



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 649-660

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di RSUD Pagelaran Tahun 2023

Sri Rakhmawati<sup>1✉</sup>, Maryam Syarah M<sup>2</sup>, Ernita Prima Noviyani<sup>3</sup>

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [Srirakhmawati94@gmail.com](mailto:Srirakhmawati94@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data yang ada di RSUD Pagelaran pada tahun 2022 terdapat 125 ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan salah satu guna menanggulangi masalah anemia ringan tersebut yaitu dengan mengkonsumsi 2 buah pisang ambon selama 14 hari selain itu cara lainnya yaitu dengan mengkonsumsi buah kurma 7 butir setiap hari selama 14 hari. Tujuan: Mengkaji pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di RSUD pagelaran tahun 2023. Metodologi: Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kualitatif dengan studi kasus dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Hasil Penelitian: Ny. T sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon mengalami anemia ringan dengan haemoglobin 10 gr/dL dan setelah mengkonsumsi buah pisang ambon mengalami peningkatan haemoglobin yaitu menjadi 11,0 gr/dL. Ny. N sebelum mengkonsumsi buah kurma mengalami anemia ringan dengan haemoglobin 10,0 gr/dL dan setelah mengkonsumsi buah kurma mengalami peningkatan haemoglobin yaitu menjadi 11,2 gr/dL. Kesimpulan: Konsumsi buah kurma lebih efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan dibandingkan dengan konsumsi buah pisang ambon. Saran: Bidan maupun tenaga kesehatan lain diharapkan dapat memberikan asuhan yang tepat pada ibu hamil dengan anemia serta dapat menyampaikan kepada masyarakat tentang penanganan anemia dengan alternatif konsumsi buah pisang ambon dan buah kurma sesuai dengan prosedur sehingga dapat meningkatkan haemoglobin secara signifikan.

Kata Kunci: *Anemia Ringan, Kurma, Pisang Ambon*

### Abstract

Background: Based on data available at the Pagelaran Hospital in 2022, there are 125 pregnant women in the third trimester who experience mild anemia. One way to overcome the problem of mild anemia is by consuming 2 Ambon bananas for 14 days. Apart from that, another way is by consuming dates. 7 items every day for 14 days. Objective: To examine the effect of consuming Ambon bananas and dates on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Performance Hospital in 2023. Methodology: This research uses a qualitative research strategy with a case study where this research focuses intensively on one particular object and studies it as a case. Research Results: Mrs. Before consuming Ambon bananas, he experienced mild anemia with hemoglobin of 10 gr/dL and after consuming Ambon bananas, his hemoglobin increased to 11.0 gr/dL. Mrs. N before consuming dates experienced mild anemia with hemoglobin of 10.0 gr/dL and after consuming dates his hemoglobin increased to 11.2 gr/dL. Conclusion: Consuming dates is more effective in increasing hemoglobin in pregnant women with mild anemia compared to consuming Ambon bananas. Suggestion: Midwives and other health workers are expected to be able to provide appropriate care to pregnant women with anemia and to convey to the public about treating anemia with alternative consumption of Ambon bananas and dates according to procedures so that they can increase hemoglobin significantly.

Keywords: *Mild Anemia, Dates, Ambon Bananas*

### PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization angka kematian ibu di negara berkembang dibagi menjadi 2 yaitu langsung dan tidak langsung. Langsung diantaranya disebabkan oleh beberapa hal yaitu perdarahan, preeklamsi, eklamsia, dan faktor lain. Sementara penyebab kematian ibu tidak langsung antara lain anemia, kurang energi kronis (KEK) dan keadaan "4 terlalu" yaitu : terlalu muda atau tua, sering melahirkan dan banyak anak. Anemia dalam kehamilan masih merupakan masalah gizi utama di Indonesia, hal ini terbukti prevalensi pada wanita hamil sebanyak 63,5%. Empat tahun terakhir prevalensi anemia tidak menunjukkan penurunan yang cukup bermakna.(Tampubolon et al., 2021). Pencegahan anemia dapat dilakukan melalui beberapa cara diantaranya : Konsumsi sayur setiap hari, konsumsi buah yang sehat. Tablet tambah darah (tablet sulfat ferrous) diberikan sebagai terapi anemia defisiensi besi. Akan tetapi, mengalami kegagalan karena kurangnya kepatuhan minum tablet yang dipengaruhi beberapa faktor yaitu bentuk tablet, warna, rasa dan efek samping seperti nyeri lambung, mual, muntah, konstipasi dan diare. (Sulastri, 2022)

