

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SELAI KURMA TERHADAP KELANCARAN PENGELOUARAN ASI HARI PERTAMA POST PARTUM

Rahmawati Wahyuni^{1,*}, Elisa Goretti Sinaga², Lutfhi Metta M.C³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur
¹rahmawati_wahyuni@poltekkes-kaltim.ac.id*

ABSTRAK

Latar Belakang: Air susu ibu (ASI) merupakan susu yang diproduksi oleh manusia untuk bayi yang belum bisa mencerna berupa makanan padat. Buah kurma memiliki kandungan protein, zat besi, glukosa, serat, vitamin, niacin, biotin, asam folat, kalsium, kalium dan sodium.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian selai kurma terhadap kelancaran pengeluaran ASI hari pertama *post partum* di Klinik Bersalin kota Samarinda.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan *quasy experiment* dengan desain *post-test only control group design*. Uji statistik yang digunakan uji *independent sample t test*. Sampel penelitian ini berjumlah 50 orang yang terbagi dalam dua kelompok, 25 orang pada kelompok intervensi dan 25 orang pada kelompok kontrol. Teknik sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan selai kurma sebanyak 1 kali sehari selama 7 hari kepada ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 38 minggu. Hasil penelitian menunjukan pada kelompok intervensi yang diberikan selai kurma pada hari pertama *post partum* memiliki kelancaran pengeluaran ASI sebanyak 21 orang sedangkan 21 orang pada kelompok kontrol pengeluaran ASI tidak lancar pada hari pertama *post partum*.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan uji *independent sample t test* diperoleh nilai *p-value* = 0,001.

Kesimpulan: Ada efektivitas pemberian selai kurma terhadap kelancaran pengeluaran ASI hari pertama *post partum* di Klinik Bersalin kota Samarinda.

Kata kunci: Selai Kurma; Kelancaran Pengeluaran ASI; *Post Partum*

The Effectiveness Of Date Jam On The Smooth Spending Breast Milk On The First Day In Post Partum

ABSTRACT

Background: *Breast milk is milk produced by humans for babies who cannot yet digest solid food. Dates contain protein, iron, glucose, fiber, vitamins, niacin, biotin, folic acid, calcium, potassium and sodium.*

Purpose: *This research is to find the effectiveness of date jam on the smooth spending breast milk on the first day in post partum in The Samarinda City maternity clinic.*



Methods: This research is quasy experiment with post-test only control group design. Data analysis using is the two independent sample t test. The number of samples in this study were 50 respondents divided into two groups, 25 people in intervention group and 25 people in control group. The sampling technique used purposive sampling. The data collection technique is done by directly giving date jam once a day for seven day to pregnant women with gestational age above 38 weeks. This study showed that respondents in the intervention group who were given dates as many as 21 people had a smooth flow of breastfeeding while as many as 21 people in the non-smoothing milk control group.

Results: The independent sample t test shows $p\text{-value}=0,001$.

Conclusion: There is effectiveness between in the giving of date jam on the smooth spending breast milk on the first day in post partum in The Samarinda City maternity clinic.

Keywords: Dates Kurma; Smooth Spending Breast Milk; Post Partum

PENDAHULUAN

Air susu ibu atau ASI merupakan susu yang diproduksi atau dihasilkan oleh manusia untuk bayi yang belum bisa mencerna berupa makanan padat. ASI mempunyai banyak kandungan zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh bayi dalam sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan bayi juga makanan pertama serta terbaik yang memiliki sifat alamiah. (Hidana R, 2018). WHO merekomendasikan bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan dan diteruskan hingga bayi berusia 2 tahun merupakan kontribusi dalam memberikan asupan yang sehat, dan menyediakan gizi dan energi yang cukup bagi bayi, sehingga dapat mencegah kelaparan dan malnutrisi (Kemenkes,2019).

Menyusui merupakan salah satu cara untuk menukseskan program yang dicanangkan oleh WHO. Menyusui bertujuan untuk menghapus kemiskinan dan kelaparan. Menyusui merupakan investasi terbaik untuk kelangsungan hidup serta meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, ekonomi individu dan bangsa. Walaupun angka inisiasi menyusui secara global relatif tinggi, tapi hanya 40% dari semua bayi dibawah umur 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif dan 45% yang mendapatkan ASI sampai usia 24 bulan. (Kemenkes RI, 2019).

