

Article

JUS DELIMA NAGA (*DRAGON POME JUICE*) UNTUK MENAIKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Jamilah Uswatun Hasanah¹, Hajar Nur Fathur Rohmah²

^{1,2}Kebidanan, Universitas Medika Suherman, Cikarang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: March 07, 2024
Final Revision: March 22, 2024
Available Online: March 23, 2024

KEYWORDS

Buah delima, buah naga, produksi ASI

CORRESPONDENCE

Phone: 081314154870

E-mail:

jemieuswahasana@gmail.com

A B S T R A C T

Menyusui merupakan salah satu proses bonding antara ibu dan bayinya, salah satu indikator keberhasilan menyusui adalah pemberian ASI eksklusif. Menurut data WHO tahun 2019 cakupan ASI eksklusif di dunia sebesar 36%. Sedangkan WHO menetapkan target cakupan ASI eksklusif sebesar 50% (Hafid, R.A., dkk., 2024). Cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 67,96% tahun 2022 (WHO, 2023). Salah satu kendalanya adalah karena produksi ASI yang sedikit. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan mengkonsumsi jus delima naga (*Dragon Pome Juice*), kandungan buah naga dan delima menjadi pilihan yang tepat untuk ibu menyusui karena mengandung banyak vitamin dan mineral penting dalam meningkatkan produksi ASI yang sehat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian *Pre-experimental* dengan menggunakan *One Group Pre test-Post test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum hari ke -8 sedang menyusui dalam 3 bulan terakhir. Sampel pada penelitian ini yaitu Ibu post partum hari ke -8 menyusui yang datang ke TPMB Jamilah dalam 3 bulan terakhir sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sample menggunakan *Accidental Sampling*. Peneliti menggunakan sampel jumlah minimal. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil penelitian adanya pengaruh jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya, Cibitung, Bekasi Tahun 2023. Hasil P-value $0,000 < \alpha=0,05$.

Kesimpulan Jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Saran untuk ibu menyusui dianjurkan mengkonsumsi jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) dalam meningkatkan produksi ASI.

I. INTRODUCTION

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alamiah terbaik dan sempurna untuk bayi dalam hal kualitas dan

kuantitas. Kandungan ASI adalah emulsi lemak dalam sebuah larutan protein, terdapat laktosa dan garam organik yang diperuntukan sebagai makanan utama

bagi bayi yang disekresi oleh kelenjar di kedua payudara ibu. Sumber gizi lengkap terdapat 200 unsur-unsur yang penting diantaranya protein, karbohidrat, mineral, lemak, enzim, zat kekebalan, sel darah putih yang bermanfaat untuk kebutuhan pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI (Air Susu Ibu) eksklusif adalah Pemberian ASI pada bayi sejak lahir sampai pada usia 6 (enam) bulan, tanpa adanya penambahan atau makanan dan minuman lain (Hidayati, 2021).

ASI eksklusif direkomendasikan oleh (WHO) Badan Kesehatan Dunia diberikan selama 6 (enam) bulan. Namun cakupan ASI eksklusif di kabupaten Bekasi masih belum sesuai harapan yaitu sebesar 72,59% pada tahun 2021, yang diharapkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 80% terdapat dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 tahun 2019 (Dinas Kesehatan Kab Bekasi, 2021). Pertumbuhan bayi yang baik ditentukan oleh kualitas, jumlah yang cukup pada produksi ASI. Bayi yang bisa mendapatkan (ASI) Air Susu Ibu eksklusif mendapat 14 kali kemungkinan lebih kecil untuk terjadinya kematian jika dibandingkan pada bayi yang tidak beruntung mendapatkan ASI. Upaya untuk mencapai gizi yang optimal pada bayi selama 6 (enam) bulan dengan perbaikan gizi pada ibu. Produksi ASI dipengaruhi oleh makanan yang

dikonsumsi oleh ibu menyusui. Ibu memiliki status gizi yang baik mengkonsumsi tambahan makanan yang dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan produksi ASI, sehingga bisa memenuhi kebutuhan gizi bayi dengan optimal (Oktavianti, 2014).

