

Pengaruh Pemberian Jus Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri Jakarta Selatan Tahun 2025

Udur Diana Tumanggor¹, Asma Alfiah Khoerunnisa², Maria Eufrasia Laura Se³, Meilina Sinaga⁴, Lenni Romaida Purba⁵, Debby Ratna Utama⁶, Fien Gustin Nive⁷, Chindy Patricia Ludji Leo⁸

^{1, 3, 4, 5, 6, 7, 8} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes ABDI Nusantara Jakarta

² Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali

Email: aalfiahkh@gmail.com

Abstrak

Produksi ASI yang cukup sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan bayi, namun banyak ibu yang mengalami masalah dengan produksi ASI yang kurang. Salah satu pendekatan alami yang sering digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan mengonsumsi jus kurma. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kurma terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri Tahun 2025. Studi dilakukan pada 40 responden ibu post partum dua minggu. Data dianalisis dengan menggunakan Uji T test. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh pemberian jus kurma terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri Jakarta Selatan tahun 2025 dengan nilai $p=0,024$. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi ibu menyusui yang mengalami produksi ASI kurang, sehingga dapat dilakukan pengobatan tradisional menggunakan jus kurma sebagai alternatif untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Ibu Post Partum, Jus Kurma, Produksi ASI

Abstract

Sufficient breast milk production is very important for the health and development of babies, but many mothers experience problems with insufficient breast milk production. One natural approach that is often used to increase breast milk production is by consuming date juice. This study aims to determine the effect of giving date juice on breast milk production in postpartum mothers at the Bhayangkara Hospital, Lemdiklat Polri in 2025. The study was conducted on 40 respondents who were two weeks postpartum. Data were analyzed using the T test. The results showed that there was an effect of giving date juice on breast milk production in postpartum mothers at the Bhayangkara Hospital, Lemdiklat Polri, South Jakarta in 2025 with a p value = 0.024. This study is expected to provide insight for breastfeeding mothers who experience insufficient breast milk production, so that traditional treatment using date juice can be carried out as an alternative to increase breast milk production.

Keywords: Breast Milk Production, Date Juice, Post Partum Mothers

1. PENDAHULUAN

Produksi ASI (Air Susu Ibu) yang optimal sangat penting untuk kesehatan bayi dan ibu, terutama dalam periode laktasi. ASI mengandung nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, serta memberikan perlindungan terhadap penyakit. Namun, tidak semua ibu post partum dapat memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup. Berbagai faktor, seperti pola makan, stres, dan kesehatan umum dapat memengaruhi produksi ASI [1]. Masa nifas adalah periode penting dalam kehidupan ibu dan bayi. Pada tahap ini, keduanya sedang menjalani proses adaptasi, termasuk perubahan peran sebagai orang tua dan pembentukan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Hal ini merupakan masa transisi bagi bayi dari tahap neonatus ke tahap bayi muda [4]. Selain itu, periode ini menjadi waktu bagi bayi untuk tumbuh, berkembang, dan beradaptasi dengan keluarga, lingkungan, serta masyarakat di sekitarnya. Salah satu aspek krusial yang perlu diperhatikan adalah kemampuan ibu untuk menyusui bayinya dengan baik dan benar. Sehingga ibu laktasi dapat memproduksi ASI dalam jumlah yang cukup [3].

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsi jus kurma. Air dalam jus kurma memiliki kandungan potasium yang dapat memblokir reseptor dopamin, sehingga merangsang pelepasan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Selain itu, jus kurma juga kaya akan protein yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, sehingga memperlancar produksi ASI [5]. Kurma (*Phoenix dactylifera*), yang tumbuh di daerah kering dan panas, terutama di Timur Tengah, Afrika Utara, dan beberapa wilayah Asia Kurma dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama bagi ibu hamil, ibu menyusui, serta bagi orang yang membutuhkan sumber energi cepat. Buah kurma merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia karena kaya akan nutrisi. Kandungan zat besi, protein, serat, glukosa, vitamin, biotin, niasin, asam folat, kalsium, sodium, dan kalium membuat buah kurma menjadi pilihan yang sehat. Selain itu, buah kurma juga mengandung protein sekitar 1,8-2%, serat sekitar 2-4%, dan glukosa sekitar 50-57%. Kandungan air dalam buah kurma juga dapat merangsang pelepasan prolactin yang dapat menghalangi reseptor dopamine. Kandungan protein dalam Buah Kurma juga dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa [6].

