

KURMA (RUTHAB) UNTUK MENCEGAH KEGUGURAN DAN MELANCARKAN PERSALINAN

KURMA (RUTHAB) TO PREVENT MISCARRIAGE AND SIMPLIFY NATIVITY

Nur Shinta Romadloniyah^{1*}, Fitrotin Nafisa Oktaviani², Imamul Arifin³

^{1,2,3} Politeknik Elektronika Negeri Surabaya

JL.Galangan No.01 RT 05 RW 03 Semampir, Sedati, Sidoarjo, Jawa Timur

Email : nshintas87@gmail.com

ABSTRACT

The nutritional content contained in dates is can be used to strengthen the fetus. The purpose of this study is to acknowledge the benefits of consuming dates for the woman pregnancy. In this study we use quantitative research, which is a research method that emphasizes the aspect of measuring objectively the social phenomena. More specifically, we use survey method. This study uses data-collection techniques by interviewing pregnant women in Gresik and Sidoarjo areas and making questionnaires through GFORM which is distributed through social media. Based on research that has been done, involving 20 pregnant women and those who have given birth, there are 60% of women who consume dates when pregnant, say that dates can strengthen the womb and speed up the process of fellowship from the estimated date. And 15% of other women stated that some of them had had a miscarriage before consuming dates. The way of processing data in this research is to use univariate analysis and bivariate analysis. Suggestions for this research are the researcher expected to increase the number of informants and understand well the factors that cause miscarriages in pregnant women.

Keywords: *dates; pregnant; childbirth*

ABSTRAK

Kandungan gizi yang terdapat dalam buah kurma dipercaya dapat digunakan untuk penguat kandungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat mengkonsumsi buah kurma bagi ibu hamil. Pada penelitian kali ini kami menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yakni metode penelitian yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial. Lebih spesifiknya lagi metode yang digunakan adalah metode survey. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mewawancarai ibu hamil di daerah Gresik dan Sidoarjo serta membuat kuesioner melalui GFORM yang disebarakan ke media sosial. Berdasarkan riset yang telah dilakukan dari 56 ibu hamil dan yang sudah melahirkan, terdapat 60% wanita yang mengkonsumsi buah kurma saat hamil menyatakan bahwa buah kurma dapat menguatkan kandungan dan mempercepat proses persalinaan dari tanggal perkiraan. Serta 15% wanita lainnya menyatakan bahwa diantara mereka pernah mengalami keguguran sebelum mengkonsumsi buah kurma. Cara pengolahan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Saran untuk riset kali ini diharapkan peneliti menambah jumlah informan dan lebih memahami faktor apa saja yang menyebabkan keguguran pada kandungan ibu hamil.

Kata Kunci: kurma; hamil; persalinan

PENDAHULUAN

Status gizi ibu hamil adalah suatu keadaan fisik yang merupakan hasil dari konsumsi, absorpsi, dan utilitas berbagai macam zat gizi baik makro maupun mikro (Almatsier, 2009) [1]. Apabila pengonsumsi gizi untuk ibu hamil dari berbagai sumber makanan tidak seimbang, maka akan menyebabkan kekurangan zat gizi. Pada saat ini kurangnya zat gizi dan rendahnya tingkat kesehatan ibu hamil masih sangat memprihatinkan. Hal ini dapat dilihat dengan masih tingginya AKI yang disebabkan oleh pendarahan karena anemia dan KEK selama masa kehamilan (Depkes RI, 2009) Empat masalah gizi utama di Indonesia yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kekurangan Vitamin A (KVA), dan Anemia Gizi Besi (AGB) [3].

Keguguran adalah komplikasi kehamilan yang umum terjadi. Setidaknya sekitar 10-20 persen kehamilan gugur sebelum waktunya. Ada lebih dari 80 persen kasus keguguran yang dilaporkan terjadi dalam trimester pertama kehamilan [8]. Keguguran pada ibu hamil disebabkan karena berbagai hal seperti adanya penyakit yang diderita oleh ibu hamil tersebut, janin yang tidak berkembang secara normal, kurangnya asupan gizi pada makanan yang dikonsumsi, gaya hidup yang tidak sehat, adanya riwayat keguguran sebelumnya, serta kekurangan darah (anemia).

