

## Pengaruh Pemberian Ekstrak Jintan Hitam (*Nigella Sativa L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya

Nurfatriani<sup>1</sup>, Laurensia Yunita<sup>1</sup>, Susanti Suhartati<sup>2</sup>, Yayuk Puji Lestari<sup>1</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sari Mulia

Email: [gardeniaesha@gmail.com](mailto:gardeniaesha@gmail.com)

### Article History:

Received Jan 30<sup>th</sup>, 2026

Accepted Mar 23<sup>rd</sup>, 2026

Publish Apr 16<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi Hb <11 gr% yang umumnya disebabkan defisiensi besi dan berisiko berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Anemia merupakan komplikasi terbanyak pertama di Kota Banjarmasin dengan jumlah kasus 9,84% selama tahun 2023. Upaya dalam penanggulangan anemia efisiensi zat besi pada ibu hamil tersebut dapat dilakukan melalui pemberian suplemen tablet Fe serta mengonsumsi bahan makanan dengan tinggi zat besi dan nilai gizi yang lengkap. Beberapa studi menyebutkan bahwa pemenuhan zat besi ibu hamil dapat terpenuhi dengan mengonsumsi ekstrak jintan hitam. Menganalisis pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya. Penelitian *quasi eksperimen*, dengan rancangan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel sebagian ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya sebanyak 10 orang, dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Nilai *pre test* sebanyak 10 orang (100%) mengalami anemia. Nilai *post test* 3 orang (30,0%) responden yang mengalami anemia dan 7 orang (70,0%) yang tidak mengalami anemia. Hasil analisis pengaruh *p value*  $0,005 < \alpha 0,05$ . Terdapat pengaruh pemberian ekstrak jintan (*Nigella Sativa L*) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya tahun 2025. Diharapkan ekstrak jintan hitam berbentuk kapsul menjadi salah satu pendamping tablet Fe selama kehamilan sebagai upaya peningkatan kadar Hb dalam mencegah dan mengatasi anemia.

**Kata Kunci:** anemia, ekstrak jintan hitam, ibu hamil.

### Abstract

*Anemia during pregnancy is a condition characterized by hemoglobin levels below 11 g/dL, typically caused by iron deficiency, and poses risks to the health of both the mother and fetus. Anemia is the most common complication in Banjarmasin City, accounting for 9.84% of cases in 2023. Efforts to address iron deficiency anemia in pregnant women can be undertaken through the administration of iron supplements and the consumption of foods rich in iron and nutritionally complete. Several studies suggest that iron requirements in pregnant women can be met by consuming black cumin extract. To analyze the effect of black cumin extract administration on hemoglobin levels in pregnant women in the Kuin Raya Health Center service area. A quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 pregnant women in the Kuin Raya Health Center service area, selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test. All 10 participants (100%) had anemia in the pretest. In the posttest, 3 participants (30.0%) still had anemia, while 7 participants (70.0%) no longer had anemia. The p-value for the effect analysis was 0. There is an effect of black cumin extract (*Nigella Sativa L*) on hemoglobin levels in pregnant women with anemia in the Kuin Raya Health Center area in 2025. It is hoped that black cumin extract in capsule form can become a*

---

*supplement to iron tablets during pregnancy as an effort to increase hemoglobin levels in preventing and treating anemia.*

**Keywords:** *anemia, black cumin extract, pregnant women.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang (Wati dkk., 2023). Pada saat kondisi sedang hamil yang harus diperhatikan oleh ibu salah satunya adalah asupan nutrisi dan vitamin, seperti kebutuhan zat besi, asam folat, serta vitamin B12.

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 sebanyak 395.000 kasus kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2021). Menurut Kemenkes RI pada tahun 2023 jumlah AKI di Indonesia adalah 4.482. Dari tahun 2019- 2021 AKI meningkat, namun dari tahun 2021-2023 jumlahnya berfluktuasi untuk kematian ibu (Dasa Nugraha & dkk, 2023). Dari Dinkes Banjarmasin jumlah AKI 2023 sebanyak 145 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab kematian ibu adalah perdarahan saat bersalin, Pendarahan yang terjadi pada ibu hamil bisa disebabkan karena anemia. Anemia merupakan suatu keadaan ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah (Hb) tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis tubuh (Nadia & dkk, 2022).

