

Penyuluhan tentang Manfaat Kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai Upaya Memperlancar Persalinan

Yadul Ulya¹, Siskha Maya Herlina², Regina Pricilia Yunika³

yadul.ulya90@yahoo.com¹, siskhamayah@gmail.com², reginapricilia@outlook.com³

^{1,2,3}STIKES Yarsi Mataram

Article History:

Received: 01-03-2023

Revised: 28-04-2023

Accepted: 05-07-2023

Keywords:

Benefits

Childbirth

Dates

Abstract: *Fluid and nutritional needs are physiological needs that must be properly met by the mother during the birth process. Dates are rich in carbohydrates as a source of energy, influencing the progress of labor, spontaneity in labor and reducing postpartum hemorrhage. Carbohydrates as amplifiers are sugars that are absorbed and used by the body's cells shortly after consumption. Dates also contain B vitamins, minerals, iron, calcium, magnesium, potassium, saturated fatty acids and unsaturated fatty acids. Fatty acids besides providing energy also help provide prostaglandins. Fatty acids can help store energy and strengthen the uterine muscles. Dates also contain hormones that can stretch the uterus when approaching the birth of a baby. Therefore, it is necessary to do counseling about the benefits of dates (*Phoenix dactylifera L.*) as an effort to facilitate labor. The activity of providing counseling about the benefits of dates (*Phoenix dactylifera L.*) as an effort to facilitate childbirth was carried out in Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City and was attended by 20 pregnant women. The results of the pretest and posttest showed an increase in pregnant women's knowledge about the benefits of dates (*Phoenix dactylifera L.*) as an effort to facilitate labor.*

Copyright © 2023 the Authors

This is an open access article under the CC BY-SA License.

Pendahuluan

Partus lama dan perdarahan merupakan masalah yang sangat penting yang sampai saat ini belum terselesaikan, bahkan menjadikan momok besar di dunia kebidanan. Di mana proses persalinan sangat mempengaruhi kualitas bayi yang dilahirkannya. Kebutuhan cairan dan nutrisi merupakan kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi dengan baik oleh ibu selama proses persalinan (Kurniarum, 2016). Persalinan merupakan proses normal yang ditandai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi serviks yang signifikan disertai dengan keluarnya janin dan plasenta dari tubuh wanita (Azis et al., 2020; Begley et al., 2019). Proses persalinan membutuhkan energi dan stamina yang besar sehingga dibutuhkan tambahan sumber energi dari luar tubuh yang dapat membantu menghemat pemakaian simpanan glikogen selama persalinan (Giugliano et al., 2008). Kurangnya asupan nutrisi selama

persalinan dapat menurunkan kadar glukosa darah, menyebabkan kelelahan otot yang ditandai dengan tingginya kadar laktat dalam darah, serta tidak adekuatnya kontraksi rahim. Kurangnya asupan nutrisi selama proses persalinan dapat berefek merugikan baik bagi ibu, bayi, dan kemajuan persalinan (Maharaj, 2009).

Persalinan dipengaruhi oleh tiga unsur utama yaitu tenaga (his kekuatan mengedan), kondisi jalan lahir, keadaan besar kecilnya janin. Di samping kondisi psikologis ibu, kemampuan penolong dapat berpengaruh terhadap proses persalinan. Kontraksi uterus yang baik, diimbangi kekuatan ibu mengedan yang optimal, maka bayi bisa didorong keluar sampai lahir. Kontraksi uterus dan kemampuan ibu mengedan bisa dioptimalkan dengan pemberian zat-zat gizi yang adekuat, khususnya pada persalinan kala pertama (I). Pada saat proses persalinan berlangsung, ibu memerlukan stamina dan kondisi tubuh yang prima, oleh sebab itu mengkonsumsi makanan bergizi sebelum persalinan sangat penting (Adnyawati, 2013). Asupan nutrisi diprioritaskan untuk memenuhi energi yang dibutuhkan untuk kontraksi uterus. Proses persalinan kala I fase aktif melibatkan banyak energi, sehingga kebutuhan nutrisi kala satu perlu mendapat perhatian khusus dari pengelola persalinan (Pascawati et al., 2019). Nutrisi bagi ibu bersalin, khususnya persalinan kala I, dapat diperoleh dari makanan yang mengandung sumber energi yang cukup tinggi (Kamaruddin et al., 2019).

