

PENGARUH BUAH KELAPA MUDA BAGI IBU HAMIL

Oleh : Muhammad Addinta Ikmaliza

Pembimbing : Desintya Indah Ayu Aynur Syah,S.Pd,M.Pd.I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Buah kelapa merupakan buah yang termasuk dalam marga cocos atau aren-arenan yang banyak mengandung nutrisi apalagi bagi ibu hamil seperti elektrolit ,mineral, dan vitamin. Sehingga setelah melahirkan tenaga ibu hamil sangat lemah bisa di bantu dengan meminum buah kelapa tidak hanya itu buah ini juga bisa membantu pembentukan janin yg ada di perut dan mencegah terjadinya bayi lahir dengan berat badan lahir rendah .daging buah kelapa juga bermanfaat yaitu bisa membantu proses pembentukan Asi menjadi lebih cepat dan kualitas yang baik.Jadi buah kelapa sangat berguna bagi ibu hamil tetapi perhatikan juga waktu jeda meminum air kelapa.

kata kunci:*Pengaruh ,kelapa muda dan ibu hamil.*

PENDAHULUAN

Buah kelapa adalah buah dari pohon kelapa (*Cocos nucifera*) anggota tunggal dalam marga *Cocos* dari suku aren-arenan atau *Arecaceae*. Arti kata kelapa (atau coconut, dalam bahasa Inggris) dapat merujuk pada keseluruhan pohon kelapa, biji, atau buah, yang secara botani adalah pohon berbuah, bukan pohon kacang-kacangan. Istilah ini berasal dari kata Portugis dan Spanyol abad ke-16, *coco* yang berarti "kepala" atau "tengkorak" setelah tiga lekukan pada tempurung kelapa yang menyerupai fitur wajah. buah ini biasanya tumbuh didaerah tropis seperti dipinggir atau biasanya

didaerah yg memiliki kelembapan yg tinggi sehingga buah ini mudah dijumpai.

Kebanyakan ibu - ibu di desa senang menggunakan kelapa muda sebagai sarana obat bagi ibu hamil .Jika diminum dalam setiap satu cangkir yang setara dengan 240 mililiter air kelapa murni, terkandung 46 kalori dan beragam nutrisi, seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin C, dan antioksidan.

Ibu hamil biasanya meminum buah ini sebagai obat untuk menggantikan elektrolit yg hilang dari tubuh .karena buah kelapa banyak mengandung elektrolit seperti kalium, magnesium dan natrium untuk mengembalikan stamina ibu hamil . Selain itu kelapa muda mengandung

vitamin dan mineral yg bisa membantu pertumbuhan janin di dalam perut dan mineral yang terkandung di dalam air kelapa muda memiliki manfaat untuk menurunkan risiko berat badan bayi lahir rendah .

Tidak hanya airnya daging kelapa juga bisa dikonsumsi oleh ibu hamil. Apabila dikonsumsi secara teratur selama kehamilan dapat meningkatkan pasokan ASI setelah Bunda melahirkan. Bayi akan menerima ASI dengan kualitas yang baik dan bergizi.Selain itu, minyak kelapa juga membantu dalam produksi ASI, karena mengandung asam laurat dan kaprat. Jenis asam tersebut memiliki efek antivirus, antibakteri, dan parasit yang dapat melindungi bayi dari penyakit. Dari latar belakang diatas penulis ingin mendeskripsikan manfaat buah kelapa muda bagi ibu hamil.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana manfaat kelapa muda bagi ibu hamil?
2. Apa kandungan yang terkandung dalam buah kelapa?

TUJUAN PENELITIAN

1. untuk mengetahui manfaat kelapa muda bagi ibu hamil
2. untuk mengetahui kandungan kelapa muda

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini,penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber.Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan study pustaka dan studi lapangan .Study pustaka dilakukan dengan mencari referensi dari buku ,ensiklopedia,artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya.

PEMBAHASAN

Buah kelapa muda merupakan salah satu produk pertanian yang bernilai ekonomi tinggi. Air kelapa mengandung bermacam-macam vitamin dan mineral dan gula sehingga dapat dikategorikan sebagai minuman ringan yang bergizi. (Indonesian Coconut and Palmae Research Institute 2004).

Hasil dari penelitian di atas buah kelapa memiliki manfaat yg sangat besar bagi ibu hamil dan juga janin yg ada di dalam perut diantaranya ,Air kelapa bisa mengembalikan stamina ibu hamil setelah melahirkan karena melahirkan butuh tenaga yang besar, dan buah kelapa mengandung vitamin yang bisa membantu perkembangan janin di perut dan juga bisa mencegah bayi lahir dengan berat badan rendah.

