

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Sani, R. (2020). *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. Ridwan Abdullah Sani.
- Andi Chandra, Hie Maria Ingrid, Verawati. (2013). *Pengaruh pH dan Jenis Pelarut pada Perolehan dan Karakteristik Pati dari Biji Alpukat*. Bandung : Universitas katolik Parahyangan.
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). *Asuhan Kebidana Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo: Umsida Press.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Erizqianova, dkk. (2023). *Peranan Jus Alpukat Dan Kurma Sebagai Booster ASI Pada Ibu Hamil Dan Menyusui di PTMB N Jakarta Barat*. Jurnal Peduli Masyarakat. Vol 2 No. 4.
- Fauzi, A. (2019). *Metode Sampling*. Banten: Universitas Terbuka.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. (2024). *Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI*. Indonesia Berdaya, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/ib.2024682>.
- Hasan, I. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik (Edisi Kedua)*. Bumi Aksara.
- Ismail, F. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Kencana.
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia Dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*. Malang: Literasi Nusantara.
- Meilinawati, D. (2020). *Review Jurnal Kandungan Senyawa Tanin Pada Tanaman Alpukat Sebagai Antioksidan*.
- Prianti, A. T., & Eryanti, R. (2020). *Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar*. Jurnal Antara Kebidanan, 3(1), 11-20.
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatra utara 2022*. Sumatra Utara: Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara.
- Rahmawati, dkk. (2023). *Pengaruh Jus Kurma Terhadap Produksi ASI*. Indonesia Berdaya, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/ib.2024682>.
- Rizkiyani, J., & Anggorowati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas (Sebuah Pendekatan Keluarga)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulaeman, R., dkk. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara*. Jurnal Kesehatan Prima, 13(1), 10.
- Tandra, D. H. (2023). *Jaga Mulut Jamu Untuk Kolesterol*. Nas Media Pustaka.
- Umar, F. (2021). *Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dan Kelangsungan ASI Anak Usia di Bawah Dua Tahun*. Pekalongan: NEM.
- World Health Organization. (2022). *Global Breastfeeding Scorecard 2022*. Geneva: World Health Organization.

- Yuliani, E., & Dharmayanti, L. (2022). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui*. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. Vol 1 No. 2.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia
- Yulita, N., & Febriani, A. (2020). *Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru*. Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, 27–33.

# LAMPIRAN



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**

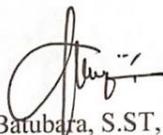
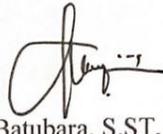
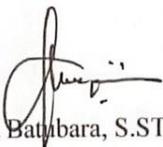


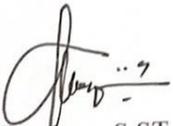
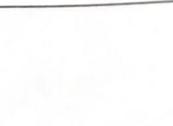
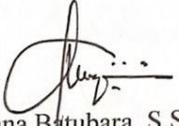
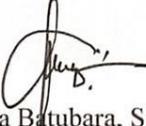
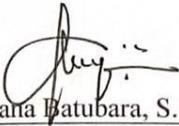
**KEMENKES RI** JL. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
Telepon : 061-8369633- Fax : 061-8368644

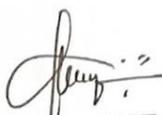
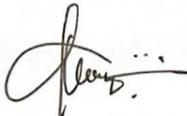
Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)

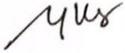
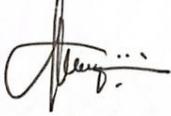
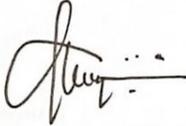
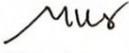
**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

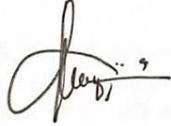
Nama Mahasiswa : Fitri Nabila Parinduri  
No. Skripsi : P07524423121  
Judul Skripsi : Gambaran Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli  
Pembimbing Utama : Ardiana Batubara S.ST, M.Keb  
Pembimbing Pendamping : Satyawati Sulubara S.ST, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1.	27 Januari 2024	Bimbingan judul dengan pembimbing I	Mencari judul lain	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
2.	28 Januari 2024	Bimbingan judul dengan pembimbing I	ACC Judul	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
3.	16 Februari 2024	Bimbingan judul dengan pembimbing 2	ACC Judul	 (Satyawati Sulubara, S.ST, M.Kes)
4.	29 Februari 2024	Bimbingan Latar Belakang dan bab 1	Bimbingan bab 1.	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)

5.	12 Februari 2024	Bimbingan bab1-3	.revisi latar belakang dan bab3	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
6.	24 Maret 2024	Bimbingan bab 1-3	Revisi bab 1-3	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
7.	26 Maret 2024	Bimbingan bab 1-3	Revisi bab 1-3	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
8.	27 Maret 2023	Bimbingan bab 1-3	ACC Maju ujian proposal.	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
9.	28 Maret 2023	Bimbingan bab 1-3	ACC Maju ujian proposal.	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
10.	28 Maret 2024	ACC Maju sidang proposal oleh penguji	ACC Maju ujian proposal	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
11.	17 April 2024	Bimbingan bab 1-3 setelah seminar proposal	Revisi bab 3.	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
12.	25 April 2024	Bimbingan skripsi bab 4 dan 5	Perbaiki bab 4 dan 5 lanjutkan Ec (Etical Clearance)	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
13.	02 Mei 2024	Bimbingan revisi proposal skripsi	Perbaikab bab 4.	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)