Upaya-upaya yang dilakukan adalah salah satunya dengan pemberian suplementasi untuk meningkatkan produksi ASI. Pemberian jus Delima naga dipercaya dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu jika diminum secara teratur. Banyak sekali macam buah dan sayur yang bermanfaat untuk memperlancar produksi ASI bagi ibu menyusui, salah satunya adalah buah delima. Buah delima banyak mengandung vit C, kalium serta terdapat antioksidan yang tinggi dan dipercaya dapat menjadi sebuah alternatif untuk suplemen yang bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian orang dewasa dan aman untuk ibu menyusui. Selain buah delima, buah naga pun manfaatnya sangat besar sekali untuk kebutuhan manusia terutama dalam hal ini untuk ibu menyusui. Karena buah naga merah merupakan buah yang memiliki zat tinggi seperti vitamin C, kalsium, fosfor, natrium, magnesium yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh selain dapat meningkatkan produksi ASI. Khasiat buah naga lainnya yaitu mengandung zat besi dan senyawa

karbohidrat folates dibutuhkan oleh ibu menyusui dan ibu hamil, folates ini yang berperan saat proses terbentuknya sel darah merah (Juwita. S dan Rohani, 2022). Sedangkan pada buah delima mengandung kalium 236 mg dalam 100 mg berat buah delima yang bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI (Kusumaningrum, 2017).

Pembuatan jus delima naga dapat memudahkan ibu untuk mengkonsumsinya. Menurut Putri (2020), bahwa buah naga seberat 100 gram mengandung 0,55-0,65 mg zat besi yang bermanfaat untuk untuk tubuh ibu menyusui. Hasil penelitian medis menunjukkan bahwa delima merupakan buah dengan sumber antioksidan yang signifikan serta memiliki aktivitas sebagai antivirus, juga membantu mengurangi stress psikologis yang sering dialami oleh ibu menyusui terutama pada awal-awal masa menyusui. Kandungan dalam buah delima adalah fitonutrien yang tinggi. kandungan dalam 100 gram buah delima terdapat nilai nutrisi salah satunya adalah Kalium sebesar 236 mg (5%), pengaruh kalium dalam produksi ASI yaitu diantaranya mampu mengatasi kelelahan pada ibu menyusui, karena jika ibu menyusui mengalami defisiensi kalium maka rentan terhadap depresi, sedangkan depresi pada ibu yang sedang menyusui

menyebabkan menurunnya produksi ASI pada ibu (Kusumaningrum, 2017).

Sejalan dengan penelitian dari Nara Lintan Mega Puspita, dkk pada tahun 2021, bahwa dalam penelitiannya dengan daun pepaya yang mengandung *Enzim Papain* serta Kalium yang juga terdapat dalam buah delima, dan kalium berguna untuk pemenuhan kalium pada ibu menyusui. Badan akan terasa sangat lelah jika ibu kurang atau defisiensi Kalium, dan dengan pemenuhan kalium yang cukup akan terhindar dari kondisi depresi pada ibu menyusui yang diharapkan bisa selalu berpikir positif dan bahagia, sehingga mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu (Kusumaningrum, 2017).

Jus Delima Naga (*Dragon Pome Juice*) merupakan minuman yang berupa potongan buah naga sebesar 200 gram dan buah delima sebesar 50 gram ditambah 100 ml air kemudian diblender sampai halus, disaring lalu siap dikemas dalam botol dan masukan kedalam lemari pendingin. *Dragon Pome Juice* dianjurkan untuk diminum atau dikonsumsi di pagi hari atau sebelum makan siang dikarenakan pada saat lambung sedang kosong dapat mempermudah proses penyerapan yang lebih baik (Zhaoping Li, 2019).

