Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru

Nova Yulita¹, Ade Febriani²

¹Sarjana Kebidanan/Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, Jalan Riau Ujung

email: Nova.Yulita@Univrab.ac.id

² Sarjana Kebidanan/Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah, Jalan Riau Ujung

email: ade.febriani@Univrab.ac.id

Article Info

Article History

Submitted, 11-12-2020

Accepted, 14-12-2020

Published, 17-12-2020

Keywords:

Sari kurma dan Hemoglobin

Abstract

Anemia is a decrease in the capacity of the blood to carry oxygen due to the number of red blood cells that is less than normal or a decrease in the concentration of hemoglobin that can be caused by a decrease in erythrocyte production or a lot of blood loss. Date juice which is rich in iron can increase hemoglobin levels. In addition, date juice also contains protein, fiber, glucose, vitamins, biotin, niacin, folic acid, calcium, sodium and potassium. The results of a preliminary study in Pekanbaru City showed that the anemia rate at Puskesmas Rumbai was 35%. This figure is higher than other puskesmas in Pekanbaru City. knowing the difference in the effectiveness of giving Fe tablets along with date palm extract with Fe tablets alone in increasing HB levels for pregnant women in the working area of the Rumbai BPM Community Health Center Dince Safrina. Quacy experimental research design, this study used a two group pretest-posttest design in which this design measured hemoglobin levels before giving date palm extract (pretest) and reassessed after giving date palm extract (pretest). The results showed that there was an increase in the average hemoglobin level. The average hemoglobin level before being given date palm juice was 9.6 g%, while after being given date palm juice it increased to 10.6 g%. The average increase in hemoglobin levels of respondents after consuming date palm juice for 10 days was 1.5 g% the same as when consuming Fe tablets for 1 month. The average increase in hemoglobin levels of respondents after consuming date palm juice for 10 days was 1.5 g% the same as when consuming Fe tablets for 1 month. Hemoglobin levels can increase by 1 g% for 1 month if pregnant women consume Fe tablets regularly every day. Conclusion There is an effect of giving Fe tablets and date palm juice on the increase in hemoglobin levels in pregnant women. This is indicated by a significance value of 0.004 (p value <0.05).

Abstrak

Anemia adalah penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen karena jumlah sel darah merah yang kurang dari normal atau penurunan konsentrasi hemoglobin yang bida disebabkan karena penurunan produksi eritrosit atau kehilangan darah banyak. Sari buah kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, sari kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium dan potasium. Hasil studi pendahuluan di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa angka anemia di Puskesmas Rumbai sebesar 35%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan puskesmas lain yang ada di Kota Pekanbaru. mengetahui perbedaan efektifitas pemberian Tablet Fe beserta sari kurma dengan tablet Fe saja dalam peningkatan kadar HB Ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rumbai BPM dince Safrina. Desain penelitian quacy eksperimen, penelitian ini menggunakan rancangan two group pretest-posttest design yang mana rancangan ini dilakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kurma (pretest) dan dinilai kembali setelah pemberian sari kurma (pretest). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,6 gr% sedangkan sesudah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,6 gr%. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin responden sesudah konsumsi sari kurma selama 10 hari sebesar 1,5 gr% sama dengan ketika mengkonsumsi tablet Fe selama 1 bulan. Kadar hemoglobin dapat meningkat 1 gr% selama 1 bulan jika ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe secara rutin setiap hari. Kesimpulan Ada pengaruh pemberian tablet Fe dan sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,004 (p value <0,05).

PENDAHULUAN

Anemia adalah penurunan kapasitas darah dalam membawa oksigen karena jumlah sel darah merah yang kurang dari normal atau penurunan konsentrasi hemoglobin yang bida disebabkan karena penurunan produksi eritrosit atau kehilangan darah banyak. Anemia di Indonesia umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi sehingga lebih sering disebut anemia defisiensi besi adalah ibu hamil. Anemia pada ibu hamil adalah kondisi dimana kadar hemoglobin berada dibawah 11 g/dl pada trimester I dan III

atau dibawah 10,5g/dl pada trimester II (Cunningham. 2009).

