

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI AIR KELAPA MUDA DENGAN PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA IBU POST PARTUM DI BPM SUPARMI SITORUS

Samini Br.Naibaho^{1*}, Samsinar², Salyani³, Debora Paninarsari^{*}

Program Studi Kebidanan, Universitas Prima Indonesia^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : deborapaninarsari@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Salah satu komplikasi yang terjadi pada masa post partum adalah perdarahan yang disebabkan oleh anemia pada ibu. Anemia berdasarkan kadar Hemoglobin (Hb) dalam tubuh. Jika kadar Hb pada tubuh ibu hamil lebih rendah dari nilai normal yaitu 11gr/dl, maka dapat terjadi pengenceran darah yang berlebihan saat persalinan, yang dapat mengakibatkan perdarahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi-eksperimental, yaitu metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang tidak diberikan air kelapa muda pada ibu pasca persalinan, dan kelompok eksperimen yang diberikan air kelapa muda pada ibu pasca persalinan. Sebagian besar ibu kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar hemoglobin post partum, jumlahnya mencapai 14 ibu (70%) dari total 20 data ibu post partum yang diambil. Sementara itu, dalam kelompok kontrol, terdapat penurunan kadar hemoglobin pada sebagian besar ibu, jumlahnya mencapai 9 ibu (45%) dari total 20 data ibu post partum yang diambil di BPM Suparmi Sitorus. Hasil uji chi-square ditemukan hasil p-value sebesar 0,001 dengan tingkat kesalahan α sebesar 0,005. Dari hasil ini, disimpulkan bahwa p-value 0,001 lebih kecil daripada tingkat kesalahan 0,005. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa (H_1) diterima dan (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan Hemoglobin pada ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus.

Kata kunci : air kelapa muda, hemoglobin, ibu post partum

ABSTRACT

One of the complications that occurs during the post partum period is bleeding caused by anemia in the mother. Anemia is based on Hemoglobin (Hb) levels in the body. If the Hb level in a pregnant woman's body is lower than the normal value, namely 11gr/dl, then excessive blood thinning can occur during delivery, which can result in bleeding. This research uses a quasi-experimental research method, namely a method used to look for the effect of certain treatments against other variables under controlled conditions. In this study, it was divided into two groups, namely the control group which was not given young coconut water to postpartum mothers, and the experimental group which was given young coconut water to postpartum mothers. Most of the mothers in the intervention group experienced an increase in postpartum hemoglobin levels, the number reached 14 mothers (70%) from a total of 20 post partum mothers' data were taken. Meanwhile, in the control group, there was a decrease in hemoglobin levels in the majority of mothers, the number reached 9 mothers (45%) from a total of 20 post partum mothers' data taken at BPM Suparmi Sitorus. The results of the chi-square test found a p-value of 0.001 with an α error rate of 0.005. From these results, it is concluded that the p-value of 0.001 is smaller than the error rate of 0.005. Therefore, it can be concluded that (H_1) is accepted and (H_0) is rejected. This shows that there is a relationship between consumption of young coconut water and increased hemoglobin in post partum mothers at BPM Suparmi Sitorus.

Keywords : post partum mother, hemoglobin, young coconut water

PENDAHULUAN

Post partum adalah "Masa nifas" atau "Puerperium". Masa ini dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berlangsung hingga 6 minggu (42 hari) setelahnya. Sekitar 50%

kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama pasca persalinan, oleh karena itu penting untuk menyediakan pelayanan pasca persalinan yang berkualitas pada periode ini untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi (Strelow et al., 2018). Salah satu komplikasi yang sering terjadi pada masa post partum adalah perdarahan post partum, yang dapat disebabkan oleh kondisi anemia pada ibu. Anemia ditentukan berdasarkan kadar Hemoglobin (Hb) dalam tubuh (Maluyu, 2016). Hemoglobin merupakan protein yang kaya akan zat besi dan berperan sebagai pembawa oksigen dalam sel darah merah. Jika kadar Hb pada tubuh ibu hamil lebih rendah dari nilai normal yaitu 11gr/dl, maka dapat terjadi pengenceran darah yang berlebihan saat persalinan, yang dapat mengakibatkan perdarahan (Naim, 2020).

Penyebab utama anemia pasca persalinan adalah anemia yang terjadi selama masa kehamilan, serta perdarahan yang menyebabkan kehilangan darah saat persalinan (Amiritha, 2017). Pada persalinan normal, kehilangan darah biasanya sekitar 300 ml, tetapi pada kondisi perdarahan berat, kehilangan darah bisa mencapai ≥ 500 ml, yang terjadi pada sekitar 5-6% wanita. Hal ini menyebabkan penurunan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh (Nuraeni, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) menguraikan bahwa anemia kehamilan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap tahap kehamilan (Sari, 2021). Dengan memperhatikan peningkatan volume darah yang normal terjadi selama kehamilan dan mempertimbangkan bahwa kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama (Oktaviance, 2022). Anemia pada kehamilan dapat dibagi menjadi 3 kategori, yaitu anemia ringan (hemoglobin 8-9,9 g/dL), anemia sedang (hemoglobin 6,0-7,9 g/dL), dan anemia berat (hemoglobin $< 6,0$ g/dL) (Rusmiati, 2019). Gejala umum anemia meliputi kelelahan, sesak napas, nyeri dada, sakit kepala, kulit pucat, ekstremitas dingin, kuku sendok, dan lidah pucat saat pemeriksaan fisik (Anfiksyar et al., 2019). Kematian ibu di Indonesia pada umumnya disebabkan oleh beberapa hal. Penyebab langsung kematian ibu meliputi perdarahan 28%, preeklampsia/eklampsia 24%, dan infeksi 11% (Susanti, 2021). Sementara itu, penyebab tidak langsung meliputi masalah gizi seperti anemia pada ibu hamil 40%, kekurangan energi kronis 37%, dan ibu hamil dengan konsumsi energi di bawah kebutuhan minimal 44,2% (Depkes RI, 2018).

Berdasarkan data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2017, ditemukan bahwa prevalensi kejadian anemia pada kehamilan di Provinsi Sumatera Utara berkisar antara 15% hingga 39% (Dinkes Sumut, 2018). Laporan Dinas Kesehatan Kota Medan tahun 2018 juga menunjukkan bahwa dari 39.240 ibu hamil, terdapat 780 ibu hamil yang mengalami anemia. Kabupaten Serdang Bedagai merupakan kabupaten dengan angka anemia tertinggi, yaitu sebesar 37,6% (Dinkes Kab. Serdang Bedagai, 2018). Anemia pada kehamilan sebagian besar di Indonesia disebabkan oleh kekurangan zat besi (Fe) yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, Pemerintah Indonesia telah melakukan upaya dengan memberikan suplemen besi kepada ibu hamil. Namun, hasilnya belum memuaskan. Penduduk Indonesia umumnya mengkonsumsi zat besi dari sumber nabati yang memiliki daya serap rendah dibandingkan dengan sumber hewani. Kebutuhan zat besi pada janin juga meningkat saat trimester akhir, sehingga diperlukan suplemen zat besi (Alamsyah, 2020).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi, disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak vitamin C dan protein hewani (Ibrahim, 2020). Selain itu, ada juga makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin seperti beras merah, buah delima, bayam, alpukat, dan air kelapa hijau (Firdaus, 2016). Tanaman kelapa memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Semua bagian dari tanaman kelapa dapat dimanfaatkan (Binaiyati, 2017). Salah satu bagian yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat adalah buah kelapa, yang terdiri dari daging buah dan airnya (Maria, 2017). Banyak orang menganggap air kelapa hanya sebagai minuman untuk menghilangkan rasa haus, padahal sebenarnya air kelapa mengandung

banyak nutrisi seperti mineral, vitamin, gula, dan asam amino esensial yang bermanfaat untuk kesehatan (Fitriany, 2018). Air kelapa juga mengandung sejumlah zat besi sebesar 0,2% dan protein sebesar 0,2%. Dengan mengonsumsi air kelapa, dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh (Herlina, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Qorina Sabila mengenai perbedaan tingkat hemoglobin dalam darah sebelum dan setelah mengonsumsi air kelapa hijau (Green Coconut Water) pada pekerja yang terpapar timbal (Pb) di Karoseri X Semarang, ditemukan bahwa rata-rata tingkat hemoglobin meningkat sebesar 0,30 gr/dl setelah mengonsumsi air kelapa hijau, dan terdapat hubungan antara tingkat Hb dalam darah sebelum dan setelah mengonsumsi air kelapa (Sabila, 2016). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Reni Herlina pada tahun 2020, ditemukan bahwa sebagian besar ibu pasca persalinan yang mengonsumsi air kelapa mengalami peningkatan hemoglobin sebanyak 86,4% (38 orang), sedangkan sebagian besar ibu pasca persalinan yang tidak mengonsumsi air kelapa tidak mengalami peningkatan hemoglobin sebanyak 77,3% (34 orang) (Herlina, Reni, 2020). Berdasarkan hasil survei awal di PMB Suparmi Sitorus Kabupaten Kampar, Kecamatan Tapung Hilir, Pekanbaru, masih ditemukan ibu hamil dengan tingkat hemoglobin di bawah batas normal yaitu $< 11\text{gr/dl}$. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Pasca Persalinan Di PMB Suparmi Sitorus Kabupaten Kampar, Kecamatan Tapung Hilir, Pekanbaru.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui bagaimana Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda Dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Post Partum. Sedangkan secara khusus bertujuan untuk mengetahui peningkatan hemoglobin (Hb) pada ibu post partum yang mengonsumsi air kelapa muda, untuk mengetahui peningkatan hemoglobin (Hb) pada ibu post partum yang tidak mengonsumsi air kelapa muda, dan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin (Hb) pada ibu post partum.

METODE

Penelitian ini akan dilakukan di BPM Suparmi Sitorus. Peneliti memilih tempat penelitian di BPM Suparmi Sitorus dikarenakan ketersediaan responden yang mencukupi sebagai sampel. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 September - 15 Oktober 2023. Populasi penelitian ini sebanyak 40 orang ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling (Sampling Jenuh) yaitu sebanyak 40 orang ibu post partum yang dibagi menjadi 20 orang ibu post partum sebagai kelompok eksperimen/intervensi dan 20 orang ibu post partum sebagai kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi-eksperimental, yaitu metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam penelitian ini, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol yang tidak diberikan air kelapa muda pada ibu pasca persalinan, dan kelompok eksperimen yang diberikan air kelapa muda pada ibu pasca persalinan. Dengan demikian, kita dapat membandingkan langsung antara subjek yang menerima perlakuan dan subjek yang tidak menerima perlakuan. Hal ini memungkinkan kita untuk memastikan dan memperhatikan lebih jauh bahwa tindakan hanya akan memberikan dampak atau pengaruh yang signifikan jika dilakukan pada subjek yang diteliti.

Dalam pengumpulan data ini, digunakan teknik pengumpulan data primer yang melibatkan pengamatan dan pengecekan langsung terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu pasca persalinan. Selain itu, juga dilakukan pengumpulan data sekunder

melalui wawancara langsung dengan responden. Peneliti akan menyiapkan lembar observasi yang digunakan untuk memantau apakah terjadi peningkatan Hb pada ibu pasca persalinan yang diberikan air kelapa muda dibandingkan dengan yang tidak diberikan air kelapa muda.

Pengolahan data dalam penelitian ini terdiri dari beberapa langkah, yaitu: penyuntingan (*editing*), pada langkah ini, peneliti harus memeriksa kembali seluruh data yang peneliti dapatkan dari tahap ‘pengumpulan data’. Pengkodean (*coding*), tujuan dari pengkodean adalah menyederhanakan jawaban dari pihak responden. Anda bisa melakukan pengkodean dengan menambahkan simbol-simbol seperti angka supaya bisa lebih dikategori-kategorikan. Tabulasi (*tabulating*), kegiatan menghitung dan menyusun data hasil pengkodean yang nanti kemudian disederhanakan lagi dalam bentuk tabel. Tabel yang dibuat bisa berbentuk tabel korelasi, tabel frekuensi, atau tabel silang.

Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk menganalisis satu variabel. Dalam analisis ini, kita hanya tertarik pada satu variabel dan mengabaikan variabel lain yang mungkin ada. Univariat adalah analisis yang fokus pada distribusi satu variabel, seperti mean, median, modus, atau rentang. Analisis bivariat adalah pendekatan yang melibatkan dua variabel. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut dan bagaimana satu variabel mempengaruhi yang lain. Analisis ini sering digunakan dalam penelitian untuk mengidentifikasi korelasi atau hubungan sebab-akibat antara dua variabel

HASIL

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin pada ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus dengan jumlah responden untuk kelompok intervensi (yang mengkonsumsi air kelapa muda) sebanyak 20 orang dan kelompok kontrol (yang tidak mengkonsumsi air kelapa muda) sebanyak 20 orang.

