

# **BUKU SAKU**



**Cegah Anemia dengan Madu**  
**Solusi Alami untuk Ibu Hamil Sehat**



**Oleh:**

**Elva Nuryanti**

**202422244**

**Pembimbing:**

**Bdn. Rita Riyanti Kusuma Dewi, SST, M.Kes**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS**  
**'AISYIYAH SURAKARTA**  
**TAHUN 2025**

# **PRAKARTA**

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

**Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan buku saku ini yang berjudul "Cegah Anemia dengan Madu**

**Solusi Alami untuk Ibu Hamil Sehat". Buku saku ini berisi tentang pemberian sari kurma untuk meningkatkan kadar HB ibu hamil. Penulis berharap buku saku ini dapat bermanfaat terutama pada ibu hamil yang mengalami anemia.**

**Surakarta, Juni 2025**

**Penulis**

# Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	1
PRAKARTA .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSSARY.....	4
• Anemia.....	5
• Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil .....	6
• Tanda dan Gejala Anemia .....	7
• Dampak Anemia .....	8
• Pentingnya Zat Besi .....	9
• Pengertian Madu.....	10
• Kandungan Madu yang Dapat Meningkatkan HB.....	11
• Manfaat Madu Untuk Anemia .....	12
• Kandungan Madu .....	13
• Dosis Madu .....	14
• Penelitian Madu dan HB .....	15
• Kesimpulan dan Saran .....	16
REFERENSI.....	17

# GLOSSARY

<b>Anemia</b>	<b>Kekurangan hemoglobin atau sel darah merah</b>
<b>Hemoglobin (Hb)</b>	<b>Protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen.</b>
<b>Fe</b>	<b>Singkatan dari zat besi</b>
<b>Zat gizi</b>	<b>Unsur penting yang dibutuhkan tubuh</b>
<b>Prematur</b>	<b>Lahir sebelum waktu cukup bulan</b>

## APA ITU ANEMIA??

Anemia adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal. Pada ibu hamil, anemia ditetapkan jika Hb  $<11$  g/dl (Dai, 2021). Hemoglobin bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk ke janin. Jika kadarnya rendah, suplai oksigen berkurang dan bisa membahayakan kehamilan. Anemia harus dikenali sejak awal agar bisa segera ditangani.



NORMAL



ANEMIA

# Penyebab Anemia pada Ibu Hamil



Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12.

Kekurangan ini biasanya karena asupan makanan yang tidak seimbang atau meningkatnya kebutuhan zat gizi selama kehamilan.



Mual muntah yang berlebihan. Jika tidak ditangani, tubuh ibu tidak mampu memproduksi cukup sel darah merah.

(Qomarasari, 2020).

# Tanda dan Gejala Anemia



Pucat pada kelopak mata



Mual



Denyut jantung tidak beraturan



Keletihan berlebihan



Sakit kepala



kerontokan rambut

(Paulina, 2023; Fatmawati, 2023).

# DAMPAK ANEMIA?



**Keguguran**



**Persalinan prematur**



**Perdarahan**



**Infeksi**



**Bayi lahir dengan berat badan rendah**



**IQ bayi rendah**



**Kematian**

# Pentingnya Zat Besi



Zat besi diperlukan untuk membentuk hemoglobin dalam sel darah merah. Ketika zat besi kurang, tubuh tidak bisa memproduksi cukup hemoglobin (Rianti, 2022). Pada ibu hamil, kebutuhan zat besi meningkat 2 kali lipat. Tanpa suplai zat besi yang cukup, risiko anemia pun meningkat.



Oleh karena itu, ibu hamil harus makan makanan yang tinggi zat besi seperti hati, daging, madu dan sayuran hijau.

## Pengertian Madu

**Madu adalah cairan manis alami dari nektar bunga yang diproses oleh lebah. Madu mengandung berbagai nutrisi penting, termasuk zat besi dan vitamin C (Yuliasari, 2021). Kedua zat ini penting dalam pembentukan hemoglobin. Madu juga aman dikonsumsi ibu hamil dan memiliki banyak manfaat lainnya. Rasanya manis alami dan bisa menjadi pengganti gula.**



## Apa Kandungan Gizi Madu yang Dapat Meningkatkan Hemoglobin?

- **Zat Besi**

Membantu pembentukan sel darah merah.

