

### PENGARUH PEMBERIAN MINUMAN JUS KURMA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MESKOM KABUPATEN BENGKALIS

Rusmina <sup>(1)</sup>, Rifa Yanti <sup>(2)</sup>, Nurhidaya Fitria <sup>(3)</sup>, Rika Ruspita <sup>(4)</sup>

<sup>(1,3,4)</sup> Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

<sup>(2)</sup> Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru, Indonesia

\*email : [mrusmina93@gmail.com](mailto:mrusmina93@gmail.com)

#### Abstrak

ASI mengandung berbagai Nutrisi dan zat gizi penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta merupakan makanan pertama yang paling baik dan alami. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pemberian minuman jus kurma terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Meskom, Kabupaten Bengkalis. Metode Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Desain Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest one group design*. Hasil uji statistic sig 2-tailed Uji T-Test diperoleh nilai  $p = 0.002 < 0.05$  yaitu ada pengaruh antara pemberian jus kurma dengan produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis. Kesimpulannya dalam penelitian ini bahwa pemberian jus kurma dapat mempengaruhi produksi ASI ibu post partum

Kata kunci: Jus Kurma, Produksi ASI, Ibu Post Partum

#### ABSTRACT

*Breast milk contains a variety of nutrients that are important to support the growth and development process of babies, and is the best and natural first food. The purpose of this study is to determine the effect of giving date juice drinks on increasing breast milk production in postpartum mothers at the Meskom Health Center, Bengkalis Regency, in 2024. Methods This research uses a type of Quasi Experimental Design research with a pretest-posttest one group design. The results of the 2-tailed sig statistical test of the T-Test obtained a value of  $p = 0.002 < 0.05$ , namely there is an effect between the administration of date juice and breast milk production in Post Partum Mothers at the Meskom Health Center, Bengkalis Regency. The conclusion in this study is that giving date juice can affect the production of breast milk for postpartum mothers*

Keywords: *Date Juice, Breast Milk Production, Post Partum Mother*

#### PENDAHULUAN

Masa nifas adalah periode krusial dalam kehidupan penting bagi ibu dan bayi. Pada tahap ini, ibu dan bayi sedang menjalani proses adaptasi termasuk perubahan Peran sebagai orang tua,

terjalannya ikatan emosional antara ibu dan bayi, serta peralihan bayi dari tahap neonatus ke tahap bayi muda. Selain itu, juga merupakan waktu bagi bayi untuk mulai tumbuh, berkembang, dan

beradaptasi dengan keluarga, lingkungan, serta masyarakat disekitarnya. Salah satu hal penting yang harus diperhatikan adalah kemampuan ibu untuk menyusui bayinya dengan baik dan benar (Soetrisno et al. 2023). ASI Eksklusif merupakan makanan dan minuman terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama. Seorang ibu sering kali mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, Beberapa faktor yang dapat menyebabkan masalah dalam produksi ASI meliputi faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal adalah kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan tujuan pemberian ASI eksklusif. Hal ini terjadi karena pada saat pemeriksaan, mereka tidak mendapatkan penyuluhan yang cukup mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui, serta makanan yang sebaiknya dikonsumsi untuk mendukung kelancaran produksi ASI, yang pada akhirnya menyebabkan kegagalan dalam pemberian ASI eksklusif (Ernawati et al., 2019) Banyak berbagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI ibu salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi jus kurma. Air dalam jus kurma memiliki kandungan potasium yang dapat memblokir reseptor dopamin, sehingga merangsang pelepasan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Selain itu, jus kurma juga kaya akan protein yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sehingga memperlancar produksi ASI. (Yuliana & Dharmayanti, 2022).

Pentingnya pemberian ASI Eksklusif dapat dilihat dari perhatian global terhadap hal ini, di mana pada tahun 2006, WHO (World Health Organization) mengeluarkan pedoman pertumbuhan anak yang diterapkan

diseluruh dunia. Pedoman tersebut menekankan sangat pentingnya memberikan ASI kepada bayi sejak pertama lahir hingga usia 6 bulan. Setelah itu, bayi mulai diberikan makanan pendamping, namun ASI tetap diberikan hingga bayi berusia 2 tahun (Aumeistere, 2018). Pencapaian target pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan karena beberapa faktor, salah satunya adalah gangguan atau ketidaklancaran produksi ASI (Sulistyoningsih, 2018).

