

**Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar
Hemoglobin Ibu Nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT
Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe**

**The Effect of Giving Dates on Increasing Hemoglobin Levels in
Postpartum Women in the Working Area of The PMB Salabiah,
S.SiT, Banda Sakti Lhokseumawe District**

Mey Elisa Safitri¹, Hafsah Us²

¹Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia,

²Dosen Prodi Kebidanan Aceh Utara, Poltekkes Kemenkes Aceh

Korespondensi penulis : [1meyelisa@helvetia.ac.id](mailto:meyelisa@helvetia.ac.id), [2hafsahusman30@gmail.com](mailto:hafsahusman30@gmail.com)

Abstrak

Faktor penyebab terjadinya anemia pada masa nifas, disebabkan rendahnya asupan zat besi dan zat gizi seperti vitamin A,C, folat, riboplafin dan B12 untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber besi yang mudah diserap, mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kurma terhadap Haemoglobin pada ibu nifas di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe pada tahun 2022. Jenis penelitian ini *quasi-eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Adapun sampel 20 orang ibu nifas di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT yang diambil dengan cara *purposive sampel*. Sampel di bagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi 10 sampel dan kelompok kontrol 10 sampel. Hasil uji T-Test Independent, terdapat perbedaan nilai rata-rata Haemoglobin *p value 0.016*, pada kelompok intervensi dengan *p value 0,200* dan kelompok kontrol dengan *p value 0,158* yang menunjukkan data pada kedua independent t test terdistribusi normal karena *p value > 0,05*, sehingga ada pengaruh pemberian kurma pada ibu nifas. Ada perbedaan pengaruh kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kurma pada ibu nifas dengan *p value 0,381* di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe tahun 2022. Disarankan kepada instansi pemerintahan terkait di kabupaten Aceh Barat Daya untuk secara intens melakukan penyuluhan kepada masyarakat khususnya tentang manfaat kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas.

Kata kunci: Haemoglobin, Kurma, Ibu Nifas.

Abstract

Factors that cause anemia during postpartum, due to low intake of iron and nutrients such as vitamin A,C, folate, riboplafin and B12 to meet daily iron needs can be done by consuming animal food sources as a source of easily absorbed iron. plant food sources which are high sources of iron but difficult to absorb. This study aims to examine the effect of giving dates to hemoglobin in postpartum women in the working area of the PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe District in 2022. The type of research used was a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control

group design. The sample is 20 postpartum mothers in the working area of the PMB Salabiah, S.SiT which was taken by purposive sampling. The treatment was 10 respondents and the control group was 10 respondents. The results of the Independent T-Test test, there is a difference in the average value of Haemoglobin p value 0.016, in the intervention group with p value 0.200 and the control group with p value 0.158 which shows data on both independent t test is normally distributed because p value > 0.05, so there is an effect of giving dates to postpartum mothers. There is a difference in the effect of hemoglobin levels before and after giving dates to postpartum mothers with a p value of 0.381 in the working area of PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe District in 2022. It is recommended to the relevant government agencies in South Aceh Barat Daya District to intensively educate the public, especially about the benefits of dantes to increase hemoglobin levels in postpartum women.

