Pendampingan Kelas Ibu Hamil Serta Pemberian Madu Kurma untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin

Fitriani[1], Ridni Husnah[2], Siti Nurhaliza[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Awal Bros
e-mail: fitriyani180396@gmail.com

Abstrak

Anemia defisiensi besi pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan serius di Indonesia dengan prevalensi 48,9%. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti berat bayi lahir rendah dan perdarahan pascapersalinan. Program Tablet Tambah Darah (TTD) sering terkendala kepatuhan akibat efek samping mual, sehingga diperlukan alternatif intervensi nutrisi yang aman dan dapat diterima. Tujuan: Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan pengetahuan ibu hamil trimester III melalui pendampingan holistik serta pemberian kombinasi madu dan kurma. Metode: Pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah Batu Besar, Kota Batam, melibatkan 20 ibu hamil trimester III. Intervensi meliputi edukasi kesehatan interaktif dan pemberian madu 1–2 sendok makan per hari serta kurma 3–7 butir per hari selama dua minggu. Kadar Hb diukur menggunakan alat HemoCue sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Rata-rata kadar Hb meningkat dari 10,1 g/dL menjadi 11,2 g/dL, dengan kenaikan sebesar 1,1 g/dL (10,9%). Tidak terdapat penurunan Hb pada responden. Pengetahuan dan kepatuhan konsumsi juga meningkat tanpa keluhan mual. Saran: Intervensi serupa disarankan dilakukan dengan durasi dan jumlah responden yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Anemia, Hemoglobin, Ibu hamil

Abstract

Iron deficiency anemia in pregnant women remains a serious health problem in Indonesia with a prevalence of 48.9%. This condition increases the risk of pregnancy complications such as low birth weight and postpartum hemorrhage. The Iron Supplement (TTD) program often faces obstacles in compliance due to side effects of nausea, so safe and acceptable alternative nutritional interventions are needed. Objective: This activity aims to increase hemoglobin (Hb) levels and knowledge of pregnant women in the third trimester through holistic assistance and the provision of a combination of honey and dates. Methods: Community service was carried out in the Batu Besar area, Batam City, involving 20 pregnant women in their third trimester. The intervention included interactive health education and the provision of 1–2 tablespoons of honey per day and 3–7 dates per day for two weeks. Hb levels were measured using a HemoCue device before and after the intervention. Results: The average Hb level increased from 10.1 g/dL to 11.2 g/dL, with an increase of 1.1 g/dL (10.9%). There was no decrease in Hb in respondents. Knowledge and compliance with consumption also increased without complaints of nausea. Suggestion: Similar interventions are recommended to be conducted with a longer duration and larger number of respondents to obtain more comprehensive results.

Keywords*: Pregnant women, Anemia, Hemoglobin, Honey, Dates*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pembangunan kesehatan masyarakat. Kehamilan adalah proses fisiologis yang membutuhkan perhatian khusus karena berkaitan langsung dengan kelangsungan hidup ibu dan janin. Pada masa kehamilan, khususnya trimester ketiga, terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk menunjang pertumbuhan janin yang pesat, pembentukan cadangan energi, serta persiapan ibu menghadapi proses persalinan dan laktasi. Apabila kebutuhan gizi tersebut tidak terpenuhi secara optimal, maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang berdampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Cunningham et al., 2021).

Salah satu permasalahan gizi yang paling sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia defisiensi besi. Anemia pada kehamilan didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, yaitu <11 g/dL, yang umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat peningkatan volume plasma dan kebutuhan pembentukan sel darah merah selama kehamilan (WHO, 2020). Kondisi ini lebih banyak ditemukan di negara berkembang karena masih terbatasnya akses terhadap pangan bergizi, rendahnya kepatuhan konsumsi suplemen zat besi, serta faktor sosial ekonomi dan budaya yang memengaruhi pola makan ibu hamil (Stevens et al., 2019).

Anemia pada ibu hamil bukan hanya masalah klinis, tetapi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, infeksi, serta komplikasi obstetri seperti persalinan prematur dan perdarahan pascapersalinan. Selain itu, anemia juga berkontribusi terhadap kejadian berat bayi lahir rendah (BBLR), gangguan tumbuh kembang janin, hingga peningkatan angka kematian ibu dan bayi (Kementerian Kesehatan RI, 2022; Black et al., 2018).

