

PENGARUH KONSUMSI EDAMAME (GLYCINE MAX L) DAN KURMA (PHOENIX DACTYLIFERA L) TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Nilda Yulita Siregar¹, Fransisca Noya¹
(Poltekkes Kemenkes Palu)

Abstract

One of the causes of stunting in toddlers is unbalanced food intake. Unbalanced food intake is included in exclusive breastfeeding that is not given for 6 months due to non-smooth breastfeeding. One way to facilitate the release of breast milk is to consume edamame and dates. The purpose of this study was to analyze the effect of consumption of Edamame (Glycine max L) and Dates (Phoenix dactylifera L) on increasing breast milk production in preventing stunting in the Mapane Health Center Work Area. The research design used was a quasi-experimental study, with a pretest-posttest control group design. Sampling in this study was purposive sampling with a total of 40 people. The data were processed and analyzed using a frequency distribution with a percentage measure and the Wilcoxon test. The results of this study showed that the mean weight of infants increased in the case group from 3.10 kg to 5.10 kg and in the control group from 3.05 to 4.50. The average body length of infants increased in the case group from 56.25 cm to 64.35 cm and in the control group from 53.40 cm to 60.5 cm. The results of the statistical test showed that there was a significant difference before and after the intervention, both the case group and the control group with $p < 0.05$. The conclusion is that there is an effect of consuming edamame and dates on increasing breast milk production in preventing stunting in the Mapane Health Center Working Area.

Keywords: Breastfeeding Mother; Milk Production; Edamame; Dates

Abstract

Faktor penyebab stunting pada balita salah satunya yaitu asupan makanan yang tidak seimbang. Asupan makanan yang tidak seimbang termasuk dalam pemberian ASI eksklusif yang tidak diberikan selama 6 bulan dikarenakan pengeluaran ASI tidak lancar. Salah satu cara untuk memperlancar pengeluaran ASI adalah mengonsumsi edamame dan kurma. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konsumsi Edamame (Glycine max L) dan Kurma (Phoenix dactylifera L) terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane. Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi Quasi Eksperimental, dengan rancangan pretest-posttest control group design. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sebesar 40 orang. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata berat badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 3,10 kg menjadi 5,10 kg dan pada kelompok kontrol dari 3,05 menjadi 4,50. Rerata panjang badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 56,25 cm menjadi 64,35 cm dan pada kelompok kontrol dari 53,40 cm menjadi 60,5 cm. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi baik kelompok kasus dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$. Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh konsumsi edamame dan kurma terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane.

Keywords: Ibu Menyusui; Produksi ASI; Edamame; Kurma

PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah kekurangan gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia terutama masalah pendek (stunting) pada balita. Banyak faktor yang dapat memicu seorang baduta dapat menjadi stunting yaitu BBLR, riwayat ASI Eksklusif, riwayat usia pemberian MPASI, tinggi badan ibu, riwayat anemia ibu saat hamil, dan pengetahuan ibu yang kurang¹. Menurut UNICEF frame, stunting disebabkan oleh faktor langsung yaitu rendahnya jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi sejak dalam kandungan dan penyakit infeksi terutama infeksi saluran cerna. Selain itu, faktor tidak langsung yang menyebabkan stunting adalah pola asuh makan (ASI Eksklusif dan Makanan Pendamping ASI) yang tidak baik dan rendahnya higiene sanitasi lingkungan. Proses terjadinya stunting sudah berlangsung sejak dalam kandungan dan semakin memburuk jika tidak dapat ditangani (catch up growth) dalam 1000 hari pertama kehidupan².

World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya disusui ASI selama paling sedikit enam bulan. Manfaat dan kelebihan ASI antara lain dapat menurunkan resiko infeksi saluran pencernaan, pernapasan, dan infeksi telinga. ASI mencegah penyakit alergi, obesitas, kurang gizi, asma, dan eksem. Meningkatkan Intelligence Quotient (IQ) dan Emotional Quotient (EQ) anak³. ASI eksklusif dilegitimasi dalam UU RI Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, Peraturan pemerintah nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif, SK 450/Menkes/SK/IV/2004 tentang pemberian ASI secara eksklusif⁴.

