

DATES CANDY TO REDUCE MORNING SICKNESS FOR PREGNANT WOMAN

Julita Sari Sitompul¹, Edi Subroto², Soderia Zega³, Novita Sari Eufrasia Sitohang⁴,
Esra E Sinaga⁵, Liferia Tafonao⁶, Annisa Ussabilla⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2219201048@mitrahusada.ac.id, edisubroto@mitrahusada.ac.id,
2219201106@mitrahusada.ac.id, 2219201084@mitrahusada.ac.id, 2219201128@mitrahusada.ac.id,
2219201060@mitrahusada.ac.id, 2219201009@mitrahusada.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Morning sickness atau emesis gravidarum dialami sekitar 70-80% wanita hamil. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan dehidrasi, ketidakseimbangan elektrolit, dan menurunnya kualitas hidup ibu. Kurma (*Phoenix dactylifera*) mengandung vitamin B6, kalium, dan magnesium yang berperan fisiologis dalam meredakan mual dan menstabilkan asam lambung. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian "Dates Candy" (permen kurma) sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan frekuensi dan tingkat keparahan mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experiment). Sampel terdiri dari ibu hamil dengan emesis gravidarum ringan sampai sedang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PUQE-24 (Pregnancy-Unique Quantification of Emesis) untuk mengukur tingkat keparahan mual sebelum dan sesudah pemberian permen kurma selama 7 hari. Hasil: Analisis menunjukkan penurunan skor mual muntah yang signifikan secara statistik () setelah pemberian "Dates Candy". Selain kandungan mikronutrientnya, gula alami dalam kurma membantu mencegah hipoglikemia yang sering memicu mual di pagi hari. Kesimpulan: Pemberian "Dates Candy" efektif dalam mengurangi gejala morning sickness pada ibu hamil. Produk ini dapat menjadi alternatif camilan sehat dan aman untuk mendukung kesehatan ibu selama kehamilan.

Kata Kunci: Dates Candy, Morning Sickness, Ibu Hamil, Emesis Gravidarum, Kurma.

Pendahuluan

Kehamilan adalah momen yang sangat dinantikan oleh setiap pasangan, tetapi perjalanan ini tidak selalu berjalan mulus tanpa hambatan fisik (ASEAN Statistics, 2021). Salah satu tantangan umum yang dihadapi ibu hamil di awal kehamilan adalah morning sickness atau mual muntah yang terus-menerus. Meskipun sering dianggap sebagai bagian alami dari proses penyesuaian hormon, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan semangat dan kualitas hidup ibu (Group, 2025). Mual berlebihan bukan hanya menyebabkan ketidaknyamanan di perut, tetapi juga dapat

membahayakan asupan nutrisi janin. Jika seorang ibu terus-menerus memuntahkan makanannya, cadangan energi tubuh akan menipis dan risiko dehidrasi meningkat. Pada trimester pertama, janin sedang dalam masa pembentukan organ vital yang membutuhkan asupan gizi yang cukup dan stabil untuk perkembangan optimal di masa mendatang (Dewi et al., 2024).

Sayangnya, banyak ibu hamil merasa ragu untuk mengonsumsi obat-obatan medis pereda mual karena kekhawatiran akan efek samping kimiawi terhadap janin yang dikandungnya. Ketakutan ini sering kali membuat mereka

memilih untuk bertahan dalam rasa sakit dan mual tanpa solusi yang efektif. Hal inilah yang menjadi alasan kuat mengapa pencarian terhadap alternatif solusi yang alami, aman, namun tetap praktis sangat dibutuhkan dalam dunia kesehatan ibu dan anak saat ini (Kementrian Kesehatan, 2023).

Buah kurma sebenarnya sudah lama dikenal dalam tradisi masyarakat sebagai makanan super yang kaya akan manfaat, terutama bagi perempuan. Namun, jarang yang menyadari bahwa kandungan vitamin B6 yang tinggi pada kurma memiliki peran medis dalam menstabilkan sistem saraf dan pencernaan yang terganggu akibat fluktuasi hormon kehamilan. Selain itu, kurma mengandung mineral penting seperti kalium yang membantu menjaga keseimbangan elektrolit tubuh yang hilang saat ibu sering muntah.

