



## PERANAN JUS ALPUKAT DAN KURMA SEBAGAI BOOSTER ASI PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI TPMB N JAKARTA BARAT

Erizqianova, Kholilah, Dwi Cahyaningtiyas, Manis Prihati, Triana Indriyani\*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### ABSTRAK

Persentase pemberian ASI eksklusif di perkotaan sebesar 37,8% sedangkan di perdesaan sedikit lebih tinggi yaitu 46,9%. Dalam proses menyusui terdapat dua hormon penting yaitu hormon Prolaktin yang memproduksi Air Susu Ibu (ASI), dan hormon Oksitosin yang berperan dalam pengaliran ASI. Beberapa ibu mengalami permasalahan dalam produksi ASI sehingga mencari alternative dan beralih menggunakan boster ASI. Ada banyak jenis booster ASI di masyarakat baik dalam kemasan obat maupun dari bahan herbal dan bahan alami seperti sayur dan buah. Jus ALAMAK adalah jus hasil kreatifitas inovasi yang berbahan pangan local buah Alpukat dan Kurma. Alpukat mempunya manfaat menaikkan produksi ASI sekaligus menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sedangkan kurma kaya akan nutrisi, antioksidan, dan senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI, dan dapat membantu ibu menyusui untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah kelelahan, memperkuat tulang, dan mencegah kegemukan. Memberikan edukasi kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI. metode yang digunakan : penyuluhan, diskusi, demonstrasi dan evaluasi. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta ibu hamil dan ibu nifas. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan dan Doorprize. Peserta undangan yang hadir terlihat antusias menyimak dan bertanya, kemudian mampu menjawab pertanyaan yang diberikan paska penyuluhan dan diskusi.

Kata kunci: asi; alpukat; booster asi; kurma

## ***THE ROLE OF DATE AVOCADO JUICE AS A NATURAL BREAST MILK BOOSTER IN PREGNANT AND BREASTFEEDING WOMAN AT TPMB N WEST JAKARTA CITY***

### ***ABSTRACT***

*The percentage of exclusive breastfeeding in urban areas is 37.8%, while in rural areas it is slightly higher, namely 46.9%. In the breastfeeding process, there are two important hormones, namely the Prolactin hormone which produces breast milk (ASI), and the Oxytocin hormone which plays a role in the flow of breast milk. Some mothers experience problems in producing breast milk so they look for alternatives and switch to using breast milk boosters. There are many types of breast milk boosters in the community, both in medicine packaging and from herbal and natural ingredients such as vegetables and fruit. ALAMAK juice is a juice resulting from creative innovation made from local food, avocado and dates. Avocados have the benefit of increasing breast milk production while maintaining overall body health. Meanwhile, dates are rich in nutrients, antioxidants and compounds that can increase breast milk production, and can help breastfeeding mothers maintain a healthy body, prevent fatigue, strengthen bones and prevent obesity. To provide education on the combination of avocado and dates as a breast milk booster to increase breast milk production. methods used: counseling, discussion, demonstration and evaluation. This activity was attended by 20 pregnant and postpartum mothers. Evaluation is carried out by giving questions and door prizes. The invited participants who attended looked enthusiastic in listening and asking questions, then were able to answer the questions given after the counseling and discussion.*

Keywords: *avocado; breast milk; breast milk booster; dates*

## **PENDAHULUAN**

ASI (Air Susu Ibu) yang diberikan sejak awal kelahiran bayi dan secara eksklusif sangat penting bagi keberlangsungan hidup seorang anak, serta melindungi dari berbagai penyakit yang rentan dialami yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia (Afrida & Aryani, 2022). Telah banyak bukti yang disampaikan bahwa anak-anak yang diberikan ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi (Afrianty et al., 2023). ASI juga memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami kerentanan dan gangguan obesitas atau berat badan berlebih. Data Unicef (2022) menunjukkan dengan adanya peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya (Arifin, 2022). Pemberian ASI juga dapat Membantu mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun (Oktaviani & Sugesti, 2023).

Dalam proses menyusui, ada 2 peranan hormon yang sangat penting yaitu prolaktin dan oksitosin (Wijaya, 2019). Prolaktin, yaitu hormon yang bekerja untuk memproduksi ASI. Prolaktin sangat penting dalam pengaturan produksi ASI terutama pada bulan pertama dan kedua setelah melahirkan, ketika volume ASI sedang disesuaikan dengan kebutuhan bayi (Indrayani et al., 2022). Kadar prolaktin terus ada untuk menjaga kelangsungan menyusui dan kadarnya meningkat jika ibu terus menyusui bayinya. Hubungan antara kadar prolaktin dan jumlah ASI yang diproduksi sangat tergantung pada seberapa sering hisapan bayi (Handi, 2023). Oksitosin, yaitu hormon yang mengalirkan ASI. Rangsangan sensorik dikirim ke otak oleh puting bayi saat menyusui. Hormon oksitosin dilepaskan oleh bagian belakang otak kelenjar pituitari sebagai tanggapan. Oksitosin masuk ke dalam darah menuju payudara dan merangsang sel-sel otot di sekitar alveoli untuk berkontraksi. Akibatnya, ASI yang terkumpul di dalam alveoli mengalir ke puting melalui saluran ASI. Oksitosin, yang sering disebut sebagai "hormon cinta", memiliki kemampuan untuk membuat seorang ibu lebih santai dan membuatnya merasa seperti ada hubungan cinta yang kuat dengan bayinya. Hal ini dapat memperkuat hubungan ibu-bayi. (Desimina Tauho et al., 2022).