Survey awal di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri Jakarta Selatan masih adanya ibu post partum yang tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan ASI mereka kurang cukup. Sebagai seorang ibu, penting untuk memahami jenis makanan dan minuman yang dapat memperlancar produksi ASI, serta yang dapat memengaruhi kelancarannya. Hal ini mencakup faktor-faktor makanan, cara menyusui yang tepat dan faktor-faktor lain yang dapat menghambat produksi ASI [7].

Pemberian ASI merupakan salah satu upaya program pemerintah dalam mewujudkan bayi diberikan ASI eksklusif, namun terhambatnya pemberian ASI eksklusif disebabkan produksi ASI yang kurang, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai tindakan non farmakologi dengan pemberian jus kurma untuk mengetahui keunggulan yang paling efektif dari jenis makanan alami yang dapat mengatasi produksi ASI yang menurun pada ibu post partum.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimental design*) dengan rancangan penelitian *pretest posttest one group design*. Penelitian ini dilakukan dalam jangka waktu satu bulan yaitu pada Juli 2025 di Rumah Sakit Lemdiklat Polri Jakarta Selatan. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan

sampel dengan pertimbangan tertentu [8]. Sampel yang diambil sebanyak 40 ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi antara lain: kriteria inklusi seperti ibu post partum yang sedang menyusui sampai usia dua minggu post partum, ibu yang bersedia mengikuti penelitian dan mengonsumsi jus kurma serta tidak memiliki gangguan kesehatan yang serius. Sedangkan untuk kriteria eksklusi seperti ibu dengan riwayat alergi terhadap kurma dan ibu yang sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu yang dapat memengaruhi produksi ASI. Jus kurma diberikan selama satu bulan sebanyak 2x100 mL. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan pengukuran produksi ASI pada ibu post partum sebelum dan setelah mengonsumsi jus kurma. Metode analisis data menggunakan SPSS versi 26 yaitu uji *paired sample T-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Tabel 1. Rata-rata Sebelum dan Sesudah Jumlah Pengeluaran ASI pada Kelompok Pemberian Jus Kurma pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri Tahun 2025

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>Min-Max</i>	<i>n</i>
Jumlah ASI Sebelum	236.20	37.71	5.96	170-300	40
Jumlah ASI Sesudah	256.30	39.61	6.26	190-328	

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata jumlah pengeluaran ASI ibu post partum sebelum diberikan jus kurma adalah 236,20 mL dengan standar deviasi 37,71 mL. Pada ibu menyusui setelah diberikan jus kurma rata-rata jumlah pengeluaran ASI adalah 256,30 mL dengan standar deviasi 6,26 mL. Jumlah ASI sebelum diberikan jus kurma dalam rentang minimal maksimum adalah 170-300 mL dan jumlah ASI setelah diberikan jus kurma dalam rentang minimal maksimum adalah 190-328 mL.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Jus Kurma pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Bhayangkara Lemdiklat Polri Tahun 2025

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>p value</i>	<i>n</i>
Jumlah ASI Sebelum	236.20	39,61	6,26	0,024	40
Jumlah ASI Sesudah	256.30	37.71	5,96		

Sumber: Data Primer Penelitian 2025

Hasil penelitian didapatkan perbedaan nilai *mean* antara jumlah pengeluaran ASI sebelum pemberian jus kurma dan setelah pemberian jus kurma adalah 20.125 mL dengan standar deviasi 21.41 mL. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,024$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan rata-rata jumlah pengeluaran ASI ibu post partum sebelum dan setelah pemberian jus kurma. Dari data ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan rata-rata jumlah ASI sekitar 20,1 mL setelah intervensi pemberian jus kurma selama satu bulan. Variasi produksi ASI menjadi lebih stabil yaitu ditunjukkan dengan standar deviasi yang lebih kecil setelah pemberian jus kurma. Adapun rentang jumlah ASI juga sedikit bergeser lebih tinggi setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus kurma berpotensi meningkatkan dan menstabilkan jumlah pengeluaran ASI pada ibu post partum. Standar deviasi yang lebih kecil setelah pemberian jus kurma menunjukkan bahwa variasi jumlah ASI antar ibu lebih seragam, artinya hampir semua ibu mengalami peningkatan produksi

