
KONSUMSI SARI KURMA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

Aida Fitria^{1✉}, Hasanah Pratiwi Harahap², Varisa Ananda³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan,

Institusi Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : aidafitria@helvetia.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
Sari Kurma; Produksi
ASI; Ibu Postpartum

Abstrak

Latar Belakang : Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2020 dilaporkan Kabupaten Langkat hanya 33,85% bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, karena kurangnya produksi ASI ibu postpartum. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat berjumlah 19 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 12 orang. Ibu postpartum konsumsi sari kurma selama 5 hari berturut-turut setiap pagi sebanyak 45 ml, analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Didapatkan dari analisa data dengan *uji Wilcoxon* diketahui bahwa nilai $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$ yang artinya ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI setelah diberi perlakuan. Sebelum konsumsi sari kurma terdapat nilai mean 3.75 dan sesudah konsumsi sari kurma nilai mean 5.83. **Kesimpulan:** Menunjukkan ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023.

DATE PALM ESSENCE CONSUMPTION ON BREAST MILK PROVISION IN POSTPARTUM

Article Info

Keywords:
Date Essence; Breast Milk
Provision; Postpartum

Abstract

Background: According to the 2020 North Sumatra Province Health Profile, only 33.85% of newborns in Langkat Regency received exclusive breast milk due to postpartum mothers' lack of breast milk supply. **Purposes:** to see how date palm essence affects breast milk production in postpartum mothers at the Bidan Ria Clinic in Gebang District, Langkat Regency in 2023. **Methods:** a quasi-experiment using a one-group pretest-posttest design. This study included all 19 postpartum from Ria Clinic in Gebang District, Langkat Regency. A total of 12 participants were sampled using a purposive sampling technique. The Wilcoxon test was used to analyze data from postpartum women who ingested 45 mL of date essence every morning for 5 days. **Results:** data analysis utilizing the Wilcoxon test revealed that the $p\text{-value} = 0.002 < 0.05$, indicating that date palm essence consumption had an effect on breast milk production after treatment. The mean value before ingesting date palm essence was 3.75, and the mean value after consuming date palm essence was 5.83. **Conclusion:** that consumption of date palm essence has an effect on breast milk production in postpartum at Ria Clinic in Gebang District, Langkat Regency in 2023.

Pendahuluan

Masa nifas merupakan salah satu fase yang penting dalam kehidupan ibu dan bayi. Dalam fase ini terjadi adaptasi menjadi orang tua, pembentukan *bonding* antara ibu dan bayi, adaptasi bayi dari neonatus menjadi bayi muda, dan waktu dimana bayi mulai tumbuh dan berkembang untuk beradaptasi dengan keluarga, lingkungan, dan masyarakat di sekitarnya. Hal yang tidak boleh dilewatkan adalah ibu mampu menyusui bayinya dengan baik dan benar (Soetrisno et al. 2023)

Pemberian ASI segera setelah bayi lahir memberikan manfaat bagi ibu yaitu sebagai KB alami, mempercepat kembalinya uterus dan mengurangi terjadinya kanker payudara. Sedangkan manfaat bagi bayi yaitu sebagai sistem imun, mencegah penyakit, meningkatkan berat badan, dan meningkatkan kecerdasan. ASI juga mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi serta zat antibodi. Zat antibodi di dalam ASI paling banyak terdapat di dalam kolostrum yang mengandung immunoglobulin terutama IgA (Maryuani 2012).

Karena ASI penting bagi bayi, maka para ahli menyarankan agar ibu menyusui bayinya selama 6 bulan sejak bayinya lahir, yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, bayi sudah boleh diberi makanan pendamping ASI (MPASI), dan ASI akan dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun atau lebih. Sesungguhnya tidak ada yang dapat menggantikan komposisi ASI, karena ASI didesain khusus untuk bayi, sedangkan susu formula memiliki komposisi jauh berbeda, yang tidak dapat menggantikan fungsi ASI (Prasetyono 2009).

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) tahun 2021, memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif diseluruh dunia yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan disusui secara eksklusif. WHO menargetkan pemberian ASI eksklusif selama periode 2012-2025 minimal 50% (WHO 2021)

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021 cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. Presentase tertinggi pemberian ASI eksklusif yaitu pada provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%), sedangkan presentase terendah yaitu di provinsi Maluku (13,0%) (Kemenkes RI 2022).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 diketahui 90.207 bayi dari 234.812 bayi usia <6 bulan di Provinsi Sumatera Utara diberi ASI eksklusif (38,42%). Angka ini mengalami penurunan dibandingkan dengan cakupan tahun 2019 (40,66%). Capaian ASI eksklusif tahun 2020 juga lebih rendah dari target yang telah ditetapkan pada Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2020 yaitu (56,0%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera

Utara 2020).

Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 dilaporkan Kabupaten Langkat hanya (33,85%) bayi yang mendapatkan ASI eksklusif, pencapaian ini masih jauh dari target yang ditentukan di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020 yaitu sebesar (56,0%) (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Klinik Bidan Ria pada bulan Juni 2022 sampai Mei 2023 hanya (27,5%) bayi usia <6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif.

Karena berbagai alasan, sebagian ibu tidak bisa menyusui bayinya. Hal ini dikarenakan sedikitnya produksi susu dalam payudara, atau banyaknya pekerjaan ibu diluar rumah yang menyita waktu (Prasetyono 2009). Makanan yang dikonsumsi oleh ibu merupakan faktor yang sangat mempengaruhi produksi ASI. Kelenjar ASI dapat memproduksi gizi yang baik jika ibu memenuhi asupan gizinya sehari-hari. Dalam hal ini, ASI yang bergizi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, mineral, dan vitamin yang mencukupi. Dengan demikian, jika gizi dalam ASI terpenuhi, maka bayi akan mendapatkan sumber asupan gizi seimbang, sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang optimal (Prianti, Eryant, and Rahmawati 2020). Untuk meningkatkan produksi ASI yang dapat ibu lakukan yaitu dengan cara penambahan zat makanan yang mengandung galactogogues, yakni zat/senyawa yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI ibu. Kandungan galactogogues yang dapat meningkatkan produksi ASI ibu yaitu mengandung senyawa fitokimia seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, saponin, dan tanin. Selain itu, senyawa lainnya yang bisa meningkatkan produksi ASI ibu adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin A, vitamin B, vitamin C, zat besi, dan kalsium. Beberapa tanaman yang mengandung galactogogues yaitu jantung pisang, batu adas, fenugreek, jahe, kelor, dan kurma (Halimah, Wijayanti, and Ta'adi 2022).

Peningkatan produksi ASI dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Upaya peningkatan ASI berdasarkan farmakologis yaitu dengan memberikan obat-obatan seperti *metoklopramid*, *domperidon*, *sulprid*, *cholpromazin*, *growth hormone*, *thyrotropin-releasing hormone*, dan oksitosin. Peranannya yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga obat-obatan tersebut tergolong galactogogues yang dipercaya dapat memulai, mempertahankan, serta dapat meningkatkan produksi ASI. Sedangkan upaya peningkatan ASI secara non-farmakologis yaitu dengan obat-obatan herbal dan terapi tradisional seperti pijat oksitosin, perawatan payudara, pijat marmet, akupresure, dan juga mengonsumsi daun katuk, daun kelor, adas, torbangun, daun kacang

panjang, biji fenugreek, dan kurma yang dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah et al. 2022).

Sari kurma adalah kurma yang dihaluskan lalu diambil sarinya. Konsistensi sari kurma kental dengan bentuk yang cair, berwarna kehitaman dan memiliki rasa yang sangat manis serta memiliki kandungan zat gizi yang lengkap seperti buah kurma (Hidana 2018). Buah kurma merupakan buah yang di dalamnya kaya akan nutrisi. Buah kurma mengandung karbohidrat, *fiber*, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi (Fungtammasan and Phupong 2021). Dan tak kalah penting yaitu buah kurma mengandung hormone *potuchin*, yang menurut para ahli medis, hormone ini berfungsi untuk memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada disekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (Gustirini 2021).

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasy Eksperimen*) dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupateen Langkat Tahun 2023. Alasan mengambil penelitian di klinik tersebut karena masih banyak ibu postpartum yang tidak mengetahui bahwa sari kurma dapat memperlancar produksi ASI. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei s/d September 2023 yang dimulai dari pengajuan judul, penelusuran daftar pustaka, survey pendahuluan, bimbingan, sidang proposal, penelitian, analisa data, bimbingan hasil penelitian, dan sidang akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 12 responden. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah ibu postpartum yang bersedia menjadi responden, ibu postpartum 10-14 hari, ibu dalam keadaan sehat, ibu tidak mengonsumsi pelancar ASI, ibu menyusui secara eksklusif.

