



EDUKASI MANFAAT JUS KURMA (*DACTYLIFERA PHOENIX*) BAGI IBU HAMIL ATERM

Cut Mutiah¹, Nora Veri²

✉ thea.kusnady@gmail.com

¹⁻²Prodi Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh

Genesis Naskah:

Diterima 12 Agustus 2019; Disetujui 9 September 2020; Di Publikasikan 16 November 2020

Absrak

Pembatasan asupan makanan dan minuman selama persalinan dapat menyebabkan terjadinya hipoglikemia dan dehidrasi pada ibu bersalin yang dapat berpengaruh pada kontraksi/ his sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan. Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan metode pendidikan kesehatan. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jus kurma dalam proses kelahiran masih sangat rendah dengan nilai rerata 40,5 (41%), Mayoritas ibu hamil tidak mengetahui manfaat kurma selama proses persalinan. Setelah dilakukan edukasi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu menjadi 93,5 (91%). Hasil diskusi menyatakan bahwa masih ada pembatasan asupan makanan dan cairan menjelang persalinan. Mitos yang beredar bahwa saat persalinan, ibu sudah tidak boleh lagi mengkonsumsi makanan dan hanya diperbolehkan minum air teh atau susu selama proses persalinan berlangsung. Sebab, jika ibu banyak mengkonsumsi makanan saat persalinan, maka akan menyebabkan banyaknya jumlah feses yang keluar bersamaan pada saat bersalin. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi kepada ibu hamil aterm dalam manfaat jus kurma selama kehamilan dan persalinan. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini ada peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan manfaat jus kurma selama kehamilan dan persalinan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu hamil, Jus Kurma

Abstract

Limitation of food and drink intake during childbirth can cause hypoglycemia and dehydration in the mother, which can affect her / her contractions so that it can inhibit the progress of labor. Methods in community service activities carried out by health education methods. The results of community service show that the knowledge of pregnant women about the benefits of date juice in the birth process is still very low with a mean value of 40.5 (41%). The majority of pregnant women do not know the benefits of dates during childbirth. After the education was carried out, the increase in the average value of maternal knowledge became 93.5 (91%). The results of the discussion stated that there were still restrictions on food and fluid intake before delivery. The myth that circulates is that during childbirth, the mother is no longer allowed to consume food and is only allowed to drink tea or milk during the labor process. Because, if the mother consumes a lot of food during childbirth, it will cause a large number of feces to come out at the same time during childbirth. There is an increase in the knowledge of pregnant women in community service before and after being given education to pregnant women at term on the benefits of date juice during

pregnancy and childbirth. The conclusion of this community service is that there is an increase in the knowledge of pregnant women before and after counseling on the benefits of date juice during pregnancy and childbirth.

Keyword: Knowledge, Pregnant women, Date Juice

Pendahuluan

Persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan yang tidak lancar sehingga persalinan berlangsung lebih lama dari batas normal atau disebut Partus Lama. Partus lama merupakan indikasi yang paling utama untuk melakukan persalinan dengan tindakan. Hal ini sering disebabkan oleh gangguan kontraksi yang tidak adekuat saat persalinan kala I, asupan nutrisi, serta disproporsi kepala panggul dan kelainan letak (Pusdiknakes, 2003)

Partus lama merupakan salah satu penyumbang Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, data yang didapat menunjukkan adanya peningkatan kasus dari 1,0 di tahun 2010 meningkat menjadi 1,8 pada tahun 2013. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya evaluasi dalam proses pemberian asuhan selama menghadapi persalinan (Pusdatin, 2017).

Nutrisi yang sangat dibutuhkan ibu selama proses persalinan adalah energi yang terkandung dalam karbohidrat serta makanan rendah lemak. Kontraksi hebat otot uterus selama persalinan membutuhkan suplai glukosa secara kontinu. Jika hal ini tidak diperoleh dari diet, tubuh akan mulai melakukan metabolisme cadangan protein dan lemak yang ada dalam rangka memenuhi kebutuhan glukosa

(*gluconeogenesis*). Namun masih ada praktik-praktik yang membatasi asupan makanan dan cairan selama proses persalinan. Faktanya hal tersebut merupakan kebutuhan yang harus terpenuhi dengan baik oleh ibu selama proses persalinan. Pembatasan asupan makanan dan minuman selama persalinan dapat menyebabkan terjadinya hipoglikemia dan dehidrasi pada ibu bersalin yang dapat berpengaruh pada kontraksi/ his sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan (Al-Olaimat, 2007)

Kandungan gula dan vitamin B1 sangat membantu untuk mengontrol laju gerak rahim dan menambah masa *sistole* jantung. Kedua unsur tersebut banyak terkandung dalam kurma, kandungan gula dalam kurma sangat mudah dicerna dengan cepat oleh tubuh. Oleh karena itu, kurma sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh perempuan yang sedang hamil sampai nifasnya (Jayanti, 2014).

Kandungan gula yang terdapat didalam buah kurma dapat langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula dalam buah kurma berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain, sebab kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu dan baru diserap oleh tubuh. Kandungan kurma antara lain dapat mengontrol laju gerak rahim, menambah masa *systole* (kontraksi jantung ketika darah

dipompa ke pembuluh nadi), mencegah terjadi perdarahan pada perempuan ketika melahirkan, serta mempercepat proses pengembalian posisi rahim seperti sedia kala. Hal ini karena dalam kurma segar terkandung hormon yang menyerupai hormon oksitosin yang dapat membantu proses kelahiran. (Al-Kuran O, 2011).

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh jus kurma terhadap lamanya persalinan yang dilakukan pada ibu *primigravida* yang diberikan pada saat fase aktif kala I pembukaan serviks 4 cm didapatkan ada perbedaan durasi persalinan pada kelompok perlakuan lebih singkat (11,23) kelompok kontrol (12,09) (Mutiah, 2018).

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat konsumsi jus kurma selama persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa Tahun 2018.

Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan metode pendidikan kesehatan.

Metode pendidikan kesehatan yang dilaksanakan terdiri dari:

a. Metode Ceramah

Metode ceramah untuk memberikan penjelasan tentang jus kurma dan manfaatnya

b. Metode Tanya Jawab

Metode Tanya jawab sangat penting bagi para peserta, baik

disaat menerima penjelasan, metode ini memungkinkan para ibu balita menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang manfaat jus kurma untuk proses persalinan.

c. Metode Simulasi

Metode simulasi ini sangat penting diberikan kepada para ibu hamil untuk mempraktekkan cara pembuatan jus kurma.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada hari pada tanggal 15 s.d 17 Agustus 2018 di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa Aceh.

Tahapan pendidikan kesehatan dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah:

1. Tahap Persiapan

Tahapan persiapan ini terdiri dari survey, pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran dan penyusunan bahan/materi pendidikan kesehatan

2. Tahap Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Tahap pelaksanaan pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah:

- a. Penjelasan tentang manfaat jus kurma dan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama proses persalinan, ini menitikberatkan pada pemberian penjelasan dan memotivasi para ibu hamil agar

mengetahui nutrisi yang bermanfaat selama proses persalinan yaitu dengan mengkonsumsi jus kurma.

- b. Pendidikan kesehatan ini menitikberatkan pada kemampuan melaksanakan kegiatan tentang stimulasi praktek pembuatan jus kurma. Pemberian kemampuan ini dilakukan dengan teknik simulasi agar para ibu hamil mendapatkan pengalaman secara langsung.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan yang pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan selama 3 (tiga) hari didapatkan jumlah responden ibu hamil aterm sebanyak 18 orang, peserta berperan aktif selama kegiatan, penyajian materi menggunakan audio visual dan peserta mampu mempraktekkan dengan baik cara pembuatan jus kurma. Sedangkan dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil tentang pengetahuan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Perbandingan Rata-rata Nilai Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Jus Kurma Selama Proses Persalinan di wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa Aceh Tahun 2018

No	Nilai	Rata-rata	Persentase
1	<i>Pretest</i>	40,5	41%
2	<i>Posttest</i>	90,5	91%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil pengabdian masyarakat terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Adapun peningkatan nilai rata-rata setelah dilakukan edukasi adalah 40,5 menjadi 90,5. Mayoritas ibu hamil tidak mengetahui manfaat kurma bagi kehamilan dan persalinan sebelum edukasi dilakukan. Hasil pemeriksaan kehamilan yang telah dilakukan oleh tim pengabdian menunjukkan seluruh ibu hamil dalam keadaan yang sehat dan telah mempersiapkan persalinan.

Pada saat dilakukan edukasi tentang Manfaat jus kurma, ibu hamil menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan menyimak materi yang disajikan serta memberikan respon pertanyaan seputar kehamilan dan manfaat kurma selama kehamilan dan juga persalinan. Mitos yang sering beredar di masyarakat bahwa saat persalinan, ibu sudah tidak boleh lagi mengkonsumsi makanan dan hanya diperbolehkan minum air teh atau susu selama proses persalinan berlangsung. Sebab, jika ibu banyak mengkonsumsi makanan saat persalinan, maka akan menyebabkan banyaknya jumlah feses yang keluar bersamaan pada saat bersalin.

Pengetahuan tentang manfaat jus kurma selama akhir kehamilan belum banyak diketahui oleh ibu hamil. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat kurma menyebabkan ibu tidak memahami tentang pentingnya konsumsi selama pada masa kehamilan. Secara teori pengetahuan merupakan daerah yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang

(*Behavior*) karena perilaku yang didasari pengetahuan dan sikap akan lebih langgeng dari pada yang tidak didasari oleh pengetahuan dan sikap (Notoadmojo, 2012).

Edukasi yang diberikan dalam pengabdian masyarakat kepada ibu hamil mengenai manfaat kurma menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat baik. Hal ini sesuai dengan teori bahwa edukasi adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri. Oleh karena itu, tentu diperlukan upaya penyediaan dan penyampaian informasi untuk mengubah, menumbuhkan, atau mengembangkan perilaku positif (Maulana, 2009).

Kandungan gula yang terdapat di dalam buah kurma dapat langsung diserap oleh tubuh. Kandungan gula dalam buah ini berbeda dengan kandungan gula dalam makanan yang lain, sebab kandungan gula yang biasanya harus diuraikan terlebih dahulu dan baru diserap oleh tubuh. Selain itu kurma mengandung zat yang dapat mengerutkan rahim serupa dengan oksitosin – stimulan yang memperkuat otot rahim pada bulan-bulan akhir kehamilan. Kurma dapat membantu pelebaran rahim saat persalinan dan pengurangi perdarahan setelahnya karena didalam kurma terkandung zat yang dapat mengontrol tekanan darah. Kurma matang mengandung substansi yang mendorong peregangan rahim

dan meningkatkan kontraksi (Rosyidah, 2015)

Ibu hamil yang mengkonsumsi kurma setiap hari saat kehamilannya 9 bulan memiliki risiko lebih kecil membutuhkan bantuan obat-obatan dalam proses persalinannya. Bahkan, mereka cenderung lebih siap secara fisik dan melalui proses persalinan tujuh jam lebih cepat ketimbang yang tidak mengasup kurma (Melinda Johnson, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan Indah Ilmiah (2010), jus kurma dapat memperkuat otot rahim, sehingga proses melahirkan menjadi mudah juga dapat mengurangi perdarahan ketika melahirkan serta menguatkan organ rahim. Secara *evidence based* pemberian jus kurma dapat mempercepat proses pembukaan serviks, ketuban tidak mudah pecah, angka persalinan normal lebih tinggi, kebutuhan oksitosin lebih rendah. (Alkuran, 2011).

Dari hasil kegiatan pengabdian ini diharapkan ibu hamil mau mengkonsumsi jus kurma secara rutin selama masa kehamilan karena terbukti sangat bermanfaat terutama menjelang akhir persalinan sebagai upaya pemenuhan nutrisi dan mempercepat persalinan serta mencegah terjadinya persalinan lama. Serta bidan dapat melakukan penyuluhan kepada seluruh ibu hamil tentang manfaat jus kurma yang telah terbukti baik untuk masa kehamilan, persalinan serta nifas. Sehingga saat menolong persalinan, bidan dapat memberikan jus kurma guna memenuhi asupan nutrisi saat persalinan yang terbukti dapat mempercepat proses persalinan.

Kesimpulan

Dari pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan manfaat jus kurma selama proses persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksana kegiatan mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Aceh, yang telah memberi support dana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Al-Kuran, Al-Mehaisen, H Bawadi, S Beitawi, Z Amarin. 2011. The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. Publication on Journal of Obstetrics and Gynaecology, Volume 31, 2011, Issue 1. <http://dx.doi.org/10.3109/01443615.2010.522267>
- Hani H. Al- Olaimat, 2007, Maternal Energy During Labor Intrapartum Nutrition and Nourishment: A Clinical Study, J Med J 2007; Vol. 41 (2):75-79), <https://journals.ju.edu.jo/old/index.php/JMJ/article/download/>
- Jayanti Dwi Ismaya, 2014, Lama Kala I Fase Aktif Ibu Bersalin yang Mengonsumsi Asupan Sari Kurma dan Air Gula, Oksitosin Kebidanan, Vol I No.I Februari 2014:13-17
- Mutiah Cut, 2018, Pengaruh Pemberian Jus Kurma (*Dactilifera Phoenix*) Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Durasi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro, Nasuwakes, Vol 11 April 2018:27-33
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014, Mother's Day Situasi Kesehatan Ibu, <http://www.searo.who.int/indonesia/documents/976-602-235-265-5-buku-saku-pelayanan-kesehatan-ibu.pdf?ua=1>, (diakses tanggal 3 Februari 2017)
- Pusdiknakes. 2003. Asuhan Intrapartum. Jakarta. Hlm: 18-21
- R Rahmani ZK, P Yavari, M Granmayeh, L Yavari.2012; Effect of Oral Carbohydrate Intake on Labor Progress: Randomized Controlled Trial. Iranian J Publ Health. 2012;41(11):59-66.
- Rosyidah Nanik Nur, Kiftiyah, 2014, Efektivitas Pemberian Ekstrak Kurma Muda Terhadap Percepatan Kala I Persalinan, Jurnal Keperawatan dan Kebidanan 114-122
- Saifuddin, A.B. 2002. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sulistiyawati, Ari. 2010. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba Medika. Hlm: 41-61