
EFFECTIVENESS OF DATES AND ACUPRESSUR ON PRODUCTION OF BREAST MILK IN CLINIC TAMAN SARI 2 PEKANBARU

¹⁾ Okta Vitriani, ²⁾ Fatiyani Alyensi, ³⁾ Ari Susanti

Program Studi D III Kebidanan Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

Jl. Melur No. 2013 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : ¹⁾ okta@pkr.ac.id, ²⁾ fatiyeni@pkr.ac.id, ³⁾ ari@pkr.ac.id

Article Info

Article history

Received date:

Revised date:

Accepted date:

Abstract

Breast milk is the most important nutrient for newborns. Breastfeeding improves the quality of life for both infants and mothers, as well as having an impact on children's growth and development. Only about 38% of the world's population is exclusively breastfed, and Indonesia ranks third lowest out of 51 countries. Breastfeeding failure is caused by the belief that breast milk is insufficient or has not come out in the initial days. The goal of this study was to see how effective dates and acupressure were at increasing breast milk production. A quasi-experimental research design with a two-group post-test design was used in this study. In 2021, the research was carried out in Pekanbaru's Taman Sari 2 Primary Clinic. Purposive sampling was used to collect the sample. The independent t-test was utilized for bivariate analysis. The average increase in breast milk production with acupressure was 0.290 (SD =.5763) and the given dates were 1,430 (SD = 1.3655), according to the findings. In postpartum women, dates were more successful in raising breast milk supply ($p=0.031$). Acupressure and dates can help postpartum women produce more breast milk. This is one of the recommendations for postpartum mothers who want to enhance their milk production.

Keywords:

Breastmilk; dates, acupressure

Abstrak

ASI adalah nutrisi utama yang harus diberikan pada bayi. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas hidup bayi dan ibu serta mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38% dan Indonesia menduduki peringkat ke-3 terbawah dari 51 Negara di dunia . Faktor yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI diantaranya persepsi bahwa ASI tidak cukup atau belum keluar pada hari-hari pertama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Kurma Dan Akupresur Terhadap Produksi ASI. Rancangan penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan desain penelitian *two-groups post-test design*. Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Taman Sari 2 Pekanbaru tahun 2021. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *t-test independent*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kenaikan produksi ASI yang dilakukan akupresur adalah 0,290 (SD=,5763) dan yang diberikan kurma adalah 1.430 (SD=1.3655). Kurma lebih efektif untuk menambah produksi ASI pada ibu nifas ($p=0,031$). Akupresur dan kurma dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Hal ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu anjuran untuk menambah produksi ASI.

Kata Kunci

ASI, Kurma Akupresur

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi utama yang harus diberikan pada bayi. Pemberian ASI akan mempererat ikatan antara ibu dan bayi, peningkatan kualitas hidup bayi dan ibu serta mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Isu tentang gangguan tumbuh kembang salah satunya adalah stunting. Data dari WHO, UNICEF dan *World Bank* (2017) menunjukkan bahwa stunting di Indonesia berada pada peringkat ke empat di dunia dengan angka kejadian stunting 36% (TNP2K, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2016 menunjukkan rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia baru berkisar 38%. Menurut *International Baby Food Action Network (IBFAN)* 2014, Indonesia menduduki peringkat ke-3 terbawah dari 51 Negara di dunia yang memberikan ASI eksklusif (IBI, 2018). Cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0-5 bulan di Indonesia tahun 2017 yaitu 46,74%, sedangkan bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 35,73 % dari 80% target nasional. Cakupan ASI eksklusif di Riau tahun 2017 yaitu 28,57% lebih rendah dari tahun 2016 hanya 39,7% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017).

Faktor yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI diantaranya kesalahpahaman mengenai kolostrum (*gold liquid*) yang dapat menyebabkan bayi diare dan persepsi bahwa ASI tidak cukup atau belum keluar pada hari-hari pertama dan faktor lain yaitu payudara yang berukuran kecil dianggap kurang menghasilkan ASI. WHO dalam Sutanto (2018) menyatakan bahwa sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI dengan alasan terbanyak adalah ASInya tidak lancar sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan bayi.

Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI salah satunya mengkonsumsi buah kurma. Kurma dapat membantu melancarkan ASI karena kandungan didalamnya, ibu hamil atau menyusui sangat dianjurkan mengonsumsi buah ini (Hammad, 2014). 100 gram kurma yang dikonsumsi akan menghasilkan 284 kalori. Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bias mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ tubuh, khususnya otak karena unsure gula merupakan nutrisi penting bagi otak. (Hammad, 2014).

Upaya lain untuk memperlancar ASI yaitu mengonsumsi ASI booster yang identik dengan bahan kimia, melakukan perawatan payudara, kompres hangat maupun dingin dan berbagai massage atau teknik pijatan. Upaya lain adalah melalui pengobatan komplementer. Pengobatan komplementer merupakan metode yang banyak digunakan saat ini dibandingkan dengan pengobatan yang menggunakan bahan kimia. Hal ini disebabkan oleh pengobatan yang berhubungan dengan bahan kimia lebih banyak memiliki efek samping dan ini bertolak belakang dengan pengobatan komplementer yang minim bahkan tidak ada efek samping.

Akupresur merupakan salah satu pengobatan komplementer yang dapat memperlancar ASI. Berdasarkan hasil penelitian dari Esfahani Savabi Mitra, Ehsanpour Soheila, dkk (2015) pada ibu Nifas yang berjumlah 60 orang di Tehran didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan volume ASI setelah dilakukan teknik akupresur selama 2 minggu dan 4 minggu .

Kebanyakan dari penelitian penggunaan akupresur dilakukan di luar negeri, dan baru sedikit yang melakukan di Indonesia bahkan di Riau. Klinik Taman Sari 2 adalah klinik yang tinggi rata -

rata persalinan dibandingkan dengan BPM dan Klinik Pratama lainnya. Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Juni 2020 di Klinik Taman Sari 2 didapatkan rata-rata persalinan dalam 6 bulan terakhir adalah 16,. Hasil survey pendahuluan selama bulan Juli 2020 di Klinik Taman Sari 2 dari 20 ibu nifas didapatkan bahwa 100% ASInya tidak lancar, diantaranya 45 % menyatakan pada hari pertama dan 45 % hari kedua sedangkan 10 % lagi pada hari ketiga. Kebanyakan pasien memutuskan untuk memberikan anaknya susu formula disebabkan ketakutan akan tidak cukupnya ASI yang diberikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Bagaimana Efektivitas Pemberian Kurma Dan Akupresur Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *two groups post test only*. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbandingan efektifitas kurma dan ekupresur terhadap produksi ASI pada ibu nifas yang menyusui dengan cara menilai volume ASI.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Juli 2021, di Klimk Pratama Taman Sari 2 Kota Pekanbaru..

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Klinik Taman Sari 2 Kota Pekanbaru pada bulan Januari-Maret 2021 yang diperkirakan berjumlah 45 orang

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan masing-masing 10 orang dalam kelompok intervensi yang diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi sebagai berikut : Status gizi ibu baik, Ibu nifas yang tidak anemia, Tidak ada kelainan atau masalah pada

payudara, Tidak ada kelainan atau masalah pada bayi, Tidak menggunakan ASI Booster (*Domperidon*) maupun kontrasepsi, Ibu yang mempunyai masalah dengan produksi ASI (produksi ASI sedikit), dan Tidak mengkonsumsi daun katuk selama dilakukan penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut: Persetujuan responden; Melakukan pemberian buah kurma dan terapi akupresur pada pada hari pertama, kedua dan ketiga masa nifas. Adapun untuk proses pemberian intervensi akupresur dilakukan pengawasan oleh tenaga ahli yang sudah tersertifikasi; Melakukan pompa ASI dengan pompa payudara (*Breast Pump*) pada hari ke 4 masa nifas pada kedua kelompok setelah diberikan buah kurma dan terapi akupresur, yaitu dipagi hari antara pukul 07.00 WIB-11.00 WIB 2 jam setelah menyusui terakhir yang dipompa selama 15 menit pada tiap payudara.

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rata-rata selisih produksi ASI dengan pemberian kurma dan akupresur. Analisis menggunakan *uji t-independen* dengan program SPSS dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) artinya Bila nilai $P \geq 0,05$ artinya tidak ada perbedaan selisih produksi ASI antara pemberian kurma dan akupresur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Produksi ASI Pada Ibu Post partum Sesudah Diberikan Kurma Dan Akupresur di Klinik Taman Sari 2 Kota Pekanbaru

Kelompok	N	Mean	S D	min	max	P-value
Akupresur	10	0,290	0,5763	-0,7	1,0	0,031
Kurma	10	1,430	1,3655	-0,9	3,3	

Berdasarkan dari tabel dapat dilihat ada perbedaan antar konsumsi buah kurma dan akupresur terhadap produksi ASI, dimana kurma lebih efektif untuk menambah produksi ASI pada ibu nifas.

Makanan paling ideal bagi bayi baru lahir adalah ASI. Jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu yang baru melahirkan sesuai dengan usia dan pertumbuhan bayi. ASI mengandung sumber energi dan zat-zat gizi yang sangat dibutuhkan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral (Krisnatuti & Hastoro, 2011).

Ibu yang menyusui bayinya akan memperoleh beberapa keuntungan antara lain isapan bayi pada saat menyusu membantu otot rahim berkontraksi dan mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan. Untuk menghasilkan ASI yang bermutu tinggi, maka selama menyusui ibu harus mengkonsumsi makanan yang mengandung energi dan zat-zat gizi lengkap (Krisnatuti & Hastoro, 2011).

Pembentukan ASI sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin serta kontrol laktasi. Keadaan yang bisa menghambat pengeluaran prolaktin antara lain adalah gizi ibu yang jelek dan konsumsi obat-obatan (Pramashanti, 2019).

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang langsung misalnya, perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, ataupun yang tidak langsung misalnya, sosial kultural dan bayi, yang akan berpengaruh terhadap psikologis ibu. Faktor lain yang bisa mempengaruhi produksi ASI adalah berat badan lahir bayi. Bayi dengan berat badan lahir rendah atau kurang dari 2.500 gram mempunyai resiko dalam masalah menyusui dikarenakan oleh refleks hisap yang lemah (Nurliawati, 2010).

Faktor-Faktor yang juga berhubungan dengan produksi ASI yaitu faktor makanan dimana kebutuhan kalori ibu perhari harus terdiri dari 60-70%

karbohidrat, 10-20% protein, dan 20-30% lemak. Kalori ini didapat dari makanan yang dikonsumsi ibu dalam sehari (Nutrisi Bangsa, 2013).

Kurma termasuk di antara tanaman buah tertua di dunia dan dibudidayakan karena buahnya yang bergizi tinggi dan dikonsumsi sebagai makanan pokok di banyak negara, terutama di kawasan Teluk. Kurma diperkaya dengan berbagai bioaktif terapeutik dan senyawa fungsional seperti fenolat, flavonol, karotenoid, mineral, dan vitamin yang tidak hanya menyediakan sejumlah besar energi yang dibutuhkan tubuh manusia tetapi juga bertindak sebagai agen terapeutik yang efektif melawan beberapa penyakit. (Younas et al., 2020)

Sari kurma yang diberikan pada ibu yang menyusui eksklusif dapat meningkatkan berat badan bayi usia 0-5 bulan. Ada perbedaan yang bermakna untuk penambahan berat badan bayi selama empat minggu ($p < 0,05$). (Putriningtyas & Hidana, 2016)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kurma merupakan salah satu makanan yang disarankan kepada ibu menyusui dikarenakan kurma mengandung zat yang dapat menstimulasi ASI dan memberikan ketenangan (Suliaman et al, 2012). Kurma juga memiliki kandungan karbohidrat terutama dalam bentuk fruktosa, sukrosa dan glukosa sehingga mudah diserap tubuh tetapi memiliki indeks glikemik rendah serta memiliki kandungan protein yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan apel, jeruk, anggur, dan pisang (Vayalil, 2012; Cinzia et al, 2001)

Penelitian lain juga menunjukkan ada perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian buah kurma, dengan p - value sebesar 0,005 (Aminah & Purwaningsih, 2019).

Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bisa mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ

tubuh, khususnya otak karena unsur gula merupakan nutrisi penting bagi otak. Adapun sebagai berikut beberapa manfaat kurma untuk kesehatan tubuh yaitu menambah energi, melancarkan sistem pencernaan, mengecilkan rahim, dan melancarkan ASI (Hammad, 2014).

Kurma memiliki berbagai macam gizi, dan hormon. dimana buah kurma memiliki *Hormon patuchin* yang berfungsi untuk mengikat rahim dan otot rahim sehingga dapat membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan, hormon ini juga akan membantu memacu kontraksi di pembuluh darah venayang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu ibu (Satuhu, 2010).

Pengeluaran ASI erat kaitannya dengan pengeluaran hormone oksitosin dan prolaktin. Untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, maka psikologis ibu harus nyaman melalui dukungan suami dan keluarga. Selain itu, dapat pula dilakukan terapi atau pengobatan. Pengobatan ini dapat berupa pengobatan tradisional, pengobatan komplementer dan pengobatan medis. Terapi komplementer yang bisa dilakukan untk menambah produksi ASI adalah dengan akupresur.

Teknik akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI (Anamed, 2012; Rahayu, 2015). Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Evariny, 2008; Rahayu, 2015). Pemberian terapi akupresur juga dapat meningkatkan perasaan rileks pada ibu postpartum melalui titik meridian sesuai dengan organ yang akan dituju serta dapat membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan.

Penerapan terapi akupresur pada laktasi merupakan tindakan yang berfungsi merangsang diproduksinya hormon prolaktin dari otak. Hormon ini yang mempengaruhi banyak sedikitnya ASI melalui pemberian tekanan atau pijatan

lembut di titik-titik tertentu yang sesuai dengan *acupoints* pada tindakan akupunktur yang merangsang produksi hormon prolaktin. Hasil penelitian dari Neri, dkk (2011) di Italia menyatakan bahwa keberhasilan menyusui pada bayi yang diberikan terapi akupunktur sebesar 35% dibandingkan dengan yang tidak diberikan akupunktur hanya 15% dengan $p < 0,03$.

Berdasarkan hasil penelitian Cholifah (2014) di Kecamatan Mungkid didapatkan hasil bahwa teknik akupresur dapat meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI. Hal yang sama juga diperoleh dari hasil penelitian dari Rahayu Dwi, dkk (2015) pada ibu post partum di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Hasil penelitian dari Parwati W, dkk (2017) pada ibu post partum 1 jam di RS Ungaran didapatkan bahwa volume ASI pada ibu yang diberi terapi akupresur dan pijat oksitosin sebanyak 250 – 400 ml, sedangkan yang tidak diberi terapi hanya < 250 ml. Selain itu, berdasarkan penelitian dari Esfahani, dkk (2015) di Tehran adalah dengan menekan pada LI4 (pada bagian dorsal tangan antara tulang telapak tangan ke 1 dan 2), SI1 (Bagian belakang dari sudut kuku diatas jari kelingking) yang dilakukan pada kedua tangan tiga kali sehari durasi 2-5 menit dengan ukuran tekanan bagian kuku tampak putih semua. Hal ini dilakukan rutin setiap hari selama 12 hari.

Akupresur dapat memperbanyak ASI dan dapat dijelaskan oleh teori *gate control* menjelaskan bahwa perangsangan pada suatu titik *acupoint* pada suatu jalur meridian akan diteruskan oleh serabut saraf A-Beta berdiameter besar menuju saraf spinal yang kemudian dalam medulla spinalis terdapat substansi gelatinosa bekerja sebagai *gate control* sebelum diteruskan oleh serabut saraf aferen menuju sel-sel transmisi, sel transmisi menyalurkan ke sistem saraf pusat dengan menurunkan rasa ketidaknyamanan (Hakam, Krisna & Tutik, 2009 ; Rahayu, 2015).

Penerapan terapi akupresur pada laktasi merupakan tindakan yang berfungsi

merangsang diproduksinya hormon prolaktin dari otak. Hormon ini yang mempengaruhi banyak sedikitnya ASI melalui pemberian tekanan atau pijatan lembut di titik-titik tertentu yang sesuai dengan *acupoints* pada tindakan akupunktur yang merangsang produksi hormon prolaktin. Proses sirkulasi prolaktin memacu sel kelenjar (alveoli) untuk memproduksi ASI. Semakin banyak pengeluaran hormon prolaktin, maka akan semakin banyak pula ASI yang diproduksi. Walaupun demikian, jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi juga berkaitan dengan stimulus isapan seperti frekuensi, intensitas dan lamanya bayi mengisap (Ambarawati, Wulandari. 2009).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang “Efektivitas Pemberian Kurma Dan Akupresur Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di Klinik Pratama Taman Sari 2 Pekanbaru” dapat disimpulkan : rata-rata kenaikan produksi ASI yang dilakukan akupresur adalah 0,290 (SD=,5763); rata-rata kenaikan kenaikan produksi ASI yang diberikan kurma adalah 1.430 (SD=1.3655); dan Kurma lebih efektif untuk menambah produksi ASI pada ibu nifas ($p=0,031$).

Akupresur dan kurma dapat membantu meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Hal ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu anjuran dan promosi kesehatan yang dapat digunakan oleh bidan terutama untuk ibu nifas yang bermasalah dengan ASI yang kurang saat menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya peneliti tujukan kepada yang terhormat :

1. Bapak Husnan, SKp, MKM selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau

2. Ibu Juraida Roito Harahap, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Riau.
4. Ibu Elmi YN, SKM selaku Pimpinan Klinik Pratama Taman Sari 2 Pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S. Purwaningsih, W. 2019. *Perbedaan Efektifitas Pemberian Buah Kurma Dan Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Umur 0-40 Hari Di Posyandu Desa Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri*. JPH RECODE Oktober 2019; 3 (1) : 37-43
- Amadou, I. (2015). Date Fruits: Nutritional Composition of Dates (*Balanites aegyptiaca* Delile and *Phoenix dactylifera* L.). In *Nutritional Composition of Fruit Cultivars*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-408117-8.00010-6>
- Assirey, E. A. R. (2015). Nutritional composition of fruit of 10 date palm (*Phoenix dactylifera* L.) cultivars grown in Saudi Arabia . *Journal of Taibah University for Science*, 9(1), 75–79. <https://doi.org/10.1016/j.jtusci.2014.07.002>
- Cinzia L, Marconi AM, Ronzoni S. Placental transport of leucine, glycine, and proline in intrauterine growth. *Journal of clinical endocrinology and metabolism*, Vol. 86, No. 11, Hal. 5427-5432, 2001.
- Cholifah Sanityati,dkk. 2014. *Akupresur pada Ibu Menyusui Meningkatkan*

- Kecukupan Asupan Bayi di Kecamatan Mungkid. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, Vol. 3, No. 2, pp. 111-117. Diakses pada 28 November 2018 melalui: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4035>
- Cunningham F.G., 2012. *Obstetri Williams. Cetakan 23*. Jakarta: EGC. Mitayani. 2011. *Asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Salemba Medika
- Dewi Vivian&Sunarsih, 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hammad. 2014. *Khasiat kurma*. Solo: Aqwamedia.
- Haryono R, Setianingsih, S. 2014. *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publisng.
- IBI. (2016). *Buku Acuan Midwifery Update*.
- IDAI, 2013. *ASI sebagai Mencegah Malnutrisi pada Bayi*. Jakarta: IDAI.
- Kirsnatuti, D., Hastoro, I (2011). *Menu Sehat Untuk Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta. Puspa Swara
- Kemenkes RI. 2014. *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur*. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2012. *Modul Orientasi Akupresur Bagi Petugas Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maria Lisbeth Amahorseja, Masni, Bahar Burhanuddin. 2012. *Faktor Kelangsungan Produksi ASI di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon*. Ambon: Universitas Hasanudin. Diakses pada 20 Agustus 2020 melalui <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/57b47a5800888bc5419f5609ac17ac4e.pdf>.
- Maryunani Anik. 2012. *Inisiasi menyusui Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta : Trans Info Media.
- Nurjanah, S, N dkk. (2013). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Refika Aditama. Bandung.
- Nutrisi Bangsa. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Lancarnya ASI*. Artikel Sarihusada (online). www.sarihusada.co.id/Nutrisi-ntuk-Bangsa/Kehamilan-dan-menyusui/Menyusui/Faktor-Yang-Mempengaruhi-Lancarnya-ASI; 10 Juni, 2017; Jam 22 : 27 Wita.
- Nurliawati Enok. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Pasca Sectio Caesaria di Wilayah Kota dan Kabupaten Tasikmalaya*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Maternitas Universitas Indonesia. Diakses pada 06 Agustus 2020 melalui <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282685-T%20Enok%20Nurliawati.pdf>.
- Persaudaraan pelaku dan Pemerhati Akupresur Indonesia, 2018. *Standar Operasional Pelaksanaan Akupresur (V)*. . Per-P4RI P3AI.
- Profil Kesehatan Indonesia 2017.
- Pramashanti, BA., 2019. *Gizi Bagi Ibu dan Anak*. Yogyakarta. PT. Pustaka Baru
- Proverawati, A & Asfuah, S. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Rania M. A. et al, 2014. *Chemical composition, antioxidant capacity, and mineral extractability of Sudanese date palm (Phoenix dactylifera L.) fruits*. Food science and nutrition. Wiley Periodicals, Inc
- Poovathingal MA, Bhat R, Ramamoorthi. 2013. *Domperidone induced galactorrhea: An unusual presentation of a common drug*. Indian J Pharmacol.
- Putriningtyas, N. D., & Hidana, R. (2016). Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-5 Bulan (Studi di Kota Semarang). *Jurnal Medika Respati*, XI(56), 65–74.
- Parvin, S., Dilruba, D., Sheikh, A., Biswas, M., Sharma, S.C.D., Jahan, Md. G. S., Islam, Md. A., Roy, N., Shovon, M. S. 2015. Nutritional Analysis of Date Fruits (*Phoenix dactylifera* L.) in Perspective of Banglades h. American Journal of Life Science 3 (4): 274-278.
- Satuhu. 2010. *Kurma, dan Olahannya*. Jakarta: penebar plus.
- S. Baliga. 2011. A Review Of The Chemistry And Pharmacology of Date Fruits (*Phoenix Dactylifera. L*)," Food Research International, vol. 44, no. 47, pp. 1812-1822 , 2011.
- Setiyani Lusi. 2013. *Hubungan Kejadian Anemia pada Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Shashi raj, Faridi MMA, Usha Rusia, dkk. 2008. *A Prospective Study of Iron Status in Exclusively Breastfed Term Infants Up to 6 Month of Age*. International Breastfeeding Journal.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sulieman AME, Elhafise IAA, Abdelrahim AM. Comparative study on five sudanese date (*Phoenix dactyfera* L.) fruit cultivars. Food and nutrition Sci, Vol. 3, Hal. 1245- 1251, 2012. [Online]. Available at:<http://dx.doi.org/10.4236/fns.2012.39164>.
- Suryaningsih M, Fatmawati E, dan Marmi. 2011. *Asuhan Kebidanan Patologi*. Yogyakarta: Celeban Timur.
- Tang, Z.-X., L.-E. Shi, and S. M. Aleid. 2013. Date fruit: chemical composition, nutritional and medicinal values, products. J. Sci. Food Agric. 93:2351–2361.
- T. H. Mallhi, dkk 2014. Ajwa Date (*Phoenix dactylifera*): An Emerging Plant in Pharmacological Research. Pakistan journal of pharmaceutical sciences, vol. 27, no. 3, pp. 607-616 , 2014 .
- TNP2K. 2018. *Stunting*. Jakarta: Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan. Unicef. 2010. *The Baby Friendly Initiative: Baby Friendly Progress by Country*. Diakses pada 10 Agustus 2020 melalui <http://www.babyfriendly.org.uk>
- Vayalil PK. Date fruits (*Phoenix dactylifera* Linn): an emerging medicinal food, Crit Rev Food Sci Nutr, Vol. 52, No. 3, Hal. 249-271, 2012. [Online]. Available at:<http://doi.10.1080/10408398>.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahim.
- Wattimena Inge dan Werdani.W. Dwi

- Yesiana. 2015. *Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui*. Surabaya: Jurnal Psikologi Universitas Katolik Surabaya. Diakses pada 20 Agustus 2020 melalui <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/viewFile/9911/845>.
- WHO (World Health Organization). 2010. *Guidelines on HIV and Infant Feeding: Principles and Recommendations for Infant Feeding in the Context of HIV and Summary of Evidence*. Geneva : WHO.
- William Vincencius, Carrey Michael. 2016. *Domperidone untuk Meningkatkan Produksi ASI*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia.
- Widowati, R. Kundaryanti, R. 2019. Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil . *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, Vol. 5, No. 2, September 2019
- Wiji, R.N. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yoshizato T, Kotegawa T, Imai H, Tsutsumi K, Imanaga J, Ohshima T, et al. 2012. *Itraconazole and domperidone: A placebo-controlled drug interaction study*. *Eur J Clin Pharmacol*.
- Younas, A., Naqvi, S. A., Khan, M. R., Shabbir, M. A., Jatoi, M. A., Anwar, F., Inam-Ur-Raheem, M., Saari, N., & Aadil, R. M. (2020). Functional food and nutra-pharmaceutical perspectives of date (*Phoenix dactylifera* L.) fruit. *Journal of Food Biochemistry*, 44(9), 1–18. <https://doi.org/10.1111/jfbc.13332>