

**JUS AMA (JUS KURMA) SEBAGAI INTERVENSI KOMPLEMENTER PENCEGAH
ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARTAPURA
TIMUR KABUPATEN BANJAR**

***JUS AMA (DATE JUICE) AS A COMPLEMENTARY INTERVENTION TO PREVENT
ANEMIA IN PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE MARTAPURA
TIMUR PUBLIC HEALTH CENTER, BANJAR REGENCY***

Herliyani ¹⁾, Nurul Hidayah ²⁾

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Sari Mulia, email :
herlianikhadija1989@gmail.com

²Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Sari Mulia, email :
nurulhidayah.bdn@unism.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan : Salah satu kelompok yang rentan mengalami anemia adalah Ibu hamil. Anemia pada kehamilan merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin < 11 gr/dl. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik akan berisiko terjadinya pendarahan saat persalinan dan bayi berat badan lahir rendah. Suplementasi besi penting bagi tubuh karena hanya dengan diet besi normal tidak dapat mencukupi kebutuhan besi sehari-hari. Salah satu intervensi non-farmakologis yang potensial adalah konsumsi jus kurma, karena kandungannya kaya zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dan sel darah merah.
Tujuan : Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia pada kehamilan dan memberikan solusi alternatif pencegahan anemia pada ibu hamil.

Metode: Analisis situasi ibu hamil dengan jumlah kasus anemia pada ibu hamil dilanjutkan dengan diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia pada ibu hamil, dan mengedukasi Ibu Hamil tentang anemia dalam kehamilan dan cara pencegahannya serta evaluasi program.

Hasil: Pengetahuan ibu hamil diukur dengan menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan pada *pretest-posttest*. Kegiatan dilakukan pada Februari 2026 di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur, sasaran adalah 5 ibu hamil dengan anemia serta dihadiri oleh kader posyandu dan bidan. Ketercapaian tujuan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil terkait anemia pada kehamilan dan cara pencegahannya.

Simpulan: Hasil *pretest* menunjukkan 16% jawaban benar, sedangkan *posttest* 96% jawaban benar. Edukasi memiliki pengaruh kepada pengetahuan ibu hamil dan pemberian jus kurma merupakan salah satu terapi komplementer berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia.

Kata kunci: Ibu hamil, jus kurma, anemia

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy womens are a group that is susceptible to anemia. Anemia in pregnancy is a condition of red blood cells or hemoglobin levels <11 g/dl. If this condition is not treated properly, it will give rise to bleeding during childbirth and low birth weight babies. Iron supplementation is important for the body because a normal iron diet alone cannot meet daily iron needs. One potential non-pharmacological intervention is the consumption of date

juice, which is rich in iron, vitamin C, and folic acid that support hemoglobin synthesis and red blood cell formation.

Objective: *aims to increase pregnant women's knowledge about anaemia during pregnancy and provide alternative solutions for preventing anaemia in pregnant women.*

Method: *Analysis of the situation of pregnant women with the number of anaemia cases in pregnant women followed by discussions with health workers and cadres in finding solutions to the problem of Anemia in pregnancy women, and educating pregnant women about Anemia in pregnancy women and how to and how to prevent it and program evaluation*

Results: *The knowledge of pregnant women was measured using a knowledge questionnaire instrument in the pretest-posttest. Activities that have been carried out on February, 2026 in the East Martapura Health Center work area, the target of 5 pregnant women with anaemia and was attended by posyandu cadres and midwives. Achievement of educational goals to increase pregnant women's knowledge and understanding of anaemia during pregnancy and how to prevent it.*

Conclusion : *The pretest results showed that 16% of the answers were correct. Meanwhile, the posttest results showed that 96% of the answers were correct. Education has an influence on the knowledge of pregnant women, and giving them date juice is one of the complementary therapies based on local foods to increase the compliance of pregnant women in preventing anaemia.*

Keyword : *Pregnant women, dates juice, anaemia*

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester 1 dan III sedangkan pada trimester ke II kadar Hb < 10,5 gr%. Anemia kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak, karena itulah anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan Kesehatan ^[1]. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan angka morbiditas dan mortalitas tinggi pada ibu hamil. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia sekitar 70 %, dapat diartikan dari 10 ibu hamil, sebanyak 7 orang akan menderita anemia ^[2].

Salah satu upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia yaitu dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebanyak 90 tablet selama kehamilan dengan dosis 60 mg di harapkan kadar hemoglobin dapat meningkatkan 1 gr/dL /bulan ^[3]. Meski cakupan distribusi Tablet Tambah Darah (TTD) tergolong tinggi, namun efektivitas program ini belum optimal karena rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Beberapa penelitian melaporkan bahwa efek samping seperti mual, pusing, konstipasi, dan gangguan pencernaan menjadi alasan utama ketidakpatuhan ibu hamil terhadap konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). UNICEF (2019) juga menyebutkan kepatuhan wanita hamil

terhadap konsumsi tablet Fe selama 90 hari sangat rendah yakni sebesar 38%, dengan alasan efek samping yang tidak menyenangkan [4].

Selain meminum Tablet Tambah Darah (TTD), salah satu alternatif yang mulai dikembangkan adalah pemanfaatan bahan pangan lokal bernilai gizi tinggi, seperti kurma. Mengonsumsi kurma juga dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi. Sugita & Kuswati (2020) menyebutkan, konsumsi rutin 7 buah kurma per hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam aliran darah secara signifikan sebesar 1,1 gr/dl. Kombinasi tablet zat besi dengan bahan pangan alami seperti kurma dinilai berpotensi meningkatkan kepatuhan konsumsi, karena lebih mudah diterima dan minim efek samping. Selain itu, pengolahan kurma dalam bentuk jus juga dinilai lebih praktis dan mudah dikonsumsi, sehingga berpotensi meningkatkan kepatuhan ibu hamil [5].

Berdasarkan analisis masalah di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur yaitu Desa Tambak Anyar Ulu Tahun 2025 terdapat 11 kasus (39,2 %) anemia pada ibu hamil. Perilaku kesehatan masyarakat di Desa Tambak Anyar Ulu diantaranya kurangnya pengetahuan tentang anemia pada ibu hamil, Ibu hamil tidak rutin mengonsumsi tablet Fe karena efek samping yang dirasakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi edukatif yang bersifat praktis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebiasaan masyarakat setempat sebagai pelengkap pemberian tablet Fe. Berdasarkan hal tersebut inovasi “JUS AMA (Jus Kurma)” Sebagai Intervensi Edukasi Gizi Komplementer Dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar sebagai upaya mewujudkan pelayanan kebidanan yang bermutu dan berkualitas bagi masyarakat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa JUS AMA (Jus Kurma) sebagai intervensi edukasi gizi komplementer dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dalam kehamilan dan cara pencegahannya, agar ibu hamil menjadi sadar akan kesehatan kehamilannya, teratur dalam mengonsumsi tablet Fe, sehingga dapat mencegah anemia terjadi pada kehamilannya.

Tahapan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan tindakan, melakukan implementasi, dan melakukan evaluasi kegiatan dalam mengatasi masalah yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur yaitu Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur Kabupaten Banjar. Evaluasi untuk menilai

keberhasilan program dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu dilakukan dengan membandingkan nilai *pre test* dan *post test* sesuai dengan materi yang diberikan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026. Peserta kegiatan ini adalah kader posyandu dan ibu hamil.

Tabel 1. Jadwal kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan Februari	Bulan Maret
1	Analisis Situasi di Desa Tambak Anyar Ulu	■	
2	Diskusi bersama pihak terkait yang menjadi sasaran, seperti perangkat desa, kader kesehatan, dan ibu hamil di Desa Tambak Anyar Ulu	■	
3	Persiapan media penyuluhan / edukasi, alat dan bahan pembuatan jus		■
4	Pelaksanaan program		■
5	Evaluasi program		■
6	Penyusunan laporan kegiatan		■

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan JUS AMA (Jus Kurma) sebagai intervensi edukasi gizi komplementer dalam pencegahan anemia pada ibu hamil dilakukan di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur pada tanggal 13 Februari 2026. Sehingga salah satu upaya dalam mengatasi masalah tersebut dilakukan dalam menyesuaikan proses dan kegiatan yang telah dilakukan. Tahapan kegiatan adalah :

1. Analisis Situasi ibu hamil dengan anemia

Anemia pada ibu hamil didapatkan sebanyak 11 kasus (39,2 %) di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur sehingga perlu tindakan nyata dalam mengatasi hal tersebut, karena situasi dan keadaan seperti ini kegiatan yang dapat menjadikan salah satu upaya dalam mengatasi nya adalah JUS AMA (Jus Kurma) sebagai intervensi edukasi gizi komplementer dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

2. Diskusi tenaga kesehatan dan kader dalam mencari solusi permasalahan anemia

Berdasarkan temuan, dimana terdapat ibu hamil yang mengalami anemia, maka tenaga kesehatan dan kader melakukan diskusi tentang solusi permasalahan. Diputuskan untuk memberikan komplementer penanggulangan anemia berupa program JUS AMA (Jus

Kurma) sebagai intervensi edukasi gizi komplementer dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan edukasi atau penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pembuatan jus kurma sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Pemberian edukasi pembuatan jus kurma ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti tablet Fe, melainkan sebagai terapi komplementer berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia.

3. Mengedukasi ibu hamil tentang JUS AMA (Jus Kurma) sebagai intervensi edukasi gizi komplementer dalam pencegahan anemia pada ibu hamil, Kegiatan yang telah dilakukan pada 13 Februari 2026 di Desa Tambak Anyar Ulu Kecamatan Martapura Timur wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur, kegiatan yang dilakukan dengan sasaran adalah 5 ibu hamil yang menderita anemia serta dihadiri oleh bidan dan kader posyandu. Program ini diupayakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan cara pencegahannya.

Al-Shahib & Marshall (2003) menyebutkan alah satu alternatif yang dikembangkan adalah pemanfaatan bahan pangan lokal bernilai gizi tinggi, seperti kurma. Kurma mengandung zat besi, asam folat, vitamin B kompleks, tembaga, serta antioksidan yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah. Khalid & Ahmad (2020) & Fitriani *et al.* (2021) menyatakan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia, baik dalam bentuk buah utuh maupun olahan ^[6]. Pengolahan kurma dalam bentuk jus dinilai lebih praktis dan mudah dikonsumsi, sehingga berpotensi meningkatkan kepatuhan ibu hamil. Pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) sering menimbulkan efek samping seperti mual dan gangguan pencernaan, jus kurma berpotensi menjadi alternatif terapi pendamping yang mudah diterima oleh ibu hamil. Penerimaan yang lebih baik terhadap intervensi ini dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi, sebagaimana disampaikan oleh Zainury *et al.* (2021) bahwa intervensi berbasis pangan cenderung memiliki tingkat kepatuhan lebih tinggi dibandingkan suplementasi farmakologis. Namun perlu ditekankan bahwa pembuatan jus kurma ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti tablet Fe, melainkan sebagai terapi komplementer berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia ^[7].



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

4. Pembuatan media edukasi berupa leaflet

Leaflet merupakan media yang berguna untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk lembaran, baik tulisan maupun gambar. Media promosi kesehatan dapat merubah sikap dan perilaku seseorang. Pemberian edukasi melalui media leaflet juga terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia secara signifikan [8]. Penelitian Meiranny dkk (2023), menyebutkan dari hasil analisis beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi pada ibu hamil berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai anemia. Para profesional kesehatan disarankan untuk memanfaatkan pendidikan melalui media edukasi sebagai bagian dari upaya pencegahan anemia selama kehamilan [9].



