

# **PENGARUH PEMBERIAN “STIK KURMA UBI JALAR” TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JANGKAR KABUPATEN SITUBONDO**

*Ifa Nurhasanah*  
*Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy*  
*e-mail : nurhasanah\_ifa@yahoo.com*

## **ABSTRACT**

*Background: Anemia is a condition of a person's body that has a hemoglobin level below normal. One of the requirements to prevent anemia in pregnant women is to provide 90 tablets of iron during pregnancy. In addition, consuming foodstuffs such as dates and sweet potatoes also helps pregnant women get enough iron. Objective: This study aims to determine the effect of sweet potato date sticks on increasing hemoglobin levels in pregnant women.*

*Methods: This study used a quasi-experiment with the number of samples taken as many as 30 pregnant women conducted in the work area of the Anchors Health Center. Results: The results of the statistical test used were paired T-test where there were differences in hemoglobin levels before and after the intervention (consumption of sweet potato date sticks) in 5 days with an average value (mean) of 0.31 g/dL and p-value  $0.010 < 0.05$ . Conclusion: The results showed that the administration of sweet potato date sticks had an effect on increasing Hb levels in pregnant women.*

**Keywords:** *Giving sweet potato date sticks, increasing hemoglobin levels, pregnant women*

## **ABSTRAK**

Latar Belakang: Anemia merupakan keadaan tubuh seseorang yang memiliki kadar hemoglobin dibawah normal. Salah satu syarat untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil dengan memberikan zat besi sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Selain itu, dengan mengkonsumsi bahan makanan seperti kurma dan ubi jalar juga membantu untuk ibu hamil mendapatkan zat besi yang cukup. Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian stik kurma ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Metode: Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (quasi experiment) dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 30 ibu hamil yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jangkar. Hasil: Hasil uji statistik yang digunakan adalah uji paired T-test dimana terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan intervensi (konsumsi “stik kurma ubi jalar) dalam 5 hari dengan nilai rata-rata (mean) yaitu 0,31 gr/dL dan p-value  $0,010 < 0,05$ . Simpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian stik kurma ubi jalar berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** Pemberian stik kurma ubi jalar, peningkatan kadar hemoglobin, ibu hamil

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Anemia yang terjadi pada ibu hamil menurut Data World Health Organization (WHO) adalah berkisar antara 20%-89%.<sup>(1)</sup> Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia menurut hasil Risesdas tahun 2013 sebesar 37,1%.<sup>(2)</sup> Anemia adalah suatu keadaan tubuh pada ibu hamil yang memiliki kadar Hb dibawah 11gr/dl pada trimester I dan III, sedangkan di trimester II dengan kadar Hb <10,5 g/dl.<sup>(3)</sup> Anemia sering disebut juga dengan kekurangan darah, kadar sel darah merah atau hemoglobin dibawah nilai normal.<sup>(4)</sup>

Hemoglobin adalah salah satu zat dalam tubuh yang memiliki fungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh termasuk ke tubuh janin dalam rahim ibu, sehingga bila ibu hamil mengalami anemia, maka proses pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh tersebut akan mengalami gangguan.<sup>(4)</sup> Anemia yang terjadi pada ibu hamil disebabkan karena kekurangan asupan zat besi. Konsumsi zat besi dari makanan sering lebih rendah dari dua pertiga kecukupan konsumsi zat besi yang dianjurkan, dan susunan menu makanan yang dikonsumsi tergolong pada tipe makanan yang rendah absorpsi zat besinya.<sup>(5)</sup> Zat besi yang dibutuhkan oleh ibu hamil dengan janin tunggal adalah 200-600 mg untuk memenuhi kebutuhan peningkatan massa sel darah merah, 200-370 mg untuk janin yang bergantung pada berat lahirnya, 150-200 mg untuk kehilangan eksternal, 30-170 mg untuk tali pusat dan plasenta, 90-310 kebutuhan saat persalinan menggantikan darah yang hilang, sehingga ibu hamil memerlukan rata-rata 3,5-4 mg zat besi per hari.<sup>(6)</sup>

Salah satu syarat untuk pencegahan anemia pada ibu hamil adalah dengan pemberian zat besi sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Zat

besi adalah suatu zat mineral untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin) yang dibutuhkan tubuh yang berperan sebagai salah satu komponen yang membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen dan enzim. Fungsi dari zat besi juga sebagai pertahanan tubuh.<sup>(7)</sup>

Pemenuhan kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga bisa dilakukan dengan pemberian makanan yang mengandung zat besi, salah satunya adalah makanan dari bahan kurma dan ubi jalar. Kedua bahan makanan tersebut memiliki kandungan nutrisi yang kompleks. Kandungan nutrisi yang terdapat pada buah kurma adalah, kaliumasam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karatenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh serta zat besi. Kurma memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh seperti anti diabetes, anti mikroba, anti inflamasi, anti oksidan, anti hiperlipidemik, mencegah anemia, rakhitis dan osteomalasia serta memperlancar persalinan. Ubi jalar juga memiliki kandungan nutrisi seperti energi, protein, lemak, mineral kalsium, vitamin B-1, vitamin B-2, vitamin C, zat besi, dan air.<sup>(8)</sup>