Berdasarkan data tahun 2020, hanya sekitar 66,1% bayi di Indonesia yang menerima ASI eksklusif hingga usia enam bulan. Di Provinsi Lampung, cakupan ASI eksklusif mencapai 70,1%, namun masih di bawah target yang ditetapkan sebesar 80%. (Dinas Kesehatanl Provinsi Lampung,2020). Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2021, disajikan angka terkait pemberian ASI eksklusif di seluruh 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, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mencapai 56,9%, angka ini telah melampaui target program 2021 yang sebesar 40%. Provinsi dengan persentase tertinggi pemberian ASI eksklusif adalah Nusa Tenggara Barat (NTB) (82,4%), sementara persentase terendah tercatat di Provinsi Maluku memiliki angka 13,0% (Kemenkes RI, 2022). Pemberian ASI langsung setelah kelahiran memberikan berbagai manfaat bagi ibu, seperti berfungsi sebagai kontrasepsi alami, mempercepat pemulihan rahim, dan mengurangi risiko kanker payudara. Bagi bayi, ASI berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah penyakit, mendukung

pertumbuhan berat badan, serta meningkatkan kecerdasan. Selain itu, ASI mengandung zat kekebalan yang melindungi bayi dari infeksi dan antibodi. Kolostrum, yang merupakan tahap awal ASI, mengandung kadar immunoglobulin yang tinggi, terutama IgA, yang sangat bermanfaat bagi bayi (Maryunani, 2019).

Sebagai seorang ibu, penting sangat untuk memahami jenis makanan dan minuman yang dapat memperlancar produksi ASI, serta yang dapat mempengaruhi kelancarannya. Ini mencakup factor-faktor makanan, cara menyusui yang tepat, dan faktor-faktor lain yang dapat menghambat produksi ASI (Yanti et al., 2018). Selain itu, kurma mengandung hormon yang dikenal sebagai potuchin, yang menurut para ahli medis, berfungsi untuk memperkuat rahim dan otot rahim, sehingga membantu mengurangi pendarahan pasca persalinan. Kurma juga mengandung hormon oksitosin yang dapat merangsang kontraksi otot rahim, mempermudah proses persalinan, serta merangsang kontraksi pada pembuluh darah vena disekitar payudara ibu, yang pada tahapnya meningkatkan produksi ASI oleh kelenjar air susu (Gustrini, 2021).

Menurut data dari Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020, dilaporkan bahwa hanya 33,85% bayi di Kabupaten Langkat yang menerima ASI eksklusif. Angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2020, yaitu sebesar 56,0% (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2020). Kurma (*Phoenix dactylifera*), yang tumbuh di daerah kering dan panas, terutama di Timur Tengah, Afrika Utara, dan beberapa wilayah Asia Kurma dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui, serta bagi orang yang

membutuhkan sumber energi cepat. Buah Kurma merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia karena kaya akan nutrisi. Kandungan zat besi, protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium, dan kalium membuat buah kurma menjadi pilihan yang sehat. Selain itu, buah kurma juga mengandung protein sekitar 1,8-2%, serat sekitar 2-4%, dan glukosa sekitar 50-57%. Kandungan air dalam Buah Kurma juga dapat merangsang pelepasan prolactin yang dapat menghalangi reseptor dopamine. Kandungan protein dalam Buah Kurma juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa (Yulinda, D., 2017)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aida Fitria Dkk, 2020 dengan judul penelitian Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum, didapatkan hasil analisa data dengan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan 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. maka ada pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti yang ada di Puskesmas Meskom pada bulan Juli sampai bulan September terdapat sebanyak 34 ibu postpartum yang tidak mengetahui manfaat jus kurma untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga peneliti melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pemberian Jus Kurma terhadap Produksi ASI pada ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis

**METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest-posttest one group design* bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Jus Kurma Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis. Penelitian ini telah dilaksanakan dalam jangka waktu 2 bulan yaitu pada bulan November dan Desember 2024 di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis. Dalam penelitian eksperimen ini, populasi mencakup ibu postpartum yang berada di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis pada tahun 2024, yang terdata dalam bulan November dan Desember 2024 sebanyak 12 ibu bersalin (Sugiyono 2017). sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Notoatmodjo, 2018).

