang amat baik. Kandungan gula yang terdapat didalam buah kurma langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula dalam buah ini berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain, sebab kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu baru diserap oleh tubuh. Para pakar diet menilai kurma sebagai makanan terbaik untuk wanita hamil dan menyusui. Bahwa pengaruh pemberian kurma terhadap kemajuan persalinan, bagi ibu hamil untuk mengkonsumsi buah kurma dalam jumlah dan saat yang tepat [14].

Di Indonesia sari kurma adalah salah satu jenis minuman khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan bagi tubuh yang mengandung zat besi yang essensial bagi pembentukan hemoglobin untuk meningkatkan kadar Hb dalam tubuh. Manfaat kurma bagi kesehatan yaitu untuk mencegah diabetes, anti inflamasi, anti mikroba, anti hiperlipidemik, mencegah anemia, rakhitis dan osteomalasia dan memperlancar proses persalinan [22]. Setelah mengkonsumsi sari kurma selama 14 hari, kadar hemoglobin responden meningkat rata-rata sebanyak 3 sendok yaitu 1,0 g / dL, sama dengan konsumsi tablet Fe rutin setiap hari [22].

### 2.3. Konsep Sari Lemon

Jeruk lemon memiliki kandungan vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan dengan jeruk nipis. Kandungan A, B1, B2, fosfor, kalsium, pectin, minyak astiti 70% limone, felandren, dan serat yang terdapat didalam jeruk lemon digunakan sebagai sumber vitamin [6]. Ibu hamil sangat disarankan untuk mengkonsumsi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Mengkonsumsi vitamin C dapat membantu proses penyerapan zat besi. Kurangnya asupan vitamin C berdampak terhadap kadar Hb ibu hamil. Kadar hemoglobin meningkat sehingga kebutuhan asupan makanan harus bertambah karena oksigen dalam darah dialirkan ke dalam janin untuk pertumbuhan demi kelangsungan kehidupan ibu dan janin [4].

Kekurangan vitamin C disebabkan oleh kurangnya asupan vitamin C dalam makanan sehari-hari. Vitamin C ditemukan pada cabai hijau, buah jeruk (nipis, lemon), stroberi, tomat, brokoli dan lobak, sayuran berdaun hijau lainnya serta semangka. Fungsi vitamin C salah satunya adalah membantu penyerapan zat besi, jika vitamin C kurang maka penyerapan zat besi akan berkurang dan terjadi anemia. Jeruk lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan asam buah. Buah jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan jeruk nipis serta sebagai sumber vitamin A, B1, B2, Fosfor, Kalsium, dan Pectin [11].

Menurut *United States Departemen of Agriculture (USDA) National Nutrition Database for Standard Reference*, Kandungan dalam satu gelas air lemon sebesar 31,5 mcg. Zat besi merupakan komponen sel darah merah yang membantu peningkatan oksigen sehingga mempercepat pembentukan sel darah merah. Mengkonsumsi vitamin C dalam dosis tinggi selama berasal dari bahan alami seperti buah dan sayur itu aman.

### 3. Metode

#### 3.1 Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus. Studi kasus (*case study*) merupakan penelitian yang dilakukan secara menyeluruh dilakukan dengan pendekatan berbagi sumber. Penelitian ini dilakukan dengan cara meneliti inti permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal.

#### 3.2 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini menjadi responden pada kasus ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memiliki kriteria inklusi

Kriteria inklusi

Ibu hamil trimester III fisiologis (Usia kehamilan <36 minggu) yang mengalami anemia ringan (9-10 gr/dL) dan sedang (7-8 gr/dL),

Ibu hamil yang bersedia menjadi klien penelitian yang dibuktikan dengan pengisian *informed consent*.

#### 3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian diantaranya alat tulis, kamera, alat ukur Hb digital *Easy Touch*, sari kurma, sari lemon.

#### 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai bulan Juli tahun 2021 di PMB N Lusi Sumartini, S.ST

#### 3.5 Analisis Data dan Penyajian Data

Tahap Penelitian

- 3.5.1 Mengecek kadar hemoglobin sebelum dilakukan pemberian sari kurma dan lemon dengan alat digital *Easy Touch*
- 3.5.2 Mengisi *informed consent*
- 3.5.3 Memberikan produk merk sari kurma ajwa dan sari lemon
- 3.5.4 Memberikan sari kurma ajwa 2 sendok obat (2 x 5 ml) dicampurkan dengan lemon 2 sendok obat (2 x 5 ml) lalu tambahkan air 150 ml, dikonsumsi 15 menit sesudah makan pada pagi dan siang hari
- 3.5.5 Memberikan tablet Fe merk 'E' diminum 1 kali sehari pada saat sebelum tidur dengan air lemon 2 sendok obat (2 x 5 ml) lalu tambahkan air 150 ml
- 3.5.6 Melakukan penerapan selama 14 hari, dengan pemantauan setiap hari melalui *Whatsapp* pada saat waktu akan mengkonsumsi sari kurma, lemon serta tablet Fe merk 'E' selalu diingatkan tiap harinya.
- 3.5.7 Memberitahu ibu untuk menyalakan alarm pada pukul 07.00, 13.00 dan 21.00 untuk mengingatkan saat waktu harus mengkonsumsi sari kurma, lemon serta tablet Fe.
- 3.5.8 Melakukan evaluasi pada hari ke 8 dan hari ke 15 di pagi hari pada pukul 06.45 setelah diberikan tablet Fe serta sari kurma dan lemon dengan menggunakan alat digital *Easy Touch*.

#### 3.6 Etika Penelitian

- 3.6.1 Menghormati Martabat Manusia (Respect for Person)
- 3.6.2 Berbuat Baik (Beneficence) dan Tidak Merugikan (Non Maleficence)
- 3.6.3 Keadilan (Justice)

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### 4.1. Penerapan Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III

Penerapan tablet Fe disertai sari kurma dan lemon berlangsung selama 14 hari pertama berlangsung pada tanggal 01-15 Juli 2021, kedua berlangsung dari tanggal

03-17 Juli 2021, ketiga berlangsung dari tanggal 09-23 Juli 2021. Terdapat 3 penerapan yang telah dilakukan yaitu tablet Fe yang diminum satu kali pada malam hari dengan menggunakan sari lemon (10 ml) yang dicampurkan dengan 250 ml air putih, dikonsumsi pada malam hari. Selain mengkonsumsi tablet Fe, responden juga mengkonsumsi sari kurma (10 ml) dan lemon (10 ml) dicampur dengan air putih 250 ml yang dikonsumsi pada pagi dan siang hari. Pemeriksaan Hb menggunakan alat digital "Easy Touch" dilakukan setelah dilakukan penerapan selama 7 hari, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan Hb setelah mengkonsumsi sari kurma disertai sari kurma dan lemon selama 7 hari.

Penerapan ini dilakukan pada 3 responden ibu hamil trimester III dengan anemia menggunakan tablet Fe disertai sari kurma dan lemon. Peneliti memberikan tablet Fe, sari kurma dan lemon. Sari kurma dikonsumsi 2 kali yaitu pagi dan siang dalam sehari bersama dengan lemon, dan tablet Fe dikonsumsi pada malam hari menggunakan lemon. Dikonsumsi selama 14 hari dan dievaluasi setiap 7 hari untuk mengetahui peningkatan kadar Hb. Tablet Fe disertai sari kurma dan lemon sangat efektif dalam peningkatan kadar Hb.

Studi tentang manfaat jus kurma Ajwa untuk ibu hamil dan pengaruhnya terhadap produk kurma atau kurma (seperti ekstrak kurma) telah menunjukkan bahwa kandungan yang terkandung dalam kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam kurma juga meningkatkan efek kesehatan dari kurma. Kurma memiliki kandungan niasin (vitamin B2) dan vitamin C. Diketahui bahwa vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi [2].

Anemia saat hamil merupakan kondisi ibu, dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 g% pada trimester ketiga dan ketiga, dan kurang dari 10,5 g% pada trimester kedua. Di bawah batas tersebut, pengenceran darah menyebabkan kondisi yang berbeda pada ibu tidak hamil terutama pada trimester kedua [17].