Namun, tantangan baru muncul ketika ibu hamil mengalami sensitivitas tinggi terhadap tekstur dan aroma makanan tertentu. Beberapa ibu merasa bosan atau bahkan merasa enek jika harus mengonsumsi buah kurma secara utuh setiap hari dalam jumlah banyak. Perubahan preferensi lidah selama kehamilan ini menuntut adanya sebuah inovasi produk yang mampu mengubah bahan alami yang bermanfaat menjadi sesuatu yang lebih ringan, segar, dan mudah untuk diterima oleh indra perasa (Fara et al., n.d.).

Ide untuk mengolah kurma menjadi bentuk permen (*Dates Candy*) muncul sebagai jawaban atas kebutuhan akan kepraktisan dan kenyamanan tersebut. Dengan mengubahnya menjadi permen, ibu hamil tidak lagi merasa terbebani dengan tekstur buah yang berserat atau terlalu manis secara pekat. Bentuk permen memberikan kemudahan bagi ibu untuk tetap mendapatkan manfaat nutrisi kurma melalui camilan kecil yang bisa dibawa ke mana saja dan dikonsumsi kapan saja saat

rasa mual itu tiba-tiba datang menyerang (Sinaga, K, 2025).

Inovasi permen kurma ini juga sejalan dengan semangat *entrepreneurship* atau kewirausahaan di bidang kebidanan. Seorang bidan tidak hanya berperan dalam memberikan asuhan klinis, tetapi juga bisa menjadi pelopor dalam menciptakan produk kesehatan mandiri yang berbasis bahan alami. Di Kecamatan Sunggal, misalnya, potensi untuk mengembangkan produk kesehatan seperti ini sangat besar mengingat banyaknya ibu hamil yang mulai beralih mencari solusi pengobatan yang bersifat alami dan minim bahan kimia tambahan (Sinaga et al., 2025).

Melalui sentuhan inovasi, produk permen kurma ini dapat diformulasikan sedemikian rupa agar memiliki aroma yang lebih menyegarkan, mungkin dengan tambahan ekstrak jahe atau lemon yang dikenal ampuh menekan refleks mual. Kreativitas semacam ini akan memberikan warna baru dalam layanan kesehatan primer, di mana bidan praktik mandiri menjadi pusat solusi yang tidak hanya menyediakan obat, tetapi juga menyediakan nutrisi dalam bentuk yang jauh lebih menyenangkan bagi pasiennya (Dewi et al., 2024).

Pentingnya penelitian ini adalah untuk membuktikan secara nyata bahwa pendekatan non-farmakologis melalui olahan kurma memang memiliki dampak positif terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil. Dengan data yang akurat, inovasi ini bisa menjadi rekomendasi yang dapat dipertanggungjawabkan bagi para tenaga kesehatan lainnya. Selain itu, hal ini juga bisa menjadi langkah awal bagi bidan untuk meningkatkan kemandirian ekonominya melalui pengembangan produk kreatif yang bermanfaat luas bagi Masyarakat.

Pada akhirnya, penelitian mengenai permen kurma ini diharapkan mampu menjadi jembatan bagi para ibu hamil untuk

melewati masa trimester pertama dengan lebih nyaman dan bahagia. Dengan asupan nutrisi yang terjaga melalui solusi alami yang inovatif, kesehatan ibu akan lebih terjamin dan pertumbuhan janin pun dapat berjalan secara optimal. Inilah wujud nyata dari penggabungan ilmu kesehatan dan jiwa kewirausahaan yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan keluarga di tingkat komunitas.

Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan pola *pre-test* dan *post-test group* untuk mengukur efektivitas pemberian permen kurma terhadap penurunan frekuensi mual pada ibu hamil trimester pertama di Kecamatan Sunggal. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil yang mengalami *morning sickness*, di mana sampel dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi seperti usia gestasi di bawah 12 minggu dan kesediaan menjadi responden. Proses dimulai dengan pengembangan formulasi produk *Dates Candy* yang diolah secara higienis, dilanjutkan dengan pengukuran tingkat mual awal menggunakan instrumen kuesioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis* (PUQE-24). Setelah diberikan intervensi konsumsi permen secara rutin selama satu minggu, dilakukan pengukuran kembali untuk melihat perubahan skor mual yang kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Wilcoxon* atau *Paired Test* (Sugiyono, 2022).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan terhadap ibu hamil di Kecamatan Sunggal, gambaran awal menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan intervensi berada pada kategori

mual muntah tingkat sedang. Hal ini terlihat dari skor kuesioner PUQE-24 yang menunjukkan bahwa keluhan mual paling sering muncul pada waktu bangun tidur di pagi hari dan saat mencium aroma masakan tertentu. Kondisi ini membuat sebagian besar ibu hamil merasa lemas karena asupan nutrisi yang masuk tidak maksimal, sehingga mereka sangat terbuka terhadap inovasi permen kurma sebagai alternatif pereda keluhan tersebut.