Capaian ASI eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan sebesar 80%. Berdasarkan laporan SDKI tahun 2012 pencapaian ASI eksklusif adalah 42%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan bahwa bayi yang diberi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif di Indonesia masih sangat rendah yaitu 54,3%⁵. Data ini masih sangat jauh dari target pencapaian pemerintah yaitu 80%. Cakupan ASI eksklusif untuk propinsi Sulawesi Tengah tahun 2013 sebesar 62,3%, tahun 2017 sebesar 56,61%⁶.

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Poso tahun 2015 sebesar 54,15%, tahun 2016 sebesar 56,05%, tahun 2017 sebesar 41,5%, tahun 2019 sebesar 56,7%. Di Puskesmas Mapane, cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2015 sebesar 46,09%, tahun 2016 sebesar 48,97%, tahun 2018 sebesar 58,46%, 2019 sebesar 37,79% dan tahun 2020 sebesar 53,1%. Cakupan tersebut masih sangat rendah bila dibandingkan dengan target nasional pencapaian ASI eksklusif yaitu sebesar 80%⁷⁻¹¹. Rendahnya pemberian ASI merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas SDM secara umum. Keadaan kurang gizi ini dapat diatasi salah satunya dengan pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai umur 6 bulan dan dilanjutkan sampai 2 tahun sesuai anjuran WHO.

Ada beberapa penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif, salah satu diantaranya adalah ibu merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu post partum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas¹². Mengonsumsi kurma dapat membantu melancarkan ASI karena kandungannya, ibu hamil atau menyusui sangat dianjurkan mengonsumsi buah ini¹³. 100 gram kurma yang dikonsumsi akan menghasilkan 284 kalori. 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 otak¹³.

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 vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu ibu. Selain itu, buah Kurma juga memiliki Hormon Oksitosin yang di hasilkan oleh neurohipofisa. Hormon oksitosin di alirkan melalui darah menuju payudara, hormon ini akan memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI¹⁴. Penelitian oleh Sulieman¹⁵ menunjukkan bahwa kurma merupakan salah satu makanan yang disarankan untuk di konsumsi oleh ibu menyusui dikarenakan kurma mengandung zat yang dapat menstimulasi ASI dan memberikan ketenangan. Hasil penelitian oleh Natalia Desy Putriningtyas¹⁶, Sari kurma dan susu kental manis yang diberikan pada ibu yang menyusui eksklusif dapat meningkatkan berat badan bayi usia 0-5 bulan.

Selain buah kurma, ada juga Kedelai sayur (*Glycine max* L.Merill) yang dikenal dengan sebutan Edamame, merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang termasuk dalam kategori tanaman sayuran (green soybean vegetable).Tanaman ini merupakan salah satu sayuran penting di Jepang, Taiwan, China, dan Korea. Edamame termasuk tanaman tropis dan dijadikan sebagai sayuran serta makanan kesehatan. Sayuran ini kaya kandungan protein, kalsium, zat besi, vitamin A, B1, dan C. Selain kandungan gizi tersebut, disebutkan pula kedelai sayur kaya kandungan kalium, asam askorbik, serta vitamin E dengan persentase kandungan nutrisi 40% protein, 20% lemak (tanpa kolesterol), 33% karbohidrat, 6% serat, dan 5% abu (pada berat kering). Tanaman edamame merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk nutrisi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek lactagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek lactagogum diantaranya adalah sterol.Sterol merupakan senyawa golongan steroid¹⁷. Selain itu, kandungan vitamin A yang tinggi dalam edamame dapat meningkatkan produksi ASI.Vitamin A perlu diberikan dan

penting bagi ibu selama dalam masa nifas. Vitamin A bagi ibu nifas dapat menaikkan volume ASI¹⁸. Kedelai diketahui mengandung isoflavon khususnya genistein dan daidzein yang diketahui berperan dalam menginduksi hormon prolaktin sehingga meningkatkan produksi ASI¹⁹.

Kedelai sayur atau edamame (*Glycine max* L. Merrill) mempunyai potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin. Kandungan alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Isoflavon yang terkandung pada edamame merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, manfaat dari isoflavon yang terkandung pada edamame adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Isoflavon merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, mencegah resiko obesitas dan menghilangkan gejala penyakit maag. Isoflavon merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi yang membentuk flavonoid. Isoflavon sendiri memiliki manfaat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi. Isoflavon atau hormone phytoestrogen merupakan hormone estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak²⁰.

