



*Buku Saku*

## **KURMA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL MELALUI BUKU SAKU**

Oleh: Intan Meilia Haningtyas  
Pembimbing 1: Rita Riyanti K. SST., M.Kes  
Pembimbing 2: Rina Sri W. SKM., M.Kes

# **KURMA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL MELALUI BUKU SAKU**

**BUKU SAKU**



**OLEH:**

**INTAN MEILIA HANINGTYAS**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
SURAKARTA  
2020**

# DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	2
DAFTAR ISI.....	3
PRAKATA.....	4
GLOSSARY.....	5
BAGIAN I KEHAMILAN .....	6
1. Pengertian Kehamilan.....	7
2. Tanda Kehamilan.....	7
3. Perubahan Fisiologi Kehamilan.....	8
4. Komplikasi Kehamilan.....	9
5. Penyakit pada Kehamilan.....	10
BAGIAN II ANEMIA.....	12
1. Pengertian Anemia.....	13
2. Penyebab Anemia.....	13
3. Tanda dan Gejala Anemia.....	14
4. Penyebab Umum Anemia Kehamilan.....	14
5. Faktor Resiko dalam Kehamilan.....	16
BAGIAN III KURMA .....	17
1. Pengaruh Kurma dalam Hemoglobin.....	18
2. Kandungan Kurma.....	18
3. Cara Makan Kurma.....	19
4. Penelitian Terdahulu Tentang Kurma.....	20
PENUTUP.....	21
REFERENSI.....	22

# PRAKATA

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahiraabbil'aalamin, segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Penyayang, Tanpa Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku ini dengan judul “**KURMA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL MELALUI BUKU SAKU**” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Dalam penyusunannya penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada : kedua orang tua dan ibu pembimbing (ibu Rita selaku pembimbing 1, ibu Rina selaku pembimbing 2, dan ibu Endang selaku pembimbing utama) yang sudah memberikan dukungan, kasih, dan kepercayaan yang begitu besar.

Semoga semua ini bisa memberikan sedikit kebahagiaan dan menuntun pada langkah yang lebih baik lagi. Meskipun dari penulis isi dari buku saku ini banyak kekurangan diharapkan ada kritik dan saran agar buku saku ini menjadi lebih baik lagi.

Surakarta, Juli 2020

## GLOSSARY

<b>KEHAMILAN</b>	Kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum
<b>HOMEDULESI</b>	Keadaan meningkatnya volume darah ibu karena peningkatan volume plasma dan peningkatana eritosit
<b>HEMOGLOBIN</b>	Protein yang berada dalam seldarah merah
<b>MOLAHIDATIDOSA</b>	Kehamilan abnormal berupa tumor jinak yang berbentuk mirip segerombolan buah anggur
<b>HIPEREMESIS GRAVIDARIUM</b>	mual muntah yang berlebihan pada ibu hamil

# BAGIAN I KEHAMILAN



- 1 PENGERTIAN KEHAMILAN
- 2 TANDA KEHAMILAN
- 3 PERUBAHAN FISIOLOGI KEHAMILAN
- 4 KOMPLIKASI KEHAMILAN
- 5 PENYAKIT PADA KEHAMILAN

## 1 PENGERTIAN KEHAMILAN

**Kehamilan** merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum, terjadinya migrasi spermatozoa dan ovum, proses konsepsi, nidasi (implementasi) pada endometrium.

## 2 TANDA KEHAMILAN

**Berikut ini tanda - tanda kehamilan:**

1

Pemeriksaan USG terlihat janin

2

Detak jantung janin

3

Tes kehamilan positif

4

Teraba gerakan janin

### 3 PERUBAHAN FISIOLOGI KEHAMILAN

#### a) Uterus

Pada kehamilan usia 8 minggu uterus membesar, sebesar telur bebek (Rukiyah *et al*, 2014).

#### b) Serviks

Serviks yang terdiri dari jaringan ikat dan hanya sedikit mengandung jaringan otot yang tidak mempunyai fungsi sebagai sfing pada multipara dengan porsio yang bundar (Rukiyah *et al*, 2014).

#### c) Ovarium

Pada permulaan kehamilan masih di dapat korpus luteum graviditas sampai terbentunya plasenta pada kira-kira kehamilan 16 minggu (Rukiyah *et al*, 2014).

#### d) Vagina dan Vulva

Vagina dan vulva akibat hormon estrogen mengalami perubahan, adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah, agak kebiruan yang disebut dengan tanda *chadwick*. (Rukiyah *et al*, 2014).

#### e) Payudara

Payudara saat kehamilan akan membentuk lemak sehingga menjadi besar, apabila payudara membesar lebih tegang dan nampak lebih hitam disebut *aerola mammae hiperpigmentasi* (Rukiyah *et al*, 2014).