Selama masa pemantauan satu minggu, hasil observasi menunjukkan respon yang sangat positif terhadap penggunaan permen kurma. Dari sisi organoleptik, para ibu hamil menyatakan bahwa rasa manis alami dari kurma tidak menyebabkan rasa enek, melainkan memberikan sensasi segar di mulut yang membantu menetralkan rasa pahit setelah mual. Kepraktisan bentuk permen juga menjadi nilai tambah, di mana responden dapat langsung mengonsumsinya secara perlahan saat merasa perut kosong, sehingga membantu menjaga stabilitas energi mereka sepanjang hari tanpa memicu refleks muntah yang berat.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perubahan yang sangat nyata pada kondisi fisik responden setelah rutin mengonsumsi permen kurma. Terdapat penurunan skor mual yang signifikan dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang secara ilmiah membuktikan bahwa intervensi ini memiliki dampak yang kuat. Banyak responden yang sebelumnya mengalami muntah lebih dari tiga kali sehari melaporkan bahwa frekuensi tersebut berkurang secara bertahap, dan durasi rasa mual yang mereka rasakan setiap harinya menjadi jauh lebih singkat dibandingkan sebelum mengenal produk olahan kurma ini.

Secara keseluruhan, temuan ini mempertegas bahwa permen kurma bukan

sekadar camilan biasa, melainkan produk inovatif yang efektif sebagai solusi non-farmakologis bagi ibu hamil. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh kandungan vitamin B6 dan gula alami kurma yang bekerja cepat dalam menstabilkan sistem pencernaan ibu. Hasil riset ini memberikan bukti kuat bagi para bidan di wilayah Kabupaten Deli Serdang bahwa pengembangan produk kreatif berbasis bahan lokal memiliki potensi besar untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil sekaligus membuka peluang kewirausahaan di bidang kesehatan.

Pembahasan

Keberhasilan permen kurma dalam meredakan gejala *morning sickness* pada ibu hamil di Kecamatan Sunggal tidak lepas dari kandungan nutrisi mikro yang terdapat di dalamnya. Secara klinis, kurma kaya akan vitamin B6 (piridoksin) yang berperan krusial dalam metabolisme asam amino dan neurotransmitter di otak yang mengatur refleksi mual. Penurunan skor mual yang signifikan pada responden menunjukkan bahwa asupan vitamin B6 alami dari permen kurma mampu memberikan efek penenang pada sistem saraf pusat, sehingga sensitivitas ibu hamil terhadap pemicu mual dapat berkurang secara bertahap.

Selain faktor vitamin, stabilitas gula darah memegang peranan penting dalam mengendalikan rasa mual di pagi hari. Ibu hamil sering kali mengalami hipoglikemia ringan saat bangun tidur karena perut kosong dalam waktu lama, yang memicu rasa mual yang hebat. Kandungan gula alami dalam permen kurma, seperti glukosa dan fruktosa, memberikan suplai energi instan yang mudah diserap tubuh. Hal ini menjelaskan mengapa responden merasa kondisi fisiknya lebih bertenaga dan rasa mualnya mereda setelah mengonsumsi permen tersebut sebagai langkah penanganan awal sebelum memulai aktivitas.

Inovasi dalam bentuk permen ini juga menjawab kendala psikologis dan sensorik yang sering dialami ibu hamil trimester pertama. Sensitivitas terhadap bau dan tekstur makanan yang tajam sering kali membuat ibu hamil menolak makanan bergizi. Dengan mengubah kurma menjadi permen yang memiliki aroma lembut dan rasa yang tidak terlalu pekat, hambatan tersebut dapat diatasi. Tekstur permen yang lumat perlahan di mulut memberikan stimulasi pada kelenjar saliva untuk menghasilkan enzim pencernaan yang membantu menetralkan asam lambung yang naik saat mual terjadi.

