

PENGARUH PEMBERIAN KURMA TERHADAP KENAIKAN KADAR HB PADA IBU NIFAS

Yuliyanti⁽¹⁾, Isnaeni Rofikoch⁽²⁾

⁽¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

* yuliyanti571@gmail.com

⁽²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

neni.rofiqoch@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada wanita masa nifas (pasca melahirkan) terjadi, sekitar 10% dan 22% terjadi pada wanita post-partum. Menderita anemia pada masa post-partum dapat membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit. Data menunjukkan angka kematian ibu sebanyak 830 wanita meninggal dan sekitar 75% dari angka tersebut pendarahan setelah melahirkan. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi angka anemia post-partum adalah dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin dengan mengonsumsi kurma. Kurma Sukkari banyak mengandung zat besi yang bisa digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu nifas. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kebumen II. Jenis penelitian ini adalah *quasy experimnet* dengan rancangan *non randomized pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah semua ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kebumen II pada bulan April dan Mei 2025 sejumlah 36 orang. Jumlah sampel 30 teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000, yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari pemberian kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu nifas dibandingkan dengan yang hanya diberikan tablet zat besi saja dari Puskesmas. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan untuk merekomendasikan penggunaan kurma kepada ibu hamil, ibu nifas, maupun remaja putri sebagai upaya pencegahan anemia.

Kata kunci: Anemia, Ibu Nifas, Kadar Hb, Kurma Sukkari, Tablet Zat Besi

ABSTRACT

*Postpartum anemia in women occurs in about 10% to 22% of postpartum cases. Experiencing anemia during the postpartum period can make the recovery process more difficult. Data show that maternal mortality reaches 830 women, with about 75% of these deaths caused by postpartum hemorrhage. Efforts to reduce postpartum anemia include increasing hemoglobin levels by consuming dates. Sukkari dates are rich in iron, which can help increase hemoglobin levels in postpartum women. The purpose of this study is to determine the effect of date consumption on the increase in Hb levels in postpartum women. This research was conducted in the working area of Kebumen II Public Health Center. The type of research is a quasi-experiment with a non-randomized pretest-posttest control group design. The population consisted of all postpartum women in the working area of Kebumen II Public Health Center in April and May 2025, totaling 36 people. The sample size consisted of 30 participants, and the sampling technique employed was purposive sampling. The hypothesis test was carried out using the paired t-test. The results showed a significance value (*p-value*) of 0.000, indicating a significant effect of date consumption on increasing Hb levels in postpartum women compared to those who only received iron tablets from the health center. Therefore, healthcare workers are encouraged to recommend*

the consumption of dates to pregnant women, postpartum women, and adolescent girls as an effort to prevent anemia.

Keywords: *Anemia, Postpartum Women, Hemoglobin Levels, Sukkari Dates, Iron Tablets*

PENDAHULUAN

Pasca menjalani persalinan secara aman, kaum wanita tetap berada dalam resiko dan bahkan berada dalam resiko tertinggi kematian yang disebabkan oleh kesakitan pasca persalinan, yakni terjadinya anemia yang disebabkan oleh perdarahan (Islamiyah, 2015; Zahyrah dkk., 2020). Menderita anemia pada masa *post-partum* dapat membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit. Anemia pada wanita masa nifas (pasca persalinan) terjadi, sekitar 10% dan 22% terjadi pada wanita post-partum (Harismayanti dkk., 2019). Anemia terjadi jika kadar hemoglobin dalam darah rendah yakni kurang dari 12gr/dl (Rahayu dkk., 2024). Hemoglobin adalah zat pembawa oksigen dalam sel darah merah, jika terjadi gangguan sistem transportasi oksigen (misalnya anemia) akan menyebabkan tubuh sulit untuk bekerja (Harnetacia, 2020). Anemia merupakan salah satu akibat dari perdarahan yang menempati urutan tertinggi sebagai penyebab kematian ibu sepanjang periode perinatal (Susiyanti & Hartini, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan maupun masa nifas (Kemenkes, 2020). Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi yang tidak aman.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi angka anemia *post-partum* adalah dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin, salah satunya yaitu dengan mengonsumsi kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, yang menyatakan bahwa buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Abdjul dkk., 2023). Kombinasi buah kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar hemoglobin pada pasien anemia (Febriani & Juwita, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh tentang efek ekstrak kurma (*Phoenix dactylifera L*) terhadap status besi pada ibu ditemukan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin dan kadar ferritin setelah pemberian kurma selama 16 hari pada kelompok perlakuan dengan nilai p value $0,042 < 0,05$ (Harnetacia, 2020; Rahayu dkk., 2024). Diperoleh juga pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ditemukan bahwa terdapat pengaruh pemberian kurma sebanyak 25 gram/hari/orang selama 30 hari terhadap kenaikan hemoglobin pada ibu hamil anemia dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