## 4 KOMPLIKASI KEHAMILAN

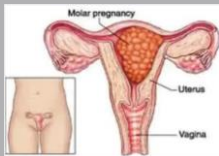


### a. *Hiperemes gravidarum*

*Hiperemesis gravidarum* adalah mual muntah yang berlebihan pada wanita hamil.

### b. *Molahidatidosa*

*Molahidatidosa* adalah jonjot korion yang tumbuh berganda berupa gelembung kecil yang mengandung banyak cairan sehingga menyerupai buah anggur atau mata ikan.



### c. *Pre eklamasi*

*Pre eklamsi* adalah penyakit dengan tanda-tanda hipertensi oedema, dan proteinuria yang timbul karena kehamilan (Marmi *et al*, 2011).



## 5 PENYAKIT PADA KEHAMILAN

### a. Tuberkulosis



Keluhan yang sering ditemukan adalah batuk yang lama, badan terasa lemas, nafsu makan berkurang, berat badan menurun, kadang ada batuk darah, dan sakit di dada.

### b. Ginjal

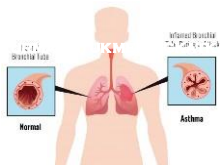


Dalam kehamilan terdapat perubahan-perubahan fungsional dan anatomi ginjal dan saluran kemih yang sering menimbulkan gejala dan kelainan fisik

### c. Diabetes Melitus



Diabetes melitus pada kehamilan adalah intoleransi karbohidrat ringan maupun berat. Dalam kehamilan terjadi perubahan metabolisme endokrin dan karbohidrat yang meninjang pemasokan makanan bagi bayi serta persiapan untuk menyusui



#### d. Asma

Asthma Bronkiale merupakan salah satu penyakit saluran nafas yang sering dijumpai pada kehamilan

## **BAGIAN II ANEMIA**



- 1 PENGERTIAN ANEMIA
- 2 PENYEBAB ANEMIA
- 3 TANDA DAN GEJALA ANEMIA
- 4 PENYEBAB UMUM ANEMIA KEHAMILAN
- 5 FAKTOR RESIKO DALAM KEHAMILAN

## 1 PENGERTIAN ANEMIA

**Anemia** adalah suatu kondisi media dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal untuk laki-laki 13,5 gr/dl sedangkan untuk wanita 12,5 gr/dl (proverawati,2011).

## 2 PENYEBAB ANEMIA

Berikut ini hal yang bisa menjadi penyebab anemia, yaitu:

1  Penghancur sel darah merah yang berlebihan

2  Kehilangan banyak darah

3  Penurunan produksi sel darah merah

( Proverawati, 2011 )

### 3 TANDA DAN GEJALA ANEMIA

#### a. Anemia Ringan

- Kelelahan
- Penurunan energi
- Sesak nafas

#### b. Anemia Berat

- Perubahan warna tinja, termasuk tinja hitam dan tinja lengket dan berbau busuk, berwarna merah maroon atau tampak berdarah.
- Denyut jantung cepat
- Tekanan darah rendah
- Sembelit
- Kesemutan

### 4 PENYEBAB UMUM ANEMIA KEHAMILAN

#### a. Hemoglobin Ibu Hamil Menurut WHO

##### Anemia Ringan

10.00-10.9 gr/dl

##### Anemia Sedang

7.00-9.9 gr/dl

##### Anemia Berat

<7gr/dl

Hb normal untuk wanita dewasa adalah 12-16 g/dl

Mengapa Hb normal Ibu hamil lebih rendah?

“**Karena saat hamil**, volume darah di tubuh akan meningkat, karena ibu hamil harus berbagi darah dengan janin di dalam kandungan. karena volumenya meningkat, tubuh juga secara otomatis membutuhkan lebih banyak bahan baku. Salah satu bahan baku utama sel darah merah.”

Cara mengatasi kekurangan hemoglobin

1. Meningkatkan asupan zat besi bagi tubuh dengan memakan daging, kacang - kacangan, nasi, folat, vitamin B12.



Daging



Kacang



Folat



Nasi



Vitamin

2. Terapi eritropoietin adalah terapi hormone untuk merangsang produksi sel darah merah

3. Transfusi darah

## 5 FAKTOR RESIKO DALAM KEHAMILAN

1. Mengalami kehamilan yang berdekatan
2. Hamil dengan lebih dari satu anak
3. Tidak mengonsumsi cukup zat besi
4. Mengalami menstruasi berat sebelum kehamilan
5. Hamil saat masih remaja

( Proverawati, 2011 )



## BAGIAN II KURMA



- 1 PENGARUH KURMA DALAM HEMOGLOBIN
- 2 KANDUNGAN KURMA
- 3 CARA MAKAN KURMA
- 4 PENELITIAN TERDAHULU TENTANG KURMA

## 1 PENGARUH KURMA DALAM HEMOGLOBIN

### a. Pengertian Kurma

**Kurma** merupakan buah yang unik. Unik karena Rasulullah SAW menjadikan kurma sehari-hari sebagai makanan wajib keluarga. Unik karena dapat dikonsumsi tanpa mengenal batas usia, dari ujung akar sampai daun memiliki manfaat, dapat bertahan dalam suhu tinggi hingga 50° C.

