

**PENGARUH *INFUSED WATER* KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA
IBU HAMIL *ATERM* DI UPTD PUSKESMAS KAWALIMUKTI
DINAS KESEHATAN KAB. CIAMIS TAHUN 2022**

*Effect Of Date Water Infusion On Hemoglobin Levels In Aterm Pregnant Women
At Uptd Puskesmas Kawalimukti District Health Department Ciamis
Year 2022*

Elis Nova Listiana^{1*}, Uswatun Kasanah¹, Sri Wahyuni¹

¹STIKes Bakti Utama Pati Program Studi Sarjana Kebidanan

*elisnovalistiana@gmail.com

ABSTRACT

Hemoglobin level is a biochemical indicator to determine the nutritional status of pregnant women. Consuming date palm infused water regularly increases iron intake which of course will further increase the hemoglobin level of pregnant women, so that pregnant women who experience complaints and discomfort as a result of the side effects of blood supplement tablets are recommended to consume date infused water. This study aims to determine whether there is an effect of date infused water on hemoglobin levels in term pregnant women at the UPTD Kawalimukti Health Office, Ciamis District Health Office in 2022. This type of research was quasi-experimental with a one group pretest posttest design. The population in the study were all term pregnant women at the UPTD Health Center Kawalimukti District Health Office. Ciamis as many as 30 pregnant women. As for the sampling technique using total sampling. The sample in this study were 30 respondents.

It can be concluded that the date infused water has an effect on hemoglobin levels in term pregnant women at the UPTD Health Center Kawalimukti District Health Office. Ciamis in 2022 (p value $0,001 > 0,05$)

Keyword: *Dates infused water, term pregnant women and hemoglobin levels*

ABSTRAK

Kadar hemoglobin merupakan indikator biokimia untuk mengetahui status gizi ibu hamil. Mengonsumsi *infused water* kurma secara rutin menambah asupan zat besi yang tentunya akan semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, sehingga ibu hamil yang mengalami keluhan dan ketidaknyamanan akibat dari efek samping tablet tambah darah dianjurkan dengan konsumsi *infused water* kurma

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh *infused water* kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022. Jenis penelitian ini *quasi experimental dengan one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis sebanyak 30 orang ibu hamil. Adapun untuk teknik sampling menggunakan total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Dapat disimpulkan berdasarkan *infused water* kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis Tahun 2022 (p value $0,001 > 0,05$)

Kata Kunci: *Infused water kurma, ibu hamil aterm dan kadar hemoglobin*

PENDAHULUAN

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. Selain itu, kurma mengandung hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim, bila dikonsumsi setelah persalinan kurma dapat membantu mencegah perdarahan. Pada buah kurma yaitu sari kurma ajwa mengandung hormone oksitosin. Oksitoin sendiri adalah hormone yang akan menyebabkan kontraksi pada rahim. Hormone ini akan meningkat pada saat persalinan berlangsung⁵.

Kurma ajwa merupakan salah satu kurma yang paling populer di Indonesia. Kurma ini hanya tumbuh di tanah Madinah (Saudi Arabia) dan merupakan kurma favorit Nabi Muhammad SAW. Kurma ini berwarna hitam, teksturnya lembut dan tidak terlalu manis namun rasanya hampir mirip dengan kismis⁶.

Penelitian Royani, et al (2019) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi kurma ajwa sebanyak tujuh buah setiap hari selama 8 minggu memiliki potensi yang luar biasa untuk menurunkan MAP dan ROT pada wanita hamil yang berisiko terkena preeklampsia. Penelitian yang dilakukan oleh Haniek (2017) 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.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuviska (2019) tentang 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. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di wilayah UPTD Puskesmas Kawalimukti Kabupaten Ciamis terhadap 10 orang ibu hamil trimester III dengan menggunakan alat Haemometer untuk cek Hemoglobin. Dari 5 ibu hamil yang tidak mengonsumsi *infused water* kurma diperoleh data sebagai berikut 3 orang ibu hamil mengalami anemia sedang dengan keluhan yaitu mudah lelah saat beraktivitas, berdasarkan hasil pemeriksaan diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil masing-masing yaitu Ny. C 8,41 gr%, Ny. R 8,68 gr% dan Ny. W 8,18 gr%. Sedangkan 2 ibu hamil mengatakan saat duduk dan berdiri ibu berkunang-kunang dan berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin ibu hamil yaitu Ny. D sebesar 9,57 gr% dan Ny. U sebesar 9,33 gr%. Sedangkan 5 ibu hamil lainnya mengatakan mengonsumsi *infused water* kurma berdasarkan dari pengalaman salah satu ibu hamil yang mengalami anemia dan hiperemesis gravidarum dan mencoba untuk minum infused water untuk mengatasi keluhannya sehingga tidak ada anjuran dari tenaga kesehatan untuk minum infused water kurma agar kadar hemoglobin ibu hamil meningkat. Dari 5 ibu hamil yang telah mengonsumsi infused water kurma tersebut diperoleh data ibu hamil dengan kadar hemoglobin Ny. F sebesar 10,46 gr%, Ny. H sebesar 10,13 gr%, Ny. R sebesar 10,62 gr%, Ny. E sebesar 10,70 gr% dan Ny. T sebesar 10,49 gr%, dari hasil pemeriksaan tersebut ibu mengatakan bahwa masih sering merasakan mata berkunang-kunang dan mudah lelah.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Infused Water* Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi experimental dengan one group pretest posttest design. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding namun sudah menggunakan tes awal sehingga besarnya efek atau pengaruh pemberian infused water kurma dapat diketahui secara pasti. Dalam penelitian ini, Ibu hamil terlebih dahulu tidak diberikan infused water kurma untuk mengetahui kadar hemoglobin ibu hamil. Setelah diberikan infused water kurma awal, selanjutnya kepada ibu hamil tersebut diberikan perlakuan berupa infused water kurma setiap hari selama 7 hari, kemudian evaluasi dilakukan pada hari ke-7. Kusumawati (2016) menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberi sari kurma selama 7 hari pada ibu nifas sebesar 1,2 gr/dL.

Setelah selesai diberikan terapi infused water kurma selanjutnya kepada seluruh ibu hamil dilakukan observasi kadar hemoglobinya untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pemberian infused water kurma terhadap kadar hemoglobin ibu hamil.

HASIL

Kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* sebelum diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Dibawah ini adalah tabel tentang Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Aterm Sebelum Diberikan Infused Water Kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022 yang ditampilkan dengan frekuensi dan persentasenya.

Tabel 1 Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Aterm Sebelum Diberikan Infused Water Kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tidak anemia	5	16,7
2.	Anemia ringan	12	40,0
3.	Anemia sedang	13	43,3
Total		30	100,0

Kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* setelah diberikan *infused water* di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Dibawah ini adalah tabel Kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* setelah diberikan *infused water* di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022 yang ditampilkan dengan frekuensi dan presentasinya.

Tabel 2 Kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* setelah diberikan *infused water* di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak anemia	17	56,7
2.	Anemia ringan	6	20,0
3.	Anemia sedang	7	23,3
Total		30	100,0

Pengaruh *infused water* kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Dibawah ini adalah tabel tentang Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* yang ditampilkan dengan hasilnya. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* di atas diperoleh *negative Ranks* sebanyak 2 responden mengalami penurunan kadar HB dengan rata-rata penurunan sebagai berikut.

Tabel 4 Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kadar HB Setelah Infused	Negative Ranks	2 ^a	10.00	20.00
Water Kurma - Kadar HB Sebelum Infused	Positive Ranks	19 ^b	11.11	211.00
Water Kurma	Ties	9 ^c		
	Total	30		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* di atas diperoleh *negative Ranks* sebanyak 2 responden mengalami penurunan kadar HB dengan rata-rata penurunan sebesar 10,00 dan jumlah penurunan kadar HB sebesar 20,00, *positive ranks* sebanyak 19 responden yang mengalami kenaikan kadar HB dengan rata-rata peningkatan sebesar 11,11 dan jumlah kenaikan kadar HB sebesar 211,00 dan ties sebanyak 9 responden yang tidak mengalami perubahan kadar HB (Tetap).

(Elis Nova Listiana, 2023 hlm. 74)

Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* diperoleh $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti *infused water* kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm sebelum diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Hasil penelitian terhadap 30 ibu hamil aterm sebelum diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti sebagian besar mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 13 orang (43,3%).

Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit dibawah nilai normal. Pada penderita anemia, lebih sering disebut kurang darah, kadar sel darah merah (Hemoglobin/Hb) dibawah nilai normal. Penyebabnya bisa karena kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, misalnya zat besi, asam folat dan vitamin B12¹⁸.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kadar hemoglobin sebesar 7-8 gr% dan mengalami anemia sedang sebelum diberikan terapi *infused water* kurma, yang mana sesuai dengan teori bawa anemia sedang dengan kadar Hb 7-8gr%, ibu hamil dengan anemia sedang memiliki pengurangan substansia dalam kapasitas kerja. Ibu hamil dengan anemia sedang akan mengalami lebih rentan terhadap infeksi dan pemulihan dari infeksi akan berkepanjangan, kelahiran premature, bayi lahir dengan berat lahir rendah, kematian ibu akibat antepartum dan perdarahan post partum¹¹.

Pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritropoetin. Akibatnya volume plasma bertambah dan sel darah merah meningkat. Namun peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan peningkatan eritrosit sehingga terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin akibat hemodilusi¹¹.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Titin Yulianti, dkk (2021) dengan judul penelitian Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III, dengan hasil analisis univariat diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kasus sebelum diberikan kurma ajwa adalah 10,32 gr/dL.

Kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm setelah diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Hasil penelitian terhadap 30 ibu hamil aterm diperoleh hasil bahwa sebagaian besar ibu hamil setelah diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan ibu yang mengalami anemia ringan sebanyak 6 orang (20,0%) ibu hamil mengalami anemia ringan setelah diberikan *infused water* kurma karena dalam mengkonsumsi tidak secara rutin, sehingga hasilnya kurang maksimal.

Anemia secara praktis didefinisikan sebagai kadar Ht, konsentrasi Hb, atau hitung eritrosit di bawah batas “normal”. Namun, nilai normal yang akurat untuk ibu hamil sulit dipastikan karena ketiga parameter laboratorium tersebut bervariasi selama periode kehamilan. Umumnya ibu hamil dianggap anemia jika kadar hemoglobin di bawah 11g%. Dalam praktik rutin, konsentrasi Hb kurang dari 11g% pada akhir trimester pertama dan <10g% pada trimester kedua dan ketiga

(Elis Nova Listiana, 2023 hlm. 75)

diusulkan menjadi batas bawah untuk mencari penyebab anemia dalam kehamilan. Pada ibu hamil yang mendapat suplementasi besi, yaitu 11g% pada trimester pertama dan 10,05g% pada trimester kedua dan ketiga ¹⁷.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil aterm setelah diberikan terapi infused water kurma yaitu 11 gr% sehingga ibu hamil tidak mengalami anemia, sehingga dapat disimpulkan bahwa anemia bisa disembuhkan dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besinya seperti buncis, daging, dan ubi rambat, kuning telur, ikan segar dan sayuran yang berwarna hijau dan makanan yang tinggi vitamin C-nya, seperti buah-buahan yang mengandung zat besi.

Mengkonsumsi infused water kurma secara rutin menambah asupan zat besi yang tentunya akan semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, sehingga ibu hamil yang mengalami keluhan dan ketidaknyamanan akibat dari efek samping tablet tambah darah dianjurkan dengan konsumsi infused water kurma. Sari kurma adalah salah satu jenis minuman khusus yang berfungsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh khususnya yang diperlukan ibu hamil TM III.

Kurma merupakan suplemen zat besi yang sangat praktis untuk kasus anemia pada masa anak-anak, pada saat hamil dan pada kasus haemorrhages yang timbul akibat mentruasi, parturition atau terluka. Mengkonsumsi kurma jauh lebih baik daripada mengkonsumsi suplemen zat besi dalam bentuk tablet yang bisa menimbulkan efek samping seperti mual, sakit kepala, dan kehilangan nafsu makan. Disamping itu zat besi dalam kurma jauh lebih mudah diserap oleh tubuh dikarenakan adanya glukosa ruktosa, dan vitamin C dalam kurma yang masing-masing telah diketahui dapat membantu absorpsi zat besi didalam tubuh ².