Hasil Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Ibu Post Partum, Pendidikan Ibu Tentang Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda dengan Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Post Partum di BPM Suparmi Sitorus

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Umur Ibu				
Umur 20 - 25 tahun	5	25%	12	60%
Umur 26 - 30 tahun	6	30%	4	20%
Umur 31 - 35 tahun	3	15%	1	5%
Umur 36 - 40 tahun	6	30%	3	15%
Total	20	100%	20	100%
Pendidikan Ibu				
SD	0	0%	0	0%
SMP	4	20%	5	25%
SMA	13	65%	12	60%
D3	0	0%	1	5%
S1	3	15%	2	10%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu post partum dalam kelompok intervensi memiliki rentang usia 26-30 tahun, dengan jumlah sebanyak 6 ibu

(30%) dari total 20 data sampel yang diambil di BPM Suparmi Sitorus. Sedangkan dalam kelompok kontrol, mayoritas ibu post partum berada dalam rentang usia 20-25 tahun, dengan jumlah sebanyak 12 ibu (60%) dari total 20 data sampel yang diambil dari BPM Suparmi Sitorus. Selanjutnya, dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa mayoritas ibu dalam kelompok intervensi memiliki pendidikan SMA, dengan jumlah sebanyak 13 ibu (65%) dari 20 data sampel yang telah diambil dari BPM Suparmi Sitorus. Sedangkan dalam kelompok kontrol, mayoritas ibu juga memiliki pendidikan SMA, dengan jumlah sebanyak 12 ibu (60%) dari 20 data sampel yang telah ditentukan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Hemoglobin Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi (Mengonsumsi Air Kelapa Muda) dan Kontrol (Tidak Mengonsumsi Air Kelapa Muda)

Hemoglobin PostPartum	Ibu	Kelompok							
		Intervensi				Kontrol			
		Pre (Sebelum)		Post (Sesudah)		Pre (Sebelum)		Post (Sesudah)	
F	%	F	%	F	%	F	%		
Hb 9 - 10 mg/dl		5	25%	5	25%	5	25%	6	30%
Hb > 11 mg/dl		15	75%	15	75%	15	75%	14	70%
Total		20	100%	20	100%	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu post partum dalam kelompok intervensi, baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan, memiliki kadar Hemoglobin (Hb) lebih besar dari 11 mg/dl. Jumlahnya mencapai 15 ibu (75%) dari total 20 data sampel yang diambil dari BPM Suparmi Sitorus. Sementara itu, dalam kelompok kontrol sebelum dilakukan perlakuan, mayoritas ibu juga memiliki kadar Hb lebih besar dari 11 mg/dl, dengan jumlah sebanyak 15 ibu (75%) dari 20 data sampel di BPM Suparmi Sitorus. Sedangkan dalam kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, mayoritas ibu masih memiliki kadar Hb lebih besar dari 11 mg/dl, dengan jumlah sebanyak 14 ibu (70%) dari 20 data sampel yang ditentukan di BPM Suparmi Sitorus.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengukuran Hemoglobin Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi dan Kontrol di BPM Suparmi Sitorus

Hemoglobin Ibu Post Partum	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	F	%	F	%
Menetap	6	30%	7	35%
Menurun	0	%	9	45%
Meningkat	14	70%	4	20%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu dalam kelompok intervensi (yang mengonsumsi air kelapa muda) mengalami peningkatan kadar hemoglobin post partum, jumlahnya mencapai 14 ibu (70%) dari total 20 data ibu post partum yang diambil dari BPM Suparmi Sitorus. Sementara itu, dalam kelompok kontrol (yang tidak mengonsumsi air kelapa muda), terdapat penurunan kadar hemoglobin pada sebagian besar ibu, jumlahnya mencapai 9 ibu (45%) dari total 20 data ibu post partum yang diambil di BPM Suparmi Sitorus.

