

DAMPAK PEMBERIAN KURMA SEGAR (*PHOENIX DACTYLIFERA*) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU NIFAS

Berliana Irianti¹, Nur Israyati², Nelly Karlinah³
1,2,3Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email:

[1berlianairianti@gmail.com](mailto:berlianairianti@gmail.com), [2nurisrayati@gmail.com](mailto:nurisrayati@gmail.com)
[3nellykarlinah87@gmail.com](mailto:nellykarlinah87@gmail.com)

ABSTRACT

The maternal Death Rate is one marker to see the outcome of maternal well-being endeavors. Bleeding is a factor in maternal mortality. Anemia in pregnant women can result in bleeding during childbirth. Anemia during pregnancy and blood loss during childbirth influence iron deficiency anemia during the puerperium. The study's objective was to ascertain whether giving birth to mothers who had recently given birth increased their levels of hemoglobin (Hb). Pre-experimental research employs pretest and posttest designs for a single group. The review was conducted between June and July 2022. Purposive sampling was used to select 17 respondents for this study's sample. An observation sheet for the hemoglobin level was used in the research instrument. Analysis of data with and without bivariate According to the univariate results, up to 13 participants had generally low hemoglobin levels before the administration of date juice, i.e., 76.5%. A p-value of 0.002 was reported for bivariate results using the Wilcoxon rank sum test. This suggests that date juice for women after childbirth increases hemoglobin (Hb) levels. It is believed that in the future, after childbirth, women can eat dates to increase the level of hemoglobin (hemoglobin).

Keywords: *levels of hemoglobin (Hb), juice from dates*

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan ukuran keberhasilan upaya peningkatan kesehatan ibu. AKI mengacu pada kematian ibu selama kehamilan, persalinan dan persalinan. Antara tahun 1991 hingga 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menurun dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun angka ini mengalami penurunan, namun masih jauh dari pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan sebesar 70 kelahiran hidup per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Anemia adalah penyebab utama kematian perinatal ibu dan konsekuensi dari perdarahan. Karena peningkatan volume plasma lebih nyata daripada peningkatan

konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit, penyakit postpartum terjadi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah turun di bawah 12,0% (Harnetacia & Yuniarti, 2020). (Kadir, n.d.) Anemia terjadi bila kualitas hemoglobin terlalu rendah atau jumlah sel darah merah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah untuk mengangkut oksigen ke seluruh jaringan. Masa nifas bisa jadi sulit bagi banyak ibu baru. Pemulihan pascakelahiran, mengasuh anak, dan perawatan diri membutuhkan banyak energi. Anemia setelah lahir dapat mempersulit proses ini. Antara 10% dan 22% wanita mengalami anemia setelah melahirkan (Harnetacia & Yuniarti, 2020). Robson & Waugh (2011), melaporkan bahwa ibu yang anemia lebih mungkin mengalami depresi pascapersalinan, latergi, perdarahan pasca persalinan, infeksi,

Dan masalah menyusui. Menurut Milman dan (Munafiah et al., 2019) Wanita usia subur yang mengalami anemia saat melahirkan lebih cenderung menderita depresi, gangguan kognitif, emosi labil dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pencegahan dan pengobatan anemia postpartum sangat penting. Menurut Cunningham (2018) kebutuhan zat besi wanita meningkat rata-rata 478 mg setelah melahirkan, sehingga diperlukan suplementasi zat besi.

