



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS: TERAPI PEMBERIAN KURMA
MENINGKATKAN HEMOGLOBIN DALAM DARAH

Muthia Darlina^{1*}, Fadhiyah Noor Anisa², Siti Noor hasanah³

Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Email: Muthiadarlina@gmail.com

Sejarah Artikel

Diterima : Februari 2026 Disetujui : Maret 2026 Dipublikasikan: April 2026

Abstract

The prevalence of anemia among postpartum mothers in Indonesia remains high, at around 25% of the total postpartum population, Mild postpartum anemia can hinder recovery and increase the risk of infection and other complications. Dates are a natural food source rich in iron, vitamin B6, and antioxidants, which support red blood cell formation and restore energy in postpartum mothers. Objective: Providing midwifery care for postpartum mothers with mild anemia through date fruit therapy and evaluate its effect on increasing hemoglobin levels in Puskesmas Pekauman.

Methods: A case report of Mrs. R, a 24-year-old postpartum mother with mild anemia and a hemoglobin level of 10.0 g/dL on the third day after delivery. The intervention included the consumption of 7 dates per day for 7 consecutive days, accompanied by health education, 1x1 tablet of iron (Fe) daily, direct monitoring by the researcher, and encouragement for rest and regular breastfeeding.

Results: Following the intervention, the mother's hemoglobin level increased from 10.0 g/dL on day one to 11.1 g/dL. She also reported decreased symptoms of dizziness and weakness, along with improved motivation to breastfeed her infant. Conclusion: Date fruit therapy combined with education, daily monitoring, and iron supplementation is effective in increasing hemoglobin levels in postpartum mothers with mild anemia and supports overall postpartum recovery.

Keywords: Midwifery care, postpartum mother, mild anemia, hemoglobin, date fruit

Abstrak

Prevalensi anemia pada ibu nifas di Indonesia masih tinggi, yaitu sekitar 25% dari total ibu nifas, anemia ringan pada masa nifas dapat menghambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko infeksi maupun komplikasi lainnya. Kurma merupakan bahan pangan alami yang mengandung zat besi, vitamin B6, dan antioksidan yang mendukung pembentukan sel darah merah serta pemulihan energi ibu pascapersalinan. Tujuan: Memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan anemia ringan melalui terapi pemberian kurma dan mengevaluasi pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin di Puskesmas Pekauman.

Metode: Studi kasus terhadap Ny. R, ibu nifas usia 24 tahun yang mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin 10,0 g/dL pada hari ke-3 postpartum. Intervensi dilakukan melalui konsumsi 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari berturut-turut, disertai edukasi, pemberian tablet Fe 1x1, pemantauan langsung oleh peneliti, serta anjuran istirahat dan menyusui rutin.

Hasil: Setelah intervensi, kadar hemoglobin ibu dihari pertama 10,0 g/dL meningkat menjadi 11,1 g/dL. Ibu juga melaporkan penurunan gejala pusing dan lemas, serta peningkatan semangat dalam menyusui bayinya. Simpulan: Terapi pemberian kurma yang dikombinasikan dengan edukasi, pemantauan langsung, dan pemberian tablet Fe berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia ringan, serta mempercepat pemulihan secara umum.

Kata Kunci: Asuhan kebidanan, ibu nifas, anemia ringan, hemoglobin, kurma

How to Cite: Darlina, Muthia dkk. (2026). *Literature Review*: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas: Terapi Pemberian Kurma Meningkatkan Hemoglobin Dalam Darah. Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol. 10 (No.1)

© 2026 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email: Muthiadarlina@gmail.com

ISSN 2598-1188 (Print)
ISSN 2598-1196 (Online)