Penelitian Selin, et. al (2010) menyatakan bahwa isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi kedelai. Isoflavon dalam kedelai dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi risiko kanker payudara, meningkatkan pembelahan sel-sel payudara, menekan pertumbuhan sel tumor, dan mekanisme yang lainnya²⁰. Didukung oleh penelitian Andrian, et al menyatakan bahwa ibu yang mengkonsumsi bahan makanan yang terbuat dari kedelai baik berupa susu kedelai dan olahan kedelai lainnya diyakini dapat meningkatkan kadar isoflavon dalam jaringan di payudara. Kedelai jika dikonsumsi secara rutin bisa berefek baik untuk kesehatan yaitu mencegah terjadinya kanker payudara²¹. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi Edamame (*Glycine max* L) dan Kurma (*Phoenix dactylifera* L) terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi *Quasi Eksperimental*, dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Lokasi penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mapane pada bulan Januari – Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane. Teknik untuk memperoleh

sampel dengan teknik *purposive sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui ASI eksklusif yang memenuhi kriteria inklusi pada bulan Januari – Juni 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane yang berjumlah 40 orang ibu menyusui. Adapun kriteria inklusi untuk pemilihan sampel adalah ibu menyusui ASI eksklusif yang bersedia menjadi responden, ibu menyusui yang memiliki anak berumur 0-6 bulan, ibu yang tidak mengkonsumsi obat-obatan atau jamu untuk memperlancar ASI, mempunyai hp android (wa) dan bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik. Peneliti membagi kelompok intervensi dan kelompok kontrol kemudian dilakukan penimbangan berat badan dan panjang badan. Kelompok intervensi diberikan konsumsi edamame sebanyak 65 gram/hari selama 2 bulan dan kurma sebanyak 100 gram atau 8 butir di konsumsi selama 2 bulan dan kelompok kontrol diberikan kurma sebanyak 100 gram atau 8 butir di konsumsi selama 2 bulan. Pada tahap akhir dilakukan pemeriksaan kembali produksi ASI dengan cara penimbangan berat badan dan panjang badan bayi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan persentase dan uji wilcoxon dengan tingkat signifikan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian mengenai pengaruh konsumsi Edamame (*Glycine max L*) dan Kurma (*Phoenix dactylifera L*) terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting di wilayah kerja Puskesmas Mapane disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n = 20)	Kontrol (n=20)
Umur		
< 20 – 35 tahun	16 (80,0%)	17 (85,0%)
>35 Tahun	4 (20,0%)	3 (15,0)
Paritas		
Primipara	6 (30,0%)	9 (45,0%)
Multipara	14 (70,0%)	11 (55,0%)

Tabel 1 menunjukkan pada kelompok kasus mayoritas berumur < 20 – 35 tahun sebanyak 16 responden (80,0%) dan pada kelompok kontrol berumur < 20 – 35 tahun sebanyak 17 responden (85,0%). Pada kelompok kasus mayoritas multipara sebanyak 14 responden (70,0%) dan pada kelompok kontrol multiparitas sebanyak 11 responden (55,0%).

2. Perbedaan Rerata Berat Badan Bayi dan Panjang Badan Bayi Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Kasus (n=20)		Nilai P*	Kelompok Kontrol (n=20)		Nilai P*
	Pre	Post		Pre	Post	
Berat Badan Bayi						
Rerata (SD)	3,10(0,308)	5,10(0,308)	0,000	3,05(0,050)	4,50(0,513)	0,000
Median	3,00	5,00		3,00	4,50	
Rentang	3-4	5-6		3-4	4-5	
Panjang Badan Bayi						
Rerata (SD)	56,25(2,881)	64,35(1,631)	0,000	53,40(1,353)	60,50(1,192)	0,000
Median	56,00	65,00		53,00	60,00	
Rentang	51-60	61-67		52-57	59-63	

Tabel 2 menunjukkan rerata berat badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 3,10 kg menjadi 5,10 kg dan pada kelompok kontrol dari 3,05 menjadi 4,50. Rerata panjang badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 56,25 cm menjadi 64,35 cm dan pada kelompok kontrol dari 53,40 cm menjadi 60,5 cm. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi baik kelompok kasus dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi edamame dan kurma terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting.

