

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan tentang hasil penelitian, dan penjelasan tersebut meliputi gambaran umum tempat penelitian, pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah puskesmas purwodadi 1. Penelitian ini dilakukan pada bulan maret-april 2026.

Penjelasan hasil penelitian meliputi gambaran lokasi penelitian, dan karakteristik selain itu juga menyajikan tentang hasil analisis univariat dan bivariat dengan *Paired Sampel T-Test*.

1. Gambaran umum dan lokasi penelitian

Penelitian ini dengan judul "pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas" pada penelitian ini dilakukan di wilayah puskesmas purwodadi 1” yang merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di kabupaten grobogan, provinsi jawa tengah. puskesmas purwodadi terletak kurang lebih 1-3 km jarak dari pusat kota purwodadi.

- a. Bagian Utara: Kecamatan Brati
- b. Bagian Timur: Kecamatan Purwodadi
- c. Bagian Selatan: Kecamatan Toroh
- d. Bagian Barat: Kecamatan Penawangan



Gambar 4.1 Peta Lokasi Puskesmas Purwodadi I

2. Karakteristik Responden

a. Distribusi berdasarkan usia

Tabel 4.1 kategori usia responden

Kategori Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
20 - 35	30	90,9%
<20 - >35	3	9,1%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan usia responden dengan usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%), usia <20 - >35 tahun sebanyak 3 responden (9,1%).

b. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Tabel 4.2 kategori pendidikan terakhir responden

Kategori Pendidikan Terakhir	Frekuensi (N)	Persentase (%)
SMP	5	15,15%
SMA	25	75,76%
SARJANA	3	9,09%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan pendidikan terakhir responden dengan pendidikan terakhir SMP sebanyak 5 responden (15,15%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 20 responden (75,76%), dan pendidikan terakhir Sarjana sebanyak 3 responden (9,09%).

c. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.3 kategori pekerjaan responden

Kategori Pekerjaan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
IRT	26	78,79%
SWASTA	5	15,15%
GURU	2	6,06%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan pekerjaan responden sebaga IRT sebanyak 26 responden (78,79%), pekerjaan responden sebagai Swasta sebanyak 5 responden (15,15%), dan pekerjaan responden sebagai Guru sebanyak 2 responden (6,06%).

3. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk mendiskripsikan masing-masing variabel yang diteliti, adapun hasil uji sebagai berikut:

a. Produksi ASI sebelum diberikan buah kurma

Distribusi frekuensi ASI sebelum diberikan buah kurma dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi produksi ASI sebelum konsumsi buah kurma pada ibu nifas.

		Sebelum	diberikan	buah	kurma		
Produksi ASI	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Mean	Median	SD	Min-Max	
120-148ml	17	51,52%	153,39	148	21,40	120-200	
149-200ml	16	48,48%					
Total	33	100%					

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui didapatkan hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma yaitu dengan kategori produksi ASI 120-148ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 149-200ml sebanyak 16 responden (48,48%), dengan nilai rata-rata produksi ASI nya adalah 153,39ml, dengan nilai tengah 148, dengan nilai SD nya 21,40, dan responden dengan jumlah ASI tertinggi 200ml sebanyak 1 responden (3,0%) dan jumlah ASI terendah 120ml sebanyak 1 responden (3,0%).

b. Produksi ASI sesudah diberikan buah kurma

Distribusi frekuensi ASI sesudah diberikan buah kurma dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi produksi ASI sesudah konsumsi buah kurma pada ibu nifas.

Produksi ASI	Frekuensi (N)	Sesudah diberikan buah kurma				
		Persentase (%)	Mean	Median	SD	Min-Max
260-276ml	17	51,52%	277,55	276	12,3	260-310
277-310ml	16	48,48%				
Total	33	100%				

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui didapatkan hasil produksi ASI sesudah diberikan buah kurma dengan kategori produksi ASI 260-276ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 277-310ml sebanyak 16 responden (48,48%), dengan nilai rata-rata produksi ASI nya Adalah 277,55 ml, dengan nilai tengah 276, dengan nilai SD nya 12,3 dan responden dengan jumlah ASI tertinggi 310 ml sebanyak 1 responden (3,0%) responden dan jumlah ASI terendah 260 ml sebanyak 1 orang (3,0%).

4. Analisa Bivariat

a. Uji Normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig
Pretest hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma	0,94	33	0,08
Posttest hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma	0,95	33	0,17

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui hasil uji normalitas *Shapiro-wilk* lebih besar dari 0,05 didapatkan nilai pretest hasil produksi ASI sebelum perlakuan 0,08 dan posttest hasil produksi ASI sesudah perlakuan 0,17 maka data tersebut terdistribusi normal, karena data teruji normal sehingga dapat dilakukan uji Sampel *Paired T-Test*.

b. Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Produksi ASI

Pada Ibu Nifas

Tabel 4.7 Paired sample T-test

	Mean	Delta	P value
Sebelum diberikan buah kurma	153,39		
Sesudah diberikan buah kurma	277,55	124,16	0,000

Berdasarkan tabel 4.7 Pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas, didapatkan hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma dengan nilai rata-rata 153,39, dan didapatkan hasil produksi ASI sesudah diberikan buah kurma dengan nilai rata-rata 277,55, dan didapatkan hasil selisih produksi ASI nya yaitu 124,16, kemudian dilakukan Uji komparatif menggunakan *Paired sampel t-test* didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar (0,000). Dikarenakan $p\text{ value} < \alpha$ (0,05) Dari hasil tersebut dapat di artikan hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah puskesmas purwodadi 1.

c. Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Buah Kurma Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Diwilayah Puskesmas Purwodadi 1

Tabel 4.8 Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian buah kurma terhadap produksi

ASI pada ibu nifas diwilayah puskesmas purwodadi 1

	Produksi ASI	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Sebelum diberikan buah kurma	120-148ml	17	51,52%
	149-200ml	16	48,48%
Sesudah diberikan buah kurma	260-276ml	17	51,52%
	277-310ml	16	48,48%
Total		33	100%

Berdasarkan tabel 4.8 Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas diwilayah puskesmas purwodadi I, didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui sebelum diberikan buah kurma didapatkan hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma yaitu dengan kategori produksi ASI 120-148ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 149-200ml sebanyak 16 responden (48,48%), Dan didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui didapatkan hasil produksi ASI sesudah diberikan buah kurma dengan kategori produksi ASI 260-276ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 277-310ml sebanyak 16 responden (48,48%) diwilayah puskesmas purwodadi I.

B. Pembahasan

Pada BAB ini akan di bahas mengenai pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah puskesmas purwodadi 1.

1. Karakteristik responden

a. Distribusi berdasarkan usia responden

Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan usia responden dengan usia 20-35 tahun sebanyak 30 responden (90,9%), dan usia <20 - >35 tahun sebanyak 3 responden (9,1%). Menurut peneliti umur 30 tahun memiliki pola pikir yang lebih matang dan tidak mudah menyerah dan memiliki mindset kearah yang positif dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui, hal ini memberikan manfaat yang merangsang hormon prolactin tetap bekerja dengan baik seperti diketahui hormon prolaktin berfungsi merangsang sel-sel alveoli untuk memproduksi ASI.

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 30 responden (90,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu termasuk dalam rentang usia reproduksi yang sehat. Rentang usia reproduksi sehat pada wanita umumnya berkisar antara 20–35 tahun menurut kemenkes. Pada usia tersebut, seorang wanita tidak hanya berada pada kondisi fisik yang optimal, tetapi juga telah mencapai kematangan mental yang mendukung dalam menjalani proses reproduksi dan pengasuhan bayi. Ibu dengan usia yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang berusia lebih muda. Pengalaman ini berpengaruh terhadap keberlanjutan pemberian ASI kepada bayi. Semakin sering ASI diberikan atau dikeluarkan dari payudara, maka produksi ASI juga akan meningkat. Hal ini disebabkan oleh mekanisme fisiologis dimana pengosongan payudara akan merangsang produksi ASI yang lebih banyak. Selain faktor pengalaman, ibu dengan usia yang lebih matang juga umumnya memiliki pola pikir yang lebih dewasa, tidak mudah menyerah, serta memiliki sikap positif dalam mengambil keputusan, termasuk dalam mempertahankan pemberian ASI. Kondisi ini turut mendukung kerja hormon prolaktin yang berperan dalam merangsang sel-sel

alveoli pada payudara untuk memproduksi ASI secara optimal (Besurek et al., 2024).

Umur 20-35 tahun merupakan rentang usia produktif dimana seharusnya menjadi usia paling ideal untuk bereproduksi sehingga kemampuan dalam menyusui juga dianggap paling optimal. Tetapi hasil pengamatan peneliti, umur 21-25 tahun ini termasuk dalam kriteria muda sehingga ibu masih kelihatan takut, gugup serta gelisah, banyak ibu yang mengeluh kebingungan saat bayinya menangis dan berfikir bagaimana cara agar bayi tidak menangis lagi. Pada dasarnya dengan bertambahnya umur ibu, dapat menambah pengalaman ibu, baik dari diri sendiri maupun orang lain (Rahayu & Zulala, 2023).

b. Distribusi berdasarkan pendidikan terakhir responden

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dikelompokkan menjadi tiga yaitu SMP, SMA, dan Sarjana. Pada kelompok pemberian buah kurma responden dengan pendidikan terakhir SMP dengan jumlah 5 responden (15,15%), dan pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 20 responden (75,76%), sedangkan pendidikan terakhir sarjana sebanyak 3 responden (9,09%).

Menurut Maria (2021), pendidikan merupakan proses menumbuhkan kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan. Tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan membuat pengetahuan seseorang menjadi lebih baik. Dengan pendidikan yang baik seseorang akan memperoleh pengalaman yang diterima oleh pemikiran yang kritis, sehingga akan dapat menambah wawasan. Tingkat pendidikan yang tinggi juga memungkinkan seseorang untuk lebih terbuka, karena dengan pengetahuan dan tingkat intelegensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor keberhasilan seseorang dalam memahami suatu informasi terutama dalam hal ini informasi tentang

menyusui, pengetahuan yang di peroleh nya pun akan semakin baik (Pada et al., 2021).

c. Distribusi berdasarkan pekerjaan responden

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dikelompokkan menjadi tiga yaitu: IRT, Swasta dan Guru, pada kelompok pemberian buah kurma terdapat 26 responden (78,79%) bekerja sebagai IRT dan 5 responden (15,15%) berkerja sebagai swasta, sedangkan 2 responden (6,06%) bekerja sebagai guru .

Pekerjaan ibu dapat diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan secara rutin setiap hari dengan tujuan untuk memperoleh pendapatan. Berbagai jenis pekerjaan, baik yang menuntut kekuatan fisik maupun kemampuan kognitif, tetap memberikan beban kerja bagi individu yang melaksanakannya. Tingkat keterampilan yang lebih tinggi pada tenaga kerja akan mendukung penggunaan energi fisik, fungsi anggota tubuh, serta kemampuan mental secara lebih efektif dan efisien dalam menyelesaikan pekerjaan.

Hubungan antara pekerjaan ibu dengan produksi ASI dapat dijelaskan melalui keterbatasan waktu yang dimiliki oleh ibu yang bekerja. Ibu bekerja umumnya memiliki waktu yang lebih sedikit untuk berinteraksi, merawat, dan menyusui bayinya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja. Selain itu, tuntutan pekerjaan dapat menyebabkan berkurangnya perhatian terhadap kebutuhan bayi. kondisi tersebut juga dapat memengaruhi kesabaran ibu dalam proses menyusui, sehingga berpotensi menimbulkan hambatan dalam pemberian ASI. Dampak lebih lanjut dari kondisi ini adalah proses menyusui yang kurang optimal, yang pada akhirnya dapat memengaruhi produksi ASI menjadi tidak maksimal (Juaeriah et al., 2023).

2. Analisa Univariat

a. Sebelum diberikan buah kurma

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui didapatkan hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma yaitu dengan kategori produksi ASI 120-148ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 149-200ml sebanyak 16 responden (48,48%), dengan nilai rata-rata produksi ASI nya adalah 153,39ml, dengan nilai tengah 148, dengan nilai SD nya 21,40, dan responden dengan jumlah ASI tertinggi 200ml sebanyak 1 responden (3,0%) dan jumlah ASI terendah 120ml sebanyak 1 responden (3,0%). Menurut peneliti mengkonsumsi buah kurma dapat meningkatkan produksi ASI buah kurma karena buah kurma mengandung galactago yang dapat merangsang produksi ASI.

Produksi ASI dimulai sejak akhir kehamilan ketika kelenjar mammae mulai aktif secara fisiologis. Pada kondisi normal, volume ASI yang dihasilkan pada hari pertama pascakelahiran berkisar antara 50–200 ml per hari dan meningkat secara bertahap hingga mencapai sekitar 200-300 ml per hari pada minggu kedua kehidupan bayi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami (2023), mekanisme produksi ASI dipengaruhi oleh interaksi antara sistem hormonal dan saraf. Hormon estrogen berperan dalam merangsang perkembangan payudara, menjaga struktur jaringan, serta mempersiapkan uterus menjelang persalinan. Secara anatomi, payudara terdiri dari jaringan kelenjar, jaringan lemak, dan jaringan fibrosa yang memengaruhi bentuk serta ukurannya. Selain itu, terdapat pembuluh darah dan sistem limfatik. Kelenjar susu yang tersusun dalam lobus berjumlah sekitar 15–20 lobus pada setiap payudara, yang terhubung dengan

saluran susu menuju puting sebagai jalur pengeluaran ASI (Wijayanti et al., 2023).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farida & Sodiumin (2021) ASI diproduksi secara terus-menerus sebelum, selama, dan setelah bayi menyusui, serta disimpan di payudara dengan jumlah yang bervariasi pada setiap ibu dan tidak bergantung pada ukuran payudara. Volume ASI dapat meningkat jika jeda menyusui lebih lama, namun ASI tidak pernah habis sepenuhnya meskipun sering disusui. Semakin sering bayi menyusui atau ASI diperah, semakin cepat produksi ASI meningkat. Oleh karena itu, proses menyusui tidak dapat disamakan dengan cairan dalam gelas yang akan berkurang hingga habis.

Pada hari-hari awal setelah melahirkan, produksi ASI mulai berlangsung namun belum dipengaruhi oleh banyaknya ASI yang dikeluarkan. Setelah beberapa hari, produksi ASI akan menyesuaikan dengan seberapa sering ASI dikeluarkan melalui menyusui.

Pada minggu pertama, produksi ASI biasanya melebihi kebutuhan bayi sehingga payudara terasa penuh atau terjadi rembesan. Kondisi ini bersifat sementara karena tubuh ibu sedang menyesuaikan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi. (Purwanti et al., 2024).

b. Sesudah diberikan buah kurma

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan 33 (100%) responden ibu nifas yang menyusui didapatkan hasil produksi ASI sesudah diberikan buah kurma dengan kategori produksi ASI 260-276ml sebanyak 17 responden (51,52%), kategori produksi ASI 277-310ml sebanyak 16 responden (48,48%), dengan nilai rata-rata produksi ASI nya Adalah 277,55 ml, dengan nilai tengah 276, dengan nilai

SD nya 12,3 dan responden dengan jumlah ASI tertinggi 310 ml sebanyak 1 responden (3,0%) responden dan jumlah ASI terendah 260 ml sebanyak 1 orang (3,0%). Menurut peneliti buah kurma dapat meningkatkan produksi ASI dikarenakan kandungan yang terdapat didalam kurma yaitu mengandung zat besi dan kalsium yang dapat membantu memulihkan energi ibu setelah persalinan, menjaga kondisi fisiologis, dan mendukung kelancaran laktasi.

Proses kelancaran pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon oksitosin berperan dalam membantu pengeluaran ASI, sedangkan hormon prolaktin berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Hisapan bayi pada puting dan areola merangsang sistem neurohormonal yang diteruskan melalui nervus vagus ke kelenjar hipofisis, khususnya lobus anterior. Rangsangan ini memicu pelepasan hormon prolaktin ke dalam aliran darah, yang kemudian merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi ASI (Kamalilah et al., 2025).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellysa, (2022) ASI merupakan cairan putih yang merupakan emulsi lemak dan larutan protein, laktosa, dan garam organik yang disekresikan oleh kelenjar susu. ASI adalah makanan alami asal biologis yang diberikan kepada bayi di atas usia dua tahun. ASI merupakan variasi makanan yang cukup untuk semua kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual bayi. ASI mengandung unsur nutrisi, hormonal, pertumbuhan, anti alergi dan anti inflamasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhartono (2022) Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama hormon prolaktin dan oksitosin. Hisapan bayi pada puting dan areola merangsang sistem neurohormonal yang diteruskan ke kelenjar hipofisis. Rangsangan ini memicu pelepasan hormon

prolaktin dari lobus anterior yang berfungsi merangsang produksi ASI, serta hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI.

Selain itu, refleks bayi seperti *rooting reflex* (refleks menoleh ke arah payudara) juga membantu merangsang pelepasan oksitosin. Apabila produksi kedua hormon tersebut terganggu atau tidak mencukupi, maka proses produksi dan pengeluaran ASI dapat terhambat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana (2023) Pada ibu menyusui sering terjadi berbagai kendala, seperti produksi ASI yang kurang, kurangnya pemahaman tentang tata laksana laktasi, keinginan relaktasi setelah pemberian susu formula, serta praktik prelakteal feeding. Selain itu, masalah pada ibu seperti puting lecet atau luka, payudara bengkak, dan kondisi ibu bekerja juga dapat memengaruhi proses menyusui. Pada bayi, kendala yang sering muncul meliputi kondisi sakit atau adanya kelainan. Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan melalui perawatan payudara secara rutin sejak dini, memperbaiki teknik menyusui, serta mengonsumsi makanan yang dapat mendukung produksi ASI.

3. Analisa Bivariat

Pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah puskesmas purwodadi 1, didapatkan hasil produksi ASI sebelum diberikan buah kurma dengan nilai rata-rata 153,3, dan didapatkan hasil produksi ASI sesudah diberikan buah kurma dengan nilai rata-rata 277,55, dan didapatkan hasil selisih produksi ASI nya yaitu 124,16, kemudian dilakukan Uji komparatif menggunakan *Paired sampel t-test* didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar (0,000). Dikarenakan $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) Dari hasil tersebut dapat di artikan hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima, yang berarti ada

pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah puskesmas purwodadi 1.

Menurut peneliti mengkonsumsi galagtago herbal dapat memperlancar produksi ASI . mengkonsumsi buah kurma dapat meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping. Buah kurma mampu merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui. hal ini karena buah kurma bersifat anti inflamasi serta mengandung antioksidan, sehingga mengkonsumsi pada ibu menyusui dapat mengatasi rasa sakit akibat peradangan payudara yang lazim terjadi pada ibu menyusui, serta membantu memperlancar pengeluaran ASI.

Buah kurma merupakan bahan yang punya banyak manfaat kesehatan dan mungkin cocok sebagai tambahan makanan untuk meningkatkan produksi susu. buah kurma merupakan buah palma tropis yang berasal dari timur tengah, dikenal sebagai sumber energi instan, nutrisi tinggi, dan kaya antioksidan. buah kurma juga memiliki banyak manfaat bagi manusia, baik itu di konsumsi untuk anak anak bahkan sampai orang dewasa. Ibu menyusui yang mengalami masalah karena produksi ASI rendah, bisa menjadikan buah kurma menjadi pilihan yang tepat (Kamalilah et al., 2025).

Penanganan yang diberikan tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu menyusui saat ini sangat beragam seperti konseling, pijat oksitosin, perawatan payudara hingga mengkonsumsi makanan yang mengandung galactogo salah satunya adalah konsumsi buah kurma , kandungan galactogue pada kurma dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi (ASI) (Meilin et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2023), konsumsi 5 buah kurma sekitar 40 gram per hari selama 4 hari terbukti meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu menyusui. Ibu yang mengonsumsi buah kurma menunjukkan hasil produksi ASI yang lebih optimal dibandingkan kelompok tanpa intervensi. Efek positif ini dipengaruhi oleh kandungan glukosa alami dan mineral dalam buah kurma yang merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin berperan penting dalam mekanisme *let-down reflex* sehingga semakin tinggi pelepasannya, semakin lancar aliran ASI yang dikeluarkan (Ananda et al., 2023).

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rusmina (2025) menyatakan bahwa mengonsumsi buah kurma signifikan meningkatkan produksi ASI dari 300 ml/hari menjadi 595,83 ml/hari pada ibu nifas. Kandungan kalium, protein, oksitosin, dan prolaktin dalam kurma diduga merangsang sekresi ASI, sehingga buah kurma efektif sebagai alternatif alami untuk meningkatkan produksi ASI.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian buah kurma terhadap produksi ASI pada ibu nifas yaitu ketidakmampuan peneliti dalam mengontrol faktor lain seperti nutrisi lain yang dikonsumsi oleh responden selain buah kurma yang dapat meningkatkan produksi ASI, faktor psikologis responden yang dapat menghambat produksi ASI, pantangan makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh responden dan kondisi kesehatan responden yang dapat mempengaruhi produksi ASI sehingga memungkinkan adanya bias dalam penelitian.