Kurma yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan jenis Sukari. Kurma Sukari merupakan salah satu jenis kurma yang kaya akan zat besi, asam folat, serta vitamin C dan B kompleks, yang semuanya berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin (Hb) dalam darah (Rahayu dkk., 2024). Pada masa nifas, ibu mengalami penurunan kadar Hb akibat kehilangan darah saat persalinan, sehingga dibutuhkan asupan nutrisi yang tepat untuk mempercepat pemulihan. Kurma Sukari tidak hanya mudah dikonsumsi, tetapi juga memiliki rasa manis alami dan kandungan nutrisi tinggi yang dapat membantu meningkatkan energi serta mempercepat regenerasi sel darah merah (Roselyn dkk., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma secara teratur dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan pada wanita pascapersalinan. Selain itu, studi mengungkapkan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi kurma mengalami

peningkatan Hb lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, Kurma Sukari dapat menjadi alternatif alami yang efektif dalam mendukung pemulihan kadar Hb ibu nifas (Rahmawati & Silviana, 2019).

Prasurvey yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Kebumen II diketahui jumlah ibu bersalin pada bulan Januari tahun 2024 sebanyak 30 pasien post-partum dan sebanyak 11 (36%) ibu bersalin mengalami anemia. Hasil pantauan penelitian melalui wawancara dengan ibu nifas didapatkan informasi bahwa mereka belum mendapatkan stimulan dalam bentuk makanan (kurma) untuk mengatasi anemia yang dialaminya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Nifas di Wilayah Puskesmas Kebumen II”

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan quasy eksperimental. Rancangan penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design* yaitu dilakukan pretest pada kedua kelompok, dan dilakukan perlakuan (x), dimana kelompok eksperimen diberikan kurma sedangkan kelompok kontrol diberikan tablet zat besi. Secara sistematis desain /rancangan penelitian ini seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Desain /Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre	Perlakuan	Post
Eksperimen	O ₁	X ₁	O ₂
Kontrol	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

- O₁ : pengukuran kadar Hb ibu nifas sebelum diberi kurma pada kelompok eksperimen
- X₁ : perlakuan pemberian kurma pada kelompok eksperimen
- O₂ : pengukuran kadar Hb ibu nifas setelah diberi kurma pada kelompok eksperimen
- O₃ : pengukuran kadar Hb ibu nifas sebelum diberi tablet zat besi pada kelompok kontrol
- X₂ : perlakuan pemberian tablet zat besi pada kelompok kontrol
- O₄ : pengukuran kadar Hb ibu nifas setelah diberi tablet zat besi pada kelompok kontrol