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya [10]. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak daripada sebelum hamil (Noverstitti, 2012) [2].

Faktor-faktor di atas dapat diatasi dan dicegah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi sesuai anjuran dokter. Makanan yang mengandung gizi baik untuk ibu hamil dapat diperoleh dari berbagai sayur, buah, ikan, daging, dan sebagainya. Namun, ada satu buah yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil dalam quran

yaitu buah kurma, selain dianjurkan dalam quran buah kurma ini sangat dianjurkan oleh berbagai ahli kedokteran dan kesehatan dimana kurma ini mengandung berbagai gizi yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Salah satu manfaat kurma untuk ibu hamil adalah memperkuat kandungan serta dapat memperlancar proses persalinan.

Glukosa dan fruktosa, kaya protein, serat, mineral, seperti besi, kalsium, sodium, dan potasium merupakan kandungan yang terdapat di dalam kurma (Wahidon, 2009) [4, 5]. Kandungan gizi yang terdapat dalam buah kurma dipercaya dapat digunakan untuk penguat kandungan. Biasanya keguguran terjadi karena ibu hamil tersebut kekurangan Hb pada tubuhnya atau biasa disebut anemia. Di dalam buah kurma sendiri terdapat zat besi yang fungsinya untuk menjaga hemoglobin di tubuh dan memperkuat kekebalan ibu dan bayi. Sehingga dengan mengonsumsi buah kurma dapat mengantisipasi keguguran serta dengan mengonsumsi buah kurma dapat memproduksi hormon oksitosin yang nantinya dapat berfungsi untuk merangsang kontraksi rahim dan dapat mempermudah pada saat proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat mengonsumsi buah kurma bagi kondisi kandungan ibu hamil.

BAHAN DAN METODE

Pada penelitian kali ini kami menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yakni metode penelitian yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial. Lebih spesifiknya lagi metode yang digunakan adalah metode survey. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara mewawancarai ibu hamil di daerah Gresik dan Sidoarjo serta membuat kuesioner melalui *google form* yang disebar ke media sosial. Pada teknik wawancara populasi informan yang diwawancarai adalah ibu hamil atau yang sudah pernah hamil yaitu berjumlah 9 orang dari anggota populasi. Adapun teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel didasarkan atas tujuan tertentu (orang yang dipilih betul-betul memiliki kriteria sebagai sampel). Informan ini dibutuhkan untuk mengetahui kondisi yang sesuai dengan keadaan ibu hamil pada saat mengonsumsi buah kurma dan saat tidak

mengonsumsi buah kurma. Prurposive Sampling, artinya teknik penentuan sumber data mempertimbangkan terlebih dahulu, bukan diacak. Artinya menentukan informan sesuai dengan kriteria terpilih yang relevan dengan masalah penelitian.

Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dilakukan pada bulan Maret-April 2020 di daerah Gresik dan Sidoarjo. Sedangkan untuk teknik survey kuisisioner dilakukan pada bulan April dan Juni 2020 dengan membagikan *google form* yang kami buat melalui sosial media. Pada teknik survey kuisisioner yang menjadi populasi sama dengan teknik wawancara yakni ibu hamil atau yang sudah pernah hamil yaitu berjumlah 45 orang dari anggota populasi. Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode sampel jenuh. Metode sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan menjadi sampel. Pengolahan data dilakukan dengan menganalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan pendekatan secara deskriptif dan metode qurani.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Keterkaitan perilaku konsumsi buah kurma dan kondisi kandungan pada ibu hamil di wilayah Gresik dan Sidoarjo

konsumsi buah kurma	Kondisi kandungan				Total		<i>p - Value</i>
	Kandungan kuat		Keguguran		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	43	97,73	1	2,27	44	100,0	0,002
Tidak	5	41,67	7	58,33	12	100,0	
Jumlah	48	85,71	8	14,29	56	100,0	

