

PENDAMPINGAN KELAS IBU HAMIL DALAM MEMPERSIAPKAN PERSALINAN YANG AMAN DAN CEPAT MELALUI PEMENUHAN NUTRISI MENGGUNAKAN JUS KURMA DI DUSUN 3 DESA FAJAR AGUNG BARAT

Istikomah¹, Mufidah²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email : (Istikomah@umpri.ac.id)

Wanita yang menghadapi proses persalinan biasanya mengalami stres, takut, cemas, serta panic. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mencegah komplikasi persalinan. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Buah kurma karena memiliki produksi energi yang cukup dan cukup kalori dapat bermanfaat bagi wanita hamil selama persalinan dan dapat mencegah kelemahan fisik. Selain itu, karena mengandung *fruktosa* sehingga mudah dicerna dan diserap tubuh untuk menghasilkan energi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengurangi komplikasi persalinan dan mempercepat durasi persalinan. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan demonstrasi langsung kepada ibu hamil TM III yang berjumlah 14 peserta melalui kelas ibu hamil. Pengukuran kemajuan persalinan dan durasi persalinan menggunakan partograf. Hasil pendampingan menunjukkan hasil yang signifikan yaitu 92,8% peserta bersalin normal tidak melebihi durasi persalinan pada partograf.

Kata Kunci : Pendampingan, nutrisi, persalinan

Pendahuluan

Persalinan dan kelahiran adalah suatu keadaan sejahtera, bukan merupakan suatu keadaan sakit. Menurut Manuaba (2018) persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses persalinan dipengaruhi oleh bekerjanya tiga faktor yang berperan yang berasal dari ibu sendiri dalam menghadapi persalinan dan kondisi janin dalam kandungan, yaitu meliputi faktor kekuatan tenaga (*power* atau kontraksi uterus), jalan lahir (*passage* atau pembukaan serviks), dan faktor janin (*passenger* atau penurun kepala) (Tzeng et al., 2008; Utilization, 2008).

Penelitian yang dilakukan Bagherzadeh, dkk (2017) menunjukkan konsumsi buah kurma secara signifikan mempercepat kala I fase aktif. Buah kurma mengandung vitamin yang berbeda (*riboflavin, biotin, thiamin, asam folat dan asam askorbat*), persentase lebih tinggi, persentase gula dan karbohidrat, protein, asam lemak, garam dan mineral yang lebih tinggi seperti kalium dan magnesium (Ebrahimzadeh et al., 2012). Buah kurma karena memiliki produksi energi yang cukup dan cukup kalori dapat bermanfaat bagi wanita hamil selama persalinan dan dapat mencegah kelemahan fisik. Selain itu, karena mengandung *fruktosa* sehingga mudah dicerna dan diserap tubuh untuk menghasilkan energi (Malin et al., 2016).

Metode

Jumlah ibu hamil di desa Fajar Agung Barat adalah 23 ibu hamil, sedangkan ibu hamil TM III yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah sejumlah 14 ibu hamil. Kegiatan dilakukan oleh Peneliti dan mahasiswa pada saat kelas ibu hamil yang dilakukan oleh 14 ibu hamil. Adapun persiapan yang dilakukan bersama dengan tim melakukan rapat koordinasi dalam mendata ibu hamil dan sosialisasi kegiatan kelas ibu hamil. Edukasi yang dilakukan meliputi proses pembuatan jus kurma sampai dengan pemantauan konsumsi jus kurma sebagai persiapan nutrisi menjelang persalinan.

Pelaksanaan Pengabdian ini tentu saja melibatkan beberapa pihak, Petugas puskesmas, kader, mahasiswa dan ibu hamil. Permasalahan bahwa tidak semua ibu hamil menyukai buah kurma adalah merupakan salah satu kendala. Namun demikian, hal tersebut dapat ditangani dengan penjelasan bahwa cara minum jus kurma tidak harus sekali minum tapi bisa diminum sedikit demi sedikit dalam sehari sesuai takaran yang telah dianjurkan.

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah dengan demonstrasi langsung kepada ibu hamil TM III yang sudah mendekati persalinan tentang proses pembuatan jus kurma. Kurma yang digunakan adalah kurma ajwa dengan jumlah ganjil 9-11 buah (70–80 gram) setiap harinya dan diolah dalam bentuk jus atau dapat dimakan langsung. Proses pemenuhan nutrisi ini dipantau sampai dengan mendekati proses persalinan. Pada saat bersalin, peneliti bekerja sama dengan bidan desa untuk memantau proses durasi dan komplikasi persalinan pada ibu hamil tersebut. Untuk menilai durasi persalinan dan komplikasi persalinan menggunakan partograf saat ibu bersalin di PMB atau di Puskesmas.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan pendampingan ini melibatkan peran bidan desa di wilayah setempat. Kegiatan ini membutuhkan waktu 2 bulan mulai dari persiapan sampai dengan evaluasi pada masing-masing peserta. Evaluasi dilakukan pada saat proses persalinan menggunakan lembar partograf untuk menilai komplikasi dan durasi persalinan. Kegiatan yang dilakukan pada bulan Januari 2020 ini selesai dievaluasi pada bulan Desember 2020.

Hasil pendampingan didapatkan bahwa dari seluruh 14 peserta, 13 (92,8%) ibu yang melahirkan bersalin normal dan tidak melebihi garis waspada. Namun masih ada 1 orang yang dirujuk karena persalinannya lama dan melebihi garis waspada.

