

LITERATURE REVIEW: EFEKTIFITAS KONSUMSI KURMA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA ANEMIA IBU HAMIL

Dwi Sri Rahandayani¹⁾, Dewi Pitriawati²⁾, Chanda Paramitha Bherty³⁾, Sevita Febiola⁴⁾

^{1,4}Sarjana Kebidanan; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

^{2,3}Pendidikan Profesi Bidan; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

Email : dwisrirahandayani1@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang sangat umum di Indonesia. Salah satu penyebab masih tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah kasus perdarahan. Anemia menjadi salah satu penyebab terjadinya perdarahan pada ibu bersalin. Artikel ini menjelaskan bagaimana literatur menjelaskan proses buah kurma dalam mengurangi angka kejadian anemia. **Tujuan:** Tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan bagaimana proses buah kurma dalam mengobati anemia melalui penelusuran literatur tentang buah kurma dan anemia. **Metode:** Penelusuran literatur dilakukan melalui *google scholar*, *pubmed*, *scienc direct*. **Keywords** yang digunakan dalam bahasa Inggris adalah *Dates juice for anemia* sedangkan dalam bahasa Indonesia adalah "Sari Kurma Untuk Anemia". Penelusuran didapatkan 25 artikel, dari 25 artikel tersebut terdapat 3 yang duplikasi sehingga tinggal 22 artikel. Dari 22 artikel tersebut sebanyak 12 yang dikeluarkan sehingga artikel yang direview adalah sebanyak 10. **Hasil:** Hasil penelusuran literatur tentang manfaat buah kurma dalam mengobati anemia di Indonesia yaitu Buah kurma mengandung karbohidrat, *triptofan*, *omega-3*, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Kandungan zat besi yang cukup tinggi yang dimiliki oleh buah kurma dapat mengurangi risiko dan mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. **Simpulan:** konsumsi buah kurma dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi alternatif dalam upaya mengatasi dan mencegah anemia khususnya anemia pada ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan memiliki efek samping seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare.

Kata Kunci: Buah Kurma, Anemia

ABSTRACT

Background: Anemia in pregnant women in Indonesia is a very common problem. This can be seen from the high maternal mortality rate (MMR). This article explains how the literature explains how the date palm process treats anemia. **Objective:** The purpose of this article is to explain how the process of dates in treating anemia through a literature search regarding publications on dates and anemia. **Methods:** Literature search was done through Google Scholar, Pubmed, Scien Direct. The keywords used in English are *Dates juice for anemia* while in Indonesian it is "Sari Kurma For Anemia". The search found 25 articles, of those 25 articles there were 3 duplications, leaving 22 articles. Of the 22 articles, 12 were issued so that the articles reviewed were 10. **Results:** The results of a literature search on the benefits of dates in treating anemia in Indonesia, namely Dates are fruits that contain carbohydrates, tryptophan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, and Mg, of course the iron is quite high. Dates can meet the iron needs needed by red blood cells or hemoglobin. Therefore, the Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) in Indonesia in particular can be reduced. **Conclusion:** Research on the benefits of dates in treating anemia in Indonesia needs to be understood and applied in daily life, especially for pregnant women.

Keyword : Date fruit, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil adalah anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi dan merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita di seluruh dunia, terutama di negara berkembang. Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Nasional (SDKI) 2013, angka anemia pada ibu hamil sebesar 40,1%, kondisi ini menunjukkan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia. Jika diperkirakan dari tahun 2007 – 2013 prevalensi anemia masih 40%, maka akan terjadi 18 ribu kematian ibu per tahun akibat perdarahan setelah melahirkan, dan menurut survei terbaru oleh Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia, sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sangat tinggi yaitu 30 per 100.000 kelahiran hidup, tingginya angka tersebut antara lain disebabkan oleh buruknya kesehatan dan gizi ibu selama kehamilan. Dampak negatif pada ibu hamil yaitu terjadinya kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, kecacatan bahkan kematian bayi, lama persalinan karena kurangnya daya dorong rahim. Seorang ibu hamil bisa di bilang sebagai penderita anemia apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g% pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 g% pada trimester kedua.

Pemerintah Indonesia telah menerapkan suatu program untuk mengendalikan permasalahan anemia pada ibu hamil yaitu dengan cara memberikan 90 tablet Fe dengan dosis 60 mg kepada ibu hamil selama kehamilan dengan tujuan untuk menurunkan angka anemia ibu hamil, namun angka kejadian anemia masih tinggi. (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Efek samping yang ditimbulkan dari konsumsi suplemen zat besi seperti mual, konstipasi, feses berwarna hitam dan diare yang menyebabkan ibu hamil tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe. Terapi yang diberikan pada ibu hamil untuk mengatasi dan mencegah anemia yaitu : farmakologi dan non farmakologi. Anemia defisiensi nutrisi

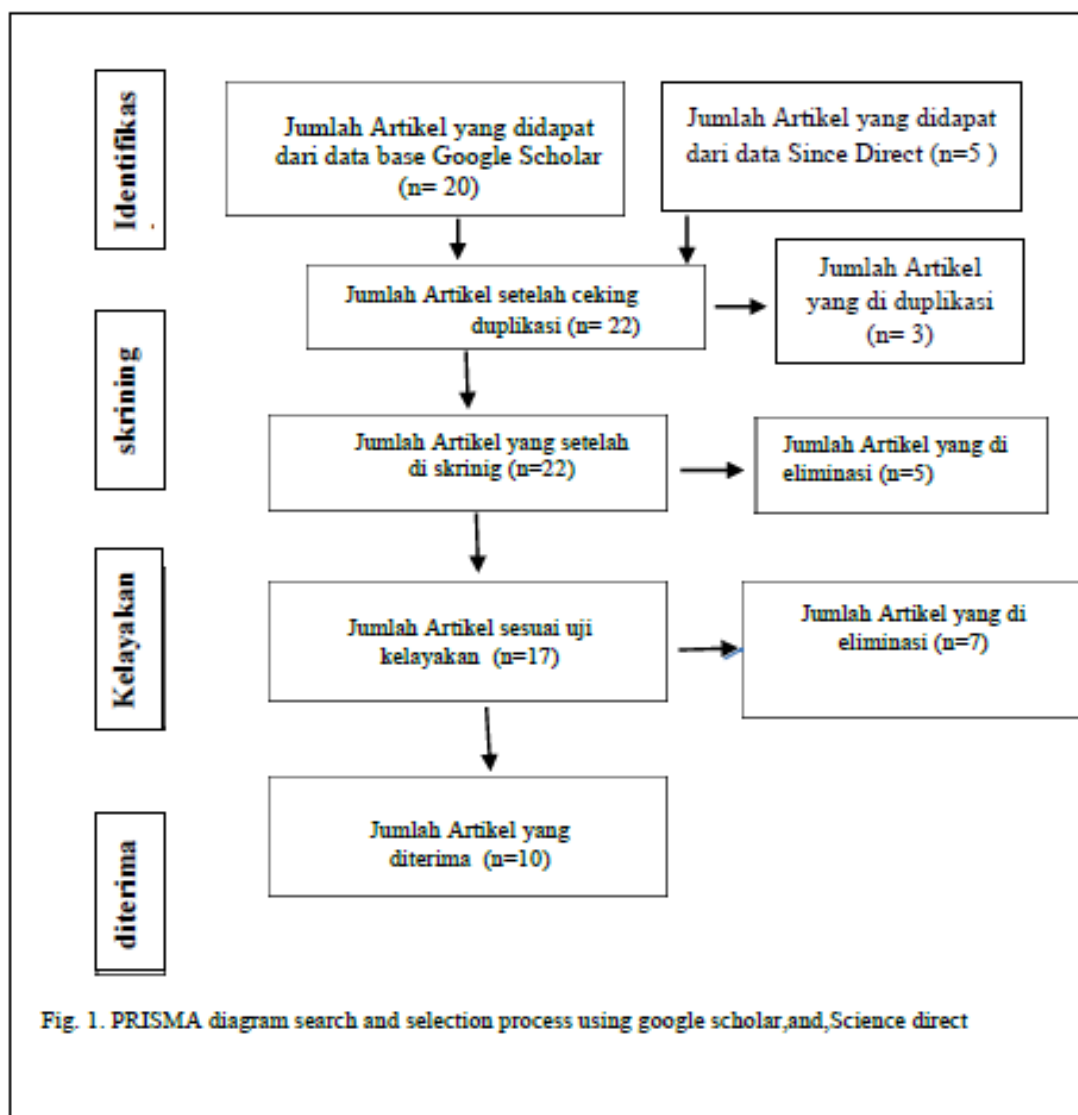
pengobatannya adalah tablet besi oral atau tablet besi, 60 mg per hari, dan pendekatan non-farmakologi dengan mengkonsumsi bahan-bahan kaya protein yang dapat diperoleh dari tumbuhan dan hewan. Berbagai buah-buahan, seperti kurma, bit, buah naga, nanas, pisang, dan delima, kaya akan mineral, termasuk zat besi dan zat besi yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan hemoglobin.