14.	03 Mei 2024	Bimbingan revisi proposal.	Perbaikan bab 1.	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
15.	07 Mei 2024	Melakukan konsul perbaikan latar belakang, bab 1 dan 3	Revisi bab 3	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
16.	13 Mei 2024	.ACC lanjut penelitian	ACC dan lanjut penelitian	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
17.	20 Mei 2024	Bimbingan skripsi bab 4.	Perbaikan bab 4	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
18.	28 Mei 2024	Bimbingan skripsi bab 3	ACC dan lanjut penelitian	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
19.	05 Juni 2024	Konsul bab 4 dan 5	Perbaikan bab 4 dan pembahasan	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
20.	12 Juni 2024	Bimbingan bab 4	perbaikan	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
21.	19 Juni 2024	Melakukan konsul perbaikan bab 1 dan bab 3	Perbaikan .	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)

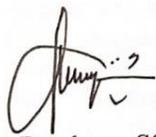
2.	21 Juni 2024	Perbaikan bab 3 dan 4.	ACC perbaikan dengan penguji dan ACC maju sidang skripsi	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
3.	25 Juni 2024	Perbaikan bab 4	ACC Perbaikan dan ACC maju Sidang proposal	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
4.	25 Juni 2024	Perbaikan bab 4	ACC Perbaikan dan ACC maju Sidang proposal	 (Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)
5.	01 Juli 2024	Bimbingan bab 1 setelah seminar hasil.	Perbaikan bab 1	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
6.	02 Juli 2024	Melakukan konsul perbaikan hasil ujian pada judul skripsi, latar belakang, bab 4 dan bab 5	Perbaikan latar bvelaang dan bab 5	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
7.	03 Juli 2024	Melakuan konsul perbaikan hasil ujian skripsi pada bab 4	Perbaikan bab 3	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
8.	04 Juli 2024	Melakuan perbaikan pada bab 4	ACC perbaikan dengan pengujui	 (Yusrawati Hasibuan,SKM,M.Kes)
9.	08 Juli 2024	Bimbingan bab 1-4 setelah semnar hasil	Perbaikan latar belakang dan lampiran.	

30.	11 Juli 2024	Bimbingan skripsi	.ACC Semua perbaikan	(Satyawati Sulubara,S.ST,M.Kes)   (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)
31.	16 Juli 2024	Bimbingan abstrak	ACC Abstrak	 (Ardiana Batubara, S.ST, M.Keb)

**Mengetahui**

**Pembimbing utama**

**Pembimbing Pendamping**



Ardiana Batubara, SST,M.Keb  
NIP. 196605231986012001



Satyawati Sulubara, SST, M.Kes  
NIP.195906241981022001

**KETERANGAN LAYAK ETIK / DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**“ETHICAL APPROVAL “**

**No: 01.26 227 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024**

Protokol Penelitian yang diusulkan oleh :  
*The Research Protocol Proposed By*

Peneliti Utama : FITRI NABILA PARINDURI  
*Principil In Investigator*

Nama Institusi : Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan  
*Name of the Institution*

Dengan Judul :  
*Title*

**“GAMBARAN PERBEDAAN PRODUKSI ASI SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN JUS ALPUKAT DAN KURMA KEPADA IBU MENYUSUI DI KLINIK NANA DIANA LABUHAN DELI .”**

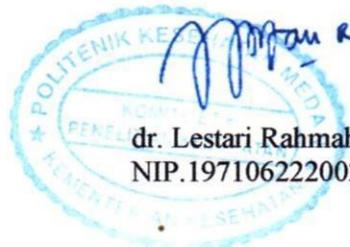
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, Yaitu 1)Nilai Sosial, 2)Nilai ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4)Risiko, 5)Bujukan/Eksploitasi, 6)Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values , 2)Scientific Values , 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)Risks, 5)Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu 25 Juni 2024 sampai 25 Juni 2025

*This declaration of ethics applies during the period 25 June 2024 until 25 June 2025*

Medan, 25 June 2024  
Ketua/chairperson



dr. Lestari Rahmah, MKT.  
NIP.197106222002122003

Nomor : KP.03.04/F.XXII.10/4860/2024  
Lamp : -  
Perihal : Izin Melakukan Survei Penelitian

3 Juni 2024

Yang terhormat,  
Pimpinan Klinik Nana Diana  
di-  
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan kelas Alih Jenjang bagi mahasiswa Semester Akhir diwajibkan untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin survei penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Fitri Nabila Parinduri  
NIM : P07524423121  
Judul Penelitian : Gambaran Perbedaan Produksi Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli

an surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan Kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen





**PRAKTEK MANDIRI BIDAN**  
**Bd. NANA DIANA S.Tr. Keb**  
**Jl. Veteran pasar 8 No. 370 Desa Manunggal**



Nomor : 01.05/SB/PMB-N/VII/2024  
Lamp : -  
Perihal : Pemberitahuan telah Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Medan Prodi D-IV Kebidanan Medan  
Di Tempat

Dengan hormat,

Bersamaan dengan surat ini kami sampaikan bahwa saudara :

Nama : Fitri Nabila Parinduri  
NIM : P07524423121  
Semester/Tahun Akademik : II/2024-2025  
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Medan

Telah melaksanakan penelitian di Klinik Nana Diana dengan judul penelitian :  
“Gambaran Perbedaan Produksi Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli.”