Cakupan ASI di Kabupaten Bekasi tahun 2021 mengalami kenaikan sebesar 72,59%, namun masih belum cukup

maksimal. Ada 20% ibu menyusui mengalami masalah dalam memberikan ASI pada bayinya dan masalah pada pengeluaran ASI yang tidak lancar pada awal masa laktasi. Berdasarkan data diatas, maka peneliti melakukan penelitian karena masih banyaknya ibu yang menyusui mengalami kesulitan untuk menyusui bayinya dikarenakan ASI nya kurang lancar di TPMB Jamilah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang manfaat dari mengkonsumsi buah delima dan buah naga yang ternyata kaya akan nutrisi yang bisa memberikan asupan nutrisi yang kandungannya kaya akan vitamin, anti oksidan dan mineral untuk kebutuhan nutrisi ibu menyusui dalam bentuk jus delima naga (*Dragon Pome Juice*).

II. METHODS

Jenis penelitian menggunakan *Pre - eksperimental design* dengan bentuk *One group pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengembangkan serta menggunakan model-model yang matematis, adanya teori-teori, dan atau hipotesis yang berkaitan dengan suatu fenomena. Atau bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) Terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Tahun 2023. Populasi penelitian mencakup semua ibu menyusui pada

bulan Agustus-Desember tahun 2023, yang datang ke TPMB Jamilah Uswatun Hasanah Sukajaya Bekasi. Sampel penelitian dipilih dengan cara *Accidental Sampling*, yaitu dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian yang memiliki karakteristik kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 responden, peneliti menggunakan jumlah sampel minimal. Penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel minimum adalah 30 sampel.

III.RESULT

Hasil pengumpulan data kemudian diolah dengan menggunakan program computer SPSS versi 2.5 selanjutnya data menjalani proses editing, coding, kemudian tabulasi terakhir dianalisa, yang akan disajikan dalam bentuk sebuah tabel beserta interpretasinya atau penjelasannya.

Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan Langkah yang dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan suatu karakteristik setiap variabel yang akan diteliti.

a. Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia ibu, Pekerjaan, Paritas Pendidikan, IMD.

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan Usia, Pekerjaan, Paritas, Pendidikan, IMD di TPMB Jamilah Desa Sukajaya Kab. Bekasi Tahun 2023

Variabel	Jumlah (n)	(%)
Usia Ibu		
<20 tahun	0	0%
20-30 tahun	30	100%
Total	30	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja (IRT)	22	73,3%
Bekerja (Karyawan, ASN)	8	26,7%
Total	30	100%
Paritas		
Primipara	11	36,7%
Multipara	19	63,3%
Total	30	100%
Pendidikan		
Pendidikan rendah (tidak sekolah, SD, SMP)	5	16,7%
Pendidikan Tinggi (SMA, Perguruan Tinggi)	25	83,3%
Total	30	100%
IMD		
Tidak Melakukan	4	13,3%
Melakukan	26	86,7%
Total	30	100%

Berdasarkan hasil dari tabel 5.1 diatas maka diperoleh data karakteristik usia responden seluruhnya dengan usia 20-30 tahun (100%). Untuk responden yang berusia kurang 20

tahun tidak ditemukan dalam penelitian ini atau 0%. Sedangkan untuk karakteristik responden lainnya yaitu pekerjaan seorang ibu karena lokasi TPMB Jamilah Berada di Perumahan dan mayoritas didominasi ibu tidak bekerja (IRT) dengan jumlah 22 responden (73,3%) paritas, mayoritas responden adalah multipara yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), dan untuk data pendidikan didalam penelitian ini didominasi dengan Pendidikan yang tinggi yaitu SMA dan perguruan tinggi yaitu sebanyak 25 responden (83,3%). Data karakteristik selanjutnya yaitu IMD, responden melakukan IMD atau tidak, dan mayoritas responden melakukan IMD saat persalinan sebanyak 26 responden (86,7%), sedangkan yang tidak melakukan IMD yaitu dengan baru lahir dengan asfiksia dan 3 responden lainnya dengan persalinan SC.