Hasil Bivariat**Tabel 4. Distribusi Hasil Tabulasi Silang dan Hasil Uji Chi-Square Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) pada Ibu Post Partum di BPM Suparmi Sitorus**

	Konsumsi Air Kelapa Muda				P-Value
	Ya		Tidak		
	F	%	F	%	
Hemoglobin Ibu Post Partum					
Menetap	6	30%	7	35%	0,001
Menurun	0	0%	9	45%	
Meningkat	14	70%	4	20%	
Total	20	100%	20	100%	

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa mayoritas data frekuensi tabulasi silang menunjukkan peningkatan kadar Hb saat ibu post partum mengkonsumsi air kelapa muda. Jumlahnya mencapai 14 ibu (70%) dari total 40 data ibu post partum yang diambil dari BPM Suparmi Sitorus. Selanjutnya, dilakukan uji chi-square dan ditemukan hasil p-value sebesar 0,001 dengan tingkat kesalahan α sebesar 0,005. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa p-value 0,001 lebih kecil daripada tingkat kesalahan 0,005. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan Hemoglobin pada ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus.

PEMBAHASAN**Hemoglobin Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Air Kelapa Muda**

Berdasarkan Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa sebelum mengkonsumsi air kelapa muda, sebagian besar ibu post partum memiliki kadar hemoglobin (Hb) di atas 11mg/dL. Jumlahnya mencapai 15 ibu (75%) dari total 20 data sampel yang diambil di BPM Suparmi Sitorus. Sementara itu, setelah mengkonsumsi air kelapa muda, ibu post partum tetap memiliki kadar hemoglobin di atas 11mg/dL. Data tersebut diambil dari 20 sampel ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus.

Hemoglobin adalah pigmen yang ada dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dan karbon dioksida dalam tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan oksigen meningkat, yang menyebabkan peningkatan produksi hormon eritropoietin. Akibatnya, volume cairan tubuh (plasma) meningkat dan jumlah sel darah merah (eritrosit) juga meningkat. Namun, peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar daripada peningkatan eritrosit, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin akibat hemodilusi (Sunarti, dkk, 2020 dan Lantu, 2016).

Kekurangan kadar hemoglobin dapat menyebabkan anemia pada ibu. Anemia pada ibu dapat diklasifikasikan menjadi tiga derajat berdasarkan kadar Hb, yaitu derajat ringan jika kadar Hb 10-10,9 g/dL, derajat sedang jika kadar Hb 7-9,9 g/dL, dan derajat berat jika kadar Hb < 7 g/dL (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Jika ibu mengalami anemia berat, hal ini dapat menyebabkan perdarahan yang hebat saat persalinan dan masa nifas, bahkan mengancam nyawa ibu. Anemia pada kehamilan disebabkan oleh perubahan hematologi yang meliputi peningkatan 45% volume plasma darah, peningkatan 25% massa eritrosit, trombositopenia, gangguan koagulasi, peningkatan kebutuhan eritropoiesis, dan kekurangan zat besi.

Zat besi (iron) adalah bahan utama yang digunakan untuk membuat hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berperan dalam mengangkut oksigen ke seluruh

jaringan tubuh. Selama kehamilan, volume darah meningkat untuk memenuhi perubahan yang terjadi dalam tubuh dan memastikan pasokan darah yang cukup untuk perkembangan janin serta pembentukan sel darah pada janin. Namun, jika asupan makanan tidak mencukupi kebutuhan zat besi selama kehamilan, maka dapat terjadi anemia defisiensi besi. Anemia ini dapat terdeteksi melalui pemeriksaan darah yang menunjukkan kadar hemoglobin yang lebih rendah dari normal.

Peningkatan Hemoglobin Ibu Post Partum Sesudah Mengonsumsi Air Kelapa Muda dan Tidak Mengonsumsi Air Kelapa Muda

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu yang mengonsumsi air kelapa muda. Dari 20 data ibu postpartum yang diambil dari BPM Suparmi Sitorus, sebanyak 14 ibu (70%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi air kelapa muda. Sementara itu, ibu-ibu yang tidak mengonsumsi air kelapa muda mengalami penurunan kadar hemoglobin. Dari 20 data ibu postpartum yang sama, sebanyak 9 ibu (45%) mengalami penurunan kadar hemoglobin setelah tidak mengonsumsi air kelapa muda.

