

## PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KANDUNGAN KURMA (*Phoenix dactylifera L.*) DALAM PERSALINAN

INCREASING PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT THE CONTENT OF  
DATES (*Phoenix dactylifera L.*) IN LABOR

Yadul Ulya\*, Siskha Maya Herlina, Regina Pricilia Yunika  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan, STIKES Yarsi Mataram  
Jalan TGH. M. Rais. Lingkar Selatan Kota Mataram 83361  
Telp: (0370)6161271  
e-mail: \*([yadul.ulya90@yahoo.com](mailto:yadul.ulya90@yahoo.com)/ 081918225666)

### ABSTRAK

**Abstrak:** 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. Salah satu buah yang mengandung energi cukup besar adalah kurma yang kaya akan karbohidrat sebagai sumber tenaga, mempengaruhi kemajuan persalinan, spontanitas dalam persalinan dan mengurangi perdarahan postpartum. Kurma juga mengandung asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak selain menghasilkan energi juga membantu menyediakan prostaglandin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga persalinan. Kegiatan ini mempunyai dua tahapan yaitu tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan dan tahap kedua pemberian pendidikan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 23 ibu hamil di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga persalinan.

**Kata kunci:** kandungan kurma, persalinan, tenaga

**Abstract:** The birthing process requires a lot of energy and stamina, so additional energy sources are needed from outside the body which can help save on the use of glycogen stores during labor. One fruit that contains quite a lot of energy is dates which are rich in carbohydrates as a source of energy, influencing the progress of labor, spontaneity in labor and reducing postpartum bleeding. Dates also contain saturated fatty acids and unsaturated fatty acids. Apart from producing energy, fatty acids also help provide prostaglandins. This community service aims to increase pregnant women's knowledge about the contents of dates (*Phoenix dactylifera L.*) as an effort to increase labor power. This activity has two stages, namely the first stage is activity planning and the second stage is providing health education. This community service activity was attended by 23 pregnant women in Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City. The result of this community service is that there is an increase in the knowledge of pregnant women before and after being given health

*education about the content of dates (Phoenix dactylifera L.) as an effort to increase delivery personnel.*

**Keywords:** *childbirth, energy, the content of dates*

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). Jumlah AKI pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kasus kematian. Sedangkan tahun 2021, jumlah kematian ibu di Indonesia sebanyak 5.389 jiwa. Faktor penyebab kematian ibu ada tiga, yaitu perdarahan (28%), eklampsia (24%) dan infeksi (11%) (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Data pada profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2023, jumlah kematian ibu tertinggi terdapat pada Kabupaten Lombok Timur dengan jumlah kematian ibu 14 jiwa. Setelah itu disusul Kabupaten Lombok Tengah dengan jumlah kematian ibu 13 jiwa, dan Kabupaten Lombok Barat dengan jumlah kematian ibu 9 jiwa. Faktor utama penyebab kematian ibu yaitu perdarahan, hipertensi, infeksi, kelainan jantung dan pembuluh darah, dan lain-lainnya (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2023).

Persalinan dengan penyulit juga merupakan hal yang harus diwaspadai, karena dapat menjadi salah satu

penyumbang jumlah kematian ibu. Persalinan adalah proses normal yang ditandai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan pelebaran serviks yang signifikan, disertai dengan pengeluaran 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 proses persalinan dapat berefek merugikan baik bagi ibu, bayi, dan kemajuan persalinan (Maharaj, 2009).

Kemajuan persalinan pada kala I merupakan saat yang paling melelahkan, berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri, dalam fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini, dibutuhkan kontraksi (power) yang adekuat untuk dapat memulai persalinan. Melemahnya kontraksi rahim atau kontraksi inadkuat ini merupakan penyebab

terbanyak terjadinya partus lama (Kumarawati & Sunarto, 2020).

Proses persalinan kala I fase aktif melibatkan banyak energi, sehingga kebutuhan nutrisi kala I 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).

Makanan yang mengandung sumber energi cukup besar salah satunya 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).

