



Jurnal Ayurveda Medistra: Jurnal Ilmiah Kesehatan

e-ISSN 2656-3142 | p-ISSN 2656-5609 | Volume 8 Nomor 1 (2026) | pages:6-12 | Available online at <http://ojs.stikesmedistra-indonesia.ac.id/>

Analisis Efektivitas Pengobatan Herbal Komplementer Terhadap Kondisi Anemia Pada Kehamilan

Aulia Farah Azizah¹, Maslan Pangaribuan², Farida M Simanjuntak³, Feri Setiadi⁴, Mahasiswa Kebidanan Semester 3⁵.

Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Kota Bekasi

ABSTRACT

Background: Anemia during pregnancy is a condition in which hemoglobin levels decrease due to physiological demands, iron deficiency, and hemodilution throughout gestation remains a major maternal health concern because it increases the risk of preterm birth, postpartum hemorrhage, infection, and impaired fetal growth and development. This review aims to assess the effectiveness of complementary interventions using natural foods particularly fruits and herbs rich in iron, folate, vitamin C, and antioxidants in improving hemoglobin levels among pregnant women with anemia. **Methods:** The review includes several quantitative studies with quasi-experimental and one-group pre-posttest designs involving pregnant women in their second and third trimesters. **Results** indicated that consumption of dragon fruit, dates, moringa leaves, beetroot, honey, and black cumin increased mean Hb levels by 0.6–2.5 g/dL, with statistical significance at $p \leq 0.05$. The accessible, and effective, making them a useful therapeutic option alongside iron supplementation. Integrating nutritional education and Hb monitoring for anemia during pregnancy offers additional synergistic benefits.

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup sering ditemukan dan memerlukan perhatian khusus. Anemia ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah, yang umumnya terjadi akibat peningkatan kebutuhan fisiologis selama masa kehamilan, terutama kebutuhan zat besi (Benson, C.S.2020).

Selama kehamilan, terjadi peningkatan volume plasma darah yang cukup besar, sedangkan kebutuhan zat besi meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan sebelum hamil. Apabila peningkatan kebutuhan tersebut tidak diimbangi dengan asupan zat besi yang memadai, maka ibu hamil akan lebih rentan mengalami anemia (Obianeli, C., Afifi, K., Stanworth, S., & Churchill, D. 2024).

Kondisi anemia pada masa kehamilan dapat menimbulkan dampak yang merugikan, baik bagi ibu maupun janin. Pada ibu, anemia dapat menyebabkan mudah lelah, meningkatkan risiko infeksi, hiperemesis gravidarum, persalinan prematur, atonia uteri, serta perdarahan setelah persalinan. Sementara itu, pada janin, anemia yang dialami ibu dapat meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, anemia pada bayi baru lahir, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, hingga kematian perinatal. sebab, upaya pencegahan dan penatalaksanaan anemia selama kehamilan menjadi sangat penting guna menjaga kesehatan dan keselamatan ibu serta bayi (Litaqia, W., & Cahya Mulat, T. 2025).

Selama ini, penanganan anemia pada ibu hamil umumnya dilakukan melalui pendekatan farmakologis dengan pemberian tablet zat besi (tablet Fe). Namun demikian, kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe masih tergolong rendah. Hal ini sering dipengaruhi oleh efek samping yang

ditimbulkan, seperti mual, sembelit, dan rasa tidak nyaman pada saluran pencernaan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya alternatif atau upaya pendukung berupa pendekatan nonfarmakologis atau terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan mampu menunjang keberhasilan terapi farmakologis (Handika, R. & Anjarwati, A. 2022)

Berbagai bahan alami telah banyak dikaji dan dimanfaatkan sebagai terapi pendamping dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Beberapa bahan alami yang sering digunakan antara lain buah naga, buah kurma, daun kelor, buah bit, serta kombinasi herbal seperti jinten hitam. Bahan- bahan tersebut diketahui mengandung zat besi, vitamin C, folat, antioksidan, serta mineral lain yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin. Vitamin C berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi, sedangkan folat dan antioksidan berperan dalam mendukung proses eritropoiesis serta melindungi sel darah merah dari kerusakan (Isnawati, U., Ciptiasrini, U., & Yolandia, R. A. 2025).