Secara global, prevalensi anemia pada wanita hamil menunjukkan angka yang tinggi yaitu sebesar 40,1%. Di beberapa negara di Asia, prevalensi anemia pada ibu hamil juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, misalnya Myanmar 53,8%, India 50,1%,

Indonesia 42,0%,Thailand 40,2%,Malaysia 37,1%,China 32,4%,Singapura 31,8% dan Philipina 30,3%. Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 37,1% menjadi 48,9%. Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, kasus anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 melebihi angka 80.000 ibu hamil/tahun dan angka tersebut turun di tahun berikutnya, yaitu pada tahun 2020 sekitar 60.000 ibu hamil/tahun. (Kemenkes RI, 2018).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 gr% pada trimester II Sebagian besar anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi zat besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Anemia defisiensi zat besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah. Anemia ini terjadi sekitar 62,3% pada kehamilan, merupakan anemia yang sering terjadi pada kehamilan. (sukmawati, lilis mamuroh, 2019)

Anemia pada ibu hamil mengakibatkan rendahnya kemampuan fisik ibu karena sel-sel tubuh tidak cukup mendapat pasokan oksigen. Jika jumlah oksigen dalam tubuh berkurang maka akan mengganggu sistem kerja organ yang bersangkutan menurun dan terganggu. Risiko yang didapat apabila hal ini terus berlangsung adalah abortus, hambatan tumbuh kembang janin dalam Rahim, persalinan premature, rentan terkena infeksi, ketuban pecah dini, perdarahan antepartum, gangguan his pada saat persalinan, persalinan pada kala satu dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlanter, pada kala nifas terjadi subinvolusi uteri yang menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperineum, serta berkurangnya produksi ASI. (Solehati et al., 2019)

Penyerapan zat besi dalam tubuh terutama besi non heme yang berasal dari nabati, dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Vitamin C, daging, ikan dan unggas dapat meningkatkan penyerapan zat besi, sedangkan kalsium dan serat bersifat menghambat penyerapan zat besi. Konsumsi kalsium dalam dosis tinggi (lebih dari 40 mg) dapat menghambat penyerapan zat besi. Selain itu pengolahan makanan yang terlalu lama dengan temperatur yang terlalu tinggi, dapat merubah besi heme menjadi besi non heme sehingga berpengaruh terhadap penyerapan zat besi. Selain zat besi, kecukupan asupan protein dalam konsumsi makanan sehari-hari juga harus mencukupi karena protein dalam hal ini globulin berperan dalam pembentukan hemoglobin. (Kemenkes, 2019)

Alternatif untuk meningkatkan hemoglobin adalah dengan konsumsi Pisang ambon (*Family Musaceae*) dalam hal ini dapat dijadikan alternative pangan tambahan dalam

meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu Hamil dimana Pisang ambon (*Family Musaceae*) mengandung zat besi sekitar 5.0 mg per 100 gramnya. Selain harganya yang relatif murah dibanding jenis makanan lain yang mengandung zat besi dan teksturnya yang memudahkan ibu Hamil mengkonsumsinya, bila dibandingkan dengan jenis nabati lainnya, mineral pisang, khususnya zat besi hampir seluruhnya dapat di serap tubuh. Dalam beberapa literatur disebutkan buah pisang ambon bermanfaat untuk ibu Hamil karena mengandung asam folat yang mudah diserap dan baik untuk bayi.