Data WHO pada tahun 2016 menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38%. Di Indonesia meskipun sejumlah besar perempuan (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% dari bayi yang berusia di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Pada saat anak-anak mendekati ulang tahunnya yang ke dua, hanya 55% yang masih diberi ASI. (Pramita, 2017)

Sustainable Development Goals dalam The 2030 Agenda For Sustainable Development menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat

dicapai salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (*United Nations*). (Bahriyah, F, dkk, 2017).

Di Indonesia, bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan sebesar 29,5%. Hal ini belum sesuai dengan target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 50%. Secara nasional, cakupan ASI eksklusif pada bayi sampai usia 6 bulan paling rendah berada di Sumatera Utara sebesar 12,4%, dan paling tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 55,4%. (Kemenkes RI, 2018)

Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Upaya pencapaian gizi bayi yang optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. (Dinkes Semarang, 2015). Ibu menyusui harus memiliki status gizi baik agar dapat menghasilkan ASI yang optimal sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Ibu menyusui harus memiliki status gizi baik agar dapat menghasilkan ASI yang optimal sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi serta perlu mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. (Kartono, 2012). Jumlah ASI yang sedikit bisa diatasi dengan mengkonsumsi sayur- sayuran dan buah yang tepat. (Marmi, 2012).

Selai adalah salah satu jenis makanan awetan dari sari buah atau buah-buahan yang sudah dihancurkan, ditambahi gula, dan dimasak hingga kental atau berbentuk setengah padat. Pectin yang dikandung dalam buah-buahan atau sari buah bereaksi dengan gula dan asam selai menjadi kental. Buah-buahan dengan kadar pectin atau keasaman yang rendah perlu ditambahkan sehingga selai bisa menjadi kental dan lezat dirasakan. (Pasaribu, Anggridita Agita dkk, 2022).

Kurma merupakan salah satu buah yang biasa dikonsumsi masyarakat. Kurma mengandung hormon yang mirip hormon oksitosin, yakni hormon yang dihasilkan oleh neurohipofisa. Hormon oksitosin dialirkkan melalui darah menuju payudara, hormon ini akan membantu memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prianti, A dkk pada tahun 2020 dengan hasil ada efektifitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* di RKDIA Siti Fatimah Makassar. (Prianti, A, dkk, 2020).

Upaya pemberian selai kurma pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan pengeluaran ASI sehingga kecukupan ASI pada hari-hari pertama kelahiran akan diperoleh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian kurma terhadap kelancaran pengeluaran ASI hari pertama *post partum* di Klinik bersalin kota Samarinda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimen* dengan menggunakan desain eksperimen sederhana *post-test only control group design*. Tempat Penelitian dilakukan di Klinik Bersalin Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Waktu Penelitian dilakukan dari Juli – Agustus 2023 dengan

jumlah sampel 50 orang yang terbagi dalam dua kelompok, 25 orang pada kelompok intervensi dan 25 orang pada kelompok kontrol dengan kriteria inklusi primigravida, usia 25-30 Tahun, ibu hamil Trimester III dengan usia Kehamilan >38 minggu, dilakukan IMD, bersedia menjadi responden penelitian selama >1 minggu, dan kehamilan resiko rendah.

Pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan selai kurma sekali sehari selama 7 hari kepada ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 38 minggu sampai ibu melahirkan dengan 4x frekuensi kemudian dilakukan pemompaan ASI dengan interval : setelah 1 jam IMD, 6 jam *post partum*, 12 jam *post partum* dan 24 jam *post partum* dan lalu dijumlah hasil pengeluaran ASI apabila <5ml ASI dikatakan tidak lancar dan sebaliknya jika ASI diperoleh >5ml maka ASI dikatakan lancar pengeluarannya. Teknik analisa statistik yang digunakan adalah uji dua sampel independen (*independent sample t test*). Etika Penelitian dilakukan di Poltekkes Kemenkes Kaltim pada tanggal 04 April 2023 No DP.04.03/7.1/07893/2023

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden di Klinik Bersalin
Kota Samarinda

