

PENGARUH PEMBERIAN BUAH KURMA PADA IBUHAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN

Zufrias Riaty, Dian Eka Nursyam
(Universitas Baiturrahmah)

Abstract

Anemia is an important health problem throughout the world. Approximately 51% of pregnant women suffer from anemia twice as often as non-pregnant women. Anemia in pregnancy is those who have Hb levels <11 gr% in the first trimester and third trimester and Hb levels <10.50 gr%. Dates are a food that contains high energy with an ideal composition, containing carbohydrates, tryptophan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, and Mg. Research design with Quasi Experimental non-Equivalent control group design. The research sample size was 15 pregnant women. The research results showed that the hemoglobin level before giving dates was the lowest 9 gr/dL and the highest 15 gr/dL. And the average is 10 gr/dL. Hemoglobin level values after giving dates were the lowest, 11.5 gr/dL, the lowest and the highest, 16 gr/dL. And the average is 13 gr/dL. The Shapiro-Wilk value is $0.039 < 0.05$, so the data is not normal. Because the data was not normal, the test was continued with the non-parametric Wilcoxon test. Positive ranks 15 means that all 15 samples experienced an increase in HB from the previous value to the next value. Meanwhile, mean rank 8 is the average increase in HB. The positive number is 120, Ties 0 means there is no similarity in HB values before and after. This research concludes that there is an effect of giving dates on increasing hemoglobin levels in pregnant women

Keywords: dates; pregnant women; anemia

Abstrak

*Anemia merupakan masalah kesehatan yang penting di seluruh dunia. Sekitar 51% ibu hamil menderita anemia dua kali lipat dari pada wanita tidak hamil. Anemia pada kehamilan adalah yang mempunyai kadar Hb <11 gr% pada trimester I dan trimester III serta kadar Hb <10,50 gr%. Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Desain penelitian dengan Quasi Experimental rancangan non-Equivalent control group. Besar sampel penelitian sebanyak 15 orang ibu hamil. Hasil penelitian nilai kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma terendah 9 gr/dL dan tertinggi 15 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 10 gr/dL. Nilai Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma terendah 11,5 gr/dL terendah dan tertinggi 16 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 13 gr/dL. Nilai shapiro-wilk $0.039 < 0.05$, sehingga data tidak normal. Karena data tidak normal uji dilanjutkan dengan uji non parametrik Wilcoxon. **Positif ranks 15** artinya ke 15 sample mengalami peningkatan HB dari nilai sebelum ke nilai setelah. Sedangkan mean rank 8 adalah rata-rata peningkatan HB. Jumlah positif adalah 120, **Ties 0** artinya tidak ada kesamaan nilai HB sebelum dan sesudah. Penelitian ini menyimpulkan Ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil*

Kata Kunci : buah kurma; ibu hamil; anemia

PENDAHULUAN

Di Indonesia, anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa berkurangnya anemia secara global, akan kekurangan zat besi. Anemia merupakan salah satu komplikasi yang paling sering berhubungan dengan kehamilan. Bahkan anemia berat memiliki efek buruk pada ibu dan

janin. Sebanyak 75% anemia yang paling umum selama kehamilan adalah anemia defisiensi besi memberikan kontribusi yang besar untuk pencapaian *Millennium Development Goals*.²

Faktor risiko anemia pada kehamilan ada 5, yaitu :¹ Asupan Nutrisi, asupan nutrisi sangat berpengaruh terhadap resiko anemia pada ibu hamil. Selain kurangnya zat besi, kurangnya kadar asam folat dan vitamin B12 masi sering terjadi pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki komposisi nutrisi bervariasi.² Diabetes Gestasional, pada kondisi hiperglikemi, transfrin yang mengakomodasi peningkatan kebutuhan besi janin mengalami hiperglikosilasi sehingga tidak bisa berfungsi optimal.³ Kehamilan Multipel, kebutuhan besi pada kehamilan multipel lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal.⁴ Kehamilan Remaja, anemia pada kehamilan remaja disebabkan oleh multifaktoral, seperti akibat penyakit infeksi, genetik, atau belum tercukupinya status nutrisi yang optimal.⁵ Inflamasi dan Infeksi dalam kehamilan, kondisi infeksi dan inflamasi dapat memicu keadaan defisiensi besi. Infeksi seperti cacing, tuberculosis, HIV, malaria, maupun penyakit lain.

Anemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel darah merah dalam darah. Penyebab utama terjadinya anemia adalah Zat besi adalah satu komponen penting dalam hemoglobin. Hemoglobin adalah suatu protein yang terdapat dalam sel darah merah. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dalam sel darah merah dari paru-paru ke seluruh jaringan di dalam tubuh. Konsentrasi hemoglobin dapat memberikan informasi tentang tingkat keparahan defisiensi zat besi⁶.

Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%. Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11,00 gr% pada trimester I dan trimester III sertakadar Hb < 10,50 gr% pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II.

Pemenuhan nutrisi dalam tubuh salah satunya didapatkan dalam buah buahan serta sayuran, salah satunya adalah kurma. Tidak seperti kebanyakan buah lainnya kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa, meskipun kandungan gula dalam kurma tinggi mencapai 70%, yakni 70-73g per 100g berat kering, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan⁵.

Buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, *triptofan*, *omega-3*, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi.⁷ Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi

Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM III. Studi Kelayakan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil trimester III, dimana kadar hemoglobin ibu hamil harus normal untuk persiapan persalinannya nanti, supaya tidak terjadi pendarahan pada persalinan¹⁴.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan rancangan *non-Equivalent control group*, yaitu dengan melihat hasil peningkatan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah mengonsumsi buah kurma. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang berlangsung dari bulan Juni s/d Agustus 2023. Populasi penelitian sebanyak 15 ibu hamil trimester III. Faktor inklusi adalah Ibu hamil trimester III bersedia mengonsumsi buah kurma selama penelitian berlangsung dan ibu hamil tetap mengonsumsi Tablet FE. Faktor eksklusi adalah Ibu hamil trimester III yang mempunyai penyakit Pre Eklamsi, TBC, Diabetes Melitus, dan Ginjal.

Cara pengambilan sample ialah ibu hamil yang berkunjung ke Puskemas dan bersedia untuk mengonsumsi Buah Kurma sebanyak 3 Butir perhari dengan berat buah kurma 50 gram/hari, selama 14 hari. Sebelum mengonsumsi ibu hamil di periksa dulu Kadar HB nya dan setelah 14 hari konsumsi buah kurma ibu hamil di periksa Kembali kadar HB nya apakah ada perubahan atau tidak setelah mengonsumsi buah Kurma.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah alat ukur hemoglobin dan lembar hasil observasi. *Informed consent* digunakan pada semua responden.

Uji normalitas menggunakan Uji *Shapiro Wilk*, disimpulkan bahwa semua data berdistribusi tidak normal, karena nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05). Uji *Wilcoxon* digunakan untuk analisis bivariat, dengan variabel Buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Nilai shapiro-wilk $0.039 < 0.05$, sehingga data tidak normal. Karena data tidak normal uji dilanjutkan dengan uji non parametrik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini mengenai pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester III dengan anemia terhadap kadar hemoglobin di Puskesmas Air Dingin Padang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 1 Rata-rata Kadar HB ibu Hamil sebelum dan sesudah mengonsumsi Buah Kurma

HB Ibu Hamil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hb Sebelum	15	9.00	15.00	10.8933	1.44740
Hb Sesudah	15	11.50	16.00	13.0667	1.06682
ValidN (listwise)	15				

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma terendah 9 gr/dL terendah dan tertinggi 15 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 10 gr/dL. Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma terendah 11,5 gr/dL terendah dan tertinggi 16 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 13 gr/dL.