Di Indonesia, anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang belum sepenuhnya teratasi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%, yang berarti hampir separuh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Angka ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan dan edukasi gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil, salah satunya melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang mengandung zat besi dan asam folat. Namun, efektivitas program ini masih menghadapi berbagai kendala di lapangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi TTD masih rendah akibat efek samping seperti mual, konstipasi, rasa tidak enak di mulut, serta kurangnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya zat besi selama kehamilan (Lestari & Sari, 2021; Kemenkes RI, 2020). Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan alternatif dan komplementer yang lebih mudah diterima oleh ibu hamil.

Pendekatan holistik dalam penanganan anemia pada ibu hamil menjadi penting karena tidak hanya berfokus pada intervensi medis, tetapi juga mencakup aspek edukasi, nutrisi, dan dukungan psikososial. Pendekatan ini menempatkan ibu hamil sebagai individu yang utuh dengan kebutuhan fisik, mental, dan sosial yang saling berkaitan. Edukasi gizi yang tepat serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan aman dikonsumsi menjadi salah satu strategi yang potensial untuk meningkatkan status gizi dan kadar hemoglobin ibu hamil (Notoatmodjo, 2018; WHO, 2021).

Madu dan kurma merupakan bahan pangan alami yang telah lama digunakan dalam berbagai budaya sebagai sumber energi dan zat gizi. Madu mengandung karbohidrat sederhana, vitamin, mineral, enzim, serta antioksidan yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki metabolisme, dan membantu proses pembentukan sel darah merah (Al-Waili et al., 2017). Selain itu, madu juga relatif mudah dikonsumsi oleh ibu hamil dan jarang menimbulkan efek samping gastrointestinal.

Kurma diketahui sebagai sumber zat besi nabati, vitamin B kompleks, magnesium, kalium, serta serat yang bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan hematokrit, sehingga berpotensi sebagai suplemen alami dalam pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil (Kaur et al., 2019; Mirghani et al., 2020). Kandungan gula alami dalam kurma juga membantu meningkatkan energi dan mengurangi kelelahan selama kehamilan.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa kombinasi madu dan kurma memberikan efek sinergis dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena adanya keseimbangan zat gizi makro dan mikro yang mendukung absorpsi zat besi serta proses hematopoiesis. Kombinasi ini dinilai lebih mudah diterima oleh ibu hamil dibandingkan suplemen farmakologis, serta dapat menjadi bagian dari intervensi gizi berbasis komunitas yang berkelanjutan (Putri & Lestari, 2023; Rahmawati et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Wilayah Batu Besar, Kecamatan Nongsa, Kota Batam,