No	Karakteristik Responden	Kelompok				Total
		Eskperimen		Kontrol		
		N	%	N	%	N
1	Paritas					
	Primigravida	25	50	25	50	50
2	Usia Responden					
	20-22 Tahun	15	30	21	42	36
	23-25 Tahun	10	20	4	8	14
3	Usia Kehamilan					
	38-39 Minggu	5	10	13	26	18
	40-41 Minggu	16	32	12	24	28
	42 Minggu	4	8	0	0	4
4	IMD					
	Dilakukan	25	50	25	50	50
5	Risiko Kehamilan					
	Kehamilan Resiko Rendah	25	50	25	50	50
						100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diperoleh karakteristik responden yaitu ibu *post partum* di wilayah kerja Puskesmas kota Samarinda yang berjumlah 50 orang, seluruhnya merupakan primigravida berjumlah 50 orang (100%), sebagian besar usia responden antara 20-22 tahun berjumlah 36 orang (72%), sebagian besar usia kehamilan antara 40-41 minggu berjumlah 28 orang (56%), dilakukan IMD berjumlah 50 orang (100%) dan kehamilan risiko rendah berjumlah 50 orang (100%).

2. Kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok eksperimen

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Eksperimen

No	Kelancaran Pengeluaran ASI	N	%
1	Tidak Lancar	4	16
2	Lancar	21	84
	Jumlah	25	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 diperoleh pada responden kelompok eksperimen yaitu ibu post partum di Klinik Bersalin Kota Samarinda sebagian besar ASI lancar berjumlah 21 orang (84%).

3. Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Kontrol

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Kontrol

No	Kelancaran Pengeluaran ASI	N	%
1	Lancar	4	16
2	Tidak Lancar	21	84
	Jumlah	20	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kelancaran pengeluaran ASI pada responden kelompok kontrol yaitu ibu *post partum* di Klinik Bersalin kota Samarinda sebagian besar ASI tidak lancar berjumlah 16 orang (84%).

4. Perbedaan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. Perbedaan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Di Klinik Bersalin Kota Samarinda

Variabel	Kelompok	Mean±SD	Beda Mean	t-hitung	p-value
Kelancaran Pengeluaran ASI	Eksperimen	1,88±0,354			
	Kontrol	1,13±0,354	0,75	4,243	0,001

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh beda *mean* kelancaran ASI pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ibu *post partum* di Klinik Bersalin Kota Samarinda sebesar 0,75. Dimana nilai t hitung $4,243 > t$ tabel $2,119$ dan *p-value* $0,001 < 0,05$, yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak yaitu ada efektivitas pemberian selai kurma terhadap kelancaran pengeluaran ASI hari pertama post partum di Klinik Bersalin Kota Samarinda, yang mana kelompok eksperimen lebih baik kelancaran ASI nya dibandingkan kelompok kontrol.

Pembahasan

Pada tabel 1 menunjukkan data karakteristik dari responden. Responden pada penelitian ini seluruhnya ibu primigravida, sesuai dengan penelitian Idha (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden primigravida di Wilayah Puskesmas Trucuk II Klaten. Primigravida adalah seorang wanita hamil untuk pertama kali. Kehamilan terjadi apabila ada dua pertemuan dan persenyawaan antara sel telur (ovum) dan mani (spermatozoa) lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari atau 40 minggu kehamilan. Situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis, sehingga dapat berdampak pada pengeluaran ASI. (Suparwati, I, dkk, 2020).

Pada penelitian ini sebagian besar umur ibu antara 20-22 tahun, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aminah (2019) menunjukkan bahwa ASI lancar lebih banyak pada kelompok umur 20-35 tahun (53.6%) dibandingkan pada kelompok umur <20 atau >35 tahun. Hal ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat. Usia reproduksi sehat pada wanita adalah usia 20-35 tahun, selain itu juga pada rentang usia ini seorang wanita sudah mencapai tingkat kematangan mental sehingga dapat menjalani proses reproduksi dengan baik. (Aminah, S dan Wahyu P, 2019).

Pada penelitian ini sebagian besar usia kehamilan antara 40-41 minggu, hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naha, M. K., dan Handayani, S. (2018), bahwa responden penelitian merupakan ibu hamil trimester III. Ada beberapa kesiapan yang harus disiapkan oleh ibu hamil dalam trimester III ini, diantaranya kesiapan fisik, mental, dan emosional. Pada ibu hamil trimester III perubahan psikologi ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali disbanding trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. (Naha, M. K., dan Handayani, S, 2018).

Pada penelitian ini seluruh responden dilakukan IMD setelah melahirkan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sinaga, E.G (2016) menunjukkan bahwa responden seluruhnya melakukan IMD. Salah satu manfaat IMD bagi ibu yaitu membantu mengecilkan rahim ibu (involusi uterus) dan rata-rata waktu yang diperoleh bayi responden untuk berhasil melakukan IMD adalah 59.92 menit (Sinaga, E.G, 2016).