Penelitian Kordi et al. (2014), menunjukkan bahwa kurma banyak mengandung karbohidrat sebagai sumber energi, mempengaruhi kemajuan persalinan, spontanitas persalinan dan

mengurangi perdarahan postpartum. Karbohidrat sebagai penambah adalah gula yang diserap dan digunakan oleh sel-sel tubuh sesaat setelah dikonsumsi. Kurma juga mengandung vitamin B, mineral, zat besi, kalsium, magnesium dan potasium.

Kandungan karbohidrat sederhana seperti fruktosa dan glukosa merupakan gula ketosa dan aldosa yang masing-masing mempunyai perbedaan struktur kimia dan pola metabolisme. Keduanya merupakan monosakarida dengan kecenderungan mengalami pembakaran secara cepat. Glukosa dengan cepat dimetabolisme dan diserap ke dalam sistem peredaran darah untuk menyediakan energi namun energi tersebut cepat pula terbakar habis, sedangkan penyerapan fruktosa berjalan lebih lambat dan memerlukan tahapan metabolisme yang lebih panjang sebelum diubah sebagai sumber energi (fruktosa dilepaskan secara perlahan ke aliran darah untuk menghasilkan energi yang berkelanjutan, meningkatkan serta mempertahankan *homeostasis*) (Mariyam & Mary, 2015; Bogdanov et al., 2008; Etebu & Nwauzoma, 2014; Astuti et al., 2014; Jahurul et al., 2015; Gutiérrez et al., 2008).

Buah kurma selain mengandung karbohidrat tinggi juga mengandung asam

lemak jenuh dan tak jenuh seperti asam oleat, linoleat, dan linolenat. Asam lemak juga menyediakan energi untuk prostaglandin. Asam lemak dapat membantu menyimpan energi dan memperkuat otot-otot rahim. Kurma juga mengandung hormon yang dapat meregangkan rahim saat bayi lahir (Kordi et al., 2014).

Penelitian Saadah (2021), menunjukkan bahwa beberapa ibu yang diberi kurma memiliki fase persalinan fase kedua yang lebih pendek dan yang lain memiliki fase persalinan normal. Sejalan dengan penelitian Mugi (2017), yang menunjukkan bahwa lama kala I pada kelompok yang diberi kurma lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan kurma.

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 latar belakang di atas maka perlu dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Kandungan Kurma (*Phoenix dactylifera L.*) Untuk Persalinan”.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat oleh tim pengabdian masyarakat Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan STIKES Yarsi Mataram, kegiatan dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Participation Action Research (PAR)* dengan melibatkan 23 ibu hamil di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram.

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari, yaitu pemberian pendidikan kesehatan tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga persalinan yang

dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2023 dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu *pre-test*, pelaksanaan pendidikan kesehatan dan *post-test*. Pertanyaan *pre-test* dan *post-test* sebanyak 20 pertanyaan pilihan ganda. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan media *leaflet*, power point melalui laptop dan LCD proyektor.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram yang diikuti oleh 23 peserta ibu hamil. Sebelum dilakukan pemberian materi, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* tentang kandungan kurma dengan tujuan menilai pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan materi.

Tabel 1. Nilai *Pre-test* Pengetahuan

Variabel	N	Presentase
Cukup	15	65,2%
Baik	8	34,8%
	23	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui jumlah responden pengabdian masyarakat sebanyak 23 ibu hamil. Hasil analisis nilai pengukuran pengetahuan ibu hamil berdasarkan *pre-test* terlihat sebanyak 15

ibu hamil (65,2%) memiliki pengetahuan cukup dan 8 ibu hamil (34,4%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 1. *Pre-test*

Setelah menyelesaikan kegiatan *pre-test*, 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.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Setelah kegiatan memberikan materi dan tanya jawab kepada peserta, selanjutnya dilakukan tahap *post-test* dengan membagikan kuesioner yang berisi pertanyaan yang sama seperti saat *pre-test*.

Tabel 2. Nilai *Post-test* Pengetahuan

Variabel	N	Presentase
Cukup	9	39,1%
Baik	14	60,9%
	23	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui jumlah responden pengabdian masyarakat sebanyak 23 ibu hamil. Hasil analisis nilai pengukuran pengetahuan ibu hamil berdasarkan *post-test* terlihat sebanyak 9 ibu hamil (39,1%) memiliki pengetahuan cukup dan 14 ibu hamil (60,9%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 3. *Post-test*

Analisis nilai hasil *pre-test* dan *post-test* terlihat pengetahuan ibu hamil mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan

kesehatan tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga persalinan yaitu dari 34,8% yang memiliki pengetahuan baik menjadi 60,9% pengetahuan baik. Hal ini dapat memperlihatkan bahwa pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil.