Keywords: *Haemoglobin, Dantes, Postpartum women*

PENDAHULUAN

Masa *postpartum* merupakan tantangan bagi banyak ibu yang baru melahirkan. Pemulihan dari proses melahirkan, belajar menjadi orang tua, dan mengurus diri sendiri membutuhkan banyak energy, sehingga ibu-ibu masa *postpartum* (nifas) merupakan kelompok yang paling rentan menderita anemia.(1) Secara umum faktor penyebab terjadinya anemia pada masa nifas, karena disebabkan rendahnya asupan gizi dan zat besi. Untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam seharusnya bisa dilakukan dengan mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber besi yang mudah diserap, dan mengkonsumsi sumber makanan nabati yang merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap.(2)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 kematian ibu adalah kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah persalinan yang disebabkan gangguan kehamilan atau penanganannya. Secara global angka kematian ibu mencapai 500.000 jiwa per tahun. Kematian maternal tersebut terjadi pada Negara berkembang sebesar 99%, angka kematian ibu di ASEAN tergolong paling tinggi di dunia. WHO memperkirakan AKI dan AKB di ASEAN sekitar 170 ribu dan 1,3 juta per tahun. Sebanyak 98% dari seluruh AKI dan AKB di kawasan ini terjadi di Indonesia, Bangladesh, Nepal, dan Myanmar. Indonesia sebagai negara berkembang, masih memiliki angka kematian maternal yang cukup tinggi.(3) Menurut Riskesdas (2018) 26,8 % ibu hamil di Indonesia tidak mendapat Tablet Penambah Darah (TTD) dan 73,2% ibu hamil telah mendapat TTD, akan tetapi dari 73,2% tersebut 76% mendapat TTD < 90 butir dan hanya 24 % dari 73,2% ibu yang mendapat TTD sebanyak >90 butir. Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada ibu nifas di Indonesia sebesar 45,1%.(2)

Provinsi Aceh pada tahun 2019 menunjukkan prevalensi anemia pada ibu nifas sebesar 50% dan angka ini lebih tinggi dari angka Nasional yaitu 45.1%. Sedangkan pada PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe pada tahun 2021 didapati ibu nifas berjumlah 34 orang. Hasil pemeriksaan Hb dengan menggunakan Haemometer digital diketahui yang mengalami anemia sejumlah 16 orang. Total jumlah ibu nifas dan

yang mengalami anemia di dapatkan sebanyak 47%. Berdasarkan data tersebut, di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe kejadian anemia pada ibu nifas masih cukup tinggi.(3)

Menurut dr Zaidul Akbar ahli pengobatan Islami sekaligus penggagas Jurusan Sehat Rasulullah (JSR) Kurma merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan haemoglobin, kurma mengandung zat Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia. Kurma mengandung zat besi terbanyak (7,2 mg/100g). Selain zat besi, 100 gr kurma juga mengandung 5,2% serat kasar dan mineral seperti kalsium (Ca) 65 mg, fosfor (P) 72 mg, kalium (K) 21 mg, magnesium (Mg) 20 mg, dan selenium (se) 0,34 mg. selanjutnya, kandungan vitamin dalam kurma meliputi vitamin A (0,04mg), B1 (0,08 mg), B2 (0,05 mg) dan asam nikotinat (2,20 mg). Semua vitamin ini memiliki fungsi yang berbeda yang dapat membantu tubuh menjadi sehat melalui metabolisme karbohidrat, mempertahankan kadar glukosa darah, asam lemak untuk energy, dan membantu dalam pembentukan hemoglobin.(4)

Sedangkan menurut Ahli Gizi Mariam Metwally dalam bukunya yang berjudul Tujuh Manfaat Kesehatan Kurma, kurma kaya akan mineral seperti magnesium, seng dan besi kandungan tersebut bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh, selain mineral kurma juga tinggi vitamin seperti B1, B6, dan vitamin C. Semua vitamin ini sangat dibutuhkan tubuh saat *postpartum* untuk meningkatkan haemoglobin darah dalam mencegah anemia, kurma juga mengandung antioksidan seperti karotenoid, selenium, dan flavonoid yang berguna untuk mencegah perdarahan pada ibu *postpartum* sehingga ibu tidak mengalami penurunan haemoglobin dan terjadi anemia.(5)