Hb ibu hamil dinyatakan normal apabila kadar hb  $\geq 11$  gr% dan dinyatakan anemia apabila kadar hb  $\leq 11$  gr%. Adapun akibat dari anemia pada masa kehamilan seperti BBLR, bayi lahir prematur, perdarahan postpartum, dan kematian ibu. Salah satu indikator upaya kesehatan ibu dikatakan berhasil dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI) (Kemenkes RI, 2020). Penyebab utama anemia selama kehamilan adalah defisiensi besi. Faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut disebabkan oleh usia ibu, paritas dan status gizi saat hamil. Usia ibu saat hamil pada usia 20-35 tahun tidak berisiko dan fungsi organ reproduksi wanita pada usia tersebut sudah matang untuk kehamilan (Gusnidarsih, 2020). Paritas bisa mempengaruhi kondisi ibu seperti kondisi fisik yang masih memerlukan zat besi untuk kebutuhan ibu dan janin yang dikandungnya ketika melahirkan lebih dari dua kali, maka menyebabkan zat besi belum terbentuk secara optimal (Palifiana dkk., 2021). Status gizi dengan melihat lingkaran lengan atas (LILA) ibu hamil sebaiknya LILA  $\geq 23,5$  cm. Apabila kurang dari 23,5 cm berisiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) karena status gizi baik bisa mencegah anemia selama kehamilan (Wahyudi, Nur & Prakoso, Dwi, 2023).

Menurut WHO, pada tahun 2020 sebanyak 36,5% ibu hamil di dunia menderita anemia (Atzmardina dkk., 2022). Sedangkan, berdasarkan data Kemenkes RI 2021 di Indonesia terjadi peningkatan angka anemia pada ibu hamil yaitu 78%, pada tahun 2019 naik dari 48,9%. Dari data Dinkes Kota Banjarmasin Tahun 2023 jumlah komplikasi kebidanan terbanyak pertama adalah anemia dengan jumlah kasus 1107 (9,84%) orang dan kasus kedua yaitu kekurangan energi kronis berjumlah 1092 (9,38%) orang. Hal ini diatasi melalui program pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan yang bertujuan untuk meminimalisir sedini mungkin kejadian anemia (Dinkes Kota Banjarmasin, 2023).

Penanganan anemia pada ibu hamil dapat diberikan intervensi secara farmakologis seperti tablet IFA, tablet Fe dan non farmakologis seperti pemberian obat herbal ekstrak jintan hitam (*Nigella Sativa L*) yang mudah ditemukan di Indonesia ataupun dunia untuk mengatasi berbagai penyakit misalnya anemia. Penelitian oleh (Nurhayati dkk., 2022) menyatakan bahwa terdapat adanya pengaruh pemberian jintan hitam (*Nigella Sativa L*) dan Madu (*Apis Mellifera*) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil,

diperoleh nilai  $p$ -value  $0,000 < (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa kedua bahan tersebut efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Sebelum diberikan terapi jintan hitam dan madu rata-rata kadar hb ibu hamil (73,3%) tergolong anemia 9,67 gr/dl. Setelah intervensi, sebagian besar responden (66,7%) memiliki kadar hemoglobin yang tergolong normal yaitu 13,43 gr/dl.

Jintan hitam mengandung berbagai senyawa aktif, vitamin dan banyak mineral. Thymoquinone, thymohidroquinone, duthymoquinone, p-cmane, carvacrol, 4-terpienol, t-anethol, sesquiterpane longifellone,  $\alpha$ -piene, thymol, alkaloid, protein, lemak, karbohidrat, Cu, P, Zn dan Fe merupakan senyawa aktif dan mineral zat gizi yang terkandung dalam jintan hitam (Septiani dkk., 2021). Fe yang terkandung pada jintan hitam termasuk menjadi salah satu yang bisa mensintesis hemoglobin.