Tabel 2. Tes Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hb Sebelum	.156	15	.200*	.874	15	.039
Hb Sesudah	.258	15	.008	.874	15	.039

Berdasarkan Tabel 2 bahwa Nilai shapiro-wilk $0.039 < 0.05$, sehingga data tidak normal. Karena data tidak normal uji dilanjutkan dengan uji non parametrik Wilcoxon

Tabel 3. Analisis Kadar Hemoglobin Setelah Pemberian Buah Kurma

Analisis Kadar Hemoglobin		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hb Sesudah - Hb Sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	15 ^b	8.00	120.00
	Ties	0 ^c		
	Total	15		

Berdasarkan Tabel 3 bahwa **Negatif ranks 0** menunjukkan tidak ada penurunan nilai HB sebelum ke nilai HB sesudah. **Positif ranks 15** artinya ke 15 sample mengalami peningkatan HB dari nilai sebelum ke nilai sesudah. **Positif ranks 15** artinya ke 15 sample mengalami peningkatan HB dari nilai sebelum ke nilai setelah. Sedangkan mean rank 8 adalah rata-rata peningkatan HB. Jumlah positif adalah 120 **Ties 0** artinya tidak ada kesamaan nilai HB sebelum dan sesudah.

PEMBAHASAN

Pada proses penelitian ini menunjukkan bahwa kadar Hemoglobin sebelum pemberian buah kurma terendah 9 gr/dL terendah dan tertinggi 15 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 10 gr/dL. Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma terendah 11,5 gr/dL terendah dan tertinggi 16 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 13 gr/dL. Menunjukkan bahwa tidak ada penurunan kadar Hb sebelum pemeriksaan, dan meningkatkan Kadar HB setelah mengkonsumsi buah kurma, sehingga nilai kadar HB sesudah mengkonsumsi buah kurma meningkat. Dan berdasarkan analisis kadar Hemoglobin setelah pemberian buah Kurma bahwa ibu hamil setelah di berikan buah kurma ada peningkatan kadar Hemoglobinnnya di banding sebelum pemberian buah Kurma^{12,13}.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diyah Ayu Susilowati (2017) di BPM Tri Rahayu Setyanigsi Cangkringan Sleman Yogyakarta yang menyatakan

bahwa ada pengaruh buah kurma pada ibu hamil anemia terhadap kadar hemoglobin⁶. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Atik Nur Istiqomah (2016) di Bidan Praktik Mandiri “M” Kalasan Sleman Yogyakarta Penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II Di Bidan Praktik Mandiri “M” Kalasan Sleman Yogyakarta” mendapatkan ada pengaruh antara pemberian sari kurma terhadap perubahan kadar hemoglobin pada pasien anemia di Praktik Mandiri “M” Kalasan Sleman Yogyakarta tahun 2016⁸.

Pravitasari menyatakan bahwa ekstrak buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Zat besi yang tinggi dapat digunakan untuk pengobatan anemia.¹ Anemia adalah keadaan jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Zat besi dalam kurma nantinya diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk hemopoiesis (proses pembentukan darah). Onuh menyatakan bahwa ekstrak metanol buah kurma mentah memiliki sifat mampu mendukung peningkatan sintesis erythropoietin oleh hati untuk merangsang sumsum tulang belakang untuk menghasilkan lebih banyak sel darah merah atau haemotopoiesis^{9,11}.

Kurma memiliki banyak manfaat apabila dikonsumsi secara rutin, hal ini dikarenakan dalam buah kurma terdapat banyak mineral dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah: a) mampu menetralkan racun, b) mematikan sel-sel kanker, c) menguatkan saraf-saraf pendengaran, d) menguatkan saraf, e) melembutkan saluran darah, f) menjaga usus dari iritasi dan gangguan lainnya, g) menguatkan gigi dan tulang, h) menjaga vitalitas, i) memudahkan proses kelahiran, j) mengatasi anemia, k) menghilangkan rasa sakit, l) menurunkan demam¹⁰.

Kandungan berbagai mineral dan vitamin di dalam kurma dipercaya memiliki potensi sebagai anti kanker, antiinflamasi, analgesik, serta berperan dalam proteksi ginjal dan hepar. Mineral yang terkandung dalam buah kurma diantaranya Seng, Fosfor, Kalsium, Besi, Magnesium dan Flourin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian kurma dapat meningkatkan kadar Hb. Pemenuhan nutrisi dalam tubuh salah satunya didapatkan dalam buah buahan serta sayuran, salah satunya adalah kurma. Tidak seperti kebanyakan buah lainnya kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa, meskipun kandungan gula dalam kurma tinggi mencapai 70%, yakni 70-73g per 100g berat kering, kandungan zat gula tersebut sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Sehingga mengonsumsi buah kurma dapat mencegah anemia pada ibu hamil.¹⁵

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester III dengan anemia terhadap kadar hemoglobin. Kadar Hemoglobin sebelum

pemberian buah kurma terendah 9 gr/dL terendah dan tertinggi 15 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 10 gr/dL. Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma terendah 11,5 gr/dL terendah dan tertinggi 16 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 13 gr/dL. **Positif ranks 15** artinya ke 15 sample mengalami peningkatan HB dari nilai sebelum ke nilai setelah. Sedangkan mean rank 8 adalah rata-rata peningkatan HB. Jumlah positif adalah 120 **Ties 0** artinya tidak ada kesamaan nilai HB sebelum dan sesudah. *Penelitian ini menyimpulkan Ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil.* Bagi masyarakat diharapkan agar terus diberikan penyuluhan tentang manfaat mengkonsumsi buah kurma yang dapat meningkatkan HB pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pravitasari, "Efek Ekstrak Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Secara Invitro," FK UII, Yogyakarta, 2015
2. World Health Organization, "Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and Assessment of severity," Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011. Available: <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin/en/>.
3. N. M. Abu-Ouf dan M. M Jan, "The Impact of maternal iron deficiency anemia on child's health," Saudi Med J, vol. 36, no. 2, pp. 146- 149, 2015.
4. Setiawan, A, dkk. 2013. *Hubungan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Berat Bayi Lahir di Kota Pariaman*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 2. No 1
5. Satuhu, S. (2010). Kurma, Kasiat dan Olahannya. Jakarta: Penebar Swadaya
6. Susilowati, D.A. (2017). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil TMIII dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta.
7. Rahayu, R.D. (2017). Efektivitas penambahan sari kurma dalam pemenuhan gizi ibu hamil anemia di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten. *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), 60-115
8. Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia dalam Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
9. Parvin, S. (2015) 'Nutritional Analysis of Date Fruits (Phoenix dactylifera L.) in Perspective of Bangladesh', *American Journal of Life Sciences*, 3(4), p. 274. doi: 10.11648/j.ajls.20150304.14.
10. Pertiwi, Sari Kurma Untuk Meningkatkan Trombosit, Jakarta: Medika, 2012.
11. Anita, P. (2013). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia di BRSD Luwuk. *Jurnal Kesehatan*.

12. Istiqomah. (2016). *Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II di Bidan Praktik Mandiri "M" Kalasan Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyah Yogyakarta
13. Cholifah, Noor. (2017). Aplikasi Pemberian Kurma Sebagai Upaya Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. THE 5TH URECOL PROCEEDING. <http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2017/05/49.-noor-choliah-381-387.pdf>
14. World Health Organization, "Haemoglobin concentrations for the diagnosis of anemia and Assessment of severity," Vitamin and Mineral Nutrition Information System, 2011. [Online]. Available: <https://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin/en/>.
15. D. C. Caesaria, "Hubungan Asupan Zat Besi Dan Vitamin C dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Usodo Colomadu Karanganyar," Universitas Muhamadiyah Surakarta, Surakarta, 2015.