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bahan alami secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil secara bermakna. Peningkatan kadar Hb dapat diperoleh baik melalui penggunaan bahan alami sebagai terapi tunggal maupun sebagai pendamping konsumsi tablet Fe. Selain terbukti efektif, terapi komplementer berbahan alami juga cenderung lebih diterima oleh ibu hamil karena relatif aman, mudah diperoleh, terjangkau, dan memiliki efek samping yang minimal (Handayani, T. R., & Contesa, L. 2025).

Penerapan terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan ibu sejalan dengan upaya promotif dan preventif yang menjadi bagian dari peran tenaga

kesehatan, khususnya bidan. Bidan berperan penting dalam melakukan deteksi dini anemia, memberikan edukasi mengenai pemenuhan gizi, serta memfasilitasi pemanfaatan bahan alami yang aman dan berbasis bukti ilmiah sebagai pendamping terapi konvensional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi literatur (literature review) dengan pendekatan deskriptif analitik. Fokus utama penelitian adalah mengevaluasi efektivitas berbagai terapi komplementer berbahan alami terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan anemia. Analisis dilakukan dengan membandingkan data hasil penelitian terdahulu untuk menemukan pola efikasi, dosis optimal, serta dampak klinis yang signifikan. Rancangan yang diterapkan adalah one-group pretest– posttest, yang bertujuan untuk menilai perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian intervensi nonfarmakologis berbahan alami pada ibu hamil yang mengalami anemia. Desain ini dipilih untuk mengetahui efektivitas intervensi secara langsung melalui perbandingan hasil pengukuran awal dan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis data dari berbagai literatur serta ditemukan beberapa bahan alami yang memiliki efikasi tinggi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Hylocereus polyrhizus* (Buah Naga Merah) Konsumsi jus buah naga merah dengan dosis 250 ml/hari selama 14 hari terbukti meningkatkan kadar Hb secara signifikan. Efek ini didorong oleh sinergi kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi serta memfasilitasi absorpsi mineral dalam tubuh, serta kandungan antioksidan yang menjaga integritas sel darah (Fitria 2022). *Moringa oleifera* (Daun Kelor) merupakan Intervensi teh daun kelor selama 14 hari menunjukkan peningkatan Hb yang konsisten. Daun kelor berperan sebagai superfood karena mengandung kombinasi

Kombinasi antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil (Rustini, A., Anjani, J., Patmawati, N., Nuryati, S., Sumiati, & Wardani, I. K. F. 2025).

akhir pada kelompok yang sama.

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan layanan antenatal. Subjek penelitian adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu hamil dengan diagnosis anemia berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin, usia kehamilan sesuai ketentuan penelitian, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Ibu hamil dengan kondisi penyakit penyerta tertentu atau komplikasi kehamilan yang memerlukan penanganan khusus dikecualikan dari penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Jumlah sampel disesuaikan dengan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria selama periode penelitian.

zat besi, asam folat, serta vitamin A dan C yang krusial bagi eritropoiesis (Manggul et al 2021).

Sari Kurma Pemberian sari kurma dengan dosis 10–15 ml/hari selama dua minggu efektif menaikkan kadar Hb (Muliatul Jannah, Arum Meiranny 2024). Selain kandungan zat besi dan vitamin B kompleks, glukosa alami dalam kurma memberikan dukungan energi tambahan bagi ibu hamil untuk mengatasi kelelahan fisik. Beta vulgaris (Buah Bit), Jus buah bit (250 ml/hari selama 14 hari) memberikan kenaikan kadar Hb yang tajam. Hal ini disebabkan oleh densitas folat dan zat besi yang tinggi dalam buah bit yang memicu produksi sel darah merah secara optimal. (Retno et al. 2022). *Nigella sativa* (Jintan Hitam) dan Madu, Kombinasi jintan hitam dan madu

berperan dalam memasok mineral esensial serta memperbaiki kualitas darah. Madu berperan dalam menjaga stabilitas stamina dan mendukung sistem imun, sementara jintan hitam berkontribusi pada suplai mineral mikro yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin (Rianti 2021).