Dari hasil studi pendahuluan pada bulan desember 2024 di Puskesmas Kuin Raya ibu hamil dengan anemia sebanyak 269 ibu hamil. Angka tersebut mengalami kenaikan mencapai 1118% dari tahun sebelumnya. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang sangat besar, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dalam upaya pencegahan dan penanganan agar angka tersebut tidak terus meningkat. Menurut hasil sistematik review oleh (Napisah dkk., 2023) penanganan non farmakologis dianggap baik untuk mendukung meningkatkan Hb ibu hamil sehingga dapat segera mengurangi masalah pada ibu dan janin akibat anemia.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk memberikan perlakuan menggunakan komplementer pemberian ekstrak jintan hitam sebagai penunjang dan tablet fe sebagai obat farmakologi utama pada ibu hamil dengan anemia di wilayah Puskesmas Kuin Raya. Adapun judul yang diangkat adalah “Pengaruh Pemberian Ekstrak Jintan Hitam (*Nigella Sativa L*) terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya”.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *pra eksperimen* dengan *onegroup pretest – posttest design*. Jenis penelitian tersebut merupakan *eksperimen* yang memiliki 1 kelompok, yaitu kelompok *treatments* (perlakuan). Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang mengalami anemia. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2025 dengan sampel berjumlah

10 responden, pengambilan dari sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan peneliti.

Dalam Penelitian ini, peneliti melakukan pengukuran kadar Hemoglobin dengan *EasyTouchGCHb* sebelum dan sesudah memberikan perlakuan pada masing-masing responden. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah dicatat ke dalam lembar observasi sebagai data yang akan diuji dengan melakukan uji normalitas terlebih dahulu yaitu *Shapiro Wilk* lalu setelah didapat data tidak berdistribusi normal, maka selanjutnya diuji dengan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Hasil Penelitian

#### Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. sebagian besar responden berada pada usia 20-35 tahun atau tidak berisiko sebanyak 6 orang (60,0%). Proporsi responden dengan paritas melahirkan lebih dari 2 atau tidak berisiko sebanyak 8 orang (80,0%). Serta, paling banyak proporsi responden berstatus gizi baik dengan Lila  $> 23,5$  cm berjumlah 8 orang (80,0%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia responden		
Berisiko	4	40.0
Tidak berisiko	6	60.0
Paritas		
Berisiko	2	20.0
Tidak berisiko	8	80.0
Status gizi (LILA)		
>23,5 cm	8	80.0
<23,5 cm	2	20.0

## Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kadar Hb Sebelum Perlakuan	Kadar Hb Sesudah Perlakuan	Peningkatan (%)
10.8	11.8	1
9.6	11.6	2
10.4	11.2	0.8
10.4	11.9	1.5
10.8	11.3	0.9
9.4	10.4	1
9.4	10.6	1.2
10.8	11.3	0.5
10.7	11.2	0.5
9.1	9.4	0.3
<b>Total</b>		<b>9.7</b>

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa kadar Hb responden sebelum diberikan kapsul jintan hitam yaitu masing-masing 1 orang (10,0%) dengan kadar Hb 10,7 gr/dl 9,6 gr/dl dan 9,1 dr/dl, selanjutnya masing-masing 2 orang (20,0%) dengan kadar Hb 10,4 gr/dl 9,4 gr/dl, serta 3 orang (30,0%) dengan kadar Hb 10,8 gr/dl.

Kadar Hb responden sesudah diberikan kapsul jintan hitam mengalami kenaikan yaitu masing-masing 1 orang (10,0%) dengan kadar Hb 11,9 gr/dl, 11,8 gr/dl, 11,6 dr/dl, 10,6 gr/dl, 10,4 gr/dl, 9,4 gr/dl sebanyak 6 orang dan 2 orang (20,0%) memiliki Hb sesudah yaitu 11,3 gr/dl serta 2 orang (20,0%) dengan kadar Hb 11,2 gr/dl.

Sebelum melakukan analisis uji pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk melihat apakah data berdistribusi secara normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada data kadar hemoglobin sebelum diberikan ekstrak jintan hitam tidak berdistribusi normal (nilai  $P < 0,05$ ). Sedangkan, data setelah diberikan ekstrak jintan hitam berdistribusi normal (nilai  $P > 0,05$ ), seperti yang terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas

	N	Sig
Pretest Hb	10	0.032
Posttest Hb	10	0.151

Dengan demikian, analisis uji pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam selanjutnya dilakukan menggunakan uji statistik non parametrik Wilcoxon Signed-Rank dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Wilcoxon Signed-Rank

Kategori	Anemia	Tidak Anemia	Mean	SD	P Value
Pre Test	10	0	10	6,85	
Post Test	3	7	11	7,52	0,005

Tabel 4 menunjukkan hasil uji wilcoxon pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya sebelum dan sesudah diberikan ekstrak jintan hitam P Value sebesar 0,005 (p value < 0,05). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak. Semua asumsi tersebut terpenuhi dan terdapat pengaruh ekstrak jintan hitam terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya tahun 2025.

