

Pengaruh Buah Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari Ke 2-6

The Effect Of Dates On Breast Milk Production In Post-Partum Mothers On Days 2-6

Destrian Noor^{1*}, Ihrom Fatma Saputri², Fithri Rif'atul Himmah³, Sri inti⁴

¹ Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kadiri

^{2,3,4} Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Kadiri

*Corresponding : destrianinoor@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi yang lengkap untuk bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan meningkatkan kecerdasan. Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kasongan Kabupaten Katingan Tahun 2025 dari 16 ibu *post partum* hari ke 2-6 yang produksi ASInya tidak lancar ibu merasa jumlah air susu yang dikeluarkan kurang. Ibu belum pernah mengonsumsi buah kurma untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 2-6.

Desain penelitian ini adalah Pra-Eksperimen menggunakan rancangan penelitian secara *One-group pra-post test design*. Dalam penelitian ini diperoleh populasi 16 orang, dengan sampel 16 orang menggunakan teknik sampling total populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan uji hipotesis yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil uji statistik dari *Wilcoxon Sign Rank* diperoleh nilai p value = 0,001 dengan taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$), dapat dikatakan $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Ada pengaruh buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 2-6. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi lahan penelitian dapat dijadikan sebagai masukan untuk menggunakan buah kurma untuk meningkatkan produksi ASI dalam pengembangan pengobatan tradisional.

Kata Kunci : Kurma, ASI, Ibu *post partum*.

Abstract

Breast Milk Is A Complete Source Of Nutrition For Babies, Boosting Immunity, And Increasing Intelligence. A Preliminary Survey Conducted By Researchers At The Kasongan Community Health Center In Katingan Regency In 2025 Of 16 Postpartum Mothers On Days 2-6 Whose Breast Milk Production Was Not Smooth Revealed That They Felt Their Milk Supply Was Insufficient. The Mothers Had Never Consumed Dates To Increase Breast Milk Production. The Purpose Of This Study Was To Determine The Effect Of Dates On Breast Milk Production In Postpartum Mothers On Days 2-6.

This Study Used A Pre-Experimental Design Using A One-Group Pre-Posttest Design. The Study Population Consisted Of 16 Individuals, With A Sample Size Of 16 Individuals Using The Total Population Sampling Technique. Data Collection Was Conducted Using Observation Sheets, And The Hypothesis Test Used The Wilcoxon Test With A Significance Value Of $\alpha = 0.05$.

The Wilcoxon Signed Rank Test Yielded A P-Value Of 0.001 With An Error Rate Of 0.05. Therefore, $P < \alpha$ Indicates That H_0 Is Rejected And H_1 Is Accepted. There Is An Effect Of Dates On Breast Milk Production In Postpartum Mothers On Days 2-6. Based On These Results, It Is Hoped That This Research Area Can Be Used As Input For Using Dates To Increase Breast Milk Production In The Development Of Traditional Medicine.

Keywords: Dates, Breast Milk, Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam organik yang diekresi oleh dua kelenjar payudara pada ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. ASI eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja selama 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan nasi tim. Setelah 6 bulan baru mulai diberikan makan pendamping ASI (MPASI). ASI bisa diberikan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih (Weni Kristiyansari, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif (tanpa tambahan makanan) selama 6 bulan sebab ASI adalah nutrisi yang alamiah terbaik bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan yang optimal (Hegar, 2018). UNICEF menegaskan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya. Dan kemungkinan bayi yang diberi susu formula yang meninggal dunia adalah 25 kali lebih tinggi dari pada bayi yang disusui oleh ibunya secara eksklusif (Selasi, 2019).

Supaya ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam perbuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjar pembuatan air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI (Murtiana T, 2016).

Ibu *post partum* harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang

memberikan ASI pada bayi, yaitu mengonsumsi sayur dan buah yang meningkatkan volume ASI, salah satunya adalah mengonsumsi buah kurma (Indah, 2016).

Buah kurma (*phonix dactylifera*) merupakan makanan yang mengandung energi tinggi dengan komposisi yang ideal. Buah kurma dapat dimakan selagi mentah ataupun matang. Buah kurma mengandung kadar air dan vitamin yang banyak.

