

**Pengaruh Pemberian Sari Kurma Dan Sari Kacang Hijau Terhadap
Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Klinik Kurnia
Ningsih Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli
Serdang Tahun 2022**

GF Gustina Siregar, Afika Lili Utami, Sulistiansih, Tia Ivanka, Siti Nurhalizah
INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA
EMAIL : afikautami6@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is the period after the baby is born, when the placenta and amniotic sac must return the organs in the uterus to their pre-pregnancy period, which lasts about six weeks. Breast milk is a liquid that has a very complex content and is needed for a baby to optimize its growth and development. Dates consumed during pregnancy are believed to strengthen the fetus in the womb and also facilitate the delivery process. The content of mung bean juice consumed by the mother becomes additional food that can meet the nutritional needs of nursing mothers so that the quality and volume of breast milk increases so that it supports the growth and development of the baby. This study aims to determine the effect of giving date palm juice and green bean juice to increase breast milk production at the Kurunia Ningsi Clinic, Deli Tua District, Deli Serdan Regency in 2022. The research method used was a quasi-experimental approach with a two-group pretest-posttest design. This sampling used a targeted sample and obtained 30 mothers who were interviewed after birth. This research was conducted using the Wilcoxon test. Respondents who were given date extract 93.24% and mung bean extract 86.58% experienced an increase in milk production. The results of the analysis showed that the respondent's milk production was $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating that supplementation with date palm juice and mung bean juice increased postpartum mother's milk production. This shows that date palm juice and green bean juice can increase breast milk production in postpartum mothers.

Key words : Breast milk, Postpartum, dates, green beans.

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa rata-rata global pemberian ASI eksklusif pada tahun 2017 hanya 38%. WHO bertujuan untuk meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama persalinan setidaknya 50% pada tahun 2025. Menurut UNICEF (2017), rendahnya

prevalensi ASI eksklusif menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan tentang manajemen laktasi.

Menurut data World Health Organization (WHO) 2016, rata-rata global pemberian ASI eksklusif masih sekitar 38%. Di Indonesia, banyak wanita (96%) menyusui anaknya pada suatu saat dalam hidupnya,

tetapi hanya 42% bayi di bawah 6 bulan yang disusui secara eksklusif. Pada saat anak-anak mencapai ulang tahun kedua mereka, hanya 55% yang disusui.

Dibandingkan dengan target WHO 50%, ini masih jauh. Berdasarkan data yang dikumpulkan pada tahun 2014 oleh International Baby Food Action Network (IBFAN), Indonesia dari 51 negara di dunia memiliki jumlah kebijakan dan program Pemberian Makanan Bayi-Anak yang paling banyak.

Menurut Badan Pusat Statistika menyatakan bahwa di Indonesia pada tahun 2018 persentase angka kejadian menyusui secara eksklusif untuk bayi kurang dari 6 bulan sebesar 44,36 %. Dan Bagian provinsi Sumatera Utara pada tahun 2018 sebesar 25,69 %. Kabupaten Deli Serdang menunjukkan cakupan pemberian ASI Eksklusif sebesar 47,0 %.

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, daun katuk, dan biji fenugreek. Jenis-jenis tanaman seperti itu memiliki kandungan galactogogues yang dapat meningkatkan produksi prolactin dengan menstimulus antagonis reseptor dari dopamin, sehingga membantu proses induksi laktasi. Di Indonesia kurma termasuk

tanaman yang cukup banyak dikonsumsi. Kurma mengandung protein, zat besi, glukosa, serat, vitamin, niasin, biotin, folat, kalsium, kalium, dan natrium.. Kandungan protein pada buah kurma berkisar 3%, lemak 1% dan karbohidrat 96% yang memiliki kalori total 23 kkal. Salah satu kandungan mineral dalam buah kurma ialah potassium. Potassium berfungsi sebagai penghalang reseptor dari dopamin sehingga akan menstimulus pelepasan dari prolaktin. Kurma juga mengandung protein yang akan meningkatkan produksi dari ASI dengan proses metabolisme glukosa untuk kemudian sintesis laktosa (Yulinda S. 2019)

Menurut jurnal kesehatan yang diterbitkan oleh Sanford Health, kurma bisa meningkatkan prolaktin, hormon yang memberi tahu tubuh untuk memproduksi susu. Buah ini kaya akan nutrisi penting seperti potasium, magnesium, fosfor, seng, mangan dan selenium, yang diyakini sebagai mineral penting untuk fungsi kekebalan tubuh dan pencegahan kanker.

Berdasarkan survey awal penelitian di klinik kurnia ningsih deli tua didapatkan hasil data ibu menyusui selama 6 bulan pada tahun 2022 sebanyak 30 orang.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pra-eksperimen, yaitu penelitian yang dapat dianggap sebagai eksperimen non-realistis, sering juga disebut

eksperimen semu. Dengan menggunakan desain (*pre test post test eksperiment*) dengan *two group pre test post test* tanpa adanya kelompok *control* yaitu untuk mengetahui akibat dari perlakuan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan sari kurma dan sari kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di klinik kurnia ningsih kecamatan deli tua kabupaten deli serdang pada tahun 2022.