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raini Panjaitan, dkk (2021), yang menjelaskan bahwa rata-rata kadar Hb setelah pemberian minuman kurma pada ibu hamil anemia menjadi 10,5 mg/dl yang sebelumnya 9,7 mg/dl.

Pengaruh infused water kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon sign rank test $p \text{ value } 0,001 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak, berarti infused water kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil aterm di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis Tahun 2022.

Sedangkan dari hasil uji Wilcoxon sign rank test di atas diperoleh negative Ranks sebanyak 2 responden mengalami penurunan kadar HB dengan rata-rata penurunan sebesar 10,00 dan jumlah penurunan kadar HB sebesar 20,00, hal ini dikarenakan ibu hamil tidak rutin minum infused water kurma serta tidak bersedia untuk minum tablet Fe yang diberikan oleh bidan. Sedangkan positive ranks sebanyak 19 responden yang rutin mengkonsumsi infused water kurma selama 7 hari berturut-turut mengalami kenaikan kadar HB dengan rata-rata peningkatan sebesar 11,11 dan jumlah kenaikan kadar HB sebesar 211,00 ties sebanyak 9 responden yang tidak mengalami perubahan kadar HB (Tetap), karena ibu hamil mengalami gangguan tidur pada malam hari seperti sering terbangun karena sering BAK dan mengalami gangguan ketidaknyamanan pada kehamilannya.

Kurma ajwa merupakan salah satu kurma yang paling populer di Indonesia. Kurma ini hanya tumbuh di tanah Madinah (Saudi Arabia) dan merupakan kurma favorit Nabi Muhammad SAW. Kurma ini berwarna hitam, teksturnya lembut dan tidak terlalu manis namun rasanya hampir mirip dengan kismis⁶.

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. Selain itu, kurma mengandung hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim, bila dikonsumsi setelah persalinan kurma dapat membantu mencegah perdarahan. Pada buah kurma yaitu sari kurma ajwa mengandung hormone oksitosin. Oksitoin sendiri adalah hormone yang akan menyebabkan kontraksi pada rahim. Hormone ini akan meningkat pada saat persalinan berlangsung⁵.

Berdasarkan 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 sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2016) yang menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberi sari kurma selama 7 hari pada ibu nifas sebesar 1,2 gr/dL. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah anemia yaitu dengan mengonsumsi infused water kurma yang mana dapat membantu mengatasi anemia.

Anemia pada kehamilan disebabkan karena kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, infeksi dan kelainan darah yang merupakan jenis anemia yang pengobatannya relatif mudah bahkan murah (Manuaba, 2015). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil TM III yaitu dengan mengonsumsi infused water kurma secara rutin setiap hari selama 7 hari.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raini Panjaitan, dkk (2021) dengan judul “Pengaruh Pemberian Minuman Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Penderita Anemia di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam”, yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh $p = 0,000$, artinya ada pengaruh pemberian minuman kurma terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil penderita anemia di rumah sakit Grandmed Lubuk Pakam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *infused water* kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis Tahun 2022 disimpulkan sebagai berikut : sebagian besar ibu hamil *aterm* sebelum diberikan *infused water* kurma di UPTD Puskesmas Kawalimukti mengalami anemia sedang yaitu sebanyak 13 orang (43,3%), setelah diberikan *infused water* kurma tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 17 orang (56,7%) dan *infused water* kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil *aterm* di UPTD Puskesmas Kawalimukti Dinas Kesehatan Kab. Ciamis Tahun 2022 ($p\text{ value } 0,001 > 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

1. Adeline Wahyu. 2020. Manfaat Infused Water Kurma, atau Nabeez untuk Kesehatan. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwisgai6r-P4AhUOJLcAHb9NDFMQFnoECBcQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.arami.co.id%2Fmagazine%2Fyuk-bikin-nabeez-infused-water-kurma-favorit-nabi&usq=AOvVaw17VV0EcomJD7soAKIKjTMC> diakses pada tanggal 06 Juli 2022
2. Al Cidapapi. 2016. Ramuan Herbal ala Thibun Nabawi: "Mengupas pengobatan herbal di dalam Thibun Nabawi". Putra Danayu. Bandung.