Penelitian Dewi Triloka Wulandari dalam International Journal of Allied Medical Sciences and Clinical Research (IJAMSCR) Research tahun 2019, kurma dikenal sebagai alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar haemoglobin dan kadar feritin, buah kurma kaya akan zat besi yang berguna untuk meningkatkan kadar haemoglobin, didalam buah kurma banyak mengandung nutrisi yang berperan dalam pembentukan haemoglobin diantaranya zat besi, protein, pyridoxine, (Vitamin B6) yang berperan sebagai katalis dalam sintesis dalam molekul haemoglobin, vitamin C mempengaruhi penyerapan dan pelepasan besi dari tranferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah, serangkaian penelitian terhadap 50 mencit winstar selama 112 hari, menunjukkan bahwa metanol mentah dan ekstrak buah sawit (*Phoenix Dactylifera*) atau kurma, memiliki sifat mendukung peningkatan sintesis haemoglobin dalam darah. Menurut para ahli gizi Novita Joseph (2016) kurma mengandung zat besi tinggi, yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas, sehingga baik dijadikan sebagai sumber makanan untuk mencegah penurunan haemoglobin pada ibu nifas(6)

Gangguan pada masa nifas bisa disebabkan oleh infeksi yang pada saat persalinan mengalami perdarahan, proses persalinan yang lama atau bisa karena ibu mengalami anemia sejak ibu hamil sehingga keadaan ini memperberat anemia pada masa

nifas. Saat menyusui, energi Ibu bisa jadi terkuras hingga dua kali lipat. Oleh sebab itu, Ibu akan merasa mudah lelah karena si kecil harus menyusui setiap satu hingga tiga jam sekali atau sekitar delapan hingga sepuluh kali dalam sehari. Kondisi ini berisiko membuat Ibu terkena anemia. Anemia dapat disembuhkan oleh makanan, makanan yang mengandung zat besi. Jika perempuan mengalami anemia maka akan sangat berbahaya pada waktu hamil dan melahirkan. Perempuan yang menderita anemia akan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan rendah (kurang dari 2,5 kg). Selain itu anemia dapat mengakibatkan kematian baik pada ibu maupun pada bayinya waktu proses persalinan. Untuk mengurangi angka anemia post partum dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin, salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi sari kurma yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin. Kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia.(9)

Molekul protein yang mengangkut sel darah merah sebagai media transportasi O₂ disebut dengan hemoglobin yang mana dibentuk dengan sel darah merah dan sumsum tulang belakang. Jika kekurangan protein dapat mempengaruhi pembentukan hemoglobin. Didalam kurma terdapat Fe, B12 dan, asam folat yang merupakan faktor pembentuk hemoglobin. Oleh karena itu perlu adanya pemberian buah kurma agar dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas. Kurma merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia, kurma mengandung zat Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia. Kurma Tunisia merupakan kurma salah satu kurma yang mengandung zat besi terbanyak (7,2 mg/100g). Selain zat besi, 100 gr kurma juga mengandung 5,2% serat kasar dan mineral seperti kalsium (Ca) 65 mg, fosfor (P) 72 mg, kalium (K) 21 mg, magnesium (Mg) 20 mg, dan selenium (se) 0,34 mg. selanjutnya, kandungan vitamin dalam kurma meliputi vitamin A (0,04mg), B1 (0,08 mg), B2 (0,05 mg) dan asam nikotinat (2,20 mg). Semua vitamin ini memiliki fungsi yang berbeda yang dapat membantu tubuh menjadi sehat melalui metabolisme karbohidrat, mempertahankan kadar glukosa darah, asam lemak untuk energy, dan membantu dalam pemebentukan hemoglobin. Dalam 100gr kurma tunisia yang diberikan pada ibu nifas dengan anemia pada hari kedua setelah bersalin mampu meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia.(7)

Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa, dengan komposisi sekitar 70%. Satu buah kurma dengan bobot sekitar 8,3 gram memiliki asupan kalori sebanyak 23 kalori. Jumlah kalori tersebut lebih banyak 1,3-1,8 kali dibanding gula tebu dengan bobot yang sama. Kandungan glukosa pada kurma meningkat seiring tingkat maturasinya. Peningkatan kandungan glukosa ini berhubungan dengan berkurangnya konsentrasi air di dalam kurma. Semakin matang kurma, semakin sedikit kandungan airnya. Kandungan total protein dalam daging kurma basah adalah 1,4-1,7 gram/100 gram. Kandungan protein mengalami peningkatan menjadi 2,14 gram dalam, 100 gram kurma kering. Peningkatan protein ini berhubungan dengan berkurangnya kandungan air dalam kurma kering dibandingkan dengan kurma

basah. Asam amino esensial yang terkandung dalam buah kurma antara lain treonin, lisin, dan isoleusin. kandungan lisin dan isoleusin buah kurma lebih banyak ratusan kali dibandingkan buah apel dalam setiap gramnya. Kandungan lemak dalam kurma kering hanya 0,38 persen. Asam lemak yang terdapat dalam buah kurma terdiri dari asam lemak jenuh dan tidak jenuh. Asam lemak jenuh yang terdapat di dalam kurma adalah linoleat. Asam lemak tidak jenuh yang dapat ditemukan di dalam kurma antara lain laurat, palmitat, dan stearat. Selenium adalah salah satu mineral dalam kurma yang sering menjadi perhatian karena berpotensi sebagai antioksidan. Selenium bekerja sebagai koenzim pada enzim antioksidan glutathione peroxidase. Selain selenium, di dalam kurma juga terdapat kadar Kalium yang tinggi (100-800 mg/ 100 g kurma kering) dan telah dibuktikan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mineral lain yang terkandung dalam kadar yang lebih sedikit dalam buah kurma adalah Seng, Fosfor, Kalsium, Besi, Magnesium, dan Flourin yang dapat meningkatkan haemoglobin.(7)

Hasil survei awal yang dilakukan di PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe pada awal Mei tahun 2022 dari 10 ibu nifas diketahui sebagian besar yaitu 8 ibu nifas tidak mengetahui khasiat kurma dan adanya pantangan untuk mengkonsumsi kurma dan 2 dari 10 ibu nifas mengetahui khasiat kurma dari jejaring sosial, dan media televisi tentang manfaat kurma untuk meningkatkan haemoglobin pada ibu nifas, sehingga mengkonsumsi kurma sebanyak 100 gram di hari kedua masa nifas pada pagi dan sore selama tujuh hari dan diobservasi di hari ke 21 masa nifas mendapatkan peningkatan Hb dan hasil kadar hemoglobin ibu nifas sebelum diberikan intervensi terendah yaitu 9.0 gr% dan tertinggi yaitu 11.7gr%. Berdasarkan masalah yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang, “Pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu nifas di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan (*desain*) penelitian *pre-posttest nonequivalent control group desain* untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu nifas di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe, yang dilakukan dari bulan Mei hingga November 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu nifas yang mengalami penurunan kadar haemoglobin dibawah nilai normal (< 11 g/dl) sebanyak 20 orang dan di bagi dalam dua kelompok. 10 ibu nifas pada kelompok perlakuan (eksperimen) dan 10 ibu nifas pada kelompok kontrol. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan analisis univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti yang dilakukan terhadap 20 responden, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini ;

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022 (n =20)

1. Usia Reponden :	Intervensi	%	Kontrol	%
a. ≤ 20 tahun	1	10	1	10
b. 20-25 tahun	1	10	2	20
c. 26-30 tahun	6	60	5	60
d. ≥ 30 tahun	2	20	2	20
2. Pendidikan :				
a. Pendidikan Rendah	9	90	7	70
b. Pendidikan Tinggi	1	10	3	30
3 Pekerjaan				
a. Tidak Bekerja	9	90	7	70
b. Bekerja	1	10	3	30

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa sebagian besar responden dari kelompok intervensi berada dalam rentang usia 26-30 tahun yaitu 6 orang (60%) dan dari kelompok kontrol yaitu 5 orang (50%). Tingkat pendidikan dari kelompok intervensi sebagian besar Pendidikan Rendah yaitu 9 reponden (56%) dan kelompok kontrol Pendidikan tinggi yaitu 7 reponden (70%), dan kelompok intervensi ibu tidak bekerja sebanyak 9 orang (90%) dan kelompok kontrol tidak bekerja sebanyak 7 orang (70%) .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Pemberian Kurma Terhadap Haemoglobin pada ibu Nifas di PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022 (n =20)

