



PENGARUH PEMBERIAN SARI KURMA (*Phoenix dactylifera*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Elmarossa Dinda Sephia¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Corresponding Author: Elmarossa Dinda Sephia, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.

E-Mail: elmarossad77@gmail.com

Received September 11, 2020; Accepted September 17, 2020; Online Published October 04, 2020

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang banyak terjadi di Indonesia. Anemia bisa terjadi pada semua usia. Di Indonesia prevalensi anemia masih tinggi, insiden anemia 40,5% pada balita, 47,2% pada usia sekolah, 57,1% pada remaja putri dan 50,9% pada ibu hamil. Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin (hb) darah yang lebih rendah dari pada normal sebagai akibat ke ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil. Pemberian sari kurma berepengaruh terhadap kadar hemoglobin pada tikus anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Keywords: Anemia, Hemoglobin, Kurma, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang banyak terjadi di Indonesia. Anemia bisa terjadi pada semua usia. Di Indonesia prevalensi anemia masih tinggi, insiden anemia 40,5% pada balita, 47,2% pada usia sekolah, 57,1% pada remaja putri dan 50,9% pada ibu hamil (Risesdas 2013). Anemia jika tidak diatasi segera dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, serta meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah yang tertinggi bila dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya. (Manuaba, 2012). Berdasarkan hasil Analisis Survey

Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu 359/100.000 KH. Penyebab utama kematian ibu secara langsung adalah perdarahan 28%, eklampsia 24%, dan infeksi 11%. Penyebab secara tidak langsung adalah anemia 51% (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya <11,0 gr% sebagai akibat dari ketidakmampuan jaringan pembentuk Sel darah merah (Erythropoetin) dalam produksinya untuk mempertahankan konsentrasi Hb

pada tingkat yang normal. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr%(WHO,2011).

Anemia adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin(hb) darah yang lebih rendah dari pada normal sebagai akibat ke ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Hemoglobin (Hb) merupakan komponen utama sel darah merah. Fungsi utama hemoglobin adalah transport O₂ dan CO₂.

Penyebab terbanyak anemia defisiensi zat besi yaitu karena rendahnya masukan zat besi yang berasal dari makanan, serta rendahnya tingkat penyerapan zat besi dari makanan. Rendahnya tingkat penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi menu makanan masyarakat yang lebih banyak mengandung faktor - faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti serat, fitat, maupun tannin (Tarwoto dan Wasnidar,2013).

Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa,. Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil (Diyah, 2017).

Kurma mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia, dengan mengkonsumsi kurma sebanyak 25 gr/hari/orang selama 30 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil karna

dalam 25 gr kurma mengandung 0,225 zat besi (Eny *et al.*, 2016).

ISI

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi literature dari berbagai jurnal nasional atau internasional. Metode ini digunakan dengan tujuan menambah ilmu pengetahuan terkait topik yang dibahas dengan meringkas topik pembahasan. Metode ini memberikan informasi fakta atau analisa terkait tinjauan literature yang relevan kemudian membandingkan hasil tersebut dalam sebuah artikel.

HASIL PENELITIAN

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin dengan penggunaan sari buah kurma. Hasil salah satu penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin tikus yang defisiensi besi dan diberi sari kurma dosis 50% dan 100% lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak diberi sari kurma akan tetapi lebih rendah dibandingkan dengan kontrol. Hasil uji One Way Anova menunjukkan pemberian sari kurma berpengaruh secara signifikan ($p < 0,05$) terhadap kadar hemoglobin darah tikus yang defisiensi besi.

PEMBAHASAN

Pemberian sari kurma berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada tikus anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sari kurma yang kaya akan zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Guyton dan Hall (1997) melaporkan bahwa sintesis hemoglobin dimulai di dalam proeritroblas dan dilanjutkan

sedikit dalam stadium retikulosit. Saat retikulosit meninggalkan sumsum tulang dan masuk ke dalam aliran darah, retikulosit tetap membentuk sedikit hemoglobin. Kandungan zat besi dapat mensintesis pembentukan heme yang dapat memacu kadar Hemoglobin (Hoffbrand *et al.*, 2005). Kandungan protein, karbohidrat dan lemak pada sari kurma mendukung proses sintesis hemoglobin (Sotolu *et al.*, 2011). Karbohidrat dan lemak membentuk suksinil CoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porfirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Murray *et al.*, 2003).

Menurut penelitian Pravitasari (2009) yang menyatakan bahwa ekstrak buah kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kombinasi buah kurma yang kaya kandungan glukosa, Ca, Fe, Zn, Cu, P dan niasin dengan palmyra yang kaya kandungan vit. A dan kelapa yang kaya kandungan Na dan K mampu memperbaiki kadar hemoglobin pada pasien anemia (Barh dan Mazumdar, 2008).

kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan gulanya terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa. Menurut data kementerian kesehatan haji menjelaskan bahwa kadar zat besi dalam buah kurma juga cukup tinggi yaitu 0,90mg/100g buah kurma (11% AKG), dimana zat besi menjadi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil (Diyah, 2017).

Kurma mengandung zat besi yang tinggi sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia, dengan mengkonsumsi kurma sebanyak 25 gr/hari/orang selama 30 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil karna dalam 25 gr kurma mengandung 0,225 zat besi (Eny *et al.*, 2016).

Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin (Andriani dan widjatmadi, 2012). Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan, Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb yang diinginkan. Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritropoetin. Akibatnya volume plasma bertambah dan sel darah merah meningkat. Namun peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan peningkatan eritrosit sehingga terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin akibat hemodilusi (Manuaba, 2012).

Konsentrasi hemoglobin normal pada wanita hamil berbeda dengan wanita yang tidak hamil. Hal ini disebabkan karena pada kehamilan terjadi proses hemodilusi atau pengenceran darah, yaitu peningkatan volume plasma dalam proporsi yang lebih besar jika

dibandingkan dengan peningkatan eritrosit. Hemodilusi berfungsi agar suplai darah untuk pembesaran uterus terpenuhi, melindungi ibu dan janin dari efek negative kehilangan darah saat proses melahirkan (Manuaba, 2010). Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan, Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Sumber baik besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah salah satunya buah kurma (Almatsier,2010).

SIMPULAN

Konsumsi buah kurma berpengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. Buah kurma memiliki berbagai macam zat gizi yang baik termasuk zat besi untuk meningkatkan kadar Hb. Dengan mengkonsumsi buah kurma bagi ibu hamil yang tidak konsumsi tablet penambah darah atau tablet Fe dapat menjadikan buah kurma sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi sehingga dapat terhindar dari anemia. Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah subjek dan lama waktu konsumsi serta menghindari faktor biasa seperti pola konsumsi makanan.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani dan Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media.

Almatsier. Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Pustaka Utama.

Barh, D., Mazumdar, B.C. 2008. Comparative Nutritive Values of Palm Saps Before and after Their Partial Fermentation and Effective Use of Wild Date (*Phoenix sylvestris Roxb.*) Sap in Treatment of Anemia. *Research Journal of Medicine and Medical Sciences*, 3(2): 173-176.

Diyah Ayu Susilowati, dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Cangkringan Sleman Yogyakarta*.

Eny,Sendra,dkk. 2016. *Pengaruh konsumsi kurma (phoenix dactylifera) Terhadap kenaikan kadar hemoglobin Pada ibu hamil trimester ii di wilayah puskesmas kediri* .Jurnal Ilmu Kesehatan.

Guyton. A.C., Hall, Jhon E., 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Alih Bahasa: Irawati Setiawan. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Hoffbrand. A, V. Pettit. J, E. Moss P.A.H, 2005. *Kapita Selekta Haematologi (Essential Haematology)*. Alih Bahasa: Iyan Darmawan. Buku Kedokteran, EGC. Jakarta.

Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri.

Manuaba, I.B.G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

Manuaba, IBG. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC.

Murray, RK, Granner, DK, Mayes, PA, Rodwell, VW, 2003, *Biokimia Harper*, edisi 25, EGC, Jakarta.

Pravitasari. 12-05-2009. Efek Ekstrak Buah Kurmatherhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Darah secara in Vitro. FKUII. <http://medicine.uui.ac.id/index.php/html>. Dikutip tgl. 04.03. 2011.

Saifuddin. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Sotolu, A.O, Kigbu, A.A., Oshinowo, J.A. 2011. Nutritional Evaluation Of Date Palm (*Phoenix dactylifera*) Seeds and Fruit As Source Of Feeds In Aquaculture. *EJEAF Che*, 10(5).

T. d. Wasnidar, Buku Saku Anemia pada Ibu Hamil: Konsep dan Penatalaksanaannya, Jakarta: Trans Info Media, 2013.

World Health Organization.(2011). Haemoglobin Concentrations for The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85839/3/WHO_NMH_NHD_MNM_11.1_eng.pdf