

PERBEDAAN KONSUMSI BUAH NANAS SEGAR DENGAN BUAH NANAS OLAHAN TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI PADA IBU NIFAS NORMAL DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU

Yeni Aryani⁽¹⁾, Fatiyani Alyensi⁽²⁾, Okta Vitriani⁽³⁾

^(1,2,3)Program Studi D III Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau

*email: yeni@pkr.ac.id

ABSTRAK

Pada ibu nifas proses pengembalian rahim ke bentuk sebelum hamil yang sangat penting untuk peningkatan kontraksi uterus yang dapat mempercepat proses involusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas konsumsi buah nenas segar dengan buah nenas olahan (nanas kering) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas normal. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan desain penelitian two-groups pre-test post-test design. Penelitian dilakukan di PMB Rosita Kota Pekanbaru dengan populasi semua nifas yang melahirkan di PMB Rosita pada bulan Februari s.d Juli 2022 dengan jumlah sampel 36 orang yang terbagi menjadi 18 orang responden konsumsi buah nenas segar dan 18 orang konsumsi buah nenas kering (keripik nanas). Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil analisa data diketahui bahwa rata-rata penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas setelah dilakukan intervensi konsumsi buah nenas segar rata-rata (mean) 12.17 cm dan konsumsi buah nenas olahan (nanas kering) rata-rata (mean) 5.13 cm. Analisa data menggunakan uji t independent konsumsi buah nenas segar lebih efektif mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan dengan nanas olahan (nanas kering) dengan nilai (p: 0,000). Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi pada ibu nifas dengan memanfaatkan buah nenas mempercepat penurunan tinggi fundus uteri

Kata kunci: Buah nenas segar, buah nenas olahan, tinggi fundus uteri, ibu nifas normal

ABSTRACT

In postpartum women, the process of returning the uterus to its pre-pregnant form is very important for increasing uterine contractions which can accelerate the involution process. This study aims to compare the effectiveness of consumption of fresh pineapple with processed pineapple (dried pineapple) to decrease uterine fundal height in normal postpartum mothers. This type of research is a quasi-experimental research design with two-groups pre-test-post-test design. The study was conducted at PMB Rosita Pekanbaru City with a population of all postpartum women giving birth at PMB Rosita from February to July 2022 with a sample of 36 people divided into 18 respondents consuming fresh pineapple and 18 consuming dried pineapple (pineapple chips). The sampling technique is purposive sampling. The results of data analysis showed that the average decrease in uterine fundus height after the intervention was an average of 12.17 cm for fresh pineapple consumption and 5.13 cm for processed pineapple fruit consumption (mean). Data analysis using independent t test consumption of fresh pineapple is more effective in accelerating the decrease in uterine fundal height compared to processed pineapple (dried pineapple) with a value of (p: 0.000). It is hoped that this research can be useful for health workers in providing education to postpartum mothers by utilizing pineapple to accelerate the decrease in uterine fundal height.

Keywords: Fresh pineapple, processed pineapple, high uterine fundus, normal postpartum mothers

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Puerperium berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang di perlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. Masa nifas terdiri dari tiga tahapan yaitu puerperium dini suatu masa kepulihan ibu diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan, puerperium intermedia suatu masa kepulihan dari organ-organ reproduksi selama kurang lebih enam minggu, remote puerperium waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama apabila ibu selama hamil atau persalinan mengalami komplikasi (Anggraeni, 2010).

Pada ibu nifas involusi uterus merupakan proses yang sangat penting untuk pemulihan rahim ke bentuk sebelum hamil upaya nonfarmakologis untuk peningkatan kontraksi uterus dalam proses involusi pada ibu nifas salah satunya adalah konsumsi buah nana. Jika Uterus gagal berkontraksi atau disebut dengan sub involusi uteri dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal involusi sehingga proses uterus untuk mengecil menjadi terhambat yang ditandai terjadinya perdarahan yang dapat menyebabkan kematian ibu (Meinarti, 2019)

Sub involusio akan memicu terjadi perdarahan pada masa nifas tersebut sehingga di perlukan berbagai upaya untuk mengatasinya baik secara farmakologi maupun non farmakologi, saat ini telah berkembang teknik pengobatan dengan menggunakan tanaman obat. Salah satu tanaman herbal yang dipercaya untuk memperlancar proses penyembuhan atau pemulihan adalah buah nanas. (Yulansari, 2018)