Gambar 2. Leaflet anemia pada ibu hamil dan cara pencegahannya

5. Evaluasi Program, hasil evaluasi untuk menilai keberhasilan program dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu dilakukan dengan membandingkan nilai *pre test* dan *post test* sesuai dengan materi yang diberikan. Meningkatnya pengetahuan ibu hamil dan kader posyandu tentang anemia pada kehamilan, hal ini ditandai dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang

signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya tentang anemia pada ibu hamil dan cara pencegahannya.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dan cara pencegahannya

No.	Responden (n=5)	Pretest ($\Sigma=100$)		Posttest ($\Sigma=100$)	
		Nilai benar	%	Nilai benar	%
1	Responden 1	20	20%	100	100%
2	Responden 2	20	20%	100	100%
3	Responden 3	20	20%	100	100%
4	Responden 4	0	0%	100	100%
5	Responden 5	20	20%	80	80%
Total ($\Sigma=500$)		80	16%	480	96%

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui ^[10]. Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya kejadian anemia adalah kurangnya pengetahuan. Pengetahuan sangat penting peranannya karena biasanya perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang kurang tentang anemia pada ibu hamil akan berakibat pada kurang optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan. Ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang anemia dapat berakibat pada kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan dalam mengolah makanan yang benar, sehingga mengakibatkan asupan makanan yang mengandung zat besi tidak adekuat ^[11].

KESIMPULAN

Kegiatan JUS AMA (Jus Kurma)” Sebagai Intervensi Edukasi Gizi Komplementer Dalam Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Kabupaten Banjar berupa edukasi tentang anemia dan cara pencegahannya telah diberikan kepada ibu hamil dan kader posyandu, media edukasi telah berikan kepada peserta kegiatan, serta demonstrasi pembuatan jus kurma sebagai terapi komplementer berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam pencegahan anemia juga telah dilakukan, harapannya hal-hal tersebut dapat dimanfaatkan dengan sebaik mungkin untuk meningkatkan kepedulian dan pengetahuan akan kesehatan ibu hamil khususnya ibu hamil yang menderita anemia

SARAN

Saran untuk kegiatan selanjutnya agar pelaksanaan program pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dijalankan secara optimal dengan bekerjasama lintas sektor sehingga diharapkan tingkat kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur dapat menjadi lebih baik. Selain itu, media edukasi yang telah diberikan dapat Kembali diperbanyak untuk dibagikan kepada setiap ibu hamil agar lebih mudah untuk memahami edukasi tentang anemia dan cara pencegahannya yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia dan Puskesmas Martapura Timur yang sudah mendukung pelaksanaan kegiatan ini membantu dalam proses kegiatan ini.

REFERENSI

- [1]. Meiranny, A., Arisanti, A. Z., & Rahmawati, P. N. (2023). Literature Review: Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia. *Faletehan Health Journal*, 10(02), 222–230. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.547>
- [2]. Fatkhiyah, N., Salamah, U., Indrastuti, A., & Nurfiati, L. (2022). Studi korelasi status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(3), 569-575.
- [3]. Sulistyawati, W., & Khasanah, N. A. (2019, December). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Dan Faktor Yang Melatarbelakangi. In *Prosiding Seminar Nasional* (pp. 201-207).
- [4]. Zulya, M., Karjoso, T. K., Harnani, Y., Mitra, M., & Mahyudin, M. (2022). Perilaku Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Zat Besi (Fe) Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 9(2), 59.
- [5]. Sugita, S., & Kuswati, K. (2020). Pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 58-66.
- [6]. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil dan Remaja Putri.---- Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2023
- [7]. Mutiara, D., Widaningsih, I., Yulianti, Y., Wardani, I. K. F., & Musmundiroh, M. (2025). PENGARUH JUS KURMA DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI PUSKESMAS KALANGSARI KARAWANG 2025: THE EFFECT OF DATE JUICE IN INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN WITH ANEMIA AT THE KALANGSARI KARAWANG PUBLIC HEALTH CENTER 2025. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 10(2), 11-17.
- [8]. Zainury, M., Lestari, D., & Handayani, S. (2021). Pendidikan ibu dan kejadian anemia pada kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 98–106
- [9]. Elsharkawy, N. B., Abdelaziz, E. M., Ouda, M. M., & Oraby, F. A. (2022). Effectiveness of Health Information Package Program on Knowledge and Compliance among Pregnant

- Women with Anemia: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2724.
- [10]. Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Wineka Media
- [11]. Lahung, E., Sudarman, S., & Syamsul, M. (2019). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 2(2), 35–46.
<http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/249>