Penelitian dan kajian ini dilakukan untuk menelaah secara lebih mendalam efektivitas berbagai intervensi nonfarmakologis berbahan alami dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah dalam penyusunan strategi penanganan anemia yang lebih komprehensif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan maternal (Sumanti 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Nurhayati and Fitriani 2023) dengan desain quasi experiment pretest–posttest menunjukkan bahwa pemberian buah naga pada ibu hamil yang mengalami anemia memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Kandungan zat besi yang didukung oleh vitamin C dalam buah naga berperan dalam meningkatkan absorpsi zat besi, sehingga proses pembentukan sel darah merah dapat berlangsung lebih efektif. Sejalan dengan penelitian tersebut, studi (Nurhayati and Fitriani 2023) yang menggunakan desain one group pretest–posttest juga menemukan adanya peningkatan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah konsumsi buah naga. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa buah naga dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk membantu pencegahan dan penatalaksanaan anemia selama kehamilan.

Penelitian (Lestari, 2014) yang menerapkan metode *quasi experiment* menunjukkan bahwa konsumsi buah kurma secara rutin mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Kandungan zat besi serta berbagai vitamin dan mineral dalam kurma mendukung proses hemopoiesis, sehingga berkontribusi dalam perbaikan status

anemia pada masa kehamilan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Sumitran 2023) melalui penelitian quasi experiment dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok ibu hamil yang mengonsumsi kurma menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga kurma dinilai efektif sebagai terapi pendamping tablet Fe. Selanjutnya, penelitian oleh (Nuriah Arma, Rauda 2020) dengan desain quasi experiment menunjukkan bahwa pemberian daun kelor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Daun kelor mengandung zat besi, asam folat, serta vitamin C yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan peningkatan kadar hemoglobin.

Temuan tersebut diperkuat oleh (Muliatul Jannah, Arum Meiranny 2024) melalui studi literature review yang menyimpulkan bahwa pemanfaatan daun kelor efektif sebagai terapi komplementer dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Selain efektif, daun kelor juga dinilai aman, mudah diakses, dan dapat digunakan bersamaan dengan terapi farmakologis. Penelitian (Verantika Dewi Saraswati1, Anggie Pradana Putri, 2024) dengan desain quasi experiment pretest–posttest menunjukkan bahwa pemberian buah bit kepada ibu hamil anemia menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi. Kandungan zat besi, folat, dan antioksidan pada buah bit berkontribusi dalam meningkatkan produksi sel darah merah. Hal ini didukung oleh penelitian (Retno et al. 2022) yang menyatakan bahwa konsumsi jus buah bit secara teratur mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil secara signifikan. Buah bit dapat dijadikan alternatif terapi komplementer yang aman dan efektif selama masa kehamilan.

Selain bahan pangan, terapi herbal juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Penelitian (Ranny Septiani,

Trinovadela, and Herlina 2021) dengan metode quasi experiment menemukan bahwa kombinasi jintan hitam dan madu berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Kandungan zat besi dan antioksidan dalam kombinasi tersebut mendukung proses eritropoiesis. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, intervensi nonfarmakologis dengan bahan alami seperti buah naga, kurma, daun kelor, buah bit, serta kombinasi jintan hitam dan madu terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil penderita anemia. Kandungan zat besi, vitamin C, folat, dan antioksidan di dalamnya berperan dalam meningkatkan absorpsi zat besi serta proses pembentukan sel darah merah (eritropoiesis). Di antara berbagai bahan alami yang dikaji, buah bit (*Beta vulgaris*) dan kombinasi kurma serta madu menunjukkan efektivitas paling tinggi dalam meningkatkan kadar hemoglobin, dengan peningkatan rata-rata peningkatan Hb sekitar $\pm 0,73$ g/dL pada

(Sumanti 2022) menyimpulkan bahwa kombinasi madu dan jintan hitam memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Terapi ini dinilai relatif aman, mudah diaplikasikan, serta berpotensi digunakan sebagai terapi pendamping konsumsi tablet Fe.