No	Haemoglobin gr%	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
1	9.0-9.10	7	70	6	60
2	10.0-10.8	3	30	4	40
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 4.2. kelompok intervensi dan kontrol sebelum pemberian kurma dengan 10 respoden haemoglobin tidak meningkat pada kelompok intervensi dengan haemoglobin 9-9.10gr% sebayak 7 orang (70%) dan 10-10.8gr% sebanyak 3 orang (30%), sedangkan pada kelompok kontrol haemoglobin 9-9.10gr% sebanyak 6 orang (60%), dan 10-10.8gr% sebanyak 4 orang (40%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi dan Kontrol Sesudah Pemberian Kurma Terhadap Haemoglobin pada ibu Nifas di PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022 (n =20)

No	Haemoglobin gr%	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
1	9.0-9.10	0	0	7	70
2	10.0-10.8	3	30	3	30
3	11-12	7	70	0	0
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 3. kelompok intervensi dan kontrol sesudah pemberian kurma terlihat respon pada kelompok intervensi haemoglobin tidak meningkat sebanyak 3 orang (30%) dan meningkat sebanyak 7 orang (70%), sedangkan pada kelompok kontrol haemoglobin tidak meningkat sebanyak 10 orang (100%),

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kurma Terhadap Haemoglobin pada ibu Nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022 (n =20)

No	Haemoglobin gr%	Intervensi		Kontrol	
		F	%	F	%
1	Tidak Meningkat	3	30	7	70
2	Meningkat	7	70	3	30
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 4. haemoglobin tidak meningkat pada kelompok intervensi sebanyak 3 orang (30%) dan haemoglobin meningkat sebanyak 7 orang (70%), namun pada kelompok kontrol haemoglobin tidak meningkat sebanyak 7 orang (70%) dan haemoglobin meningkat sebanyak 3 orang (30%).

Tabel 5. Uji Normalitas Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kurma Terhadap Haemoglobin pada ibu Nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022 (n=20)

No	Kelompok	df	p value	Keterangan
1	Kelompok Intervensi	10	0,200	Berdistribusi normal
2	Kelompok Kontrol	10	0,158	Berdistribusi normal
Total		20		

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat sebaran data berdistribusi normal pada kelompok intervensi dengan p value 0,200 dan kelompok kontrol dengan p value 0,158 yang menunjukkan data pada kedua independent t test karena p value > 0,05, sehingga ada pengaruh pemberian kurma pada ibu nifas.

Tabel 6. Analisis Uji Independen T Peningkatan Haemoglobin Ibu pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Sebelum Diberikan Kurma (n =20) di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022

	N	Mean	Interval Kepercayaan		p-value
			Batas Atas	Batas Bawah	
Intervensi	10	123,0			
Kontrol	10	108,6	25,932	2,818	0,016
	3				

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa terdapat sebaran data berdistribusi normal pada kelompok intervensi dengan syarat uji T dependent. Hasil uji T didapatkan p-value 0,016 dimana nilai tersebut $< \alpha: 0,05$, sehingga secara statistik disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan Haemoglobin pada ibu nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT.

PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Haemoglobin Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Tahun 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa terdapat sebaran data berdistribusi normal pada kelompok intervensi dengan syarat uji T dependent. Hasil uji T didapatkan p-value 0,016 dimana nilai tersebut $< \alpha: 0,05$, sehingga secara statistik disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kurma terhadap peningkatan Haemoglobin pada ibu nifas di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT.