Saat ini ada berbagai macam cara untuk mengatasi dan mencegah masalah anemia yang terjadi pada ibu hamil antara lain istirahat yang cukup, pemeriksaan rutin kehamilan minimal 4 kali selama hamil untuk mendapatkan tablet FE dan vitamin, makanan yang bergizi yang di konsumsi tiga kali sehari dengan makanan yang mengandung zat besi seperti kurma, daun pepaya, kangkung, daging sapi, hati ayam dan susu (Waryana.2010).

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 (Onuh, 2012) dan (Pravitasari, 2014) menunjukkan hasil yang nyata kenaikan serum Fe setelah pemberian kurma.

Buah kurma yang memiliki kandungan zat besi sebesar 1,5 mg per buah. Selain itu memiliki rasa enak dan digemari oleh segala kelompok usia. Sari buah kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, sari kurma juga mengandung protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium dan potasium. Kadar protein pada sari buah kurma sekitar 1,8-2%, kadar glukosa sekitar 50-57%, dan kadar serat 2-4%.

Penelitian mengenai suplemen zat besi telah banyak dilakukan. Salah satunya berkhasiat untuk mengobati penyakit anemia defisiensi besi (Wibowo dan Purba, 2006). Namun efek samping yang ditimbulkan akibat penggunaan suplemen zat besi sangat banyak seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare. Sedangkan khasiat tumbuhan herbal belum mendapat perhatian dan hal ini perlu dikembangkan. Sari kurma merupakan hasil olahan buah kurma yang memiliki kandungan besi sebesar 1,5 mg per buah. Selain itu memiliki rasa enak dan digemari oleh segala kelompok usia, dan melaporkan bahwa pemberian ekstrak buah kurma 60-120 mg/KgBB dapat meningkatkan kadar besi pada tikus normal (Wibowo, 2006). Hasil studi pendahuluan di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa angka anemia di Puskesmas Rumbai sebesar 35%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan puskesmas lain yang ada di Kota Pekanbaru. Oleh karena itu,

penulis tertarik untuk meninjau lebih lanjut pengaruh pemberian sari kurma dengan kenaikan kadar hemoglobin dalam kehamilan. Hal ini ditinjau dari faktor kandungan zat besi dan protein yang terdapat didalam sari kurma yang diberikan kepada ibu hamil. Dalam penelitian ini, penulis mengambil judul “Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif 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*) dan dinilai kembali setelah pemberian sari kurma (*pretest*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Univariat

Tabel 1 : Karakteristik respon meliputi umur, paritas, pendidikan dan trimester

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	28	82,3
> 35 tahun	6	17,6
Gravida		
Primipara	14	41,8
Multipara	15	44,1
Grandemulti	4	17,8
Trimester		
I	7	20,5
II	15	44,2
III	12	35,3
Pendidikan		
SD	3	8,8
SMP	4	11,8
SMA	16	47
PT	11	32,3

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di kota Pekanbaru

No	Kadar Hemoglobin	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	Normal	13	38,2
	Tidak		
2	Normal	21	61,8
	Total	38	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi kadar hemoglobin ibu hamil di Kota pekanbaru dimana sebanyak 61,8 persen ibu hamil mengalami kadar hemoglobin dibawah 11 gr% dan 38,2 memiliki kadar hemoglobin 38,2 gr%

Tabel 2 : Nilai Rata – rata kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe beserta sari kurma

No	Kadar Hemoglobin	Sebelum diberikan	%	Setelah diberikan	%
1	=>11 gr%	2	11,1	17	94,4
2	=<11 gr%	16	88,9	1	5,6
Total		18	100	18	100

Dari tabel 3 Dapat dilihat bahwa kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet FE beserta sari kurma pada ibu hamil dengan total responden 18 orang, dimana 88,9% Ibu hamil memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 gr % dan 11,1% ibu hamil memiliki kadar hemoglobin lebih dari 11 gr % . dan setelah di berikan tablet Fe beserta sari kurma kepada 18 ibu hamil terjadi kenaikan yang signifikan dimana 94,4% memiliki kadar hemoglobin lebih dari 11 gr% dan hanya 5,6% ibu hamil yang tidak mengalami kenaikan kadar hemoglobin atau memiliki kadar hemoglobin dibawah 11gr%.

