

Giving Dates To Pregnant Women As An Effort To Increase Haemoglobin Levels

Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Haemoglobin

Miratu Megasari^{1*}, Ani Triana²
Universitas Hang Tuah Pekanbaru^{1,2}
*ratubaik@gmail.com

Abstract

Based on the author's experience when providing guidance to midwifery students who practice midwifery clinics, there are still pregnant women who do not take blood-boosting tablets because the side effects of these tablets are nausea, black bowel movements. So the mother is lazy to consume the blood-boosting tablet. The results of research conducted by Megasari (2020) regarding offering dates to pregnant women with mild anemia found that the average hemoglobin level of pregnant women before being given dates was 9.17 gr% with a standard deviation of 0.83gr%. While the average hemoglobin level of pregnant women after being given dates is 10.15gr% with a standard deviation of 0.800 gr%. The difference value before and before being given fruit is -0.983 with a standard deviation of 0.278. The results of the statistical test value of 0.001 means that there is a significant difference between Hb levels before and before being given dates. Giving dates to pregnant women as an effort to increase hemoglobin levels has been scientifically proven, therefore it is necessary to do community service by targeting a group of first trimester pregnant women who experience mild anemia and will be offered dates for 3 months at the Arrabih Pratama Clinic. After giving knowledge and offering dates to 10 pregnant women, they got changes and increases in hemoglobin levels ranging from 0.5 to 1.5 g%. It is expected to present dates that can be used as a method of midwifery care for pregnant women for the prevention of anemia.

Keywords: Dates, Mild Anemia, Pregnant Women

Abstrak

Berdasarkan pengalaman penulis saat memberikan bimbingan kepada mahasiswa kebidanan yang praktik di poliklinik kebidanan, masih ada ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet penambah darah karena efek samping dari tablet tersebut adalah mual, BAB berwarna hitam. Sehingga ibu malas mengkonsumsi tablet penambah darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Megasari (2020) mengenai pemberian kurma pada ibu hamil dengan anemia ringan ditemukan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan kurma adalah 9,17 gr% dengan standar deviasi 0,83gr%. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberi kurma adalah 10,15gr% dengan standar deviasi 0,800 gr%. Selisih nilai sebelum dan sebelum diberi buah adalah -0,983 dengan standar deviasi 0,278. Hasil uji statistik nilai 0,001 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sebelum diberikan kurma. Pemberian kurma pada ibu hamil sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin sudah terbukti secara ilmiah, oleh karena itu perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan menyasar kelompok ibu hamil trimester pertama yang mengalami anemia ringan dan akan ditawarkan kurma selama 3 bulan di Arrabih Pratama Klinik. Setelah memberikan ilmu dan menawarkan kurma kepada 10 ibu hamil, terjadi perubahan dan peningkatan kadar hemoglobin berkisar 0,5-1,5 g%. Diharapkan dapat menyajikan kurma yang dapat digunakan sebagai metode asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk pencegahan anemia.

Kata kunci: Kurma, Anemia Ringan, Ibu Hamil

1. Pendahuluan

Anemia kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar haemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar haemoglobin (Hb) dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr% pada trimester II. Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi, lamanya waktu partus karena kurang daya dorong rahim (Fadlun & Feryanto, 2012).

Anemia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Ada faktor langsung dan tidak langsung. Pada umumnya anemia disebabkan oleh kurang gizi, kurangnya kadar zat besi, malabsorpsi, kehilangan darah yang banyak pada saat persalinan dahulu, haid dan penyakit kronik seperti TB Paru, cacing usus, malaria dan sebagainya (Nugraheny, 2010).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan diseluruh dunia terutama dinegara berkembang yang diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Penyebab tidak langsung kematian ibu hamil adalah anemia. Lima penyebab kematian terbanyak masih didominasi perdarahan (32%), hipertensi dalam kehamilan (25%), infeksi (5%), partus lama (5%), abortus 1 % dan penyebab lain (32%). Dengan demikian anemia dalam kehamilan meningkatkan resiko kematian maternal (Scarlet, 2013). Menurut hasil penelitian (Faridah, 2015) dalam jurnal analisis faktor yang mempengaruhi tingkatan anemia pada ibu hamil anemia di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo ditemukan bahwa kepatuhan konsumsi tablet Fe berpengaruh pada anemia. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Purwandari et al., 2016) dalam jurnal factor-faktor yang berhubungan dengann kejadian anemia, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang erat antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Megasari (2021) tentang pemberian buah kurma pada ibu hamil dengan anemia ringan didapatkan kenaikan kadar Haemoglobin stelah dilakukan pemberian buah kurma berturut-turut selama 14 hari.

Cara lain untuk dapat meningkatkan zat besi didalam tubuh adalah dengan mengkonsumsi kurma. Tidak seperti kebanyakan buah lainnya kurma mengandung karbohidrat dan zat besi cukup tinggi yaitu 0,9mg/100gr buah kurma (Hammad, 2011).