Hasil penelitian Masmuni Wahda Aisyah, Susanti Pakaya, Tria Tamara (tahun 2021) yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto" terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon terhadap ibu hamil pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai p value = 0.000. (Aisyah et al., 2021)

Selain pisang ambon Penanggulangan anemia pada ibu hamil dapat melalui pemenuhan nutrisi dalam tubuh yang diperoleh dari dalam buah buahan serta sayuran, salah satunya dengan konsumsi buah kurma yang mengandung 13,7 mg zat besi (per 100 gram) (Aisyah et al., 2021). Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. (Zulhaini & Pulungan, 2021)

Fauziah dan Maulany (2020) di dalam bukunya yang berjudul "Keajaiban Buah Kurma." Menyebutkan bahwa dalam 100 gr buah kurma terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Dimana vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi sedangkan zat besi itu sendiri diperlukan dalam pembentukan darah. (Fauziah & Maulany, 2021)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul " Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Rsud Pagelaran Tahun 2023".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus (Sugiyono, 2018) Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di rsud pagelaran tahun 2023.

Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya mempercepat proses peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang Pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di rsud pagelaran tahun 2023.

Kegiatan ini dilakukan di RSUD Pagelaran Kabupaten Cianjur. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada bulan Desember 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan di wilayah kerja RSUD Pagelaran Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat pada bulan Desember 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 2 orang. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sekunder.

Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuisioner (angket), dokumentasi dan gabungan keempatnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Kasus 1 dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

No.	Intervensi	Kunjungan dan Pemeriksaan Haemoglobin ( Hb )		
		K1	K2	K3
		29-01-2024	05-02-2024	11-02-2024
1	Kasus I (Buah Pisang Ambon)	10,0 gr/dL	10,4 gr/dL	11,0 gr/dL
2	Kasus II (Buah Kurma)	10,0 gr/dL	10,7 gr/dL	11,2 gr/dL

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu pasien yang mengkonsumsi buah pisang ambon diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin ( hb ) kunjungan ke-1 yaitu 10,0 gr/dL, kunjungan ke-2 yaitu 10,4 gr/dL dan pada kunjungan ke-3 yaitu 11,0 gr/dL. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang mengkonsumsi buah kurma diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin pada kunjungan ke-1 sebesar 10,0 kunjungan ke-2 yaitu 10,7 gr/dL dan pada kunjungan ke-3 11,2 gr/dL. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien yang mengkonsumsi buah pisang ambon dan buah kurma sama-sama efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan. Namun konsumsi buah kurma lebih efektif dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,7 gr/dL pada kunjungan ke 2 dan dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,5 gr/dL pada kunjungan ke 3.

## Pembahasan

### Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu Ny. T usia 29 tahun dengan keluhan sering mengalami pusing dan mudah lelah setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan Ny. T mengalami anemia ringan. Menurut (Kemenkes, 2019) Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan haemoglobin (Hb) awal Ny. T yaitu 10,0 gr/dL. Menurut (Kemenkes, 2019) normal haemoglobin (Hb) pada ibu hamil yaitu 11 gr/dL. Penatalaksanaan anemia pada Ny. T peneliti memberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi langsung tanpa bahan tambahan, intervensi dilakukan selama empat belah hari dengan pemeriksaan haemoglobin setiap 7 hari sekali dengan hasil observasi pemeriksaan haemoglobin pada Ny. T setelah mengkonsumsi buah pisang ambon pada kunjungan kedua yaitu 10,4 gr/dL dan pada kunjungan ketiga didapatkan hasil haemoglobin yaitu 11,0 gr/dL.

Salah satu buah-buahan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi buah pisang ambon. Buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalui rahim. Asam folat (Vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Aisya et al., 2021) tentang Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon terhadap ibu hamil pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai p value = 0.000. sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hardiani et al., 2020) ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon. (Hardiani et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti, buah pisang ambon mampu meningkatkan haemoglobin yang dialami ibu hamil. Selain harganya yang relatif murah dibanding jenis makanan lain yang mengandung zat besi dan teksturnya yang memudahkan ibu hamil untuk mengkonsumsinya dan dapat dikonsumsi tanpa bahan tambahan.

#### Efektifitas Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien yaitu Ny. N usia 29 tahun dengan keluhan sering mengalami pusing setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan Ny. N mengalami anemia ringan. Menurut (Kemenkes, 2019) Anemia merupakan penyakit yang kondisi ketika tubuh mengalami kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Sehingga menyebabkan, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen sehingga membuat penderita anemia memiliki kulit yang pucat dan mudah lelah.