Pada penelitian ini seluruh responden tidak ada faktor risiko pada kehamilan, sesuai dengan penelitian Aminah (2019) yang menunjukkan bahwa responden sebagian besar tidak ada resiko kehamilan. Risiko kehamilan atau komplikasi kehamilan adalah kegawat daruratan obstetric yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayi. Komplikasi kehamilan adalah kejadian patologis penyertaan yang terjadi saat kehamilan. (Aminah, S dan Wahyu P, 2019).

Tugas bidan sebagai tenaga professional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil, dan masa persalinan. Asuhan ini mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. (Naha, M. K., & Handayani, S, 2018).

Pada tabel 2 menunjukkan hasilnya sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani, N.U & Akbar, A (2022) yang menunjukkan terdapat pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui (*p* value 0,000 < 0,05). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Aminah, S dan Wahyu, P. (2019), ada efektifitas sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui 0-40 hari. (Aminah, S dan Wahyu, P, 2019).

Makanan yang dimakan oleh ibu merupakan faktor yang sangat mempengaruhi produksi dari ASI. Kelenjar ASI dapat memproduksi gizi yang baik jika sang 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 kandungan gizi dalam ASI terpenuhi, maka bayi pun akan mendapatkan sumber asupan gizi yang seimbang, sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang optimal. Tidak hanya dalam asupan makanan saja, produksi ASI yang memenuhi kebutuhan gizi dapat didapatkan melalui beberapa jenis tanaman yang dapat dikonsumsi ibu menyusui. Tanaman yang dapat dikonsumsi untuk membantu dalam pengeluaran dan produksi ASI diantaranya adalah kurma. (Prianti, A. T., & Eryanti, R, 2020)

Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bisa mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ tubuh, khususnya otak karena unsur gula merupakan nutrisi penting bagi otak. Kurma memiliki berbagai macam gizi, dan hormon. Buah kurma memiliki Hormon *patuchin* yang berfungsi untuk mengikat rahim dan otot rahim sehingga dapat membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan, hormon ini juga akan membantu memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu ibu. (Hammad, 2014).

Selain itu, buah Kurma juga memiliki hormon oksitosin yang dihasilkan oleh *neurohipofisa*. Hormon oksitosin dialirkan melalui darah menuju payudara, hormon ini akan memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI. Satu satuan penukar kurma setara dengan tiga buah kurma kering seberat 100 gram. (Hammad, 2014).

Hasil penelitian pada tabel 3 sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminah (2019) yang menunjukkan bahwa pengeluaran ASI masih kurang lancar pada kelompok kontrol. Hal penelitian ini juga sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidana (2018) menunjukkan bahwa ASI kurang lancar pada ibu menyusui kelompok kontrol. (Aminah, S dan Wahyu, P, 2019).

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam protein, laktosa dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara wanita melalui proses laktasi keluarnya air susu terjadi sekitar hari ketiga setelah bayi lahir dan kemudian terjadi peningkatan aliran susu yang cepat pada minggu pertama meskipun kadang agak tertunda sampai beberapa hari. (Saidah, H., & Sari, D. K, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya sebagai berikut: frekuensi menyusui, berat badan lahir, umur kehamilan saat melahirkan, usia dan

paritas, stress dan penyakit akut, konsumsi rokok, konsumsi alkohol, pil kontrasepsi, serta aspek gizi. (Saidah, H., & Sari, D. K, 2021).

Intervensi makanan bernutrisi pada masa menyusui sangat penting karena akan mempengaruhi beberapa hal salah satunya yaitu pada proses menyusui. Asupan nutrisi yang benar akan memberikan manfaat terhadap ibu. Manfaat yang penting yaitu dapat memperlancar produksi ASI dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Semua ibu menyusui pasti sangat senang jika ASI mereka keluar dengan lancar. (Handayani, H, dkk, 2022).

Status gizi ibu berpengaruh pada jumlah produksi ASI tetapi tidak pada kualitas atau kandungan nutrisi yang terdapat di dalam ASI. Kandungan nutrisi ASI relatif stabil meski status gizi ibu buruk. Akan tetapi produksi ASI akan mengambil dari cadangan gizi yang terdapat dalam tubuh ibu. Proses laktasi atau menyusui adalah proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin selama kehamilan akan meningkat akan tetapi ASI belum keluar karena masih terhambat hormon estrogen yang tinggi. Pada saat melahirkan, hormon estrogen dan progesterone akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. (Astuti, 2015).