Dalam buah kurma, terdapat *hormon* yang mirip dengan *oksitosin* yaitu *hormon potuchin*, bekerja untuk merangsang otot polos dinding rahim. Serat pembuluh darah vena yang berada disekitar saluran susu di payudara juga mengalami kontraksi, sehingga menjadikan derasnya air susu ketika saluran beserta air susu yang dikandungnya mengalami kontraksi, sehingga dapat meningkatkan produksi ASI ibu *post partum* yang ditandai dengan berat badan bayi mengalami kenaikan, bayi BAK paling sedikit 6 kali sehari, bayi menyusui 8-12 kali sehari atau setiap 2-3 jam sekali, bayi tidur 3-4 jam setelah menyusui dan BAB bayi berwarna kuning berbijih. (Indah, 2016).

Berdasarkan pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Hari ke 2-6".

METODE PENELITIAN

Desain yang dilakukan adalah rancangan penelitian Pre-Eksperimen yang berupaya untuk menggunakan hubungan sebab akibat hanya dengan cara melibatkan suatu kelompok sunbyek. Peneliti menggunakan rancangan penelitian secara *one-group pra-post test design*. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 16 orang per kelompok. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa lembar observasi dan SOP yang dilakukan oleh peneliti secara langsung di tanyakan kepada ibu

post partum hari ke 2-6 yang kurang sebelum diberikan buah kurma dan sesudah diberikan buah kurma. Uji statistik bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis pengaruh buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap produksi ASI pada ibu post partum hari ke 2-6

Berdasarkan hasil uji statistik dari *Wilcoxon Sign Rank* dengan SPSS 20 di dapatkan $Z = -3.448^b$ dan nilai $P\text{ value} = 0,001$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap produksi ASI pada ibu post partum hari ke 2-6. Berdasarkan teori menurut Saleha (2019) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain makanan yang dikonsumsi ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara.

Food and nutrition Board, National Academy of Science-National Research Council menganjurkan wanita yang sedang menyusui tambahan tiap harinya sebagai berikut: Energy 500 Kkal, protein 200 gram, vitamin A 400 µg, vitamin D 5µg, vitamin E 3 mg, vitamin C 40 mg, vitamin B₁ 0,5 mg, vitamin B₂ 0,5 mg, niasin 5 mg, vitamin B₆ 0,5 mg, asam folat 100 µg, vitamin B₁₂ 1,0 µg, kalsium 400 mg, fosfor 400 mg, magnesium 150 mg, zat besi 30-60 mg, zink 10 mg, iodium 50 µg. Tambahan zat gizi dapat diperoleh dengan 600cc susu sapi/formula ditambah dengan daging, ikan, sayur dan buah. Sehingga ASI yang diproduksi akan mengandung cukup energi, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan bagi pertumbuhan (Paath, 2018). Buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) dapat meningkatkan produksi ASI dikarenakan kurma mengandung karbohidrat, serat, protein, vitamin A, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin C, asam folat, mineral, kalium, magnesium, tembaga, zat besi, zink, fosfor, dan energi. Kurma selain memiliki kandungan gizi yang kompleks dan rasa buah yang enak, di dalam buah kurma (*Phoenix Dactylifera*).

juga terdapat *hormon potuchin* yang mirip dengan *hormon oksitosin*. Dimana *hormon oksitosin* berfungsi untuk mensekresi air susu dengan merangsang kontraksi duktus laktiferus kelenjar mammae pada ibu menyusui sehingga dapat meningkatkan produksi ASI ibu *post partum* (Indah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 responden yang produksi ASI tetap tidak lancar setelah diberikan buah kurma (*Phoenix Dactylifera*). Menurut peneliti faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah kurangnya frekuensi menyusui sehingga stimulasi *hormon prolaktin* berkurang yang berakibat pada produksi ASI juga berkurang. Hal ini dapat di lihat pada lembar observasi.

Berdasarkan data dan teori yang ada dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian buah kurma (*Phoenix Dactylifera*) terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* hari ke 2-6 di Puskesmas Sukorame tahun 2026

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan laporan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Puskesmas Sukorame yang telah memberikan izin serta dukungan dalam melaksanakan penelitian, khususnya kepada bidan dan tenaga kesehatan yang turut membantu kelancaran kegiatan. Tanpa dukungan semua pihak, penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Indah Julianti Sibarani. (2016). *Manfaat buah kurma, buah sejuta umat kala Ramadan*. Tersedia pada: <https://indahjulianti.com/manfaat-buah-kurma>

Nursalam. 2018. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Paath, E.F. 2018. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC

Proverawati,Atikah. 2015. *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Bantul. Muha Medika.

Rosita, Syarifah. 2018. *ASI untuk Kecerdasan Bayi*. Yogyakarta : Ayyono

Sari, E.P. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta : Trans Info Media

Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Siregar MHDA. 2017. *Pemberian Asi Eksklusif Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Sumatera Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat.