



PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA PADA IBU HAMIL TRIMESTER II YANG ANEMIA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN

Tiara Fatrin*, Yona Sari, Aryanti

Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*tiarafatrin23.tf@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah menurun atau menurunnya hemoglobin, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin. Metode penelitian ini menggunakan quota sampling dengan menggunakan model control group pre-test post-test, Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat menggunakan uji t-test. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II yang anemia dengan jumlah 20 responden data merupakan data primer dimana ibu hamil dilakukan pemeriksaan kadar hb apabila ibu hamil yang mengalami anemia maka dijadikan sampel. Hasil penelitian didapatkan dari 20 responden ibu hamil trimester II yang anemia yang diberikan buah kurma 50 gr/hari mengalami peningkatan sebanyak 18 responden (90%) dan yang tidak mengalami peningkatan sebanyak 2 responden (10%). Hasil analisa bivariat diperoleh nilai p value = 0,000, mean 8,670:9,470 dengan selisih rata-rata 0,8 gr/dl sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin.

Kata kunci: anemia; buah kurma; kadar hemoglobin

THE EFFECT OF GIVING DATE FRUIT IN THE SECOND TRIMESTER PREGNANT WOMEN TO ANEMIA ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS

ABSTRACT

Anemia is a condition in which red blood cells or hemoglobin decreases, thus the carrying capacity of oxygen for the needs of vital organs in the mother and fetus is reduced. The purpose of this study was to determine the effect of giving date palms in trimester II pregnant women anemic to the increase of hemoglobin level. This research method used quota sampling by using control group pre-test post-test model, data analysis were univariate analysis, bivariate using t-test. The sample in this research were 20 respondents of trimester II pregnant mother which had anemia. The result of the research were obtained from 20 respondents of trimester II pregnant women who were given 50 grams / day of date palm had an increase of 18 respondents (90%) and that did not increase were 2 respondents (10%). The result of bivariate analysis obtained p value = 0.000, mean 8,670: 9,470 with difference of 0,8 gr / dl thus it could be concluded that there was influence of date palm feeding in trimester second pregnant woman anemia to increase of hemoglobin level.

Keywords: *anemia; date fruits; hemoglobin levels*

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr% pada trimester dua (Fitriany & Saputri, 2018). Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Akan tetapi bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut: plasma 30%, sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Ibu hamil

umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit zat besi pada janin yang di butuhkan untuk metabolisme besi yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (Rahayu, 2017). Angka prevalensi anemia masih tinggi, dibuktikan data dari badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) tahun 2016, prevalensi anemia pada ibu hamil yaitu sebesar 40,1%. Prevalensi anemia ibu hamil diperkirakan di Asia adalah 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1% (The world bank. 2019. et al., n.d.).

Menurut data hasil RISKESDES tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 2,17% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2014). Data survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, ibu nifas sebesar 45,1% remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39%. (Kementerian Kesehatan, 2018). Menurut data dari dinas kesehatan di Provinsi Sumatera Selatan, anemia pada ibu hamil tahun 2013 terdapat ibu hamil dengan anemia sebanyak 646 (1,77%) orang dari 36.487 ibu hamil, sedangkan pada tahun 2014 terdapat ibu hamil dengan anemia 675 (1,4%) orang dari 48.235 ibu hamil. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2014).

Di kota Palembang pada tahun 2012 terdapat ibu hamil sebanyak 31.502, dengan angka kejadian anemia sebanyak 1.017 (3,10%) ibu hamil, pada tahun 2013 ibu hamil sebanyak 32.302 dengan angka kejadian anemia sebanyak 1.028 (3,0%) orang. (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2014). Anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11,00 gr% pada trimester I dan trimester III serta kadar Hb < 10,50 gr% pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II (Widowati et al., 2019).

Zat besi selama kehamilan digunakan untuk perkembangan janin, plasenta, ekspansi sel darah merah dan untuk kebutuhan basal tubuh. Zat besi ini dapat diperoleh dari makanan dan tablet zat besi (Purwaningtyas & Prameswari, 2017). Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat sehingga dibutuhkan tambahan 700-800 mg, antara lain 500 mg untuk meningkatkan hemopoiesis, 300 mg untuk kebutuhan janin untuk proses hemopoiesis selama dalam kandungan, 200 mg untuk cadangan kehilangan karena perdarahan pascapartus. Atau bisa dibilang dibutuhkan tambahan zat besi sekitar 30-60 mg per hari (Azizah, 2020). Sejumlah kecil zat besi ditemukan pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan daging pada menu makanan sehari-hari. Kurma mengandung gula asli dalam bentuk glukosa dan fruktosa, kaya protein, serat, mineral, seperti besi, kalsium, sodium, dan potasium. (Seindra et al., 2016).

Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil. (Susilowati, 2017). Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan kurma terdiri atas glukosa, fruktosa, sukrosa. Zat besi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga

keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil.(Azkiyah & Rahimah, 2022).

Konsumsi buah kurma dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi alternatif dalam upaya mengatasi dan mencegah anemia khususnya anemia pada ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan memiliki efek samping seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare (Gondokesumo & Susilowati, 2021). Berdasarkan study pendahuluan yang penulis lakukan di RB Mitra Ananda pada tahun 2018 dari bulan Februari-Mei terdapat ibu hamil 460 orang jumlah ibu hamil trimester II terdapat 160 orang.

METODE

Desain Penelitian ini yang digunakan dalam penelitian adalah non probability dengan cara quota sampling. Pada quota sampling, setiap pasien yang memenuhi kriteria penelitian dimasukan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu. Yang bersifat two group pre test post test yaitu menggunakan dua kelompok intervensi dan kontrol untuk mengidentifikasi pengaruh buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM II dengan anemia. Penelitian dilakukan setelah pre test dan hasil Hb ibu ≤ 11 gr%, kemudian diberikan buah kurma sebanyak 50 gr%/ hari selama 15 hari setelah itu dilakukan postest untuk mengetahui hasil. Data dalam penelitian ini merupakan data primer. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil dari penelitian diuji dengan t-test yang bertujuan melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2013). Derajat ditentukan $\alpha : 0,05$ bila $\rho \leq \alpha$ maka ada pengaruh antara variabel independen dan dependen.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi berdasarkan anemia pada ibu hamil Trimester II (n=20)

Tabel 1 diketahui dari 20 responden ibu hamil trimester II yang anemia digolongkan menurut derajat anemia yaitu anemia ringan sebanyak 8 responden (40%) dan anemia sedang 12

Anemia pada ibuhamil	Frekuensi	Persentase
Anemia Ringan	8	40,0%
Anemia Sedang	12	60,0%

responden (60%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan peningkatan kadar hemoglobin konsumsi buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia (n=20)

Kadar Hemoglobin	frekuensi	Persentase
Meningkat	18	90,0 %
Tidak meningkat	2	10,0 %

Tabel 2 diketahui dari 20 responden ibu hamil trimester II yang anemia diberikan buah kurma ada peningkatan kadar Hb sebanyak 18 responden (90%) dan kadar Hb yng tidak mengalami peningkatan 2 orang (10%).

Tabel 3.

Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II (n=20)

Kadar Hemoglobin	Mean	SD	P Value	f
Sebelum	8,670	8868	0,000	20
Sesudah	9,470	1,1526		

Tabel 3 menunjukkan bahwa mean kadar Hb sebelum dilakukan pemberian buah kurma adalah 8,670 gr% dengan standar deviasi 8868, mean kadar Hb sesudah pemberian buah kurma adalah 9,470 gr% dengan standar deviasi 1,1526. Berdasarkan Uji-T didapat $p\text{ value} = 0,000$ yang jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$ maka $p\text{ value} \leq 0,05$ sehingga hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar HB pada ibu hamil trimester II yang anemia dengan perbandingan mean 8.670:9.470.

Tabel 4.

Perbedaan selisih rata-rata kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II

Kelompok Perlakuan	Kadar HB		Selisih rata-rata	SD	SE	P Value	N
	Pre	Post					
Pemberian buah kurma	8,670	9,470	0,8	0,5749	0,1288	0,000	20

Tabel 4 rata-rata kadar Hb sebelum adalah 8,670 dan rata-rata kadar Hb sesudah adalah 9,470. Dapat dilihat selisih rata-rata pemberian buah kurma 0,8 gr/dl dengan standar deviasi 0,5749. Diketahui bahwa dari 20 responden yang mengalami anemia didapatkan $p\text{ value} 0,000 \leq 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan rata-rata kadar Hb antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Secara statistik terdapat kenaikan yang bermakna terhadap pemberian buah kurma 50 gr/dl selama 15 hari berturut-turut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden ibu hamil trimester II yang anemia digolongkan menurut derajat anemia yaitu, anemia ringan 8 responden (40%) dan anemia sedang 12 responden (60%). Banyaknya ibu hamil yang mengalami anemia dikarenakan kekurangan zat besi dan menurunnya kadar hemoglobin. Hal ini sesuai dengan teori (Rahayu, 2017) Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak. Zat besi ini dapat diperoleh makanan dan tablet zat besi sementara satu masalah yang menyebabkan adanya permasalahan pada kehamilan adalah kekurangan kadar Hemoglobin yang rentan terjadi selama kehamilan, kadar hemoglobin yang kurang dari 11 gr/dl mengindikasikan ibu menderita anemia.