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode yang sangat penting dalam kehidupan seorang ibu setelah proses persalinan. Salah satu masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh ibu nifas adalah anemia, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Anemia adalah Kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari nilai normal, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini dapat menghambat proses pemulihan ibu, mempengaruhi kualitas menyusui, serta meningkatkan risiko komplikasi kesehatan lainnya (Safitri, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) berfungsi sebagai indikator tingkat kesehatan masyarakat; peningkatan angka AKI dan AKB di suatu negara menunjukkan bahwa tingkat kesehatan masyarakat negara tersebut masih buruk. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang peka terhadap kualitas aksesibilitas fasilitas pelayanan kesehatan. (Ahmad, n.d. 2020). Anemia pada ibu hamil berkontribusi terhadap peningkatan AKI karena menurunkan kapasitas oksigen dalam darah serta meningkatkan risiko perdarahan, infeksi, dan komplikasi persalinan yang dapat berujung pada kematian ibu. Selain

itu, anemia juga berhubungan dengan peningkatan AKB karena dapat menyebabkan bayi lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan asfiksia neonatorum. Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan anemia menjadi upaya penting dalam menurunkan AKI dan AKB menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan World Health Organization.

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023), prevalensi anemia pada ibu nifas di Indonesia masih tinggi, yaitu sekitar 25% dari total ibu nifas. Di wilayah Kalimantan Selatan, prevalensi anemia pada ibu nifas bahkan mencapai 28%, yang sedikit lebih tinggi dibandingkan angka nasional. Kota Banjarmasin, sebagai salah satu wilayah utama di Kalimantan Selatan, turut menyumbang angka prevalensi yang signifikan. Faktor-faktor yang memicu tingginya angka anemia di daerah ini antara lain pola makan yang kurang seimbang, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, dan rendahnya kesadaran akan pentingnya suplementasi zat besi.

Anemia pada ibu nifas umumnya disebabkan oleh kehilangan darah yang signifikan selama proses persalinan. Selain itu, kekurangan asupan makanan yang kaya zat besi selama kehamilan dan setelah melahirkan turut berkontribusi pada kondisi ini. Gejala anemia yang sering dialami ibu

nifas meliputi rasa lelah yang berlebihan, pucat, pusing, sesak napas, serta penurunan daya konsentrasi. Jika tidak segera ditangani, anemia dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan perkembangan bayi yang disusui (Ridowati, 2019).

Kegiatan pada praktik kebidanan berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi anemia pada ibu nifas, termasuk pemberian suplementasi zat besi dan edukasi mengenai pola makan sehat. Namun, pendekatan alami semakin mendapat perhatian karena dianggap lebih aman dan efektif. Salah satu terapi alami yang potensial adalah pemberian Kurma.

Asuhan Kebidanan Post Partum dengan Kekurangan Hemoglobin dapat dilakukan terapi pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan seperti Tablet Tambah Darah. Sedangkan pengobatan melalui Non Farmakologi yaitu pengobatan secara alami salah satunya dengan mengonsumsi buah Kurma. Buah Kurma (*Phoenix dactylifera*) dikenal sebagai buah yang kaya akan nutrisi esensial, seperti zat besi yang dapat membantu dalam meningkatkan Kadar Hemoglobin dalam darah. Selain itu mengandung vitamin B kompleks, kalium, magnesium, dan antioksidan. Buah kurma,

yang merupakan ekstrak dari buah kurma, memiliki konsentrasi nutrisi yang lebih tinggi dan mudah diserap oleh tubuh. Kandungan gula alami dalam buah kurma juga dapat memberikan energi instan bagi ibu nifas yang sering merasa lelah.

Beberapa kandungan gizi dalam buah kurma yang relevan dengan kondisi anemia pada ibu nifas antara lain zat besi, asam folat, dan vitamin C yang berperan dalam proses pembentukan hemoglobin. Zat besi merupakan komponen utama dalam sintesis hemoglobin, sedangkan asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi di dalam tubuh (Abbaspour et al., 2014; World Health Organization, 2016). Kandungan mineral seperti kalium dan magnesium juga berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan fungsi sel, namun kontribusinya terhadap peningkatan hemoglobin bersifat tidak langsung (Al-Farsi & Lee, 2008). Oleh karena itu, konsumsi kurma dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sumber nutrisi pendukung dalam pemulihan anemia, dengan tetap mengacu pada prinsip gizi seimbang dan bukti ilmiah yang ada.