merupakan salah satu wilayah yang masih membutuhkan penguatan edukasi gizi dan pendampingan kesehatan ibu hamil secara holistik. Melalui pendekatan edukatif dan intervensi nutrisi berbasis bahan alami, diharapkan dapat membantu menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil trimester III melalui program pendampingan holistik yang mengintegrasikan edukasi komprehensif mengenai gizi kehamilan dan anemia dengan intervensi nutrisi berupa pemberian madu dan kurma secara rutin di wilayah Batu Besar, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi seimbang, menyediakan dukungan psikososial yang memadai, serta meningkatkan kesiapan ibu hamil secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan dan perawatan bayi secara optimal.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan mitra, yaitu tingginya kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah Batu Besar, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap utama: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi, yang disusun secara sistematis untuk memastikan intervensi dapat berjalan efektif dan memberikan dampak maksimal. Pendekatan ini menggabungkan edukasi kesehatan dan intervensi nutrisi berupa pemberian madu dan kurma yang terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi tim pelaksana untuk membahas pembagian tugas, jadwal kegiatan, serta persiapan administrasi kerja sama dengan mitra. Selanjutnya dilakukan survei lapangan bersama bidan praktik mandiri dan kader Posyandu untuk mengidentifikasi jumlah ibu hamil trimester III, kondisi lokasi kegiatan, serta kesiapan sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan kegiatan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan hasil survei, dilakukan rekrutmen peserta dengan kriteria ibu hamil usia 20–35 tahun, berada pada trimester III, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Tahap persiapan juga mencakup penyusunan materi edukasi berbasis literatur terkini mengenai gizi kehamilan, anemia, serta manfaat madu dan kurma. Selain itu, dilakukan pengadaan madu dan kurma berkualitas serta penyiapan alat pemeriksaan hemoglobin, kuesioner evaluasi, dan media edukasi pendukung.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua minggu dan meliputi kegiatan edukasi serta intervensi nutrisi. Kegiatan diawali dengan sesi edukasi mengenai nutrisi kehamilan dan pencegahan anemia yang disampaikan secara interaktif melalui ceramah dan diskusi. Materi mencakup pentingnya zat besi, faktor risiko anemia, dampaknya bagi ibu dan janin, serta kepatuhan konsumsi Tablet Tambah Darah (Lestari & Sari, 2021). Pada sesi ini dilakukan pengisian kuesioner pre-test untuk menilai pengetahuan awal peserta. Setelah edukasi, peserta diberikan intervensi nutrisi berupa madu dan kurma disertai petunjuk konsumsi harian. Pada waktu yang sama dilakukan pengukuran kadar hemoglobin awal menggunakan alat hemoglobinometer portabel oleh tenaga kesehatan terlatih. Selama masa intervensi, dilakukan monitoring berkala untuk menilai kepatuhan konsumsi, mendeteksi kendala, dan memastikan intervensi berjalan sesuai anjuran (Kaur et al., 2019).

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada minggu keempat atau kelima setelah intervensi. Evaluasi meliputi pengukuran kadar hemoglobin akhir, pengisian kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta diskusi kelompok terfokus guna menggali pengalaman dan manfaat yang dirasakan peserta. Seluruh data dianalisis secara komparatif sederhana untuk menilai perubahan kadar hemoglobin dan pengetahuan peserta. Hasil analisis digunakan sebagai dasar penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat dan publikasi ilmiah (Puspitasari et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pendampingan kelas ibu hamil dan pemberian madu serta kurma diikuti oleh 20 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil pengukuran kadar hemoglobin menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada seluruh responden setelah intervensi dilakukan. Sebelum intervensi, rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil adalah 10,1 g/dL, yang termasuk dalam kategori anemia ringan pada kehamilan. Setelah mendapatkan intervensi edukasi dan konsumsi madu serta kurma selama dua minggu, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,2 g/dL. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,1 g/dL atau sekitar 10,9%, yang secara klinis bermakna dalam upaya pencegahan komplikasi anemia pada ibu hamil trimester akhir (WHO, 2023).

Peningkatan kadar hemoglobin dialami oleh seluruh responden dengan rentang peningkatan antara 0,8 g/dL hingga 1,3 g/dL. Tidak ditemukan responden yang mengalami penurunan kadar hemoglobin selama periode intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dapat diterima dengan baik dan berjalan secara konsisten pada seluruh peserta. Selain indikator fisiologis, hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil terkait gizi kehamilan dan pencegahan anemia. Hasil pengisian kuesioner pasca-edukasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pentingnya asupan zat besi, peran vitamin C dalam penyerapan zat besi, serta dampak anemia bagi ibu dan janin.

PEMBAHASAN

Peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi pada seluruh responden menunjukkan bahwa pendampingan kelas ibu hamil yang dikombinasikan dengan pemberian madu dan kurma merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi anemia ringan pada ibu hamil trimester III. Peningkatan rata-rata sebesar 1,1 g/dL dalam waktu relatif singkat menunjukkan bahwa intervensi nutrisi berbasis bahan alami dapat menjadi alternatif atau pelengkap yang potensial dalam program pencegahan anemia pada kehamilan. Keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh tingginya tingkat kepatuhan konsumsi madu dan kurma. Sebagian besar ibu hamil menyatakan bahwa madu dan kurma mudah dikonsumsi, tidak menimbulkan mual, serta memberikan rasa nyaman dan peningkatan energi harian. Hal ini sejalan dengan temuan Putri dan Lestari (2023) yang menyatakan bahwa penerimaan intervensi nutrisi sangat memengaruhi keberhasilan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Secara fisiologis, peningkatan kadar hemoglobin dapat dijelaskan melalui kandungan gizi pada madu dan kurma. Kurma mengandung zat besi, vitamin B kompleks, dan mineral yang berperan langsung dalam proses pembentukan sel darah merah. Sementara itu, madu mengandung antioksidan dan asam amino yang mendukung metabolisme tubuh serta membantu meningkatkan daya tahan ibu hamil. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin, terutama pada trimester III ketika kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan (Rahmawati et al., 2021).