Selain itu, yang bermanfaat tidak hanya airnya daging kelapa muda juga bermanfaat bagi ibu hamil untuk membantu meningkatkan pasokan ASI pada ibu dan juga menghasilkan ASI yang berkualitas yang baik dan bergizi.



Ini adalah kandungan dari buah kelapa muda per 100 gram:

1. Kalori (kcal) 354
2. Jumlah Lemak 33 g
3. Lemak jenuh 30 g
4. Kolesterol 0 mg
5. Natrium 20 mg
6. Kalium 356 mg
7. Jumlah Karbohidrat 15 g
8. Serat pangan 9 g
9. Gula 6 g
10. Protein 3,3 g
11. Vitamin C 3,3 mg Kalsium 14mg
12. Zat besi 2,4 mg Vitamin D 0IU
13. Vitamin B6 0,1 mg Vitamin B12 0ug
14. Magnesium 32 mg



Terlihat bahwa air kelapa mengandung kalium tinggi. Dibandingkan minuman olahraga yang diformulasi, kandungan kalium pada air kelapa lebih tinggi. Jumlah ini bahkan lebih tinggi dibandingkan jika Anda memakan empat buah pisang. Maka dari itu ibu ibu hamil sering mengonsumsi air kelapa muda.

Berikut cara mengonsumsi buah kelapa muda untuk ibu hamil :

1. potong ujung kelapa dengan pisau yg tajam.
2. lalu lubangi buah kelapa yg sudah di potong ujungnya.
3. biasanya bisa langsung diminum dari buahnya atau bisa dituang ke dalam gelas .
4. lalu berikan kepada ibu hamil



Dikutip dari Parenting First Cry, minum air kelapa secara teratur dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan selama periode kehamilan. Mulai dari periode

kehamilan trimester pertama hingga trimester ketiga. Termasuk pada ibu hamil dengan usia kehamilan empat bulan.

Manfaat yang didapat dari konsumsi air kelapa adalah membantu menjaga kebugaran tubuh dan mencegah terjadinya dehidrasi. Terutama jika selama ibu hamil sering lupa untuk rutin minum air putih.

Apabila ibu hamil sering merasa lemas atau lelah selama hamil, konsumsi segelas air kelapa setiap hari dapat dilakukan. Kandungan mineral dalam air kelapa akan membantu menyegarkan tubuh mama.

Meski aman, tetap perhatikan dosisnya, Maka Sebaiknya minum tidak lebih dari segelas air kelapa per hari, ya. Ini karena air kelapa juga tinggi kalori, sehingga jika diminum berlebihan cenderung dapat meningkatkan berat badan. dan apabila Mama sedang dalam pengobatan karena tekanan darah tinggi, konsumsi air kelapa juga perlu dibatasi.

SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan tentang pengaruh buah kelapa muda bagi ibu hamil dapat disimpulkan bahwa buah kelapa muda mampu mendukung ibu hamil dan bayi untuk lahir dengan sehat, tidak hanya itu ibu hamil juga bisa mengurangi pengobatan dengan meminum obat-obatan yg memiliki efek samping yang tinggi pada

tubuh ibu. tetapi buah kelapa muda juga memiliki efek samping jika meminum airnya kebanyakan, kita juga harus perhatikan cara mengonsumsinya.

DAFTAR PUSAKA :

Indonesian Coconut and Palms Research Institute 2004. Potensi Buah Kelapa Muda Untuk Kesehatan dan Pengolahannya.

Pembahasan buah kelapa dan manfaatnya bagi yang belum. Vol 3 (2) :46-60

<https://www.google.com/search?q=pengertian+buah+kelapa&oq=&aqs=chrome..69i57j35i39j0i512l3.8658j0j9&client=ms-android-xiaomi-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>:

Pengertian buah kelapa. Dari internet.

<https://www.google.com/search?q=kandungan+buah+kelapa&oq=kandungan+buah+kelapa+&aqs=chrome..69i57j35i39j0i512l3.8658j0j9&client=ms-android-xiaomi-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>:

Kandungan buah kelapa. Dari internet.

<https://www.google.com/search?q=manfaat+buah+kelapa+bagi+ibu+hamil&oq=manfaat+buah+kelapa+bagi+ibu+&aqs=chrome..69i57j35i39j0i512l3.8658j0j9&client=ms-android-xiaomi-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>:

Manfaat dari buah kelapa muda. Dari internet

<https://www.google.com/search?q=cara+mengonsumsi+buah+kelapa+muda+bagi+ibu+hamil&oq=cara+mengonsumsi+buah+kelapa+muda+bagi+ibu+hamil&aqs=chrome..69i57j35i39j0i512l3.8658j0j9&client=ms-android-xiaomi-rev1&sourceid=chrome-mobile&ie=UTF-8>:

Cara mengonsumsi buah kelapa muda.
Dari internet.