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara perilaku mengonsumsi buah kurma dengan kondisi kandungan pada ibu hamil di daerah Gresik dan Sidoarjo. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 44 ibu yang mengonsumsi buah kurma pada saat hamil, 43 ibu hamil kondisi kandungannya kuat dan 1 ibu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi kondisi kandungan dan konsumsi buah kurma pada saat mengandung pada ibu hamil di wilayah Gresik dan Sidoarjo.

Variable	n	%
Kondisi kandungan		
Kandungan kuat	48	85,71
Keguguran	8	14,29
Mengonsumsi buah kurma pada saat hamil		
Ya	44	78,57
Tidak	12	21,43
Jumlah	56	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dalam variabel kehamilan bahwa dari 56 orang ibu yang sedang hamil ataupun yang sudah pernah hamil terdapat 48 orang ibu yang kandungannya kuat dan 8 orang ibu yang pernah mengalami keguguran. Dalam variabel mengonsumsi buah kurma pada saat hamil, dari 56 orang ibu yang sedang hamil ataupun yang sudah pernah hamil terdapat 44 orang ibu yang mengonsumsi buah kurma dan 12 orang ibu yang tidak mengonsumsi buah kurma.

hamil lainnya mengalami keguguran dikarenakan memiliki riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya. Dari 12 ibu hamil yang tidak mengonsumsi buah kurma pada saat hamil, 5 ibu hamil kondisi kandungannya kuat dan 7 ibu hamil lainnya mengalami keguguran dikarenakan memiliki riwayat penyakit anemia dan adanya riwayat

keguguran pada kehamilan sebelumnya.

Dari penelitian yang kami lakukan, dapat diketahui bahwa dari 56 orang ibu hamil di wilayah Gresik dan Sidoarjo terdapat 48 ibu yang memiliki kondisi kandungannya kuat dan 8 ibu yang mengalami keguguran. Dari 8 orang ibu yang mengalami keguguran tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu karena adanya riwayat keguguran sebelumnya dan riwayat penyakit anemia. Dilihat dari data di atas masih ada 8 dari 56 ibu hamil yang mengalami keguguran. Hal ini juga disebabkan karena kurangnya pemahaman ibu terhadap faktor-faktor penyebab keguguran.

Penyakit anemia adalah salah satu faktor utama penyebab keguguran. Anemia adalah penyakit gangguan darah yang ditandai dengan kurangnya kadar hemoglobin (darah merah) pada tubuh dari batas semestinya. Perlu diketahui bahwa anemia disebabkan karena kurangnya vitamin dan zat besi. Zat besi dan vitamin dapat diperoleh dari berbagai makanan dan obat-obatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sugita (2020) yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III" yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah mengonsumsi buah kurma 25 gram/hari selama 30 hari [6].

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 56 ibu hamil di wilayah Gresik dan Sidoarjo terdapat 44 ibu hamil yang mengonsumsi buah kurma pada saat kehamilan, sedangkan 12 ibu hamil lainnya tidak mengonsumsi buah kurma pada saat kehamilan.

Menurut Satuhu (2010) salah satu manfaat buah kurma dalam bidang medis diantaranya yaitu mengurangi resiko anemia [6]. Menurut Proverawati (2011), ibu hamil yang mengalami anemia dikarenakan kurangnya zat besi\ bisa berdampak pada kehamilan, persalinan, dan janin [6]. Kurma memiliki berbagai nutrisi yang sangat penting untuk tubuh terutama untuk ibu hamil, misalnya zat besi, magnesium, kalium, asam amino, glukosa. Zat besi sangat penting untuk mencegah anemia.

