

Implementasi Konsumsi Buah Kurma Untuk pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil

Nafisatun Naajiah Binti Samir
2025

Program Studi D III Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar

Sitti Maryam Bachtiar,S.Kep,Ns, M.Kep
Dr. Sitti Zakiyyah Putri,S.ST, S.Kep,Ns.,M.Kes,

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang sering dialami ibu hamil, terutama di negara berkembang. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, meningkatkan risiko kelelahan, persalinan prematur, hingga stunting pada bayi. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang mudah dijangkau adalah konsumsi buah kurma, yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral untuk mendukung peningkatan kadar hemoglobin. **Tujuan:** Mengevaluasi efektivitas konsumsi buah kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki gejala anemia ringan pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua orang ibu hamil dengan anemia ringan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin. Intervensi yang diberikan berupa konsumsi buah kurma sebanyak 7 butir pada pagi dan sore hari selama 4 hari berturut-turut, disertai edukasi gizi dan pemantauan status klinis setiap hari.

Hasil: Setelah intervensi, kedua subjek menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin secara bertahap serta perbaikan gejala anemia seperti lelah, pusing, dan conjunctiva pucat. Terjadi pula peningkatan nafsu makan, berat badan, serta kestabilan tanda vital (tekanan darah dan denyut nadi). **Kesimpulan:** Konsumsi buah kurma terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Intervensi ini dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan gizi alami dalam praktik keperawatan maternal.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil, Kurma.

Implementation of Date Fruit Consumption for the Prevention of Anemia in Pregnant Women

Nafisatun Naajiah Binti Samir
2025

Program Studi D III Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar

Sitti Maryam Bachtiar,S.Kep,Ns, M.Kep
Dr. Sitti Zakiyyah Putri,S.ST, S.Kep,Ns.,M.Kes,

ABSTRACT

Background: Anemia is one of the major health problems frequently experienced by pregnant women, especially in developing countries. Iron deficiency during pregnancy can lead to a decrease in hemoglobin levels, increasing the risk of fatigue, premature labor, and even stunting in infants. One accessible non-pharmacological alternative is the consumption of dates, which are rich in iron, vitamins, and minerals that support hemoglobin production. **Objective:** To evaluate the effectiveness of date fruit consumption in increasing hemoglobin levels and improving mild anemia symptoms in pregnant women. **Method:** This study employed a case study design involving two pregnant women with mild anemia. Data were collected through interviews, observation, and hemoglobin level assessments. The intervention consisted of consuming seven dates each morning and evening for four consecutive days, accompanied by nutritional education and daily clinical monitoring. **Results:** After the intervention, both subjects showed a gradual increase in hemoglobin levels and improvement in anemia symptoms such as fatigue, dizziness, and pale conjunctiva. There was also an increase in appetite, body weight, and stabilization of vital signs (blood pressure and pulse rate). **Conclusion:** Date fruit consumption is proven to be an effective non-pharmacological intervention for the prevention and management of anemia in pregnant women. This intervention can be considered as part of a natural nutritional approach in maternal nursing practice.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Dates.