## 2) Pembahasan

### Karakteristik Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Kuin Raya

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa ibu hamil paling banyak berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 6 responden (60,0%). Hasil ini serupa dengan Yuvita dkk (2024) serta Sari dkk (2021) yang melakukan penelitian tentang anemia pada ibu hamil yang berhubungan dengan usia ibu, menyebutkan responden penelitian tersebut paling banyak berusia 20-35 tahun. Hamil diusia 20-35 tahun termasuk dalam kategori tidak berisiko karena hal ini berhubungan dengan kematangan organ reproduksi juga kondisi psikologis terutama kesiapan ibu dalam menerima kehamilan (Anisa Fitria Ardiansyah dkk., 2024).

Pada penelitian ini ditemukan pula ibu dengan usia < 20 tahun dan > 35 tahun sebanyak 4 responden (40,0%). Kondisi kekurangan zat besi berpengaruh pada usia ibu hamil, usia < 20 tahun biasanya masih banyak memerlukan zat besi untuk pertumbuhan diri sendiri. Sedangkan, saat hamil

zat besi juga dibutuhkan janin dan plasenta yang sedang tumbuh dan meningkatkan massa sel darah merah si ibu. Begitu juga hamil diusia >35 tahun tergolong sangat tua karena organ reproduksi mengalami penurunan fungsi sehingga tidak optimal dan akan mengalami masalah kesehatan,

selain itu, sistem imunitas tubuh sudah menurun yang menyebabkan anemia pada ibu hamil usia tersebut (Gusnidarsih, 2020). Serta, Pada usia < 20 tahun dan > 35 tahun disebut sebagai usia risiko tinggi selama kehamilan, sehingga kemungkinan terjadinya gangguan dalam kehamilan seperti anemia dan preeklampsia menjadi lebih besar (Arifah & Mudlikah, 2024).

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa ibu hamil berisiko anemia seperti kehamilan pertama kali yaitu 2 responden (20,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifah & Mudlikah (2024) ditemukan bahwa ibu hamil berisiko anemia seperti kehamilan pertama kali yaitu 2 responden (20,0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardha dkk (2019) mengenai paritas dan anemia, didapatkan hasil paritas primipara dan grandemultipara berisiko terkena anemia. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa anemia defisiensi zat besi bisa disebabkan karena pada ibu primipara belum memiliki pengalaman, sedangkan pada grandemultipara dari hamil yang lebih dari satu anak (kembar), dua kehamilan yang berdekatan, dan riwayat perdarahan pada persalinan lalu, serta sering hamil lebih sering mengeluarkan darah saat melahirkan dan makin tinggi risiko komplikasi kehamilan.

Kemudian pada penelitian ini ditemukan juga ibu hamil yang melahirkan > 2 kali sebanyak 8

responden (80,0%). Bagi ibu multipara, mempunyai pengalaman memeriksakan kehamilan dan riwayat melahirkan anak, sehingga paritas multipara paling aman dalam kehamilan (Damanik dkk., 2025).

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa ibu hamil paling banyak dengan Lila > 23,5 cm yaitu sebanyak 8 responden (80,0%). Penelitian ini sejalan dengan Putri, Pitaloka dkk (2023) yang melakukan penelitian tentang hubungan status gizi (LILA) dengan anemia pada ibu hamil, didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil memiliki Lila >23,5 cm, ibu yang mendapat zat gizi yang cukup memiliki risiko anemia lebih rendah. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh kebiasaan makan yang hanya memenuhi rasa lapar, tanpa memperhatikan nutrisi yang diperlukan oleh tubuhnya.

Kekurangan zat besi walaupun status gizi secara umum baik bisa dikarenakan asupan makanan rendah zat besi heme (dari daging) atau tingginya zat penghambat zat besi seperti teh, kopi, fitat dari beras/ padi. Penyerapan zat besi juga bisa terganggu jika ibu tidak mengonsumsi Vit C atau kekurangan Asam Folat/Vit B12 bisa menyebabkan anemia. Serta, tidak patuhnya untuk mengonsumsi suplemen zat besi yang diberikan selama kehamilan (Laili & Novianty, 2024).