ASI dengan pola yang relatif konsisten. Hal ini memperkuat dugaan bahwa jus kurma memberikan efek positif terhadap kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa konsumsi kurma dapat meningkatkan kadar energi, memperbaiki metabolisme, serta mendukung proses laktasi karena kandungan zat gizinya yang lengkap [15]. Beberapa studi juga melaporkan bahwa pemberian kurma pada ibu menyusui mampu mempercepat pemulihan energi pascasalin sekaligus meningkatkan kualitas serta kuantitas ASI [14]. Pemberian jus kurma efektif dalam meningkatkan dan menstabilkan jumlah pengeluaran ASI pada ibu post partum menyusui. Intervensi sederhana ini berpotensi menjadi salah satu metode alami yang dapat dianjurkan dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

Hasil penelitian didapatkan perbedaan nilai mean antara jumlah pengeluaran ASI sebelum pemberian jus kurma dan setelah pemberian jus kurma adalah 20,125 mL dengan standar deviasi 21,41 mL. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,024$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan rata-rata jumlah pengeluaran ASI ibu menyusui sebelum dan setelah pemberian jus kurma. Perbedaan sebesar 20,125 mL menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang cukup berarti. Walaupun angka ini terlihat tidak terlalu besar secara absolut, namun secara fisiologis peningkatan 20 mL dapat sangat bermanfaat bagi bayi, terutama pada periode awal menyusui. Nilai standar deviasi ini menunjukkan adanya variasi respons antar ibu menyusui. Artinya, meskipun sebagian besar ibu mengalami peningkatan jumlah ASI, besarnya tidak sama pada setiap individu. Ada yang meningkat lebih tinggi, ada juga yang lebih rendah, tetapi rata-ratanya tetap menunjukkan tren positif. Nilai p yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa peningkatan jumlah ASI setelah pemberian jus kurma. Dengan kata lain, jus kurma memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan jumlah ASI.

Hasil ini membuktikan bahwa jus kurma dapat menjadi salah satu intervensi alami yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum menyusui. Kandungan glukosa, vitamin, mineral, serta fitonutrien dalam kurma diduga berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting dalam proses laktasi. [17]. Sehingga, secara statistik maupun fisiologis, pemberian jus kurma terbukti bermanfaat dan signifikan dalam meningkatkan rata-rata jumlah pengeluaran ASI pada ibu post partum menyusui.

Peningkatan rata-rata pengeluaran ASI menunjukkan bahwa jus kurma memiliki efek positif dalam mendukung produksi ASI. Secara fisiologis, produksi ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin berfungsi merangsang kelenjar alveoli payudara untuk memproduksi ASI, sedangkan oksitosin berperan dalam proses ejeksi (pengeluaran) ASI. Kandungan glukosa dan fruktosa dalam kurma berperan sebagai sumber energi cepat, sehingga mendukung metabolisme tubuh ibu menyusui serta memicu peningkatan hormon-hormon tersebut. Selain itu, kurma juga mengandung berbagai mineral penting seperti zat besi, kalsium, magnesium, dan kalium, yang mendukung keseimbangan nutrisi serta proses fisiologis dalam laktasi [15]. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa konsumsi kurma dapat meningkatkan kadar energi, memperbaiki metabolisme, dan mempercepat pemulihan energi ibu setelah melahirkan, sehingga dapat mendukung kelancaran produksi ASI.

Hasil penelitian ini juga mendukung teori bahwa makanan bergizi dengan kandungan karbohidrat sederhana, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Beberapa penelitian lain melaporkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi kurma mengalami peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengonsumsinya. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian jus kurma secara signifikan dapat meningkatkan rata-rata jumlah pengeluaran ASI pada ibu

menyusui, serta dapat dijadikan sebagai salah satu upaya alami yang aman, mudah, dan terjangkau untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif [11].