Selain dampak fisiologis, kegiatan ini juga memberikan manfaat dari aspek kognitif dan perilaku. Peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi kehamilan dan anemia berkontribusi terhadap perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang lebih bergizi serta meningkatkan kepatuhan terhadap intervensi nutrisi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang dilakukan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan ibu hamil. Dari aspek psikososial, pendampingan kelas ibu hamil memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi persalinan. Diskusi kelompok dan pendampingan berkelanjutan membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kesiapan ibu dalam merawat bayi setelah persalinan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang holistik, mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan sosial dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak (Puspitasari et al., 2022).



Gambar 1. Penyuluhan di Batu Besar Kec. Nongsa

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan kelas ibu hamil yang dikombinasikan dengan pemberian madu dan kurma secara rutin terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah Batu Besar, Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna secara klinis dari kategori anemia ringan menuju nilai hemoglobin yang lebih optimal, sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan anemia, seperti persalinan prematur, perdarahan, dan berat badan lahir rendah. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari tingginya kepatuhan konsumsi madu dan kurma, yang dinilai lebih mudah diterima, aman, serta tidak menimbulkan efek samping seperti mual yang sering dialami pada konsumsi tablet tambah darah.

Selain dampak fisiologis, pendampingan kelas ibu hamil juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai gizi kehamilan, pencegahan anemia, serta pentingnya pemenuhan zat besi selama trimester akhir. Edukasi yang bersifat interaktif mendorong perubahan perilaku positif dalam pemilihan makanan sehari-hari dan meningkatkan kesadaran ibu terhadap kesehatan dirinya dan janin. Pendekatan holistik ini turut memberikan manfaat psikososial berupa peningkatan rasa percaya diri, kesiapan mental menghadapi persalinan, serta terbentuknya dukungan sosial antar peserta selama proses pendampingan.

Dengan demikian, integrasi edukasi kesehatan dan intervensi gizi berbasis pangan alami seperti madu dan kurma dapat menjadi alternatif strategi yang efektif, terjangkau, dan sesuai dengan budaya masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil trimester III. Model pendampingan ini berpotensi untuk direplikasi dan diimplementasikan secara berkelanjutan oleh fasilitas pelayanan kesehatan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak secara komprehensif.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain intervensi dengan durasi yang lebih panjang serta jumlah responden yang lebih besar agar dampak peningkatan kadar hemoglobin dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan berkelanjutan. Pemantauan jangka menengah hingga panjang perlu dilakukan untuk menilai stabilitas kadar hemoglobin setelah intervensi dihentikan, sekaligus mengamati dampaknya terhadap luaran kehamilan seperti berat badan lahir, kejadian persalinan prematur, serta kondisi ibu pascapersalinan. Penelitian lanjutan juga disarankan menggunakan desain komparatif atau kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol, baik yang menerima tablet tambah darah standar maupun kombinasi tablet zat besi dengan madu dan kurma, guna memperkuat validitas temuan dan bukti ilmiah efektivitas intervensi.