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kebumen II pada April–Mei 2025 sebanyak 38 orang, dengan sampel berjumlah 30 ibu nifas yang dibagi menjadi dua kelompok (15 eksperimen, 15 kontrol), diambil menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (seluruh ibu nifas yang bersedia jadi responden) dan eksklusi (mengundurkan diri, tidak mengikuti proses hingga selesai, pindah domisili, atau meninggal dunia). Data primer yang dikumpulkan berupa kadar Hb ibu nifas, sedangkan data sekunder mencakup teori pendukung. Prosedur pengumpulan data meliputi perizinan, persetujuan responden, pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi, pemberian kurma sukari 5–6 butir/hari selama 6 hari, serta pemantauan konsumsi tablet Fe. Instrumen penelitian berupa alat ukur *Hb GC Easy Touch* dan kurma sukari. Analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji hipotesis (*paired t-test* jika data normal, *Wilcoxon* jika tidak normal), dengan signifikansi $p < 0,05$. Penelitian dijalankan dengan memperhatikan prinsip etika seperti informed consent, anonimitas, kerahasiaan data, dan prinsip manfaat. Selanjutnya Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP) dengan nomor KEPK/UMP/344/III/2025 telah memeriksa rancangan penelitian terkait berdasarkan prinsip *ethical research*, oleh karena itu dapat diakui kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil Penelitian****1. Hasil Kadar Hb Kelompok Eksperimen Sebelum dan sesudah Diberikan Kurma**

Kadar Hb pada ibu nifas sebelum diberi kurma dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Kadar Hb pada ibu nifas sebelum diberi kurma

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	SD
kadar Hb sebelum pemberian kurma	7.50	9.20	8.50	0.558
kadar Hb sesudah pemberian kurma	10.60	13.00	11.73	0.714

Tabel 2. menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberi kurma, minimal 7.50 gr% dan maksimal 9.20 gr%. Rata-rata kadar Hb sebelum diberi kurma adalah 8.50 gr% dengan standar deviasi (SD) 0.558. Berdasarkan dari WHO rata-rata 8.50g% kadar Hb ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebumen II dapat dikategorikan mengalami anemia sedang yaitu 7 sampai 9.9 g%. Selain itu tabel 2 juga menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sesudah diberi kurma, minimal 10.60 gr% dan maksimal 13.00 gr%. Rata-rata kadar Hb sesudah diberi kurma adalah 11.73 gr% dengan standar deviasi (SD) 0.71. Berdasarkan dari WHO rata-rata 11.73g% kadar Hb ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebumen II dapat dikategorikan tidak mengalami anemia karena Hb > 11g%.

2. Hasil Kadar Hb Kelompok Kontrol Sebelum Diberi Tablet Zat Besi

Kadar Hb pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberi tablet zat besi dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Kadar Hb Pada Ibu Nifas Sebelum Diberi tablet zat besi

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	SD
kadar Hb sebelum pemberian tablet zat besi	6.90	11.80	9.67	1.47
kadar Hb sesudah pemberian tablet zat besi	7.90	12.00	10.05	1.24

Tabel 3. menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberi tablet zat besi, minimal 6.90 gr% dan maksimal 11.80 gr%. Rata-rata kadar Hb sebelum diberi tablet zat besi adalah 9.67 gr% dengan standar deviasi (SD) 1.47. Berdasarkan dari WHO rata-rata 9.67 g% kadar Hb ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebumen II dapat dikategorikan mengalami anemia sedang yaitu 7 sampai 9.9 g%. Selain itu tabel 3 juga menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberi tablet zat besi, minimal 7.90 gr% dan maksimal 12.00 gr%. Rata-rata kadar Hb sesudah diberi tablet zat besi adalah 10.05 gr% dengan standar deviasi (SD) 1.24. Berdasarkan dari WHO rata-rata 10.05 g% kadar Hb ibu nifas di wilayah Puskesmas Kebumen II dapat dikategorikan mengalami anemia ringan karena Hb 10.0 – 10,9 g%.

3. Analisis Univariat

Pengaruh pemberian kurma terhadap kadar Hb pada ibu nifas diketahui melalui uji hipotesis dengan menggunakan uji statistik.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis dengan Paired T-Test

	Mean	SD	95% CI		P value
			Lower	Upper	
Kadar Hb kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian kurma	-3.23	0.81	-3.68	-2.781	0.000

Tabel 4. memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian kurma adalah 1.42 dengan SD 0,55. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai signifikansi (p-value) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian kurma terhadap kadar Hb ibu nifas.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dengan Paired T-Test

	Mean	SD	95% CI		P value
			Lower	Upper	
Kadar Hb kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian tablet zat besi	-0.38	0.12	-0.66	-0.11	0.009

Tabel 5. memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian tablet zat besi adalah 0.38 dengan SD 0,12. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai signifikansi (p-value) 0.009 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lebih lemah dalam pemberian tablet zat besi terhadap kadar Hb ibu nifas.