Penggunaan terapi Kurma sebagai bagian dari asuhan kebidanan memiliki potensi besar dalam membantu ibu nifas

dengan kekurangan hemoglobin. Terapi ini tidak hanya alami dan aman, tetapi juga memiliki potensi penerimaan yang baik secara kultural. Bidan di kegiatan praktik kebidanan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan mendorong ibu nifas untuk rutin mengonsumsi Kurma sebagai salah satu upaya meningkatkan kadar hemoglobin (Harnetacia & Rahayu, 2020). Namun, meskipun potensi Kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin sudah dikenal, masih diperlukan edukasi dan penerapan yang lebih luas dalam praktik kebidanan. Banyak ibu nifas yang belum mengetahui manfaat Kurma sebagai terapi tambahan untuk anemia. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, terutama bidan, memiliki tanggung jawab dalam memberikan informasi yang akurat dan memotivasi ibu untuk mengadopsi terapi ini (Harnetacia & Rahayu, 2020).

Tingginya angka anemia pada ibu nifas, khususnya di wilayah Kalimantan Selatan dan Kota Banjarmasin. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan ibu tetapi juga berdampak pada kualitas hidup keluarga secara keseluruhan. Berdasarkan pengalaman di lapangan, banyak ibu nifas yang kurang mendapatkan informasi tentang solusi alami yang dapat membantu mengatasi anemia selain suplementasi zat besi. Terapi Kurma dapat diterapkan secara

efektif dalam praktik kebidanan. Selain itu, minimnya literatur lokal mengenai penggunaan terapi Kurma untuk ibu nifas dengan kekurangan hemoglobin semakin mendorong peneliti untuk mengkaji potensi terapi ini sebagai solusi yang alami, aman, dan mudah diterapkan.

Data dari Bidang Kesehatan Masyarakat Dinas Kesehatan tahun 2023, mengenai cakupan pelayanan pada ibu hamil, ibu bersalinan, dan ibu nifas di Kota Banjarmasin. Puskesmas dengan cakupan tertinggi dalam KF 1 dan KF 4 adalah Puskesmas Pekauman, dengan jumlah 1.041 ibu nifas atau sebesar 100,4% dari total sasaran. Sehingga peneliti tertarik untuk memilih puskesmas pekauman sebagai tempat penelitian. Berdasarkan latar belakang maka judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Terapi Pemberian Kurma Meningkatkan Hemoglobin Dalam Darah Di Puskesmas Pekauman”

Meskipun anemia pada ibu nifas masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia dan penanganannya umumnya berfokus pada suplementasi zat besi, pemanfaatan sumber pangan alami seperti buah kurma belum banyak dikaji secara spesifik pada periode nifas. Beberapa penelitian telah melaporkan kandungan gizi kurma yang berpotensi

mendukung pembentukan hemoglobin, namun bukti ilmiah yang secara langsung mengevaluasi efektivitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas masih terbatas, khususnya dalam konteks asuhan kebidanan. Selain itu, belum banyak studi yang mengintegrasikan intervensi nutrisi berbasis pangan lokal ke dalam praktik asuhan kebidanan secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengeksplorasi peran terapi pemberian kurma sebagai intervensi pendukung dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Metode studi kasus yang digunakan dalam penelitian yakni case study deskriptif klinik dengan data kuantitatif sederhana, dilakukan di Puskesmas Pekauman Kota Banjarmasin. Penelitian dimulai pada tanggal 19 Juli 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode penelitian yang memahami suatu masalah dalam kontak secara langsung dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara penulis dengan responden. Responden adalah seorang ibu nifas dengan inisial Ny. R, usia 24 tahun, yang melahirkan secara normal di Puskesmas Pekauman pada tanggal 19 Juli

2025. Kriteria inklusi dalam studi ini meliputi ibu nifas hari ke-2 sampai hari ke-7, mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 10–10,9 g/dL), dalam kondisi umum stabil, serta bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi meliputi ibu nifas dengan komplikasi obstetri, anemia sedang hingga berat, atau memiliki penyakit penyerta yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin. Ciri data ini adalah dapat diamati dan dicatat. Tipe data ini bersifat non-numerik. Jenis data ini dikumpulkan menggunakan SOAP. Instrumen studi kasus yang dilakukan dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi pretest dan posttest untuk mengetahui tingkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kurma, lembar persetujuan menjadi responden sebagai bukti bahwa responden bersedia menjadi sampel dalam penelitian, Kurma untuk di konsumsi pagi dan sore hari, dan alat pengukur digital hemoglobin easy touch GCHB.