Sampel yang diambil sebanyak 12 ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi antara lain :

**Kriteria Inklusi seperti** Ibu post partum yang menyusui, Ibu yang bersedia mengikuti penelitian dan mengkonsumsi jus kurma dan Ibu yang tidak memiliki gangguan kesehatan serius. Sedangkan **Kriteria Eksklusi yaitu** Ibu dengan riwayat alergi terhadap kurma dan Ibu yang sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Tabel Teknik Pemberian Jus Kurma Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis

Teknik Pemberian	Alat Pengukuran	Skala Ukur
Pemberian Jus kurma sebanyak 200 mil (atau takaran 5-7 buah kurma) 1x sehari tiap pagi pada ibu menyusui dimulai dari hari ke 2 pasca melahirkan sampai hari ke 7	1.Wawancara atau kuesioner 2.Pencatatan jumlah konsumsi jus kurma.	Gelas Ukur

Peningkatan produksi ASI diukur dengan membandingkan volume ASI yang diproduksi oleh ibu postpartum sebelum dan setelah pemberian jus kurma.	1.Gelas Ukur untuk mengukur volume ASI yang diperah. 2.Catat jumlah produksi ASI (ml).	Rasio
--	---	-------

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan pengukuran produksi ASI pada ibu pasca melahirkan sebelum dan sesudah mengonsumsi jus kurma.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariat dan bivariat, menggunakan aplikasi SPSS diantaranya:

Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat nilai mean, median, standar deviasi pada tiap-tiap variabel (Sugiyono, 2014), pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah seluruh observasi

Analisa bivariat

untuk menguji pengaruh variabel independent dengan variabel dependent (Sugiyono, 2014). Untuk menganalisa pendekatan penelitian eksperimen yaitu dengan menggunakan t-test. Analisa yang digunakan menguji uji statistik “Uji T Dependen (Paired T-Test)”. Hasil uji statistic sig 2-tailed Uji T-Test diperoleh nilai  $p = 0.002 < 0.05$  yaitu ada pengaruh antara pemberian jus kurma dengan produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten.

Uji statistik yang dilakukan menggunakan bantuan program komputer.

**HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Usia	19-25 tahun	7	58,3
	26-30 tahun	2	16,7
	31-35 tahun	1	8,3
	>35 tahun	2	16,7
Jumlah		12	100
Pendidikan	SD	1	8,3
	SMP	4	33,4
	SMA	7	58,3
Jumlah		12	100
Pekerjaan	Bekerja	0	0
	Tidak Bekerja	12	100
Jumlah		12	100
Kesehatan	Sehat	10	83,3
	Tidak Sehat	2	16,7
Jumlah		12	100

Sumber data penelitian, 2024

Pada tabel 1 bahwa karakteristik responden sebanyak 12 orang menggambarkan bahwa usia 19-25 tahun sebanyak 7 orang (58,3%) usia 26-30 tahun sebanyak 2 orang (16,7%), usia 31-35 tahun sebanyak 1 orang (8,3%) dan usia >35 tahun sebanyak 2 orang (16,7%).

Mayoritas responden memiliki pendidikan SMA (58,3%), responden dengan pendidikan SMP berjumlah 4 orang (33,4%), responden dengan pendidikan SD hanya 1 orang (8,3%) dan Semua responden tidak bekerja (100%), Mayoritas responden memiliki kesehatan yang baik (83,3%) dan responden yang tidak sehat berjumlah 2 orang (16,7%)

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Produksi Asi Sebelum Mengonsumsi Jus Kurma Dan Setelah Mengonsumsi Jus Kurma di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis**

Variabel	Kategori	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Produksi ASI	Kurang Lancar	8	66,7	0	0
	Lancar	4	33,3	12	100
Jumlah		12	100	12	100

Sumber data penelitian, 2024

Pada Tabel 2 bahwa sebelum mengonsumsi jus kurma saat pretest terdapat 8 orang (66,7%) yang produksi asi nya kurang lancar dan lancar sebanyak 4 orang (33,3%), setelah melakukan posttest terdapat 12 orang (100%) yang produksi asi nya lancar semua

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi produksi ASI sebelum mengonsumsi Jus kurma di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis**

Produksi ASI	Mean	Min-Max	SD
Produksi ASI Sebelum Mengonsumsi Jus Kurma	300	200 - 400	70,711

Sumber data penelitian, 2024

Pada tabel 3 bahwa Frekuensi Produksi ASI sebelum mengonsumsi jus kurma adalah rata-rata 300 ml/hari dengan standar deviasi 70,711 ml/hari. Dari estimasi Interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata Produksi ASI sebelum pemberian jus kurma adalah 200 – 400

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi produksi ASI setelah mengonsumsi Jus Kurma di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis**

Produksi ASI	Mean	Min-Max	SD
Produksi ASI Setelah Mengonsumsi Jus Kurma	595,83	500 - 700	72,169

Sumber data penelitian, 2024

Pada tabel 4 bahwa Frekuensi Produksi ASI setelah mengonsumsi jus kurma adalah rata-rata 595,83 ml/hari dengan standar deviasi 72,169 ml/hari. Dari estimasi Interval dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah pemberian jus kurma adalah 500 – 700

**Tabel 5. Analisis Pemberian Jus Kurma Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis**

Variabel	N	Mean	Selisih Mean	SD	SE	P-Value
Produksi ASI Sebelum Mengonsumsi Jus Kurma	1	300	295,83	70,7	20,4	0,002
Produksi ASI Setelah Mengonsumsi Jus Kurma	2	595,83		72,1	20,8	

Sumber data penelitian, 2024 \* Paired Sampel Test

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengonsumsi jus kurma rata-rata 300 ml/hari dengan standar deviasi 70,711ml/hari sedangkan produksi ASI setelah mengonsumsi jus kurma rata-rata 595,83 ml/hari dengan standar deviasi 72,169. Terlihat ada perbedaan nilai mean antara produksi ASI sebelum dan setelah mengonsumsi jus kurma adalah 295,83. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0.002 < 0.05$  maka dapat disimpulkan adanya perbedaan signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah mengonsumsi jus kurma

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara produksi ASI sebelum dan setelah mengonsumsi jus kurma. Produksi ASI meningkat secara signifikan setelah mengonsumsi jus kurma. Hal ini dapat dijelaskan karena jus kurma mengandung zat-zat yang dapat meningkatkan produksi ASI, seperti hormon prolaktin dan oksitosin. Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah responden yang relatif kecil dan tidak

ada kontrol terhadap variabel lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Dari hasil yang didapatkan Ibu post partum sebelum mengonsumsi jus kurma pada tabel 1 karakteristik responden sebanyak 12 orang menggambarkan bahwa usia 19-25 tahun sebanyak 7 orang (58,3%) usia 26-30 tahun sebanyak 2 orang (16,7%), usia 31-35 tahun sebanyak 1 orang (8,3%) dan usia >35 tahun sebanyak 2 orang (16,7%). Pada Tabel 2 bahwa sebelum mengonsumsi jus kurma saat pretest terdapat 8 orang (66,7%) yang produksi asinya kurang lancar dan lancar sebanyak 4 orang (33,3%), setelah melakukan posttest terdapat 12 orang (100%) yang produksi asinya lancar semua. Pada Tabel 3 bahwa rata-rata produksi ASI sebelum mengonsumsi jus kurma rata-rata 300 ml/hari dengan standar deviasi 70,711ml/hari sedangkan produksi ASI setelah mengonsumsi jus kurma rata-rata 595,83 ml/hari dengan standar deviasi 72,169. Terlihat nilai mean perbedaan antara produksi ASI sebelum dan setelah mengonsumsi jus kurma adalah 295,83. Berdasarkan analisis Uji T-Test diperoleh nilai  $p = 0.002 < 0.05$  yaitu ada pengaruh antara pemberian jus kurma dengan produksi ASI. Berdasarkan kategori ( $P = 0.002$ ) maka dapat dilihat dari hasil penelitian terdapat perbedaan signifikan terhadap produksi ASI Ibu post partum yang sudah mengonsumsi jus kurma lebih baik tingkat produksi ASI-nya dibandingkan sebelum mengonsumsi jus kurma.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Aida Fitria Dkk, (2020) yang berjudul Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum terdapat pengaruh konsumsi sari kurma terhadap produksi ASI setelah diberikan intervensi. Sebelum mengonsumsi sari kurma terdapat nilai