Produksi ASI yang rendah diantaranya karena kurang sering menyusui atau memerah payudara; teknik perlekatan yang salah; kelainan endokrin ibu (jarang terjadi); jaringan payudara hipoplastik; kelainan metabolisme atau pencernaan bayi, sehingga tidak dapat mencerna ASI dan kurangnya gizi ibu. (Satria, 2019). Menurut Sarwono (2019) metode persalinan merupakan cara atau teknik yang biasa dipilih oleh seorang ibu untuk melahirkan anaknya. Ada beberapa metode persalinan diantaranya persalinan spontan, sectio caesaria, vacum dan forcep. Tindakan vacum, forcep, sectio caesaria pada ibu hamil biasanya ibu mengalami kelelahan, kecapekan, kesakitan dan mengalami kecemasan yang membuat hormon kortisol naik dalam darah. Hormon kortisol yang tinggi akan mempengaruhi laktasi, kortisol yang tinggi menyebabkan produksi hormon oksitosin terhambat sehingga berpengaruh dengan tidak sempurnanya refleks letdown untuk merangsang produksi dan pengeluaran ASI. (Prawirohardjo, S, 2019).

Pada tabel 4, hasilnya sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aminah (2019) yang menunjukkan bahwa ada efektifitas sebelum dan sesudah pemberian buah kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidana (2018) menunjukkan bahwa pengaruh pemberian sari kurma (*Phoenix dactylifera L*) pada ibu menyusui eksklusif terhadap status gizi bayi usia 0-5 bulan dibandingkan dengan suplemen lain yang bernilai gizi sama. (Aminah, S dan Wahyu, P, 2019).

Pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang di tandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat di hisap bayi. Pada hari pertama, bayi cukup di susukan selama 10-15 menit, untuk merangsang produksi ASI dan membiasakan putting susu di hisap oleh bayi. Bayi yang mendapatkan ASI memadai umumnya lebih tenang, tidak rewel dan dapat tidur pulas. Tanda pasti bahwa ASI memadai dapat di lihat pada penambahan berat badan bayi yang baik. Dalam keadaan normal usia 0-5 hari biasanya berat badan bayi akan menurun. Setelah usia 10 hari berat badan bayi akan kembali seperti lahir, secara

alamiah ASI di produksi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi. (Sulfianti, et al. 2021).

Faktor yang menjadikan efektif dalam pembentukan ASI adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, umur kehamilan saat melahirkan dan konsumsi rokok dan alkohol (Wiji, 2013). Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bisa mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ tubuh, khususnya otak karena unsur gula merupakan nutrisi penting bagi otak. Adapun sebagai berikut beberapa manfaat kurma untuk kesehatan tubuh yaitu menambah energi, melancarkan sistem pencernaan, mengecilkan rahim, dan melancarkan ASI (Hammad, 2014).

Mengonsumsi kurma dapat membantu melancarkan ASI karena kandungan didalamnya, ibu hamil atau menyusui sangat dianjurkan mengonsumsi buah ini. 100 gram kurma yang dikonsumsi akan menghasilkan 284 kalori. Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bisa mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ tubuh, khususnya otak karena unsur gula merupakan nutrisi penting bagi otak. (Hammad, 2014).

Kurma memiliki berbagai macam gizi, dan hormon. dimana buah kurma memiliki hormone patuchin yang berfungsi untuk mengikat rahim dan otot rahim sehingga dapat membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan, hormon ini juga akan membantu memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu ibu. Selain itu, buah Kurma juga memiliki Hormon Oksitosin yang dihasilkan oleh neurohipofisa. Hormon oksitosin di alirkan melalui darah menuju payudara, hormon ini akan memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI. (Hammad, 2014).

Selai adalah salah satu jenis makanan awetan dari sari buah atau buah-buahan yang sudah dihancurkan, ditambahi gula, dan dimasak hingga kental atau berbentuk setengah padat. Pectin yang dikandung dalam buah-buahan atau sari buah bereaksi dengan gula dan asam selai menjadi kental. Buah-buahan dengan kadar pectin atau keasaman yang rendah perlu ditambahkan sehingga selai bisa menjadi kental dan lezat dirasakan. (Pasaribu, Anggridita Agita dkk, 2022). Selai Kurma dalam penelitian ini tidak dimakan begitu saja, tetapi dioleskan diatas roti tawar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penelitian membuktikan bahwa ada efektivitas pemberian selai kurma terhadap kelancaran pengeluaran ASI hari pertama *post partum* sesudah diberikan selai kurma tetapi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan yang bermakna kelancaran pengeluaran ASI pada hari pertama *post partum*.