#### 4.2. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Sebelum Diberikan Asupan Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon

Pada pemeriksaan penunjang yang sudah dilakukan pada ketiga responden, didapatkan hasil yaitu responden pertama mengalami anemia ringan, responden kedua dan ketiga mengalami anemia sedang dengan kadar Hb responden pertama 10,2 gr/dL, responden kedua 8,7 gr/dL, partipan ketiga 8,3 gr/dL. Pada ibu hamil, pemeriksaan darah (Hb) dilakukan minimal dua kali selama kehamilan yaitu pada trimester I dan trimester III. Tujuannya untuk mengetahui kadar sel darah merah pada ibu hamil [8].

**Tabel 1.** Kadar Hemoglobin sebelum dilakukan penerapan pemberian Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon

Responden	Umur	Kadar Hemoglobin	Kriteria Anemia
Ny.U	28 tahun	10,2 gr/dL	Anemia Ringan
Ny. S	26 tahun	8,7 gr/dL	Anemia Sedang
Ny. A	31 tahun	8,3 gr/dL	Anemi Sedang

Sumber : Data Primer

**Tabel 1.** menunjukkan hasil kadar Hb sebelum dilakukan penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon yaitu terdapat dua responden dengan anemia sedang dan satu responden dengan anemia ringan.

#### 4.3. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia setelah diberikan Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon

**Tabel 2.** Kadar Hemoglobin setelah diberikan Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon

Responden	Umur	Kadar Hemoglobin setelah hari ke-7	Kadar Hemoglobin setelah hari ke-14
Ny.U	28 th	10.7 gr/dL	11,5 gr/dL
Ny. S	26 th	9,4 gr/dL	10,7 gr/dL
Ny.A	31 th	9,7 gr/dL	10,2 gr/dL

Sumber : Data Primer

**Tabel 2.** menunjukkan hasil kadar Hb setelah dilakukan penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon yaitu terjadi peningkatan pada setiap responden setelah dilakukan evaluasi.

Hasil penerapan pemberian tablet Fe yang diminum satu kali pada malam hari dengan menggunakan sari lemon (10 ml) yang dicampurkan dengan 250 ml air putih, dikonsumsi pada malam hari, responden juga mengkonsumsi sari kurma (10 ml) dan lemon (10 ml) dicampur dengan air putih 250 ml yang dikonsumsi pada pagi dan siang hari selama 14 hari pada ketiga responden terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada tiap responden yaitu responden pertama 11,5 g/dL, responden kedua 10,7 g/dL dan responden ketiga 10,2 g/dL. Hal tersebut membuktikan bahwa penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon mampu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia.

Penerapan kombinasi pemberian tablet Fe disertai sari kurma 20 ml dan lemon 30 ml selama 14 hari yang memiliki tujuan untuk membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia sangat efektif dan mampu menjadi penatalaksanaan untuk anemia pada ibu hamil.

#### 4.4. Perbedaan kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Sebelum dan Setelah Dilakukan Penerapan Pemberian Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemon

Perubahan kadar Hb yang terjadi pada ketiga responden pertama kadar Hb sebelum dilakukan penerapan yaitu 10,2 gr/dL, selama diberikan penerapan responden mengeluh pinggangnya sering sakit pada hari ke-7 dan pada hari ke-14 responden mengatakan bosan mengkonsumsi sari kurma dan lemon, akan tetapi masih tetap mengkonsumsi sari kurma dan lemon setiap harinya dengan diingatkan oleh suaminya. Dan pada responden kedua kadar Hb sebelum dilakukan penerapan yaitu 8,7 gr/dL, saat dilakukan evaluasi pada hari ke-7 mengatakan tidak ada keluhan, dan saat dilakukan evaluasi pada hari ke-14 responden mengatakan tidak rutin mengkonsumsi sari kurma dan lemon setiap harinya karena bosan. Pada responden ketiga kadar Hb sebelum dilakukan penerapan yaitu 8,3 gr/dL, selama diberikan penerapan responden mengeluh kurang istirahat pada hari ke-7 dan pada hari ke-14 responden mengatakan tetap rutin mengkonsumsi sari kurma dan lemon setiap harinya.

**Tabel 3.** Perbedaan kadar Hb Pre dan Post diberikan Penerapan.

Responden	Umur	Hb pre Penerapan	Kadar Hemoglobin setelah hari ke-14
Ny.U	28 th	10,2 gr/dL	11,5 gr/dL
Ny. S	26 th	8,7 gr/dL	10,7 gr/dL
Ny.A	31 th	8,3 gr/dL	10,2 gr/dL

Sumber : Data Primer

**Tabel 3.** menunjukkan hasil kadar Hb setelah dilakukan penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon yaitu terjadi peningkatan yang efektif.

**Tabel 4.** Peningkatan Kadar Hb Setelah dilakukan penerapan Tablet Fe disertai Sari Kurma dan Lemom

Responden	Umur	Peningkatan pada evaluasi pertama	Peningkatan pada evaluasi ke dua	Peningkatan setelah hari ke-14
Ny.U	28 th	0,5 g/dL	0,8 g/dL	1,3 g/dL
Ny. S	26 th	0,7 g/dL	1,3 g/dL	2,0 g/dL
Ny.A	31 th	1,4 g/dL	0,5 g/dL	1,9 g/dL

Sumber : Data Primer

Berdasarkan **tabel 4** kadar Hb ketiga responden mengalami peningkatan setelah dilakukan penerapan. Paling banyak peningkatan yaitu sejumlah 2,0 g/dL pada responden kedua, dan rata-rata peningkatan yaitu 1,7 g/dL. Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan pada 3 responden pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon selama 14 hari terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III diperoleh hasil studi kasus bahwa ibu hamil mengalami peningkatan kadar Hb yang efektif.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Longgupa (2017) yang berjudul " *Chemical Composition of The Flesh and The Pit of Date Palm Fruit and Radical Scavenging Activity of Their Extract*" setelah mengkonsumsi sari kurma selama 14 hari, kadar hemoglobin responden meningkat rata-rata sebanyak 3 sendok yaitu 1,0 g / dL, sama dengan konsumsi tablet Fe rutin setiap hari [22].

Penelitian yang dilakukan Sari, et al (2018) menunjukkan bahwa pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah seperti yang sudah dianjurkan oleh tenaga kesehatan serta banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi yang berasal dari makanan hewani maupun nabati. Vitamin C (asam askrobat) berpengaruh dalam proses penyerapan zat besi. Vitamin C bisa didapatkan dari tablet suplemen vitamin C ataupun dari buah-buahan maupun sayuran [18]

Penelitian selanjutnya, dalam jurnal yang berjudul " *Efektivitas Penambahan Sari Kurma Dalam Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten*" sari kurma yang ditambahkan dengan jeruk lemon sebagai variasi dari sari kurma, jeruk lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan asam buah. Buah jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan jeruk nipis serta sebagai sumber vitamin A, B1, B2, fosfor, kalsium, dan pectin, minyak atsiri 70% limonene [6].

Hasil penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon yang dilakukan pada responden ibu hamil trimester III dengan anemia didapatkan hasil rata-rata peningkatan kadar Hb 1,7 g/dL dengan peningkatan kadar Hb paling banyak yaitu 2,0 g/dL. Menurut *United States Departemen of Agriculture (USDA) National Nutrition Database for Standard Reference*, Kandungan dalam satu gelas air lemon sebesar 31,5 mcg. Zat besi merupakan komponen sel darah merah yang membantu peningkatan oksigen sehingga mempercepat pembentukan sel darah merah. Mengkonsumsi vitamin C dalam dosis tinggi selama berasal dari bahan alami seperti buah dan sayur itu aman.

## 5. Kesimpulan

- 5.1. Telah dilakukan penerapan pemberian tablet Fe disertai sari kurma dan lemon untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III di PMB N Lusi Sumartini, S.ST selama 14 hari.
- 5.2. Kadar Hb sebelum dilakukan penerapan pada setiap responden yaitu responden pertama 10,2 gr/dL, responden kedua 8,7 gr/dL dan responden ketiga 8,3 gr/dL.
- 5.3. Kadar Hb setelah dilakukan penerapan selama 14 hari pada tiap responden yaitu responden pertama 11,5 gr/dL, responden kedua 10,7 gr/dL, responden ketiga 10,2 gr/dL. Semua responden mengalami peningkatan dari 1,3 sampai 2,0 g/dL.