- a. Mengidentifikasi jumlah ASI sebelum dan setelah diberikan jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi Jumlah ASI sebelum dan setelah diberikan jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023

Produksi	Menurun	Tetap	Meningkat	Total
----------	---------	-------	-----------	-------

ASI	n	%	n	%	n	%	n	%
Sebelum dan Sesudah minum jus Delima naga(Dragon Pome Juice)	1	3,3	5	16,7	24	80	30	100

Dari hasil tabel 5.2 didapatkan hasil produksi ASI sebelum dan setelah pemberian jus delima naga mengalami peningkatan dari jumlah responden sebanyak 30 orang yang mengalami peningkatan sebanyak 24 orang (80%), sedangkan yang penurunan produksi ASI sebanyak 1 responden (3,3%). Dengan hasil sama atau tetap produksi ASI sebelum dan setelah pemberian yaitu sebanyak 5 orang (16,7%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen dengan variabel dependen. Analisis dalam penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh produksi ASI sebelum dan setelah diberikan *Dragon Pome Juice*. uji *Wilcoxon* (Uji Non parametrik). Hasil perhitungannya yaitu dengan membandingkan peningkatan produksi ASI sebelum dan setelah mengkonsumsi *Dragon Pome Juice*.

- a. Hasil Uji Normalitas nilai $P=0,000$ yang artinya nilai $P<0,05$, dengan analisis data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*

Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Pemberian jus Delima Naga (*Dragon Pome Juice*) Terhadap produksi ASI Pada Ibu Menyusui di TPMB Jamilah Desa Sukajaya Cibitung Kab. Bekasi Tahun 2023

Produksi ASI	N	%	Sig
Sebelum	30	100	0,015
Setelah	30	100	0,000

Dari tabel 5.3 didapatkan hasil dari analisis data uji normalitas dengan memakai uji *Shapiro-Wilk* yaitu mendapatkan hasil $P=0,000 < 0,05$. Dasar pengambilan keputusan maka dalam pengambilan Keputusan uji Normalitas *Shapiro Wilk* yaitu jika nilai signifikansi $<0,05$, maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian yang diperoleh penelitian ini adalah nilai $P < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Maka penelitian ini akan diolah selanjutnya menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* karena sampel kurang dari 50.

- b. Analisis pengaruh pemberian jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023

Tabel 5.4 Pengaruh pemberian jus delima naga (Dragon Pome Juice) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023

Produksi ASI sebelum dan produksi ASI setelah	N	%	Mean	P Value
Menurun	1	3,3	25,00	0,000
Meningkat	24	80	12,50	
Tetap	5	16,7		
Total	30			

Berdasarkan dari hasil tabel 5.4 diatas maka dalam penelitian ini didapatkan hasil dari uji *Wilcoxon* uji non parametrik test yaitu nilai produksi ASI sebelum dan setelah pemberian jus delima naga dengan hasil menurun sebanyak 1 orang (3,3%) dengan nilai mean 25,00 dan hasil meningkat sebanyak 24 orang (80%) dengan nilai mean 12,50 dan dengan nilai sama atau tetap sebanyak 5 orang(16,7%), dengan pengaruh pemberian jus delima naga pada produksi ASI sebelum dan setelah diberikan jus dengan P value sebesar 0,000 ($< \alpha$ 0,05), maka dapat kita simpulkan bahwa adanya ada pengaruh pemberian jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023.

IV. DISCUSSION

Hasil uji statistik pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai $P= 0,000$ ($P < 0,05$) yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian *dragon pome juice* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Annisa Milenda Sari, dkk (2020) bahwa ada pengaruh buah naga merah yang sangat signifikan terhadap asupan dan energi dan nilai gizi terhadap ketersediaan ASI sehingga membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif pada ibu menyusui selama 6 (enam) bulan dengan hasil P value $0,001 < 0,05$.

Buah naga isi merah memiliki kandungan jenis antioksidan yang sangat tinggi salah satunya adalah antosianin yaitu zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Menurut Sim Choo dan Khing Yong (2020), kadar antioksidan dalam 100gram buah naga mengandung antisionin 8,8 miligram dalam 100 gram buah naga (Sari, A.M., dkk., 2020).