Berdasarkan pengalaman penulis pada saat melakukan bimbingan terhadap mahasiswi kebidanan yang melakukan praktik klinik kebidanan masih terdapatnya ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet penambah darah dikarenakan efek samping tablet tersebut adalah rasa mual, BAB berwarna hitam. Sehingga ibu tersebut malas untuk mengkonsumsi tablet penambah darah tersebut.

Bidan memberikan pelayanan berdasarkan pengetahuan dan kompetensi di bidang ilmu kebidanan sesuai dengan UU no 4 tahun 2019. Selain memberikan pelayanan dan pengobatan berbasis farmakologi bidan juga dituntut untuk memberikan asuhan kebidanan secara non farmakologi pada ibu hamil anemia ringan.

2. Metode

Metode kegiatan dalam hal ini adalah penyuluhan kepada sekelompok ibu hamil trimester 1 yang mengalami anemia ringan, setelah itu akan dilakukan evaluasi sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang informasi yang di berikan. Setelah itu tim akan memberikan buah kurma kepada sekelompok ibu hamil tersebut dengan durasi pemberian buah kurma selama 3 bulan sebanyak 100 gram setiap harinya. Pemberian buah kurma akan di hentikan jika berdasarkan hasil evaluasi pada bulan ke 3 telah terjadi peningkatan kadar Haemoglobin.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari kegiatan penyuluhan kesehatan terkait tentang anemia pada ibu hamil serta cara mengatasinya, peningkatan pemahaman dan kepedulian akan konsumsi buah kurma sebagai makanan untuk menambah kadar haemoglobin. Menurut teorinya anemia adalah kondisi dimana kadar Hb ibu dibawah dari normal. Kandungan Hb yang rendah dapat mengindikasikan anemia, dengan gejala berupa lemah, kurang nafsu makan, kurang energi, konsenstrasi menurun, sakit kepala, mudah trinfeksi penyakit, mata kunang-kunang, selain itu kelopak mata, bibir, dan kuku tampak pucat.



Gambar 1. Penyuluhan pada ibu hamil dengan anemia ringan



Gambar 2. Penyuluhan pada ibu hamil dengan anemia ringan

Penyebab tersering anemia selama kehamilan yaitu defisiensi besi dan kehilangan darah akut. Tidak jarang keduanya saling berkaitan erat, karena pengeluaran darah yang berlebihan disertai hilangnya besi hemoglobin dan terkurasnya simpanan besi pada suatu kehamilan dapat menjadi penyebab penting anemia defisiensi besi pada kehamilan berikutnya. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga di sampaikan materi penyuluhan tentang manfaat buah kurma terhadap kenaikan kadar haemoglobin, rahayu et al (2016) Kurma mengandung nutrisi yang amat baik. Kandungan gula yang terdapat di dalam buah kurma dapat langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula dalam buah ini berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain, sebab kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu baru diserap oleh tubuh.

Para pakar diet menilai kurma sebagai makanan terbaik bagi wanita hamil dan ibu menyusui. Bahwa pengaruh pemberian kurma terhadap kemajuan persalinan, bagi ibu hamil untuk mengkonsumsi buah kurma dalam jumlah dan saat yang tepat. Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa,. Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil (Diyah, 2017). Vitamin C yang terkandung dalam sari kurma juga dapat meningkatkan penyerapan besi terutama dengan mereduksi besi ferri menjadi besi ferro. Selain dari perannya dalam pengubah Ferri menjadi Ferro sebelum penyerapan usus, vitamin C juga mengatur homeostasis besi dengan menghambat ekspresi hepcidin (misalnya, dalam sel HepG2), menjadikan vitamin C berpotensi membantu melemahkan defisiensi besi. Adapun metabolisme vitamin A yang terdapat pada sari kurma memiliki implikasi

terhadap homeostasis zat besi, sehingga kekurangan vitamin A dapat menyebabkan defisiensi zat besi (Widowati, 2019). Setelah di berikan informasi kesehatan mengenai anemia dan konsumsi buah kurma bisa menaikkan kadar Haemoglobin.

Tahap selanjutnya pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pengecekan kadar Haemoglobin pada ibu hamil, pengecekan kadar Haemoglobin dilakukan kepada 10 orang ibu hamil di Klinik Pratama Arrabih, dengan hasil kadar Haemoglobin sebagai berikut :

Tabel 1. Pengukuran kadar HB sebelum pemberian buah kurma

No	Nama	Kadar HB
1.	Ny. Rahmi	10 gr%
2.	Ny. Atika	10.5 gr %
3.	Ny. Wahyuni	9.8 gr%
4.	Ny. Lia	10.7 gr%
5.	Ny. Kiki	9.4 gr%
6.	Ny. Kokom	8,7 gr%
7.	Ny. Jukemi	9.7 gr%
8.	Ny. Martini	9.6 gr%
9.	Ny. Lora	10.5 gr%
10.	Ny. Laila	10.3 gr%

Setelah dilakukan pengukuran kadar Haemoglobin pada 10 orang ibu hamil tersebut di dapatkan kadar haemoglobin dengan kategori anemia ringan, maka 10 orang ibu hamil tersebut diberikan buah kurma untuk peningkatan kadar Haemoglobin, namun disamping mengkonsumsi buah kurma, ibu hamil juga mengkonsumsi tablet penambah darah.