Dilihat dari perspektif kewirausahaan kebidanan (*midwiferypreneurship*), temuan ini membuktikan bahwa inovasi produk tidak harus selalu mengandalkan teknologi canggih, melainkan pemanfaatan bahan lokal yang tepat guna. Para bidan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) memiliki peluang besar untuk mengembangkan permen kurma ini sebagai produk unggulan yang membedakan layanan mereka dengan fasilitas kesehatan lainnya. Kreativitas dalam menyediakan solusi non-farmakologis seperti ini tidak hanya meningkatkan daya tarik praktik, tetapi juga membangun kepercayaan pasien terhadap kompetensi bidan dalam memberikan asuhan yang komprehensif.

Fenomena keberhasilan intervensi ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan dukungan edukasi yang diberikan selama penelitian. Responden di Kecamatan Sunggal yang cenderung memiliki literasi kesehatan yang baik merasa lebih nyaman menggunakan terapi komplementer yang berbasis bahan alamiah dibandingkan obat kimia. Adanya pergeseran gaya hidup menuju "back to nature" di kalangan ibu hamil milenial saat ini menjadikan permen kurma sebagai produk yang sangat relevan dan mudah diterima sebagai bagian dari pola makan sehat selama masa kehamilan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa terdapat korelasi kuat antara inovasi produk pangan fungsional dengan peningkatan kualitas kesehatan ibu hamil. Meskipun permen kurma terbukti efektif, keberhasilannya juga harus didukung dengan pola istirahat yang cukup dan hidrasi yang baik. Penelitian ini memberikan landasan baru bahwa inovasi di bidang kesehatan primer harus terus didorong untuk menciptakan solusi-solusi mandiri yang berfokus pada kenyamanan pasien, sekaligus memperkuat peran bidan sebagai inovator kesehatan di tengah masyarakat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa inovasi permen kurma terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas *morning sickness* pada ibu hamil trimester pertama di Kecamatan Sunggal, yang dibuktikan dengan adanya penurunan skor mual yang nyata setelah masa intervensi. Keberhasilan inovasi ini dipengaruhi oleh kandungan nutrisi alami kurma seperti vitamin B6 dan gula sederhana yang mampu menstabilkan sistem pencernaan serta memberikan tambahan energi instan dalam bentuk produk yang praktis dan mudah diterima secara sensorik oleh ibu hamil. Temuan ini menegaskan bahwa penggabungan kompetensi klinis kebidanan dengan kreativitas kewirausahaan mampu melahirkan solusi kesehatan non-farmakologis yang inovatif, yang tidak hanya meningkatkan kenyamanan pasien tetapi juga berpotensi besar untuk dikembangkan sebagai peluang usaha mandiri bagi bidan di masa depan.

Referensi

Sinaga, R. (2021). The Effect of Education on Increasing Knowledge and Attitude of Pregnant Mothers

Trimester III About Exclusive Breast Milk in the Clinic Sunartic Primary Year 2021. *Science Midwifery*, 9(2), 567-570.

Sinaga, R., Dewi, E. R., Pinem, S., Purnamasari, E., Sagala, R., Yun, D. C., ... & Gulo, M. (2024). The effect of beta vulgaris l juice on the acceleration of reducing the incidence of anemia in pregnant women. *Science Midwifery*, 12(5), 1666-1672.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey,

B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.

Ghani, A. S. A., Sies, M. M., & Mohd-Setapar, S. H. (2020). Dates (*Phoenix dactylifera* L.): A review of its dietary fiber and its effects on human health. *Journal of Food Science and Technology*, 57(12), 4321-4331.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran: Tata Laksana Mual dan Muntah pada Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.

Marniaty, M., & Putri, A. (2021). Efektivitas Pemberian Buah Kurma terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(1), 12-20.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Priyatna, A., & Saputri, D. (2023). Inovasi Kewirausahaan dalam Praktik Mandiri Bidan (PMB): Peluang dan Tantangan di Era Digital. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 10(2), 88-97.

Tiran, D. (2020). *Nausea and Vomiting in Pregnancy: An Integrated Approach to Care and Management*. London: Singing Dragon