## Referensi

- [1] Almabruroh, R & Yusuf, M. (2016). *Prevalence and associated factors of anemia among pregnant women in Jakarta*. Journal International; 7(888);16.
- [2] Baliga, M. (2016). *A Review of The Chemistry and Pharmacology of The Date Fruits (Phoenix dactylifera L)*. Journal of Food Research International. Vol. 44 (7), 1812-1822.
- [3] Desia, R. 2017. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [4] Fatimah. (2020). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan 4jilid III*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- [5] Febriansyah, H. (2007). *Pengaruh Pemberian Kurma (Phoenix Decytilafera L) dan Madu (Apex Dorsalis) terhadap Kadar Hemoglobin pada Kelompok Usia 16-18 Tahun*. Vol.47 (5), 507-512.



- [6] Indriani, R & Khariyatul. (2015). *Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah BPS Ny. Nur Isnafiyah Bringin Wetan Taman Sidoarjo*. Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol. 3, No. 2.
- [7] Krisnawati, F. (2015). *Perbedaan Pengaruh Ekstrak Buah Lerak (Sapindus rarak DC) 0,01% sebagai Pembersih Gigi Tiruan Terhadap Candida Albicans pada Lempeng Resin Akrilik dan nilon termoplastik*. Universitas Jember. Vol 5.p. 34.
- [8] Manuaba, I.B.G. (2010). *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri*. Jakarta:EGC.
- [9] Marendra, I. (2020) *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [10] Mulyati, T; Ginting, FRR; Bahagiawati, H; Aizaroni, A. (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia dengan Asupan Gizi pada Ibu Hamil dengan Resiko Terjadinya Anemia dalam kehamilan di Puskesmas Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat Periode 10-18 Desember 2007*. Ebers Papyrus. Vol 13(4): 169-176.
- [11] Muzakki., Muadz, R., Darsono. (2015). *Pengaruh Corporate Social Responsibility dan Capital Intensity terhadap Penghindaran Pajak*. Diponegoro Journal of Accounting Vol. 4 No. 3 ISSN (Online): 2337-3806.
- [12] Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia( Pusdatin RI). (2017). Info Datin Kejadian Anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [13] Pusat Kesehatan Haji Kemenkes RI. (2014). *Fungsi dan Kegunaan Kurma, Bagian 2*. Jakarta: Puskes Haji Kemenkes RI.
- [14] Rahayu, R. (2017). *Efektivitas Penambahan Sari Kurma Dalam Pemenuhan Gizi Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Wedi, Kabupaten Klaten*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 2(2), 97–103
- [15] Razali, M . (2017). *The Effectiveness of Palm Dates to increase Hemoglobin*. Journal of Young Pharmacists, 8(4):483- 486.
- [16] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2012*.
- [17] Saifuddin, A.B. 2010. *Ilmu Kebidanan, Edisi 4*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [18] Sari, A., Pamungkasari, E. P., Dewi, Y. L. R. (2018). *The Addition of Dates Palm (Phoenix Dactylifera L) on Iron Supplementation (Fe) Increases the Hemoglobin Level of Adolescent Girls with Anemia*. Bali Medical Journal, 7(2), 356–360.
- [19] Shahib, W. (2013). *The Rruit of The Date Palm : its possible use as the best food for the future*. International Journal of Food Sciences and Nutrition. 54(4): p. 247-259.
- [20] Ulya S. (2018). Skripsi. *Pengaruh Pemberian Ekstrak Kurma Daging Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dectylifera) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mencit (Mus Musculus) Bunting*. Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Vol. 3 No. 2.
- [21] Vayalil, A. (2012). *The Miracle of Dates, Rahasia Sehat Alami dengan Korma. Edisi I*. Jakarta : Pustaka Ilman.
- [22] Wulandari, W., Siregar , Y., Irianti, E., Hasibuan, Y. (2019). *Efektifitas Pemberian Ekstrak Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Klinik Sumiariani Dan Klinik Pratama Sari Tahun 2019*. Medical Journal. 7(2), 356–360.



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