Pemberikan buah kurma dilakukan selama beberapa periode, periode pertama diberikan buah kurma sebanyak 3 Kg buah kurma kepada masing-masing ibu hamil yang dikonsumsi selama 1 bulan dengan cara konsumsi setiap hari sebanyak 100 gram pada pagi hari atau sebelum ibu sarapan. Setelah itu dilakukan pemantauan berkala, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Pengukuran kadar HB sebelum pemberian buah kurma

No	Nama	Kadar HB 1	Kadar HB 2
1.	Ny. Rahmi	10 gr%	10.5 gr%
2.	Ny. Atika	10.5 gr %	11 gr %
3.	Ny. Wahyuni	9.8 gr%	9.8 gr%
4.	Ny. Lia	10.7 gr%	11 gr%
5.	Ny. Kiki	9.4 gr%	10.5 gr%
6.	Ny. Kokom	8,7 gr%	9.4 gr%
7.	Ny. Jukemi	9.7 gr%	10 gr%
8.	Ny. Martini	9.6 gr%	10 gr%
9.	Ny. Lora	10.5 gr%	10.5 gr%
10.	Ny. Laila	10.3 gr%	10.5 gr%



Gambar 3. Pemberian Buah Kurma pada ibu hamil

Pemberian buah kurma masih dilanjutkan karena penambahan kadar HB masih sedikit, dan masih terdapat ibu hamil yang mengalami anemia. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat memberikan kembali buah kurma pada ibu hamil sebanyak 6 kg masing-masing ibu hamil. Setelah itu dilakukan kembali pemeriksaan kadar HB dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Pengukuran kadar HB sebelum pemberian buah kurma

No	Nama	Kadar HB 2	Kadar HB 3
1.	Ny. Rahmi	10.5 gr%	11.5 gr%
2.	Ny. Atika	11 gr %	11.8 gr %
3.	Ny. Wahyuni	9.8 gr%	12 gr%
4.	Ny. Lia	11 gr%	12.5 gr%
5.	Ny. Kiki	10.5 gr%	12.5 gr%
6.	Ny. Kokom	9.4 gr%	11,8 gr%
7.	Ny. Jukemi	10 gr%	11.5 gr%
8.	Ny. Martini	10 gr%	11.5 gr%
9.	Ny. Lora	10.5 gr%	12 gr%
10.	Ny. Laila	10.5 gr%	12 gr%

Pemberian buah kurma berpengaruh pada ibu hamil sebagai salah satu metode penambahan kadar haemoglobin. Hal tersebut di dukung oleh penelitian dilakukan oleh Widowati (2019) Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kenaikan kadar Haemoglobin terjadi 0,4-1,2 gr% selama 2 minggu konsumsi kurma.

Pengabdian kepada masyarakat ini juga didasari hasil penelitian yang dilakukan Megasari (2019) tentang Efektivitas pemberian buah kurma pada ibu hamil. Hasil penelitian tersebut terdapat hubungan antara pemberian buah kurma kepada ibu hamil selama 2 minggu berturut-turut. Dimana kadar HB dengan nilai p value < 0.001

4. Simpulan

Hasil kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan pada ibu hamil, karena ibu hamil yang tadinya tidak mau mengkonsumsi buah kurma akhirnya mau mengkonsumsi, dan juga terjadi peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Diharapkan kepada pimpinan klinik bisa mengupayakan pemberian penyuluhan minimal 1x sebulan terkhusus tentang pemberian buah kurma selama kehamilan. Pemberian buah kurma bisa dijadikan sebagai metode pendampingan untuk mencegah terjadinya anemia

5. Daftar Pustaka

- Alfiah Rahmawati dkk (2019). *Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylife ra) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin : A Review* . Jurnal Kebidanan
- Fadlun, & Feryanto, A. (2012). Asuhan Kebidanan Patologis. In *Salemba Medika*.
- Faridah. (2015). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Anemia Pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Sentolo II Kulon Progo*.
- Hammad, S. (2011). KHASIAT KURMA. In *AQWAMEDIKA*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. In *KEMENKES RI*.
- Nugraheny, E. (2010). Asuhan Kebidanan Pathologi. In *Pustaka Rihama*.
- Pudiastuti, R. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Dan Patologi. In *Mulia Medika*.
- Purwandari, A., Lumy, F., & Polak, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Ibu Hamil. *Ijurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 62–68.
- SATUHU, S. (2010). KURMA KHASIAT DAN OLAHANNYA. In *Penebar Swadaya*.
- Scarlet, D. (2013). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CB09781107415324.004>
- Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P. (2019). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(2), 60. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i2.351>
- WYLIE, L., & BRYCE, H. (2010). Manajemen Kebidanan Gangguan Medis Kehamilan & Persalinan. In *EGC Medical Publisher*.
- Wiulin Setiowati dkk (2018) *Pengaruh Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil rimester III*. Jurnal Darul Azhar Vol 6 No. 1 Hal 85 -91 .2018