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 04 Juli 2024

Hormat Saya



Bd. Nana Diana, S. Tr. Keb



**PRAKTEK MANDIRI BIDAN**  
**Bd. NANA DIANA S.Tr. Keb**  
**Jl. Veteran pasar 8 No. 370 Desa Manunggal**



Nomor : 18.05/SB/PMB-N/V/2024  
Lamp : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :  
Ketua Jurusan Kebidanan  
Politeknik Kesehatan Medan Prodi D-IV Kebidanan Medan  
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bd. Nana Diana S. Tr. Keb  
Jabatan : Pimpinan Klinik Nana Diana

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fitri Nabila Parinduri  
NIM : P07524423121  
Semester/Tahun Akademik : II/2024-2025  
Program Studi : D-IV Kebidanan Alih Jenjang Poltekkes Medan

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di Klinik Nana Diana dengan permasalahan dan judul :

**“Gambaran Perbedaan Produksi Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli .”**

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerja samanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 18 Februari 2024  
Hormat Saya



Bd. Nana Diana, S. Tr. Keb

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :.....

Usia :.....

Alamat :.....

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat informasi dan mendengarkan penjelasan penelitian dari peneliti tentang tujuan, manfaat serta prosedur penelitian, dan saya memahami penjelasan tersebut.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden.
3. Saya mempunyai hak untuk berhenti berpartisipasi jika suatu saat saya merasa keberatan atau ada hal yang membuat saya tidak nyaman dan tidak dan melakukannya.
4. Saya sangat memahami bahwa keikutsertaan saya menjadi responden sangat besar manfaatnya bagi peningkatan ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu kesehatan masyarakat. Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan secara sukarela tanpa ada paksaan **BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA\*** berpartisipasi dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan dengan semestinya.

Medan,.....2024

(.....)

## **LEMBAR PERSETUJUAN DAN MENJADI RESPONDEN**

### **“Gambaran Perbedaan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli”**

Setelah saya mendapatkan penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian, saya bersedia menjadi responden tanpa ada unsur paksaan, sebagai bukti saya akan menandatangani surat persetujuan penelitian.

Medan, 2024

Hormat saya sebagai responden

( )

## **PERNYATAAN**

### **“Gambaran Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli”**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan, 30 Juni 2024

Peneliti

( Fitri Nabila Parinduri )  
NIM : P07524423121

**Master Tabel Pemberian Jus Alpukat Dan Kurma Terhadap ibu Menyusui Di  
Klinik Nana Diana Labuhan Deli**

No.	Jenis Kelamin	Usia Ibu (Tahun)	Anak Ke-	Berat Badan Diberi Jus Alpukat Dan Kurma					
				Sebelum (gr)	Sesudah 2 Minggu	Kenaikan BB	Ket.	Kategori	Kode Kategori
				PRETEST	POSTTEST				
1	Laki-Laki	31	2	3700	4100	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
2	Perempuan	21	1	3000	3300	300	Naik	Tidak Bermasalah	1
3	Laki-Laki	22	1	3200	3100	-100	Turun	Bermasalah	2
4	Perempuan	22	1	2800	3200	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
5	Perempuan	27	2	3000	3350	350	Naik	Tidak Bermasalah	1
6	Perempuan	30	2	2700	3000	300	Naik	Tidak Bermasalah	1
7	Perempuan	24	1	3100	3500	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
8	Perempuan	26	2	3200	3500	300	Naik	Tidak Bermasalah	1
9	Laki-Laki	25	1	2800	3200	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
10	Laki-Laki	25	2	2500	2900	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
11	Perempuan	28	2	3000	3300	300	Naik	Tidak Bermasalah	1
12	Perempuan	23	1	2900	3200	300	Naik	Tidak Bermasalah	1
13	Laki-Laki	24	2	2900	3300	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
14	Perempuan	24	2	3600	3450	-150	Turun	Bermasalah	2
15	Perempuan	25	2	3500	3900	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
16	Perempuan	21	1	2800	3150	350	Naik	Tidak Bermasalah	1
17	Laki-Laki	22	1	2400	2800	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
18	Laki-Laki	28	2	3300	3200	-100	Turun	Bermasalah	2
19	Laki-Laki	25	1	2800	2600	-200	Turun	Bermasalah	2
20	Perempuan	21	1	3200	3600	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
21	Laki-Laki	29	2	3400	3800	400	Naik	Tidak Bermasalah	1
22	Perempuan	23	2	3600	3900	300	Naik	Tidak Bermasalah	1

# GAMBARAN PERBEDAAN PRODUKSI ASI SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN JUS ALPUKAT DAN KURMA KEPADA IBU MENYUSUI DI KLINIK NANA DIANA LABUHAN DELI

Fitri Nabila Parinduri

Jurusan D-IV Alih Jenjang Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan 2024  
Jalan Jamin Ginting Km. 13,5, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara 20137  
Email: [natekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:natekkes_medan@yahoo.com)

