

Studi Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari

Rohaninda¹, Herman², Aluddin³

^{1,2,3} Program Studi Diploma 3 Keperawatan STIKES Karya Kesehatan

Korespondensi

Herman

Program Studi Diploma 3 Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan

Jl. Jend. A.H. Nasution No. 89 G Andounohu Kota Kendari – Sultra

Hp. 0811406067

Email: herman.medsurg@gmail.com

Kata Kunci; Hemoglobin; Ibu Hamil; Jus Kurma.

Keywords : Hemoglobin; Pregnant Mother; Dates Juice.

Abstrak. Anemia pada kehamilan merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin < 11 gr/dl yang ditandai dengan mudah Lelah, lemah, kulit tampak pucat, denyut jantung tidak teratur dan sesak napas. Jumlah penderita anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia pada tahun 2018 sebanyak 781 orang kemudian pada tahun 2019 menjadi 832 orang dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan yaitu 838 orang. Jus kurma merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Desain penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus. Berdasarkan hasil penelitian pada 2 orang ibu hamil yang ditetapkan dengan Teknik accidental sampling. Pada responden 1 memiliki kadar hemoglobin 10,0 gr/dl sebelum terapi dan kadar hemoglobin naik sebesar 12,4 gr/dl setelah terapi. Sedangkan responden 2 memiliki kadar hemoglobin 9,4 gr/dl sebelum terapi dan kadar hemoglobin meningkat sebesar 11,0 gr/dl. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi penelitian ini untuk menurunkan insiden penyakit anemia pada ibu hamil.

Abstract. Anemia in pregnancy is a condition of red blood cells or hemoglobin levels <11 g/dl which is characterized by easy fatigue, weakness, pale skin, irregular heartbeat and shortness of breath. The number of anemia sufferers in pregnant women in the working area of the Poasia Health Center in 2018 was 781 people, then in 2019 it became 832 people and in 2020 it increased to 838 people. Dates juice is a non-pharmacological therapy that can increase hemoglobin levels in pregnant women. This study aims to describe the administration of date palm juice to increase hemoglobin levels in pregnant women. The design of this research is descriptive observational with a case study approach. Based on the results of research on 2 pregnant women determined by accidental sampling technique. Respondent 1 had a hemoglobin level of 10.0 g/dl before therapy and an increase in hemoglobin level of 12.4 g/dl after therapy. Meanwhile, respondent 2 had a hemoglobin level of 9.4 g/dl before therapy and an increased hemoglobin level of 11.0 g/dl. The conclusion of this study is that giving date palm juice can increase hemoglobin levels in pregnant women in the working area of the Poasia Health Center, Kendari City. Suggestions for further researchers are expected to be able to develop this research study to reduce the incidence of anemia in pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan yang sangat istimewa bagi setiap Wanita sebagai calon ibu. Dimana pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisik yang berpengaruh terhadap kehidupannya. Pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan dapat ditunjang dengan pola makan dan gaya hidup yang sehat. Oleh karena itu, setiap calon ibu harus memiliki asupan gizi yang seimbang sebelum dan saat menjalani proses kehamilan. Karena asupan gizi yang cukup tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil tetapi juga untuk nutrisi janin yang ada di dalam kandungan (1).

Masalah yang sering ditemukan pada masa kehamilan adalah kekurangan zat besi dalam tubuh ibu hamil. Zat besi ini merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk komponen sel darah merah (hemoglobin). Kebutuhan akan zat besi pada masa kehamilan ini mengalami peningkatan dua kali lipat dari kebutuhan sebelum hamil. Volume darah juga meningkat hingga 50% sehingga diperlukan lebih banyak zat besi untuk pembentukan hemoglobin. Penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat disebabkan karena asupan gizi yang tidak seimbang sehingga hal ini dapat mengakibatkan ibu hamil dapat menderita anemia. Anemia merupakan salah satu komplikasi kehamilan. Pada ibu hamil yang menderita anemia ditandai dengan terjadinya penurunan kadar hemoglobin dalam darah yang disertai dengan keluhan cepat Lelah, lemah, kulit tampak pucat, denyut jantung tidak teratur dan sesak napas. Kadar hemoglobin yang rendah dapat mengakibatkan kematian pada janin dalam kandungan, abortus, cacar bawaan, BBLR dan resiko yang lain (1).