Buah yang memiliki nama latin ananas cosmosus berasal dari Eropa dan

menyebar hingga ke penjuru dunia, termasuk Indonesia. Kandungan gizi nanas dapat di temukan kandungan fitokimia berupa bromelin yang berfungsi sebagai anti peradangan. Selain itu, kandungan lain yang terdapat dalam nanas adalah (Vit A, Vit C, Vit B1, Vit B6, Mineral, antioksidasi, Serat, Lemak, Kalium, protein, sukrosa, kalsium, natrium, fosfor, pektin, karoten, magnesium, karbohidrat, tiamin, air) (Herdiastuti, 2016)

Upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kontraksi uterus pada ibu post partum adalah dengan mengkonsumsi buah nanas karena kandungan enzim bromelinnya. Bromelin adalah salah satu enzim proteolitik atau protease yang ditemukan pada tanaman nanas (*Ananas Comosus*) dan tidak dimiliki oleh buah lainnya (UPOV, 2019)

Adanya upaya dalam bidang nonfarmakologis untuk peningkatan kontraksi uterus pada ibu nifas salah satunya adalah konsumsi buah nanas yang telah terbukti mengandung enzim bromelin. Buah nanas yang mengandung enzim bromelin dapat membantu stimulasi produksi prostaglandin yang akan memberikan efek merangsang kontraksi uterus yang dapat merpercepat penurunan tinggi fundus uteri (Rahayu, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Baroroh pada tahun 2018 di Kota Pekanbaru didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri terhadap ibu pasca partum yang diberikan jus buah nanas dan tidak diberikan buah nanas. Nilai rata-rata penurunan TFU yang diperoleh pada ibu pasca partum yang diberikan buah nanas adalah 9,4 cm lebih tinggi dibandingkan rata-rata penurunan TFU pada ibu yang tidak diberikan buah nanas yaitu 7 cm (Baroroh, 2018) Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu pada tahun 2015

di PMB wilayah Klaten Tengah didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan TFU pada kelompok yang diberikan intervensi buah nanas mencapai 9,10 cm dibandingkan kelompok control yang hanya 5,88 cm (Rahayu, 2015)

Buah nanas terbukti mengandung enzim bromelin yang dapat membantu stimulasi produksi prostaglandin yang akan memberikan efek merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat proses pengembalian uterus kebentuk sebelum hamil yang dapat terlihat dengan penurunan tinggi fundus uterus (Siak, 2020). Penelitian Yanti Puspita menyebutkan di kota Padang Konsumsi buah nanas segar, paritas dan tanda klinis anemia memiliki kontraksi terhadap uterus ibu bersalin (Puspita, 2019)

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan pemberian nanas kering (keripik nanas) dengan nanas segar pada masa nifas yang dapat membantu pengerutan pada uterus ke kondisi semula atau sebelum hamil dengan cara uterus berkontraksi. Data saat peneliti mendampingi mahasiswa melakukan asuhan nifas selama 3 bulan terakhir yakni pada bulan September, Oktober dan November tahun 2020 di PMB Rosita sebanyak 9 orang (100%) ibu nifas dan memiliki masalah sub involusi yaitu penurunan tinggi fundus tidak sesuai normalnya (lebih lama dari normal) yakni sebanyak 3 orang atau 33,3%. Berdasarkan data tersebut diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Konsumsi Buah Nanas Segar dengan Buah Nanas Olahhan Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Normal Di PMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2022”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasy eksperiment degan desain penelitian two-groups pre-test post-test design. Penelitian dilakukan di PMB Rosita Kota Pekanbaru telah mendapat ijin *ethical clearance* oleh *Health Research Ethics Committee* Poltekes Kemenkes Riau dengan No LB.02.03/6/03/2022.

Populasi semua nifas yang melahirkan di PMB Rosita pada bulan Februari s.d Juli 2022. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 0 yang melahirkan secara normal di PM Rosita dengan bayi baru lahir normal (BB bayi lahir normal, ASI eksklusif) dan riwayat kala 3 proses pengeluaran plasenta berjalan normal. Kriteria esklusi pada penelitian ini adalah ibu nifas dengan jenis persalinan section saesaria, BB bayi lahir < 2500 gram dan > 4000 gram menolak untuk bergabung dalam penelitian. Jumlah sampel 36 orang yang terbagi menjadi 18 orang responden konsumsi buah nanas segar dan 18 orang konsumsi buah nanas kering (keripik nanas).

Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecepatan sub involusi uteri, sedangkan variable independenya adalah konsumsi buah nanas atau konsumsi keripik nanas. Kelompok yang kontrol, mengonsumsi buah nanas segar yang sudah matang disediakan oleh peneliti sebanyak 250 gram setiap hari selama 7 hari. Sedangkan kelompok kasus diberikan keripik nanas yang telah disediakan peneliti sebanyak 75 gram per hari selama 7 hari. Jenis nanas segar yang dikonsumsi adalah nanas madu dibersihkan langsung di konsumsi dan dibuat keripik oleh pabrik yang sudah terstandarisi di iris tipis lalu di oven dan dikemas secara higienis dengan berat per pack sebanyak 75 gram dengan adalah jenis yang sama. Setelah 7 hari tinggi fundus uterus ibu nifas diukur menggunakan metlin.

Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa data menggunakan *uji t independent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas Normal Setelah Mengonsumsi Buah Nanas Segar dengan Buah Nanas Olahan di PMB Rosita (n=36)

No	Karakteristik Responden	Konsumsi Nanas Segar	%	Konsumsi Nanas Kering	%
Umur:					
1	< 20	0	0	2	11,1
	20-35	15	83	11	61,1
	>35	3	17	5	27,7
Jumlah		18	100	18	100
Paritas:					
2	Primipara	5	27.8	4	22,2
	Multi para	13	72.2	14	77,8
Jumlah		18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui karakteristik penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal yang mengonsumsi buah nanas segar berdasarkan umur mayoritas usia 20 – 35 tahun sebanyak 15 orang atau 83% dengan paritas mayoritas multipara sebanyak 13 orang atau 83%, dan yang mengonsumsi buah nanas kering berdasarkan umur mayoritas usia 20 – 35 tahun sebanyak 14 orang atau 77,8% dengan paritas mayoritas multipara sebanyak 11 orang atau 61,1%.

Tabel 2. Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas Normal Berdasarkan Konsumsi Buah Nanas segar dan keripik nanas

Intervensi	n	Mean	SD	Min-Max
Konsumsi Buah Nanas segar	18	12.17	0.521	11.0 - 13.0
Konsumsi Keripik nanas	18	5.131	1.101	2.0- 6.5
Total	18			

Pada tabel 2 dapat dilihat penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas

yang mengonsumsi buah nanas segar rata-rata (*mean*) adalah 12.17 cm dengan Standar Deviasi = 0.521. Sedangkan penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas yang mengonsumsi buah nanas kering (olahan) rata-rata (*mean*) penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal 5.13 cm dengan Standar Deviasi = 1.101

Tabel 3 Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Ibu Nifas Normal Berdasarkan Konsumsi Buah Nanas Segar dengan Buah Nanas Olahan (Nanas Kering) di PMB Rosita Kota

Intervensi	n	Mean	SD	Mean Rank	P
Buah Nanas Segar	18	12.17	0.5	2.0	0,00
Buah Nanas Olahan (Nanas Kering)	18	5.131	1.1	4.5	
Total	36				

Pada tabel 3 dapat dilihat hasil uji statistik dengan Uji *T independent* menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal dengan nilai *p value* =0,000. Berdasarkan hasil mean rank pada kelompok konsumsi buah nanas kering (keripik nanas) lebih rendah yaitu 4.5 dibandingkan dengan mean rank pada kelompok ibu yang mengonsumsi buah nanas seger yaitu 2.0 yang artinya konsumsi buah nanas seger lebih efektif dalam penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal bila dibandingkan dengan buah nanas kering (keripik nanas) pada ibu nifas normal hari ke 1 sampai dengan hari ke 7 masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian di peroleh data rata-rata nilai penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal setelah dilakukan intervensi pada kelompok ibu nifas mengonsumsi buah nanas segar lebih efektif terhadap penurunan tinggi fundus uteri dengan

nilai rata-rata (*mean*) 12.17 cm dari pada konsumsi buah nanas olahan (Nanas Kering) dengan nilai rata-rata (*mean*) 5.131 cm.