Sari kurma Extra Ajwa 330 ml diberikan sebanyak 45 ml atau setara dengan 3 sendok makan per tiap sendok makan sebanyak 15 ml yang diukur menggunakan spuit 10 cc 1 kali sehari

selama 5 hari setiap pagi. Kelancaran produksi ASI dinilai menggunakan lembar observasi indikator bayi sebanyak 6 point pertanyaan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Ibu Postpartum

Karakteristik	n=12	%
Umur Responden		
17-23 tahun	4	33,3
24-30 tahun	8	66,7
Pendidikan		
SMP	5	41,7
SMA	6	50
Pendidikan Tinggi	1	8,3
Pekerjaan		
Bekerja	1	8,3
Tidak Bekerja	11	91,7
Tanda-Tanda Vital Bayi		
Normal	12	100
Tidak Normal	0	0
Tanda-Tanda Vital Ibu		
Normal	12	100
Tidak Normal	0	0

*sumber :data primer

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan responden pada kelompok umur berusia 17-23 tahun berjumlah 4 orang (33,3%) dan berusia 24-30 tahun berjumlah 8 orang (66,7%), responden kelompok Pendidikan adalah yang berpendidikan SMP berjumlah 5 orang (41,7%) yang berpendidikan SMA berjumlah 6 orang (50,0%) dan yang berpendidikan PT berjumlah 1 orang (8,3%), pada responden kelompok pekerjaan adalah yang bekerja berjumlah 1 orang (8,3%) dan yang tidak bekerja berjumlah 11 orang (91,7%), responden kelompok tanda-tanda vital bayi menunjukkan dari 12 reponden penelitian adalah tanda-tanda vital bayi normal berjumlah 12 orang (100%) dan tanda-tanda vital ibu menunjukkan bahwa dari 12 responden penelitian adalah tanda-tanda vital ibu normal berjumlah 12 orang 100%)

Tabel 2. Uji normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig
Pretest Bayi	0,816	12	0,014
Posttest Bayi	0,465	12	0,000

*uji shapiro wilk

Berdasarkan tabel 2. hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* data di atas maka didapatkan signifikansi hasil perhitungan pretest = 0,014 yang mana < 0,05 artinya data pretest tidak berdistribusi normal sedangkan signifikansi hasil perhitungan posttest = 0,000 yang mana < 0,05 artinya data posttest tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka pengujian yang digunakan untuk mengambil hipotesis yaitu menggunakan *uji Wilcoxon*.

Tabel 3. Perubahan rata-rata produksi ASI berdasarkan indikator bayi

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_bayi	Negative Ranks	0 ^a		
- Pretest_bayi	Positif Ranks	12 ^b	0.00	0.00
	Ties	0 ^c	6.50	78.00
	Total	12		
Total		12		

Berdasarkan tabel 3 indikator bayi sebelum dan sesudah konsumsi sari kurma pada ibu postpartum, semua bayi mengalami kenaikan dengan Mean Rank 6.50 ada 12 orang.

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Sari Kurma

	Posttest - Pretest
Z	3.126 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat dari uji statistic dengan menggunakan uji wilcoxon persyaratan umumnya adalah data tidak berdistribusi normal. Pedoman pengambilan keputusan dalam uji Wilcoxon berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho di tolak dan Ha diterima dan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,002 karena nilai p < 0,05 maka Ha diterima yaitu ada pengaruh berupa kelancaran produksi ASI ibu postpartum berdasarkan indikator bayi setelah konsumsi sari kurma.

Produksi ASI Berdasarkan Indikator Bayi Sebelum Konsumsi Sari Kurma

Berdasarkan tabel diatas produksi ASI sebelum konsumsi sari kurma pada ibu postpartum Di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023 yang menyusui secara ASI eksklusif yang produksi ASI lancar terdapat 6 orang dan produksi ASI tidak lancar terdapat 6 orang ibu postpartum yang dinilai berdasarkan indikator bayi adalah dengan nilai minimum 2, maksimum 5, mean 3.75, Sd 1.215, dan ties 0. Jadi dari 12 orang ibu postpartum sebelum konsumsi sari kurma yang ASI nya tidak lancar terdapat 6 orang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Endang Yuliani, dkk Tahun 2022 dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui” Hasil uji statistik sample paired T test pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI didapatkan skor antara sebelum dan sesudah perlakuan mean 5,30 dengan nilai signifikan 0,000 (p< 0,05). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI di PMB Ny Y Desa Sladi dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Yuliani and Dharmayanti 2022).