Pemberian stik kurma ubi jalar sangat membantu ibu hamil dalam mencegah anemia. Hal tersebut dikarenakan kurma dan ubi jalar yang dibuat dalam bahan makanan tersebut masing-masing memiliki kandungan zat besi yang tinggi, sehingga dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Tujuan penelitian ini unruk mengetahui pengaruh pemberian stik kurma ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

### **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi experiment) dimana percobaan yang dilakukan adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang timbul akibat diberikannya perlakuan pada kelompok tertentu.<sup>(9)</sup> Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Jangkar dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Alat yang digunakan dalam

mengumpulkan data pada penelitian ini menggunakan alat pengukur hemoglobin digital mini screen dengan merek Easy Touch. Alat tersebut digunakan untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu stik kurma ubi jalar.

## HASIL

### 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden yang dianalisis meliputi pendidikan, umur dan usia kehamilan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel Penelitian	f	%
<b>Karakteristik</b>		
Pendidikan Ibu Hamil		
Tinggi ( $\geq$ SMA atau sederajat)	9	30
Rendah ( $\leq$ SMP atau sederajat)	21	70
Jumlah	30	100
Umur Ibu hamil		
1. 15-24 tahun	7	23,3
2. 25-34 tahun	17	56,7
3. 35-45 tahun	6	20
Jumlah	30	100
Usia Kehamilan		
1. TM I (0-13 minggu)	7	23,3
2. TM II (14-27 minggu)	12	40
3. TM III (28-41 minggu)	11	36,7
Jumlah	30	100

Pada Tabel.1 disajikan karakteristik responden yaitu pendidikan, umur dan usia kehamilan. Terlihat bahwa kebanyakan ibu hamil berpendidikan rendah ( $\leq$ SMP atau sederajat) (70%), lebih banyak yang berumur 25-34 tahun (56,7%) dan kebanyakan memiliki usia kehamilan TM II (14-27 minggu (40%).

### 2. Kadar Hb

Tabel 2. Peningkatan Kadar Hb

Variabel Penelitian	f	%
Kadar Hb		
1. Meningkat	20	66,7
2. Tidak meningkat	10	33,3

Jumlah	30	100
--------	----	-----

Pada Tabel.2 disajikan bahwa setelah mengkonsumsi stik kurma ubi jalar mengalami peningkatan kadar Hb sebanyak (66,7%) dan tidak meningkat sebanyak (33,3%).

### 3. Perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi stik kurma ubi jalar

Tabel 3. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi “Stik Kurma Ubi Jalar”.

	Pre (gr/dL)	Post (gr/dL)	P-Value
Mean Hb	12,86	13,17	0,010

Pada Tabel 3. disajikan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberikan intervensi (konsumsi “stik kurma ubi jalar) dalam 5 hari dengan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 0,31 gr/dL dan p-value 0,010<0,05.

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi pendidikan, umur, dan usia kehamilan. Pendidikan responden yang paling banyak adalah SMP atau sederajat. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap penerimaan informasi terutama pada peningkatan kadar Hb. Sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki terutama tentang pentingnya zat besi yang berkaitan dengan kadar Hb ibu hamil.<sup>(10)</sup>

Umur ibu hamil adalah salah satu faktor resiko terjadinya anemia pada masa kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan umur ibu hamil sebagian besar adalah 25-34 tahun. Umur ibu hamil <20 tahun dan >35 tahun akan memiliki resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan ibu hamil dan bayinya. Ibu yang melahirkan pada usia terlalu mudan dan terlalu tua akan beresiko mengalami perdarahan saat hamil maupun melahirkan dan hal ini akan menyebabkan terjadinya anemia.<sup>(11)</sup>

Usia kehamilan yang bertambah juga berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi, salah satunya adalah zat besi. Selama

kehamilan terjadi pengenceran (hemodilusi) yang terus bertambah sesuai usia kehamilan. Hal ini terjadi dimulai saat proses konsepsi dan puncaknya terjadi pada usia kehamilan 32-34 minggu.<sup>(12)</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar usia kehamilan trimester II (14-27 minggu). Menurut penelitian yang dilakukan Obai et al. mengatakan bahwa meningkatnya hemodilusi pada ujung trimester II menjelaskan mengapa lebih banyak anemia terjadi pada usia kehamilan trimester III.<sup>(13)</sup>

Anemia yang terjadi pada masa kehamilan yang disebabkan kekurangan zat besi mencapai kurang lebih 95%. Hal ini disebabkan karena terjadinya peningkatan volume darah yang mengakibatkan hemodilusi atau pengenceran darah sehingga kadar Hb menurun dan terjadi anemia. (14) Salah satu penyebab terjadinya anemia saat kehamilan adalah jumlah kebutuhan zat besi yang semakin meningkat dengan tujuan untuk pertumbuhan janin.<sup>(15)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi (konsumsi stik kurma ubi jalar). Ibu hamil memiliki rata-rata (mean) sebelum diberikan intervensi adalah 12,86 gr/dL dan meningkat setelah diberikan intervensi menjadi 13,17 gr/dL dengan hasil P-Value 0,010 yang artinya adalah ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi (konsumsi stik kurma ubi jalar).

Ubi jalar dan kurma memiliki kandungan banyak zat kaya yang baik dan dibutuhkan oleh ibu hamil. Menurut Toruan (2012) ubi jalar mempunyai kandungan zat besi 4 mg setiap 100 gram sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada tubuh. Hal ini dikarenakan ubi jalar memiliki kandungan zat besi yang cukup untuk mencegah terjadinya anemia atau kekurangan kadar Hb. (8) Begitu pula dengan kurma yang memiliki kandungan zat besi sebesar 2,69 mg dalam 100 gram. Sehingga kurma mampu meningkatkan penyerapan zat besi atau berperan dalam pembentukan sel darah merah tempat hemoglobin berada.<sup>(16)</sup> Stik kurma ubi jalar yang dibuat dari

bahan kurma dan ubi jalar mampu membuktikan bahwa dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil.

Hemoglobin adalah kompleks protein yang terdiri dari heme yang mengandung besi dan globin dengan interaksi diantara heme dan globin yang menyebabkan hemoglobin merupakan ireversibel untuk mengangkut oksigen. Zat besi bersama dengan protein (globin) dan protoporfirin mempunyai peranan penting dalam pembentukan hemoglobin, sehingga jika tubuh kekurangan zat besi maka akan menghambat pembentukan hemoglobin.<sup>(17)</sup> Kadar hemoglobin yang kurang akan mengalami terjadinya anemia.

### **SIMPULAN**

Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan intervensi adalah 12,86 gr/dL dan meningkat sesudah diberikan intervensi (konsumsi stik kurma ubi jalar) adalah 13,17 gr/dL. Pemberian stik kurma ubi jalar berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil terjadi kenaikan rata-rata (*mean*) sebanyak 0,31 gr/dL.

### **SARAN**

Perlu dilakukan penelitian lanjut mengenai bahan makanan lain yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. bagi petugas kesehatan disarankan untuk memberikan konseling, informasi dan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat kurma dan ubi jalar yang kaya akan zat besi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan artikel ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Meihartati, T., Widia, L. & Lestari, D. A. 2017. Hubungan Antara Status Gizi Ibu Hamil dengan Kejadian Anemia. J. Darul Azhar 3, 64–70.
2. Badan Penelitian dan Pengembangan

- Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Ministry of Health Republic of Indonesia. doi:10.1007/s13398-014-0173-7.2
3. Saifuddin, A. B. 2009. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
  4. Saifuddin, A.B., Rachimhadhi, T., Wiknjastro, G.H. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
  5. Rasmaliah, 2004. Anemia Kurang Besi Dalam Hubungannya Dengan Infeksi Cacing Pada Ibu Hamil. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara. Diakses pada 1 Juli 2021. Didapatkan dari: <http://library.usu.ac.id>.
  6. Jordan. 2004. Farmakologi Kebidanan. Jakarta : EGC.
  7. Kemenkes RI. 2015. Infodatin : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kemenkes RI.
  8. Toruan. 2011. Fat-loss Not Weight-loss for Diabetes : Sakit Tapi Sehat.Jakarta : Transmedia
  9. Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
  10. Notoatmojo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
  11. Muhilal, Sahidin S. 2017. Ketelitian hasil penentuan hemoglobin dengan cara sianmethemoglobin, cara Sahli dan sianmethemoglobin-tidak langsung. Jurnal Penelitian Gizi & Makanan. 1980;4:15-20.
  12. Supariasa IDN, Bakri B, Fajar I. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
  13. Obai, Ondongo, Wanyama. Prevalence Of Anemia and Associated Risk Factors Among Pregnant Women Attending Antenatal Care in Gulu and Hoima Regional Hospital in Uganda. BioMed Central Pregnancy and ChildBirth. 2016;16:76
  14. Varney. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 1. Jakarta : EGC.
  15. Proverawati dan Asfuah. (2009). Gizi untuk Kebidanan. Jakarta : Nuha Medika
  16. Richana, Nur. 2012. Ubi Jalar Dan Ubi Kayu: Bitani, Budibaya, Teknologi Proses, Teknologi Pasca Panen. Bandung: Nuansa.
  17. Permono, B., Ugrasena, S., & IDG. 2010. Buku ajar hematologi. Cetakan Ketiga. Jakarta: ID