Hasil analisa statistik menggunakan uji t-independent diperoleh *p value* (0,000), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal pada ibu nifas yang mengkonsumsi buah nanas segar lebih efektif mempercepat penurunan tinggi fundus uteri bila di banding nnanas olahan (keripik nanas).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Baroroh pada tahun 2018 di Kota Pekalongan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan penurunan tinggi fundus uteri terhadap ibu pasca partum yang diberikan jus buah nanas dan tidak diberikan buah nanas. Nilai rata-rata penurunan TFU yang diperoleh pada ibu pasca partum yang diberikan buah nanas adalah 9,4 cm lebih tinggi dibandingkan rata-rata penurunan TFU pada ibu yang tidak diberikan buah nanas yaitu 7 cm (Baroroh, 2018). Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu pada tahun 2015 di PMB wilayah Klaten Tengah didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata penurunan TFU pada kelompok yang diberikan intervensi buah nanas mencapai 9,10 cm dibandingkan kelompok control yang hanya 5,88 cm (Rahayu, 2015).

Buah nanas terbukti mengandung enzim bromelin yang dapat membantu stimulasi produksi prostaglandin yang akan memberikan efek merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat proses pengembalian uterus kebentuk sebelum hamil yang dapat terlihat dengan penurunan tinggi fundus uterus Penelitian Yanti Puspita menyebutkan di kota Padang Konsumsi buah nanas segar, paritas dan tanda klinis anemia

memiliki kontraksi terhadap uterus ibu bersalin (Nita, 2017).

Pada penelitian ini berdasarkan karakteristik responden mayoritas berusia 20 -35 tahun sebanyak 15 orang responden atau 83%.

Pernurunan tinggi fundus uteri ibu nifas yang mengkonsumsi buah nanas kering (olahan) rata-rata (*mean*) lebih lambat penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal yaitu 5.131 cm dibandingkan dengan nanas segar 12,17 cm yang merupakan pilihan dalam pemberian terapi non farmakologi dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak mengendalikan *variable* perancu seperti konsumsi makanan ibu sehari-hari. Dalam hal ini peneliti hanya memberikan intervensi kepada subyek penelitian yaitu memberikan buah nanas segar atau keripik nanas, namun tidak mengontrol makanan lain yang dikonsumsi oleh subyek penelitian. Perbedaan konsumsi makanan lain, berat badan, yang berkaitan dengan status gizi pasien mempengaruhi cepat lambatnya proses involusi uterus yang terjadi pada ibu nifas.

SIMPULAN

Hasil analisa statistik menggunakan uji t-independent diperoleh *p value* (0,000), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri ibu nifas normal. Ibu nifas yang mengonsumsi buah nanas segar lebih efektif mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dibandingkan dengan nanas olahan (nanas kering) dalam bentuk keripik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Yetti. 2010. Asuhan kebidanan Masa Nifas. Pustaka Rihama. Yogyakarta

- Baroh, Ida H. (2018). Efektifitas Konsumsi Jus Nanas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Nifas di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu*
- Herdyastuti, N. (2016). Isolasi dan Karakterisasi Ekstrak Kasar Enzim Bromelin Dari Batang Nanas (*Ananas comusus L. Merr*). *Jurnal Berkala Penelitian Hayati*, 75-77
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan RI No 4 2019*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Nita, V. (2017). Factors Associated With Frequency Of Visits Antenatal Care (ANC) In Yogyakarta Province Mergangan Public Health Centre In 2014. *J. Med. Respati*, 67–103.
- Meinarti, C. 2019. Analisis Keragaman Genetik Nanas (*Ananas comosus (L.)Merr*) Berdasarkan Penanda Morfologi dan Penanda RAPD.[Tesis]. Sekolah Pascasarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Puspita Y. 2019. Pengaruh Pemberian Buah Nanas pada Ibu Hamil terhadap Kontraksi Ibu Bersalin di Kota Padang Sumatera Barat. *Jurnal Universitas Indonesia*
- Rahayu, Y. 2015. Masa nifas dan menyusui. Mitra Wacana Medika. Jakarta
- Rahayu, Ripniatin Darmining. 2019. Pengaruh Jus Nanas Terhadap Percepatan Penurunan TFU dan Penyembuhan Luka Perinium Pada Ibu Post Partum Di Bpm Wilayah Klaten Tengah. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume4, No 2, hlm 82-196
- Riau, D. K. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2019*. Riau: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Riau, D. K. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Riau 2020*. Riau: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Siak, P. M. (2020). *Profil Kesehatan Puskesmas Minas 2019*. Siak: Puskesmas Minas kabupaten Siak.
- UPOV. 2019. Descriptorn for Pineapple (*Ananas comosus(L.) Merr.*). Guidelines For The Conduct Of TestsFor Distinctness, Uniformity and Stability.
- Yulansari, Hernita. 2018. Penerapan Jus Nanas Untuk Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas di PMB Sri Rejeki W, S.ST. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Gombong*.