

Pengaruh Pemberian Jus Kurma Dan Madu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di PMB Fitri Chandra Tumpang

Vinanda Dzurriyyatun Nisa¹, Tut Rayani Aksohini Wijayanti²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: vinandanisa72544@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRACT

Breast milk (ASI) is the primary and most essential source of nutrition for infants, playing a crucial role in their growth and development. Various studies have shown that the consumption of natural, nutrient-rich foods can help improve breast milk production. One such combination is date and honey juice, which is rich in carbohydrates, vitamins, and minerals that stimulate the production of prolactin and oxytocin—two key hormones involved in lactation. Dates are high in iron, calcium, and fiber, while honey contains enzymes and antioxidants that support the mother's metabolic health during breastfeeding. This study aims to evaluate whether the administration of date and honey juice affects the increase in breast milk production among postpartum mothers and its impact on the weight of newborns aged 0–7 days. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 10 postpartum mothers. Participants were given date and honey juice daily for seven consecutive days, and changes in the infants' weight were measured before and after the intervention as an indirect indicator of breast milk production success.

Keywords: *Date Juice, Honey, Breast Milk Production, Postpartum Mother, Infant Weight*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Tujuan ketiga dalam Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia adalah menjamin kehidupan yang sehat serta meningkatkan kesejahteraan bagi seluruh masyarakat di segala usia. Salah satu cara yang dapat mendukung tercapainya tujuan ini adalah melalui peningkatan angka pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. ASI merupakan sumber nutrisi utama dan paling ideal bagi bayi, karena mengandung zat gizi esensial, antibodi, serta hormon penting yang menunjang tumbuh kembang dan daya tahan tubuh. Namun, tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum optimal. Salah satu kendalanya adalah kekhawatiran ibu terhadap kecukupan produksi ASI sejak awal masa nifas.

Untuk mengatasi tantangan ini, intervensi non-obat dapat diterapkan dalam masa nifas sebagai bentuk dukungan terhadap produksi ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah konsumsi bahan alami bergizi seperti jus kurma dan madu. Kombinasi ini mengandung karbohidrat, vitamin, dan mineral yang mendukung produksi hormon laktasi, termasuk prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam meningkatkan volume serta kelancaran ASI.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa pemberian jus kurma dan madu kepada ibu nifas dapat membantu tubuh lebih siap dalam proses menyusui setelah persalinan. Kandungan zat besi dan kalsium dalam kurma, serta enzim dan antioksidan dari madu, berkontribusi dalam menjaga keseimbangan hormon dan meningkatkan energi, yang secara tidak langsung membantu memperlancar produksi ASI. Studi oleh Catur Erty dan Marthia (2017) menunjukkan bahwa konsumsi bahan makanan bergizi yang bersifat galaktagog, seperti kombinasi kurma dan madu, berkaitan dengan peningkatan hormon laktasi dan berat badan bayi yang sehat.

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2022), cakupan ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 55,6%, masih jauh dari target nasional sebesar 80%. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang dilakukan sejak masa nifas, untuk mempersiapkan ibu secara fisik dan mental dalam menjalani proses menyusui. Konsumsi jus kurma dan madu menjadi salah satu alternatif alami, aman, dan mudah dilakukan sebagai bagian dari perawatan mandiri ibu setelah melahirkan.

Dengan demikian, pemberian jus kurma dan madu pada masa nifas memiliki potensi yang besar dalam mendukung keberhasilan menyusui serta berkontribusi terhadap pencapaian target nasional ASI eksklusif di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Responden

Penelitian ini menggunakan 10 orang responden ibu nifas yang menjalani pemulihan pascapersalinan di PMB Fitri Chandra–Tumpang pada bulan Mei – Juni 2025. Pemilihan responden didasarkan pada beberapa kriteria yaitu: 1) Ibu nifas hari ke 1-7, 2) melahirkan bayi dengan kondisi sehat dan cukup bulan, 3) Tidak memiliki alergi terhadap bahan kurma atau madu, 4) mengonsumsi jus kurma dan madu selama periode penelitian, serta 5) Bersedia menjadi responden.

Intervensi

Intervensi dilakukan dengan pemberian jus kurma dan madu yang diracik secara sederhana namun mengandung nilai gizi tinggi. Jus ini dibuat dari bahan alami berupa kurma matang sebanyak 5–7 butir (sekitar 30–40 gram) yang direndam terlebih dahulu dalam air hangat selama beberapa jam untuk melembutkan teksturnya, kemudian diblender bersama 1 sendok makan madu murni dan 200 ml air matang hingga halus dan homogen. Jus disajikan tanpa tambahan gula atau pemanis buatan lainnya.

