

PENGARUH KURMA (*PHOENIX DACTYLIFERA*) TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI *EMESIS* PADA IBU HAMIL TRIMESTER PERTAMA

Eva Zuli Oktavia¹, Wika Fitriana Purwaningtyas², Imaniar Ikko Mulya Rizky^{3*}
Fakultas Kebidanan, STIKes Rajekwesi Bojonegoro¹
Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Wira Buana^{2,3}
evazulioktavia1998@gmail.com¹, wikafitriana66@gmail.com², imaniarikko.edu@gmail.com³
Email Korespondensi: imaniarikko.edu@gmail.com*

ABSTRACT

*Nausea and vomiting during the first trimester of pregnancy are physiological symptoms, but if left untreated, they can become pathological. Nausea and vomiting in early pregnancy can be reduced by using complementary therapy, namely by consuming dates. Dates are a high-energy food with an ideal composition, containing carbohydrates, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, and Mg. Dates are very rich in fiber and also contain potassium, manganese, phosphorus, iron, sulfur, calcium, and magnesium, which are excellent for consumption and reducing nausea and vomiting. The advantage of dates is that they can reduce stomach pain because they contain folic acid, vitamins, and calcium, which can inhibit serotonin, a neurotransmitter synthesized in serotonergic neurons in the central nervous system and enterochromaffin cells in the digestive tract, thereby providing a comfortable feeling in the stomach and overcoming nausea and vomiting. The research design method used a pre-experimental approach with a pre-test post-test single group design. The sample consisted of 25 pregnant women in their first trimester who experienced nausea and vomiting during pregnancy, selected using purposive sampling. The research tool used was the PUQE. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. Results and Discussion: The results of the analysis showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a difference in the average vomiting score before and after date administration, with an average decrease of 4.88. This shows that date (*Phoenix dactylifera*) administration has an effect in reducing the frequency of vomiting in pregnant women in their first trimester.*

Keywords: *First Trimester, Emesis Gravidarum, Dates*

ABSTRAK

Mual muntah pada awal kehamilan merupakan fisiologis dalam kehamilan, akan tetapi apabila keluhan ini tidak segera diatasi maka akan menjadi hal yang patologis. Mual muntah pada awal kehamilan dapat dikurangi dengan menggunakan terapi komplementer, yaitu dengan pemberian buah kurma. Manfaat buah kurma merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, omega3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi dan mengurangi mual muntah. Keunggulan buah kurma dapat mengurangi rasa sakit di perut, dimana kandungan di dalam buah kurma yakni asam folat, vitamin dan kalsium yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam *system* saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya dapat sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah. Metode Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan pendekatan one group pre-test post-test. Sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* berjumlah 25 orang dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan PUQE. Analisis data uji Wilcoxon. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis diperoleh *p-value* = 0.000 (<0,05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor *emesis* sebelum dan setelah diberikan buah kurma dengan rata-rata penurunan 4,88 ada pengaruh pemberian kurma (*phoenix dactylifera*) terhadap penurunan frekuensi *emesis* pada ibu hamil trimester pertama.

Kata Kunci: *Trimester I, Emesis Gravidarum, Kurma*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke- 13 hingga ke-27) Permasalahan pada trimester pertama yaitu perasaan mual muntah akibat kadar estrogen meningkat (Atiqoh & Rasida Ning, 2020).

Mual dan muntah atau dikenal dengan *emesis gravidarum* merupakan salah satu tanda awal kehamilan bagi orang awam dikarenakan siklus menstruasi yang panjang sehingga sebagian ibu hamil baru menyadari bahwa dirinya hamil setelah mengalami mual muntah. *Emesis gravidarum* menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya perasaan pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi kurang dari 5 kali sehari pada ibu hamil trimester 1. *Emesis gravidarum* jika tidak segera diatasi dapat menjadi hal yang patologis (Sayekti, 2020).

Emesis gravidarum menyebabkan gejala pusing, kembung dan lemas badan kurang dari 5 kali sehari selama trimester

pertama kehamilan, disertai keluarnya isi lambung secara oral. Keluhan mual muntah merupakan gejala alami yang biasanya terjadi pada awal trimester. Rasa mual sering terjadi di pagi hari atau sebagai *morning sickness*, namun dapat dialami pada setiap waktu (Atiqoh & Rasida Ning, 2020).

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), hampir 12,5% kejadian mual muntah dalam kehamilan di seluruh dunia. Di Indonesia, terdapat hampir 50-75% ibu hamil mengalami keluhan mual muntah selama trimester pertama atau awal kehamilan (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Upaya yang dapat dilakukan bidan dalam menangani keluhan mual muntah pada ibu hamil pada awal tahap kehamilan dapat dilakukan konseling dan Pendidikan Kesehatan terkait dengan proses fisiologis kehamilan termasuk keluhan yang dialami oleh ibu serta cara mengatasi keluhan mual muntah yang dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola makan, istirahat dan aktivitas (Sayekti, 2020).

Mual muntah pada masa kehamilan dapat diatasi dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis bisa dengan pemberian B6, B Kompleks, dan B12. Cara non farmakologis mual muntah bisa dikurangi dengan pengobatan secara tradisional seperti terapi akupresure, pemberian seduhan jahe, madu, kurma, jus jeruk bali, dan terapi komplementer

lainnya. Pelayanan kesehatan tradisional komplementer harus memenuhi kriteria yaitu bisa dipertanggungjawabkan keamanan dan manfaatnya dengan mengikuti kaidah-kaidah ilmiah bermutu dan digunakan secara rasional dan tidak bertentangan dengan norma agama dan norma yang berlaku di masyarakat, tidak membahayakan kesehatan klien, memperhatikan kepentingan terbaik klien dan memiliki potensi pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, penyembuhan, pemulihan kesehatan, dan meningkatkan kualitas hidup klien secara fisik, mental, dan sosial. (Miftahul Khairoh et al., 2019).

Pemberian buah kurma berpengaruh dalam mengatasi *morning sickness*. Selain itu asamfolat, vitamin dan kalsium yang dapat memblok serotonin yaitu suatu neurotransmitter yang disintesis pada neuron-neuron serotonergis dalam system saraf pusat dan sel-sel enterokromafin dalam saluran pencernaan sehingga dipercaya sebagai pemberi perasaan nyaman dalam perut dan dapat mengatasi mual muntah (Miftahul Khairoh et al., 2019).

Kurma (*Phoenix dactylifera*) memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat berfungsi sebagai obat. Buah kurma yang memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg dapat digunakan sebagai suplemen nutrisi (Ai

Nurhayati & Gaidha Khusnul Pangestu, 2023).

Buah kurma memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi terutama sebagai sumber gula dan mengandung senyawa yang berperan sebagai antioksidan. Pada ibu hamil yang mengalami mual muntah akan mengalami dehidrasi karena banyak kehilangan cairan dan peningkatan asam lambung yang diakibatkan pengosongan lambung yang sering. Sari kurma dapat digunakan sebagai suplemen nutrisi akan menekan jumlah asam lambung sehingga akan mengurangi keluhan mual muntah (Retno Palupi Yonni Siwi, 2019)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Penurunan Frekuensi *Emesis* Pada Ibu Hamil Trimester Pertama “

METODE

Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian ibu hamil trimester I yang mengalami *emesis gravidarum* di desa Ngumpak Dalem Bojonegoro berjumlah 25 orang dengan Teknik pengambilan *sampel purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan PUQE 24 Jam.

HASIL

1. Rata-Rata Frekuensi *Emesis gravidarum* Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylopera*)

Tabel 1
Rata-Rata Frekuensi *Emesis gravidarum* Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Kurma

Keterangan	Mean	Median	SD
N	25	25	25
Pretest	8,68	9,00	1,030
Posttest	3,80	4,00	0,957

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 responden didapatkan rata-rata skor *emesis gravidarum* sebelum diberikan intervensi buah kurma adalah 8.68 dan sesudah diberikan intervensi 3.80. Sehingga disimpulkan bahwa sesudah pemberian buah kurma *emesis gravidarum* mengalami penurunan dengan selisih skor *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah sebesar 4.88

2. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Penurunan Frekuensi *Emesis gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I

Tabel 2
Pengaruh Pemberian Buah Kurma (*Phoenix Dactylopera*) Terhadap Penurunan Frekuensi *Emesis gravidarum* Pada Ibu Hamil Trimester I

Variabel	Buah Kurma			
	n	Mean	SD	p-value
Tingkat <i>emesis gravidarum</i> Sebelum	25	8,68	1,030	0,000
Sesudah	25	3,80	0,957	

Berdasarkan tabel 2 pengujian data menggunakan *Uji Wilcoxon* didapatkan *pvalue*=0.000 berarti (<0,05) hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap *emesis gravidarum* pada ibu trimester I di desa Ngumpak Dalem Bojonegoro.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I sebelum diberikan intervensi berupa konsumsi buah kurma adalah 8,68, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 3,80. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian buah kurma terhadap penurunan frekuensi *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Desa Ngumpak Dalem, Bojonegoro.

Penurunan frekuensi *emesis gravidarum* ini dapat dijelaskan melalui kandungan nutrisi yang terdapat dalam buah kurma. Kurma kaya akan karbohidrat sederhana, glukosa, fruktosa, serta berbagai mineral seperti kalium, magnesium, dan zat besi. Kandungan gula alami yang mudah diserap tubuh dapat membantu menstabilkan kadar gula darah sehingga mencegah mual muntah berlebih

yang sering terjadi pada ibu hamil trimester I. Selain itu, kurma juga mengandung vitamin B6 yang berperan dalam metabolisme protein dan neurotransmitter, yang dapat menurunkan gejala mual (Ainina, 2022; Bentrads & Hamida Ferhat, 2020; Kuswanti & Ina, 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa konsumsi kurma mampu memberikan energi cepat, memperbaiki keseimbangan elektrolit, serta menurunkan gejala mual muntah pada ibu hamil. Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa intervensi diet dengan buah kurma dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk mengurangi ketidaknyamanan akibat *emesis gravidarum*. (Rahmawati & Budiono, 2021; Retno Palupi Yonni Siwi, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan sebelum rata-rata skor *emesis gravidarum* sebelum diberikan intervensi buah kurma adalah 8.68 dan sesudah diberikan intervensi 3.80. Sehingga disimpulkan bahwa sesudah pemberian buah kurma *emesis gravidarum* mengalami penurunan dengan selisih skor *emesis gravidarum* sebelum dan sesudah sebesar 4.88. Ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap *emesis*

gravidarum pada ibu trimester I di desa Ngumpak Dalem Bojonegoro dengan $pvalue=0.000 < 0,05$.

Saran diberikan kepada ibu hamil trimester I agar terus mengkonsumsi buah kurma selama kehamilannya karena banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil trimester I.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Nurhayati, & Gaidha Khusnul Pangestu. (2023). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Kurma Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas Leles Kabupaten Garut Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10).
- Ainina. (2022). Buah Kurma (Phoenix Dactylifera) Dan Pemanfaatannya Terhadap Kesehatan. *Universitas Hasanuddin*.
- Atiqoh, & Rasida Ning. (2020). Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebihan Dalam Kehamilan). *Journal One Peach Media*.
- Bentrads, & Hamida Ferhat. (2020). Date Palm Fruit (Phoenix Dactylifera): Nutritional Values And Potential Benefits On Health. In *The Mediterranean Diet (Second Ed)*. *Journal Elsevier Inc*.
- Handayani, & Aiman. (2018). Analisis Kejadian Hiperemesis Gravidarum (Heg) Berdasarkan Karakteristiknya. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(1), 99–108.
- Kuswanti, & Ina. (2024). *Asuhan Kebidanan*. Pustaka Pelajar.
- Miftahul Khairoh, Arkha Rosyariah, & Kholifatul Ummah. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Cv. Jakad Publishing.
- Rahmawati, & Budiono. (2021). Pengaruh Konsentrasi Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera) Dalam Pembuatan

- Minuman Olahraga Ditinjau Dari Kandungan Gizi Dan Daya Terima. *Journal Indonesian Of Public Health And Nutrition*, 1(3), 768–775.
- Retno Palupi Yonni Siwi. (2019). Efektifitas Pemberian Buah Kurma Mabrum Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester I Di Pmb Ny. H. Pakisaji Kabupaten Malang. *Journal For Quality In Women's Health*, 2(2), 49–54.
- Sayekti. (2020). Media Edukasi Tanda Bahaya Kehamilan Berbasis Android Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil. *Ilmiah kebidanan*, 7(2), 76–86.