rata-rata (mean) 3.75 dan setelah mengkonsumsi sari kurma nilai rata-rata (mean) 5.83. Ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu post partum sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Pemberian jus kurma pada ibu post partum sangat efektif meningkatkan produksi ASI. (Fitria et al., 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rachmawati Abdul Hafid dkk. (2023) dalam studi berjudul "Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI." Hasil menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , yang berarti  $p < 0,05$ , sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pemberian jus kurma berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

Sebagai peneliti dalam penelitian ini pemberian jus kurma pada ibu post partum terhadap produksi ASI sangatlah berpengaruh untuk meningkatkan produksi ASI ibu yang kualitasnya baik dan lancar sehingga membuat bayi yang menyusui akan merasa puas dan kenyang juga sangat membantu meningkatkan berat badan bayi yang ideal. Oleh karena itu, pemberian jus kurma dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan keamanan dan efektivitas pemberian jus kurma dalam jangka panjang

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 12 responden dengan judul Pengaruh Pemberian Minuman Jus Kurma terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis dapat disimpulkan bahwa Produksi ASI sebelum pemberian

Jus Kurma kepada ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis terdapat rata-rata 300 ml/hari dengan standar deviasi 70,711 ml/hari dan Produksi ASI setelah diberikan Jus Kurma kepada ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis terdapat rata-rata 595,83 dengan standar deviasi 72,169 ml/hari. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada produksi ASI sebelum dan setelah mengonsumsi Jus Kurma yang signifikan yaitu 295,83 maka jus kurma sangat efektif dalam meningkatkan produksi ASI di Puskesmas Meskom.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian jus kurma, dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif diterima, yang menandakan bahwa jus kurma dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi praktik menyusui dan memberikan informasi berguna bagi ibu post partum dalam upaya meningkatkan produksi ASI secara alami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aumeistere, L., Ciproviča, I., Zavadskā, D., & Volkovs, V. (2018). Fish intake reflects on DHA level in breast milk among lactating women in Latvia. *International Breastfeeding Journal*, <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0175-8>, 13(1), 1–8.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2020. *Profil Kesehatan*

- Provinsi Sumatera Utara Tahun 2020.
- Ernawati, D., Ismarwati, I., & Hutapea, H. P. (2019). Analisis Kandungan FE dalam Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), 051–055. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p051-055>
- Fitria, A., Harahap, H. P., & Ananda, V. (2024). Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.30602/jkk.v10i1.1261>
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14
- Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. (2023). Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI. *Indonesia Berdaya*, 5(1), 195–202. <https://doi.org/10.47679/ib.2024682>
- Maryunani. 2019. *Inisiasi Menyusu Dini. Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Trans Info Media, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Prianti, AT, & Eryanti, R. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post . *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1).
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 134–140. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i2.art.p134-140>
- Ramadhani, U. N., & Akbar, A. (2022). Efektivitas Sari Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pandu Husada*, 2(3), 163–169.
- Soetrisno, Erindra Budi Cahyanto, Revi Gama Hatta Novika, Hafi Nurinasari, Khanti Suratih, and Meylsa Rima Kamilda. 2023. *Dukungan Psikokuratif Masa Nifas & Menyusui*. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D): Vol. Bandung :A*.
- Sulistyaningsih. (2018). *Metode Penelitian Kebidanan Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO. (2021). *World ' s Midwifery methods International Confederation of Midwives International Council of Nurses International Standard Classification of Occupations. WHO*
- Yanti, H. F., Yohanna, W. S., & Nurida, E. (2018). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusu Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.74>
- Yuliana, E., & Dharmayanti, L. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kurma Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik*, 1(2), 63–67.
- Yulinda, D., & A. (2017). Pengaruh Sari Kurma Terhadap Proklatin dan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di bpm pipin heriyanti. *Media Ilmu Kesehatan*, 6 (3), 195(<https://doi.org/10.30989/mik.v6i3.246>).