Hal ini sejalan dengan dr Zaidul Akbar ahli pengobatan islami sekaligus penggagas Jurus Sehat Rasulullah (JSR) Kurma merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan haemoglobin, kurma mengandung zat Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia. Kurma mengandung zat besi terbanyak (7,2 mg/100g). Selain zat besi, 100 gr kurma juga mengandung 5,2% serat kasar dan mineral seperti kalsium (Ca) 65 mg, fosfor (P) 72 mg, kalium (K) 21 mg, magnesium (Mg) 20 mg, dan selenium (se) 0,34 mg. selanjutnya, kandungan vitamin dalam kurma meliputi vitamin A (0,04mg), B1 (0,08 mg), B2 (0,05 mg) dan asam nikotinat (2,20 mg). Semua vitamin ini memiliki fungsi yang berbeda yang dapat membantu tubuh menjadi sehat melalui metabolisme karbohidrat, mempertahankan kadar glukosa darah, asam lemak untuk energy, dan membantu dalam pembentukan hemoglobin(4)

Menurut Ahli Gizi Mariam Metwally dalam bukunya tujuh manfaat kesehatan kurma tahun 2021, kurma kaya akan mineral seperti magnesium, seng dan besi kandungan tersebut bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh, selain mineral

kurma juga tinggi vitamin seperti B1, B6, dan vitamin C semua vitamin ini sangat dibutuhkan tubuh saat postpartum untuk meningkatkan haemoglobin darah untuk mencegah anemia, kurma juga mengandung antioksidan seperti karotenoid, selenium, dan flavonoid ini berguna untuk mencegah perdarahan pada ibu post partum sehingga ibu tidak mengalami penurunan haemoglobin dan terjadi anemia(5).

Menurut penelitian Dewi Triloka Wulandari dalam *International Journal of Allied Medical Sciences and Clinical Research (IJAMSCR)* Research tahun 2019 kurma dikenal sebagai alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar haemoglobin dan kadar feritin, buah kurma kaya akan zat besi yang berguna untuk meningkatkan kadar haemoglobin, didalam buah kurma banyak mengandung nutrisi yang berperan dalam pembentukan haemoglobin diantaranya zat besi, protein, pyridoxine, (Vitamin B6) yang berperan sebagai kofaktor dalam sintesis dalam molekul haemoglobin, vitamin C mempengaruhi penyerapan dan pelepasan besi dari tranferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi stabilitas membran sel darah merah, serangkaian penelitian terhadap 50 mencit winstar selama 112 hari, menunjukkan bahwa metanol mentah dan ekstrak buah sawit (*Phoenix Dactylifera*) atau kurma, memiliki sifat mendukung peningkatan sintesis haemoglobin dalam darah. Menurut para ahli gizi Novita Joseph (2016) kurma mengandung zat besi tinggi, yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas, sehingga baik dijadikan sebagai sumber makanan untuk mencegah penurunan haemoglobin pada ibu nifas(6)

Molekul protein yang mengangkut sel darah merah sebagai media transportasi O₂ disebut dengan hemoglobin yang mana dibentuk dengan sel darah merah dan sumsum tulang belakang. Jika kekurangan protein dapat mempengaruhi pembentukan hemoglobin. Didalam kurma terdapat Fe, B12 dan, asam folat yang merupakan faktor pembentuk hemoglobin. Oleh karena itu perlu adanya pemberian buah kurma agar dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas. Kurma merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia, kurma mengandung zat Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vitamin A, Na dan K mampu memperbaiki kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia. Kurma Tunisia merupakan kurma salah satu kurma yang mengandung zat besi terbanyak (7,2 mg/100g). Selain zat besi, 100 gr kurma juga mengandung 5,2% serat kasar dan mineral seperti kalsium (Ca) 65 mg, fosfor (P) 72 mg, kalium (K) 21 mg, magnesium (Mg) 20 mg, dan selenium (se) 0,34 mg. selanjutnya, kandungan vitamin dalam kurma meliputi vitamin A (0,04mg), B1 (0,08 mg), B2 (0,05 mg) dan asam nikotinat (2,20 mg). Semua vitamin ini memiliki fungsi yang berbeda yang dapat membantu tubuh menjadi sehat melalui metabolisme karbohidrat, mempertahankan kadar glukosa darah, asam lemak untuk energy, dan membantu dalam pembentukan hemoglobin. Dalam 100gr kurma tunisia yang diberikan pada ibu nifas dengan anemia pada hari kedua setelah bersalin mampu meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu nifas dengan anemia.(7)

Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa, dengan komposisi sekitar 70%. Satu buah kurma dengan bobot

sekitar 8,3 gram memiliki asupan kalori sebanyak 23 kalori. Jumlah kalori tersebut lebih banyak 1,3-1,8 kali dibanding gula tebu dengan bobot yang sama. Kandungan glukosa pada kurma meningkat seiring tingkat maturasinya. Peningkatan kandungan glukosa ini berhubungan dengan berkurangnya konsentrasi air di dalam kurma. Semakin matang kurma, semakin sedikit kandungan airnya. Kandungan total protein dalam daging kurma basah adalah 1,4-1,7 gram/100 gram. Kandungan protein mengalami peningkatan menjadi 2,14 gram dalam, 100 gram kurma kering. Peningkatan protein ini berhubungan dengan berkurangnya kandungan air dalam kurma kering dibandingkan dengan kurma basah. Asam amino esensial yang terkandung dalam buah kurma antara lain treonin, lisin, dan isoleusin. kandungan lisin dan isoleusin buah kurma lebih banyak ratusan kali dibandingkan buah apel dalam setiap gramnya. Kandungan lemak dalam kurma kering hanya 0,38 persen. Asam lemak yang terdapat dalam buah kurma terdiri dari asam lemak jenuh dan tidak jenuh. Asam lemak jenuh yang terdapat di dalam kurma adalah linoleat. Asam lemak tidak jenuh yang dapat ditemukan di dalam kurma antara lain laurat, palmitat, dan stearat. Selenium adalah salah satu mineral dalam kurma yang sering menjadi perhatian karena berpotensi sebagai antioksidan. Selenium bekerja sebagai koenzim pada enzim antioksidan glutathione peroxidase. Selain selenium, di dalam kurma juga terdapat kadar Kalium yang tinggi (100-800 mg/ 100 g kurma kering) dan telah dibuktikan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mineral lain yang terkandung dalam kadar yang lebih sedikit dalam buah kurma adalah Seng, Fosfor, Kalsium, Besi, Magnesium, dan Flourin yang dapat meningkatkan haemoglobin.(7)

Asumsi peneliti adanya perbedaan Haemoglobin antara ibu nifas yang belum mengkonsumsi Kurma karena pada hari ke dua masa nifas asupan nutrisi ibu sangat kurang, dimana hari keempat ibu masih merasakan sakitnya proses melahirkan, asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan.. Pengetahuan yang kurang menyebabkan ibu nifas memilih makan diluar atau hanya mengkonsumsi kudapan. penyebab lain adalah kurangnya kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi, selain itu konsumsi makan cukup tetapi makanan yang dikonsumsi memiliki bioavailabilitas zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap oleh tubuh kurang, namun bila ibu nifas mengkonsumsi kurma maka kebutuhan zat besi pada ibu akan meningkat. Adanya pengaruh psikis juga dapat mengakibatkan menurunnya kadar hemoglobin pada ibu, pengaruh kebudayaan di daerah aceh tidak boleh mengkonsumsi sayuran selain ikan teri dan nasi putih dari sini dapat dilihat asupan nutrisi ibu tidak memenuhi untuk peningkatan Haemoglobin ibu seperti protein dan karbohidrat, yang mana kita ketahui kurma merupakan bahan dapat memenuhi nutrisi selama masa nifas untuk meningkatkan Haemoglobin ibu.