Pemberian dilakukan satu kali sehari, setiap pagi, selama 7 hari berturut-turut. Responden diminta untuk mengonsumsi jus tersebut secara langsung setelah dibuat untuk menjaga kandungan nutrisinya tetap optimal. Intervensi ini dilakukan berdasarkan referensi dari beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kandungan glukosa alami, mineral, serta antioksidan dalam kurma dan madu dapat merangsang produksi hormon laktasi seperti prolaktin dan oksitosin (Suksesty et al., 2017; Catur Erty & Marthia, 2017).

Tujuan dari intervensi ini adalah untuk mendukung kelancaran produksi ASI selama masa nifas awal, meningkatkan asupan energi ibu, serta menjaga kestabilan hormon yang berperan dalam proses menyusui.

Evaluasi

Evaluasi keberhasilan intervensi dilakukan dengan mengamati peningkatan berat badan bayi sebagai indikator tidak langsung dari produksi ASI. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian jus kurma dan madu selama periode intervensi 7 hari. Penilaian berat badan bayi dilakukan saat kunjungan kontrol nifas hari ke-3 dan hari ke-7, untuk membandingkan perubahan yang terjadi selama masa intervensi.

Selain itu, dilakukan pula observasi terhadap tanda-tanda klinis laktasi seperti frekuensi menyusui bayi, durasi menyusui, serta keluhan ibu terkait kecukupan ASI, yang diperoleh melalui pengisian lembar kuesioner persepsi ibu terhadap produksi ASI.

Data dikumpulkan guna mengidentifikasi adanya perubahan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. dicatat pula respons bayi seperti peningkatan aktivitas menyusu, tidak rewel setelah menyusu, serta jumlah buang air kecil sebagai indikator asupan ASI yang cukup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Indikator	n	%
Usia Ibu Nifas			
	20-35 tahun	9	90
	> 35 tahun	1	10
Usia Kehamilan			
	37-38	4	40
	39	3	30
	40	3	30
Parietas	1	5	50
	2	3	30
	>-3	2	20
Status Gizi (LILA)	<23,5 cm	0	0
	>-23,5 cm	10	100
Pendidikan Terakhir	SMA	6	60
	D3/S1	4	40

Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu nifas dalam penelitian ini memiliki status gizi yang baik, ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) $\geq 23,5$ cm. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berada dalam kondisi nutrisi yang memadai untuk mendukung proses laktasi. Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah ke atas, yang berpotensi meningkatkan pemahaman terhadap intervensi yang diterapkan.

Tabel 2. Data Sebelum Intervensi

No	Berat Badan Bayi (gram)	n	(%)
1	<2500 (BBLR)	0	0
2	2500-2999	3	30
3	3000-3499	6	60
4	>3500	1	10
	Jumlah	10	100

Tabel 2 menyajikan bahwa sebagian besar bayi memiliki berat badan lahir dalam kategori normal, yakni antara 2.500 hingga 3.499 gram. Tidak terdapat kasus bayi dengan berat badan lahir rendah (<2.500 gram). Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi gizi bayi umumnya baik sebelum dilakukan intervensi. Rata-rata berat badan bayi sebelum intervensi tercatat sekitar 3.100 gram, yang mencerminkan kondisi tumbuh kembang awal yang cukup optimal. Kategori berat badan lahir normal ini merujuk pada klasifikasi WHO, yaitu berkisar antara 2.500 hingga 4.000 gram.

Tabel 3. Data Setelah Intervensi

No	Berat Badan Bayi (gram)	n	(%)
1	<2500 (BBLR)	0	0
2	2500-2999	1	10
3	3000-3499	7	70
4	>3500	2	20
	Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel.3 menunjukkan adanya peningkatan berat badan bayi setelah intervensi pemberian jus kurma dan madu. Jika dibandingkan dengan sebelum intervensi (Tabel 2), jumlah bayi dengan berat badan 2500–2999 gram berkurang dari 3 menjadi 1 orang, sedangkan bayi dengan berat 3000–3499 gram dan ≥ 3500 gram mengalami peningkatan. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat efek positif dari konsumsi jus kurma dan madu oleh ibu nifas terhadap produksi ASI yang berdampak pada penambahan berat badan bayi.

Seluruh bayi dalam penelitian ini tetap berada dalam rentang berat badan normal menurut standar WHO, dan tidak ditemukan bayi dengan berat badan lahir rendah (<2500 gram). Kenaikan berat badan ini menunjukkan asupan ASI yang memadai dan respon bayi yang baik terhadap pemberian ASI selama periode intervensi.