Pemberian nutrisi yang baik diberikan sebelum persalinan maupun saat persalinan sebagai salah satu asuhan sayang ibu. Ibu hamil yang akan melahirkan sangat membutuhkan minuman dan makanan yang mengandung banyak unsur gula, hal ini karena semakin seringnya kontraksi otot-otot rahim, terlebih lagi apabila hal itu membutuhkan waktu yang lama. Selain itu, pada usia kehamilan 34-36 minggu, kadar estrogen dan hormon progesterone berubah dalam waktu 5 minggu. Perubahan ini bersama-sama meningkatkan iritabilitas rahim dan responsifnya terhadap faktor penstimulasi kontraksi (Kordi et al., 2014).

Kebutuhan energi dalam persalinan diasumsikan mirip dengan kebutuhan energi pada olahraga aerobik moderat yang terus menerus. Studi meta-analisis menyimpulkan bahwa kebutuhan energi ibu bersalin telah diestimasikan sebesar 50-100 kkal/ jam (Malin et al., 2016). Rahmani et al., 2012 dalam penelitiannya menyatakan tingkat rata-rata asupan karbohidrat sebesar 47 Kkal/ jam sudah dapat mencegah ketosis. Ibu bersalin pada dasarnya tetap membutuhkan semua zat gizi yang dibutuhkan secara umum, hanya saja dalam persalinan terjadi perubahan fisiologis seperti terjadinya penghambatan pengosongan lambung serta motilitas saluran cerna yang menurun sehingga penyerapan zat-zat nutrisi berlangsung lebih lama. Selain itu juga terjadi perubahan psikologis selama persalinan seperti rasa cemas menghadapi persalinan sehingga ibu bersalin tidak mempunyai keinginan untuk makan dan minum. Hal ini juga dikarenakan rasa sakit akibat kontraksi yang semakin sering. Kebutuhan nutrisi pada ibu bersalin tersebut dapat dipenuhi dengan memberikan asupan

<https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/ADMA> E-ISSN: 2723-7370

dalam bentuk cairan yang mudah dicerna dan cepat diserap menjadi energi, enak (tidak menyebabkan rasa mual), praktis, serta cocok dengan keadaan ibu yang akan bersalin (Bobak L, Lowdermilk D, 2004).

Salah satu buah yang mengandung energi cukup besar adalah kurma. Kurma (*Phoenix dactylifera L.*) merupakan bahan pangan ideal yang memberikan berbagai nutrisi penting dan manfaat kesehatan. Kurma sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh ibu hamil, ibu menyusui dan anak-anak untuk mendukung tumbuh kembang fisik dan kecerdasan yang optimal (Fitriyani, 2013). Kurma mengandung fruktosa dan glukosa, yang semuanya merupakan sumber energi yang mudah diserap tubuh (Kamaruddin et al., 2019). Studi meta-analisis menyimpulkan beberapa manfaat kurma bagi kesehatan tubuh, antara lain sebagai antioksidan dalam tubuh. Serat selulosa berguna untuk membangkitkan kerja usus, sebagai obat mujarab untuk penyembuhan penyakit yang disebabkan kurang makan.

Serat ini tidak dapat dicerna oleh alat pencernaan kita sehingga dapat menjaga tubuh supaya terhindar dari kekurangan makanan dalam perut. Vitamin A berguna untuk kesehatan dan ketajaman mata serta untuk mencegah terjadinya infeksi. Fosfor dan kalsium diperlukan untuk membentuk tulang dan gigi yang sehat. Fosfor juga berperan penting sebagai nutrisi otak, sehingga bila dikonsumsi teratur, dalam jangka panjang berefek mencerdaskan otak. Magnesium penting bagi aktivitas kehidupan di dalam tubuh. Besi sangat penting untuk aktivitas pembentukan hemoglobin dan zat darah merah dalam sumsum tulang. Seng, diperlukan untuk mengobati penyakit sensitivitas tubuh. Kurma kering mengandung aspirin (*acetylsalicylic acid*) alami yang dapat mengurangi rasa sakit (*analgesic*). Kalium (*potassium*) signifikan untuk mengatasi kelelahan, membuat organ jantung bekerja lebih optimal, mengaktifkan kontraksi otot, dan berperan dalam pengaturan tekanan darah (Nasiri et al., 2019; Kuswati & Handayani, 2019).

