



PENGARUH PEMBERIAN INFUSED WATER KURMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA

THE EFFECT OF CONSUMING DATE-INFUSED WATER ON ANEMIA IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Agi Yulia Ria Dini^{1#}, Yosi Yusrotul Khasanah², Heny Puspasari³, Siti Nurdiyana⁴,
Dian Susanti⁵, Fitri Setiawati⁶

¹⁻⁶STIKes Cirebon, Cirebon, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: February 3rd 2025

Revised: March 5th 2025

Accepted: April 30th 2025

KEYWORD

infused water, kurma, pregnant women, anemia

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Agi Yulia Ria Dini

Address: Cirebon, Jawa Barat

E-mail: agiyulia.strkeb@gmail.com

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v4i2.185

ABSTRACT

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi kurangnya kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi dan dapat berdampak pada ibu maupun janin. Salah satu metode non-farmakologis yang potensial untuk mengatasi anemia adalah pemberian infused water kurma. Kurma kaya akan zat besi, vitamin B kompleks, dan vitamin C yang mendukung pembentukan hemoglobin dan penyerapan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian infused water kurma terhadap kadar hemoglobin Pada Ibu Hamil. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester III dengan anemia di TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd pada bulan sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian infused water kurma secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester III. Uji statistik Paired Samples Test menghasilkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian infused water kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Penelitian ini merekomendasikan infused water kurma sebagai intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

Anemia in pregnant women is a condition of low hemoglobin levels in pregnant women which is a common health problem and can affect both the mother and the fetus. One potential non-pharmacological method to overcome anemia is giving date infused water. Dates are rich in iron, vitamin B complex, and vitamin C which support the formation of hemoglobin and iron absorption. This study aims to analyze the effect of giving date infused water on hemoglobin levels in pregnant women. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population was all pregnant women in the third trimester with anemia at TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd in the month of 33 people. The sampling technique was carried out using the total sampling technique. The results of the study showed that giving date palm infused water significantly increased hemoglobin levels in pregnant women with anemia in the third trimester. The Paired Samples Test statistical test produced a p value = 0.003 ($p < 0.05$), which indicates a significant effect of giving date palm infused water on increasing hemoglobin levels. This study recommends date infused water as a non-pharmacological intervention that can be used to support the health of pregnant women.

A. Pendahuluan

Anemia seringkali menjadi permasalahan utama yang dihadapi oleh ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di negara berkembang rata-rata 56%, sedangkan persentase kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan sejak tahun 2019 hingga 2023, dari 42,1% menjadi 44,2%. Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi pada tahun 2023, yaitu sebanyak 48,9%. Pada tahun yang sama prevalensi anemia pada kehamilan di Jawa Barat sekitar 53,24%. (Rahmawati, 2023)

Kejadian anemia menjadi salah satu risiko yang rentan pada ibu hamil trimester III, hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan nutrisi akibat pertumbuhan pesat janin dan peningkatan volume darah. Anemia pada tahap ini sering kali disebabkan oleh defisiensi zat besi (iron deficiency anemia), yang dapat memperburuk kondisi ibu dan janin jika tidak segera diatasi. (Putri, 2019) Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, perdarahan antepartum, perdarahan postpartum yang menyebabkan kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Ibu hamil yang mengalami anemia 55,6% melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) (Indah, 2024).

Penanganan utama dalam mengatasi anemia selama ini adalah dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). Namun, efektivitas TTD sering terkendala rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen ini. Data menunjukkan bahwa hanya 38% ibu hamil yang mengonsumsi TTD secara rutin sesuai anjuran. Efek samping seperti mual, muntah, sembelit, serta rasa tidak nyaman pada saluran cerna menjadi alasan utama ibu enggan melanjutkan konsumsi TTD. Hal ini mendorong perlunya alternatif non-farmakologis yang lebih aman, nyaman, dan efektif (Rahmawati, 2023).

Kurma (*Phoenix dactylifera*), yang telah dikenal sejak zaman dahulu sebagai makanan bernutrisi tinggi, dapat menjadi salah satu solusi alternatif. (Rahmawati, 2023) Kurma mengandung zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, serta vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Kurma memberi banyak manfaat bagi tubuh karena mengandung zat besi, kalium dan riboflavin Dimana sangat penting untuk mencegah anemia. (Rofiah, Nikmah, Nirwana, & Viridula, 2024) Salah satu inovasi buah kurma yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil sebagai penanggulangan anemia dengan cara pembuatan infused water kurma. Infused water adalah minuman yang terdiri dari air putih yang ditambah dengan buah-buahan segar, kemudian direndam atau didiamkan bersamasama dalam waktu tertentu. (Mastuti, 2025) Proses perendaman kurma dalam air selama beberapa jam menghasilkan minuman bernutrisi dengan rasa yang ringan dan menyegarkan. (Listiana, 2022) Unsur-unsur dalam bahan yang digunakan dalam pembuatan infused water dapat tertarik ke dalam fase air, sehingga menimbulkan aroma dan juga rasa buah pada infused water tersebut (Rosmayanti, 2024).