- **Karbohidrat**

Sebagai sumber energi utama, membantu mengatasi kelelahan akibat anemia.

- **Vitamin C**

Berperan meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan, menjadikannya sinergis dalam meningkatkan kadar Hb.

(Firdaus, 2021)

## Manfaat Madu Untuk Anemia

Madu membantu meningkatkan kadar hemoglobin secara alami. Kandungan zat besinya berperan langsung dalam produksi sel darah merah (Rianti, 2022). Vitamin C dalam madu membantu penyerapan zat besi dari makanan lain. Konsumsi rutin madu membantu ibu hamil menjaga kadar Hb tetap stabil. Selain itu, madu juga meningkatkan daya tahan tubuh.



# Kandungan Madu

Peningkatan kadar Hb dipengaruhi karena madu 45 ml mengandung energy 136,8 kkal, protein 0,1 g, karbohidrat 37,1 g, vit C 0,5 mg, sodium 1,8 mg, potassium 23,4 mg, kalsium 2,7 mg, magnesium 0,9 mg, iron 0,2 mg, dan zinc 0,1 mg.



## Dosis Madu



Cara terbaik mengonsumsi madu adalah mencampurnya dengan air hangat sebanyak 45 ml/hari selama 14 hari.

Aduk hingga larut dan minum setiap pagi sebelum makan (Yuliasari & Sunarsih, 2021).



Hindari mencampur madu dengan air panas karena bisa merusak kandungan gizinya. Jangan pula mencampur dengan teh atau kopi. Konsumsi rutin setiap hari akan membantu mencegah anemia.

# Penelitian Madu dan Hb

Penelitian milik Yuliasari & Sunarsih (2021) menunjukkan bahwa konsumsi madu secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan peningkatan signifikan pada kadar Hb responden. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat besi, asam folat, dan vitamin dalam madu yang mendukung pembentukan sel darah merah. Pembahasan dalam jurnal menekankan bahwa madu sebagai terapi alami dapat menjadi alternatif tambahan dalam penanggulangan anemia, terutama bagi ibu hamil yang mengalami defisiensi zat besi. Selain efektif, madu juga lebih mudah diterima secara organoleptik oleh ibu hamil.

# KESIMPULAN DAN SARAN



Madu mengandung zat besi, vitamin, dan antioksidan yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.



Konsumsi madu secara teratur dapat menjadi upaya alami untuk mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan.



Madu merupakan alternatif suplemen yang mudah didapat, aman, dan bernutrisi jika dikonsumsi dengan takaran yang tepat.



Disarankan ibu hamil mengonsumsi madu secara teratur sebagai bagian dari pola makan sehat sehari-hari.



Sebelum menjadikan madu sebagai suplemen rutin, penting bagi ibu hamil untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan.



Konsultasi medis bertujuan memastikan madu tidak menimbulkan efek samping atau kontraindikasi dengan kondisi kesehatan tertentu.



Edukasi dan pendampingan dari tenaga kesehatan sangat penting agar manfaat madu dapat diperoleh secara optimal dan aman.

# REFERENSI

**Dai, N. F. (2021). Anemia Pada Ibu Hamil. Jakarta: NEM**

**Murtiningsih, D., & Satiyem, S. (2023). Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan, 3(2), 149-155. Doi : 10.32695/JBD.V3I2.497**

**Paulina, A. J. (2023). Penyuluhan Anemia Dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sungai Sembilan. Jurnal Pengabdian Untukmu Negeri, 7(1), 40-47.**

**Qomarasari, D. (2023). Monograf Kejadian Anemia pada Kehamilan. Boyolali: NEM**

**Rianti, P. T., Utami, I. T., & Febriyanti, H. (2022). Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah),**

**3(2), 159-165. Doi:  
<https://doi.org/10.30604/jaman.v3i2.486>**

**Yuliasari, D., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi Madu Meningkatkan Hb Pada Ibu Hamil Di Desa Jati Baru. Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 124-131. Doi: 10.33024/jpm.v3i2.5396**