**Abstract.** Breast milk production is significantly influenced by the mother's diet. If the mother's nutritional intake is regular and sufficient, breast milk production will be optimal. One way to increase breast milk production is to provide additional foods such as avocados and dates. This study aims to find out the difference in breast milk production before and after giving avocado and date juice to breastfeeding mothers at the Nana Diana Labuhan Deli Clinic. The type of research used is a quasi experiment with a One Group Pre-Test Post-Test research design and purposive sampling. The sample in this study was breastfeeding mothers with postpartum mothers for 15 days with avocado and date juice 2x1 days for 14 days in the morning and evening totaling 22 people with smooth breast milk production of 12 people and non-smooth milk production of 10 people. The results of the study showed that there was an increase in breast milk production in breastfeeding mothers as many as 18 people. Breast milk production was smooth and 4 people were not smooth after giving avocado and date juice. The results of the study using the paired sample t-test obtained  $p$  value = 0.001 ( $p$  value < 0.05) with an average of 3063.636 before administration and 3334.091 after administration. So that the administration of avocado and date juice can be used as an additional non-pharmacological therapy to increase breast milk production in breastfeeding mothers.

**Keywords :** Avocado and Date Juice, Breast Milk Production

**Abstrak.** Latar Belakang : Produksi ASI dipengaruhi secara signifikan oleh pola makan ibu. Jika asupan gizi ibu teratur dan mencukupi, produksi ASI akan optimal. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI dengan memberikan tambahan makanan seperti alpukat dan kurma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Diana Labuhan Deli. jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *one group pre-test post-test* dan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui dengan ibu nifas 15 hari dengan pemberian jus alpukat dan kurma 2x1 hari selama 14 hari pada pagi dan sore berjumlah 22 orang dengan produksi ASI lancar 12 orang dan yang tidak lancar 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui sejumlah 18 orang produksi ASI lancar dan 4 orang yang tidak lancar setelah pemberian jus alpukat dan kurma. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan  $p$  value = 0,001 ( $p$  value < 0,05) dengan rata-rata sebelum pemberian 3063,636 dan sesudah pemberian 3334,091. Sehingga pemberian jus alpukat dan kurma dapat digunakan sebagai tambahan terapi *non farmakologis* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

**Kata Kunci:** Jus Alpukat dan Kurma, Produksi ASI

## LATAR BELAKANG

Secara global, tingkat menyusui jauh dari target yang diperlukan untuk melindungi kesehatan perempuan dan anak-anak. Pada 2015-2021, 47% bayi baru lahir memulai menyusui dalam waktu satu jam setelah kelahiran dari target 70%. Untuk periode waktu ini, persentase bayi di bawah usia enam bulan yang disusui secara eksklusif mencapai 48%, sepuluh poin persentase lebih tinggi dari satu dekade sebelumnya dan mendekati target WHA sebesar 50% pada tahun 2025, menunjukkan bahwa kemajuan signifikan dimungkinkan dan terjadi dalam skala besar. Target global untuk tahun 2030, bagaimanapun, adalah mencapai 70% pada tahun 2030. Sementara 70% wanita terus menyusui bayi mereka setidaknya selama satu tahun, pada usia dua tahun, tingkat menyusui menurun menjadi 45%. Kolektif bertujuan untuk mencapai masing-masing 80% dan 60%. Oleh karena itu, upaya nasional untuk mendukung pemberian ASI berkelanjutan harus diperkuat untuk mencapai target 2030 (WHO, 2022).

Persentase ASI eksklusif bayi umur 0-5 bulan menunjukkan tren yang positif dari tahun ke tahun. Tahun 2023, persentase bayi umur 0-5 bulan yang menerima ASI eksklusif adalah 73,97 persen. Angka ini naik dari tahun 2021 (71,58 persen) dan tahun 2022 (71,58 persen). Provinsi Jawa Tengah memiliki persentase ASI eksklusif paling tinggi (80,20 persen), sedangkan Provinsi Gorontalo adalah provinsi dengan persentase ASI eksklusif paling rendah (55,11 persen) (Badan Pusat Statistik, 2023).

ASI memberikan nutrisi optimal untuk pertumbuhan bayi karena mengandung mineral dan nutrisi yang cukup untuk enam bulan pertama kehidupan. ASI juga mengandung komponen kekebalan tubuh yang memberikan perlindungan terhadap infeksi. WHO merekomendasikan pemberian ASI harus dimulai pada jam pertama kelahiran, bayi harus diberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama dan terus menyusui hingga usia dua tahun atau lebih. Manfaat ASI eksklusif begitu besar sehingga dapat mencegah bayi menderita wasting dan juga stunting (Badan Pusat Statistik, 2023).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten/Kota Tahun 2022 diketahui 65.997 bayi dari 154.465 bayi usia <6 bulan di Provinsi Sumatra Utara diberi ASI Eksklusif sebesar 42,73 persen. Diketahui 3 Kabupaten/Kota dengan cakupan ASI Eksklusif tertinggi yaitu

Kabupaten Tapanuli Utara yaitu sebesar 83,03 persen, Kabupaten Toba sebesar 75,65 persen, dan Kabupaten Samosir sebesar 68,85 persen. Merujuk kepada target Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2022 sebesar 50 persen, maka ada 9 Kabupaten/Kota yang sudah mencapai target yang telah ditetapkan tersebut yaitu Kabupaten Tapanuli Utara, Kabupaten Toba, Kabupaten Samosir, Kabupaten Humbang Hasundutan, Kabupaten Tapanuli Selatan, Kabupaten Langkat, Kabupaten Tapanuli Tengah, Kabupaten Labuhanbatu Selatan dan Kota Tebing Tinggi. (Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, 2022).

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral). ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan pembunuh kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi (Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara, 2022).

Memberikan ASI eksklusif terkadang tidak selamanya berjalan dengan lancar. Hal umum yang sering dikhawatirkan para ibu dan sering membuat kepanikan adalah berkurangnya pasokan ASI. Ibu yang normal dapat menghasilkan ASI kira-kira 550-1000 ml setiap hari, jumlah ASI tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI, antara lain Makanan, Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. (Prianti, A. T., & Eryanti, R. 2020).

ASI (Air Susu Ibu) yang diberikan sejak awal kelahiran bayi dan secara eksklusif sangat penting bagi keberlangsungan hidup seorang anak, serta melindungi dari berbagai penyakit yang rentan dialami yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia (Erizqianova., dkk. 2023).

Air Susu Ibu sangat penting bagi bayi dan banyak mengandung zat kolostrum sehingga

dapat membunuh bakteri dan virus. Produksi ASI yang sedikit menjadi masalah utama para ibu yang menyusui, selain masalah puting susu tenggelam atau datar, payudara bengkak, bayi enggan menyusu karena teknik yang kurang benar atau bayi yang berlidah pendek (Yuliani, E., & Dharmayanti, L. 2022).

Dampak produksi menyusui yang tidak signifikan dapat mengakibatkan kurangnya asupan gizi untuk anak-anak sehingga nutrisi tambahan diperlukan dalam bentuk susu formula untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi. Dampak bagi bayi yang tidak diberikan ASI yaitu bertambahnya kerentanan terhadap penyakit seperti ISPA, diare, batuk, pilek, dan akan meningkatkan angka kesakitan dan kematian anak (Yuliani, E., & Dharmayanti, L. 2022).

Produksi ASI yang memadai dalam jumlah dan kualitasnya sangat penting untuk pertumbuhan bayi. Kualitas gizi yang optimal bagi bayi dapat dicapai dengan memperbaiki gizi ibu. Hal ini menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi oleh ibu menyusui memiliki dampak besar terhadap produksi ASI. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan memberikan suplementasi yang dapat merangsang produksi ASI. Misalnya, tumbuhan yang mengandung galaktogogus seperti daun katuk, fenugreek, dan kurma dapat membantu dalam meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI (Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. 2024).

Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma kaya akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Memberikan edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI (Erizqianova., dkk. 2023).

Kurma mengandung hormon yang mirip hormon oksitosin, yakni hormon yang dihasilkan oleh neurohipofisa. Hormon oksitosin dialirkan 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 (Prianti, A. T., & Eryanti, R. 2020).

Berdasarkan hasil catatan laporan klinik di Klinik Nana Diana Labuhan Deli bulan April sampai Juni 2024, diperoleh data sebanyak 32 orang ibu post partum sedangkan yang termasuk kedalam kriteria yang di ambil adalah 22 orang. Oleh sebab itu, maka peneliti tertarik untuk meneliti gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui (Klinik Nana Diana, 2024).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Tinjauan Umum Tentang Masa Nifas

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan dimana organ tubuh mengalami pemulihan hingga bisa kembali ke bentuk semula seperti sebelum hamil dan melahirkan. Selain memperhatikan kondisi fisik, kondisi psikis ibu juga perlu diperhatikan, dipantau dan diberi dukungan (Rizkiyani, J., & Anggorowati. 2020).

Periode postpartum adalah waktu penyembuhan dan perubahan yaitu waktu kembali pada sebagaimana keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti pada keadaan sebelum hamil. Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, maka ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup dan sebagainya (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

Kebutuhan-kebutuhan yang dibutuhkan ibu nifas antara lain adalah nutrisi dan cairan. Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Gizi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, dimana ASI sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Ibu nifas harus mendapatkan zat makanan sebesar 800 kkal yang digunakan untuk produksi ASI dan untuk proses kesembuhan ibu. Rata-rata ibu menggunakan 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama dan 510 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu harus mengonsumsi 2.300-2.700 kal ketika menyusui, memerlukan tambahan 20 gr/hari protein, makan dengan diet seimbang, cukup protein, mineral, dan vitamin. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari, terutama setelah menyusui, mengonsumsi tablet zat besi selama masa nifas, minum kapsul vitamin

(200.000 unit) (Azizah, N., & Rosyidah, R. 2019).

### Tinjauan Umum Tentang Laktasi Dan Masa Laktasi

Laktasi merupakan proses produksi ASI dimana alveoli berada diantara lobus-lobus payudara dikelilingi oleh sel mioepitel yang dapat menstimulasi saraf diantara mioepitel sehingga menimbulkan kontraksi yang dapat merangsang pengeluaran ASI menuju duktus laktiferus. ASI disimpan dalam duktus laktiferus hingga terdapat rangsangan *Milk Ejection Reflex* (MER) akan menyebabkan sel mioepitel di sekeliling duktus laktiferus berkontraksi untuk pengeluaran ASI melalui puting payudara (Jayanti, C., & Alianti, D. 2022).

Menurut stadium pembentukan laktasi, ASI terbagi menjadi tiga stadium yaitu kolostrum, ASI transisi/peralihan dan ASI matur. Kolostrum. Indikator yang dapat digunakan sebagai parameter kecukupan produksi ASI di lihat dengan bayi minum ASI per 2-3 jam dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama, kotoran berwarna kuning dengan konsistensi sering dan warna menjadi lebih muda pada hari kelima setelah lahir, pertumbuhan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan dan perkembangan motorik baik ( bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya).

### Tinjauan Umum Tentang Alpukat

Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma yang akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Pemberian edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI. Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Erizqianova., dkk. 2023).

Buah kurma mengandung mineral seperti kalsium, sodium, dan kalium, serta protein, glukosa, serat, vitamin, niasin, asam folat, zat besi, dan vitamin lainnya. Buah kurma memiliki kadar protein sekitar 1,8–2%, kadar

glukosa sekitar 50–57 persen, dan kadar serat sekitar 2–4 persen (Yulita & Febriani, 2020).

Ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tandra, 2023). Jenis alpukat yang baik untuk booster ASI tidak terbatas pada satu varietas saja, dapat memilih alpukat yang sesuai dengan selera dan ketersediaan di pasar. Beberapa jenis alpukat yang populer di Indonesia: alpukat mentega, alpukat hass, alpukat fuerte, alpukat lokal, dan alpukat wina. Semua jenis alpukat ini memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk ibu menyusui. Cara mengonsumsi alpukat untuk ibu menyusui juga bervariasi: konsumsi alpukat dalam bentuk segar maupun dijadikan campuran salad, jus, smoothie, atau makanan lainnya. Disarankan juga untuk mengonsumsi alpukat dengan porsi yang wajar, yaitu sekitar setengah buah per hari (120-150 gr).

### Tinjauan Umum Tentang Kurma

Kurma adalah salah satu buah yang mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Pembuatan jus kurma merupakan salah satu cara dilakukan untuk memudahkan para ibu mengonsumsi kurma. Pemberian jus kurma pada ibu menyusui berperan sebagai obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. 2024).

Buah kurma memiliki kadar protein sekitar 1,8–2%, kadar glukosa sekitar 50–57 persen, dan kadar serat sekitar 2–4 persen. Mineral dalam buah kurma memiliki kemampuan untuk menghentikan reseptor dopamine, yang kemudian menyebabkan pelepasan prolaktin. Tidak semua ibu menyusui makan kurma dengan cara yang sama. Kurma dapat dimakan oleh ibu baik dalam bentuk segar maupun kering, atau dapat dicampur dengan makanan, minuman, atau ramuan. Namun, jangan menambahkan terlalu banyak gula, susu, atau bahan lain karena dapat menambah kalori dan mengurangi manfaat kurma (Abdullah Sani, 2020).

Dengan kandungan komposisi yang seimbang dalam kurma kaya dengan manfaat salah satunya memperlancar produksi ASI, maka ibu post partum sangat di anjurkan untuk mengonsumsi kurma sesuai takaran yang telah ditentukan, agar produksi ASI lancar dan bayi tetap mendapatkan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energy dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama

kehidupan bayi (Prianti, A. T., & Eryanti, R. 2020).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Experiment* yaitu untuk mengidentifikasi gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Labuhan Deli. Sedangkan desain penelitian ini adalah *One Group Pre-Test Post-Test*. Tujuan adalah untuk mengetahui gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Labuhan Deli.

1 ( Pertama )	12	54,5%
2 ( Kedua )	10	45,5%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa karakteristik responden menurut umur didapatkan bahwa mayoritas responden ibu berusia 21-26 tahun sebanyak 16 orang (72,7%) dan minoritas berusia 27-32 tahun sebanyak 6 orang (27,3%). Berdasarkan jenis kelamin bayi, mayoritas responden perempuan sebanyak 13 orang (59,1%) dan minoritas responden laki-laki sebanyak 9 orang (40,9%). Berdasarkan jumlah anak mayoritas responden anak pertama 12 orang (54,5%) dan minoritas anak kedua sebanyak 7 orang (45,5%).

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di Klinik Nana Labuhan Deli jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang melahirkan normal di Klinik Nana Diana. Jumlah pasien yang melahirkan di Klinik Nana Diana selama periode awal April sampai dengan Awal Juni sebanyak 32 orang, jadi rata-ratanya 11 orang perbulan.

Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu yang inpartu di Klinik Nana Diana. Metode sampling yang digunakan adalah "*purposive sampling*". Sehingga sampel yang di ambil adalah 22 orang dengan produksi ASI lancar 12 orang dan tidak lancar 10 orang, dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Yang Diberi Jus Alpukat Dan Kurma di Klinik Bidan Nana Diana**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<b>Umur</b>		
	21-26 Tahun	16	72,7%
	27-32 Tahun	6	27,3%
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	13	59,1%
	Laki-Laki	9	40,9%
	<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>
3.	<b>Anak Ke</b>		

**Tabel 4.2**  
**Gambaran Perbedaan Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Alpukat Dan Kurma Kepada Ibu Menyusui Di Klinik Nana Diana Labuhan Deli**

	Mean	Std. Deviation	Sig.	p. value	N
<b>Pre-Test Jus Alpukat Dan Kurma</b>	3063,636	353.95111	0,691		
<b>Post-Test Jus Alpukat Dan Kurma</b>	3334,091	369.80895	0,771	0,001	22

Dari tabel 4.2 dijelaskan bahwa rata-rata berat badan bayi sebelum diberikan jus alpukat dan kurma 3063,636 dengan standar deviasi 353.95111, sedangkan rata-rata setelah diberikan jus alpukat dan kurma 3334,091 dengan standar deviasi 369.80895. Terdapat peningkatan sebesar rata rata sebesar 297,455. Berdasarkan nilai statistik diperoleh terjadinya peningkatan berat badan bayi setelah diberikannya jus alpukat dan kurma terhadap ibu menyusui dengan nilai  $p 0,001 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Labuhan Deli dengan hasil penilaian dengan mengukur berat badan bayi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada akhir bulan April 2024 sampai bulan juni 2024. Jumlah sampel yang digunakan adalah 22 orang dengan desain penelitian ini adalah *One Group Pre Test Post Test*. Penelitian ini dilakukan di Klinik Nana Diana. Berdasarkan Karakteristik responden kelompok intervensi menurut umur didapatkan bahwa mayoritas responden ibu berusia 21-26 tahun sebanyak 16 orang (72,7%) dan minoritas berusia 27-32 tahun sebanyak 6 orang (27,3%). Berdasarkan jenis kelamin bayi, mayoritas responden perempuan sebanyak 13 orang (59,1%) dan minoritas responden laki-laki sebanyak 9 orang (40,9%). Berdasarkan jumlah anak mayoritas responden anak pertama 12 orang (54,5%) dan minoritas anak kedua sebanyak 7 orang (45,5%). Dengan peningkatan standar deviasi 15,85784, berat badan bayi maksimal 3.700gr dan minimal 2.400gr pada *pre-test*, berat badan bayi maksimal pada saat *post-test* 4.100gr dan minimal 2.800gr.

Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui 15 hari masa nifas yang dilihat dari perubahan berat badan bayi didapatkan hasil setelah dilakukannya intervensi. Data diperoleh dari tabel 4.4 sebanyak 18 orang (81,8%) terdapat perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian jus alpukat dan kurma, dan 4 orang (18,2%) tidak terdapat pengaruh pemberian jus alpukat dan kurma karena kurang rutинnya ibu dalam mengomsumsi jus alpukat dan kurma yang telah diberikan selama 14 hari serta kurangnya pengetahuan ibu tentang pemberian ASI yang baik kepada bayi.

Secara rinci peningkatan berat badan bayi karena pemberian jus alpukat dan kurma terhadap ibu menyusui terdapat pada tabel 4.4 berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *paired sample t-test* didapatkan  $p = 0,001$ . Karena  $p = 0,001 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, hal ini menunjukkan ada perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma terhadap peningkatan berat badan bayi di Klinik Nana Diana Labuhan Deli.

Beberapa ibu mengalami permasalahan dalam produksi ASI sehingga mencari alternative dan beralih menggunakan booster ASI. Ada banyak jenis booster ASI di masyarakat baik dalam kemasan obat maupun dari bahan herbal dan bahan alami seperti sayur

dan buah. Salah satunya adalah pemberian jus alpukat dan kurma. Alpukat mempunyai manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma kaya akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Memberikan edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI (Erizqianova., dkk. 2023).

Menurut penelitian Erizqianova., dkk (2023). Pemberian booster jus alpukat dan kurma pada ibu hamil dan menyusui dengan melakukan kegiatan brupa penyuluhan, diskusi, demonstrasi dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta ibu hamil dan ibu nifas. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan Doorprize. dari kegiatan tersebut diketahui bahwa ibu hamil dan ibu nifas memahami tentang booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, dkk. (2023) tentang pengaruh jus kurma terhadap produksi ASI. Desain Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experimental design dengan rancangan yang digunakan adalah pretest-posttest one group design. Sampel penelitian sebanyak 37 orang ibu menyusui, hasil penelitian dengan uji statistik T-Test menunjukkan bahwa ada pengaruh produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus kurma nilai  $p = 0,001$ . Ibu menyusui sesudah diberikan jus kurma lebih baik tingkat produksi ASI-nya dibandingkan sebelum diberikan jus kurma diperoleh nilai  $p = 0,001$  sehingga  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga pemberian jus kurma mempegaruhi produksi ASI ibu menyusui.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prianti, A. T., & Eryanti, R. (2020) tentang efektivitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden Dosis bagi ibu post partum 1 gelas setiap hari yaitu pagi baik sebelum makan atau sesudah makan a jumlah responden yang diberikan hasil rendaman kurma berupa sari kurma sebanyak 15 orang, terdiri dari 13 orang (87,7%) yang

memiliki produksi ASI lancar dan produksi ASI tidak lancar terdiri dari 2 orang (13,3%). Sedangkan jumlah responden yang tidak diberikan hasil rendaman kurma berupa sari kurma sebanyak 15 orang terdiri dari 6 orang (40%) yang memiliki produksi ASI lancar dan 9 orang (60%) yang memiliki produksi ASI tidak lancar. Hasil analisa bivariat pada spss dengan uji Chi-Square diperoleh nilai  $p = 0,023$ . Karena nilai  $p = 0,023 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada efektivitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.