Kurma juga baik untuk ibu hamil. Ibu hamil yang akan melahirkan sangat membutuhkan makanan dan minuman yang kaya akan unsur gula, hal ini karena banyaknya kontraksi otot-otot rahim ketika akan mengeluarkan bayi, terlebih lagi apabila hal itu membutuhkan waktu yang lama. Kandungan gula dan vitamin B1 sangat membantu untuk mengontrol laju gerak rahim dan mengatur kontraksi jantung ketika darah dipompa ke pembuluh nadi. Kedua unsur itu banyak terkandung dalam ruthab (kurma basah). Kandungan gula dalam ruthab sangat mudah untuk dicerna dengan cepat oleh tubuh. Selain itu, kurma dapat memperlancar ASI (air susu ibu) (Kuswati & Handayani, 2019; Mona Sarigih et al., 2020).

Kordi et al., (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kurma kaya akan karbohidrat sebagai sumber tenaga, mempengaruhi kemajuan persalinan, spontanitas dalam

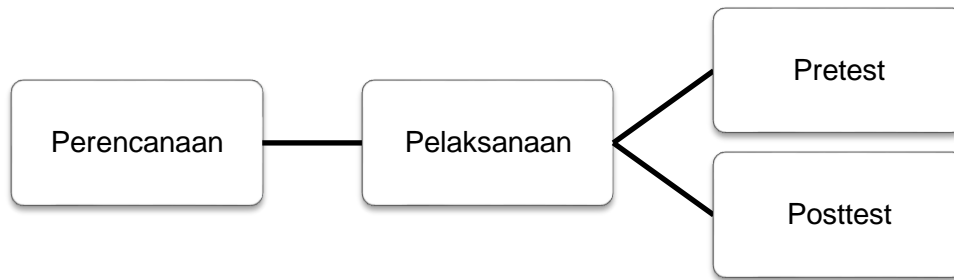
persalinan dan mengurangi perdarahan postpartum. Karbohidrat sebagai penguat ini adalah gula yang diserap dan digunakan oleh sel tubuh tidak lama setelah dikonsumsi. Kurma juga mengandung vitamin B, mineral, besi, kalsium, magnesium, kalium, asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak selain menghasilkan energi juga membantu menyediakan prostaglandin. Asam lemak dapat membantu menyimpan energi dan memperkuat otot-otot rahim. Kurma juga mengandung hormon yang dapat meregangkan rahim ketika menjelang kelahiran bayi.

Martasari et al., (2019) mengkombinasikan buah kurma menjadi mix-juice dengan campuran buah-buahan, kurma tunisia, madu, dan kacang merah, yang diberikan kepada 30 orang ibu bersalin kala I fase laten. Didapatkan hasil bahwa pemberian minuman mix juice kurma selama kala I persalinan berpengaruh terhadap kemajuan kontraksi uterus dan pembukaan serviks. Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis tertarik melakukan penyuluhan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari dua tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Lurah Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Solusi yang ditawarkan adalah pemberian penyuluhan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan dengan sasarannya adalah ibu hamil di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram.

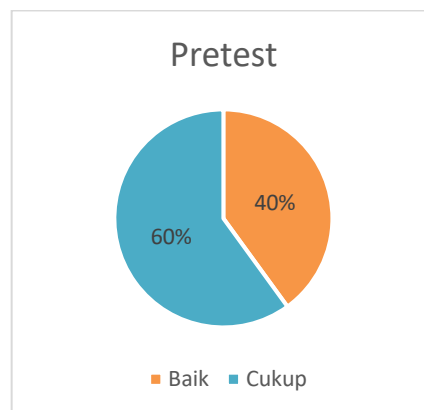
Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian penyuluhan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2023 dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu *pretest* dan *posttest* pelaksanaan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media *leaflet*, power point melalui laptop dan LCD proyektor. Adapun rincian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi:



Gambar 1. Alur kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)