HASIL

Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. R, usia 24 tahun, seorang ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA), yang melahirkan anak pertama melalui persalinan normal di Puskesmas Pekauman pada tanggal 19 Juli 2025.

1. Pengkajian Awal (Hari ke-2 Nifas)
Pada tanggal 20 Juli 2025, ibu mengeluhkan pusing ringan dan tubuh terasa lemas sejak 1 hari sebelumnya. Ibu juga merasa cepat lelah saat menyusui, bangun dari tempat tidur, maupun berdiri dalam waktu lama. Ibu belum mengetahui kadar hemoglobin (Hb) dan belum mendapatkan informasi terkait konsumsi makanan tinggi zat besi setelah persalinan.
2. Hasil Pemeriksaan Fisik dan Laboratorium Awal
Pemeriksaan pada tanggal 20 Juli 2025 menunjukkan konjungtiva tampak pucat, tinggi fundus uteri (TFU) berada 2 jari di atas pusat, dan lochea berwarna rubra. Hasil pemeriksaan hemoglobin (Hb) menunjukkan nilai 10,0 g/dL.
3. Perubahan Kondisi Klinis
Pada tanggal 23 Juli 2025, konjungtiva tampak lebih cerah, TFU menurun menjadi 2 jari di bawah pusat, dan lochea berubah menjadi serosa. Pada tanggal 27 Juli 2025, kondisi ibu semakin membaik dengan konjungtiva tampak normal, TFU menjadi 3 jari di atas simfisis, serta lochea masih berwarna serosa dengan jumlah sedikit dan tidak berbau.
4. Hasil Pemeriksaan Hemoglobin Setelah Intervensi

Pemeriksaan ulang hemoglobin (Hb) pada tanggal 27 Juli 2025 menunjukkan nilai 11,1 g/dL, yang diukur menggunakan stik hemoglobin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian subjektif dan objektif yang dilakukan pada tanggal 20, 35, dan 27 Juli 2025, maka ditetapkan bahwa Ny. R P1A0 Post Partum H-1 mengalami anemia ringan pada masa nifas, dengan kadar hemoglobin awal 10,0 g/dL. Gejala yang dialami berupa lemas, cepat lelah, dan pusing ringan, disertai hasil pemeriksaan konjungtiva pucat dan fundus uteri yang masih tinggi. Setelah dilakukan intervensi berupa konsumsi 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari, kondisi ibu menunjukkan perbaikan signifikan, baik dari segi klinis maupun laboratorium, dengan peningkatan kadar Hb menjadi 11,1 g/dL pada tanggal 27 Juli 2024. Dengan demikian, analisa data mendukung bahwa diagnosa anemia ringan postpartum yang ditegakkan pada awal pengkajian bersifat tepat dan sesuai dengan gejala serta hasil penunjang yang ditemukan.

Penelitian Sari & Aulia (2023) pada 45 ibu nifas di wilayah puskesmas menunjukkan bahwa diagnosa anemia ringan berdasarkan keluhan pusing, kelelahan, dan hasil pemeriksaan Hb dapat ditangani secara efektif dengan pendekatan

edukatif dan nutrisi. Penelitian tersebut menunjukkan 88% responden mengalami peningkatan kadar Hb dan perbaikan gejala hanya dengan terapi non- farmakologis berupa kurma dan pemantauan selama masa nifas minggu pertama. Hasil ini menguatkan bahwa data subjektif dan objektif yang saling mendukung menjadi dasar penting dalam menetapkan dan mengelola diagnosa anemia ringan postpartum secara tepat.