Banyak penelitian telah dilakukan pada suplemen zat besi. Keduanya efektif dalam pengobatan anemia defisiensi besi. Namun, mengonsumsi suplemen zat besi dapat menimbulkan efek samping seperti diare, feses berwarna hitam, mual, dan sembelit. Sedikit perhatian diberikan pada keefektifan tanaman herba pada tahap perkembangan (Zen et al., 2013). Menurut Penelitian (Harnetacia & Yuniarti, 2020) Sari kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma mengandung nutrisi penting bagi tubuh seperti riboflavin, biotin, tiamin, folat dan asam askorbat. Daging kaya akan kalsium, besi, tembaga, kobalt, magnesium, fluor, mangan, fosfor, dan kalium. Kurma mengandung phytochemical seperti coumaric acid, ferulic acid, flavonoid, procyanidins, vitamin dan mineral yang dapat mencegah

hiperlipidemia, melindungi hati dari mutasi, mengurangi peradangan dan melindungi ginjal (Andriawan, 2015)

Berdasarkan penelitian pendahuluan para ilmuwan, disimpulkan bahwa ibu tidak tahu cara menyembuhkan anemia, mereka hanya bisa meningkatkan hemoglobin dan hanya minum pil hematopoietik (pil Fe). Kurma adalah produk lain yang meningkatkan kadar hemoglobin. Minat Peneliti “Pengaruh Kurma Segar (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Setelah Melahirkan”

2. METODE

Metode *Pre-Experimental* berfungsi sebagai dasar untuk desain penelitian studi kuantitatif. Perlakuan atau intervensi diukur pada subjek dalam jenis penelitian. Desain *one-group pre-test, post-test* digunakan untuk penelitian ini, yang terdiri dari pengukuran pertama atau pretest yang dilakukan sebelum perlakuan dan pengukuran selanjutnya, posttest. Saat penelitian dilakukan pada bulan Juni hingga Juli 2022. Lembar observasi dengan tanggal kadar hemoglobin sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) digunakan dalam penelitian ini.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Nifas Sebelum Mendapatkan Jus Kurma

No.	Pretest Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia	13	76,5
2	Tidak anemia	4	23,5
Jumlah		17	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar hemoglobin (hb) sebelum menerima jus kurma, dengan 13 responden mewakili 76,5 persen dari total, sedangkan hanya 4 responden yang tidak anemia, mewakili 23,5 persen dari total.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin (Hb) Setelah Diberikan Jus Kurma Pada Ibu Nifas

No.	Kadar Hb Post-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Anemia	2	11,8
2	Tidak anemia	15	88,2
Total		17	100

Frekuensi kadar hemoglobin (hb) setelah mendapat jus kurma ditunjukkan pada tabel 2. Sebagian besar responden, 15 orang dengan persentase 88,2% tidak anemia, dan 2 orang dengan persentase 11,8% anemia.

Tabel3. Pengaruh Pemberian Jus Kurma Segar Terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* (Hb) Pada Ibu Nifas

Kadar Hemoglobin (Hb)	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	17	10,51	0,823	12,0 - 9,5	0,275	0,002
<i>Posttest</i>	17	11,63	0,548	12,5-10,5		

Berdasarkan Tabel 3, hemoglobin terendah adalah 9,5 g/dl, tertinggi adalah 12,0 g/dl, dan rerata hemoglobin sebelum jus kurma adalah 10,51 g/dl (SD=0,823). Rerata kadar hemoglobin naik menjadi 11,63 gr/dl (SD = 0,548) setelah minum jus kurma, dengan maksimal 12,5 gr/dl dan minimal 10,5 gr/dl. Kadar hemoglobin meningkat rata-rata 0,275 gr/dl. Nilai p sebesar 0,002 ditemukan pada uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa sari kurma berpengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu setelah melahirkan.

4. PEMBAHASAN

Temuan menunjukkan bahwa mayoritas responden, 13 orang responden dengan persentase 76,5 persen, memiliki kadar hemoglobin (Hb) yang rendah sebelum menerima jus kurma segar, dengan minoritas 4 responden dengan persentase 23,5 persen yang tidak anemia. Mengenai frekuensi kadar hemoglobin (Hb) setelah minum jus kurma, sebagian besar 15 responden atau 88,2% tidak menderita anemia, sedangkan minoritas 2 responden atau 11,8% mengalami anemia.