Pembahasan

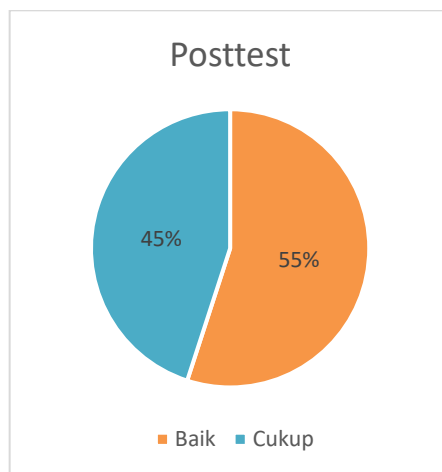
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu hamil. Kegiatan ini mempunyai tiga tahapan yaitu tahap pertama *pretest*, tahap kedua pemberian pendidikan kesehatan dan tahap ketiga *posttest*. Kegiatan *pretest* dilakukan dengan membagikan keusioner kepada peserta, hasil *pretest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan dalam kategori baik 40% dan kategori cukup sebesar 60%.



Bagan 1. Hasil *pretest*

Setelah menyelesaikan kegiatan *pretest*, tim pengabdian memberikan materi pendidikan kesehatan selama 20 menit dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Media yang diberikan kepada ibu hamil yaitu *leaflet*, yang berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Selama berlangsungnya kegiatan ini, para peserta sangat antusias dilihat dari keaktifan dalam bertanya dan menjawab pertanyaan. Setelah kegiatan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta, selanjutnya dilakukan tahap *posttest* dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama seperti saat *pretest*. Hasil *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta, presentase ibu hamil dengan pengetahuan baik yaitu 55% dan presentase ibu hamil dengan pengetahuan cukup yaitu 45%.

Pengetahuan merupakan kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil rasa ingin tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan yang dimiliki ibu hamil akan menentukan cara pikir dan cara pandangnya tentang persalinan. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka akan membentuk pikiran yang positif tentang persalinan sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan.



Bagan 2. Hasil *posttest*

Peningkatan pengetahuan ibu hamil pada kegiatan ini dapat disebabkan karena para peserta telah mampu menyerap materi yang diberikan oleh tim pengabdian dengan baik sehingga para peserta memahami isi materi. Selain itu metode pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pengabdian ini mengikutsertakan tanya jawab, baik di sela-sela ceramah maupun di akhir pertemuan sehingga memudahkan para peserta untuk memperbaiki informasi yang diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pancawati & Santi (2016), di mana menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Pendidikan kesehatan dapat berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan, mencegah risiko terjadinya sakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat sehingga perubahan perilaku merupakan hasil dari pendidikan kesehatan (Pancawati & Santi, 2016). Mubarak dalam penelitiannya mengatakan, dalam memberikan pendidikan kesehatan agar dapat mencapai tujuan harus memperhatikan beberapa hal diantaranya yaitu materi atau pesan dan metode yang disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh masyarakat dalam bahasa kesehariannya, materi tidak terlalu sulit dan dimengerti oleh sasaran (Mubarak, 2006). Penyampaian materi sebaiknya

<https://journal.universitاسbumigora.ac.id/index.php/ADMA> E-ISSN: 2723-7370

menggunakan alat peraga agar menarik perhatian sasaran, materi atau pesan disampaikan merupakan kebutuhan dasar dalam masalah kesehatan dan keperawatan yang dihadapi sasaran (Notoatmodjo, 2007). Dalam hal ini, tim pengabdian menggunakan *leaflet* sebagai media dalam pemberian pendidikan kesehatan.