Kurma adalah salah satu buah yang mengandung karbohidrat, *triptofan*, *omega-3*, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, Mg, dan juga hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim, bila dikonsumsi setelah persalinan kurma dapat membantu mencegah perdarahan Tidak seperti kebanyakan buah lainnya, kurma mengandung karbohidrat dan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 0,9mg/100gr kurma, tidak hanya buah kurma dimakan langsung tetapi kita juga bisa membuat olahan dari buah kurma menjadi sari kurma yang merupakan kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya, berbentuk kental, cair, berwarna hitam dan terasa manis dan mengandung zat gizi yang sama seperti buah kurma.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bahwa buah kurma dapat dijadikan terapi non farmakologi alternatif dalam mengurangi dan mencegah anemia pada ibu hamil.

METODE

Pencarian literatur dilakukan langsung melalui *Google Scholar*, *Pubmed* dan *science direct*. Kata kunci yang digunakan adalah “*Dates juice for anemia*” pada database berbahasa Inggris. Penelusuran dilakukan sampai dengan bulan Oktober 2021. Penelusuran menggunakan bahasa Indonesia yaitu “Sari Kurma Untuk Anemia” digunakan dalam google scholar dan pada data base berbahasa Inggris menggunakan kata kunci *Dates juice AND anemia AND Indonesia*. Hasil penelusuran didapatkan 25 artikel, dari 25 artikel tersebut terdapat 3 yang duplikasi sehingga tinggal 22 artikel. Dari 22 artikel tersebut sebanyak 12 yang dikeluarkan sehingga artikel yang direview adalah sebanyak 10. Proses penelusuran dan review literatur dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Penelusuran dan Review Literatur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur tentang *Dates juice for anemia* di Indonesia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Ringkasan tabel studi yang termasuk dalam review

NO	PENULIS	TUJUAN	DESAIN PENELITIAN	BESAR SAMPEL
1	(Raini Panjaitan Et Al., 2021)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.	kuantitatif dengan desain penelitian <i>Quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>pre dan post test desain</i>	38 orang
2	(Miratu Megasari et al., 2021)	Untuk memberikan informasi kesehatan tentang manfaat kurma untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil	pendekatan kuantitatif, dengan kuasi eksperimen	seluruh ibu hamil

