

# Metode Pengobatan Herbal untuk Penanganan Anemia pada Ibu Hamil

Arum Meiranny<sup>1\*</sup>, Difa Risana<sup>1</sup>, Anggie Diniayuningrum<sup>1</sup>, Machfudloh<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Farmasi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Corresponding author: arummeiranny@unissula.ac.id

Anemia pada kehamilan adalah suatu keadaan kadar hemoglobin ibu hamil di bawah 11 g/dl. ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Pengobatan herbal menjadi alternatif yang menarik untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi anemia. Studi ini bertujuan untuk meninjau bukti ilmiah mengenai efektivitas dan keamanan terapi herbal dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Literatur ini mengkaji berbagai metode pengobatan herbal yang dapat digunakan untuk penanganan anemia pada ibu hamil. Beberapa bahan herbal yang diidentifikasi meliputi daun kelor (*Moringa oleifera*), yang kaya akan zat besi dan nutrisi lainnya, serta jintan hitam (*Nigella sativa*) yang memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat meningkatkan penyerapan zat besi. Selain itu, konsumsi makanan kaya zat besi seperti daging merah, sayuran hijau, dan buah-buahan kering seperti kurma dan kismis juga dianjurkan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan herbal dapat menjadi pelengkap yang efektif dalam pengelolaan anemia pada ibu hamil, meskipun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya. Pengetahuan tentang pengobatan herbal ini penting untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan pilihan alternatif bagi ibu hamil dalam mengatasi anemia.

**Keywords:** anemia, kadar hemoglobin, herbal, terapi non farmakologi

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis, namun kenyataannya dapat timbul masalah selama proses kehamilan, salah satunya berkaitan dengan gizi. Masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia. Anemia pada masa kehamilan merupakan gangguan gizi sebagai akibat pola makan yang salah pada ibu hamil. Pola makan yang salah/tidak baik mengakibatkan kurangnya asupan zat gizi (Tampubolon, 2021). Menurut data yang diperoleh WHO Kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 287.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Hampir 95% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah pada tahun 2020, dan sebagian besar dapat dicegah (Sari and Tahun, 2023).

Anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang memengaruhinya ialah kepatuhan mengonsumsi zat besi, penyakit infeksi, dan pendarahan. Sedangkan faktor tidak langsung dipengaruhi oleh kunjungan antenatal care (ANC), sikap, paritas, jarak kehamilan, umur, pola makan, sosial ekonomi, pengetahuan, pendidikan, dan budaya. Berdasarkan penjelasan di atas, maka studi ini meriview studi-studi sebelumnya terkait

sosial budaya yang menyebabkan anemia pada ibu hamil, yaitu pendidikan, umur, ekonomi, dukungan keluarga, pola makan, serta budaya atau kepercayaan (Sari and Tahun, 2023).

Terdapat dua cara untuk menanggulangi terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara yang efektif untuk mencegah dan menanggulangi anemia secara farmakologi dengan cara mengonsumsi tablet besi. Pemerintah Indonesia telah melakukan sebuah program untuk pengendalian anemia pada ibu hamil dengan cara pemberian Tablet Tambah Darah. Anemia dapat ditanggulangi dengan cara non farmakologi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Makanan yang mengandung zat besi mudah didapat dan diolah seperti berbagai jenis kacang, daun kacang panjang, bayam, daun papaya, kangkung, daun kelor, terong belanda dan lain-lain. Bahan makanan tersebut dapat meningkatkan hemoglobin bila dikonsumsi secara teratur. Banyak penelitian mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia secara non farmakologi dengan cara dikonsumsi langsung, dijadikan makanan juga dibuat ekstrak (Harahap and Suryani, 2024).