Selain itu, kajian lebih mendalam mengenai dosis, frekuensi, dan variasi jenis madu serta kurma perlu dilakukan untuk menentukan formulasi intervensi yang paling optimal. Penelitian selanjutnya juga dapat memasukkan pengukuran indikator biokimia lain, seperti feritin serum dan hematokrit, serta mengeksplorasi aspek perilaku dan psikososial ibu hamil, termasuk kepatuhan konsumsi, perubahan pola makan, dan dukungan keluarga. Pendekatan mixed-methods diharapkan mampu menghasilkan model intervensi gizi ibu hamil yang berbasis bukti, berkelanjutan, dan kontekstual, sehingga berkontribusi pada penurunan prevalensi anemia dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak di tingkat pelayanan primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Awal Bros atas dukungan, fasilitasi, dan bantuan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para bidan praktik mandiri, kader kesehatan, serta seluruh stakeholder terkait yang telah berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada seluruh ibu hamil yang telah berpartisipasi secara kooperatif dan antusias, sehingga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmady, A., Pulungan, Z.S.A., & Purnomo, E. (2025). *Peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia dengan kombinasi Fe dan madu*. Jurnal Kesehatan.

Al-Waili, N.S. (2021). *Therapeutic and nutritional properties of honey and royal jelly*. New York: CRC Press.

Al-Waili, N., Salom, K., & Al-Ghamdi, A. (2017). *Honey and Its Therapeutic Effects in the Modern Medicine*. International Journal of Medical and Pharmaceutical Sciences, 2(1), 1-10.

Handayani, E., & Astuti, Y. (2023). *Efektivitas Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya Kehamilan*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 12(1), 121-128.

Hidayat, S., & Mauludin, A. (2022). *Perawatan Kehamilan Trimester III*. Jakarta: Penerbit EGC.

Kaur, J., Sharma, M., & Singh, R. (2019). *The Efficacy of Dates (Phoenix dactylifera) as a Food Supplement for Pregnant Women*: A Systematic Review. Journal of Clinical and Diagnostic Research, 13(12), 1-5.

Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS) Terbaru*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kordi, M., dkk. (2021). *The effect of date fruit on the duration of labor and mode of delivery: A systematic review and meta-analysis*. Complementary Therapies in Clinical Practice, 42, 101297.

Lestari, W., & Sari, N. (2021). *Factors Affecting Adherence of Pregnant Women in Consuming Iron Tablets*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16(2), 123-130.

Megasari, M. & Husanah, E. (2021). *The Effectiveness of Consumption of Dates on Increased Hemoglobin Levels in Pregnant Women*. Science Midwifery.

Prawirohardjo, S. (2021). *Ilmu Kebidanan Edisi 4. Jakarta*: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Puspitasari, I., dkk. (2022). *Pendampingan Holistik pada Ibu Hamil Trimester III untuk Persiapan Persalinan.* Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan, 5(2), 78-85.

Putri, A. M., & Lestari, Y. D. (2023). *The Effectiveness of Honey and Dates Combination on Hemoglobin Levels in Third-Trimester Pregnant Women*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 18(1), 56-65.

Putri, T.R., Sukarni & Utami, I.T. (2022). *Pengaruh madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil*. Jurnal Maternitas Aisyah

Rahayu, S.M.P., Manullang, R.S., & Sianipar, A.F. (2024). *Efektivitas buah kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.

Rahman, S. H., dkk. (2020). *The effects of honey on iron-deficiency anemia in pregnant women*. Journal of Medical Science and Clinical Research, 8(8), 11-16.

Sari, I. P., & Ardiansyah, A. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 10(2), 150-158.

Suryani, N., & Nurmala, A. (2022). *Pendampingan Psikososial pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Kecemasan Menjelang Persalinan*. Jurnal Kebidanan, 12(3), 200-207.

Utami, Y., Ratnawati, R., & Wahyuningtyas, K.D. (2025). *Pendampingan ibu hamil untuk peningkatan status gizi dan penurunan anemia.* APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat

Wahyuningsih, M., dkk. (2022). *Perbandingan Hasil Pengukuran Kadar Hemoglobin Menggunakan HemoCue dan Metode Sahli pada Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(1), 45-51.

World Health Organization (2023). *Guidelines on nutrition in pregnancy and anemia prevention*.

World Health Organization (WHO). (2020). *The Global Prevalence of Anemia in 2020*. Geneva: WHO Press.

Yusuf, A. R. (2022). *Kandungan dan Manfaat Buah Kurma*. Bandung: Penerbit Pustaka.