Sejalan dengan penelitian Ulfah Nur Ramadhani, dkk Tahun 2022 dengan judul

“Efektivitas Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera L.*) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui” Hasil uji Levene’s test pada penelitian ini menunjukkan pada hari kelima (post 1) dengan p value 0.025 < 0.05 dan hari kesepuluh (post 2) dengan p value 0.012 < 0.05 yang berarti sari kurma efektif dalam meningkatkan volume ASI (Ramadhani and Akbar 2022).

Karena ASI penting bagi bayi, maka para ahli menyarankan agar ibu menyusui bayinya selama 6 bulan sejak bayinya lahir, yang dikenal dengan istilah ASI eksklusif. Setelah 6 bulan, bayi sudah boleh diberi makanan pendamping ASI (MPASI), dan ASI akan dilanjutkan hingga bayi berusia 2 tahun atau lebih. Sesungguhnya tidak ada yang dapat menggantikan komposisi ASI, karena ASI didesain khusus untuk bayi, sedangkan susu formula memiliki komposisi jauh berbeda, yang tidak dapat menggantikan fungsi ASI (Prasetyono 2009).

Pemberian ASI segera setelah bayi lahir memberikan manfaat bagi ibu yaitu sebagai KB alami, mempercepat kembalinya uterus dan mengurangi terjadinya kanker payudara. Sedangkan manfaat bagi bayi yaitu sebagai sistem imun, mencegah penyakit, meningkatkan berat badan, dan meningkatkan kecerdasan. ASI juga mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi serta zat antibodi. Zat antibodi di dalam ASI paling banyak terdapat di dalam ASI kolostrum yang mengandung immunoglobulin terutama IgA (Maryuani 2012). Sebagian ibu tidak bisa menyusui bayinya karena sedikitnya produksi susu dalam payudara, atau banyaknya pekerjaan ibu di luar rumah yang menyita waktu (Prasetyono 2009).

Menurut asumsi peneliti saat melakukan penelitian pada ibu postpartum yang menyusui bayinya secara eksklusif sebelum konsumsi sari kurma terdapat ibu postpartum dengan ASI tidak lancar dapat dilihat berdasarkan indikator bayi dari frekuensi BAK < 6 kali sehari, warna BAK pekat, frekuensi BAB < 2-5 kali sehari, jam tidur < 2 jam. Ibu postpartum dengan ASI tidak lancar dikarenakan faktor makanan yang di konsumsi kurang bergizi karena makanan yang di konsumsi ibu postpartum dapat mempengaruhi produksi ASI dan juga frekuensi menyusui dapat mempengaruhi produksi ASI karena semakin sering ibu menyusui bayinya maka semakin lancar produksi ASI ibu.

Produksi ASI Berdasarkan Indikator Bayi Sesudah Konsumsi Sari Kurma

Berdasarkan tabel diatas produksi ASI sesudah konsumsi sari kurma pada ibu postpartum Di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023 yang dinilai berdasarkan indikator bayi dengan nilai minimum 5, maksimum 6, mean 5.83, Sd 0.389, ties 0. Sebanyak 12 orang (100%) yang mengalami kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ani T Prianti, dkk Tahun 2018 dengan judul “Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar” terdapat jumlah responden yang diberikan sari kurma sebanyak 15 orang, terdiri dari 13 orang (86,7%) yang memiliki produksi ASI lancar dan produksi ASI tidak lancar terdiri dari 2 orang (13,3%). Sedangkan jumlah responden yang tidak diberikan sari kurma sebanyak 15 orang terdiri dari 6 orang (40,0%) yang memiliki produksi ASI lancar dan 9 orang (60,0%) yang memiliki produksi ASI tidak lancar. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,023$, maka ada keefektivitasan antara pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI (Prianti et al. 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmawati Wahyuni, dkk Tahun 2023 dengan judul “Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Hari Pertama Post Partum” terdapat 2 kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan kurma pada hari pertama postpartum memiliki kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 16 orang sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 16 orang pengeluaran ASI tidak lancar pada hari pertama postpartum. Hasil uji statistik independen sampel *t test* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ yang artinya sari kurma efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI (Wahyuni, Sinaga, and Agustiningih 2023).