Penatalaksanaan dalam kasus ini dimulai pada tanggal 20 Juli 2025 setelah Ny. R didiagnosis mengalami anemia ringan masa nifas dengan kadar hemoglobin 10,0 g/dL berdasarkan hasil pemeriksaan laboratorium. Ibu mengeluh lemas, pusing ringan, dan cepat lelah, yang merupakan gejala umum dari anemia ringan pascapersalinan. Pendekatan yang digunakan adalah terapi non-farmakologis berbasis nutrisi lokal, yaitu dengan pemberian buah kurma sebagai sumber zat besi alami. Langkah awal penatalaksanaan dimulai dengan pemberian edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai hasil pemeriksaan laboratorium, pentingnya meningkatkan kadar hemoglobin selama masa nifas, serta manfaat buah kurma dalam membantu proses pemulihan. Ibu kemudian dianjurkan mengonsumsi 7 butir kurma setiap hari selama 7 hari berturut-

turut, dimulai sejak tanggal 20 Juli hingga 27 Juli 2025. Selain itu, ibu juga dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe dosis 1 x 1 tablet setiap hari setelah makan malam guna memperkuat hasil intervensi, menjaga pola istirahat yang cukup, rutin menyusui bayinya, serta menjaga kebersihan diri untuk mencegah infeksi.

Penatalaksanaan disertai pemantauan langsung oleh peneliti yang dilakukan setiap hari, baik melalui kunjungan rumah maupun saat ibu berada di sekitar lingkungan Puskesmas Pekauman. Pemantauan ini bertujuan memastikan bahwa ibu benar-benar mengonsumsi kurma sesuai anjuran, menghindari kelalaian konsumsi tablet Fe, serta untuk mendeteksi secara dini jika muncul keluhan baru selama masa nifas. Selama masa pemantauan, peneliti juga memberikan edukasi lanjutan mengenai pentingnya menyusui secara eksklusif, memahami perubahan warna dan jumlah lochia yang normal, serta mengenali tanda-tanda infeksi seperti demam di atas 37,5°C, nyeri hebat di perut bawah, lochia berbau tidak sedap, atau pembengkakan pada payudara.

Secara teori, penatalaksanaan anemia ringan pada ibu nifas tidak selalu memerlukan terapi obat yang kompleks. Menurut Obstetri Williams (2022), pendekatan non- farmakologis berbasis

nutrisi seperti zat besi dan asam folat sangat efektif pada kasus anemia ringan, terutama jika ibu dalam kondisi stabil dan kooperatif. Kurma sebagai makanan lokal mengandung zat besi, vitamin B6, asam folat, dan antioksidan yang mendukung pembentukan sel darah merah dan pemulihan energi ibu setelah melahirkan. Kandungan glukosa alami dalam kurma juga membantu meningkatkan stamina dan mempercepat pemulihan pascapersalinan.

Penatalaksanaan anemia ringan pada ibu nifas dalam studi kasus ini dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis berbasis nutrisi lokal, yaitu pemberian kurma sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari berturut-turut. Kurma dipilih karena merupakan bahan pangan alami yang mudah dijangkau, mengandung zat besi, vitamin B kompleks (terutama B6 dan folat), serta antioksidan yang bermanfaat dalam pembentukan eritrosit dan mempercepat pemulihan ibu pascapersalinan. Menurut Wahyuni et al. (2023), konsumsi buah kurma secara rutin mampu membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah karena kandungan zat besi yang bersifat bioavailable dan mudah diserap tubuh. Selain itu, kandungan glukosa alaminya juga dapat meningkatkan energi ibu selama masa nifas yang umumnya rentan terhadap kelelahan.

Penelitian oleh Nurdiana & Sari (2022) menyatakan bahwa intervensi kurma pada ibu nifas dengan anemia memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar Hb dan mempercepat proses involusi uterus. Studi ini menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan terapi kurma selama 1 minggu memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencapai kadar Hb normal dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini mendukung penatalaksanaan dalam kasus ini, karena menunjukkan bahwa intervensi dengan bahan pangan lokal mampu memberikan hasil klinis yang signifikan.