KESIMPULAN

Ada perbedaan kadar haemoglobin sesudah diberikan kurma pada ibu nifas kelompok intervensi/eksperimen dengan *p value* 0,154 dan dengan uji T Independent didapati hasil ada pengaruh kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kurma

pada ibu nifas dengan p value 0,381 di wilayah kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumawati Iin dan Kusumastuti. Penggunaan Sari Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Nifas Pada Ny.P Umur 31 Tahun Di BPM Djumi Widarti SemporKebumen.<http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/236/1/IIN%20KUSUMAWATI%20NIM.%20B1200893.pdf>. Dipublikasikan 2016. Diakses 28 Maret 2022.
- Universitas Andalas. Pengaruh Pemberian Suplementasi Besi dan Vitamin A Terhadap Kadar Feritin Serum Pada Ibu Nifas Anemia Di Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin. <http://scholar.unand.ac.id/30324/7/BAB%20I.pdf>. Diakses 28 Maret 2022
- Miftachul Jannah. Millatin Puspaningtyas. Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau Di Kota Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya* 2018; Vol.6(2).
- Muchtadi, D. 2009. Pengantar Ilmu Gizi : Alfabeta 25-35. Bandung
- Jannah.M dan Puspaningtyas.M. Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau Di Kota Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan aplikasinya*
- Rahmadi.A.Manfaat Kurma. <https://www.webkesehatan.com/kandungan-kurma-manfaat-kurma/>. Dipublikasikan april 2015. Diakses 12 Februari 2022.
- Fitriana Monika Sari (2018), Wajib Tahu, Efek Samping dan Manfaat Kurma Bagi Kesehatan. <http://www.liputan6.com>. Diakses, 20 Februari 2022.
- Ummu Azzam.La Tahzan untuk wanita haid, Jakarta : Pt Agromedia Pustaka. 2012
- Famah.2011.Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Anemia. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persad.
- Wira Kusumah. 2007.202 Jus Buah dan sayuran untuk menjaga kesehatan dan Kebugaran anda. Jakarta : Penebar Plus.
- Kemenkes RI. Kemenkes RI. Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta; 2014.
- Profil-Kesehatan-Indonesia. Kemenkes. RI. Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia. 2017. http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf. 2017;
- Sugita S. Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2020;5(1):58–66.
<http://scholar.unand.ac.id/30324/7/BAB%20I.pdf>. Diakses 28 Maret 2022
- Wulandari DT, Suwondo A. I nternational J ournal of A llied M edical S ciences and C linical R esearch (IJAMSCR) haemoglobin and ferritin level in anemic female

adolescent. 2019;7(1):7–10.

<https://www.webkesehatan.com/kandungan-kurma-manfaat-kurma/>. Dipublikasikan april 2015. Diakses 12 Februari 2022.

Roselyn AP, Khusuma A, Agata A. Pemberian Buah Kurma (PHOENIX DACTYLIFERA) ke Penderita Anemia Pada Remaja Puri Terhadap Kadar Hemoglobin Di SMA Negeri 1 Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *J Anal Med Bio Sains*. 2018;5(1):1–06.

Tandja YH. The Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Wilayah UPT Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya. *J Skala Kesehat*. 2020;11(2):74–9.

Rahmawati A, Silviana Y. Pengaruh Konsumsi Kurma (Phoenix Dactylifera) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin : A Review. *J Kebidanan*. 2019;9(1):97–102.

Jannah.M dan Puspaningtyas.M. Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau Di Kota Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan aplikasinya*.

Zulfadli. Kurma dalam AL-Qur'an (Kajian Tafsir Tahlili Terhadap QS Maryam/19:25-26). 2015;25–6.

Rahmadi.A.Manfaat Kurma. <https://www.webkesehatan.com/kandungan-kurma-manfaat-kurma/>. Dipublikasikan april 2015. Diakses 12 Februari 2022.

Saifuddin. Ilmu Kebidanan [Internet]. 3rd ed. Saifuddin, editor. Jakarta: Jakarta; 2018. 16 p. Available from: EGC

Sugiono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, editor. Bandung: Alfabeta; 2015.