Untuk meningkatkan produksi ASI yang dapat ibu lakukan yaitu dengan cara penambahan zat makanan yang mengandung galactogogues, yakni zat/senyawa yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI ibu. Kandungan galactogogues yang dapat meningkatkan produksi ASI ibu yaitu mengandung senyawa fitokimia seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, saponin, dan tanin. Salah satu makanan yang mengandung galactogogues yaitu kurma karena kurma mengandung senyawa galactogogues yaitu flavonoid dan saponin sehingga kurma dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah et al. 2022).

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu merupakan faktor yang sangat mempengaruhi produksi ASI. Kelenjar ASI dapat memproduksi gizi yang baik jika ibu memenuhi asupan gizinya sehari-hari. Dalam hal ini, ASI yang bergizi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, mineral, dan vitamin yang mencukupi. Dengan demikian, jika gizi dalam ASI terpenuhi, maka bayi akan mendapatkan sumber asupan gizi seimbang, sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang optimal (Prianti et al. 2020).

Menurut asumsi peneliti saat melakukan penelitian produksi pada ibu postpartum setelah konsumsi sari kurma dapat memperlancar produksi ASI yang dapat dilihat berdasarkan indikator bayi

dari frekuensi BAK > 8 kali sehari, frekuensi BAB > 2 kali sehari, warna urine jernih, jam tidur bayi 2-3 jam, dan berat badan bayi mengalami kenaikan rata-rata 100 gram. Produksi ASI pada ibu postpartum mulai lancar rata-rata pada hari ke-4 setelah konsumsi sari kurma. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum Di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023. Tetapi disini terdapat 1 bayi yang mengalami diare pada hari ke-4 ibunya konsumsi sari kurma disebabkan oleh tingginya kandungan gula pada sari kurma extra azwa dapat menyebabkan bayi mengalami diare karena sistem pencernaan bayi yang belum sempurna dan setiap bayi memiliki sistem pencernaan yang berbeda.

Pengaruh Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023

Hasil penelitian pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum Di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi sari kurma. Sebelum konsumsi sari kurma nilai minimum 2, maksimum 5, mean 3.75, Sd 1.215, dan ties 0. Sesudah konsumsi sari kurma nilai minimum 5, maksimum 6, mean 5.83, Sd 0.389, ties 0. Hasil analisa bivariat menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon berdasarkan nilai sig. (2-tailed) = 0,002 < 0,05 yang artinya ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023.

Sari kurma sangat berkhasiat terhadap produksi ASI karena di dalam sari kurma mengandung senyawa galactogogum yaitu flavonoid dan saponin yang dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah et al. 2022). Buah kurma merupakan buah yang di dalamnya kaya akan nutrisi. Buah kurma mengandung karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi (Fungtammasan and Phupong 2021). Dan yang tak kalah penting yaitu buah kurma mengandung hormon *potuchin*, yang menurut para ahli medis, hormon ini berfungsi memacu kontraksi pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (Gustirini 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sutrani Syarif Tahun 2020 “Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran ASI Ibu Post Partum Di Puskesmas Minasa UPA Makassar 2020”. Menyimpulkan bahwa dari 30 responden yang menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol

dan kelompok intervensi, analisa data menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan hasil uji *statistic* pada kelompok intervensi didapatkan nilai mean sebelum (1,60) dan mean setelah (2,93) terdapat selisih (1,33), sedangkan pada kelompok *control* didapatkan nilai mean sebelum (1,80) dan mean setelah (1,93) terdapat selisih yaitu (0,13). Berdasarkan uji *Chi-Square* kelancaran ASI ibu post partum diperoleh nilai $p = 0,00 < 0,05$ yang artinya ada efektivitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI ibu post partum di Puskesmas Minasa UPA Tahun 2020 (SYARIF 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kurnia Nirmala, dkk Tahun 2020 “Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran ASI Ibu Post Partum” hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir dari seluruh kelompok pijat oksitosin (90%) kelancaran ASI nya lancar setelah dilakukan pijat oksitosin dengan nilai p -value 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pijat oksitosin dengan kelancaran ASI, sedangkan kelompok sari kurma sebagian besar (80%) kelancaran ASI nya lancar setelah diberikan sari kurma dengan nilai p -value 0,004 ($< 0,005$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara pemberian sari kurma dengan kelancaran ASI (Nirmalasari and Anggraeni 2022).

Kurma memiliki kandungan yang luar biasa serta memiliki potensi dalam meningkatkan produksi ASI (Halimah et al. 2022). Salah satu makanan yang bisa di konsumsi ibu hamil dan menyusui untuk melancarkan produksi ASI adalah sari kurma, kurma merupakan buah yang didalamnya kaya akan nutrisi. Buah kurma mengandung karbohidrat, *fiber*, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium, dan zat besi (Fungtammasan and Phupong 2021). Menurut asumsi peneliti setelah melakukan penelitian konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum selama 5 hari berturut-turut sebanyak 45 ml setiap pagi, konsumsi sari kurma dapat memperlancar produksi ASI ibu postpartum karena sari kurma mengandung senyawa galactogogum yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Penutup

Berdasarkan hasil produksi ASI sebelum konsumsi sari kurma sebanyak 12 orang pada ibu postpartum berdasarkan indikator bayi adalah dengan nilai minimum 2, maksimum 5, mean 3.75, Sd 1.215, dan ties 0. Berdasarkan hasil produksi ASI sesudah konsumsi sari kurma sebanyak 12 orang pada ibu postpartum berdasarkan indikator bayi adalah dengan nilai minimum 5, maksimum 6, mean 5.83, dan Sd 0.389, dan ties 0. Hasil uji statistik dengan uji wilcoxon berdasarkan indikator bayi dapat

diketahui nilai P -value = 0,002 < 0,05 maka Ha diterima yaitu ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Klinik Bidan Ria Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2023.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020*.
- Fungtammasan, Siraphat, and Vorapong Phupong. 2021. “The Effect of Moringa Oleifera Capsule in Increasing Breastmilk Volume in Early Postpartum Patients: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial.” *PLoS ONE* 16(4 April):1–7. doi: 10.1371/journal.pone.0248950.
- Gustirini, Ria. 2021. “Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum.” *Midwifery Care Journal* 2(1):9–14.
- Halimah, Siti, Krisdiana Wijayanti, and Ta’adi. 2022. *Minuman Greek-Ku (Kombinasi Biji Fenugreek Dan Kurma) Sebagai Inovasi Peningkatan Produksi ASI*. Jawa Tengah: Pustaka Rumah Cinta.
- Hidana, Rachma. 2018. “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Status Gizi Bayi Usia 0-5 Bulan Di Kota Semarang.” *Hearty* 6(1). doi: 10.32832/hearty.v6i1.1253.
- Kemenkes RI. 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Pusdatin Kemenkes RI.
- Maryuani, Anik. 2012. *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta: TIM.
- Nirmalasari, Kurnia, and Novi Anggraeni. 2022. “The Effect Oxytocin Massage And Date Palm Extract On The Smoothness Of Breastmilk For Post Partum Mothers (Study At Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan General Hospital).”
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2009. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Prianti, Ani T., Rahayu K. Eryant, and Rahmawati. 2020. “Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di Rskdia Siti Fatimah Makassar.” *Jurnal Antara Kebidanan* 3(1):11–20.
- Ramadhani, Ulfah Nur, and Aidil Akbar. 2022. “Efektivitas Sari Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui.” *Jurnal Pandu Husada* 2(3):163–69.
- Soetrisno, Erindra Budi Cahyanto, Revi Gama Hatta Novika, Hafi Nurinasari, Khanti Suratih, and Meylsa Rima Kamilda. 2023. *Dukungan Psikokratif Masa Nifas & Menyusui*. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Syarif, Sutrani. 2020. “Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Asi Ibu Post

- Partum Di Puskesmas Minasa Upa Makassar 2020 Sutrani Syarif Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif Terlihat Darai Peran Dunia Yaitu Pada Tahun 2006 WHO (World Health Organization) Mengeluarkan.” *Pendidikan, Prodi Bidan, Profesi Keperawatan, Fakultas Megarezky, Universitas Korespondensi, Email.*
- Wahyuni, Rahmawati, Elisa Goretti Sinaga, and Dwi Agustiningsih. 2023. “Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Hari Pertama Post Partum.” 6(1):71–80.
- WHO. 2021. *Breastfeeding*. Geneva : World Health Organization.
- Yuliani, Endang, and Lia Dharmayanti. 2022. “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui.” *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN I(2):1–23.*