Saran

Bagi Ibu Hamil Trimester III selain mengkonsumsi vitamin ibu hamil, diharapkan menambahkan asupan nutrisinya dengan mengkonsumsi selai kurma, dikarenakan didalam selai 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. Bagi peneliti selanjutnya selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian selai kurma dengan menggunakan desain penelitian yang lain yaitu *pre-post test control group design*.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2019. *Pekan ASI Sedunia Tahun 2019*. <https://promkes.kemkes.go.id/pekan-asi-sedunia-tahun-2019/tanggal> akses : 30 Oktober 2022
- Hidana R. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Ekslusif Terhadap Status Gizi Bayi Usia 0-5 Bulan Di Kota Semarang. *Hearty*. 2018;6(1). doi:10.32832/hearty.v6i1.1253
- Pramita, E. 2017. Pekan ASI Sedunia 2017: Mari Dukung Keberhasilan Ibu Menyusui. Diakses dari: <https://majalahkartini.co.id/berita/pekan-asi-sedunia-2017-mari-dukung-keberhasilan-ibu-menyusui/>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Survey demografi dan Kesehatan Indonesia. Jakarta
- Bahriyah, F., Jaelani, A.K., Putri, M. 2017 Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi. *Jurnal Endurance*, 2(2), 113
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Profil Kesehatan Republik Indonesia 2017. Jakarta
- DKK Semarang. Profil puskesmas kota semarang tahun 2015. (2015). Semarang: DKK Semarang. [Online]. Available at: http://www.dkk.org/dkksemarang/facts/en/05_04.pdf
- Kartono D, Hardinsyah, Jahari AB, Sulaeman A, Soekatri M. Penyempurnaan kecukupan gizi untuk orang Indonesia. (2012). Jakarta: WKNPG X. [Online]. Available at: <http://www.pergizi/wknpg/facts/en/d0505.pdf>.
- Marni Br Karo. 2021. Perilaku Ibu Menyusui Dalam Memberikan ASI Eksklusif. NEM. Pekalongan
- Pasaribu, A.K, Panita, M, Amalia, A dkk. 2022. Pengolahan Bahan Pangan Lokal Untuk Mengatasi Masalah Gizi. Medan. Merdeka Kreasi
- Prianti, A.T, Eryanti, R. 2020. Efektifitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di RSKDIA Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Antara Kebidanan*, Vol. 3 No.1.
- Suparwati ,I, Murwati, and Suwanti, E. 2018. Hubungan Antara Kelancaran Pengeluaran ASI Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Puskesmas Trucuk II Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, vol. 3 no.1

- Naha, M. K., & Handayani, S. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Persalinan dengan kesiapan menghadapi persalinan pada trimester III di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(2), 158-168.
- Sinaga, E. G. (2016). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Normal Di Bpm Sri Lumintu Surakarta.
- Aminah, S dan Wahyu, P. 2019. Perbedaan Efektifitas Pemberian Buah Kurma dan Daun Kediri Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Umur 0-40 Hari Di Posyandu Desa Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. JPH Recode, vol 3, No.1, Hal. 37-43
- Ramadhani, U. N., & Akbar, A. (2022). *Efektivitas Sari Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui* (Doctoral dissertation).
- Saidah, H., & Sari, D. K. (2021). perbedaan efektifitas pemberian buah kurma dan pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui 0-6 bulan. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2), 71-84.
- Handayani, H., Pratamaningtyas, S., Ramadhian, A. A. N., & Nugrahaeni, I. K. (2022). Konsumsi Kedelai, Kurma, Dan Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(2), 66-72.
- Sastria A, Hasnah H, Fadli F. Faktor Kejadian Stunting Pada Anak Dan Balita. J Ilm Keperawatan. 2019;14(2):100–8.
- Astuti. 2015. Asuhan Kebidanan dan Menyusui. Erlangga Medical Series. Yogyakarta
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka; 2019.
- Wiji, R, N. 2013. ASI dan Panduan Ibu Menyusui, Nuha Medika. Yogyakarta
- Hammad. 2014. Khasiat Kurma. Aqwamedia. Solo