

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KURMA TERHADAP KELANCARAN ASI IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MINASA UPA MAKASSAR 2020

Sutrani Syarif

Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky
Email Korespondensi (k): sutranisyarif@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan utama bayi sehingga tidak ada jenis makanan lainnya yang dapat menandingi kualitas ASI. Hanya ASI saja yang dapat diterima oleh system pencernaan bayi sehingga ASI harus diberikan secara eksklusif selama 6 bulan. Untuk mengetahui efektifitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI ibu postpartum di Puskesmas Minasa Upa Mkassar. Metode penelitian yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design dan dilaksanakan pada tanggal 15 Juli sampai 15 September 2020. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel penelitian ini adalah ibu post partum yang ASInya tidak lancar berjumlah 30 responden. 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 $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p = 0,00 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada efektifitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI ibu post partum di Puskesmas Minasa Upa Tahun 2020. Maka disarankan agar ibu post partum dapat mengkonsumsi sari kurma agar dapat memperlancara ASI ibu post partum yang menyusui, dan diharapkan pada petugas kesehatan malakukan penyuluhan tentang manfaat dari kandungan sari kurma.

Kata Kunci: Sari Kurma, Kelancaran ASI Ibu pasca melahirkan yang menyusui.

ABSTRACT

Breast milk is the main food for babies, so no other type of food can match the quality of breast milk. Only breast milk can be accepted by the baby's digestive system, so breast milk must be given exclusively for 6 months. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving date palm juice to the smooth breastfeeding of postpartum mothers at the Minasa Upa Mkassar Health Center. The research method used was the Nonequivalent Control Group Design and was carried out from July 15 to September 15 2020. The sampling method used was purposive sampling. The sample of this study was post partum mothers whose breast milk was not smooth, totaling 30 respondents. Data analysis using Chi-Square test ($\alpha = 0.05$). Based on the results of statistical tests in the intervention group, the mean before 1.60 and the mean after 2.93 there was a difference of 1.33 while in the control group the mean before 1.80 and the mean after 1.93 there was a difference of 0.13. Based on the Chi-Square test for the smoothness of postpartum mother's milk, the value of $p = 0.000$ was obtained. The value of p is less than 0.05 ($p = 0.00 < 0.05$), then H_0 is rejected and H_a is accepted. There is an effectiveness of giving date palm juice to the smooth breastfeeding of post partum mothers at the Minasa Upa Health Center in 2020. It is therefore recommended that post partum mothers can consume date palm juice in order to facilitate breast milk for post partum mothers who are breastfeeding, and it is hoped that health workers will provide counseling about the benefits of the essence content. dates.

Keywords: Date juice, Smooth Breastfeeding Post partum mothers who are breastfeeding.

PENDAHULUAN

Pentingnya pemberian ASI Eksklusif terlihat dari peran dunia yaitu pada tahun 2006 WHO (World Health Organization) mengeluarkan standar pertumbuhan anak yang kemudian diterapkan di seluruh dunia yang isinya adalah menekankan pentingnya pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI tetap disusui hingga usianya mencapai 2 tahun (Aumeistere, 2018).

Sejalan dengan peraturan yang ditetapkan di WHO (World Health Organization). Di Indonesia juga menerapkan peraturan terkait pentingnya ASI Eksklusif yaitu dengan mengeluarkan peraturan pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang pemberian ASI Eksklusif. Peraturan ini menyatakan kewajiban ibu untuk menyusui bayinya sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan (Bins, et.al,2016).

Hasil riset kesehatan dasar (RisKesDas) tahun 2016 menunjukkan pemberian ASI di Indonesia saat ini memperhatikan, presentase bayi yang menyusui eksklusif sampai 6 bulan hanya 15,3% . hal ini disebabkan kesadaran masyarakat dalam dorongan peningkatan pemberian ASI masih relative rendah (Kemenkes, 2016)

Beberapa factor kegagalan pemberian ASI, biasa dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal, dari factor internal yaitu pengetahuan yang rendah tentang manfaat dan tujuan pemberian ASI eksklusif menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif, kemungkinan pada saat pemeriksaan (Antenatal Care), mereka tidak memperoleh penyuluhan intensif tentang ASI eksklusif, kandungan dan manfaat ASI, teknik menyusui, makanan yang harus dikonsumsi untuk memperlancar ASI dan kerugian jika tidak memberikan ASI eksklusif (Ernawati, dkk,2019).

Salah satu makanan yang bisa dikonsumsi ibu hamil dan menyusui untuk memperlancar produksi ASI ibu adalah sari kurma, kurma adalah buah yang kaya akan nutrisi. Di dalamnya terkandung karbohidrat, fiber, kalsium, kalium, vitamin B kompleks, magnesium dan zat besi (Fungtamman & Phupong, 2021)

Dan yang tak kalah penting, kurma mengandung suatu hormone yang sering disebut dengan hormone *potuchin*, yang menurut para pakar medis, hormone ini berfungsi untuk meningkatkan Rahim dan otot Rahim sehingga dapat membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan. Selain itu, ada hormone oksitosin yang dapat membantu merangsang kontraksi pada otot-otot Rahim sehingga mempermudah persalinan. Hormone ini juga akan membantu memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada di sekitaran payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI (Gustrini, 2021)

Berdasarkan data awal ibu post partum yang terdapat di PKM Minasa Upa, diketahui jumlah ibu post partum yang dirawat pada bulan januari-desember tahun 2017 sebanyak 135 orang. Pada bulan januari-desember tahun 2018 ibu post partum sebanyak 112 orang. Pada bulan januari-desember pada tahun 2019 ibu post partum berjumlah 111 orang (Pkm MinasaUpa,2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experimen Design* adalah penelitian yang dilakukan dengan memberikan percobaan atau perlakuan (Sayono, 2019). Perlakuan yang diberikan pada responden agar usaha modifikasi yang dilakukan secara terkontrol untuk menentukan peristiwa atau kejadian terhadap perubahan yang akan terjadi akibat dari peristiwa tersebut, yaitu dengan mengetahui pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat
 - a. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok .

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Minasa Upa Makassar Tahun 2020

Kelompok	N	%
Intrevensi	15	50
Kontrol	15	50
Total	30	100

Sumber : Data Primer, September 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu kelompok intetrvensi sebanyak 15 orang (50%) dan ibu dengan kelompok control sebanyak 15 orang (50%)

- b. Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran ASI

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas MINasa UPa Makassar

Tahun 2020

Kelancaran	N	Jumlah %
Lancar	2	6,7
Kurang Lancar	16	53,3
Tidak Lancar	12	40
Total	30	100

Sumber : Data Primer, September 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa ASI lancar yaitu sebanyak 2 orang (6,7%), ASI kurang lancar sebanyak 16 orang (53,3%) dan ASI tidak lancar yaitu sebanyak 12 orang (40%)

2. Analisis Bivariat
 - a. Distribusi Perubahan Kelancaran ASI Pada Kedua Kelompok

Tabel 4
Distribusi Perubahan Kelancaran ASI Pada Kedua Kelompok Ibu Post Partum
Di Puskesmas Minasa Upa Makassar Tahun 2020

Variabel	Kelancaran ASI Ibu Post Partum				ρ	Δ	α
	Sebelum		Setelah				
	Mean	SD	Mean	SD			
Intervensi	1,60	0,507	2,93	0,258	0,000	1,33	
Kontrol	1,80	0,676	1,93	0,458	0,000	0,13	0,05

Berdasarkan pada tabel 4 dapat dilihat dari 30 responden pada kelompok Intervensi kelancaran ASI sebelum diberikan sari kurma didapatkan nilai mean sebesar 1,60 dan kelancaran ASI setelah diberikan sari kurma didapatkan nilai mean sebesar 2,93 jadi terdapat selisih sebesar 1,33. Sedangkan pada kelompok kontrol kelancaran ASI sebelum diberikan sari kurma didapatkan nilai mean sebesar 1,80 dan kelancaran ASI setelah diberikan sari kurma didapatkan nilai mean sebesar 1,93 jadi terdapat selisih sebesar 0,13. Berdasarkan perhitungan uji *Shapiro Wilk* pada kelompok intervensi didapatkan nilai ρ value (Sig) sebesar $0,000 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai p value (Sig) sebesar $0,000 < 0,05$. Karena pada kedua kelompok memiliki nilai ρ value (Sig) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

b. Distribusi Hasil Pengolahan Data Statistik Dengan Menggunakan Uji *Mann-Whitney*.

c. Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Minasa Upa Makassar.

1. Berikut ini adalah hasil analisis pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Minasa Upa Makassar. Dapat dilihat dari table berikut :

Table 5

Distribusi Responden Berdasarkan Analisis Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi Pada Ibu

Post Partum Di Minasa Upa Makassar

Tahun 2020

ASI	Kelompok		N	%	ρ	α
	Intervensi	Kontrol				
T. Lancar	0 0%	2 13,3%	2	6,7		
K. Lancar	1 6,7%	12 80%	13	43,3	0,000	0,05
Lancar	14 93,3%	1 6,7%	15	50		
Total	15	15	30	100		

Sumber : Uji Mann-Whitney September 2020

Berdasarkan table 5 diatas dapat di interpretasikan bahwa dari 15 responden dengan kelompok intervensi terdapat 14 orang (93,3%) ibu yang ASInya lancar dan 1 orang (6,7%) ibu yang ASInya kurang lancar. Sedangkan dari 15 responden dengan kelompok kontrol terdapat 2 orang (13,3%) ibu yang ASInya tidak lancar, 12 orang (80%) ibu ASInya kurang lancar dan 1 orang (6,7%) ibu yg ASInya lancar. Dari hasil analisis dengan uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

PEMBAHASAN

1. Karakterisrik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh 30 responden, di dapatkan responden yang berumur <20 tahun yaitu sebanyak 2 orang, sedangkan responden yang berumur 20-35 tahun sebanyak 23 orang dengan responden yang berumur >35 tahun sebanyak 5 orang.