3. HASIL

3.1 Analisis Univariat

Tabel 1

No	Karakteristik Responden	Kelompok sari kurma		Kelompok sari kacang hijau	
		Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
1	Umur				
	< 20 Tahun	1	6,66	1	6,66
	20 - 30 Tahun	9	59,94	8	53,28
	> 30 Tahun	5	33,33	6	39,96
	Totall	15	100	15	100

2	Pendidikan	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
	SMA	7	46,62	6	39,96
	Perguruan Tinggi	5	33,33	5	33,33
	Totall	15	100	15	100

3	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
	Guru	2	13,32	4	26,64
	Wiraswasta	3	19,98	-	0
	PNS	3	19,98	1	6,66
	Totall	15	100	15	100

Berdasarkan table 1 diatas dapat diartikan bahwa pada kelompok A mayoritas umur 20-30 sebanyak 9 orang (59,94 %) dan umur minoritas adalah umur < 20 tahun sebanyak 1 orang (6,66%). Pada pendidikan kelompok mayoritas tamat pada jenjang SMA sebanyak 7 orang (46,62 %) dan minoritas pada jenjang SMP yaitu sebanyak 3 orang (19,98 %), pada pekerjaan kelompok

mayoritas terdapat pada Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 7 orang (46,62 %), dan kelompok minoritas terdapat pada wiraswasta dan PNS sebanyak 3 orang (19,98 %). Pada kelompok B mayoritas umur 20-30 sebanyak 8 orang (53,28 %) dan umur minoritas adalah umur < 20 tahun sebanyak 1 orang (6,66 %). Pada pendidikan kelompok mayoritas tamat pada jenjang SMA sebanyak 6 orang (39,96 %) dan minoritas pada jenjang SMP yaitu sebanyak 4 orang (26,64 %), pada pekerjaan kelompok mayoritas terdapat pada Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 10 orang (66,6 %), dan kelompok minoritas terdapat pada wiraswasta dan PNS sebanyak 1 orang (6,66 %).

3.2 Analisis Bivariate

Tabel 2 Distribusi Peningkatan Produksi ASI dengan Sari kurma dan Sari Kacang Hijau (Pre test)

Penin gkata n ASI	Kelompok sari kurma		Kelompok sari kacang hijau	
	Frek uens i	Perse ntase	Frek uens i	Perse ntase
Tidak menin gkat	15	100 %	15	100 %
Total	15	100 %	15	100 %

Disebutkan bahwa sebelum diberikan intervensi sari kurma dan sari kacang hijau mendapatkan hasil dibawah rata rata atau dikatakan tidak meningkat sebanyak 100 %

Tabel 3 Distribusi Peningkatan Produksi ASI dengan Sari kurma dan Sari Kacang Hijau (Post test)

Penin gkata n ASI	Kelompok sari kurma		Kelompok sari kacang hijau	
	Frek uens i	Perse ntasi	Frek uens i	Perse ntase
Menin gkat	14	93,2 4	13	86.58
Tidak menin gkat	1	6.66	2	13.32
Total	15	100	15	100

menunjukkan bahwa peningkatan ASI sesudah diberikan sari kurma 1 kali sehari dimana mayoritas peningkatan ASI dikategorikan meningkat yaitu 14 ibu (93,24 %) dan minoritas yaitu 1 ibu (6,66 %).

sementara kelompok yang diberi sari kacang hijau dengan pengkonsumsian sebanyak 1 kali sehari dengan kategori baik sebanyak 13 orang (86,58 %) dan minoritas sebanyak 2 orang (13,32 %).

Tabel 4 Uji normalitas

Uji normalitas data	Uji Shapiro wilk		
	statistic	Df	Sig.
Peningkatan ASI dengan sari kurma	0,284	15	0,000
Peningkatan ASI dengan sari kacang hijau	0,413	15	0,000

Berdasarkan hasil output test normality pada bagian uji Shapiro wilk, di dapat nilai sig untuk nyeri pretest dan posttest sebesar 0,003 (<0,005) maka dapat data berdistribusi tidak normal sehingga akan dilakukan uji *wilcoxon*.

Tabel 5 Pengaruh Pemberian Sari Kurma dan Sari Kacang Hijau terhadap Produksi ASI pada ibu nifas

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sari kurma	15	7.5	105.00	3.742	0,000
Sari kacang hijau	15	7.0	91.00	3.606	0,000