(Elis Nova Listiana, 2023 hlm. 77)

3. Arantika M, dan Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
4. Arikunto, S. 2016. Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik). Jakarta : Rineka Cipta.
5. Astuti, H.P. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan).Yogyakarta: Rohima Press.
6. Fitriani, E. 2020. Keajaiban Buah Kurma. Pustaka Baru Press
7. Gemilang, J. 2012. 1001 Aneka Buah dan Sejuta Khasiatnya Ampuh Mengatasi Beragam Penyakit. Yogyakarta: Araska.
8. Haniek, Umami dkk. 2019. Efek Ekstrak Kurma (*Phoenix dactylifera* L) terhadap Status Besi Pada Ibu Hamil. Tesis, Program Studi Magister Epidemiologi, Sekolah Pascasarjana, Universitas Diponegoro , Semarang, 2017
9. Harifah, I., Mustofa, A., & Suhartatik, N. 2017. Aktivitas antioksidan infused water dengan variasi jenis jeruk (nipis, lemon, dan baby) dan buah tambahan (stroberi, anggur hitam, dan kiwi). Jurnal teknologi dan industri pangan, 54-58
10. Jannah, Nurul. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan.Yogyakarta: ANDY
11. Manuaba, Ida Bagus Gde. 2015. Pengantar Kuliah Obstetri. EGC. Jakarta.
12. Maritalia. 2012. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
13. Notoatmodjo. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
14. Notoatmodjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
15. Nugroho T. 2012. Patologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
16. Parvin et al. 2015. Nutritional Analysis of Date Fruits (*Phoenix Dactylifera* L.) in Perspective of Bangladesh. Journal of Life Sciences, vol. 3 (4), 274-278.
17. Prawirohardjo, Sarwono, 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
18. Proverawati, A. 2013. Anemia dan anemia kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
19. Purmilasari, Laurintia Bulan. 2017. Perbedaan Peningkatan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Kurma Pada Mahasiswa Psik Universitas Muhammadiyah Malang. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
20. Puspaningtyas, D. E., & Prasetyaningrum, Y. I. 2014. Variasi favorit infused water berkhasiat. Jakarta Selatan: F Media
21. Raini Panjaitan, dkk. 2021. Pengaruh Pemberian Minuman Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Penderita Anemia Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), e-ISSN 2655-0822 Vol. 4 No.1 Edisi Mei – Oktober 2021
22. Retno Widowati, dkk. 2019. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi, Vol. 5, No. 2, September 2019
23. Royani, I., As'ad, S., Mappaware, N. A., Hatta, M., & Rabia. 2019. Effect of Ajwa Dates Consumption to Inhibit the Progression of Preeclampsia Threats on Mean Arterial Pressure and Roll-Over Test. BioMed Research International, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/2917895>
24. Sabina S, Iftequar S, Zaheer Z, Khan MM, Khan S. 2015. An overview of anemia in pregnancy.J Innov Pharm Biol Sci. 2015; 2(2): 144–51
25. Saifuddin, 2013. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
26. Setiawan, Anggi. Indrawaty lipoeto, nur. Dan Amirah Zatil Izzah. 2013, “Hubungan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Berat Bayi Lahir di Kota Pariaman”. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
27. Sulianta, F. 2016. Keajaiban Air dan Buah jadi satu : infused water. (Maya, Ed.). Yogyakarta
28. Soraya, Noni. 2014. Infused water Minuman Alami Bervitamin & Super Sehat. Jakarta: Penebar Plus+.
29. Titin Yulianti, dkk. 2021. Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Human Care. e-ISSN:2528-66510; Volume 6; No.2 (June, 2021): 370-375
30. Wasdinar dan Tarwoto. 2013. Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan. Jakarta: Trans Info Media
31. Walyani, E. 2017. Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru.

32. Wirawanni K, Yekti. April 2014,” Perbedaan Kadar Hemoglobin Berdasarkan StatusObstetrikusIbu”.<http://www.mysciencework.com/publication/show/5459feo3b7cd2d6c56428c63e88a752&lc=id-ID&s=1&m=422>, JNH, Vol.2 no.2
33. Yuviska, Ike Ate dkk. 2019. Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. Jurnal Kebidanan Vol 5, No 4, Oktober2019 : 343-348