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian pada ibu hamil trimester II yang anemia dengan cara pemberian buah kurma, karena Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat sehingga dibutuhkan tambahan 700-800 mg, antara lain 500 mg untuk meningkatkan hemopotesis, 300 mg untuk kebutuhan janin untuk proses hemopotesis selama dalam kandungan, 200 mg untuk cadangan kehilangan karena perdarahan pascapartus. Atau bisa dibilang dibutuhkan tambahan zat besi sekitar 30-60 mg per hari. Sejumlah kecil zat besi ditemukan pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan daging pada menu makanan sehari-hari. Kurma mengandung gula asli dalam bentuk glukosa dan fruktosa, kaya protein, serat, mineral, seperti besi, kalsium, sodium, dan potasium (Yuriati, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari 20 responden di RB Mitra Ananda Palembang yang diberikan buah kurma pada ibu hamil trimester II yang mengalami peningkatan sebanyak 18 responden (90%) dan 2 responden (10%) tidak ada peningkatan kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin ibu pada hari ke-20 rata-rata dapat mengalami peningkatan dapat disebabkan karena adanya intervensi pemberian buah kurma secara rutin setiap harinya sedangkan pada ibu yang belum mengalami kenaikan kadar hemoglobin dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain yang tidak

dapat dikendalikan oleh peneliti misalnya tingkat keasaman lambung ibu hamil yang berpotensi menghambat penyerapan zat besi dalam buah kurma yang diberikan. Hal ini sesuai dengan teori (Caesaria, 2015) yang menyatakan bahwa tingkat keasaman dalam lambung dapat mempengaruhi kelarutan dan penyerapan zat besi dalam tubuh. Suplemen zat besi sebaiknya dikonsumsi saat perut kosong atau sebelum makan karena zat besi akan lebih efektif diserap apabila lambung dalam keadaan asam (pH rendah), faktor yang mendorong penyerapan zat besi, terdapat pula faktor yang menghambat penyerapan yaitu teh, kopi dan senyawa Ethylene Dimine Tetraacetit Acid (EDTA) yang biasa digunakan sebagai pengawet makanan yang menyebabkan penurunan absorpsi zat besi sebesar 50%.

Berdasarkan penelitian di lapangan didapatkan ibu hamil yang diteliti yang anemia banyak merasa lelah, lemah dan kulit terlihat pucat hal ini sesuai dengan teori (Purbadewi et al., 2013). yang menyatakan bahwa gejala dalam kehamilan adalah ibu Merasa lelah atau lemah dan mudah pingsan, sementara tensi masih dalam batas normal, mata berkunang-kunang, lidah luka, nafsu makan menurun, kulit pucat progresif dari kulit, denyut jantung cepat, sesak nafas, konsentrasi terganggu.

Perbedaan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II yang anemia

Hasil uji statistik mengenai pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia menggunakan uji T didapatkan nilai $p = 0,000$ jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka $p \text{ value} \leq 0,05$ sehingga hasil uji statistik dapat disimpulkan apabila ibu hamil trimester II yang anemia mengkonsumsi buah kurma 50 gr/hari selama 15 hari akan mengalami kenaikan kadar hemoglobin dengan perbandingan mean 8.670;9.470 dengan uji t-test dan terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah adalah 0,8 gr/dl. Hal ini sesuai dengan teori (Rahayu, 2017) yang menyatakan bahwa buah kurma mengandung nutrisi yang amat baik. Kandungan gula yang terdapat dalam buah kurma dapat langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula dalam buah kurma ini berbeda dengan kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu baru diserap oleh tubuh.