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan *literature review* pada beberapa artikel publikasi ilmiah mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia dengan cara non farmakologi. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada pelayanan ibu hamil dan menjadi rekomendasi terhadap intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada ibu hamil dengan anemia

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*literature review*) yang menggali mengenai manfaat terapi non farmakologi untuk menanggulangi anemia pada ibu hamil. Tinjauan literatur merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang berkaitan dengan terapi non farmakologi dalam menanggulangi anemia pada ibu hamil. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi, yang diartikan sebagai suatu daftar sumber-sumber digunakan dalam suatu penelitian dan diberikan simpulan mengenai apa yang tertulis di dalamnya. Strategi dalam penelitian ini adalah mencari artikel dengan menggunakan Bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Database yang digunakan untuk mencari artikel dengan cara elektronik yaitu Google Scholar dari tahun 2019 sampai tahun 2023. Keyword yang digunakan yaitu anemia/ non farmakologi/ peningkatan hemoglobin/ ibu hamil. Setelah melakukan pencarian dengan database dengan keyword diperoleh hasil 10 artikel dengan seleksi yang sesuai inklusi dan membahas mengenai penanggulangan anemia dengan terapi non farmakologi.

**HASIL**

**Tabel 1. Hasil Analisis Artikel**

No	Judul	Penulis, tahun	Desain penelitian	Sampel	Hasil
1.	Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia: Literatur Riview.	Muliatul Jannah Arum Meiranny Wengski Sativa (2024).	Quasi Eksperimen: One Group Pre-test and Post-test (12 ibu hamil).	12 ibu hamil dengan anemia (trimester I, II, III).	Adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian kapsul daun kelor.
2.	Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon	Siti Fatimah Kurniati. Devi Purnamasari Ratna Suminar (2024).	Metode pengabdian masyarakat dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia melalui sosialisasi dan pemberian buah pisang ambon	Penelitian melibatkan 10 ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg.	Rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 9,2 gr/dl sebelum pemberian pisang ambon menjadi 11,7 gr/dl setelah 7 hari konsumsi, menunjukkan efektivitas pemberian buah pisang ambon dalam meningkatkan kadar hemoglobin.
3.	Pengaruh pemberian jus buah naga (hylocereus polyrhizus) dan madu dengan kombinasi tablet fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin.	Vitria Meilinda , Alitta Dwi Namira Natasya (2022).	Quasy Eksperimen dengan metode one group pretest-posttest, di mana kadar hemoglobin diukur sebelum dan setelah pemberian jus buah naga dan madu.	Sampel penelitian terdiri dari 10 orang ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru, yang dipilih menggunakan purposive sampling	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 10,558 (pre-test) menjadi 11,776 (post-test) setelah 14 hari pemberian jus buah naga dan madu
4.	Pengaruh rebusan	Sri Sartika Sari Dewi, Meliana Nurhayati	Penelitian ini menggunakan	Sampel yang digunakan	Hasil penelitian menunjukkan

	bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di kelurahan losung kecamatan padangsidiempuan selatan kota padangsidiempuan tahun 2020	Panjaitan, Delfi Ramadhini (2020).	desain kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest.	dalam penelitian ini adalah 20 ibu hamil yang diambil dengan teknik exhaustive sampling (total sampling).	adanya pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan nilai $p = 0,000$ ( $P < 0,05$ ).
5.	Pengaruh Susu Biji Nangka terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil	Meiranny, Arum, Jihan Diya Yumna, Muliatul Jannah (2022)	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol dan intervensi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sampel terdiri dari 35 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok: 18 menerima susu biji nangka dan 17 sebagai kontrol.</li> </ul>	Rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi meningkat dari 10.2 g/dL menjadi 10.7 g/dL, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 12.1 g/dL menjadi 12.4 g/dL
6.	Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III"	Sugita dan Kuswati (2020)	Metode quasy eksperimental dengan rancangan non-equivalent control group	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 57 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling	Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, meskipun peningkatan pada kelompok kontrol yang mengonsumsi

					tablet Fe juga signifikan
7.	Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya	Nilda Yulita Siregar, Fransisca Noya, Putu Candriasih (2022).	Pretest-posttest control group design.	44 ibu hamil dengan anemia, dipilih menggunakan purposive sampling.	Hasil menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi meningkat dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42 mg/dl. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai $p < 0,05$ , yang menandakan bahwa konsumsi pisang ambon berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar Hb
8.	Pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet fe di wilayah kerja puskesmas cisayong kabupaten tasikmalaya	Fitriani Mardiana (2020)	Quasi eksperimen	Populasi: Seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong pada bulan Agustus - Oktober 2019. Jumlah sampel: 63 orang (menggunakan teknik Total Sampling)	Terdapat pengaruh signifikan konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin yakni Sebelum Konsumsi Buah Pepaya: Rerata kadar hemoglobin: 9,7 mg/dl (anemia ringan) dan terdapat peningkatan Kadar HB Rerata kadar hemoglobin: 11,2 mg/dl (tidak anemia)

9.	Penerapan pemberian jus jambu biji pada ibu hamil anemia di PMB murtinawita pekanbaru tahun 2022	Octa Dwienda Ristica, Rita Afni (2023).	Pengabdian kepada masyarakat	Ibu hamil yang mengalami anemia di PMB Murtinawita, Pekanbaru. Jumlah Sampel: 15 orang ibu hamil. Kriteria Inklusi: Ibu hamil yang terdeteksi anemia dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g/dl.	Setelah intervensi dengan pemberian tablet zat besi dan jus jambu biji (100 gr per hari, dikonsumsi 2 kali sehari selama 14 hari), terjadi peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang anemia. Hasil pengukuran kadar Hb menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi.
10	Pengaruh rebusan kacang Panjang dan wortel terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III	Nurul Amalina Ayu dan Jumai Sari (2020).	Quasy eksperimen dengan Rancangan: <i>Pretest-Posttest</i> dengan kontrol grup	Jumlah Sampel sebanyak 20 ibu hamil dengan kriteria: trimester III, mengalami anemia ringan, kadar hemoglobin normal	Pemberian rebusan kacang panjang dan wortel berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan diatas menunjukkan bahwa terdapat hubungan lama penggunaan gadget dan interaksi anak dengan orang tua. Data penelitian lama penggunaan gadget dapat diketahui dari pengukuran menggunakan kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas anak dengan lama penggunaan gadget yang tinggi sebanyak 26 anak (81,3 %) menyebabkan 18 anak (56,3 %) interaksi anak dengan orang tua yang kurang. Dari hasil uji statistik menggunakan SPSS dengan menggunakan uji *Fisher exact* didapatkan nilai  $p = 0,003 < \alpha = 0,05$ .

Artikel pertama yang ditulis oleh Muliatul Jannah, Arum Meiranny dan Wengski Sativa (2024) berjudul “Efektivitas Pemberian Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia” melibatkan 12 ibu hamil dengan anemia pada trimester I–III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai intervensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna kadar hemoglobin antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p = 0,003$ . Selain itu, analisis pre–post dalam kelompok perlakuan menggunakan uji *Wilcoxon* juga menunjukkan hasil yang sangat signifikan ( $p < 0,001$ ). Temuan ini

mengindikasikan bahwa intervensi daun kelor memberikan efek positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa daun kelor berpotensi menjadi alternatif intervensi nutrisi untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Artikel kedua penelitian yang dilakukan oleh Nilda Yulita Siregar, Fransisca Noya, dan Putu Candriasih di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya (2024) berjudul “*Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon*”. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *pretest–posttest control group*. Sampel penelitian terdiri dari 44 ibu hamil dengan anemia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan distribusi frekuensi dan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah pisang ambon berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ( $p < 0,05$ ). Rerata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi meningkat dari 9,09 g/dL menjadi 10,13 g/dL, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan terjadi dari 8,95 g/dL menjadi 9,42 g/dL. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon berpotensi menjadi alternatif intervensi non-farmakologis dalam pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada ibu hamil.

Artikel ketiga yang ditulis oleh Vitria Meilinda dan Alitta Dwi Namira Natasya (2022) berjudul “*Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) dan Madu dengan Kombinasi Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin*” menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa jus buah naga dan madu yang dikombinasikan dengan tablet Fe. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah intervensi, dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,2182 g/dL. Uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa peningkatan kadar hemoglobin tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga dan madu hutan yang dikombinasikan dengan tablet Fe berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Harapan Raya, Kota Pekanbaru, tahun 2022.

Artikel keempat yang ditulis oleh Sri Sartika Sari Dewi, Meliana Nurhayati Panjaitan, dan Delfi Ramadhini (2020) berjudul “*Pengaruh Rebusan Bayam Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*” menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan *one group pretest–posttest*. Penelitian ini melibatkan 20 ibu hamil yang mengalami anemia dan diambil dengan teknik exhaustive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi rebusan bayam merah. Uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan bahwa peningkatan kadar hemoglobin tersebut signifikan secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi rebusan bayam merah berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di Kelurahan Losung, Kecamatan Padangsidempuan Selatan, Kota Padangsidempuan, tahun 2020.

Artikel kelima yang ditulis oleh Arum Meiranny, Jihan Diya Yumna, dan Muliatul Jannah (2022) berjudul “*Jackfruit Seeds Milk Administration Increased Hemoglobin Levels in Third Trimester Pregnant Women at Bangetayu Health Center, Semarang, Indonesia*” menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan 35 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 responden pada kelompok intervensi yang menerima susu biji nangka dan 17 responden pada kelompok kontrol. Kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dari rerata 10,2 g/dL menjadi 10,7 g/dL,

sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan terjadi dari 12,1 g/dL menjadi 12,4 g/dL. Uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna terkait perubahan kadar hemoglobin setelah pemberian susu biji nangka. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi susu biji nangka berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Artikel keenam, penelitian yang dilakukan oleh Sugita dan Kuswati (2020) berjudul “Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III” menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan non-equivalent control group. Sampel penelitian terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di Puskesmas Klateng. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mengonsumsi tujuh butir buah kurma setiap hari selama 14 hari ( $n = 15$ ) dan kelompok kontrol yang mengonsumsi tablet zat besi (Fe) secara rutin ( $n = 15$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Rerata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi meningkat dari 10,793 g/dL sebelum perlakuan menjadi 11,933 g/dL setelah intervensi selama 14 hari. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa buah kurma berpotensi menjadi alternatif sumber zat besi non-farmakologis yang efektif dalam pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada ibu hamil.

Artikel ketujuh, penelitian yang dilakukan oleh Nilda Yulita Siregar, Fransisca Noya, dan Putu Candriasih (2022) berjudul “Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya” menggunakan desain quasi-eksperimental dengan rancangan pretest–posttest control group. Sampel penelitian terdiri dari 44 ibu hamil dengan anemia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya pada periode 28 September hingga 31 Oktober 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang mengonsumsi buah pisang ambon disertai tablet zat besi (Fe) mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, kelompok kontrol yang hanya menerima suplementasi tablet Fe juga menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin, namun besarnya peningkatan tersebut lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi buah pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* Linn) memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Artikel kedelapan, penelitian yang dilakukan oleh Fitriani Merdiana berjudul “Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe di Wilayah Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya” menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain pretest–posttest. Sampel penelitian terdiri dari 63 ibu hamil yang mengalami anemia dan dipilih menggunakan teknik total sampling dari populasi di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong, Kabupaten Tasikmalaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi berada pada 9,7 g/dL, yang tergolong anemia ringan. Setelah konsumsi buah pepaya, rerata kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,2 g/dL. Peningkatan ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mendapat suplementasi tablet Fe. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa buah pepaya berpotensi meningkatkan penyerapan zat besi dan berperan sebagai intervensi pendukung dalam penatalaksanaan anemia pada ibu hamil.

Artikel kesembilan, penelitian yang dilakukan oleh Octa Dwienda Ristica dan Rita Afni (2023) berjudul “Penerapan Pemberian Jus Jambu Biji pada Ibu Hamil Anemia di PMB Murtinawita Pekanbaru Tahun 2023” merupakan kegiatan berbasis intervensi yang dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan pemberian terapi pendukung anemia. Intervensi meliputi edukasi menggunakan metode ceramah dan distribusi leaflet mengenai anemia pada ibu hamil, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta pemberian tablet zat besi (Fe) dan jus jambu biji. Sampel penelitian terdiri dari 15 ibu hamil, dengan delapan di antaranya terdiagnosis anemia. Evaluasi kadar hemoglobin dilakukan setelah intervensi selama 14 hari. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai anemia dan pentingnya pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Selain itu, pemberian tablet Fe yang dikombinasikan dengan jus jambu biji menunjukkan potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan intervensi nutrisi berbasis pangan lokal dapat berperan sebagai pendekatan pendukung dalam pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada ibu hamil.