Sejalan dengan penelitian lainnya yaitu informasi yang disediakan oleh Zhaoping Li, dari Universitas California Los Angeles pada tahun 2020 bahwa adanya pengaruh konsumsi jus delima terhadap Kesehatan ibu dan bayi saat menyusui, Dimana tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui

metabolit buah delima (produk yang dihasilkan melalui pemecahan) lalu disekresikan kedalam ASI serta untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan pada bayi yang diberi ASI dengan persalinan normal. Kandungan dalam 100 gram buah delima terdapat nilai nutrisi salah satunya adalah Kalium sebesar 236 mg (5%), pengaruh kalium dalam produksi ASI yaitu diantaranya mampu mengatasi kelelahan pada ibu menyusui, karena jika ibu menyusui mengalami defisiensi kalium maka rentan terhadap depresi, sedangkan depresi pada ibu yang sedang menyusui menyebabkan menurunnya produksi ASI pada ibu (Kusumaningrum, 2017).

Asumsi peneliti dalam penelitian ini bahwa pada responden yang mengkonsumsi jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) yang kaya akan kandungan B1, B2, B3, vit c dan kalsium serta zat besi dari buah naga, juga kandungan *fitonutrein, enzim papain* dan *kalium* yang terdapat pada buah delima dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.

V. CONCLUSION

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh pemberian jus delima naga (*dragon pome juice*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di TPMB Jamilah Sukajaya Cibitung Bekasi Tahun 2023.

Dengan produksi ASI sebelum dan setelah mengkonsumsi jus delima naga (*Dragon Pome Juice*) didapat responden produksi ASI menurun sebanyak 1 orang (3,3%) dan produksi ASI meningkat sebanyak 24 orang (80%) sedangkan produksi ASI tetap sebanyak 5 orang (16,7%).

REFERENCES

- Annisa millenda Sari, Vitria Melani, Anugrah Novianti, Lintang Purwara Dewanti, M. S. (2020). Formulasi Dodol Tinggi Energi Untuk Ibu menyusui dari Puree Kacang hijau, *Vigna radiata* l), PureeKacang Kedelai(*Glycine max*),Dan Buah Naga Merah(*Hylocereus polyrhizus*).High EnergyDodol Formulation for Breastfeeding Mothers from Mung Bean Puree (. *Jual Pangan Dan Gizi*.
- Dinas kesehatan Kab. Bekasi. (2021).
- Hidayahti, G. (2021). Pengaruh Pijatan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Juwita. S dan Rohani. (2022). Pengaruh Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di PMB Yanti Susanti AMD. KebDesa karang Rahayu Kecamatan Karang Bahagia tahun 2022. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman*.
- Kusuma Ningrum, I. D. (2017). Potensi Daun Pepaya (*Carica Papaya L*) Sebagai Alternatif Memperlancar Produksi ASI. *Studi Kesehatan Masyarakat Stikes Surya Global Yogyakarta*.
- Oktavianti, E. E. dan W. (2014). Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI Pada Bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Mojopanggung Kelurahan Penataban Banyuwangi 2014. *Stikes Banyuwangi*.
- Rachmawati Abdul Hafid, Ulva Ridha, M. (2024). Pengaruh Jus Kurma Terhadap Produksi ASI. *Indonesia Berdaya, P-ISSN 25024825*. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/5125/pdf>
- WHO. (2023). *Worlds Breastfeeding Week*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>
- Zhaoping Li. (2019). Pengaruh Konsumsi Jus Delima Terhadap Kesehatan Ibu Dan Bayi Saat Menyusui (Pominfant). *Universitas California Los Angeles*.

BIOGRAPHY

First Author

Nama : Jamilah Uswatun Hasanah, S. Keb
Pendidikan : DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bandung
S1 Kebidanan Universitas Medika Suherman
Afiliasi : Universitas Medika Suherman
Email : jemieuswahasana@gmail.com

Second Author

Nama : Hajar Nur Fathur Rohmah, SST., M. Kes
Pendidikan : S2 Universitas Sebelas Maret
Afiliasi : Universitas Medika Suherman
Email : hajarnfr@gmail.com