PEMBAHASAN

Pada proses penelitian ini kelompok kasus mengkonsumsi edamame ditambah konsumsi kurma sedangkan kelompok kontrol mengkonsumsi kurma saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi edamame terhadap peningkatan produksi ASI pada kelompok kasus sebelum dan setelah intervensi dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Hasil data statistik tersebut sudah membuktikan bahwa memang konsumsi edamame secara rutin akan efektif bagi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Rerata berat badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 3,10 menjadi 5,10 dan pada kelompok kontrol dari 3,05 menjadi 4,50. Rerata panjang badan bayi mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 56,25 menjadi 64,35 dan pada kelompok kontrol dari 53,40 menjadi 60,50. Artinya kenaikan berat badan dan panjang badan bayi yang mendapatkan perlakuan pada ibu menyusui lebih baik dibandingkan yang tidak diberikan perlakuan.

Nutrisi dan kalsium yang tinggi terdapat pada kacang edamame. Kandungan proteinnya 16%, hampir dua kali lipat dibandingkan dengan kandungan protein pada kacang buncis sementara itu, kalori yang dibutuhkan adalah 85 kal untuk tiap 100 ml yang

dihasilkan Edamame mengandung protein lengkap bermutu tinggi terbanyak dibandingkan dengan tumbuhan lainnya, juga mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam komposisi yang sempurna. Nilai gizi edamame setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan daging sapi²².

Kedelai sayur atau edamame (*Glycine max* L.Merill) mempunyai potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin. Kandungan alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Isoflavon yang terkandung pada edamame merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Flavonoid merupakan pigmen, seperti zat hijau daun yang biasanya berbau. Zat hijau daun memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Secara garis besar, manfaat dari isoflavon yang terkandung pada edamame adalah meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Isoflavon merupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi, mengendalikan tekanan darah, mengendalikan kadar kolesterol, mencegah resiko obesitas dan menghilangkan gejala penyakit maag. Isoflavon merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi yang membentuk flavonoid. Isoflavon sendiri memiliki manfaat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, mencegah sembelit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menguatkan tulang dan gigi. Isoflavon atau hormone phytoestrogen merupakan hormone estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak²⁰.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani Safitri²² dan kardina dkk²³, pengaruh Pemberian kacang edamame terhadap peningkatan produksi ASI “. Penelitian kacang edamame ini adalah penelitian eksperimen dengan desain one group pre test post test. Hasil penelitian didapatkan p value = 0,009 dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh pemberian Edamame terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Kurma merupakan buah dari tanaman *Phoenix dactylifera* yang memiliki biji dengan satu tembaga. Kurma banyak mengandung karbohidrat, lemak, protein, berbagai mineral dan vitamin serta kandungan serat yang cukup tinggi. Kurma berfungsi sebagai pangan fungsional, kurma sebagai bahan makanan panukar yang dimasukkan dalam golongan buah buahan yang satuan penukar 50 kalori, 10 gram protein dan 10 gram karbohidrat, satuan penukar kurma setara sebanyak 100 gram yang setara 314 kalori. kadar besi dan kalsium yang dikandung buah kurma matang sangat mencukupi dan penting sekali dalam proses pembentukan air susu ibu. Kadar zat besi dan kalsium yang dikandung buah kurma dapat menggantikan tenaga ibu yang terkuras saat melahirkan atau menyusui. melahirkan atau menyusui. Keunggulan dari buah kurma yaitu didalam buah kurma terkandung banyak