Artikel kesepuluh, penelitian yang dilakukan oleh Nurul Amalina dan Ayu Jumai Sari (2020) berjudul “Pengaruh Rebusan Kacang Panjang dan Wortel terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III” menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan rancangan *pretest–posttest with control group*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian rebusan kacang panjang dan wortel, sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin ibu hamil. Sampel penelitian terdiri dari 20 ibu hamil trimester III dengan anemia ringan dan kadar hemoglobin normal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,311$ ;  $p > 0,05$ ). Sebaliknya, kelompok intervensi yang menerima rebusan kacang panjang dan wortel mengalami peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan secara statistik ( $p = 0,0001$ ;  $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian rebusan kacang panjang dan wortel berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Nilam Sari, serta menegaskan pentingnya intervensi nutrisi berbasis pangan sebagai upaya pendukung dalam menjaga kesehatan ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, terapi herbal terbukti berpotensi sebagai alternatif non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, sebagaimana ditunjukkan oleh pemanfaatan bahan pangan herbal seperti daun kelor, pisang ambon, dan pepaya yang memberikan hasil signifikan. Anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor langsung seperti kepatuhan konsumsi zat besi, infeksi, dan perdarahan, maupun faktor tidak langsung yang meliputi frekuensi kunjungan antenatal, tingkat pendidikan, pola makan, serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, integrasi terapi herbal dalam pelayanan kesehatan ibu hamil perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan penatalaksanaan anemia. Meskipun demikian, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas, keamanan, dan mekanisme kerja berbagai jenis herbal, serta penguatan edukasi gizi kepada ibu hamil mengenai pemilihan makanan bergizi dan suplemen yang tepat. Dengan demikian, penerapan terapi herbal dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil dan janin, terutama di wilayah dengan prevalensi anemia yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N. and Sari, A.J. (2020) 'Pengaruh Rebusan Kacang Panjang Dan Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii', *Maternal Child Health Care*, 2(3), p. 372. Available at: <https://doi.org/10.32883/mchc.v2i3.1050>.
- Dewi, S.S.S., Panjaitan, M.N. and Ramadhini, D. (2021) 'Pengaruh Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan Tahun 2020', *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), p. 80. Available at: <https://doi.org/10.51933/health.v6i1.414>.
- Fatimah, S., Purnamasari, K.D. and Suminar, R. (2024) 'Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1 (2), p. 177. Available at: <https://doi.org/10.25157/jpkmu.v1i2.16077>.
- Harahap, R.R. and Suryani, I. (2024) 'HEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER I DI DESA BOJONG KECAMATAN KARANGTENGAH KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2024'.
- Mardiana, F. (2020) 'The Effect of Consumption of Papaya Fruit on Hemoglobin Levels of Anemia Pregnant Women Receiving Fe Tablet Supplementation in the Work Area of the Cisayong Health Center. *Mitra Kencana Journal of Nursing and Midwifery*', *Mitra Kencana Journal of Nursing and Midwifery*, 4(1), pp. 65–78.
- Meilinda, V. and Natasya, A.D.N. (2023) 'Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) dan Madu Dengan Kombinasi Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia', *Maternal Child Health Care*, 5(1), p. 842. Available at: <https://doi.org/10.32883/mchc.v5i1.2404>.
- Meiranny, A., Yumna, J.D. and Jannah, M. (2024) 'Jackfruit seeds milk administration increased hemoglobin levels in third trimester pregnant women at Bangetayu Health Center, Semarang, Indonesia', *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 32(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.20473/mog.v32i12024.1-7>.
- Muliatul Jannah, Arum Meiranny and Wengski Sativa (2024) 'Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia: Literatur Riview', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), pp. 605–612. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4622>.
- Octa, O., Ristica, D. and Afni, R. (2022) 'Penerapan pemberian jus jambu biji pada ibu hamil anemia di pmb murtinawita pekanbaru tahun 2022', *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(12), p. 2617.
- Sari, T.R. and Tahun, O.D. (2023) 'Hubungan Kepatuhan Ibu Hamil dalam Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian KPD Pada Ibu Bersalin di UPT Puskesmas Waringinkurung Tahun 2023', *Jurnal Ners*, 7(2), pp. 1308–1313. Available at: <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.17251>.
- Siregar, N.Y., Noya, F. and Candriasih, P. (2022) 'Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum* Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya', *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), pp. 157–163. Available at: <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.919>.
- Sugita, S. (2020) 'Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), pp. 58–66. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.138>.

Tampubolon, Y. (2021) 'Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedung Sari Kecamatan Anak Ratu Aji Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), pp. 801–808. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3168>.