Tabel 3 : Nilai Rata – rata kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet hemoglobin pada ibu hamil

No	Kadar Hemoglobin	Sebelum diberikan	%	Setelah diberikan	%
1	=>11 gr%	8	44,4	12	66,6
2	=<11 gr%	10	55,5	6	33,3
Total		18	100	17	100

Dari tabel 4 Dapat dilihat bahwa kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe pada ibu hamil dengan total responden 18

orang, dimana 55,5 % ibu hamil memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 gr % dan 44,4 % ibu hamil memiliki kadar hemoglobin lebih dari 11 gr% . dan setelah di berikan tablet Fe kepada 18 orang responden terjadi kenaikan yang dimana 66,6% ibu hamil memiliki kadar hemoglobin lebih dari 11 gr% dan hanya 33,3% orang yang tidak mengalami kenaikan kadar hemoglobin. Maka dapat dilihat tidak terjadi kenaikan yang signifikan pada ibu hamil yang hanya diberikan tablet Fe saja.

Tabel 4 : Nilai perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe beserta sari kurma

No	Kadar Hemoglobin	Tablet FE	%	Tablet Fe+ Sari kurma	%	Total	%
1	=>11 gr%	12	66,6%	17	94,4	28	77,7%
2	=<11 gr%	6	33,3%	1	5,6	7	22,3%
Total		18	100	18	100	36	100

Dari tabel 5 dapat dilihat perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe saja dengan ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe beserta sari kurma pada ibu hamil dimana terjadi kenaikan yang signifikan pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe beserta sari kurma yaitu sebesar 94,4% dengan kan ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja mengalami kenaikan sebesar 66,6 %.

B. Bivariat

Tabel 6 : Analisis pengaruh pemberian tablet Fe beserta sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin responden

Kelompok	N	Mean	SD	P Value
Pretest	18	9,6	0,7185	0,004
Posttest	18	10,6	0,7827	

Berdasarkan Tabel 6 hasil uji diatas, kadar hemoglobin pre-postdiperoleh p value (0,004) < 0,05 artinya ada pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan minuman sari kurma pada ibu hamil trimester II dengan anemia.

PEMBAHASAN

Perbedaan kadar hemoglobin yang mengkonsumsi tablet Fe

Berdasarkan penelitian ini didapatkan rata rata kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,5 gr % selama 10 hari konsumsi rutin. Dimana dapat dilihat kenaikan sebelum konsumsi sebesar 44,4% dan setelah konsumsi naik menjadi 66,6 %.

Hasil penelitian dari ni made (2014) menunjukan bahwa rata rata kenaikan atau peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian tablet fe selama 10 hari adalah sekitar 0,2 gr%. Sedangkan penelitian lain menunjukan bahwa rata – rata peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian tablet fe selama 90 hari adalah sebesar 1,1gr%. hal ini sesuai dengan teori dari saifuddin (2007). Dimana program pemerintah untuk mengatasi masalah anemia maka dilakukan pemberian tablet zat besi pada ibu hamil dengan mendistribusi tablet tambah darah dimana 1 tablet berisi 200 mg fero sulfat (60 mg elemen besi) dan 0,25 mg asam folat yang diberikan minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan.

Perbedaan konsumsi tablet Fe beserta sari kurma dalam peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil

Dari hasil penelitian ini di dapatkan peningkatan rata rata kadar hemoglobin 1,5 gr % pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet fe beserta sari kurma selama 10 hari sebanyak 10 cc, dimana di dapatkan peningkatan dari 66,6 % menjadi 94,4 %

setelah diberikan tablet fe beserta sari kurma.

Penelitian ini menunjukan pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, dimana hal ini menunjukan bahwa dengan mengkonsumsi sari kurma beserta tablet fe secara rutin semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Sari kurma adalah salah satu jenis minuman khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan tubuh yang mengandung zat besi berfungsi meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh khususnya yang diperlukan ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami keluhan dan ketidaknyamanan akibat dari efek samping tablet tambah darah dianjurkan dengan konsumsi sari kurma.

Institute of Medicine dalam Nutrition during Pregnancy yang diacu oleh Scholl [T. O. Scholl, "Maternal Iron Status: Relation oo Fetal Growth, Length of Gestation an the Neonate "Iron Endowment", " Nutrition Reviews, vol. 69, pp. S23-S29, 2011.] menyatakan bahwa rata-rata selama kehamilan kebutuhan tubuh ibu untuk zat besi meningkat menjadi sekitar 1000 mg. Dari 350 mg kebutuhan zat besi dikaitkan dengan pertumbuhan janin dan plasenta, 500 mg dengan peningkatan dalam massa sel merah dan 250 mg sebagai kehilangan darah saat melahirkan. Kebutuhan yang meningkat tersebut perlu didukung oleh asupan zat besi untuk ibu hamil yang lebih tinggi - meningkat dari 6 mg/hari pada trimester pertama, menjadi 19 mg/hari pada trimester II, serta menjadi 22 mg/hari pada trimester III kehamilan. Sari kurma yang kaya akan kandungannya, mengandung komponen-komponen yang mampu meningkatkan penyerapan zat besi atau berperan dalam pembentukan sel darah merah tempat hemoglobin berada. Sari kurma mengandung berbagai vitamin, mineral, antioksidan dll.

Menurut penelitian juga sejalan dengan penelitian Wiulin Setiowati (2018)

yang diberikan sari kurma sebagian besar mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil pada saat sebelum diberikan sari kurma sebagian besar mengalami kadar hemoglobin tidak normal, setelah diberikan sari kurma terdapat peningkatan kadar hemoglobinyaitu hampir seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Serta penelitian Retno Widowati (2019) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,6 gr% sedangkan sesudah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,6 gr%. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin responden sesudah konsumsi sari kurma selama 10 hari sebesar 1,0 gr% sama dengan ketika mengkonsumsi tablet Fe selama 1 bulan. Kadar hemoglobin dapat meningkat 1 gr% selama 1 bulan jika ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe secara rutin setiap hari. Kusumawati (2016) menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah diberi sari kurma selama 7 hari pada ibu nifas sebesar 1,2 gr%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,6 gr% sedangkan sesudah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,6 gr%. Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin responden sesudah konsumsi sari kurma selama 10 hari sebesar 1,5 gr% sama dengan ketika mengkonsumsi tablet Fe selama 1 bulan. Kadar hemoglobin dapat meningkat 1 gr% selama 1 bulan jika ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe secara rutin setiap hari.

Penelitian ini menunjukan pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, dimana hal ini menunjukan bahwa dengan mengkonsumsi sari kurma beserta tablet fe secara rutin semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Sari kurma adalah salah satu jenis minuman khusus yang berfungsi untuk pengobatan dan merawat kesehatan tubuh yang mengandung zat besi berfungsi meningkatkan kadar hemoglobin dalam

tubuh khususnya yang diperlukan ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami keluhan dan ketidaknyamanan akibat dari efek samping tablet tambah darah dianjurkan dengan konsumsi sari kurma.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa ; (1) Kadar hemoglobin sebelum dilakukan pemantauan dimana terendah sebesar 9,1 gr%, tertinggi sebesar 13,9 gr %, (2) Kadar hemoglobin responden setelah konsumsi teblet Fe terendah sebesar 9,1 gr%, tertinggi sebesar 13,9 gr/dL dan rata-rata 13,7 gr%, (3) Kadar hemoglobin responden setelah konsumsi teblet Fe beserta sari kurma terendah sebesar 10,7 gr%, tertinggi sebesar 12,6 gr/dL dan rata-rata 13,7 gr%, (4) Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi sari kurma selama 10 hari sebesar 1,5 gr/%, (5) Ada pengaruh pemberian tablet Fe dan sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,004 (p value <0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G. 2005. *Obstetri Williams*. Edisi 21. Jakarta : EGC
- Cunningham FG, Gant FG, Leveno KJ, Bloom S, Hauth J. 2009. *Obstetri Williams*. Edisi ke-23. Jakarta: EGC;
- Nursallam 2008. konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Salemba Medika. Jakarta
- Pravitasari. 2014. *Efek Ekstrak Buah Kurma terhadap Hemoglobin Darah Secara In Vitro pada Tikus Putih Jantan*. Abstrak. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Retno Widowati. 2010. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil - AL-AZHAR INDONESIA Seri Sains and Teknologi

Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*.
Yogyakarta : Pustaka Rihama

Wibowo, N, Purba, R.T, 2006, *Anemia Defisiensi Besi Dalam Kehamilan*, Deka Media, *Jurnal Kedokteran dan Farmasi*, V

Wiulin Setiowati. 2018. Pengaruh Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin ibu Hamil Trimester Iii- *Jurnal Kesehatan Stikes Darul Azhar Batulicin*