Pada penelitian ini ditemukan juga ibu hamil dengan lila < 23,5 cm sebanyak 2 responden (20,0%). Hasil ini sejalan dengan Putri & Pasalina (2025) yang melakukan penelitian mengenai lingkaran lengan atas dengan kejadian anemia pada ibu hamil, didapatkan hasil bahwa sebanyak 13 responden (56,5%) mengalami lila < 23,5 cm dan anemia. Lila < 23,5cm menunjukkan kondisi Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang artinya tubuh ibu tidak memiliki cadangan energi dan protein yang cukup, baik sebelum maupun selama kehamilan biasanya berpengaruh dengan kekurangan zat gizi lain, seperti zat besi.

Menurut teori kekurangan zat besi bisa menyebabkan pengangkutan oksigen ke otak berkurang sehingga terjadi penurunan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang mengakibatkan anemia. Pola makan yang tidak seimbang, rendah zat besi, protein dan vitamin, mual muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum) Serta, kurangnya pengetahuan ibu mengenai gizi kehamilan (Sitompul & Simbolon, 2021).

## **Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Ekstrak Jintan Hitam Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Kuin Raya**

Secara keseluruhan, kadar hemoglobin responden mengalami peningkatan secara signifikan setelah diberikan intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Trihandini dkk (2023) tentang intervensi pemberian kapsul jintan hitam (*Nigella Sativa*) pada ibu menyusui yang mengalami anemia defisiensi besi di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan, dimana rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi adalah 10,9 gr/dl dengan minimum 10,5 gr/dl dan nilai maksimum 11,8 gr/dl.

Selama kehamilan pada ibu hamil mengalami hemodilusi (pengenceran darah) yang membutuhkan tambahan zat besi 30-60 mg per hari melalui suplemen. Maka dari itu ibu hamil rentan mengalami anemia. Peningkatan tersebut digunakan untuk menambah volume sel darah merah (eritrosit) baik untuk janin, plasenta, dan persiapan melahirkan (firza novilia tono, 2020). Kekurangan zat besi mengganggu produksi hemoglobin, menyebabkan hipoksia atau kekurangan oksigen dalam darah, dan mengakibatkan anemia yang ditandai dengan wajah pucat, rasa lemah, letih, lelah, lesu, lunglai, pusing, kurang nafsu makan (Silalahi & Herawati Hulu, 2020).

Mengacu pada hasil penelitian terdapat 3 responden yang masih mengalami anemia salah satunya dengan kenaikan kadar Hb sekitar 0,3 gr/dl dari kadar Hb sebelum 9,1 gr/dl menjadi 9,4 gr/dl sesudah dilakukan intervensi ekstrak jintan hitam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santosa dkk (2022) yang melakukan penelitian mengenai penyerapan zat besi dengan tablet Fe selama 4 minggu didapatkan hasil sebesar 0,65 g/dl berarti rata-rata kenaikan dalam per hari adalah 0,023 g/dl. Dihubungkan dengan penelitian yang dilakukan dapat diasumsikan jika ibu hamil rutin mengonsumsi zat besi perhari adalah dalam satu minggu mencapai 0,32 gr/%, sedangkan ibu juga mendapatkan jintan hitam yang artinya pada kasus ini responden belum efektif dalam penyerapan zat besi.

Peneliti menduga bahwa rendahnya peningkatan kadar hemoglobin pada sebagian responden

selama intervensi dapat disebabkan oleh kebiasaan atau pola nutrisi yang dikonsumsi ibu yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Salah satu jenis minum yang dapat menghambat penyerapan zat besi adalah kopi, produk susu, dan teh. Teh mengandung senyawa tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dalam saluran pencernaan. Ketika tanin berikatan dengan zat besi, terbentuklah kompleks yang tidak larut, sehingga tubuh tidak bisa menyerap zat besi itu ke dalam aliran darah. Akibatnya, penyerapan zat besi berkurang (Novidiyanto & Sutyan, 2022).

Peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi pemberian ekstrak jintan hitam dan tablet Fe efektif dalam meningkatkan kadar Hb. Zat besi dan protein yang terkandung dalam jintan hitam dapat membantu pembentukan hemoglobin dalam darah dan vit C juga berperan optimal dalam penyerapan zat besi, mendukung efisiensi suplementasi tablet Fe. Peneliti juga berpendapat bahwa mengonsumsi ekstrak jintan hitam merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil dengan anemia, sekaligus mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena sudah tersedia bentuk kapsul ekstrak jintan hitam.

