

PENGARUH KONSUMSI AIR NABEEZ PADA IBU NIFAS TERHADAP KECUKUPAN ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WELERI 1 KABUPATEN KENDAL

THE INFLUENCE OF NALBEEZ PALDAL FLOW CONSUMPTION IN POSTPARTUM MOTHERS ON THE ADEQUACY OF AI IN THE WORKING AREA OF THE HEALTH CENTER WELERI 1 KABUPATEN KENDAL

Sumiyati¹, Umi Khasanah², Lia Mulyanti³, Ariyani Lutfitasari⁴

^{1,3} Program Studi S1 Kebidanan, FIKKES, Universitas Muhammadiyah Semarang
² Program Studi Profesi Kebidanan, FIKKES, Universitas Muhammadiyah Semarang
⁴ Program Studi DIII Kebidanan, FIKKES, Universitas Muhammadiyah Semarang

Corresponding author : sumiyatiatikbowo@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan susu yang diproduksi atau dihasilkan oleh manusia untuk bayi yang belum bisa mencerna berupa makanan padat. Air nabeez merupakan Air rendaman kurma atau air naqi' merupakan kurma yang di rendam dalam air matang selama satu malam (8-12 jam) di dalam wadah tertutup yang kemudian akan di minum keesokan paginya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “: Pengaruh Konsumsi Air Nabeez pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal”. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan quasy-experiment dengan Rancangan penelitian ini adalah pre-post two treatment comparison. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 43 ibu nifas. Hasil penelitian: Kecukupan ASI sebelum pemberian Air Nabeez pada ibu nifas mempunyai mean 2.912, sesudah pemberian Air Nabeez mempunyai mean 3.456, Kecukupan ASI sebelum kelompok kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 2.925, dan sesudah mempunyai mean 3.231. Ada Pengaruh Konsumsi Air Nabeez pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal hasil p value sebesar $0,000 < 0,05$.

Kata kunci : Air Nabeez, Ibu Nifas, Kecukupan ASI

ABSTRACT

Background: Breast milk is milk that is produced or produced by humans for babies who cannot digest solid food. Flow of nalbeez is Flow of Rendamaln of datesal of Altalu of Flow of nalqi' is of Date of nalqi' which is soaked in water of Alir Maltalng selalmal saltu mallalm (8-12 jalm) in closed dalalm which is then alkaline to drink the next day.. Research objective: To find out “: Effects of Flow Consumption Prof. The population that was used in this research was postpartum mothers as many as 43 postpartum mothers. The results of the study: Adequacy of breastfeeding before giving Air Nabeez to postpartum mothers had a mean of 2,912, after giving Air Nabeez had a mean of 3,456, Adequacy of breastfeeding before the control group for postpartum mothers in the working area of the Weleri 1 Health Center had a mean of 2,925, and after having a mean of 3,231. There is an effect of consuming Nabeez water in postpartum mothers on the adequacy of breastfeeding in the working area of the Weleri 1 Public Health Center, Kendal Regency, with a p value of $0.000 < 0.05$.

Keywords: *Flow Nalbeez, Postpartum Mothers, Adequacy Of ASI*

PENDAHULUAN

ASI merupakan susu yang diproduksi atau dihasilkan oleh manusia untuk bayi yang belum bisa mencerna berupa makanan padat. ASI mempunyai banyak kandungan zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh bayi dalam sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan bayi juga

makanan pertama serta terbaik yang memiliki sifat alamiah (Hidana, 2018) ASI memiliki kandungan dari komponen makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien merupakan sebuah elemen yang terdiri dari protein, karbohidrat, dan juga lemak. sedangkan yang terdiri dalam elemen mikronutrien adalah mineral dan vitamin. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hampir 90% ASI memiliki komposisi yang terdiri dari air (Ernawati et al., 2019).

World Health Organization dan United Nations Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan agar ibu menyusui bayinya saat satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan hingga usia 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pengenalan makanan pelengkap dengan nutrisi yang memadai dan aman diberikan saat bayi memasuki usia 6 bulan dengan terus menyusui sampai 2 tahun atau lebih (WHO, 2015).

