

PENINGKATAN KADAR Hb IBU HAMIL DENGAN JUS KURMA DAN SARI KACANG HIJAU DI KOTA PEKALONGAN

Increasing Hb Levels of Pregnant Women with Dates Palm Juice and Green Bean Juice in Pekalongan

Miftachul Jannah¹⁾, Millatin Puspaningtyas²⁾

^{*)}Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan

E-mail: itajannah88@yahoo.com

Telp. 085102998866

DOI: 10.13057/placentum.v%ovi%i.22518

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia ibu hamil merupakan salah satu permasalahan nasional yang mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat. Anemia karena kekurangan kadar Hb (hemoglobin) dalam darah dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*). Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, kelompok jus kurma dan sari kacang hijau.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan uji *paired T-test* didapatkan nilai p 0.555 yang menunjukkan tidak ada kenaikan Hb ibu hamil setelah mengonsumsi jus kurma. Sedangkan hasil uji statistik *paired T-test* untuk kelompok sari kacang hijau yaitu didapatkan nilai p 0.021 yang menunjukkan adanya kenaikan kadar Hb ibu hamil setelah mengonsumsi sari kacang hijau.

Simpulan: Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi sari kacang hijau lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil.

Kata kunci: Jus Kurma, Kadar Hb, Sari Kacang Hijau

ABSTRACT

Background: *Anemia of pregnant women is one of the national problems that reflects the well-being socio-economic of the community. Anemia due to lack of haemoglobin in the blood can cause serious complications for the mother during pregnancy, childbirth, and postpartum.*

Method: *The type of this research used is quasy experiment. The number of samples had taken for this study were 30 people divided into 2 groups, dates palm juice and green bean juice groups.*

Results: *Statistical test results using paired T-test obtained p value is 0.555 that showed no increase haemoglobin level of pregnant women after consuming dates palm juice. While the results of paired T-test statistics for green bean juice group obtained p value is 0.021 which indicates an increase in pregnant women's hemoglobin level after consuming green bean juice.*

Conclusion: *The results of this study can be concluded that the consumption of green beans juice is more effective in increasing pregnant women Hb levels than consuming dates palm juice.*

Keywords: *Dates Palm Juice , Haemoglobin Level, Green Bean Juice*

PENDAHULUAN

Anemia ibu hamil merupakan salah satu permasalahan nasional yang mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat. Anemia pada masa kehamilan berpotensi berbahaya bagi ibu dan anak^[1]. Anemia karena kekurangan kadar Hb (hemoglobin) dalam darah dapat menyebabkan komplikasi serius bagi ibu pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas, serta dapat mengakibatkan abortus, partus prematurus, bahkan perdarahan post partum karena atonia uteri, syok, dan infeksi^[2]. Anemia diindikasikan bila kadar Hb kurang dari 10 g/dl pada ibu hamil^[3].

Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada 32-36 minggu^[2]. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin.

Kurma memiliki berbagai macam kandungan nutrisi seperti: kalium, asam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karotenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh, serta zat besi^[4]. Manfaat kurma bagi kesehatan antara lain se-

bagai anti diabetes, anti mikroba, anti inflamasi, anti oksidan, anti hiperlipidemia, mencegah anemia, rakhitis, dan osteomalasia, serta memperlancar persalinan^[5].

Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan dengan kandungan zat besi yang tinggi, terutama pada embrio dan kulit bijinya. Kandungan nutrisi kacang hijau bermanfaat bagi ibu hamil dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia yang membantu proses hematopoiesis, serta kandungan lainnya seperti : kalsium, fosfor, besi, natrium, dan kalium yang baik bagi ibu hamil^[6].

Pemberian jus kurma dan sari kacang hijau pada ibu hamil sebagai pendamping tablet zat besi (tablet Fe) yang diberikan pada saat ANC (*Antenatal Care*) diharapkan dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konsumsi jus kurma dan sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil.

SUBJEK DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) di-

mana percobaan dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang timbul akibat diberikannya perlakuan pada kelompok tertentu^[7]. Desain eksperimen semu tidak memiliki batasan yang ketat, terhadap randomisasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dan II yang terdaftar diseluruh puskesmas Kota Pekalongan. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik multi-stage sampling, dimana sampel yang dipilih dalam penelitian ini sudah melalui beberapa tingkat pencuplikan sampel^[8]. Pencuplikan sampel tingkat pertama yaitu memilih populasi ibu hamil trimester I dan II terbesar di salah satu kecamatan, dilanjutkan dengan pencuplikan sampel dari puskesmas yang ada dengan teknik random sampling. Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini sebanyak 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi jus kurma dan 1 kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi sari kacang hijau.

Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument Hb digital dan lembar observasi. Hb digital digunakan untuk mengukur kadar Hb responden sebelum dan sesudah pemberian jus kurma dan sari kacang hijau. Sedangkan lembar observasi digunakan untuk observasi makanan, minuman, dan obat yang dikonsumsi respon-

den selama 14 hari proses pengambilan data penelitian.

Analisa karakteristik responden ibu hamil dari kelompok perlakuan jus kurma dan kacang hijau antara lain umur, paritas, pekerjaan yang diketahui sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kadar Hb ibu hamil^{[9][10]}. Data univariat dimasukkan ke dalam tabel dan dideskripsikan.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui peningkatan kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan konsumsi jus kurma dan sari kacang hijau. Data Hb sebelum dan sesudah perlakuan diuji normalitas data terlebih dahulu menggunakan uji Shapiro Wilk. Data yang berdistribusi normal selanjutnya diuji dengan uji statistik *paired T-test*. Hasil uji statistik *paired T-test* dinyatakan ada kenaikan Hb setelah perlakuan jika didapatkan nilai $p < 0.05$.

HASIL

Responden penelitian yang digunakan sebanyak 30 ibu hamil trimester 1 dan 2 yang dibagi kedalam 2 kelompok perlakuan, yakni kelompok jus kurma dan kelompok sari kacang hijau. Ibu hamil yang diambil sebagai responden penelitian dipilih secara acak atau *random* dari kelompok umur 20-40 tahun dengan berbagai macam latar belakang pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Tindakan	< 20 Tahun		20-35 Tahun		>35 Tahun	
	(f)	%	(f)	%	(f)	%
Jus kurma	0	0	12	80	3	20
Sari kacang hijau	0	0	15	100	0	0
Total	0	0	27	90	3	10

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar ibu hamil yang menjadi responden penelitian

berada pada rentang umur 20-35 tahun, yaitu sebesar 90%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Paritas Responden

Tindakan	1		2-4		>4	
	(f)	%	(f)	%	(f)	%
Jus kurma	5	33,3	9	60	1	6,7
Sari kacang hijau	12	80	3	20	0	0
Total	17	56,7	12	40	1	3,3

Tabel 2 menunjukkan paritas responden penelitian sebagian besar merupakan ibu yang pertama kali hamil sebesar 56,7%. Ada juga responden yang sudah hamil lebih dari 4 kali yaitu sebesar 6,7%.

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester 1 dan 2 yang mendapat intervensi konsumsi jus kurma dan sari kacang hijau pre test dan post test menggunakan uji statistik *Paired T-test* karena setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan kedua data yang berdistribusi normal.

Uji signifikansi *Paired T-test* didapatkan bahwa nilai signifikansi (p) yaitu 0.555 menggunakan ketentuan bahwa derajat kesalahan (α) adalah 5% atau 0.05; Ha diterima jika nilai signifikan (p) < α . Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai (p) 0.555 > 0.05 yang artinya tidak ada kenaikan kadar Hb pada ibu hamil setelah mengkonsumsi jus kurma. Hasil uji statistik *Paired T-test* didapatkan nilai signifikansi pvalue 0.021 (p < 0.05) menunjukkan bahwa ada kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester 1 dan 2 setelah mengkonsumsi sari kacang hijau.

Tabel 3 Analisa Data Bivariat *Paired T-test*

Uji Statistik	df	Sig. (2-tailed)
Jus Kurma	14	.555
Sari Kacang Hijau	14	.021

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa umur responden paling besar berada pada rentang umur 20-35 tahun sebanyak 27 orang (90%) dan umur lebih dari 35 tahun sebanyak 3 orang (20%). Menurut Manuaba (2007) dan Prawirohardjo (2007) menerangkan bahwa wanita yang hamil pada umur kurang dari 20 tahun memiliki resiko lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan ibu hamil pada umur 20-30 tahun^[1]. Setelah umur 30 tahun, resiko terjadinya anemia pada ibu ha-

mil akan meningkat tiap tahunnya, dimana resiko tersebut bergantung pada keadaan sosial ekonomi dan lingkungan setempat. Selain itu, angka kemaian dan kesakitan ibu meningkat resikonya pada persalinan yang terlalu muda, yaitu dibawah 20 tahun, dan terlalu tua, yaitu diatas 35 tahun. Faktor fisik dan psikis ibu hamil yang berumur lebih dari 35 tahun menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya anemia karena penurunan daya tahan tubuh dan defisiensi zat-zat nutrisi^{[11][12]}.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden termasuk dalam kategori primigravida (56.7%) dan grande multigravida sebanyak (3.3%). Ibu hamil primigravida dan multigravida memiliki risiko terkena anemia pada masa kehamilan. Anemia pada ibu hamil primigravida dipengaruhi oleh pola makan tidak seimbang sebelum hamil yang masih berlanjut setelah memasuki masa kehamilan. Sedangkan anemia pada ibu hamil grande multigravida terjadi karena riwayat persalinan yang terlalu sering akan menyebabkan peningkatan volume plasma darah yang lebih besar sehingga mengakibatkan terjadinya hemodilusi atau pengenceran darah yang lebih besar pula^{[12][14]}.

Berdasarkan intervensi penelitian dengan pemberian jus kurma terhadap 15 ibu hamil menunjukkan hasil bahwa rata-rata kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester 1 dan 2 setelah mengkonsumsi jus kurma sebesar -0.14 yang artinya tidak ada kenaikan signifikan dikarenakan sebanyak 8 ibu hamil mengalami penurunan kadar Hb selama intervensi penelitian diberikan. Hasil penelitian ini berbeda dengan pendapat Handita (2010) yang menyebutkan kandungan zat besi dalam kurma mampu membantu pembentukan hemoglobin yang dapat mengangkut oksigen lebih besar sehingga membantu mempercepat metabolisme dalam sel^[15].