## **Pengaruh Pemberian Ekstrak Jintan Hitam (*Nigella Sativa* L) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Kuin Raya**

Hasil uji statistik non parametrik *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,005$  dimana nilai  $p < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh ekstrak jintan disertai tablet Fe terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia di Puskesmas Kuin Raya, Banjarmasin.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Zaini, Muhammad dkk (2024) tentang pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia, jumlah sampel 15 orang remaja putri. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p$  value 0,001 ( $p < 0,05$ ) artinya pemberian ekstrak jintan hitam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

Setiap 100 gram biji jintan hitam mengandung gizi yang terdiri dari zat besi 6-7 mg, vit C 1,8 mg, protein 20.000-25.000 mg, vit B6 0,2 mg dan senyawa aktif lainnya (Mukhrani dkk., 2022). Vit C yang ada didalam jintan hitam membantu penyerapan Fe yang ada pada jintan hitam dan juga Fe yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi (Lusti dkk., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, adanya pengaruh rata-rata ekstrak jintan hitam terhadap kadar hemoglobin dari 10 gr/dl menjadi 11 gr/dl. Namun, pengaruh ekstrak jintan hitam berbeda terhadap setiap responden, karena disebabkan beberapa faktor pola makan dan minuman, pola istirahat yang kurang, kurangnya nutrisi atau asupan Fe, kurangnya vit B12 dan aktifitas yang berlebih (Dewi, Mutika dkk., 2021). Rata-rata kenaikan sebelum dan sesudah sebesar 0,3-1,2 gr/dl. Berdasarkan karakteristik responden, seperti usia, paritas, dan status gizi, terdapat satu responden dengan usia 42 tahun dan Lila 23 cm, serta paritas G3P2A0. Ketiga karakteristik pada salah satu responden tersebut termasuk dalam kategori kehamilan berisiko yang dapat memengaruhi efisiensi penyerapan zat besi dalam tubuh, yang berdampak pada rendahnya peningkatan kadar hemoglobin. Selama 14 hari intervensi, kadar hemoglobin responden tersebut hanya mengalami kenaikan sebesar 0,3 gr/dl.

## **4. KESIMPULAN**

Dari pemaparan diatas Peneliti berpendapat ekstrak jintan hitam adalah terapi non farmakologi yang efektif digunakan untuk menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil apabila dikonsumsi berdampingan dengan tablet Fe, harga yang terjangkau dan ekstrak jintan hitam dalam bentuk kapsul mudah di temukan di e-commerce atau apotik terdekat. Sehingga dapat dikonsumsi oleh seluruh ibu

hamil, khususnya pada trimester ketiga yang mengalami anemia, karena berpotensi mempercepat peningkatan kadar hemoglobin menjelang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Fitria Ardiansyah, Herawati Mansur, Dwi Yuliawati, & Heny Astutik. (2024). Hubungan Usia Ibu dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Kendalkerep Blimbing Kota Malang. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(1), 50–57. <https://doi.org/10.36474/caring.v8i1.329>
- Arifah, D. F., & Mudlikah, S. (2024). Paritas Dan Usia Ibu Dengan Anemia Kehamilan Di Puskesmas Nelayan Kabupaten Gresik. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 45–55. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v16i01.720>
- Atzmardina, Z., Leo, T., Pujiono, S., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, B. (2022). *Skrining dan Penyuluhan Sebagai Upaya Penurunan Kasus Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Cikupa*. 1527–1534.
- Damanik, R. B., Tunggal, T., Yuliasuti, E., & Kristiana, E. (2025). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lontar Kabupaten Kotabaru Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1575–1580. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.307>
- Dasa Nugraha, W. K., & dkk. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023* (F. Sibuea & B. Hardhana (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, Mutika, I., Purwandari, A., Chasanah, Uwatun, S., & Basuki, Putri, P. (2021). *Anemia pada Ibu Hamil*. Farha Pustaka.
- Dinkes Kota Banjarmasin. (2023). *Profil Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- firza novilia tono, S. (2020). Pemberian Terong Belanda Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Suparyanto dan Rosad (2015)*, 5(3), 248–253.
- Gusnidarsih, V. (2020). Hubungan Usia Dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian Anemia Klinis Selama Kehamilan. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 5(1), 35–40. <https://doi.org/10.33867/jaia.v5i1.155>
- Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*.
- Laili, W., & Novianty, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi Ibu dengan Anemia Kehamilan di Puskesmas Johar Baru, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(4), 306–311. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.4.306-311>
- Lusti, N. F., Pratiwi, N., Musaidah, S., Audina, R. I., & Atwiyandani, I. (2024). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol , Etil Asetat , dan N-heksana Jintan Hitam ( Nigella sativa ) dengan Variasi Pelarut dan Waktu Maserasi Antioxidant Activity Of Ethanol , Ethyl Acetate and N-hexane Extracts Of Black. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 7(16), 703–714.
- Mardha, M. S., Syafitri, E., & Panjaitan, I. S. (2019). Hubungan Umur Dan Paritas Ibu Hamil Dengan Anemia Di Rumah Bersalin Hj. Dermawati Nasution Tembung. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 2(4), 307–314. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.186>
- Mukhriani, Nonci, Yenny, F., & Nuhrang, F. (2022). *Uji Efek Antiinflamasi Ekstrak Etanol dan Ekstrak n-Heksan Biji Jintan Hitam (Nigella Sativa L.) Terhadap Mencit (Mus Musculus)*. 1–11.
- Nadia, & dkk. (2022). Penerapan Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Pada Kehamilan Diwilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 359–366.
- Napisah, P., Mahwati, Y., Hadiyati, L., Syafrullah, H., & Madiuw, D. (2023). Intervensi Non