Berdasarkan hasil pemeriksaan haemoglobin (Hb) awal Ny. N yaitu 10,0 gr/dL. Menurut (Kemenkes, 2019) normal haemoglobin (Hb) pada ibu hamil yaitu 11 gr/dL. Penatalaksanaan anemia pada Ny. N peneliti memberikan buah kurma untuk dikonsumsi langsung tanpa bahan tambahan, intervensi dilakukan selama empat belah hari dengan pemeriksaan haemoglobin setiap 7 hari sekali dengan hasil observasi pemeriksaan haemoglobin pada Ny. N setelah mengonsumsi buah kurma pada kunjungan kedua yaitu 10,7 gr/dL dan pada kunjungan ketiga didapatkan hasil haemoglobin yaitu 11,2 gr/dL

Salah satu buah-buahan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi kurma. Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengonsumsi kurma dapat meningkatkan

kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. Buah kurma juga diberikan sebagai pendamping pada saat ibu mengkonsumsi tablet Fe yang diharapkan dapat membantu mengurangi rasa mual pada ibu hamil yang diakibatkan dari efek samping tablet Fe. (Wahyuni et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan (Sugita, Kuswati, 2020) berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa adanya pengaruh dari selisih kadar hemoglobin dari kedua kelompok. Oleh karena itu, kurma dapat dijadikan sebagai salah satu alternative pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan. (Sugita, Kuswati, 2020)

Menurut asumsi peneliti, buah kurma mampu meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil, selain dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan rasa manis pada buah kurma bisa membantu ibu semakin rajin meminum tablet besi tersebut dan juga buah kurma dapat dikonsumsi tanpa bahan tambahan.

#### Perbandingan Efektivitas konsumsi Buah Pisang ambon Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pengkajian, menunjukan bahwa kasus 1 yaitu pasien yang mengkonsumsi buah pisang ambon diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin pada kunjungan ke 1 yaitu 10,0 gr/dl, kunjungan ke 2 yaitu 10,4 gr/dL dan pada kunjungan ke 3 yaitu 11,0gr/dL. Sedangkan pada kasus II yaitu pasien yang mengkonsumsi buah kurma diketahui hasil pemeriksaan haemoglobin pada kunjungan ke 1 yaitu 10,0 gr/dL, kunjungan ke 2 yaitu 10,7 gr/dL dan pada kunjungan ke 3 yaitu 11,2 gr/dL.

Berdasarkan hasil tersebut, konsumsi buah kurma lebih efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan. Buah kurma kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan.

Penelitian ini sejalan dengan (Wahyuni et al., 2023) . Dengan hasil penelitian menunjukan konsumsi kurma efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini adalah pre-test and post test with non equivalent control group. Subyek penelitian adalah 40 ibu hamil trimester III yang berjumlah 40 orang di Praktik Mandiri Bidan "S", Panekan, Magetan; yang dipilih dengan teknik total population sampling.

Berdasarkan hasil pengkajian, konsumsi buah pisang ambon dengan buah kurma sama-sama efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil trimester 3 dengan



selisih peningkatan haemoglobin, namun konsumsi buah kurma lebih efektif dengan selisih peningkatan haemoglobin yaitu 1,1 gr/dL peneliti berasumsi bahwa peneliti berasumsi berdasarkan hasil penelitian buah kurma dikonsumsi tanpa bahan tambahan dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil trimester 3 karena buah kurma memiliki kandungan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Di dalam 100 gram buah kurma, terkandung sekitar 280 kalori dan aneka nutrisi seperti 2–2,5 gram protein, 75 gram karbohidrat, 65 gram gula, 7–8 gram serat, 65 miligram kalsium, 650 miligram kalium, 1 mg zat besi, 0,5 miligram zinc, 150 IU vitamin A.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan haemoglobin pada Ny. T dan Ny. N dengan hasil sebagai berikut:

1. Haemoglobin pada Ny. T sebelum mengonsumsi buah pisang ambon yaitu 10,0gr/dL dan sesudah mengonsumsi buah pisang ambon yaitu 11,0 gr/dL.
2. Haemoglobin pada Ny. N sebelum mengonsumsi buah kurma yaitu 10,0gr/dL dan sesudah mengonsumsi buah kurma yaitu 11,2 gr/dL.
3. Konsumsi buah kurma lebih efektif dalam meningkatkan haemoglobin pada ibu hamil dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,7 gr/dL pada kunjungan ke 2 dan dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,5 gr/dL pada kunjungan ke 3 dibandingkan dengan konsumsi buah pisang ambon dengan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,4gr/dL pada kunjungan ke 2 dan selisih peningkatan haemoglobin sebesar 0,7gr/dL pada kunjungan ke 3.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Abdul Luthbis, F. R. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 2016. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128>
- Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2021). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.45-56.2019>
- Al Rahmad, A. H. (2019). Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada Wanita Bekerja. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 321. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.509>

- Deswati, D. A., Suliska, N., & Maryam, S. (2019). Pola Pengobatan Anemia Pada Ibu Hamil di Salah Satu Rumah Sakit Ibu dan Anak. *Jurnal Family Edu*, 5(1), 13–21.
- Fauziah, N. A., & Maulany, N. (2021). Konsumsi Buah Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Anemia. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.47679/makein.202136>
- Fitriani, D., Herdiani, T. N., Silviani, Y. E., & Sari, R. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan tentang Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil di PMB Erika Roriyanti. *Media Abdimas*, 1(3), 1–3. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3.2552>
- Hardiani, H., Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 149–158. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.252>
- Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>
- Ini, S., Sebagai, D., Satu, S., Untuk, S., Gelar, M., & Kesehatan, S. (2021). *Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*. 14–16.
- Kemenkes, R. (2019). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Kemenkes RI*, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Kemenkes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), 1163–1178.
- Khobibah, K., Nurhidayati, T., Ruspita, M., & Astyandini, B. (2021). Anemia Remaja Dan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 11. <https://doi.org/10.26714/jpmk.v3i2.7855>
- Marisi, T., & Istianah, I. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jawa Barat. *Program Studi Gizi Universitas Binawan*.
- Mulia, U. S., Mulia, U. S., & Mulia, U. S. (2024). Pengaruh Pemberian Konsumsi Tablet Tambah Darah ( FE ) Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan HB Ibu Hamil Anemia Diwilayah Kerja Puskesmas Panaan Nurislamiyah hamil , karena merupakan langkah penting dalam pencegahan dan pengobatan anemia . Namun. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 118–136.
- Nidianti, E., Nugraha, G., Aulia, I. A. N., Syadzila, S. K., Suciati, S. S., & Utami, N. D. (2019). Pemeriksaan Kadar Hemoglobin dengan Metode POCT (Point of Care Testing)

- sebagai Deteksi Dini Penyakit Anemia Bagi Masyarakat Desa Sumbersono, Mojokerto. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.1.2019.29-34>
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., Nugroho, A., Noviani, N. E., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Journal Health and Nutritions*, 8(2), 44. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Parulian, I., Roosleyn, T., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Widya, J. I. (2019). Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3), 1–9.
- Rilyani, Elliya, R., Triyoso, & Gunawan, M. R. (2019). Penyuluhan Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 83–88. <https://core.ac.uk/download/pdf/230561411.pdf>
- Rinarti, & Shafarina, H. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 732–741.
- Solehati, T., Sari, C. W. M., Lukman, M., & Kosasih, C. E. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia Dalam Upaya Menurunkan Aki Pada Kader Posyandu. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 4(1), 7–12. <https://doi.org/10.33755/jkk.v4i1.75>
- Sugita, Kuswati, P. K. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Sugita 1 \*, Kuswati 2. 6, 58–66.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D / Sugiyono / OPAC Perpustakaan Nasional RI. Perpustakaan Nasional RI.* <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=911046>
- sukmawati, lilis mamuroh, furkon nurhakim. (2019). Pengaruh Edukasi Pencegahan dan Penanganan Anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1), 42–47.
- Sulastri, S. (2022). Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan "NUMIL." *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(2), 295. <https://doi.org/10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022>
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505.
- Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah

Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 106.  
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.292>

Wahyuni, S., Ngestiningrum, A., Herlina, T., & Hanifah, A. (2023). Efektivitas Konsumsi Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Studi Di PMB "S", Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan Sri Wahyuni. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(3), 2021–2024.

Zulhaini, S., & Pulungan, A. (2021). Kurma Sebagai Alternatif untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 337–340.