3	Anita Manan at al., 2021	bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil	quasi eksperimen dengan desain pretest posttest control group	Pengambilan 22 responden
4	Risza Choirunissa et al., 2021	untuk mengetahui pengaruh konsumsi kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil	nonequivalent control group design	32 responden
5	Titin Yulianti et al., 2021	untuk mengetahui pengaruh pemberian kurma ajwa terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III.	non equivalent control group pretest and posttest.	ibu hamil dengan anemia ringan
6	Retno Widowati et al., 2019	mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.	quasi experiment dengan metode one group pre test dan post test,	11 responden
7	Nova Yulita et al.,2020	bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu	quacy eksperimen	responden 18 orang
8	Auda Audrias et al., 2021	Diketahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil	metode Pra Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design	67 orang, teknikpurpositive sampling
9	Dessy Hermawan et al., 2021	Untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah kurma dan tablet fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia	quasi eksperimen yaitu metode pretest-posttest dengan control group,	30 orang
10	Ike Ate Yuviska et al., 2019	Diketahui pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia	pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia	40 orang

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa Kurma atau dalam Bahasa Latin disebut *Phoenix dactylifera* merupakan alternatif pilihan dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan asalkan dikonsumsi secara teratur agar peningkatan hemoglobin yang diinginkan dapat terjadi dengan baik.

Tidak hanya buah tetapi juga minuman kurma dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia. Kurma memiliki beberapa komponen penting yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin bagi yang mengonsumsinya. Kurma seberat 100 gram mengandung zat besi 1,02 mg, karbohidrat 88,78 gram, 2,81 gram

protein, kalsium 35 mg, 7,1 gram serat dan vitamin C 0,4 gra. Setiap ibu hamil dapat beresiko mengalami anemia tanpa melihat usia ibu maupun usia kehamilannya. Faktor penyebab anemia selain usia juga dipengaruhi tingkat pendidikan ibu hamil. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah memahami bagaimana pengetahuan tentang anemia dan faktor-faktornya dibandingkan ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Ibu hamil yang bekerja memerlukan tenaga ekstra cenderung lebih besar terkena anemia.

Dalam salah satu jurnal dijelaskan tentang perbedaan konsumsi tablet Fe dan sari kurma dalam peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil didapatkan hasil bahwa peningkatan rata-rata kadar hemoglobin 1,5 gr % pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan sari kurma selama 10 hari sebanyak 10 cc, dimana didapatkan peningkatan dari 66,6 % menjadi 94,4 % setelah diberikan tablet Fe dan sari kurma.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) ialah salah satu buah yang mengandung karbohidrat, *triptofan*, *omega-3*, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, Mg, dan juga hormon oksitosin yang merangsang kontraksi otot-otot rahim. kurma mengandung karbohidrat dan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 0,9mg/100gr kurma.

Saran

Berdasarkan beberapa literature yang telah dilakukan review telah dijelaskan bahwa buah kurma memiliki banyak sekali manfaat dan dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi alternatif dalam upaya mengatasi dan mencegah anemia khususnya anemia pada ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan memiliki efek samping seperti mual, konstipasi, tinja berwarna hitam dan diare.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Manan dkk. (2021).” Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III”.
<http://jurnalkesehatan.unisla.ac.id/index.php/midpro>
- Auda Dkk. (2021).” Pemberian Sari Dapat Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu”, Diakses Tanggal 12 November 2021
- Dessy Hermawan dkk. (2021).” Pengaruh Konsumsi Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia”.
Vol 7, No.3 .Juli
- Ike & Dew. (2019).” Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia”. *Vol 5, No 4, Oktober*
- Miratu M & Een H. (2021). “Efektivitas Konsumsi Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Ringan di Klinik Pratama Arrabih”.
www.bidan.iocspublisher.org,
- Nova Y & Ade F (2020).” Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru”,
- Raini Panjaitan dkk. (2021).” Pengaruh Pemberian Minuman Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Penderita Anemia Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam”, *Vol. 4 No.1 Edisi Mei – Oktober*
- Retno Widowati dkk. (2019).” Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil”, *Vol. 5, No. 2, September*
- Risza Choirunissa dkk. (2021).” Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di BPM “E”, Serang”.
- Titin Y & Iis T. (2021).” Pemberian Kurma Ajwa Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii “. *Jurnal Human Care, Volume 6; No.2 (June)*