- farmakologis Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil: Sistematis Review. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan*, 1, 91–107.
- Novidiyanto, N., & Sutyawan, S. (2022). Karakteristik Kimia dan Aktifitas Antioksidan Teh Hijau Tayu dari Provinsi Bangka Belitung dan Teh Hijau Komersial. *JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 2(1), 74–81. <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i1.1268>
- Nurhayati, Susaldi, & Sumanti, Trisna, N. (2022). Pemberian Jintan Hitam ( Nigella Sativa L ) dan Madu ( Apis Mellifera ) Sebagai Suplemen Zat Besi dalam meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 02(November), 328–336. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i2.97>
- Palifiana, D. A., Dewi, D. P., Khadijah, S., & Erwanda, M. (2021). Hubungan Paritas Dengan Anemia Ibu Hamil di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional*, 3(1), 426–431.
- Putri, Pitaloka, D., Kusyani, A., & Shobirin, Gilang, A. (2023). Hubungan Status Gizi (LILA) dengan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 21(3), 103–111.
- Putri, A., & Pasalina, P. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh Prakehamilan Dan Lingkar Lengan Atas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 8(1), 415–420. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Santosa, B., Damayanti, F. N., Nurjanah, S., & Anggraini, N. N. (2022). The Effect of Iron Giving on Hemoglobin Levels in Anemia Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 203. <https://doi.org/10.26714/jk.11.2.2022.203-210>
- Sari, S. A., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.169>
- Septiani, R., Nurchairina, N., Trinovadela, N. I., & Herlina, H. (2021). Terapi Herbal Jinten Hitam dalam Peningkatan Haemoglobin pada Ibu Menyusui dengan Anemia. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 137–147. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2961>
- Silalahi, B., & Herawati Hulu, D. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Zat Besi (Fe) Pada Kehamilan Trimester Dua Di Puskesmas Aloo Gunung Sitolimedan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(1), 49–51. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i1.307>
- Sitompul, E. S., & Simbolon, J. L. (2021). Faktor Resiko Anemia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sitadatada Kabupaten Tapanuli Utara. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 33–39. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.708>
- Trihandini, W., Aisah, S., & Ernawati, E. (2023). Intervensi Pemberian Kapsul Jintan Hitam (Nigella Sativa) pada Ibu Menyusui yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12747>
- Wahyudi, Nur, A., & Prakoso, Dwi, I. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pacarkeling Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 405–411. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Wati, E., Atika Sari, S., & Luthfiyatil Fitri, N. (2023). Implementation Of Health Education Regarding Pregnancy Hazard Sign To Increase Knowledge Of Primigravida Pregnant Women In The Work Area Of Uptd Puskesmas Purwosari Kec. North Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- WHO. (2021). *World Health Organization 2021*. Cataloguing-in-Publication(CIP).
- Yuvita, L., Ariani, M., & Latifah, L. (2024). Hubungan Umur dan Paritas dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 869. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.869-882>
- Zaini, Muhammad, C., Virawati, Indo, D., & Ratnawati. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak Jinten

Hitam Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di SMPN 22 Samarinda Effect of Black Cumin Extract on Hemoglobin Levels in Adolescent Girls with Anemia at. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(2), 1–9.