Jus kurma memiliki kandungan gizi yang berperan penting dalam mendukung proses laktasi. Kurma mengandung karbohidrat sederhana (glukosa dan fruktosa) yang mudah diserap tubuh sehingga mampu memberikan energi cepat bagi ibu menyusui. Energi yang cukup sangat dibutuhkan dalam proses laktasi, karena produksi ASI berkaitan erat dengan metabolisme energi ibu. Selain itu, kurma juga kaya akan vitamin (seperti vitamin A, B kompleks), mineral (zat besi, kalsium, kalium, magnesium), serta asam amino esensial yang mendukung kesehatan ibu sekaligus menunjang kualitas dan kuantitas ASI [18].

Kandungan hormon alami dalam kurma, terutama *pitocin-like substance*, diketahui dapat menstimulasi sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam refleksi *let-down* (pengeluaran ASI) dengan cara meningkatkan kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara. Dengan demikian, pemberian jus kurma dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI. Selain itu, kandungan polifenol dan antioksidan pada kurma berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu secara umum, yang secara tidak langsung juga memengaruhi produksi ASI. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi kurma atau olahannya dapat meningkatkan volume ASI serta mempercepat pemulihan energi ibu pascasalin [14].

Jus kurma sebagai bentuk olahan yang mudah dikonsumsi, lebih praktis, dan memiliki rasa manis alami sehingga disukai oleh ibu menyusui. Dari sisi kebidanan, peningkatan produksi ASI melalui intervensi jus kurma sangat penting dalam upaya mendukung program ASI eksklusif. ASI eksklusif merupakan rekomendasi WHO untuk bayi usia 0–6 bulan karena terbukti menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Jika produksi ASI ibu meningkat, maka risiko pemberian makanan atau susu formula dini dapat ditekan, sehingga keberhasilan pemberian ASI eksklusif lebih optimal. Namun, meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI, perlu diperhatikan faktor lain yang juga dapat memengaruhi laktasi, seperti frekuensi menyusui, teknik pelekatan bayi, kondisi psikologis ibu, hidrasi, dan dukungan keluarga. Dengan demikian, pemberian jus kurma sebaiknya dianggap sebagai salah satu upaya pendukung, bukan sebagai faktor tunggal yang menentukan keberhasilan laktasi.

Kurma merupakan buah dengan kandungan nutrisi tinggi, di antaranya mengandung karbohidrat sederhana (glukosa dan fruktosa) yang cepat diserap tubuh dan menyediakan energi instan bagi ibu menyusui. Energi yang cukup membantu mempertahankan metabolisme tubuh untuk produksi ASI. Kandungan protein dan asam amino esensial sangat penting dalam pembentukan komponen sel dan memperbaiki jaringan, termasuk mendukung kualitas ASI. Vitamin (A, B kompleks, C, K) dapat menunjang metabolisme tubuh dan imunitas ibu. Vitamin B kompleks khususnya berperan dalam mengoptimalkan fungsi enzim dan metabolisme energi. Mineral (kalsium, kalium, magnesium, fosfor, zat besi) berkontribusi dalam pembentukan komposisi ASI, kesehatan tulang ibu dan bayi, serta mencegah anemia postpartum [16]. Polifenol dan antioksidan dapat membantu menurunkan stres oksidatif pada ibu, sehingga kondisi tubuh lebih sehat untuk menunjang proses menyusui. Selain itu, kurma mengandung senyawa yang menyerupai hormon pitocin (*oxytocin-like substance*). Senyawa ini dapat menstimulasi kontraksi sel mioepitel di alveoli payudara sehingga memperlancar refleksi *let-down* (pengeluaran ASI). Kombinasi faktor gizi dan senyawa bioaktif inilah yang mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu laktasi.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin (memengaruhi pembentukan ASI) dan oksitosin (memengaruhi pengeluaran ASI). Jus kurma mendukung kedua mekanisme ini. Kandungan energinya menjaga kestabilan metabolisme tubuh sehingga prolaktin dapat bekerja optimal. Kandungan oksitosin *like substance* membantu memperlancar aliran ASI sehingga ASI

lebih mudah keluar ketika bayi menyusui. Dengan demikian, jus kurma berperan ganda dalam meningkatkan kuantitas dan memperlancar pengeluaran ASI.