Responden yang berpendidikan SMP sebanyak 5 orang, SMA sebanyak 21, Diploma III sebanyak 1 orang dan ibu yang berpendidikan Sarjana sebanyak 3 orang.

Pekerjaan IRT sebanyak 21 orang, pekerjaan PNS sebanyak 4 orang dan pekerjaan wiraswasta sebanyak 5 orang.

Responden primipara yaitu sebanyak 16 orang dan responden multipara sebanyak 14 orang.

Dan responden yang produksi ASInya tidak lancar sebanyak 12 orang, kurang lancar yaitu sebanyak 16 orang dan ASInya lancar yaitu sebanyak 2 orang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI salah satunya adalah makanan. Makanan atau minuman yang dimakan seorang ibu yang sedang dalam menyusui tidak secara langsung mutu ataupun jumlah air susu ibu yang dihasilkan. Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan bila sewaktu waktu diperlukan. Akan tetapi jika pola makan ibu menurun maka zat gizi yang diperlukan tentu tidak cukup pada akhirnya kelenjar-kelenjar pembuat susu dalam buah dada ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna, dan akhirnya akan berpengaruh besar terhadap produksi ASI. Karena makanan memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan manusia. Oleh karena itu, tubuh yang sehat harus mengkonsumsi makanan yang aman dan bergizi. Makanan yang bergizi dapat memberikan sumber energy dan peningkatan sekresi air susu ibu. Pada kondisi ekstrim asupan kalori yang kurang dari 1500-1700 Kcal perhari pada ibu menyusui dapat mengurangi 15% volume ASI. Sehingga pada masa menyusui masalah diet perlu mendapatkan perhatian yang serius, karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu ibu. Diet yang diberikan harus bermutu, bergizi yinggi, cukup kalori, tinggi protein dan banyak mengandung cairan (Hasanah, dkk, 2017).

Kandungan gizi sari kurma cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusunan utama kedua setelah karbohidrat. Sari kurma mengandung 20-25% protein. Protein pada sari kurma

memiliki daya cerna srkitar 77%.

2. Pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari 15 responden dengan kelompok intervensi terdapat 14 ibu yang ASInya lancar dan 1 ibu yang ASInya kurang lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ani T Prianti, Rahayu Eryanti, dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa ibu yang setelah persalinan mengkonsumsi sari kurma volume ASI yang keluar pada saat menyusui dua kali lebih banyak dari pada ibu yang tidak mengkonsumsi sari kurma.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ani T Prianti1, Rahayu Eryanti, dan Rahmawati (2020) didapatkan bahwa sebanyak 87,7% yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah pemberian Sari kurma, sebanyak 13,3% produksi ASI tidak lancar.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan kelompok control yang di berikan sari kurma didapatkan sebanyak 14 orang ibu yang ASInya lancar dan 1 orang ibu yang ASInya kurang lancar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Wulandari, DT (2017), sebelum diberikan sari kurma ibu post partum mengalami ketidاكلancaran produksi ASI setelah diberikan sari kurma selama 6 hari berturut-turut ibu nifas mengalami kelancaran produksi ASI di tandai pengeluaran ASI pada saat menyusui bayinya.

Penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh irfan.f (2017) yang mengatakan manfaat sari kurma yaitu dapat memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum dikarenakan banyaknya kandungan gizi paa sari kurma sehingga mengubah karbohidrat menjadi energy dan bertanggung jawab untuk memperlancar produksi ASI, dimana kandungan gizi dari sari kurma akan merangsang kerja neurotransmitter hormone oksitosin.