Dari penelitian di atas dapat diketahui bahwa ibu yang mengonsumsi buah kurma, kondisi kandungannya akan lebih kuat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengonsumsi buah kurma.

Dari 56 ibu tersebut, ada 8 ibu yang mengalami keguguran yaitu 1 orang yang mengonsumsi buah kurma dan 7 diantaranya tidak mengonsumsi buah kurma. Dari 8 orang yang mengalami keguguran tersebut, 3 diantaranya memiliki riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya. 1 orang sudah mengonsumsi buah kurma namun masih mengalami keguguran yang selain dikarenakan adanya riwayat keguguran sebelumnya, hal tersebut juga disebabkan karena profesi ibu tersebut adalah seorang guru SD sehingga tingginya intensitas aktivitas ibu tersebut mempengaruhi kondisi kandungan. Sedangkan 2 ibu lainnya mengalami keguguran lagi karena kandungannya lemah, ada riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya, dan juga hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan ibu tentang faktor-faktor penyebab keguguran. 2 ibu tersebut masih awam tentang pentingnya kandungan nutrisi berbagai makanan dan minuman yang baik untuk ibu hamil. Salah satu nutrisi yang sangat penting adalah zat besi, dimana ibu tersebut memiliki anemia namun hanya mengandalkan obat-obatan yang diberikan oleh dokter tanpa mengonsumsi secara langsung makanan yang mengandung zat besi cukup tinggi.

Untuk ibu yang tidak mengonsumsi buah kurma selama masa kehamilan, semua faktor penyebab keguguran juga bisa terjadi pada ibu tersebut. Apabila ibu tersebut mengikuti anjuran dokter tanpa mengimbangi dengan *lifestyle* yang benar seperti mengonsumsi buah maupun sayuran seperti mengonsumsi buah kurma secara rutin, menghindari makanan cepat saji, dan menghindari *stress* [9]. Ibu hamil sebaiknya meminimalisir penggunaan obat-obatan dikarenakan ada berbagai obat yang dapat mempengaruhi kondisi janin maupun ibu tersebut. Jikalau seorang ibu hamil memang dianjurkan oleh dokter untuk mengonsumsi obat seperti tablet penambah darah dan sebagainya, maka lebih baik ibu tersebut juga mengonsumsi secara langsung makanan yang memiliki nutrisi yang cukup seperti buah-buahan, misalnya buah kurma.

Terutama untuk kaum muslim, alangkah baiknya bahkan juga diwajibkan dalam quran untuk mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Makanan dan minuman akan menjadi daging dalam tubuh sehingga dapat mempengaruhi kesehatan,

kecerdasan, bahkan juga mempengaruhi kondisi janin pada ibu yang sedang hamil.

Di dalam quran, Allah SWT telah membahas tentang makanan yang halal dan baik pada surat an-nahl ayat 114.

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُفْرَكُمْ لِيَأْتِيَنَّ
تَعْبُدُونَ

“Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepadanya saja menyembah.”

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa semua makanan yang halal dan baik tidak akan mendatangkan mudharat. Makanan yang halal sudah pasti akan memberikan manfaat yang berlebih untuk tubuh. Makanan yang baik pasti memiliki kandungan nutrisi yang cukup bagi kesehatan tubuh. Allah telah menciptakan segala tumbuhan, hewan, dan biji-bijian yang dapat dikonsumsi untuk hambanya, salah satunya adalah buah kurma [7].

Selain sudah diteliti oleh segala bidang kedokteran tentang manfaat buah kurma untuk ibu hamil yaitu sumber energi, mencegah anemia, mencegah keguguran, melancarkan proses persalinan, dan untuk kesuburan. Dalam quran juga sudah dijelaskan mengenai semua manfaat tersebut. Seperti yang telah dijelaskan pada surat maryam ayat 23

{فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ}

Artinya: Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma.