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), dimana 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).

Metode pendidikan kesehatan juga dapat menjadi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu karena daya tangkap terhadap informasi yang diberikan dari petugas kesehatan sangat dipengaruhi oleh keefektifan fungsi indra seseorang untuk menangkap stimulus yang diberikan sehingga dicerna dengan baik menjadi suatu informasi yang dapat di perdalam, semakin banyak jumlah indra yang terlibat dalam suatu proses penerimaan informasi maka akan semakin berat daya tangkap terhadap stimulasi tersebut (Andriani & Utami, 2022).

Dalam hal ini, tim pengabdian menggunakan *leaflet* sebagai media dalam pemberian pendidikan kesehatan yang membahas tentang pengertian kurma, manfaat kurma, kandungan kurma, dan cara pengolahan kurma bagi ibu bersalin.

Media *leaflet* merupakan bentuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang berisikan akan metode yang akan digunakan nantinya. Isi *leaflet* berupa informasi yang

dapat dilihat dalam bentuk kalimat maupun gambar atau kombinasi yang sudah dimodifikasi sehingga dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi pembacanya (Andriani & Utami, 2022).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga 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 *post-test*. Oleh karena itu sangat penting dilakukan penyuluhan tentang kandungan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya meningkatkan tenaga persalinan guna memperlancar persalinan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

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. Diharapkan dengan pengabdian masyarakat ini, ibu hamil dapat memanfaatkan kurma sebagai tambahan energi ketika bersalin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. F., & Utami, I. T. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Tali Pusat Bayi Baru Lahir. *Human Care Journal*, 7(2), 375. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1701>
- Astuti, S. D., Andarwulan, N., Purwiyatno Hariyadi, & Agustia, F. C. (2014). Formulasi dan Karakterisasi Cake Berbasis Tepung Komposit Organik Kacang Merah, Kedelai dan Jagung. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*.
- 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*.
- Bogdanov, S., Jurendic, T., Sieber, R., & Gallmann, P. (2008). Honey for nutrition and health: A review. *Journal of the American College of Nutrition*. <https://doi.org/10.1080/07315724.2008.10719745>
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi NTB 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi NTB.
- Etebu, E., & Nwauzoma, A. B. (2014). A review on sweet orange (*Citrus sinensis*) health, diseases and management. *American Journal of Research Communication*.
- 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>
- Gutiérrez, R. M. P., Mitchell, S., & Solis, R. V. (2008). Psidium guajava: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. In *Journal of Ethnopharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2008.01.025>
- Jahurul, M. H. A., Zaidul, I. S. M.,

- Ghafoor, K., Al-Juhaimi, F. Y., Nyam, K. L., Norulaini, N. A. N., Sahena, F., & Mohd Omar, A. K. (2015). Mango (*Mangifera indica* L.) by-products and their valuable components: A review. In *Food Chemistry*. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2015.03.046>
- 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>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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*.
- Kumarawati, E., & Sunarto, N. S. (2020). Pengaruh Pemberian Pocari Sweet Terhadap Kualitas His Persalinan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 1(1).
- 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>
- Mariyam, P., & Mary, V. (2015). Nutritional Analysis (Macronutrients, Potassium and Iron Content) of Four Palm Date Varieties (*Phoenix dactylifera* L.) and Study of Consumption Pattern among Muslim and Maharashtrian Community (2014). *Journal of Food Processing & Beverages*. <https://doi.org/10.13188/2332-4104.1000011>
- 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/gmhc.v7i1.2908>
- Mugi, R. (2017). INTISARI Latar Belakang: Angka persalinan dengan operasi. *Repository UGM. Tesis. S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/127836>
- 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://nursingjournal.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>

Saadah, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Kurma (Poenixdactylifera) Terhadap Persalinan Lama Kala II Pada Ibu Primigravida.* *Ii*, 60.

<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/900/%0Ahttp://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/900/1/manuskrip.pdf>