

ABSTRAK

PENGARUH KONSUMSI JUS KURMA RUTHAB TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS HARI KE 5-14 di PMB NUR AINI, S.Tr.Keb MEMPAWAH KALIMANTAN BARAT

Desi Kurniawati , Nining Istighosah
Universitas STRADA Indonesia
Email : Desikurniawati9@gmail.com

Untuk meningkatkan produksi ASI, dapat dilakukan dengan cara penambahan zat makanan yang mengandung galactogogues, yakni zat/senyawa yang terbukti dapat meningkatkan produksi ASI ibu. Beberapa tanaman yang mengandung galactogogues yaitu jantung pisang, batu adas, fenugreek, jahe, kelor, dan kurma. Buah kurma mengandung hormone potuchin, yang menurut para ahli medis, hormon ini berfungsi untuk memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada disekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan memilih sampel sesuai dengan yang diinginkan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* diambil dari populasi penelitian yaitu ibu nifas normal hari ke 5 yang menyusui secara eksklusif di wilayah PMB Nur Aini, S.Tr.Keb Mempawah Kalimantan Barat, dan didapatkan sampel sebanyak 28 responden.

Hasil Data produksi ASI sebelum mengkonsumsi jus kurma ruthab rata-rata 49,46ml dengan standar deviasi sebesar 9.845, Sedangkan hasil data produksi ASI setelah diberikan terapi konsumsi jus kurma ruthab rata-rata produksi ASI 168.57ml dengan standar deviasi sebesar 20.855. Artinya terdapat peningkatan rerata produksi ASI setelah mengkonsumsi jus kurma ruthab.

Analisis menggunakan *Bivariat* didapatkan berdasarkan kriteria penilaian uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti hipotesis Ada pengaruh pemberian Madu terhadap peningkatan produksi ASI **diterima**.

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan mengenai produksi ASI dan khasiat jus kurma ruthab melalui buku-buku yang kompeten membahas produksi ASI dan khasiat jus kurma ruthab. Diharapkan bagi masyarakat dapat memanfaatkan jus kurma ruthab sebagai pengobatan alternatif sebelum menggunakan obat dan suplemen pelancar ASI.

Kata Kunci : ASI, Ibu Nifas, Jus Kurma Ruthab, Produksi ASI

ABSTRACT

THE EFFECT OF RUTHAB DATE JUICE CONSUMPTION ON BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM WOMEN ON DAYS 5-14 AT PMB NUR AINI, S.TR.KEB MEMPAWAH KALIMANTAN BARAT

Desi Kurniawati , Nining Istighosah
Universitas STRADA Indonesia

Email : Desikurniawati9@gmail.com

To increase breast milk production, it can be done by adding food substances containing galactogogues, namely substances/compounds that have been proven to increase breast milk production. Some plants that contain galactogogues are banana heart, fennel stone, fenugreek, ginger, moringa, and dates. Dates contain the hormone potuchin, which according to medical experts, this hormone functions to stimulate contractions in the veins around the mother's breasts, thereby stimulating the milk glands to produce breast milk.

This study uses a research method. The sampling technique used is *nonprobability sampling* with a *purposive sampling* approach, namely sampling by selecting samples according to what is desired. The sampling technique used is *purposive sampling* taken from the research population, namely normal postpartum mothers on the 5th day who breastfeed exclusively in the PMB Nur Aini area, S.Tr.Keb Mempawah, West Kalimantan, and a sample of 28 respondents was obtained.

The results of breast milk production data before consuming ruthab date juice averaged 49.46 ml with a standard deviation of 9,845, while the results of breast milk production data after being given therapy with ruthab date juice averaged 168.57 ml with a standard deviation of 20,855. This means that there is an increase in the average breast milk production after consuming ruthab date juice.

Analysis using Bivariate was obtained based on the Wilcoxon Signed Rank Test assessment criteria, the significance value obtained was 0.000, which is smaller than 0.05, which means that the hypothesis There is an effect of giving Honey on increasing breast milk production is accepted.

It is expected that this research can be developed regarding breast milk production and the efficacy of ruthab date juice through competent books discussing breast milk production and the efficacy of ruthab date juice. It is expected that the community can utilize ruthab date juice as an alternative treatment before using drugs and supplements to stimulate breast milk.

Key Words: Breast Milk, Postpartum Mother, Ruthab Date Juice, Breast Milk Production