Dalam kondisi normal, ibu hamil memiliki kadar hemoglobin minimal 11 g/dL. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil dengan kadar hemoglobin < 11,00 g/dL pada trimester I dan trimester III sedangkan trimester II dengan kadar hemoglobin < 10,50 g/dL karena adanya perbedaan hemodilusi terutama pada trimester II (2). Menurut WHO, tahun 2018 prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 42,8% dan menduduki peringkat kedua di dunia. Angka kematian ibu di negara berkembang 40% disebabkan oleh penyakit anemia pada masa kehamilan. Meningkatnya prevalensi anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah

dihadapi oleh pemerintah Indonesia dalam bidang Kesehatan (3). Berdasarkan hasil riset Kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Sulawesi Tenggara sebesar 67,3% (4).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Puskesmas Poasia ditemukan data tahun 2018 terdapat 793 orang ibu hamil. Selanjutnya pada tahun 2019 dan 2020 mengalami peningkatan sebesar 832 orang. Sedangkan ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2018 sebanyak 781 orang dan pada tahun 2019 sebanyak 832 kemudian di tahun 2020 terjadi peningkatan sebesar 838 orang (5).

Dari hasil wawancara dengan 2 orang ibu hamil di Puskesmas Poasia Kota Kendari, pasien memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia sehingga apabila pasien merasakan gejala atau tanda anemia maka yang dapat dilakukan pasien adalah dengan mengkonsumsi tablet Fe namun tidak dikonsumsi dengan teratur. Pasien sebelumnya belum mengetahui manfaat jus kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Terdapat dua cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu dengan obat farmakologi dan non farmakologi. Untuk pengobatan secara farmakologi yaitu dengan cara mengkonsumsi tablet zat besi (Fe) dengan dosis 60 mg/hari. Sedangkan pengobatan non farmakologi salah satu dengan pemberian terapi jus kurma (6).

Kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan buah yang tumbuh khas di daerah gurun pasir. Manfaat kurma untuk Kesehatan sudah sejak lama dikenal. Kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain zat besi kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin. Berbagai kandungan mineral dan vitamin di dalam kurma seperti seng, fosfor, kalsium, zat besi, magnesium dan flourin yang dipercaya sebagai anti kanker, anti inflamasi analgesic serta berperan dalam proteksi ginjal dan hepar. Buah kurma mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat membantu meningkatkan kadar Hb dan juga terdapat vitamin B12 dan asam folat yang merupakan faktor pembentuk hemoglobin. Oleh karena pemberian terapi jus

kurma dapat dianjurkan pada ibu hamil yang menderita anemia (7).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Diyah (2018) tentang pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester III dengan anemia terhadap kadar Hb di PMB Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan kadar Hb dari sebelum dan sesudah diberikan sari kurma yaitu dari kadar Hb 10,8 g/dL menjadi 11,3 g/dL (8). Begitu juga penelitian yang telah dilakukan oleh Siti Nuriah pada tahun 2019 dengan judul pengaruh jus kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester I. hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kurma sebagian besar mengalami peningkatan kadar hemoglobin (9). Selain itu Retno Widowati pada tahun 2018 juga telah membuktikan pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dimana setelah mengkonsumsi jus kurma maka terjadi peningkatan kadar hemoglobin di atas rata-rata 1,0 gr/dL (2).

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Studi Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kasus. Studi kasus yang dimaksudkan adalah mengeksplorasi suatu masalah dan atau fenomena dengan batasan terperinci, melakukan pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi yang dibatasi oleh waktu dan tempat serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas dan individualistik (9). Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 2 orang ibu hamil yang menderita anemia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat pengukur kadar hemoglobin (merk nesco) dan lembar observasional. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi, wawancara, observasi dengan melakukan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian terapi jus kurma. Analisa data dilakukan secara deskriptif yang dimulai

dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber yaitu wawancara, pengamatan/observasi selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik responden

1) Responden 1

Responden berinisial Ny. R berusia 30 tahun dengan jenis kelamin perempuan, beragama islam dan beralamat Jalan Kedondong, Kec. Poasia Kota Kendari sebagai ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Responden 1 mengetahui bahwa dirinya anemia pada usia kehamilan 6 bulan.