Penelitian Handayani et al. (2023) mendukung efektivitas terapi kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Dalam studi tersebut, sebanyak 36 ibu nifas dengan anemia ringan diberikan kurma sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari, dan hasilnya menunjukkan bahwa 86% responden mengalami peningkatan kadar Hb ≥ 1 g/dL. Selain perbaikan laboratorium, responden juga menunjukkan peningkatan subjektif seperti berkurangnya pusing dan kelelahan serta meningkatnya semangat dalam menyusui. Penelitian ini menyarankan pentingnya pemantauan langsung untuk memastikan kepatuhan ibu terhadap intervensi. Zulkarnaen dan Nurliana (2022) menunjukkan bahwa kombinasi edukasi,

keterlibatan keluarga, dan pemantauan langsung memberikan hasil intervensi yang lebih baik. Penelitiannya menunjukkan 90% ibu nifas yang dipantau secara langsung menunjukkan respons yang lebih cepat terhadap terapi kurma dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan edukasi tanpa pemantauan harian. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh asupan nutrisi, tetapi juga oleh keterlibatan aktif tenaga kesehatan dalam proses pemantauan dan edukasi yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pemeriksaan ulang pada tanggal 27 Juli 2025, kadar hemoglobin Ny. R meningkat menjadi 11,1 g/dL, yang menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil meningkatkan status hemoglobin ibu dalam waktu relatif singkat. Hal ini membuktikan bahwa kombinasi antara pemberian kurma, konsumsi tablet Fe, edukasi kesehatan, serta pemantauan langsung yang konsisten dapat menjadi strategi efektif dalam penatalaksanaan anemia ringan pada ibu nifas. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa.

Menurut Rahmawati et al. (2021), pemberian kurma pada ibu hamil dengan anemia ringan tidak menunjukkan peningkatan signifikan terhadap kadar

hemoglobin dalam waktu 7 hari, karena terdapat faktor-faktor penghambat seperti kepatuhan konsumsi, kondisi absorpsi zat besi individu, dan variasi kebutuhan zat besi pada masa kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi kurma dapat dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, pola makan pendukung, dan pemantauan yang dilakukan selama intervensi. Berbeda dengan kasus Ny. R, dalam penelitian ini intervensi dilakukan secara langsung dengan pemantauan harian dan edukasi intensif, yang menunjukkan hasil terapi lebih optimal.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan anemia ringan dalam studi kasus ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin dari 10,0 g/dL menjadi 11,1 g/dL setelah intervensi selama 7 hari berupa konsumsi kurma, disertai edukasi, pemantauan, dan konsumsi tablet Fe, serta diikuti perbaikan kondisi klinis ibu. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan nutrisi lokal seperti kurma berpotensi berkontribusi dalam peningkatan kadar hemoglobin sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Secara praktis, bidan berperan penting dalam edukasi, pemantauan, dan pendampingan ibu nifas

untuk mendukung keberhasilan intervensi. Namun, hasil ini tidak dapat digeneralisasikan sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour, N., Hurrell, R., & Kelishadi, R. (2014). Review on iron and its importance for human health. *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(2), 164–174.
- Al-Farsi, M. A., & Lee, C. Y. (2008). Nutritional and functional properties of dates: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 48(10), 877–887. <https://doi.org/10.1080/10408390701724264>
- Fitriani, A., Hidayat, M., & Yuliani, D. (2023). Efektivitas pemberian kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 8(1), 44–50. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jkri/article/view/23876>
- Garrido, C. M. et al. Maternal anaemia after delivery: prevalence and risk factors. *J. Obstet. Gynaecol. (Lahore)*, 0, 1–5 (2017).
- Hamoko, M. . (2017). *Manfaat buah kurma dalam kesehatan ibu hamil dan nifas*. Pustaka Medika.
- Handayani, L., Dewi, N., & Sukmawati, R. (2023). Konsumsi kurma sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk anemia postpartum. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 14(1), 58–64. <https://jurnal.stikeskendal.ac.id/index.php/jik/article/view/350>
- Intan Meilia Haningtyas. (2020). pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 10(1), 44–50.
- Johnson, R. J. et al. . (2023). Anemia: pathophysiology and clinical implications. *The Lancet Haematology*, 10(2), 112–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan Program Gizi Nasional 2023*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/>
- Marmi. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Pustaka Media.
- Safitiri, N. . (2021). Efektivitas konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 210–218.