Penelitian terkait Pengaruh Infused Water Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis, hasil penelitian diketahui bahwa setelah diberikan infused water kurma yang merupakan hasil proses difusi dari 5 butir kurma sukari dalam air sebanyak 250 cc (1 ¼ gelas) tanpa gula yang di konsumsi ibu hamil TM III sehari satu kali selama 7 hari diperoleh hasil bahwa ibu hamil aterm tidak mengalami anemia lagi, Hal ini

menunjukkan bahwa terjadi perubahan kadar hemoglobin terhadap sebagian besar yang diberikan infused water kurma. Setelah diberikan infused water kurma ibu sudah tidak mengalami anemia lagi sekitar 56,7% dari semua responden, dan infused water kurma dapat berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil aterm apabila mengkonsumsinya secara rutin (Listiana, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Infused Water Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia”.

B. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Pre-Eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan sesudah eksperimen sampel diberi *posttest* (tes akhir)

Penelitian ini dilakukan di TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi pada Tahun 2025 dengan populasi seluruh ibu hamil trimester III dengan anemia sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*) yaitu ibu hamil trimester III sebanyak 33 orang.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (independen variabel) dan variabel terikat (dependen variabel) dengan menggunakan uji t berpasangan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Kejadian Anemia sebelum Intervensi

Tabel 1. Gambaran Kejadian Anemia Sebelum Intervensi

| Kejadian Anemia | Frekuensi | % |
|-----------------|-----------|-------|
| Ringan | 0 | 0 |
| Sedang | 12 | 36.4 |
| Berat | 21 | 63.6 |
| Total | 33 | 100.0 |

Berdasarkan analisis data diatas dapat diketahui bahwa kejadian anemia pada Ibu Hamil Trimester III sebelum Pemberian Infused Water Kurma di TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd terbanyak 21 orang (63,6%) dengan kategori berat. Hal ini mengindikasikan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan pada ibu hamil di trimester III, terutama akibat peningkatan kebutuhan zat besi yang tidak terpenuhi melalui pola makan sehari-hari.

Anemia pada ibu hamil, khususnya di trimester III sering terjadi karena peningkatan volume plasma darah yang lebih cepat dibandingkan dengan peningkatan jumlah sel darah merah. Kondisi ini diperburuk oleh asupan zat besi yang kurang, sehingga kadar hemoglobin menurun. Infused water kurma diketahui mengandung zat besi alami, vitamin B kompleks, dan asam folat yang berperan

penting dalam pembentukan hemoglobin. Menurut penelitian sebelumnya, konsumsi kurma secara rutin dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil karena kandungan nutrisinya yang mendukung pembentukan sel darah merah dan memperbaiki status anemia (Dai, 2021).

2. Gambaran Kejadian Anemia sesudah Intervensi

Tabel 2. Gambaran Kejadian Anemia Sesudah Intervensi

| Kejadian Anemia | Frekuensi | % |
|-----------------|-----------|-------|
| Ringan | 15 | 45.5 |
| Sedang | 14 | 42.4 |
| Berat | 4 | 12.1 |
| Total | 33 | 100.0 |

Berdasarkan analisis data diatas dapat diketahui bahwa kejadian anemia pada Ibu Hamil Trimester III sesudah Pemberian Infused Water Kurma di TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd terbanyak 15 orang (45,5%) dengan kategori ringan. Hal ini menegaskan bahwa kurma sebagai bahan utama infused water kaya akan zat besi, vitamin C, dan asam folat, yang secara efektif membantu meningkatkan produksi hemoglobin (Yunieswati, Suryaalamsah, & Kusumaningati, 2024).

Zat besi merupakan komponen utama dalam sintesis hemoglobin, sementara vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Asam folat berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Dengan kombinasi ini, infused water kurma berpotensi menjadi suplemen alami yang mendukung perbaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil. (Setyowati, 2022). Tidak seperti buah lainnya kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Meskipun kandungan gula dalam kurma tinggi mencapai 70%, yakni 70 - 73g per 100g berat kering, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi Kesehatan (Soleha, Zelharsandy, & Rivanica, 2024).

3. Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia

Tabel 3. Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia

| Pemberian <i>Infused Water</i> Kurma | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | P value |
|--------------------------------------|--------|----------------|-----------------|---------|
| Sebelum | 1.6970 | 0.46669 | 0.08124 | 0.003 |
| Sesudah | 1.4545 | 0.50565 | 0.08802 | |

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Uji Paired Samples Test, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0,003$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang artinya ada Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III terhadap kejadian anemia Di TPMB Mintarsih, S.SiT., Bd Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi

berupa pemberian *infused water* kurma memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Keunggulan *infused water* sendiri merupakan produk yang alami dan tidak ada bahan pengawet yang cocok bagi ibu hamil. (Kurniasih, 2024) kurma diketahui kaya akan zat besi, asam folat, dan berbagai vitamin yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin dan sintesis eritrosit. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi non-heme seperti kurma dapat membantu memenuhi kebutuhan tubuh terhadap zat besi, yang sering kali meningkat selama kehamilan untuk mendukung pertumbuhan janin dan mencegah anemia pada ibu hamil. Selain itu, kurma juga mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa asupan nutrisi kaya zat besi dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada ibu hamil. (Tjay, 2024)

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana *infused water* kurma yang dikonsumsi secara rutin dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III karena kandungan nutrisinya yang kaya zat besi dan asam folat. (Mundari, 2024) Selain itu, penelitian lain melaporkan bahwa pemberian makanan atau minuman berbasis kurma memberikan manfaat dalam memperbaiki status gizi mikro dan membantu meningkatkan kadar hemoglobin sehingga bisa dijadikan pendamping dalam suplementasi zat besi. (Setiawaty, Risnawati, Damanik, & Hartati, 2024)

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 33 responden maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa sebelum diberikan *infused water* kurma pada ibu hamil TM III banyak mengalami anemia berat sebanyak 21 ibu hamil, setelah diberikan *infused water* kurma ibu hamil TM III yang mengalami perubahan menjadi 15 orang dari 33 ibu hamil mengalami anemia ringan. Sehingga pemberian *infused water* kurma berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil pada TM III.

DAFTAR PUSTAKA

- Dai, N. F. (2021). Anemia pada ibu hamil. Penerbit NEM.
- Indah, S. N. (2024). Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma dan Lemon Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur. *Malahayati Nursing Journal*.
- Kurniasih, M. L. (2024). Efektifitas *infused water* jahe putih dan kurma ajwa terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada : Health Science Journal*.
- Listiana, E. N. (2022). Pengaruh *Infused Water* Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Aterm Di Uptd Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis Tahun. *Journal of Midwifery*.
- Mastuti, T. S. (2025). Characteristics of lemon-infused water added by turmeric and red ginger with different immersion storage temperature. In *IOP Conference Series*:

Earth and Environmental Science.

- Mundari, A. T. (2024). Efektivitas Pemberian Infused Water Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya Tahun 2024 . Doctoral dissertation, POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA.
- Putri, D. K. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III dalam konsumsi tablet Fe dengan terjadinya anemia di BPM Mardiani Ilyas Aceh tahun 2018. *Jurnal Midwifery Update* .
- Rahmawati, F. d. (2023). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) kepada Penderita Anemia: Studi Literatur. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*.
- Rofiah, K., Nikmah, A. N., Nirwana, B. S., & Viridula, E. Y. (2024). pengaruh konsumsi kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMAN 2 Kota Kediri Provinsi Jawa Timur Tahun 2024. *Jurnal Kebidanan*.
- Rosmayanti, D. &. (2024). Kandungan Komponen Bioaktif dalam Air Nabeez dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Karimah Tauhid. Karimah Tauhid*.
- 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: Journal Of Social Science Research*.
- Setyowati, A. d. (2022). *Gizi Ibu Hamil dan Menyusui*. Airlangga University Press.
- Soleha, M., Zelharsandy, V. T., & Rivanica, R. (2024). pengaruh pemberian susu kedelai dan kurma pada ibu hamil trimester III terhadap kala 1 fase aktif di PMB Husniati Palembang. *Jurnal'Aisyiyah Medika*.
- Tjay, T. H. (2024). *Obat-Obat Penting: Khasiat, Penggunaan, dan Efek Sampingnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yunieswati, W., Suryaalamsah, I. I., & Kusumaningati, W. (2024). Karakteristik Sensori dan Kandungan Gizi Permen Jeli Berbasis Sawo, Kurma dan Jahe sebagai Pangan Fungsional Imunitas Tubuh. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*.