pemberian jus buah bit, serta berkisar antara 0,5–1,10 g/dL pada konsumsi kurma dan madu meskipun besarnya peningkatan bervariasi antar penelitian. Efektivitas tersebut didukung oleh kandungan folat dan zat besi yang tinggi pada buah bit serta kombinasi zat besi, energi alami, dan antioksidan pada kurma dan madu yang secara sinergis mendukung proses eritropoiesis dan penyerapan zat besi. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi pencegahan dan penatalaksanaan anemia pada ibu hamil dalam pelayanan Kesehatan maternal, khususnya dengan mempertimbangkan pemilihan bahan alami yang memiliki efektivitas paling optimal.

REFERENSI

- Benson, C. S. (2020). Iron deficiency anaemia in pregnancy: A contemporary review.
- D. Ph. 2022. "Effect Of Beetroot Juice On The Increase In Hemoglobin Levels Among Pregnant Women At Kemiling Inpatient Community Health Center In 2022."
- Fitria, Dewi. 2022. "Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kenaikan Hb Pada Wanita Prakonsepsi." *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* 1–23.
- Handayani, T. R., & Contesa, L. (2025). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia.
- Handika, R. & Anjarwati, A. (2022). Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kesehatan*.
- Isnawati, U., Ciptiasrini, U., & Yolandia, R. A. (2025). Pengaruh Tablet Fe dan Buah Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil.
- Lestari, E. A. (2020). 2014. "Penatalaksanaan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Pemberian Sari Buah Kurma." 6–17.
- Litaqia, W., & Cahya Mulat, T. (2025). The impact of anemia on pregnant women on premature labor and low birth weight. *Jurnal Edukasi Ilmiah Kesehatan*.

- Manggul et al 2021. Biscuits containing Moringa oleifera leaves flour improve conditions of anemia in pregnant women. *Gac Sanit* [Internet]. 2021;35:S191–5
- Muliatul Jannah, Arum Meiranny, Wengski Sativa. 2024. “Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia.” 7(3):605–12.
- Nasution, Y. E. (2023). Pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *JUBIDA (Jurnal Kebidanan)*
- Nurhayati, Herni, And Elfira Sri Fitriani. 2023. “Pengaruh Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 6(1):67–72.
- Nuriah Arma, Rauda, Maisara Rusda. 2020. “Pengaruh Ekstrak Teh Daun Kelor Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.” 5(3).
- Obianeli, C., Afifi, K., Stanworth, S., & Churchill, D. (2024). Iron Deficiency Anaemia in Pregnancy: A Narrative Review from a Clinical Perspective.
- Rahmawati, A., Setianing Tiya, E. D., & Meiranny, A. (2024). Pengaruh pemberian sari kurma dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*
- Ranny Septiani, Nurchairina Nurchairina, Nora Isa Trinovadela, And Herlina. 2021. “Terapi Herbal Jinten Hitam Dalam Peningkatan Haemoglobin Pada Ibu Menyusui Dengan Anemia.” 14:137–45.
- Retno, Sri Nowo, S. Sit, M. Kes, D. Ph, Lusia Asih Wulandari, S. St, M. Kes, And
- Rustini, A., Anjani, J., Patmawati, N., Nuryati, S., Sumiati, & Wardani, I. K. F. (2025). Peran Bidan dalam Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Edukasi Gizi di TPMB Sumiati.
- Siregar, A. N. (2020). Efektivitas Intervensi Herbal dan Buah Alami dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia.
- Sumanti, Nurwita Trisna. 2022. “Pemberian Jintan Hitam (*Nigella Sativa* L) Dan Madu (*Apis Mellifera*) Sebagai Suplemen Zat Besi Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu.” 02(November):328–36. Doi: 10.53801/Sjki.V2i2.97.
- Sumitran, Ayunda Sinta. 2023. “Efektivitas Pemberian Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia.” 1(4).
- Verantika Dewi Saraswati¹, Anggie Pradana Putri², Rina Tri Handayani. 2024. “Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Dan Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia: Systematic Review.”