### b. Pengaruh Kurma pada Ibu Hamil

Kurma mengandung karbohidrat tinggi sehingga dapat menyediakan energi yang cukup. Sebagian kandungan kurma terdiri atas glukosa, fruktosa, sukrosa. Zat besi salah satu komponen dalam darah untuk membawa oksigen dalam darah, untuk menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh, sehingga mengurangi resiko terjadinya perdarahan pada ibu hamil ; Susilowati (2017); (Yuviska, 2019).

## 2 KANDUNGAN KURMA

- Kalori
- Air
- Protein
- Lemak
- Karbohidrat
- Serat
- Kalsium
- Fosfor

### 3 CARA MAKAN KURMA

Rasūlullāh biasa berbuka puasa dengan memakan buah kurma dan beliau biasa mengombinasikan kurma dengan mentimun, adapun beberapa tawaran beliau dalam mengonsumsi buah kurma sebagai berikut:

Rasūlullāh biasa memakan tujuh butir buah kurma Ajwa setiap paginya. Hal ini tertera dalam Shahih Bukhori dan Muslim. Mengapa harus tujuh butir buah kurma, beliau membatasi kurma sebanyak tujuh butir, karena sudah sebanding dengan 70 gram unsur penting yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat membantu melepaskan diri dari racun yang tersimpan dalam sisa makanan, sebagai kandungan mineral berat seperti timah,. Racun-racun tersebut akibat pencemaran pada air. Udara dan makanan yang kita Konsumsi (Fahmi, 2015)



Q.S Maryam ayat 25-26 artinya :

*“Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum, dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang*

#### 4 PENELITIAN TERDAHULU TENTANG KURMA

**Menurut Ridwan,dkk (2018)**, menunjukkan bahwa pada remaja putri siswa kelas XI di Kota metro yang mengalami anemia berjumlah 71 siswa dengan diberikannya kurma sebanyak 7 butir selama 7 hari, setelah dilakukan penelitian ada pengaruh pemberian kurma terhadap kenaikan hemoglobin dengan intervensi sebelum konsumsi kurma rata-rata 10,45 gr/dl dan setelah konsumsi menjadi 11,70 gr/dl. Hasil pembahasan diatas bahwa kurma mengandung zat besi dan kalium yang baik yang sangat berperan dalam pembentukan darah sehingga berfungsi untuk meningkatkan kadar hemoglobin di dalam sel darah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.

# PENUTUP

## 1 KESIMPULAN

Telah tercipta media edukasi berupa buku saku dengan judul “ Kurma untuk Meningkatkan Hemoglobin pada Ibu Hamil Melalui Media Buku Saku.

## 2 SARAN

1. Membaca dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil dalam mengurangi anemia dan dapat memberikan motivasi untuk mengkonsumsi kurma jika mengalami anemia.
2. Bagi tenaga kesehatan, buku saku ini dapat digunakan sebagai alat media tenaga kesehatan untuk menyampaikan pengetahuan atau informasi tentang cara mengurangi anemia pada ibu hamil.

## REFERENSI

- Fahmi, A., 2018. Bimbingan Nabi Muhammad SAW Tentang Komposisi dan Porsi Dalam Mengonsumsi Buah Kurma. *JURNAL Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Mardiyanti, T. 2018. Waspadaterjadinya Anemia dalam kehamilan. *JURNAL PoliteknikKesehatanKemenkes Malang*. [www.poltekkesmalang.ac.id/index.php/sugeng/detail/article/227/8](http://www.poltekkesmalang.ac.id/index.php/sugeng/detail/article/227/8). Diakses 4 Maret 2020
- Proverawati, A.2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta. NuhaMedika
- Rukiyah,A.Yulianti.2012*AsuhanKebidananKehamilanBerdasarkanKurikulumBerbasisKompetensi*. Jakarta. CV.Trans Info Media
- Ridwan,M, Lestariningsih, S., dan Lestari.G. 2018. Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar hemoglobin pada remaja Putri. *JURNAL PoltekkesTanjung Karang*

Sumandra, S., 2016. Kurma dalam Perspektif Qur'an, Hadits, dan Sains. <http://js.ugm.ac.id/2019/02/09/kurma-dalam-perspektif-quran-hadits-dan-sains/>. Diakses Kamis 23 Juli 2020

World Health Organization. 2014. *Klasifikasi Anemia*. <http://repository.unimus.ac.id> Diakses 25 Februari 2020

Yuviska, I., Yuliasari, D., 2019. Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *JURNAL Kebidanan Universitas Malahayati* 5 (4) . : 3 4 3 - 3 4 8 <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1860>. Diakses 18 Februari 2020

## CATATAN PENULIS





Program Studi DIII Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta