

## Pemanfaatan Kurma (*Phoenix dactylifera L.*) Sebagai Upaya Memperlancar Persalinan

Yadul Ulya<sup>1</sup>, Siskha Maya Herlina<sup>2</sup>, Regina Pricilia Yunika<sup>3</sup>  
*STIKES Yarsi Mataram*<sup>1,2,3</sup>

### Informasi Artikel :

Diterima : 25 September 2022

Direvisi : 06 Oktober 2022

Disetujui : 19 Oktober 2022

Diterbitkan : 30 Desember 2022

\*Korespondensi Penulis :  
[yadul.ulya90@yahoo.com](mailto:yadul.ulya90@yahoo.com)

### ABSTRAK

Kemajuan persalinan merupakan saat yang paling melelahkan dan berat. Pada fase ini, dibutuhkan kontraksi (power) yang adekuat untuk dapat memulai persalinan. Proses persalinan melibatkan banyak energi, sehingga kebutuhan nutrisi perlu mendapat perhatian khusus dari pengelola persalinan. Salah satu buah yang mengandung energi cukup besar adalah kurma yang mengandung fruktosa dan glukosa, yang semuanya merupakan sumber energi yang mudah diserap tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemanfaatan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan. Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini telah dilaksanakan di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat pada bulan Juni hingga Agustus tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil multigravidayang berjumlah 40 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65% ibu hamil yang mengkonsumsi kurma saat hamil dapat memperlancar persalinan. Diharapkan ibu hamil mengkonsumsi buah kurmasetiap hari selama 4 minggu menjelangpersalinan.

**Kata kunci:** Pemanfaatan, Kurma, Kelancaran, Persalinan

### ABSTRACT

*The progress of labor is the most tiring and strenuous time. In this phase, adequate contractions (power) are needed to initiate labor. The labor process involves a lot of energy, so nutritional needs need special attention from the labor manager. One of the fruits that contain considerable energy is the date palm which contains fructose and glucose, all of which are energy sources that are easily absorbed by the body. This study aims to describe the use of dates (*Phoenix dactylifera L.*) as an effort to facilitate labor. This type of research uses quantitative research. This research was carried out in Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City, West Nusa Tenggara from June to August 2022. The samples in this study were multigravida pregnant women, totaling 40 people. The results showed that 65% of pregnant women who consumed dates during pregnancy could facilitate childbirth. It is expected that pregnant women consume dates every day for 4 weeks before delivery.*

**Keywords:** Utilization, Dates, Smoothness, Labor

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses normal yang ditandai dengan kontraksi rahim yang menyebabkan dilatasi serviks yang signifikan disertai dengan keluarnya janin dan plasenta dari tubuh wanita (Aziz, 2020; Begley, 2019). Setidaknya, proses persalinan dapat diklasifikasi menjadi empat tahap yaitu “kala I, kala II, kala III, dan kala IV”. Kala I juga disebut dengan kala pembukaan, dimulai dari “pembukaan 0 cm sampai pembukaan 10 cm”. Kala dua (II) disebut “pengeluaran bayi” mulai dari pembukaan lengkap hingga kelahiran sang bayi. Kala III dimulai setelah bayi lahir sampai keluarnya plasenta, sedangkan kala IV mulai saat lahir plasenta hingga dua jam postpartum (Marmi, 2012).

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 inadekuat ini merupakan penyebab terbanyak terjadinya partus lama (Kumarawati, 2010).

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, 2019). Nutrisi bagi ibu bersalin, khususnya persalinan kala I, dapat diperoleh dari makanan yang mengandung sumber energi yang cukup tinggi (Kamaruddin, 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, 2014).

Salah satu buah yang mengandung energi cukup besar adalah kurma yang mengandung fruktosa dan glukosa, yang semuanya merupakan sumber energi yang mudah diserap tubuh (Kamaruddin, 2019). Pada kurma banyak mengandung karbohidrat, mempengaruhi kemajuan dan spontanitas persalinan dan mengurangi perdarahan postpartum. Kurma adalah buah penguat yang kaya akan karbohidrat. Karbohidrat ini adalah gula sederhana, diserap dan digunakan oleh sel sesaat setelah dikonsumsi. Buah kurma juga mengandung vitamin B, mineral besi, kalsium, magnesium, dan potasium. Saat ini, berbagai penelitian telah dilakukan pada varietas buah kurma yang berbeda dan banyak manfaat gizi dan kesehatannya telah ditentukan (Kordi, 2014).

Buah kurma mengandung asam lemak jenuh dan tak jenuh seperti asam oleat, linoleat, dan linolenat. Asam lemak selain menyediakan dan memesan energi, berkontribusi pada pemberian prostaglandin. Oleh karena itu, buah kurma dapat membantu dalam menghemat energi dan memperkuat otot rahim. Ini juga mengandung hormon yang membantu peregangan rahim dan bersiap untuk persalinan anak (Kordi, 2014).

Hasil penelitian Aat (2021), menunjukkan bahwa sebagian ibu bersalin yang diberi kurma mengalami lama kala II lebih cepat dan sebagian mengalami lama persalinan kala II 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.

Berdasarkan hal-hal di atas, penyusun tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pemanfaatan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan”.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran pemanfaatan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) sebagai upaya memperlancar persalinan di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan jenis penelitian *kuantitatif*, dimana untuk mengetahui gambaran yang akurat tentang penggunaan kurma untuk memperlancar persalinan.

Kelancaran persalinan diukur, mulai dari awal kontraksi uterus dan pembukaan serviks sampai tercapai pembukaan penuh. Persalinan yang lancar harus dipertimbangkan jika persalinan berlangsung kira-kira 6 jam selama tahap pertama dari proses aktif. Sedangkan jika berlangsung lebih dari 6 jam, persalinan tidak lancar (Nurhidayat, 2021).

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat pada bulan Juni hingga Agustus tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil multigravidayang berjumlah 40 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *door to door*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat menggunakan program SPSS dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kurma Saat Hamil**

Kategori	n	%
Ya	26	65
Tidak	14	35
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar mengkonsumsi kurma saat hamil berjumlah 26 (65%). Sedangkan yang tidak mengkonsumsi kurma saat hamil berjumlah 14 (35%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Riwayat Persalinan**

Kategori	n	%
Persalinan lancar	31	77.5
Persalinan tidak lancar	9	22.5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, dapat dinyatakan bahwa sebagian besar riwayat persalinan sebelumnya lancar berjumlah 31 (77.5%). Sedangkan riwayat persalinan sebelumnya tidak lancar berjumlah 9 (22.5%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Kurma Saat Hamil dan Riwayat Persalinan**

Konsumsi Kurma	Riwayat Persalinan				Jumlah	
	Lancar		Tidak Lancar		n	%
	n	%	n	%		
<b>Ya</b>	26	65	0	0	<b>26</b>	<b>65</b>
<b>Tidak</b>	5	12.5	9	22.5	<b>14</b>	<b>35</b>
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>77.5</b>	<b>9</b>	<b>22.5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari 26 ibu yang mengkonsumsi kurma saat hamil, riwayat persalinan sebelumnya semua lancar dengan frekuensi 26 (65%) dan yang tidak mengkonsumsi kurma saat hamil, riwayat persalinan sebagian besar tidak lancar dengan frekuensi 9 (22.5%).

## PEMBAHASAN

Persalinan adalah suatu cara mengeluarkan kehamilan (janin dan plasenta) yaitu kehamilan sembilan bulan atau dapat bertahan hidup di luar kandungan dengan cara lain, dengan atau tanpa bantuan (Chen, 2018). Proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan yang spesifik, yang ditandai dengan pergeseran serviks secara bertahap dan diakhiri dengan lahirnya plasenta (Geltore, 2018).

Hasil penelitian Nur dkk, menunjukkan bahwa mengkonsumsi buah kurma saat hamil dapat menguatkan kandungan dan memperlancar proses persalinan (Nur, 2020).

Kurma memiliki manfaat seperti mengurangi ketegangan mental dan histeria. Hal ini sangat bermanfaat bagi ibu yang akan melahirkan agar tetap tenang sehingga mengurangi risiko terjadinya perdarahan dalam rahim. Penyerapan kurma dalam tubuh lebih cepat apabila dibandingkan dengan daya absorpsi pati nasi yang memerlukan waktu lama sehingga kurma merupakan makanan yang sangat baik karena dapat menyuplai energi secara cepat (Satuhu, 2010).

Kurma dapat melancarkan persalinan dengan mengkonsumsi kurma 60-67 gram per hari pada 4 minggu sebelum melahirkan pada ibu hamil. Mengkonsumsi buah kurma setiap hari selama 4 minggu menjelang persalinan mempengaruhi reseptor oksitosin, menyebabkan kontraksi lebih efektif, dan lebih baik mempersiapkan serviks untuk persalinan (Kordi, 2014).

Kurma mengandung stimulan tertentu yang memperkuat otot-otot rahim dalam beberapa bulan terakhir kehamilan. Hal ini membantu memperkuat kontraksi rahim pada saat persalinan. Kurma adalah buah yang kaya

akan nutrisi. Di dalamnya terkandung karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi. Pada kurma kering terdapat kandungan 70% karbohidrat, sedangkan pada kurma basah

adakandung 60% karbohidrat dalam bentuk glukosa dan fruktosa. Kedua jenis gula ini tidak berbahaya karena hasil olahan alami (Bolsinger, 2014). Glukosa dan fruktosa alami ini sangat mudah diserap oleh tubuh yang fungsinya untuk menggantikan energi yang hilang. Energi dari gula yang dihasilkan sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk menambah kekuatan pada saat persalinan (Rostita, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Al-Kuran (2011), 96% dari kelompok ibu hamil yang mengonsumsi kurma, mengalami persalinan secara normal. Sedangkan pada ibu hamil yang tidak mengonsumsi buah kurma secara teratur, kelahiran normal hanya mencapai 79%.

Selain diteliti dalam bidang kedokteran tentang manfaat kurma untuk ibu hamil, dalam Al-Qur'an surat Maryam ayat 23 sudah dijelaskan mengenai manfaat kurma. Ayat tersebut menjelaskan bahwa, ketika rasa sakit akan melahirkan muncul, Maryam bersandar pada pohon kurma kemudian diperintahkan 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 (Nur, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pemanfaatan kurma (*Phoenix dactylifera L.*) untuk memperlancar persalinan di Kelurahan Jempeng Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi kurma saat hamil sebagian besar melewati proses persalinan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Aat Saadah. (2021). Pengaruh Pemberian Kurma (*Poenix dactylifera*) Terhadap Persalinan Lama Kala II Pada Ibu Primigravida. Undergraduate thesis, Stikes Ngudia Husada Madura.

- Al-Kuran O, L.Al-Mehaisen, H. Bawadi, S. Beitawi, Z. Amarin. (2011). The Effect Of Late Pregnancy Consumption Of Date Fruit On Labour And Delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & 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*, 2(2), 187–191.
- Begley, C. M., Gyte, G. M., Devane, D., McGuire, W., Weeks, A., & Biesty, L. M. (2019). Active Versus Expectant Management For Women In The Third Stage Of Labour (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 142.
- Bolsinger, J., Pronczuk, A., Sambanthamurthi, R., & Hayes, K. C. (2014). Anti-diabetic effects of palm fruit juice in the Nile rat ( *Arvicanthis niloticus* ). *Journal of Nutritional Science*, 3, e5. <https://doi.org/10.1017/jns.2014.3>
- Chen, H., Cao, L., Cao, W., Wang, H., Zhu, C., & Zhou, R. (2018). Factors Affecting Labor Duration In Chinese Pregnant Women. 97(52), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.0000000000013901>.
- Geltore, T. E., Taye, A., & Kelbore, A. G. (2018). Utilization Of Obstetric Analgesia In Labor Pain Management And Associated Factors Among Obstetric Caregivers In Public Health Facilities Of Kembata Tembaro Zone, Southern Ethiopia. *Journal of Pain Research*, 11, 3089–3097. <https://doi.org/10.2147/JPR.S165417>.
- Kamaruddin, M., Hasrawati, Usmia, S., Jusni, Misnawaty, & Handayani, I. (2019). Korelasi antara Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III. 1(2), 77–82.
- Kamaruddin, M., Jusni, & Nurul A Sari. (2019). Persepsi dan Pengetahuan Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti terhadap Gizi Remaja. 1(3), 108–112.
- Kordi M, Fatemeh Ai, Fatemah T, Mohsen N, Mohammad T. (2014). The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in Nulliparous Women. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*. [http://jmrh.mums.ac.ir/article\\_2772.html](http://jmrh.mums.ac.ir/article_2772.html).
- Kumarawati, E. (2010). Pengaruh Pemberian Pocari Sweat Terhadap Kualitas His Persalinan. Diakses tanggal 3 September 2022. <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/11102529.pdf>
- Marmi. (2012). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mugi Rahayu, Ova Emilia, Mohammad Hakimi. (2017). *Pemberian Kurma untuk Mempercepat Kala I pada Ibu Bersalin di Bidan Praktik Mandiri Wilayah Sleman Timur Yogyakarta*. Tesis, Universitas Gadjah Mada 2017.
- Nurhidayat Triananinsi, Fadrijah Ohorella, Marlina Azis, Nurfaizah Alza, Jumrah Sudirman, & Mudyawati Kamaruddin. (2021). Pemberian Jus Kurma Dan Teh Dengan Percepatan Persalinan Kala I Primigravida. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7 No.3.
- Nur Shinta Romadloniyah, Fitrotin Nafisa Oktaviani, & Imamul Arifin. (2020).

Kurma (Ruthab) Untuk Mencegah Keguguran Dan Melancarkan Persalinan. An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 7 No. 1.

Pascawati, R., Shahib, N., & Husin, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Mix Juice terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kebugaran Ibu Bersalin. Jurnal Kesehatan, 10(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1181>.

Rostita. (2012). Khasiat dan Keajaiban Kurma. Bandung: Qanita.

Satuhu. (2010). Kurma Khasiat dan Olahanya. Jakarta: Penebar Swadaya.