4. KESIMPULAN

Rata-rata jumlah pengeluaran ASI ibu sebelum diberikan jus kurma adalah 236,20 mL dan setelah diberikan jus kurma rata-rata jumlah pengeluaran ASI adalah 256,30 mL. Terdapat perbedaan nilai *mean* antara jumlah pengeluaran ASI sebelum pemberian jus kurma dan setelah pemberian jus kurma adalah 20.125 mL dengan nilai $p=0,024$. Temuan ini sesuai dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa konsumsi kurma pada ibu menyusui mampu meningkatkan volume ASI. Penelitian lain juga membuktikan bahwa ibu yang rutin mengonsumsi kurma pascasalin mengalami pemulihan energi lebih cepat dan produksi ASI lebih lancar dibanding ibu yang tidak mengonsumsi. Meskipun jus kurma terbukti berpengaruh, produksi ASI tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain frekuensi dan durasi menyusui, semakin sering bayi menyusui, semakin banyak ASI yang diproduksi. Selain itu teknik pelekatan bayi pada payudara jika salah, meskipun ASI banyak, bayi tidak mendapat cukup asupan. Kondisi psikologis ibu seperti stres atau kelelahan dapat menghambat refleks oksitosin. Asupan cairan sebagai hidrasi yang cukup sangat penting untuk mempertahankan volume ASI. Dukungan keluarga pun sangat berpengaruh pada keberhasilan menyusui.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kemenkes RI..
- [2] Astutik RY. (2017). Payudara dan Laktasi (pp. 25–55). Salemba Medika.
- [3] Soetrisno, Erindra Budi Cahyanto, Revi Gama Hatta Novika, Hafi Nurinasari, Khanti Suratih, and Meylsa Rima Kamilda. 2023. Dukungan Psikokuratif Masa Nifas & Menyusui. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- [4] Yanti R, Fitria N, Ruspita R. (2025). Pengaruh Pemberian Minuman Jus Kurma terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Meskom Kabupaten Bengkalis. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 14(1), 156-163.
- [5] Yuliana E, Dharmayanti L. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kurma Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik*, 1(2), 63–67.
- [6] Yulinda DA. (2017). Pengaruh Sari Kurma Terhadap Proklatin dan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di bpm pipin heriyanti. *Media Ilmu Kesehatan*, 6(3), 195
- [7] Yanti HF, Yohanna WS, Nurida E. (2018). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusui Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 39–46.
- [8] Notoatmodjo S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- [9] Dewi ADC. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4.
- [10] Hadi SPI. (2021). Kandungan dan Manfaat ASI. *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*, 21-39.
- [11] Prianti, Ani T., Rahayu K. Eryant, dan 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.
- [12] Ramadhani, Ulfah N, Aidil A. (2022). Efektivitas Sari Kurma (*Phoenix Dactylifera L.*)

- Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pandu Husada* 2(3):163–69.
- [13] Ningsih VK, Noviyani EP, Munawaroh M. (2024). Efektivitas Pemberian Susu Kedelai dan Sari Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di RS Krakatau Tahun 2023. 4:6204–214.
- [14] Wahyuni, Rahmawati, Elisa GS, Dwi A. (2023). Efektivitas Pemberian Kurma Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Hari Pertama Post Partum. 6(1):71–80.
- [15] Dewi RK, Afifi DN, Awatiszahro A, Wartinah, Yulianti D. (2021). The Effect of Dates (*Phoenix dactylifera*) on Breast Milk Production in Post Partum Mother Day 3-9. *Journal of Global Research in Public Health*. 6(1), 52–55.
- [16] Fadhila UT, Royani I, Murfat Z, Mappaware NA., Khalid N. (2023). Pengaruh Konsumsi Kurma Ajwa (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 3(10), 3203–217.
- [17] Fitria A, Harahap HP, Ananda V. (2024). Konsumsi Sari Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 10(1), 12–18.
- [18] Hafid RA, Ridha U, Mariyana M. (2024). Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI. *Indonesia Berdaya*, 5(1), 195-202.