vitamin A yang baik untuk produksi ASI, ASI juga berkualitas dan kaya vitamin untuk si kecil²³.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ani dkk bahwa ada efektifitas pemberian sari kurma terhadap kelancaran produksi ASI ibu post partum ($p= 0,023$) < ($\alpha = 0,05$). Ada upaya alamiah yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi sari kurma. Hasil penelitian menunjukkan pemberian sari kurma terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum yaitu pemberian sari kurma terdiri dari 30 orang 15 orang (50%) yang diberikan sari kurma dan 15 orang (50%) yang tidak diberikansari kurma. Kelancaran produksi ASI sebanyak 30 orang. Terdapat 19 orang (63,3%) yang memiliki produksi ASI lancar dan 11 orang (36,7%) yang memiliki produksi ASI tidak lancar. Disarankan kepada Ibu menyusui agar lebih banyak mengkonsumsi sari kurma sebagai pelancar produksi ASI²³.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh konsumsi Edamame (*Glycine max L*) dan Kurma (*Phoenix dactylifera L*) terhadap peningkatan produksi ASI dalam pencegahan stunting (0,000). Diharapkan bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikan konsumsi Edamame (*Glycine max L*) dan Kurma (*Phoenix dactylifera L*) sebagai salah satu pengobatan non farmakologis dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui. Bagi masyarakat diharapkan agar terus diberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi Edamame (*Glycine max L*) dan Kurma (*Phoenix dactylifera L*) yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hana SA, Martha IK. Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 12-36 Bulan Di Kecamatan Pati, Kabupaten Pati. J Nutr Coll. 2012;1(1):30–7.
2. Aridiyah FO, Rohmawati N, Ririanty M. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Balita di Wilayah Pedesaan dan Perkotaan (The Factors Affecting Stunting on Toddlers in Rural and Urban Areas). Pustaka Kesehat [Internet]. 2015;3(1):163–70. Available from: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2520%3E>
3. Prasetyono. Buku Pintar ASI Ekslusif, Pengenalan Praktik dan Kemanfaatan-Kemanfaatannya. Jakarta: Diva Press; 2012.
4. Kementerian Kesehatan RI. Paket Modul Kegiatan IMD dan ASI Eksusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar 2013 [Internet]. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2013. Available from: https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf

6. Profil Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Dinkes Sulteng 2019. Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Palu; 2019.
7. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif 2016. Poso; 2017.
8. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif 2017. Poso; 2018.
9. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif 2018. Poso; 2019.
10. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif 2019. Poso; 2020.
11. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif 2020. Poso; 2021.
12. World Health Organization. The Expert Consultation on the Optimal Duration of the Optimal Duration of Exclusive breastfeeding. 2002.
13. Hammad. Khasiat Kurma. Solo: Aqwarmedia; 2014.
14. Satuhu S. Kurma Khasiat dan Olahannya. Jakarta: Penebar Swadaya; 2010.
15. Ali E, Sulieman AME, Elhafise IAA, Abdelrahim AM. Comparative Study on Five Sudanese Date (*Phoenix dactylifera* L.) Fruit Cultivars. *Food Nutr Sci*. 2015;2012(NOVEMBER):1245–51.
16. Putriningtyas ND, Hidana R. Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Efektif Meningkatkan Berat Badan Bayi Usia 0-5 Bulan (Studi di Kota Semarang). *J Med Respati*. 2016;XI(56):65–74.
17. Sciarappa WJ. Fact sheet: New Crops for the Home Garden Series. Rutgers Coop Res Ext [Internet]. 2004;(Figure 3):3–6. Available from: <https://njaes.rutgers.edu/pubs/publication.php?pid=FS041>
18. Chahyanto BA, Roosita K. Kaitan Asupan Vitamin a Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2014;8(2):83. Available from: <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7685/5952>
19. Pramitasari R, Suwardi JA, Prasasty VD. Pengembangan Minuman Kedelai Hitam untuk Ibu Menyusui (Development of Black Soybean Beverage for Breastfeeding Mothers). *J ilmu Pangan dan Has Pertan* [Internet]. 2017;1(1):1–10. Available from: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jiphp/article/view/1357/pdf>
20. Bolca S, Urpi-Sarda M, Blondeel P, Roche N, Vanhaecke L, Possemiers S, et al. Disposition of soy isoflavones in normal human breast tissue. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2010;91(4):976–84. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20164315/>
21. Adrian A Franke , Brunhild M Halm, Laurie J Custer, Yvonne Tatsumura SH. Isoflavones in breastfed infants after mothers consume soy. *Am J Clin Nutr* [Internet].

- 2006;84(2):406–13. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16895891/>
22. Pengaruh Pemberian Edamame ((Glycin max (L) merrill) terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara Di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang. *J Issues Midwifery*. 2018;2(November 2018):41–7.
23. KARDINA HAYATI, TATI MURNI KARO KARO, RAHMAD GURUSINGA, WIDYA LR. Pengaruh Pemberian Kacang Edamame Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Klinik Bidan Putri Tanjung Kecamatan Kota Kisaran Timur. *J Kebidanan Kestra*. 2021;4(1):15–20.