Pada tahun 2020 WHO kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO. Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus. Secara global pada tahun 2019, 144 juta balita diperkirakan stunting, 47 juta diperkirakan kurus dan 38,3 juta mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2020). Data WHO (2019) juga didapatkan beberapa wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi pemberian ASI yang berada di bawah target 50% antara lain Thailand sebesar 23,1%, Philipina 33% dan Indonesia 40,9 %

ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi. Program pemberian ASI merupakan program prioritas, karena memberi dampak yang luas status gizi dan kesehatan balita. Kementerian Kesehatan menargetkan peningkatan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah. Pencapaian ASI eksklusif di Indonesia hanya 74,5% (Balitbangkes, 2019). Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2018 yaitu sebesar 68,74%. Propinsi Riau belum mencapai target renstra. Propinsi Riau hanya mencapai 35,01% dan merupakan terendah kedua setelah Gorontalo (Kemenkes, 2019).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 66,0 persen, meningkat bila dibandingkan persentase pemberian ASI eksklusif tahun 2018 yaitu 65,6 persen. Kabupaten/kota dengan persentase pemberian ASI eksklusif tertinggi adalah Purworejo yaitu 87,5 persen dan terendah adalah Pemasang yaitu 36,4 persen (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Berdasarkan laporan dari puskesmas Weleri I, pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Kabupaten Kendal tahun 2018 sebesar 77,96%. Masih rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi disebabkan oleh adanya banyak faktor, diantaranya rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga mengenai manfaat dan cara menyusui yang benar, kurangnya konseling dan dukungan dari tenaga kesehatan yang ada, faktor sosial budaya, kondisi yang kurang memadai bagi ibu yang bekerja untuk mendapatkan waktu dan sarana untuk menyusui di tempat kerja dan banyaknya promosi susu formula (Profil Kesehatan Kabupaten Kendal, 2018) ('Profil_kesehatan_kendal_2018).

Berdasarkan hasil survey yang sudah dilakukan di Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal, pada 10 orang ibu menyusui 7 ibu menyusui menyatakan kalau produksi ASI nya kurang lancar karena stres dengan keadaan ekonomi saat ini serta perubahan proses adaptasi dan perubahan sehari-harinya, serta gaya hidupnya tidak sehat, jarang olah raga dan makanan yang tidak seimbang. Sedangkan 3 ibu menyusui juga menyatakan ASI nya kurang sehingga bayinya sering rewel, untuk mengatasinya ibu menyusui tersebut mengkonsumsi vitamin.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dengan memberikan penyuluhan dengan pendidikan kesehatan tentang cara meningkatkan produksi ASI tetapi masih belum maksimal dalam meningkatkan produksi ASI, sehingga peneliti menerapkan melalui non farmakologi seperti memberikan air *nabeez*. Air *nabeez* dapat dijadikan pilihan asupan bagi ibu hamil dan menyusui karena air nabez mengandung karbohidrat dan glukosa yang mudah diserap tubuh menjadi energi. Dengan mengkonsumsi air nabez tubuh tidak cepat lapar dan tubuh terasa segar.

Air *nabeez* merupakan Air rendaman kurma atau air naqi' merupakan kurma yang di rendam dalam air matang selama satu malam (8-12 jam) di dalam wadah tertutup yang kemudian akan di minum keesokan paginya. Air rendaman kurma ini pada dasarnya sama dengan infuse water, akan tetapi bukan aneka jenis buah yang digunakan namun memakai kurma berkualitas baik. Dengan mengkonsumsi air rendaman kurma secara rutin, maka akan banyak khasiat yang didapatkan. Dalam buah kurma bisa meningkatkan produksi ASI perah salah satunya kurma, dalam 100 gram kurma terdapat 11 % zat besi dan 16 % kalium, itu karena rasa manis pada kurma dapat membuat ibu bahagia, bila mood ibu bahagia, produksi ASI perah akan meningkat, sehingga rasa manis di kurma dapat membawa hormon oksitosin yang dapat merangsang produksi ASI. Dalam buah kurma terdapat nutrisi penting seperti energi, air, protein, serat, karbohidrat, gula, lemak, kolesterol, vitamin B5, vitamin B9, vitamin B6,

vitamin C, vitamin E, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin K, zat besi, magnesium, kalium, fosfor, sodium dan juga seng (Sakka, 2014).

Penelitian sebelumnya Ani T Prianti, Rahayu Eryanti (2020) yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSKDIA Siti Fatimah Makasar. Hasil yang serupa juga didapatkan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh sari kurma terhadap prolaktin dan pengeluaran pada ibu post partum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta. Air nabez dapat dijadikan pilihan asupan bagi ibu hamil dan menyusui karena air nabez mengandung karbohidrat dan glukosa yang mudah diserap tubuh menjadi energi, dengan mengkonsumsi air nabez tubuh tidak cepat lapar dan tubuh terasa segar.