Tabel 4. Hasil Perbandingan Sebelum dan Setelah Pemberian Jus Kurma dan Madu (n=10)

No	Berat Badan Bayi	<i>Berat Badan Bayi (gram)</i>			
		<i>Sebelum</i>		<i>Setelah</i>	
		<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
1.	>2500	0	0	0	0
2.	2500-2999	3	30	1	10
3.	3000-3499	6	60	7	70
4.	>3500	1	10	2	20
	Total	10	100	10	100

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara berat badan bayi sebelum dan setelah pemberian jus kurma dan madu pada ibu nifas.

Setelah intervensi, terjadi pergeseran jumlah bayi dengan berat badan 2500–2999 gram menjadi hanya satu orang (sebelumnya tiga), serta peningkatan pada kategori berat badan ≥ 3500 gram (dari satu menjadi tiga bayi). Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan berat badan pada bayi selama tujuh hari masa intervensi, yang dapat diasosiasikan dengan peningkatan volume dan kualitas ASI setelah konsumsi jus kurma dan madu oleh ibu.

Menurut studi oleh Al-Dalain (2021), kurma mengandung fruktosa alami dan zat besi yang mendukung proses metabolik tubuh ibu menyusui, sedangkan madu diketahui memiliki kandungan antioksidan dan mineral penting yang dapat mendukung regulasi hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama dalam proses produksi ASI. Kombinasi kedua bahan ini tidak hanya memberikan energi instan, tetapi juga berfungsi sebagai galaktogog alami yang aman dan efektif.

Hidayati et al. (2020) menyatakan bahwa kenaikan berat badan bayi dalam tujuh hari pertama kehidupan merupakan indikator langsung dari kecukupan asupan ASI. Berat badan bayi yang bertambah dalam minggu pertama menunjukkan bahwa proses menyusui berjalan optimal dan suplai ASI tercukupi, khususnya bila didukung oleh konsumsi nutrisi bergizi oleh ibu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kurma dan madu memberikan dampak positif terhadap produksi ASI pada ibu nifas, yang tercermin dari meningkatnya berat badan bayi dalam waktu singkat setelah intervensi dilakukan.

KESIMPULAN

Pemberian jus kurma dan madu kepada ibu nifas selama tujuh hari berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan berat badan bayi usia 0-7 hari. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah bayi dalam kategori berat badan ≥ 3500 gram setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa jus kurma dan madu dapat menjadi salah satu alternatif nutrisi alami yang membantu menunjang produksi ASI dan memberikan dampak positif terhadap status gizi bayi baru lahir. Dengan demikian, kombinasi kurma dan madu layak direkomendasikan sebagai upaya nonfarmakologis yang mendukung kelancaran laktasi di masa nifas awal.

REFERENSI

- Al-Dalain, S. Y. (2021). Effect of dates consumption on maternal nutrition and lactation outcomes: A review. *Journal of Human Nutrition and Food Science*, 9(1), 1087–1093.
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, L. D., & Suparni, A. (2020). Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(1), 27–33.
- Arifin, Z. (2017). *Evaluasi Program dan Instrumen Penilaian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Astriyani, R. (2018). Pertumbuhan Bayi Berdasarkan Kenaikan Berat Badan pada Usia 0–6 Bulan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(2), 104–110.
- Catur Erti, E., & Marthia, A. (2017). Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), 45–50.
- Cox, S. (2006). *Breastfeeding with Confidence*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Dewi, N. P. A., & Kartika, I. G. A. M. (2021). Asupan Energi Ibu Menyusui dan Produksi ASI di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Gizi Udayana*, 10(3), 145–152.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, N., Wardani, N. M., & Yulianingsih, L. (2020). Hubungan Asupan Nutrisi dan Produksi ASI dengan Berat Badan Bayi Usia 0–7 Hari. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 11(2), 78–84.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ministry of Health Malaysia. (2021). *Date Fruit Consumption Guidelines for Lactating Women*. Kuala Lumpur: MoH Publications.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Roesli, U. (2008). *ASI Eksklusif: Panduan Praktis untuk Tenaga Kesehatan dan Orang Tua*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Simatupang, R. A., Nuraini, A., & Widodo, Y. (2021). Stimulasi Hormon Laktasi melalui Intervensi Nutrisi Fungsional. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 55–62.
- Suksesty, I., Wulandari, E., & Lestari, A. P. (2017). Pengaruh Nutrisi Galaktogog terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 5(2), 89–96.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Wibowo, F. R., & Sari, K. A. (2019). Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin dan Energi Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(2), 98–105.