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa ketika rasa sakit akan melahirkan muncul, Maryam bersandar pada pohon kurma kemudian diperintah untuk menggoncangkan pohon tersebut sehingga buah kurma yang ada di atasnya berjatuh ke arahnya. Maryam memakan buah kurma yang jatuh tersebut sebagai sumber energi untuk tenaga saat dia akan melahirkan.

Dengan adanya ayat di atas dapat diketahui adanya keterkaitan antara hasil penelitian medis dan ayat quran bahwa kurma adalah sumber energi yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil terutama saat akan mengalami proses persalinan.

Berdasarkan kitab al ilaj Prof. Dr. Said Hammad, kurma adalah buah yang dapat memperkuat rahim dan memperlancar persalinan. Sesuai dengan berdasarkan riset dan penelitian

dokter ahli buah kurma dapat memperlancar persalinan dan mencegah perdarahan pasca persalinan.

Dari hasil penelitian kami, hasil penelitian dari ahli kedokteran, ayat-ayat quran dengan menggunakan surat an-nahl ayat 114, surat maryam ayat 23, dan dengan berdasarkan kitab al ilaj Prof. Dr. Said Hammad maka dapat diketahui bahwa buah kurma memiliki segudang manfaat khususnya untuk ibu hamil. Hampir sebagian besar Ibu hamil mengalami keguguran dikarenakan penyakit anemia serta adanya riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya. Dengan perilaku mengkonsumsi buah kurma secara teratur dapat diketahui dengan hasil penelitian ini bahwa kandungan/rahim ibu akan lebih kuat dan kadar hemoglobin/darah merah terkontrol sehingga resiko keguguran yang disebabkan oleh penyakit anemia terbilang kecil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa buah kurma dapat menguatkan kandungan pada ibu hamil karena pada buah kurma (*ruthab*) terdapat nutrisi seperti zat besi, magnesium, kalium, asam amino, dan glukosa. Secara umum ibu hamil di Indonesia banyak yang kekurangan zat besi yang menyebabkan resiko keguguran sangat besar. Dengan perilaku mengkonsumsi buah kurma secara teratur maka kadar hemoglobin/darah merah pada ibu hamil akan terkontrol sehingga tidak akan terjadi anemia karena adanya zat besi yang tinggi pada kurma. Dengan adanya penelitian ini diharapkan ibu hamil mengetahui manfaat kurma yang sangat bagus untuk kehamilan dan menerapkannya ketika hamil agar mengurangi angka keguguran di Gresik dan Sidoarjo. Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti menambah jumlah subjek dan memperdalam faktor-faktor yang menyebabkan keguguran dan faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada pihak-pihak yang membantu kelancaran proses pengerjaan jurnal ini. Terima kasih ini kami sampaikan kepada:

1. Imamul Arifin Lc. M.H.I (D4 Sistem pembangkit energi, PENS)

2. Ibu-ibu yang bersedia kami wawancarai untuk pengumpulan data.
3. Teman-teman yang membantu menyebarkan google form kami ke pihak-pihak yang kami butuhkan datanya (ibu hamil/sudah melahirkan)

DAFTAR PUSTAKA

1. ARW Arliasyah, status gizi, 2019
2. Astriana, Willy. Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. Sumatera Selatan. Tt
3. Mayasari, Agustin. Humune, Hermina, Tt. Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pendidikan. Tt
4. Rahmawati, Alfiah. Silviana, Yuna. Pengaruh Konsumsi Kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. 2019. 98
5. Sendra, Eny. Prama, Susanti. dan Panggayuh, Ardi. Pengaruh Konsumsi Kurma (*phoenix dactylifera*) terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di Wilayah Puskesmas Kediri, vol.5. 2016
6. Sugita, Kuswati. Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III, vol.5. 2020. p 1-66
7. Tafsir Quran Surat An-Nahl Ayat 114. Tt
8. Joseph. Novita, keguguran, 2020
9. Nareza. Meva, Pentingnya Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil, 2020
10. Putri. Asmoro, Anggraeni. Afifah, Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Gizi Dapat Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil, Tt