## KESIMPULAN

1. Produksi ASI sebelum diberikannya jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Diana didapatkan rata-rata 3063,636 dengan berat badan maksimum 3700 dan berat badan minimal 2400.
2. Produksi ASI sesudah diberikannya jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Diana didapatkan rata-rata 3334,091 dengan berat badan maksimum 4100 dan berat badan minimal 2800.
3. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan *p value* = 0,001 (*p value* < 0,05) berarti  $H_0$  ditolak, yang artinya ada gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui di Klinik Nana Diana.

## SARAN

1. Kepada Praktik Mandiri Bidan Direkomendasikan untuk memanfaatkan terapi nonfarmakologis berupa pemberian buah-buahan terutama jus alpukat dan kurma guna meningkatkan produksi ASI kepada ibu agar ibu erjadi peningkatan nutrisi berupa kenaikan berat badan pada bayi.
2. Tenaga Kesehatan Mensosialisasikan di masyarakat tentang gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui terhadap peningkatan berat kepada bayi. Peneliti selanjutnya
3. Peneliti selanjutnya Diharapkan dapat menggunakan sumber penelitian ini sebagai referensi tambahan.

Penelitian lebih lanjut tentang gambaran perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus alpukat dan kurma kepada ibu menyusui dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, uji yang berbeda, atau dengan metode yang berbeda.

## 4. Institusi

Kepada pihak institusi diharapkan dapat menambah referensi buku agar peneliti dapat dengan mudah melakukan penelitian sebagai pedoman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Sani, R. (2020). *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. Ridwan Abdullah Sani.
- Andi Chandra, Hie Maria Ingrid, Verawati. (2013). *Pengaruh pH dan Jenis Pelarut pada Perolehan dan Karakteristik Pati dari Biji Alpukat*. Bandung : Universitas katolik Parahyangan.
- Azizah, N., & Rosyidah, R. (2019). *Asuhan Kebidana Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo: Umsida Press.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Erizqianova, dkk. (2023). *Peranan Jus Alpukat Dan Kurma Sebagai Booster ASI Pada Ibu Hamil Dan Menyusui di PTMB N Jakarta Barat*. Jurnal Peduli Masyarakat. Vol 2 No. 4.
- Fauzi, A. (2019). *Metode Sampling*. Banten: Universitas Terbuka.
- Fitriani, L., & Wahyuni, S. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. (2024). *Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI*. Indonesia Berdaya, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.4153/IB.2024.001>.
- Hasan, I. (2022). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik (Edisi Kedua)*. Bumi Aksara.
- Ismail, F. (2018). *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Kencana.
- Jayanti, C., & Yulianti, D. (2022). *Coronaphobia Dan Kelancaran ASI di Masa Post Partum*. Malang: Literasi Nusantara.

- Meilinawati, D. (2020). *Review Jurnal Kandungan Senyawa Tanin Pada Tanaman Alpukat Sebagai Antioksidan*.
- Prianti, A. T., & Eryanti, R. (2020). *Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar*. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 11-20.
- Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatra utara 2022*. Sumatra Utara: Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara.
- Rahmawati, dkk. (2023). *Pengaruh Jus Kurma Terhadap Produksi ASI*. *Indonesia Berdaya*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47475/ib/23/404>.
- Rizkiyani, J., & Anggorowati. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas (Sebuah Pendekatan Keluarga)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulaeman, R., dkk. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10.
- Tandra, D. H. (2023). *Jaga Mulut Jamu Untuk Kolesterol*. Nas Media Pustaka.
- Umar, F. (2021). *Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Dan Kelangsungan ASI Anak Usia di Bawah Dua Tahun*. Pekalongan: NEM.
- World Health Organization. (2022). *Global Breastfeeding Scorecard 2022*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliani, E., & Dharmayanti, L. (2022). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui*. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*. Vol 1 No. 2.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Yulita, N., & Febriani, A. (2020). *Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru*. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 27-33.

## CV Peneliti



### **FITRI NABILA PARINDURI**

Mobile Phone : 083191570090

Email : [fitrinabilaparinduri02@gmail.com](mailto:fitrinabilaparinduri02@gmail.com)

#### DATA PRIBADI

Nama : Fitri Nabila Painduri  
NIM : P07524423121  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Program Studi : Sarjana Terapan Alij Jenjang Kebidanan  
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan  
TTL : Kotanopan, 23 Januari 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jalan Veteran Pasar 8, Helvetia, Desa Manunggal

#### RIWAYAT PENDIDIKAN

2005-2007 : TK Dharmawanita Pasar Kotanopan  
2007-2013 : SDN 1 Kotanopan  
2013-2016 : SMP N 01 Kotanopan  
2016-2017 : SMA N 01 Kotanopan