Menurut (Sangging&Abdillah, 2017) Kandungan zat besi kurma yang tinggi yaitu 0,10–1,5 mg/100 gr, sehingga dapat digunakan sebagai preparat zat besi untuk mengobati dan mencegah ADB pada balita. Menurut analisis laboratorium, kurma

mengandung 2,46 mg/100 gram zat besi, 47 mg/100 gram kalsium, 511 mg/100 gram kalium, 2,67 mg/100 gram seng, dan 0,45 mg/100 gram natrium. Kurma tinggi energi karena mengandung 70% karbohidrat. Kurma dapat menyediakan 314 kkal untuk setiap 100 gramnya. Kurma mengandung berbagai vitamin, mineral, kalsium, magnesium, fosfor, kalium, mangan, tembaga, selenium, dan mineral lainnya, serta lemak (0,2-0,5%), garam, mineral, protein (2,3-5,6%), serat (6,4-11,5%), dan lemak. Vitamin C memiliki konsentrasi tertinggi dari semua vitamin setelah vitamin B2 (Niacin), yaitu berkisar antara 400 hingga 16000, sehingga dapat membantu penyerapan zat besi.

Sesuai dengan temuan (Kusumawati et al., 2016) dengan judul “Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas di BPM Djumi Widarti Sempor Kebumen” dimana Setelah melahirkan, mengkonsumsi sari kurma selama tujuh hari menghasilkan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 10,4 g persen dan peningkatan sebesar 1,2 g persen.

Menurut (Febriani&Juwita, 2021) Sebelum menerima jus kurma, hemoglobin rata-rata yaitu 10,51 g/dl (SD=0,823), kadar hemoglobin maksimum adalah 12,0 g/dl, dan minimum adalah 9,5 g/dl. Rerata kadar hemoglobin naik menjadi 11,63 gr/dl (SD=0,548) setelah minum jus kurma, dengan kadar hemoglobin maksimal 12,5 gr/dl dan hemoglobin minimal 10,5 gr/dl. Kadar hemoglobin meningkat rata-rata 0,275 gr/dl. *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan p-value 0,002 yang menunjukkan yaitu sari kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu nifas.

Anemia adalah suatu kondisi dimana terdapat lebih sedikit eritrosit didalam darah untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan. Anemia ditandai dengan kelemahan, pucat, mudah pingsan, kekurangan gizi, kelelahan, sering pusing, pusing, lidah sakit, nafsu makan menurun (anoreksia), kehilangan konsentrasi, dan sesak napas pada kasus yang parah. Anemia defisit harus dicurigai bahkan jika tekanan darah tetap dalam batas normal (Proverawati, 2013). Simpanan zat besi ibu hamil akan habis menjelang akhir kehamilan. Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi suplemen yang mengandung 30-60 mg setiap hari atau mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) mulai minggu ke-12 kehamilan dan berlanjut setiap hari hingga tiga bulan pasca melahirkan, Ini akan menjaga simpanan zat besi agar tidak habis dan mencegah kelangkaan (Arisman, 2014).

Suplementasi zat besi yang tidak mencukupi atau kekurangan sel darah merah dan perdarahan yang berlebihan selama atau setelah melahirkan merupakan penyebab anemia pada masa nifas. Suplemen dan

makanan sama-sama berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin. Tablet zat besi, suplemen dengan vitamin C dan asam folat berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin. Beberapa makanan, selain suplemen, dapat meningkatkan kadar hemoglobin Kurma yang sudah matang mengandung banyak kalsium dan zat besi yang dibutuhkan untuk membuat ASI. Kurma dapat meningkatkan kuantitas ASI yang dihasilkan sehingga menghasilkan bayi yang lebih cerdas dan bermoral. Saat melahirkan atau menyusui, energi ibu yang terkuras dapat diisi kembali dengan kadar zat besi dan kalsium karena keduanya merupakan unsur efektif yang penting dalam pembentukan darah dan sumsum tulang (Fitriani, 2018) (Amaris &Rachman, 2022)