Komposisi air kelapa dapat bervariasi tergantung pada jenisnya, tingkat kematangan (umur), dan faktor iklim. Volume air kelapa dalam setiap buah kelapa biasanya sekitar 300 mL, dengan tingkat keasaman (pH) berkisar antara 3,5 hingga 6,1. Air kelapa memiliki rasa dan aroma yang khas karena mengandung komponen aromatik dan zat volatil. Air kelapa mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat (KH), lemak (L), dan protein (P). Kandungan lemak dalam air kelapa sangat sedikit, sehingga energi yang terkandung dalam air kelapa hanya sekitar 17,4% per 100 gram atau sekitar 44 kalori per liter. Selain itu, air kelapa juga mengandung zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Di dalam air kelapa terdapat beberapa jenis vitamin, seperti vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9) dan vitamin C. Vitamin-vitamin ini memberikan manfaat bagi tubuh dalam menjaga kesehatan dan berfungsi sebagai nutrisi penting (Fadlilah & Saputri, 2018).

Beberapa orang menganggap air kelapa hanya sebagai minuman untuk menghilangkan rasa haus, padahal sebenarnya air kelapa memiliki kandungan gizi yang tinggi seperti mineral, vitamin, gula, dan asam amino esensial yang memberikan manfaat bagi kesehatan. Air kelapa mengandung zat besi sebesar 0,2% dan protein sebesar 0,2%. Dari kandungan zat besi dan protein tersebut, dapat dipastikan bahwa konsumsi air kelapa dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Jadi, air kelapa bukan hanya menyegarkan, tetapi juga memberikan manfaat gizi yang penting bagi tubuh. Jika lo merasa haus, nggak ada salahnya untuk memilih air kelapa sebagai minuman yang sehat dan alami.

Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda dengan Peningkatan Hemoglobin Ibu Post Partum di BPM Suparmi Sitorus

Penelitian Penelitian ini menggunakan uji chi-square untuk menginvestigasi apakah terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin pada ibu setelah melahirkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,001, sedangkan nilai batas signifikansi yang digunakan adalah 0,005. Dalam hal ini, nilai p-value yang lebih kecil dari nilai batas signifikansi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin pada ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus. Dengan kata lain, hipotesis alternatif (H₁) diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mengonsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin pada ibu setelah melahirkan di BPM Suparmi Sitorus.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Qorina Sabila tentang perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi air kelapa hijau pada

pekerja yang terpapar timbal di Karoseri X Semarang. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 0,30 gr/dl setelah konsumsi air kelapa hijau. Selain itu, temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi air kelapa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Reni Herlina dan Sri Ayu pada ibu post partum juga mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa sebagian besar ibu post partum yang mengonsumsi air kelapa mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 86,4% (38 orang), sedangkan pada ibu post partum yang tidak mengonsumsi air kelapa, sebagian besar tidak mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 77,3% (34 orang). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa dengan peningkatan kadar hemoglobin.

Haemoglobin memiliki kemampuan untuk berikatan dengan oksigen dan membentuk oksihemoglobin di dalam sel darah merah. Fungsi ini memungkinkan oksigen dibawa dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Saat berada di dalam rahim, jaringan tubuh yang ada di dalamnya dapat menyebabkan kontraksi pada uterus. Kontraksi ini membantu mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan, sehingga ibu tidak mengalami anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda dengan Peningkatan Hemoglobin Ibu Post Partum di BPM Suparmi Sitorus, ditemukan beberapa temuan. Pertama, rentang usia ibu post partum untuk kelompok intervensi adalah 26-30 tahun dan 35-40 tahun, dengan jumlah 6 (30%) dari total 20 data sampel. Sedangkan untuk kelompok kontrol, rentang usia ibu post partum adalah 20-25 tahun, dengan jumlah 12 (60%) dari total 20 data sampel. Kedua, mengenai pendidikan ibu, untuk kelompok intervensi sebanyak 13 (65%) dari 20 data sampel memiliki pendidikan SMA. Sedangkan untuk kelompok kontrol, sebanyak 12 (60%) dari 20 data sampel memiliki pendidikan SMA. Ketiga, dalam hal hemoglobin ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan kelompok intervensi (konsumsi air kelapa muda), sebanyak 15 (75%) dari 20 data sampel memiliki hemoglobin di atas 11 mg/dl. Sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 15 (75%) dari 20 data sampel memiliki hemoglobin di atas 11 mg/dl. Setelah dilakukan kelompok kontrol, sebanyak 14 (70%) dari 20 data sampel memiliki hemoglobin di atas 11 mg/dl. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu post partum yang mengonsumsi air kelapa muda mengalami peningkatan hemoglobin sebanyak 14 (70%) dari 20 data sampel, sementara ibu yang tidak mengonsumsi air kelapa muda mengalami penurunan hemoglobin sebanyak 9 (45%) dari 20 data sampel. Berdasarkan hasil uji chi-square, ditemukan p-value sebesar 0,001 dengan batas nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa p-value (0,001) lebih kecil dari batas nilai (0,005). Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima (H_1) dan hipotesis nol ditolak (H_0). Artinya, terdapat hubungan antara konsumsi air kelapa muda dengan peningkatan hemoglobin ibu post partum di BPM Suparmi Sitorus.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penelitian ini, bukanlah menjadi sebuah akhir, melainkan suatu awal yang baru untuk memulai petualangan hidup yang baru. Penulis menyadari betul bahwa ada orang-orang yang berjasa dibalik selesainya skripsi ini. Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, W. (2020). 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa', *Jurnal Inovasi Penelitian Vol 1 No 2*.
- Anfiksyar, K. S., Aryana, M. B. ., Surya, I. g. N. H. ., & Manuaba, I. B. G. . (2019). 'Karakteristik Anemia pada Kehamilan di Poliklinik Kebidanan RSUP Sanglah Tahun 2016-2017'. *Jurnal Medika Udayana*, 8 (7), 1–7.
- Amiritha. (2017). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Di Rusunawa Putri. *Manuscript*. Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Binaiyati, S. (2017). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Firdaus, N. (2016). 'Pengaruh Terapi Herbal Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang', *Tugas Keperawatan Komplementer Jurnal Obat Herbal Hipertensi Air Kelapa*. Program Transfer S1 Keperawatan STIKES Sukabumi.
- Fitriany, J. (2018). 'Anemia Defisiensi Besi', *Jurnal Avverous Vol 4 No 2*.
- Herlina, R., dkk. (2020). 'Hubungan Antara Konsumsi Air Kelapa Muda Dengan Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Cikancung', *Journal of Health Research Vol 3 No 2*.
- Ibrahim, S. (2020). 'Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium', *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences Vol 1 No 1*.
- Maluyu, N., dkk. (2016). 'Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', *Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 2*.
- Maria, Y. (2017). *Optimalisasi Bahan Baku Kelapa*. Jakarta. Warta Ekspor
- Naim, N., dkk. (2020). 'Kadar Hemoglobin Hitung Jumlah Eritrosit Dan Nilai Hematokrit PadaPekerja Parkiran Basement Di Kota Makasar', *Jurnal Media Analis Kesehatan Vol 11 No 2*.
- Nuraeni, R., Dkk. (2019). 'Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pemeriksaan Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja Yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 5 No 2*.
- Oktaviance, R.S, dkk. (2022). 'Gambaran Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Helen Tarigan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 1 No 1*.
- Rusmiati, D. (2019). 'Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Sebelum Dan Sesudah Persalinan Normal', *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan, Vol 3 No 1*.
- Sabila, Q. (2016).Perbedaan Kadar Hb Dalam Darah Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Air Kelapa Hijau (Green Coconut Water) Pada Pekerja Yang Terpapar Timbal Di Karoseri X Semarang. *Undergraduate Thesis*. Diponegoro University.
- Sari, I., dkk. (2021). 'Perbedaan Kadar Hemoglobin Menggunakan Metode Cyanide-Free Dan POCT Pada Ibu Hamil', *Jurnal Ilmiah Analisis Kesehatan Vol 7 No 2*.
- Strelow, E., Haas, A., & Kenning, P. (2018). 'The application of mobile fNIRS to "shopper neuroscience" – first insights from a merchandising communication study'. *European Journal of Marketing*, 52(1-2), 244–259.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., dkk. (2020). 'Pengukuran Konsentrasi Hemoglobin Menggunakan Metode Cyanmethemoglobin Pada Petugas SPBU Di Kota Bengkulu', *Jurnal Ilmiah Farmacy Vol 7 No 1*.