Persalinan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan ketahanan fisik dan membutuhkan energi yang besar, sehingga membutuhkan tambahan kalori sebesar 50-100 kkal/jam selama persalinan (Bogdanov et al., 2008; Herch et al., 2014; “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),” 2015).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemajuan persalinan adalah power (kontraksi uterus). Semakin adekuat kontraksi otot polos uterus akan mengakibatkan penipisan dan pelebaran serviks yang progresif (Montiel-castro, 2014). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kontraksi uterus yang adekuat adalah asupan nutrisi. Kadar glukosa darah rendah dapat mengakibatkan terbentuknya keton yang mengganggu kontraksi uterus. Asupan karbohidrat 47 kkal/jam dapat mengurangi terbentuknya keton yang mengganggu kontraksi uterus (Mahmoud & Ghani, 2012).

Selama persalinan dibutuhkan nutrisi yang tinggi karbohidrat, rendah lemak, rendah residu dan berbentuk cairan atau semi padat sehingga zat-zat nutrisi mudah diserap dan cepat menghasilkan energi sehingga mempengaruhi struktur dan kekuatan kontraksi otot uterus (Mahmoud & Ghani, 2012). Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang dapat dicerna oleh tubuh manusia dan glukosa yang terkandung dalam karbohidrat merupakan sumber energi utama dalam tubuh, karena beberapa organ dalam tubuh hanya memanfaatkan glukosa saja seperti otak dan sel darah merah. Jika asupan glukosa berlebih dalam tubuh, maka akan diubah menjadi lemak. Karbohidrat terbagi menjadi monosakarida, disakarida, oligosakarida dan polisakarida. Karbohidrat yang terkandung dalam minuman jus kurma adalah jenis monosakarida. Monosakarida mudah diserap oleh usus dan tidak dapat dihidrolisis lebih jauh ke dalam bentuk karbohidrat sederhana. Monosakarida penting di dalam tubuh terutama glukosa, fruktosa dan galaktosa (Asif et al., 2011).

Karbohidrat dalam jus kurma begitu masuk melalui mulut akan melalui proses pencernaan kimiawi, yaitu proses pencernaan yang dibantu oleh enzim. Lidah mendorong minuman menuju faring kemudian melewati esofagus. Otot esofagus berkontraksi dan mendorong minuman ke dalam lambung. Di dalam lambung makanan dicerna secara mekanis dan bercampur dengan getah lambung. Makanan dalam bentuk karbohidrat ini akan dicerna oleh amilase pancreas menjadi disakarida. Disakarida diuraikan oleh disakaridase menjadi monosakarida, yaitu glukosa. Penyerapan glukosa ini terjadi di usus penyerapan atau ileum. Glukosa, vitamin yang larut dalam air, asam amino, dan mineral setelah diserap oleh vili usus halus kemudian akan dibawa oleh pembuluh darah dan diedarkan ke seluruh tubuh, termasuk otot-otot yang sedang aktif berkontraksi seperti otot uterus saat persalinan (Asif et al., 2011).

Hasil pendampingan ini berupa kebaruan asuhan kebidanan dengan mengintegrasikan nilai keislaman dalam pemenuhan nutrisi pada ibu hamil. Produk yang dapat dihasilkan dari proses pendampingan ini adalah berupa poster nutrisi kehamilan yang sehat dan mendukung proses persalinan.

Simpulan Dan Saran

Kegiatan Pendampingan ibu hamil berhasil dilaksanakan dan diterapkan kepada sasaran dengan melihat dari:

- a. Pada saat bersalin, diperoleh 92,8% peserta tidak mengalami komplikasi saat bersalin
- b. Seluruh peserta melakukan pemenuhan nutrisi menggunakan jus kurma

Kegiatan pendampingan ini diharapkan dapat diteruskan kepada tenaga kesehatan lainnya dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan sehingga menurunkan angka rujukan akibat partus lama. Pemenuhan nutrisi ini juga merupakan upaya masyarakat dalam mendekati diri dengan agama dan Allah SWT karena mengkonsumsi buah kurma merupakan sunah Nabi yang dianjurkan dalam agama Islam.

Daftar Rujukan

1. Karimi, A. B., Elmi, A., Mirghafourvand, M., & Navid, R. B. (2019). *Effects of Date fruit (Phoenix Dactylifera) on Bishop Score and Frequency of Caesarean Section: A Systematic Review and Meta-Analysis*. <https://doi.org/10.21203/rs.2.14869/v1>
2. Haksar, G., Assatarakul, K., & Sirikantaramas, S. (2019). Effect of cold-pressed and normal centrifugal juicing on quality attributes of fresh juices: do cold-pressed juices harbor a superior nutritional quality and antioxidant capacity? *Heliyon*, 5(6), e01917. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01917>
3. Kordi, M., Aghaei Meybodi, F., Tara, F., Nemat, 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*, 2(3), 150–156.
4. Rahmani, A. H., Aly, S. M., Ali, H., Babiker, A. Y., Srikar, S., & Amjad, A. (2014). Therapeutic effects of date fruits (*Phoenix dactylifera*) in the prevention of diseases via modulation of anti-tumour activity. *Int J Clin Exp Med*, 7(3), 483–491.