Jika dibandingkan dengan kacang hijau, kandungan protein maupun zat besi di dalam kurma lebih kecil sehingga kemampuan meningkatkan kadar hemoglo-

bin lebih sedikit. Hasil penelitian untuk perlakuan dengan pemberian sari kacang hijau terhadap 15 ibu hamil didapatkan hasil bahwa kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester 1 dan 2 adalah 1.15, dimana sebanyak 13 ibu hamil mengalami peningkatan kadar Hb selama intervensi penelitian diberikan.

Kacang hijau merupakan jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi tinggi, baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil dan menyusui untuk menunjang masa pertumbuhan anak^[16]. Kandungan zat besi dalam 100 gram kacang hijau (7 mg) mampu memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil trimester pertama, yaitu 0.8 mg, dan ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang meningkat menjadi 6.3 mg^[17].

Nilai signifikansi uji *paired T-test* jus kurma yaitu 0.555 yang berarti $p > 0.05$ menunjukkan tidak ada pengaruh pada pemberian jus kurma dalam peningkatan kadar Hb ibu hamil. Hal ini terjadi karena beberapa ibu hamil kelompok perlakuan jus kurma tidak rutin mengonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan pekerjaan sebagai buruh pabrik yang dilakukan secara bergantian atau *shift*. Kerja *shift* memiliki efek yang kurang baik pada kebiasaan makan yang tidak sehat, dimana para pekerja tidak teratur makan, cenderung sedikit mengonsumsi makanan utama dan lebih banyak mengonsumsi makanan ringan atau *snack*^[18]. Kandungan zat besi pada kurma sebanyak 0.90 mg tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil apabila tidak disertai dengan konsumsi tablet Fe secara rutin dan juga beban kerja yang berat.

Ibu hamil yang mengonsumsi sari kacang hijau mengalami peningkatan kadar Hb yang signifikan dengan rata-rata peningkatan sebesar 1.15 g/dL selama pengambilan data penelitian. Kelompok ibu hamil yang mengonsumsi sari kacang hijau masih rutin mengonsumsi tablet Fe yang didapatkan dari tenaga kesehatan. Konsumsi tablet Fe dan sari kacang hijau

mampu meningkatkan kadar Hb lebih baik Sesuai dengan hasil penelitian Helty (2008) bahwa terdapat perbedaan pada kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi sari kacang hijau dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengonsumsi tablet Fe^[19].

Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi tinggi, yaitu sebesar 7 mg. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya^[6].

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden kedua kelompok sebagian besar berumur 20-35 tahun, pekerjaan responden sebagian besar ibu rumah tangga dan sebagian besar paritas promigravida. Hasil perlakuan didapatkan rata-rata kenaikan Hemoglobin pada kelompok yang mengonsumsi sari kacang hijau sebesar 2,15 gr/dl sedangkan untuk kelompok konsumsi jus kurma tidak ada kenaikan yang signifikan karena didapatkan hasil -0,14 gr/dl.

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC
2. Wiknjosastro (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka
3. Morgan GCH (2009). *Obstetri & Ginekologi Panduan Praktik*. Jakarta: EGC
4. Satuhu (2010). *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta: Penebar Swadaya
5. Ulya S (2018). *Skripsi*. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daging Buah Kurma Ajwa (*Phoenix dactyliferaL.*) Terhadap Kadar Hemoglobin pada Mencit (*Mus musculus*) Bunting. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

6. Astawan M (2009). *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-Bijian*. Depok: Penebar Swadaya
7. Notoatmodjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
8. Murti B (2013). *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
9. Oktaviani I, Makalew L, Solang SD. 2016. Profil Haemoglobin pada Ibu Hamil Dilihat dari Beberapa Faktor Pendukung. *JIDAN Volume 4 Nomor 1 (H. 22-30)*
10. Mardi (2013). Kerja Shift Menjadi Pilihan. (*Jurnal tufts U. 3 Oktober 2013*)
11. Prawirohardjo.(2007). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP
12. Lulu (2009). *Tesis*. Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Anemia Pada Asuhan Antenatal Di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan. FKM UI. Depok
13. Prawirohardjo (2010). *Ilmu Kebidanan --- Ed. 4, Cet. 3---*. Jakarta: PT Bina Pustaka
14. Herawati & Astuti (2010). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Jalaksana Kuningan Tahun 2010. *Jurnal Kesehatan Kartika. Hal 51-58*
15. Handita (2010). *Manfaat Kurma*. <http://yulieeee.wordpress.com/2010>
16. Akbar (2015). *Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita*. Jakarta: One Book
17. Tarwoto & Wasnidar (2013). *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil, Konsep dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Trans Info Media
18. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Press
19. Helitty (2008). *Tesis*. Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker Dengan Kemoterapi di RSUP Fatmawati Jakarta. Jakarta : UI