Hal yang sejalan dengan penelitian oleh lidia (2019) Dengan judul penelitian Efektifitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum dengan ketidak lancaran ASI pada ibu saat sebelum di berikan sari kurma berjumlah 16 responden mengalami ketidاكلancaran dan 4 responden mengalami kelancaran produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti beramsumsi bahwa 15 responden dengan kelompok intervensi di dapatkan 14 responden yang ASInya lancar dan

1 responden yang ASInya kurang lancar. Sedangkan 15 responden pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 1 orang ibu yang ASInya lancar, 12 orang ibu yang ASInya kurang lancar dan 2 orang ibu yang ASInya tidak lancar. Hal ini dikarenakan bukan faktor makanan atau minuman tetapi dari banyak factor lain diantaranya psikis ibu, perawatan payudara, factor isapan bayi, dan frekuensi menyusui. Banyak ibu yang mengatakan merasa lelah, asinya tidak lancara, daya hisap bayinya yang masih kurang sehingga mengakibatkan ibu malas menyusui bayinya. Padahal sebaiknya ibu diharapkan menyusui bayinya sejak dini, dengan cara bayi mengisap putung susu akan merangsang, hipofis posterior mengeluarkan hormone oksitosin dan hormone prolactin untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Ibu post partum yang mengalami ketidak lancaran produksi ASI dianjurkan untuk mengkomsumsi makanan yang bergizi salah satunya sari kurma karna sangat bermanfaat untuk memperlancar keluarnya ASI. Kandungan vitamion B1 yang terdapat pada sari kurma mengubah karbohidrat menjadi energy karena ibu menyusui membutuhkan energy lebih besar dibandingkan saat hamil, jika kekurangan *thiaman* ibu akan mudah tersinggung, sulit konsentrasi dan kurang semangat. Vitamin B1 (*thiamin*) yang terdapat pada sari kurma berfungsi untuk memperkuat system saraf dan bertanggung jawab untuk produksi ASI, dimana thiamin akan merangsang kerja neurotransmitter yang akan menyampaikan pesan ke *hipofis posterior* untuk mensekresi hormone *oksitosin* dan *prolaktin* sehingga hormone ini dapat memicu kontraksi oto polos *mammae* yang ada di dinding *alveolus* dan dinding saluran sehingga ASI di pompa keluar (Reni,2017).

Selain itu diharapkan pada ibu post partum sebaiknya memperbaiki kondisi psikologi, agar tidak mudah stress serta menyusui bayinya secara on demand sehingga ASI tetap lancar untuk biah hati. Kondisi psikologi dan frekuensi menyusui sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Apa bila kondisi psikologi dan frekuensi menyusui ibu bagus maka produksi ASI ibu semakin lancar.

Ibu post partum yang mengalami ketidak lancaran produksi ASI sebaiknya juga melakukan perawatan payudara untuk kelancaran reflex pengeluaran ASI atau reflex down, meningkatkan produksi ASI dan mencegah bendungan pada payudara yang bias menyebabkan payudara bengkak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan tentang pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Puskesmas Minasa Upa Makasaar tahun 2020 pada bulan juni-september dhisimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh produksi ASI setelah diberi sari kurma sebanyak 15 responden dengan kelompok intervensi terhadap 14 ibu yang ASInya lancar dan 1 ibu yang ASInya kurang lancar.
2. Ada pengaruh terhadap kelancaran produksi ASI yang tidak diberikan sari kurma dari 15 responden dengan kelompok control terhadap 1 ibu yang ASInya lancar, 12 ibu yg ASInya kurang lancar dan 2 ibu yang ASInya tidak lancar.
3. Ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Minasa Upa Makassar tahun 2010.

REFERENSI

- Aumeistere, L., Ciproviča, I., Zavadska, D., & Volkovs, V. (2018). Fish intake reflects on DHA level in breast milk among lactating women in Latvia. *International Breastfeeding Journal*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0175-8>
- Binns, C., & Lee, M. (2016). The Long-Term Public Health Benefits of Breastfeeding. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 28(1), 7–14. <https://doi.org/10.1177/1010539515624964>
- Dahlan, S. M. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel daam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Ernawati, D., Ismarwati, I., & Hutapea, H. P. (2019). Analisa 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>
- Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2021). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients : A double-blind , randomized controlled trial. *PLoS Medicine*, 16(4), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248950>
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14.

- Hasanah, A. I., Hardiani, R. S., Susumaningrum, L. A., Studi, P., Keperawatan, I., & Jember, U. (2017). *Hubungan Teknik Menyusui dengan Risiko Terjadinya Mastitis pada Ibu Menyusui di Desa Kemuning Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember (The Correlation between Breastfeeding Techniques and Risk of Mastitis at Kemuning Village of Arjasa Distrincts Jember Regency . 5(2), 260–267.*
- Hussein, L., Mohammad, M. A., Kuhn, K. S., & Furst, P. (2020). An investigation on the fatty acid content of breast milk from mothers residing in low socioeconomic areas of Egypt. *Universal Journal of Public Health, 8(3), 82–98.* <https://doi.org/10.13189/ujph.2020.080302>
- Jama, F., & S, S. (2019). Efektifitas Pijat Oketani Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum Di Rsb.Masyita Makassar. *Journal of Islamic Nursing, 4(1), 78.* <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7931>
- Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P. (2012). Principles for Maintaining or Increasing Breast Milk Production. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 41(1), 114–121.* <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01313.x>