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggeriani & Yatiliu, 2020) Didapatkan p-value $0,000 \leq 0,05$ pada 15 ibu anemia nifas, menunjukkan bahwa kurma dan sari jambu biji merah berpengaruh terhadap kondisi tersebut. Hal ini juga terbukti dengan hasil penelitian (Harnetacia dan Yuniarti, 2020) berjudul “Dampak Sari Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Pasca Hamil Di UPT Puskesmas Kereng Bangkirai”. Wanita yang setelah melahirkan memiliki kadar hemoglobin terendah, 9,0 g, dan tertinggi, 11,7 g. Setelah intervensi, ibu nifas memiliki kadar hemoglobin terendah, sebesar 11,8 gr%, dan tertinggi sebesar 14,7 gr%. Ditemukan p-value sebesar 0,000 pada T-test yang menunjukkan bahwa sari kurma memiliki pengaruh atau efektif terhadap kadar hemoglobin sebelum dan sesudah Kesehatan ibu nifas.

5. SIMPULAN

Frekuensi kadar hemoglobin sebelum diberikan sari buah kurma mayoritas anemia sebanyak 13 responden dengan persentase 76,5%.

Mengenai frekuensi kadar hemoglobin sebelum menerima jus kurma, mayoritas 15 responden (88,2%) tidak anemia.

Mengonsumsi sari kurma dapat menambah jumlah kadar hemoglobin (Hb) ibu setelah melahirkan dengan p-value sebesar 0,002.

6. REFERENSI

- Amaris, A. F., & Rachman, H. S. (2022). Pengaruh Pemberian Kurma (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia. *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, 2(2), 123–134. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1538>
- Andriawan, D. (2015). *Rahasia hidup sehat ala nabi SAW*. Al Fath.
- Anggeriani, R., & Yatiliu, M. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Postpartum. *CENDEKIA MEDIKA*, 5(1).
- Arisman, M. (2014). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Cunningham, F. (2018). *Obstetric Wiliam* (23rd ed., Vol. 1). EGC.
- Febriani, A., & Juwita, S. (2021). Manfaat Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Nifas Di Kota Pekanbaru. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Fitriani, L. (2018). *Gambaran Ibu Nifas Yang Mengalami Anemia Berdasarkan Faktor Penyebab Anemia Pada Saat Hamil Di Puskesmas Cisaat Kabupaten SUkabumi Tahun 2017*.
- Harnetacia, Y., & Yuniarti. (2020). Efektifitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Nifas Di Wilayah UPT Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 11(2).
- Kadir, S. (n.d.). *Faktor Penyebab Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bongo Nol Kabupaten Boalemo*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020*.
- Kusumawati, I., Indarto, D., Hanim, D., & Suminah. (2016). Hubungan Asupan Makanan, Suplementasi Fe Dan Asam Folat Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Riwayat Kurang Energi Kronis dan Anemia Saat Menyusui. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 39(2), 103–110.
- Munafiah, D., Kusyati, E., & Inayati, N. (2019). Pemberian Tablet Fe dan MAMA (Madu Kurma) Meningkatkan Kadar Hemoglobin Kehamilan Aterm dalam Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 2. <http://prosiding.unimus.ac.id>
- Proverawati, A. (2013). *Anemia Dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- Robson, S. E., & Waugh, J. (2011). *Patologi Pada Kehamilan: Manajemen & Asuhan Kebidanan*. EGC.
- Sangging, P. R. A., & Abdillah, A. (2017). Efektivitas Sari Buah Kurma terhadap Anemia Defisiensi Besi (ADB) pada Balita. *Majority*, 6(2), 12–16.
- Zen, A. T. H., Pertiwi, D., & Chodidjah. (2013). Pengaruh Pemberian Sari Kurma (*Phoenix dactylifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Studi Eksperimental pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Diberi Diet Rendah Zat Besi (Fe)). *Sains Medika*, 5(1), 17–19. <http://syadiashare>.