Pembahasan

1. Pengaruh pemberian kurma terhadap kadar Hb pada ibu nifas

Tabel 2 memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian kurma adalah 1.42 dengan SD 0,55. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai signifikansi (p-value) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian kurma terhadap kadar Hb ibu nifas. Hasil penelitian ini didukung oleh Febriani (2021) dalam penelitiannya yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh atau efektivitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang menyebutkan bahwa kadar Hb pre-test seluruhnya dengan anemia ringan (kadar Hb 9-10 gr%). Setelah dilakukan pemberian tablet zat besi diperoleh hasil seluruh ibu nifas dengan kadar Hb dengan tidak anemia (>11 gr%).

Mengonsumsi kurma secara rutin akan membantu menjaga tubuh dari gangguan kesehatan. Mengonsumsi kurma selama 14 hari sebanyak 100 gram atau kurang lebih 5-7 buah secara rutin akan membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kurma juga mengandung hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim, bila dikonsumsi setelah persalinan kurma dapat membantu mencegah perdarahan.

Penelitian yang dilakukan (Zahyrah dkk., 2020) tentang efek kurma (*Phoenix dactylifera L*) terhadap status besi pada ibu ditemukan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin dan kadar ferritin setelah pemberian kurma selama 16 hari pada kelompok perlakuan dengan nilai p value 0,042 <0,05. Diperoleh juga pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ditemukan bahwa terdapat pengaruh pemberian kurma sebanyak 66,7gr/hari

atau 6 biji/hari selama 6 hari selama 30 hari terhadap kenaikan heomoglobin pada ibu hamil anemia dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas adalah dengan mengkonsumsi kurma. Penelitian yang dilakukan (Tandja, 2020) membuktikan bahwa kurma efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu *postpartum* (nifas). Ibu *postpartum* (nifas) diberikan sari kurma dalam kemasan botol 330 gram dengan aturan yaitu diminum 2x1 sendok makan sehari dipagi dan malam hari selama 14 hari. Buah kurma yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah. menyebutkan pemberian ekstrak buah kurma dapat meningkatkan kadar besi (Cahya dkk., 2021). Seorang wanita harus mengabsorpsi 1,4 mg/hari untuk menggantikan kehilangan zat besi saat menstruasi dan 2,2 mg/hari pada ibu nifas.

Pemberian kurma merupakan upaya yang efektif untuk menurunkan kejadian anemia pada ibu nifas karena kandungan kurma yang sama-sama dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas (Islamiyah, 2015). Peneliti (Harnetacia, 2020) menyebutkan pemberian buah kurma dapat meningkatkan kadar besi. Seorang wanita harus mengabsorpsi 1,4 mg/hari untuk menggantikan kehilangan zat besi saat menstruasi dan 2,2 mg/hari pada ibu nifas.

2. Pengaruh pemberian tablet zat besi terhadap kadar Hb pada ibu nifas

Tabel 3 juga memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian tablet zat besi adalah 0,94 dengan SD 0,61. Hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) 0,009 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lebih lemah dalam pemberian tablet zat besi terhadap kadar Hb ibu nifas. Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian Sukaisi (2020) yang menyebutkan bahwa kadar Hb pre-test seluruhnya dengan anemia ringan (kadar Hb 9-10 gr%). Setelah dilakukan pemberian tablet zat besi diperoleh hasil seluruh ibu nifas dengan kadar Hb dengan tidak anemia (>11 gr%).

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah (WHO, 2022). National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Zahyrah dkk., 2020). Anemia pada ibu *postpartum* didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 10 g/dl, hal ini merupakan masalah yang umum dalam bidang obstetrik. Meskipun wanita hamil dengan kadar besi yang terjamin, konsentrasi hemoglobin biasanya berkisar 11-12 g/dl sebelum melahirkan. Hal ini diperburuk dengan kehilangan darah saat melahirkan dan pada saat masa nifas.