Pengkajian secara umum didapatkan klien mengeluh pusing dengan kesadaran composmentis, TTV : TD: 100/70 mmHg, nadi 72x/menit, pernapasan 24x/menit, ST 36,5°C, G1 P0 A0, TB :156 cm, BB:58 kg, status imunisasi TT lengkap, usia kehamilan 29 minggu, sklera mata putih, conjungtiva anemis, kulit hitam. Pada responden 1 didapatkan data sebagai berikut : klien mengeluh pusing dan Hb klien 10,0 gr/dl.

2) Responden 2

Responden berinisial Ny. D berusia 25 tahun dengan jenis kelamin perempuan yang beragama islam dan beralamat Jalan Benteng, Kec. Poasia, Kota Kendari sebagai ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Responden 2 mengetahui bahwa dirinya anemia pada usia kehamilan 7 bulan dan responden 2 pernah mengalami anemia dengan Hb 7 gr/dl pada kehamilan pertama dengan riwayat penyakit masa lalu pusing dan lemas.

Pengkajian secara umum didapatkan data klien mengeluh sering pusing dan lemas dengan kesadaran *composmentis*, TTV : TD: 110/60 MmHg, nadi 70x/menit, pernapasan 20x/menit, ST : 36,7°C,

sklera mata putih, conjungtiva anemis, kulit pucat, G2 P1 A0, TB :160 cm, BB : 62 kg, status imunisasi TT lengkap, usia kehamilan 34 minggu, dan Hb klien 9,4 gr/dl.

pengukuran Hb yaitu :10,0 gr/dl (Anemia ringan).

b. Gambaran Fokus Studi

1) Responden 1

Fokus studi dalam penelitian ini adalah pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara reponden 1 pengobatan yang dilakukan klien saat mengalami anemia yaitu mengkonsumsi obat tablet tambah darah dengan tidak teratur, klien terakhir memeriksakan Hb pada kehamilan trimester II dengan 2 kali pemeriksaan, makanan yang sering dikonsumsi klien pada saat hamil yaitu kangkung, pepaya, ikan lure dan pisang, hasil wawancara pada responden 1 didapatkan data sebagai berikut klien mengkonsumsi tablet tambah darah tidak teratur serta pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi untuk janin. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada responden 1 sebelum pemberian jus kurma didapatkan hasil

2) Responden 2

Fokus studi dalam penelitian ini adalah pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara responden 2 pengobatan yang dilakukan klien saat mengalami anemia yaitu mengkonsumsi obat tablet tambah darah dengan tidak teratur, klien jarang melakukan pemeriksaan kadar Hb, makanan yang sering dikonsumsi klien pada saat hamil yaitu nasi, ikan, dan pisang. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada responden 2 sebelum pemberian jus kurma didapatkan hasil pengukuran Hb klien yaitu :9,4 gr/dl (Anemia ringan).

Gambaran hasil pengukuran kadar Hb responden sebelum dan sesudah pemberian terapi jus kurma dapat dilihat pada tabel berikut :

c. Analisis Bivariat

Tabel 1 Hasil Pengukuran Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Kurma pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari

Respon den	Pemeriksaan Hb Hari													
	Ke 1		Ke 2		Ke 3		Ke 4		Ke 5		Ke 6		Ke 7	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	10,0gr/dl	10,2 gr/dl	10,2 gr/dl	10,5 gr/dl	10,5 gr/dl	10,6 gr/dl	10,7 gr/dl	10,9 grr/dl	11,0 gr/dl	11,2 gr/dl	11,4 gr/dl	11,9 gr/dl	12,0 gr/dl	12,4 gr/dl
2	9,4 gr/dl	9,5 gr/dl	9,6 gr/dl	9,6 gr/dl	9,7 gr/dl	9,8 gr/dl	10,0 gr/dl	10,1 gr/dl	10,5 gr/dl	10,6 gr/dl	10,7 gr/dl	10,8 gr/dl	10,9 gr/dl	11,0 gr/dl

Sumber : Data Primer Terolah, 2021

Tabel 1 Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar Hb pada responden 1, sebelum dilakukan terapi jus kurma adalah 10,0 gr/dl, dan setelah dilakukan pemberian terapi jus kurma 1 kali sehari selama 1 minggu berturut-turut mengalami peningkatan menjadi 12,4 gr/dl.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar Hb pada responden 2, sebelum

dilakukan terapi jus kurma adalah 9,4 gr/dl, dan setelah dilakukan pemberian terapi jus kurma 1 kali sehari selama 1 minggu berturut-turut mengalami peningkatan menjadi 11,0gr/dl.

2. Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian terapi jus kurma kadar Hb responden 1 adalah 10.0 gr/dl, sedangkan kadar Hb pada responden 2 adalah 9,4 gr/dl. Disamping itu kedua responden memiliki keluhan yaitu lemas, pusing, nafsu makan menurun. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa suatu kondisi dengan kadar Hb dibawah 11gr/dl dengan keluhan lemas, pusing, nafsu makan menurun merupakan tanda anemia pada kehamilan (11).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa setelah pemberian jus kurma dengan dosis 1x sehari (setiap pagi) selama 1 minggu berturut turut, kadar Hb kedua responden mengalami peningkatan. Selain itu, keluhan yang dirasakan menurun, responden tampak bugar, nafsu makan meningkat, Hal tersebut membuktikan bahwa terapi jus kurma dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Diyah (2018) melalui hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa pemberian buah kurma pada ibu hamil memiliki pengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin, dikarenakan kandungan kurma yang kaya akan kandungan mineral dan vitamin seperti seng, fosfor, kalsium, zat besi, magnesium dan flourin yang dipercaya sebagai anti kanker, anti inflamasi, analgetik, serta dapat mencegah anemia (8). Penelitian yang dilakukan oleh Siti Nuriah (2019) dan Retno Widowati (2019) didapatkan hasil setelah diberikan jus kurma responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin ,hal ini dikarenakan kurma kaya akan zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin, selain zat besi kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kurma dapat membantu proses sintesis hemoglobin (2,9).

Menurut peneliti dalam melakukan penelitian selama 1 minggu mengkonsumsi jus kurma secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil tanpa harus mengkonsumsi tablet Fe, jus kurma dapat dijadikan sebagai pengganti tablet Fe untuk meminimalisir konsumsi bahan kimia ,karena ibu hamil dibatasi dalam mengkonsumsi bahan kimia dan jus kurma merupakan terapi alamiah dalam meningkatkan kadar hemoglobin tanpa adanya efek samping.

PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kurma dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari.

2. Saran

- a. Bagi masyarakat
Di harapkan ibu hamil yang mengalami anemia dapat mengetahui tanda dan gejala, serta bahaya penyakit anemia.
- b. Bagi pengembangan ilmu keperawatan
Diharapkan penelitian studi pemberian jus kurma terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu tindakan kesehatan pada klien anemia yang mengalami penurunan hemoglobin atau anemia.
- c. Bagi peneliti
Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan studi penelitian ini dalam bentuk penelitian untuk meminimalisir penyakit anemia pada ibu hamil dengan lebih mengetahui faktor yang dapat mendukung serta penghambat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kristiyanasari, Weni. 2014. Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Widowati Retno *dkk.* (2019). *Pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.* Vol 5. NO 2.
3. Adawiyani, R.2019. ‘‘Pravelensi anemia ibu hamil diindonesia’’
4. Kasmawati Waode. 2014. *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia.* Kendari: Poltekkes.
5. Puskesmas Poasia, (2020) *.Data penderita anemia pada ibu hamil periode 2018-2020.* Kendari
6. Setyowati, H.2019, *pengobatan pada anemia pada ibu hamil: Magelang.*
7. Utami, Nurul & R.Graharti.2017. *Kurma dalam Terapi Anemia Defisiensi Besi.* Jurnal Kedokteran Unila.
8. Diyah, Ayu Susilowati. (2018). *Pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester III dengan anemia terhadap kadar hemoglobin di BPM Tri Rahayu*

9. Nuriah, Siti. (2019). Pengaruh Jus Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II *Jurnal Darul Azhar*, Volume 6, Nomor 1 (diakses tanggal 23 maret 2021).
10. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*. Perpustakaan bappenas.
11. Bruno, L. (2019). Konsep Dasar Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil. *Journal Of Chemical Information and Modeling*, 53(9). 1689-1699