Para pakar diet menilai kurma sebagai makanan terbaik bagi wanita hamil dan menyuisui (Widowati et al., 2019). Hal ini dikarenakan kurma mengandung elemen-elemen yang membantu meringankan depresi ibu, serta memperkaya ASI dengan zat-zat yang mendukung kesehatan dan daya tahan bayi. Nilai nutrisi yang dikandung oleh kurma menyamai nilai nutrisi yang dikandung oleh beberapa jenis daging dan tiga kali lipat dari nilai nutrisi yang dikandung oleh ikan. Oleh karena itu buah kurma bermanfaat bagi orang-orang yang mengalami kekurangan darah (anemia) dan penyakit-penyakit dada. Beberapa butir kurma memiliki efek yang lebih besar dari pada segelas penuh minuman zat besi atau satu suntikan kalsium. Kadang zat besi dan kalsium ditolak oleh perut, memberatkan selaput lendirnya, dan tidak dapat dicerna oleh tubuh secara sempurna Penelitian ini hasilnya sama dengan penelitian (Susilowati, 2017), yang mengatakan ada pengaruh yang bermakna terhadap pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia dengan nilai $p = 0,000$ sehingga dapat disimpulkan, adanya pengaruh yang signifikan pada eksperimen pre dan post dengan nilai mean 9,84;10,94 dengan uji t- test.

Berdasarkan hasil penelitian kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II mengalami peningkatan 0,8 gr/dl, sehingga ada nya pengaruh pemberian buah kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II yang anemia salah satu buah yang dapat menaikkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia pada ibu hamil trimester II adalah buah kurma. Karena Kandungan nutrisi dalam 100 gr buah kurma mengandung 28 mcg serta folat dan asam folat (vitamin B9), zat besi dan vitamin C, vitamin B9 diperlukan oleh sel-sel darah merah untuk membentuk dan berkembang. ekstrak buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Kombinasi buah kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan nisin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar hemoglobin pada pasien anemia (Tandja, 2020).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin, maka dapat disimpulkan bahwa, Distribusi frekuensi pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin sebagian besar mengalami kenaikan 90 %. Ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin dengan nilai p value = 0.00 dengan nilai mean 8,670:9,470.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, D. I. (2020). Asupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin C pada Remaja Putri di Daerah Jatinangor. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 4(4), 169. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.46425>
- Azkiyah, S. Z., & Rahimah, H. (2022). Analisis Kadar Zat Besi (Fe) dan Vitamin C pada Ekstrak Buah Kurma (Phoenix Dactylifera L .). *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), 363–374. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjst/article/view/1065/859>
- Caesaria, D. (2015). *Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Usodo Colomadu Karanganyar. 1*, 1–27.
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2014). *Dinas Kesehatan Kota Palembang. 2014. Profil Kesehatan Kota Palembang. Palembang: Dinas Kesehatan Kota Palembang.*
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2014). *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. 2014. Profil Kesehatan Sumatera.*
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Gondokesumo, M. E., & Susilowati, R. W. (2021). Potensi Kurma Sebagai Sumber Nutrasetikal dan Pangan Fungsional. *JFIONline | Print ISSN 1412-1107 | e-ISSN 2355-696X*, 13(2), 216–231. <https://doi.org/10.35617/jfionline.v13i2.116>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Riset kesehatan Dan, (riskesdas) 2018. Badan penelitian Kementerian, pengembangan kesehatan Jakarta.*
- Purbadewi, L., Noor, Y., & Ulvie, S. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan . Apabila ibu hamil mengetahui dan accidental sampling yaitu teknik.* 2(April), 31–39.
- Purwaningtyas, M. L., & Prameswari, G. N. (2017). Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 43–54.
- 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. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.45>

- Sendra, E., Pratamaningtyas, S., & Panggayuh, A. (2016). Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 96. <https://doi.org/10.32831/jik.v5i1.119>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif kuantitatif dan R&D*.
- Susilowati, diyah ayu. (2017). *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta*.
- Tandja, Y. H. (2020). The Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Wilayah UPT Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. *Jurnal Skala Kesehatan*, 11(2), 74–79. <https://doi.org/10.31964/jsk.v11i2.238>
- The world bank. 2019., Health, observatory data repository/world, statistics. Prevalence of anemia among, Health, pregnant women. W., & Organization. (n.d.). *observatory data repository/world Among, statistics. Prevalence of anemia Health, pregnant women*. <https://data.worldbank.org/indicator/SH.PRG.ANEM>
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019a). Pengaruh-Pemberian-Sari-Kurma-Terhadap Ibu Hamil. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(2), 60–65.
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019b). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 5(2), 60. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i2.351>
- Yuriati, P. (2019). *Jurnal Cakrawala Kesehatan , Vol. X, No.01, Februari 2019. X(01)*, 54–59.