Salah satu upaya untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu nifas adalah dengan memberikan tablet zat besi pada ibu nifas selama 40 hari. Suplemen besi mengandung asam folat namun defisiensi vitamin seperti vitamin A, riboflavin, asam folat dan vitamin B 12 dapat menyebabkan anemia. Asam folat dan vitamin B12 diperlukan dalam pembentukan sel darah merah. Asam folat dan vitamin B12 penting dalam pematangan akhir sel darah merah. Keduanya penting untuk sintesis DNA (Deoksiribo Nukleat Acid) karena masing-masing vitamin dengan cara yang berbeda dibutuhkan untuk pembentukan timidin trifosfat, yaitu salah satu zat pembangun esensial DNA kekurangan vitamin B12 atau asam folat dapat menyebabkan abnormalitas dan pengurangan DNA dan akibatnya adalah kegagalan pematangan inti dan pembelahan sel.

SIMPULAN

Pengaruh pemberian kurma terhadap kadar Hb pada ibu nifas, memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian kurma adalah 11.73 dengan SD 0,714. Hasil uji *paired t-test* didapatkan signifikansi (*p value*) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap kadar Hb ibu nifas. Selain itu, pengaruh pemberian tablet zat besi terhadap kadar Hb pada ibu nifas, memperlihatkan bahwa beda rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian tablet zat besi adalah 10.05 dengan SD 1,24. Hasil uji *paired t-test* didapatkan signifikansi (*p value*) 0,009 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh namun lebih lemah dalam pemberian tablet zat besi terhadap kadar Hb ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdjul, S. P., Harismayanti, H., & Pakaya, A. W. (2023). Efektifitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Tolangohula. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 134–143. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i3.1995>
- Cahya, W. E., Fitriani, A. L., Mandaty, F. A., & Rizqitha, R. (2021). Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Karangawen Ii Kabupaten Demak. *Jurnal Surya Muda*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.38102/jsm.v3i2.86>
- Febriani, A., & Juwita, S. (2021). *Manfaat Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Nifas Di Kota Pekanbaru | Colostrum Jurnal Kebidanan*. <https://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1126>
- Harismayanti, H., Febriyona, R., & Tuna, M. (2019). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. *Prosiding Seminar Nasional 2018 “ Peran Dan Tanggung Jawab Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Program Kesehatan Nasional ,”* 0, Article 0. <https://doi.org/10.32528/psn.v0i0.1750>
- Harnetacia, Y. (2020). *Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas Di Wilayah Upt Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya*.
- Islamiyah, N. (2015). Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas X Yang Mengalami Anemia Di Smkn 01 Mempawah Hilir. *ProNers*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.26418/jpn.v3i1.21502>
- Kemendes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Rahayu, P., Farahdiba, I., Ariyanti, R., Yulianti, I., Permatasari, A. E., & Noviani, D. (2024). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah dan Buah Kurma Sukari (Phoenix dactylifera) terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemiadi Puskesmas Karang Rejo. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.54082/jupin.536>
- Rahmawati, A., & Silviana, Y. (2019). Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin: A Review. *JURNAL KEBIDANAN*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.4057>
- Roselyn, A. P., Khusuma, A., & Agata, A. (2019). Pemberian Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Ke Penderita Anemia Pada Remaja Putri Terhadap Kadar Hemoglobin Di Sma Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung

- Selatan. *Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS)*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.32807/jambs.v5i1.96>
- Susiyanti, E., & Hartini, H. (2021). EFEKTIVITAS KONSUMSI DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), Article 2.
- 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>
- WHO. (2022). *Global status report on physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zahyrah, S., Dondi, S., & Wijayanti, I. (2020). Effectiveness of Beta Vulgaris L (BIT) Juice To Increase Haemoglobin Levels In Pregnant Women Anemia at Primary Health Care Kotaraja. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 2(2), 48–53. <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v2i2.6512>