Hasil ini di dukung dari [jurnal Pediatric Sciences](#), Abeer El Sakka 2014 dan beberapa peneliti menguji pengaruh buah kurma dan *fenugreek herbal tea* pada ibu menyusui. Mereka menelitinya pada 75 ibu menyusui yang dibagi jadi tiga kelompok. Kelompok pertama hanya diberi *fenugreek herbal tea*, kelompok kedua mengkonsumsi kurma dan kelompok ketiga tidak diberi kedua bahan tersebut. Setelah dua minggu, jumlah ASI dari ibu yang mengkonsumsi *fenugreek herbal tea* dan kurma lebih banyak dibandingkan kelompok ketiga. Selain jumlah ASI, peneliti juga mengamati berat bayi dari para ibu tersebut. Hasilnya, penambahan berat bayi yang ibunya mengkonsumsi kurma lebih banyak dibandingkan ibu yang minum *fenugreek herbal tea* dan yang tidak mengkonsumsi keduanya. Kesimpulannya, kurma berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI ibu (Sakka, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* (merupakan Air rendaman kurma) pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal”.

Tujuan penelitian untuk mengetahui “: Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan *quasy-experiment*. Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana penelitian dilaksanakan. Rancangan penelitian ini adalah *pre-post two treatment comparison*. Pendekatan yang digunakan adalah intervensi, yaitu metode penelitian yang menilai pengaruh Air *Nabeez* dan tidak diberikan air *nabeez*

terhadap kecukupan ASI pada ibu nifas, kemudian membandingkan frekuensi paparan pada kedua kelompok. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal sebanyak 43 ibu nifas. Besar sampel yang di dapatkan berdasarkan perhitungan adalah 16 responden kelompok intervensi diberikan air *nabeez* dan 16 kelompok kontrol Pengambilan sampel dengan cara *nonprobability sampling*, dengan metode yang digunakan *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

a. Kecukupan ASI

Tabel 1. Rerata kecukupan ASI sebelum dan sesudah pemberian Air *Nabeez* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal”

| Kecukupan ASI | Mean | SStd.deviasi | Min | Max |
|----------------------|-------------|---------------------|------------|------------|
| Sebelum | .912 | 0.140 | 2.70 | 3.20 |
| Sesudah | .456 | 0.260 | 3.20 | 4.00 |

Berdasarkan table 1. di atas maka dapat diketahui bahwa kecukupan ASI sebelum pemberian Air *Nabeez* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 2.912, std.deviasi 0.140, dan kecukupan ASI terendah 2.70 tertinggi 3.20. sesudah pemberian Air *Nabeez* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 3.456, std.deviasi 0.260, dan kecukupan ASI terendah 3.20 tertinggi 4.00.

b. Kecukupan ASI

Tabel 2. Rerata kecukupan ASI sebelum dan sesudah kelompok kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal”

| Kecukupan ASI | Mean | Std.deviasi | Min | Max |
|----------------------|-------------|--------------------|------------|------------|
| Sebelum | 2.925 | 0.134 | 2.70 | .10 |
| Sesudah | 3.231 | 0.185 | 3.00 | .70 |

Berdasarkan tabel 2. di atas maka dapat diketahui bahwa kecukupan ASI sebelum kelompok kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 2.925, std.deviasi 0.134, dan kecukupan ASI terendah 2.70 tertinggi 3.10. dan sesudah kelompok

kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 3.231, std.deviasi 0.185, dan kecukupan ASI terendah 3.00 tertinggi 3.70.

Analisa Bivariat

- a. Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Wilcoxon Signed Ranks Test* maka didapatkan hasil *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga maka H_0 ditolak atau H_a diterima, ada Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal.

- b. Perbedaan Konsumsi Air *Nabeez* dan kelompok kontrol pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal

| | Mean Rank | p_value |
|--|----------------|---------|
| perbedaan kecukupan ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi (pemberian air nabez) | 21.25 11.75 | 0,003 |

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney Test* maka didapatkan *p value* sebesar $0,003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan kecukupan ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi (pemberian air nabez, didapatkan nilai mean rank air nabezz (kelompok intervensi) 21,25 dan kelompok kontrol 11.75, nilai mean rank air nabezz (kelompok intervensi) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa air nabezz (kelompok intervensi) lebih efektif terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

- a. Kecukupan ASI

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa kecukupan ASI sebelum pemberian Air *Nabeez* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 2.912, std.deviasi 0.140, dan kecukupan ASI terendah 2.70 tertinggi 3.20. sesudah pemberian Air *Nabeez* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 3.456, std.deviasi 0.260, dan kecukupan ASI terendah 3.20 tertinggi 4.00.

Air *nabeez* merupakan Air rendaman kurma atau air naqi' merupakan kurma yang di rendam dalam air matang selama satu malam (8-12 jam) di dalam wadah tertutup yang kemudian akan di minum keesokan paginya. Air rendaman kurma ini pada dasarnya sama dengan infuse water, akan tetapi bukan aneka jenis buah yang digunakan namun memakai kurma berkualitas baik. Dengan mengkonsumsi air rendaman kurma secara rutin, maka akan banyak khasiat yang didapatkan. Dalam buah kurma bisa meningkatkan produksi ASI perah salah satunya kurma, dalam 100 gram kurma terdapat 11 % zat besi dan 16 % kalium, itu karena rasa manis pada kurma dapat membuat ibu bahagia, bila mood ibu bahagia, produksi ASI perah akan meningkat, sehingga rasa manis di kurma dapat membawa hormon oksitosin yang dapat merangsang produksi ASI. Dalam buah kurma terdapat nutrisi penting seperti energi, air, protein, serat, karbohidrat, gula, lemak, kolesterol, vitamin B5, vitamin B9, vitamin B6, vitamin C, vitamin E, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin K, zat besi, magnesium, kalium, fosfor, sodium dan juga seng (Sakka, 2014).

Penelitian sebelumnya Prianti et al., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSKDIA Siti Fatimah Makasar. Hasil yang serupa juga didapatkan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh sari kurma terhadap prolaktin dan pengeluaran pada ibu post partum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta. Air nabez dapat dijadikan pilihan asupan bagi ibu hamil dan menyusui karena air nabez mengandung karbohidrat dan glukosa yang mudah diserap tubuh menjadi energi, dengan mengkonsumsi air nabez tubuh tidak cepat lapar dan tubuh terasa segar Yulinda & Azizah, (2019).

b. Kecukupan ASI

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diketahui bahwa kecukupan ASI sebelum kelompok kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 2.925, std.deviasi 0.134, dan kecukupan ASI terendah 2.70 tertinggi 3.10. dan sesudah kelompok kontrol pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 mempunyai mean 3.231, std.deviasi 0.185, dan kecukupan ASI terendah 3.00 tertinggi 3.70.

Air *nabeez* merupakan Air rendaman kurma atau air naqi' merupakan kurma yang di rendam dalam air matang selama satu malam (8-12 jam) di dalam wadah tertutup yang kemudian akan di minum keesokan paginya. Air rendaman kurma ini pada dasarnya sama dengan infuse water, akan tetapi bukan aneka jenis buah yang digunakan namun memakai kurma berkualitas baik. Dengan mengkonsumsi air rendaman kurma secara rutin, maka akan

banyak khasiat yang didapatkan. Dalam buah kurma bisa meningkatkan produksi ASI perah salah satunya kurma, dalam 100 gram kurma terdapat 11 % zat besi dan 16 % kalium, itu karena rasa manis pada kurma dapat membuat ibu bahagia, bila mood ibu bahagia, produksi ASI perah akan meningkat, sehingga rasa manis di kurma dapat membawa hormon oksitosin yang dapat merangsang produksi ASI. Dalam buah kurma terdapat nutrisi penting seperti energi, air, protein, serat, karbohidrat, gula, lemak, kolesterol, vitamin B5, vitamin B9, vitamin B6, vitamin C, vitamin E, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin K, zat besi, magnesium, kalium, fosfor, sodium dan juga seng (Sakka, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Prianti et al., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSKDIA Siti Fatimah Makasar. Hasil yang serupa juga didapatkan pada penelitian sebelumnya Yulinda & Azizah, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh sari kurma terhadap prolaktin dan pengeluaran pada ibu post partum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta. Hasil lain yang serupa juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan hormon prolaktin setelah sepuluh hari dan dua puluh dua hari pemberian sari kurma pada tikus percobaan yang baru saja melahirkan. Hasil penelitiannya lainnya yang serupa menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok yang di berikan kurma. Ini menunjukkan adanya peningkatan volume ASI pada hari ketiga pada kelompok intervensi. (Kent et al., 2021).

Analisa Bivariat

- a. Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Wilcoxon Signed Ranks Test* maka didapatkan hasil *p value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga maka H_0 ditolak atau H_a diterima, ada Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal.

Penelitian sebelumnya Prianti et al., (2020) yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas antara pemberian hasil rendaman kurma berupa sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum di RSKDIA Siti Fatimah Makasar. Hasil yang serupa juga didapatkan pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh sari kurma terhadap prolaktin dan pengeluaran pada ibu post partum di BPM Pipin Heriyanti Yogyakarta. Air nabez dapat dijadikan pilihan asupan bagi ibu hamil dan menyusui karena air nabez

mengandung karbohidrat dan glukosa yang mudah diserap tubuh menjadi energi, dengan mengkonsumsi air nabes tubuh tidak cepat lapar dan tubuh terasa segar (Yulinda & Azizah, 2019).

Hasil ini di dukung dari [jurnal Pediatric Sciences](#), Abeer El Sakka 2014 dan beberapa peneliti menguji pengaruh buah kurma dan *fenugreek herbal tea* pada ibu menyusui. Mereka menelitinya pada 75 ibu menyusui yang dibagi jadi tiga kelompok. Kelompok pertama hanya diberi *fenugreek herbal tea*, kelompok kedua mengkonsumsi kurma dan kelompok ketiga tidak diberi kedua bahan tersebut. Setelah dua minggu, jumlah ASI dari ibu yang mengkonsumsi *fenugreek herbal tea* dan kurma lebih banyak dibandingkan kelompok ketiga. Selain jumlah ASI, peneliti juga mengamati berat bayi dari para ibu tersebut. Hasilnya, penambahan berat bayi yang ibunya mengkonsumsi kurma lebih banyak dibandingkan ibu yang minum *fenugreek herbal tea* dan yang tidak mengkonsumsi keduanya. Kesimpulannya, kurma berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI ibu. (Sakka, 2014).

b. Perbedaan Konsumsi Air *Nabeez* dan kelompok kontrol pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Mann-Whitney Test* maka didapatkan *p value* sebesar $0,003 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan kecukupan ASI kelompok kontrol dan kelompok intervensi (pemberian air nabes, didapatkan nilai mean rank air nabes (kelompok intervensi) 21,25 dan kelompok kontrol 11.75, nilai mean rank air nabes (kelompok intervensi) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa air nabes (kelompok intervensi) lebih efektif terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal. Rata-rata peningkatan BB bayi dari 16 kelompok intervensi pemberian air nabes 3,5 gram dan kelompok kontrol 3,2 gram.

Dilansir dari Abeer El Sakka dan beberapa peneliti menguji pengaruh buah kurma dan *fenugreek herbal tea* pada ibu menyusui. Mereka menelitinya pada 75 ibu menyusui yang dibagi jadi tiga kelompok. Kelompok pertama hanya diberi *fenugreek herbal tea*, kelompok kedua mengkonsumsi kurma dan kelompok ketiga tidak diberi kedua bahan tersebut. Setelah dua minggu, jumlah ASI dari ibu yang mengkonsumsi *fenugreek herbal tea* dan kurma lebih banyak dibandingkan kelompok ketiga. Selain jumlah ASI, peneliti juga mengamati berat bayi dari para ibu tersebut. Hasilnya, penambahan berat bayi yang ibunya mengkonsumsi kurma lebih banyak dibandingkan ibu yang minum *fenugreek herbal tea* dan yang tidak mengkonsumsi keduanya. Kesimpulannya, kurma berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI ibu.

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Konsumsi Air *Nabeez* pada ibu nifas terhadap kecukupan ASI di wilayah kerja Puskesmas Weleri 1 Kabupaten Kendal hasil *p value* sebesar $0,000 < 0,05$.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan faktor- faktor lain yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti: sayur katuk, labu siam, kacang panjang dan buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah-buahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- 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>
- Hidana, R. (2018). Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Status Gizi Bayi Usia 0-5 Bulan Di Kota Semarang. *Hearty*, 6(1). <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i1.1253>
- Kemenkes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kemenkes RI.
- Kent, J. C., Ashton, E., Hardwick, C. M., Rea, A., Murray, K., & Geddes, D. T. (2021). Causes of perception of insufficient milk supply in Western Australian mothers. *Maternal and Child Nutrition*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1111/mcn.13080>
- Prianti, A. T., Eryant, R. K., & Rahmawati. (2020). Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Di Rskdia Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 11–20. <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antarakebidanan/article/download/131/117/>
- profil_kesehatan_kendal_2018.pdf*. (n.d.).
- Sakka, A. El. (2014). The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and infant weight. *Journal of Pediatric Sciences*, 6, 2–9.

WHO. (2015). *Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infants*. WHO.

Yulinda, D., & Azizah, I. (2019). Pengaruh Sari Kurma Terhadap Prolaktin Dan Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Bpm Pipin Heriyanti Yogyakarta Tahun 2017. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 195–198. <https://doi.org/10.30989/mik.v6i3.196>