Hasil analisa data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan peningkatan ASI dengan menggunakan sari kurma dan sari kacang hijau dengan nilai mean rank kelompok pemberian sari kurma yaitu 7.50 > dari pada kelompok pemberian sari kacang hijau yaitu 7.00 dengan demikian didapatkan bahwa proses peningkatan produksi ASI pada kelompok sari kurma lebih besar persentase meningkatnya dibandingkan dengan sari kacang hijau dengan hasil p value 0,000 (< 0,005) dengan nilai z 3,742, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian sari kurma dan sari kacang hijau terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu dengan kelompok intervensi sari kurma bereaksi lebih tinggi dari pada kelompok intervensi sari kacang hijau di Klinik Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang tahun 2022.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu umur, pekerjaan dan juga tingkat pendidikan. Berdasarkan Hasil penelitian membuktikan bahwa pada

kelompok sari kurma umur mayoritas berada pada di usia 20 -30 yakni 9 orang (59,94 %) dan minoritas berada di umur < 20 tahun yakni 1 orang (6,66%). Pada pendidikan kelompok mayoritas tamat pada jenjang SMA sebanyak 7 orang (46,62 %) dan minoritas pada jenjang SMP yaitu sebanyak 3 orang (19,98 %), Pada pekerjaan kelompok mayoritas terdapat pada Ibu rumah Tangga yaitu sebanyak 7 orang (46,62%) dan kelompok minoritas terdapat pada wiraswasta dan PNS sebanyak 3 orang (19,98 %).

Pada kelompok sari kacang hijau mayoritas umur 20-30 sebanyak 8 orang (53,28 %) dan umur minoritas adalah umur < 20 tahun sebanyak 1 orang (6,66 %). Pada pendidikan kelompok mayoritas tamat pada jenjang SMA sebanyak 6 orang (39,96 %) dan minoritas pada jenjang SMP yaitu sebanyak 4 orang (26,64 %), pada pekerjaan kelompok mayoritas terdapat pada Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 10 orang (66,6 %), dan kelompok minoritas terdapat pada wiraswasta dan PNS sebanyak 1 orang (6,66 %).

Peningkatan produksi ASI dalam kelompok sari kurma dengan pemberian sari kurma sebanyak 45 ml untuk sari kurma setelah makan setiap pagi selama 14 hari. Dan dari 15 orang mayoritas meningkat dengan 14 orang (93,24%) dan minoritas 1 orang (6,66%) dengan nilai rata-rata 7,50.

Kurma matang juga sangat kaya akan kalsium dan zat besi. Oleh karena itu, wanita yang sedang hamil

dan akan melahirkan sangat dianjurkan untuk makan kurma, karena kandungan zat besi dan kalsium yang terkandung dalam kurma yang sudah matang sangat mencukupi dan sangat penting untuk proses pembentukan ASI. dapat mengisi kembali energi ibu yang terkuras saat melahirkan dan menyusui..(Ani T Priyanti, 2020)

Peningkatan produksi ASI pada kelompok sari kacang hijau dengan menggunakan sari kacang hijau dengan pengkonsumsian sebanyak 100 ml setiap hari selama 14 hari mendapatkan hasil mayoritas 13 orang (86,58%) dan minoritas sebanyak 2 orang (13,32 %) dengan rata rata sebesar 7,00.

Kacang hijau mengandung laktogen (zat yang meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI) dan kacang hijau memiliki potensi untuk membantu meningkatkan kesehatan ibu menyusui dan mendukung produksi ASI Terbukti secara ilmiah mengandung vitamin B kompleks alami tertentu. Kandungan kacang-kacangan terutama kacang hijau mendukung proses pertumbuhan janin pada ibu hamil serta mengoptimalkan produksi ASI dan kepadatan warna ASI pada ibu menyusui.(Emi,2020)

5. KESIMPULAN

Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan z-count sebesar 3,742 dengan p-value 0,000 ($<0,005$) dan z-count sebesar 3,742 dengan p-value 0,000 atau $<0,05$ untuk kelompok nira kurma. H_0

ditolak dan H_a diterima karena kelompok ekstrak kacang hijau memiliki nilai 3,606. Artinya suplementasi dengan sari kurma dan sari kacang hijau meningkatkan produksi ASI dengan kelompok intervensi sari kurma bereaksi lebih tinggi dari pada kelompok intervensi sari kacang hijau di Klinik Kurnia Ningsih Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Wulan Margiana, Ima Syamrotul Muflihah. Penyuluhan pada ibu menyusui tentang pemanfaatan kurma di desa sokaraja kulon, jurnal pengabdian dharma bakti , 2020.
- Ani T Prianti, dkk, Khasiat pemberian sari kurma untuk melancarkan keluarnya ASI setelah melahirkan di Rumah Sakit Fatima Kota Makassar. Jurnal Kebidanan, 2020.
- Yuniarti, Efektifitas pemberian jus kacang hijau untuk meningkatkan suplai ASI setelah melahirkan pada praktik bidan mandiri di kota Palangkaraya, Jurnal Forum Kesehatan, 2020.
- Dewi setyaningsih, Almira Gitta Novika, Henny safety, pemanfaatan terapi komplementer pada asuhan antenatal. 2020
- Emi Br Barus, Pengaruh Konsumsi Kacang Hijau Terhadap Produksi ASI di Puskesmas Pb Selayang II, Jurnal Kebidanan Mutiara, 2021.
- Nikmah Jalilah Ritonga, dkk, Jus kacang hijau sebagai alternatif

peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui, Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, 2019.