Gambar 2. Foto dokumentasi pengabdian

Kesimpulan

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) untuk memperlancar persalinan agar meminimalisir terjadinya penyulit atau komplikasi saat bersalin. Selama proses berlangsungnya kegiatan ini, peserta kegiatan ini sangat aktif dan antusias sehingga terjadi peningkatan pengetahuan pada saat *posttest*. Oleh karena itu sangat penting dilakukan penyuluhan tentang manfaat kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai alternatif untuk meningkatkan energi ibu saat bersalin guna memperlancar persalinan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lurah Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Para ibu hamil yang berpartisipasi dalam pengabdian dan kader yang ikut membantu dan bekerjasama dalam pengabdian masyarakat ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga kepada STIKES Yarsi Mataram atas dukungan selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala II Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>

- Begley, C. M., Gyte, G. M. L., Devane, D., & et al. (2019). Active versus expectant management for women in the third stage of labour (Cochrane Review). (Review content assessed as up-to-date: 30 September 2014). *The Cochrane Database of Systematic Reviews*.
- Bobak L, Lowdermilk D, J. M. (2004). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Fitriyani, nurul isnaini. (2013). *Potensi Bioaktivitas Pangan Fungsional dari Edamame (Glycine max L .) dan Kurma (Phoenix dactylifera L .) untuk Peningkatan Kualitas Asupan Gizi Kelompok Rawan Pangan 1000 HPK (Ibu Hamil , Ibu Menyusui , Anak dibawah 2 Tahun) di Wilayah Lingkar Kampu*. 1–10.
- Giugliano, D., Ceriello, A., & Esposito, K. (2008). Glucose metabolism and hyperglycemia. *American Journal of Clinical Nutrition*. <https://doi.org/10.1093/ajcn/87.1.217s>
- I gusti ayu Adnyawati. (2013). Kacang Hijau terpapar coklat dan madu efektif terhadap kemajuan persalinan. *Skala Husada*.
- Kamaruddin, M., Jusni, & Amalia Sari, N. (2019). Persepsi dan Pengetahuan Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Terhadap Gizi Remaja. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i3.41>
- Kordi, M., Aghaei Meybodi, F., Tara, F., Nemati, M., & Taghi Shakeri, M. (2014). The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*.
- Kurniarum, A. (2016). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. [https://eprints.triatmamulya.ac.id/1510/1/Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komprehensif.pdf](https://eprints.triatmamulya.ac.id/1510/1/Asuhan%20Kebidanan%20Persalinan%20dan%20BBL%20Komprehensif.pdf)
- Kuswati, K., & Handayani, R. (2019). Effect of Dates Consumption On Bleeding, Duration, And Types of Labor. *Journal of Midwifery*. <https://doi.org/10.25077/jom.4.1.85-91.2019>
- Maharaj, D. (2009). Eating and drinking in labor: Should it be allowed? In *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2009.04.019>
- Malin, G. L., Bugg, G. J., Thornton, J., Taylor, M. A., Grauwen, N., Devlieger, R., Kardel, K. R., Kubli, M., Tranmer, J. E., & Jones, N. W. (2016). Does oral carbohydrate supplementation improve labour outcome? A systematic review and individual patient data meta-analysis. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13728>
- Martasari, B. L., Cahyadi, W., Nugraha, G. I., Husin, F., Susiarno, H., Hidayat, Y. M., & Satari, M. H. (2019). The Effect of Mixed-Fruit Juice on Uterine Contractions and Cervical Dilatation During the First Stage of Delivery. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*. <https://doi.org/10.29313/gmh.c.v7i1.2908>
- Mona Sarigih, E. F., Kumorowulan, S., & Fatmasari, D. (2020). The Effect of Dates Palm (Phoenix Dactylifera) on Uterus Involution among Mother with Postpartum. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(3), 430–435. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i3.215>
- Mubarak, S. (2006). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nasiri, M., Gheibi, Z., Miri, A., Rahmani, J., Asadi, M., Sadeghi, O., Maleki, V., & Khodadost, M. (2019). Effects of consuming date fruits (Phoenix dactylifera Linn) on gestation, labor, and delivery: An updated systematic review and meta-analysis of clinical trials. In *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.05.017>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pancawati, N. L. P. S. A., & Santi, D. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini DM Pada Masyarakat Di Pedukuhan Ngemplak Karang Jati Kelurahan Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 3(1), 24–34. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/171>
- Pascawati, R., Shahib, N., & Husin, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Mix Juice terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kebugaran Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*.

<https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1181>

Rahmani, R., Khakbazan, Z., Yavari, P., Granmayeh, M., & Yavari, L. (2012). Effect of oral carbohydrate intake on labor progress: Randomized controlled trial. *Iranian Journal of Public Health*.

