

MANFAAT SARI KURMA DALAM PENINGKATAN HB IBU NIFAS DI KOTA PEKANBARU

Ade Febriani,¹Sellia Juwita,²

Universitas Abdurrahman Jurusan Sarjana Kebidanan

Email: ¹ade.febriani@univrab.ac.id, ²sellia.juwita@univrab.ac.id

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) is one indicator of the success of a country's services. Every day, about 830 women die from preventable causes related to the puerperium. The puerperium (puerperium) is the period that begins after the placenta comes out and ends when the uterine organs return to normal and lasts about 6 weeks. The postpartum period can be divided into the immediate postpartum period, the early postpartum period and the late postpartum period. The combination of dates which are rich in glucose, Ca, Fe, Zn, Cu, P and niacin with palmyra which are rich in vitamins A, Na and K can improve hemoglobin levels in anemic patients. This research method is quantitative using a quacy experimental research design. This study used a two group pretest-posttest design, namely the examination of hemoglobin levels before giving date juice (pretest) and reassessed after giving date juice (pretest). Research results There is an effect or effectiveness of giving date palm juice to increase hemoglobin levels in postpartum women in the city of Pekanbaru, obtained a p-value of 0.000 or p-value < (0.005), it can be concluded that H₀ is rejected and H_a is accepted. The results of this study are expected to be continued by other researchers, namely regarding the effectiveness of date palm juice on increasing hemoglobin levels in postpartum women using other variables, and is also expected to be used as one of the non-pharmacological therapies given by health workers to patients in order to increase hemoglobin levels in postpartum women.

Keywords: Postpartum mother, Sari Dates, Anemia

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait masa nifas. Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pulih seperti semula dan berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas dapat dibagi menjadi periode pasca persalinan (immediate postpartum), periode nifas dini (early postpartum) dan periode nifas lanjut (late postpartum). Anemia pada ibu nifas didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 10 g/dl, hal ini merupakan masalah yang umum dalam bidang obstetri. Kombinasi buah kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar hemoglobin pada pasien anemia. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quacy eksperiment*. Penelitian ini menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design* yaitu pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kurma (*pretest*) dan dinilai kembali setelah pemberian sari kurma (*pretest*). Hasil penelitian Ada pengaruh atau efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas di kota Pekanbaru, di dapatkan nilai *p*-value sebesar 0,000 atau *p*-value < α (0,005), maka dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti lainnya yaitu mengenai efektivitas sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas menggunakan variabel lain nya, dan Juga diharapkan bisa dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada pasien guna meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas.

Kata Kunci: Ibu nifas, Sari Kurma, Anemia

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan suatu negara. Setiap hari, sekitar 830 wanita meninggal karena sebab yang dapat dicegah terkait dengan kehamilan dan persalinan maupun masa nifas.

Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat setelah melahirkan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2018).

Angka ini masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN (Profil Kesehatan Indonesia, 2014). Tingginya angka kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh tiga penyebab utama langsung yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi (riskesdas. 2013).

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pulih seperti semula dan berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas dapat dibagi menjadi periode pasca persalinan (immediate postpartum), periode nifas dini (early postpartum) dan periode nifas lanjut (late postpartum).

Sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas yaitu 54,55%. Periode masa nifas yang beresiko terhadap kematian ibu terutama terjadi pada periode immediate postpartum (50%), pada masa early postpartum (20%) dan masa latepostpartum(5%).

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO,2015). National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq & Veretamala, 2017). Anemia pada ibu postpartum didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 10 g/dl, hal ini merupakan masalah yang umum dalam bidang obstetrik. Meskipun wanita hamil dengan kadar besi yang terjamin, konsentrasi hemoglobin biasanya berkisar 11-12 g/dl sebelum melahirkan. Hal ini diperburuk dengan kehilangan darah saat melahirkan dan pada saat masa nifas. Penelitian Bread, et al, 2005, mendapatkan ada hubungan yang kuat antara status besi, tingkat depresi, dan pengetahuan ibu post partum.

Kurma yang dalam Bahasa Latin disebut *Phoenix dactylifera* adalah buah yang tumbuh khas di daerah gurun pasir. Buah ini telah lama dikenal dan merupakan salah satu buah yang paling penting di wilayah Arab, Afrika Utara, dan Timur Tengah. Kurma mengandung Riboflavin, Niasin, Piridoksal, dan Folat dimana dalam 100 gram kurma memenuhi lebih dari 9% kebutuhan vitamin sehari. Kurma matang kaya akan kandungan kalsium dan besi. Kandungan besi yang ada di dalam buah kurma yaitu 1,02 mg. Berbagai hasil penelitian seperti (Febriansyah, 2007), (Onuh, 2012) dan (Pravitasari, 2014) menunjukkan hasil yang nyata kenaikan serum Fe setelah pemberian kurma.

Untuk mengurangi angka anemia post partum dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin, salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi sari kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, menurut penelitian Dwi Amalia (2018) yang menyatakan bahwa ekstrak buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kombinasi buah kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar hemoglobin pada pasien anemia.

Hasil studi pendahuluan di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa angka anemia sebesar 25%. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meninjau lebih lanjut efektivitas pemberian sari kurma dengan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Hal ini ditinjau dari faktor kandungan zat besi dan protein yang terdapat didalam sari kurma yang diberikan kepada ibu nifas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quacy eksperiment* yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu (Nursalam, 2008). Penelitian ini menggunakan rancangan *two group pretest-posttest design* yang mana rancangan ini dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kurma (*pretest*) kepada responden dan dinilai kembali setelah pemberian sari kurma (*pretest*).

Tahapan penelitian dimulai setelah didapatkannya responden, kemudian kepada responden, dijelaskan tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerahasiaan informasi yang diberikan responden kepada penelitian. Kemudian mengukur kadar Hemoglobin menggunakan *Hemmometer digital*, setelah didapatkan hasil, ibu nifas tersebut diberikan sari kurma dalam kemasan botol 350 gram dengan aturan yaitu diminum 2x1 sendok makan sehari dipagi dan malam hari. Setelah diberikan sari kurma selama 14 hari, kemudian diukur hemoglobin menggunakan *hemometer* untuk mengetahui keberhasilan dari hasil mengkonsumsi sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Januari hingga dengan April 2021. Responden pada penelitian ini adalah ibu nifas 0-14 hari yang berjumlah 20 responden. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok intervensi. Intervensi yang diberikan yaitu berupa pemberian sari kurma. Intervensi ini diberikan dengan frekuensi 2 kali sehari selama 14 hari. Penilaian kadar hemoglobin dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi dengan menggunakan alat ukur hemometer digital.

1. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Tabel.1.1 Distribusi frekuensi pengukuran kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ibu nifas di Kota Pekanbaru

Variabel	Kadar Hemoglobin					
	Sebelum Intervensi			Sesudah Intervensi		
	n	%	mean	n	%	Mean
Terapi Pemberian Sari Kurma	20	100	10,44	20	100	13,52
Min	9.25			11.3		
Max	11.4			14.34		
Total	20			20		

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu nifas sebelum diberikan intervensi terendah yaitu 9.25gr% dan tertinggi yaitu 11.4gr%, kemudian sesudah diberikan intervensi, kadar hemoglobin terendah pada ibu nifas yaitu 11.3gr% dan tertinggi yaitu 14.34gr%.

2. Analisis Bivariat karakteristik Responden

Tabel 1.2 Efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas

Variabel	Kadar Hemoglobin				p-value
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi		
	SD	mean	SD	mean	
Pemberian Sari Kurma	6516	10,147	8161	13,243	0,000

Berdasarkan tabel 1.2 pada uji T, didapatkan nilai p -value sebesar 0,000 atau p -value $< \alpha$ (0,005), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh atau efektivitas sebelum dan sesudah pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas di wilayah Kota Pekanbaru, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat efektivitas antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kurma.

PEMBAHASAN

Pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas, dilakukan dengan uji T, didapatkan nilai p -value sebesar 0,000 atau p -value $< \alpha$ (0,005), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh atau efektivitas sebelum dan sesudah pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas di wilayah kota Pekanbaru.

Hemoglobin merupakan suatu protein tetramerik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porfirin besi yang disebut heme. Hemoglobin mempunyai dua fungsi pengangkutan penting dalam tubuh manusia, yakni pengangkutan oksigen dari organ respirasi ke jaringan perifer dan pengangkutan karbondioksida dan berbagai proton dari jaringan perifer ke organ respirasi untuk selanjutnya diekskresikan ke luar (Murray, 2017).

Pada perempuan yang kehamilan, kebanyakan menunjukkan penurunan konsentrasi hemoglobin sebagai bagian dari respon normal selama kehamilan, di mana ada peningkatan plasma dan volume darah yang beredar, yang melindungi wanita dari kehilangan darah yang berhubungan dengan kelahiran. Nilai batas yang berlaku umum untuk anemia pada perempuan tidak hamil adalah konsentrasi hemoglobin kurang dari 12 g/dL (WHO 2019).

Anemia pada wanita masa nifas (pasca persalinan) juga umum terjadi sekitar 10% dan 22% terjadi pada wanita post partum dari keluarga miskin (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2008). Pengaruh anemia pada masa nifas adalah terjadinya subvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan post partum, memudahkan infeksi puerperium, pengeluaran ASI berkurang dan mudah terjadi infeksi mammae (Prawirohardjo, 2016)

Kurma memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Sari kurma adalah kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya yang berbentuk cair dengan konsistensi kental, berwarna hitam, terasa sangat manis dan mengandung zat gizi lengkap seperti buah kurma. Sediaan sari kurma dibuat agar memudahkan para ibu untuk mengkonsumsi sari kurma.

Sari kurma merupakan suplemen kesehatan yang lengkap yang terbuat dari kurma pilihan. Di dalamnya terdapat senyawa untuk sumber energy yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sari kurma, memiliki kandungan nutrisi yaitu air 16,5 %, protein 0,6 %, Lemak 0,22 %, Karbohidrat 47,9 %, Energi 330 kkal/100mg, Kalium 776, 8 mg/100g, dan Kalsium 32,5 mg/100g. Sementara komposisinya adalah buah kurma, fruktosa dan glukosa. Sari kurma ini dipercaya bisa meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung zat besi juga sumber energy yang diperlukan oleh tubuh. (Al Farsi, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yessica Harnetacia dkk (2020) dengan judul Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas Di Wilayah Upt Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya Bahwa terhadap pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan uji statistik Wilcoxon, dengan nilai p value $< 0,05$ (0,000). maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibunifas.

penelitian yang dilakukan oleh Durrotun Munafiah dkk (2019) dengan judul Manfaat Pemberian Sari Kurma Dalam Meningkatkan Kadar Hb Ibu Post Partum, mengatakan adanya pengaruh kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi. metode yang digunakan adalah quasi eksperiment dengan rancangan pre-post two treatment, menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 yaitu $< 0,005$.

Kurma maupun sari kurma dapat dikategorikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan maupun masa nifas, asalkan dikonsumsi secara rutin agar peningkatan hemoglobin semakin membaik. Buah ini telah lama dikenal dan merupakan salah satu buah yang paling penting di wilayah Arab, Afrika Utara, dan Timur Tengah. Kurma mengandung Riboflavin, Niasin, Piridoksal, dan Folat dimana dalam 100 gram kurma memenuhi lebih dari 9% kebutuhan vitamin sehari. Kurma matang kaya akan kandungan kalsium dan besi. Kandungan besi yang ada di dalam buah kurma yaitu 1,02 mg. Berbagai hasil penelitian seperti (Onuh, 2012) dan (Pravitasari, 2014) menunjukkan hasil yang nyata kenaikan serum Fe setelah pemberian kurma.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada pengaruh atau efektivitas pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas di kota Pekanbaru, di dapatkan nilai p - value sebesar 0,000 atau p -value $< \alpha$ (0,005), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan oleh peneliti lainnya yaitu mengenai efektivitas sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas menggunakan variabel lain nya, dan Juga diharapkan bisa dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada pasien guna meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Serta dapat menambahkan wawasan mengenai manfaat dari sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas sehingga mengurangi terapi farmakologi lainnya yang dapat menimbulkan ataupun memberikan efek samping kepala ibu nifas maupun bayinya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alfarsi Rahmawati dkk.. *Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin : A Review*. Jurnal Kebidanan. 2019

2. Durrotun Munafiah, dkk. *Manfaat Pemberian Mamaku (Madu Kurma Kunyit) Dalam Meningkatkan Kadar Hb Ibu Post Partum*. Prosiding : Universitas Negeri Semarang.2019
3. Ester Simanuliang. *Modul Askeb Nifas & Menyusui*. Medan: Akademi Kebidanan Mitra Husada.2017
4. Murray RK, Granner DK, Rodwell VW. *Biokimia Harper Edisi ke-25*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2017.
5. Onuh, S. (2012) 'Haemopoietic activity and effect of Crude Fruit Extract of Phoenix dactylifera on Peripheral Blood Parameters', *International*.
6. Prawiroharjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono. Prawiroharjo
7. Pravitasari (2014) *Efek Ekstrak Buah Kurma terhadap Hemoglobin Darah Secara In Vitro pada Tikus Putih Jantan*. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
8. Retno Widowati, dkk. *Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi, Vol.5 No.2.2019
9. Yessica Harnetacia , Yuniarti. *Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas Di Wilayah Upt Puskesmas Kereng Bangkirai kota Palangka Raya*
10. Wiulin Setiowati dkk. *Pengaruh Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Darul Azhar Vol 6 No. 1 Hal 85-91.2018