Produksi ASI pada setiap ibu sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Alasan tersering ibu untuk menghentikan menyusui bayinya adalah karena ibu merasa produksi ASI yang sedikit sehingga berusaha mencari obat untuk mengatasi masalah ini (Indrayani et al., 2022). Laktogogue/booster ASI adalah zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Alasan tersering penggunaan ibu menggunakan laktogogue sebagai booster ASI adalah: Untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu yang merasa ASI kurang, meningkatkan produksi ASI pada ibu bekerja agar ASI tetap banyak dan cukup saat di pompa, meningkatkan produksi ASI pada bayi prematur atau bayi sakit yang dirawat di unit perawatan intensif agar ASI cukup untuk di perah. Dalam penanganan hal diatas, di masyarakat banyak obat, makanan dan pengobatan herbal yang direkomendasi sebagai laktogogue/booster ASI. Banyak jenis buah-buahan yang mempunyai manfaat untuk ibu menyusui agar dapat memberi nutrisi dan energi, yaitu seperti: Jeruk, Pepaya hijau, Aprikot, Alpukat/Avocado, Blueberry, Stroberry, Piusang, Melon, Mangga, Blewah, Sawo, Kismis, Kurma, Jeruk bali, Apel, Semangka (Salsabil, 2023).

Pada kegiatan ini intervensi yang diberikan adalah jus ALAMAK (Alpukat Kurma Enak), Alpukat (Avocado). Tanaman alpukat (*Persea Americana Mill*) adalah salah satu buah lokal yang

sangat bermanfaat bagi ibu menyusui. Banyak nama untuk tanaman ini berdasarkan daerah di mana mereka tumbuh. Tanaman alpukat berasal dari dataran rendah dan tinggi Amerika Tengah, seperti Meksiko, Peru, dan Venezuela. Mereka telah menyebar ke berbagai negara hingga Asia Tenggara, dan diperkirakan tiba di Indonesia pada abad ke-18. Antara tahun 1920 dan 1930, Indonesia secara resmi mengimport dua puluh varietas alpukat dari Amerika Tengah dan Amerika Serikat untuk memperoleh varietas terbaik untuk meningkatkan kesehatan dan gizi masyarakat, terutama di dataran tinggi. (Subhan AB, 2021).

Masyarakat Indonesia banyak menggunakan tanaman kurma (*Phoenix dactylifera*). Buah kurma mengandung mineral seperti kalsium, sodium, dan kalium, serta protein, glukosa, serat, vitamin, niasin, asam folat, biotin, dan vitamin lainnya. (Yulita & Febriani, 2020). Buah kurma memiliki kadar protein sekitar 1,8–2%, kadar glukosa sekitar 50–57 persen, dan kadar serat sekitar 2–4 persen. Mineral dalam buah kurma memiliki kemampuan untuk menghentikan reseptor dopamine, yang kemudian menyebabkan pelepasan prolaktin. Tidak semua ibu menyusui makan kurma dengan cara yang sama. Kurma dapat dimakan oleh ibu baik dalam bentuk segar maupun kering, atau dapat dicampur dengan makanan, minuman, atau ramuan. Namun, jangan menambahkan terlalu banyak gula, susu, atau bahan lain karena dapat menambah kalori dan mengurangi manfaat kurma (Abdullah Sani, 2020). Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi tentang kombinasi buah alpukat dan kurma sebagai booster ASI untuk meningkatkan produksi ASI.

## **METODE**

Metode kegiatan ini ditetapkan berdasarkan hasil forum grup discussion (FGD) yang dilakukan pada tanggal 24 November 2023 dimana ditemukan masalah tentang masih kurangnya edukasi menyusui di TPMB Nila Waty R. FGD dihadiri oleh ketua RW, Kader, Bidan, Dosen pembimbing dan mahasiswa. Metode kegiatan yang dilakukan berupa: penyuluhan/ceramah, pembagian brosur, diskusi tanya jawab, demonstrasi dan pembuatan Jus ALAMAK, pembagian produk jus ALAMAK dan evaluasi kegiatan dengan beberapa pertanyaan dan doorprize bagi yang berhasil menjawab pertanyaan. Media yang digunakan yaitu leaflet. Kegiatan ini diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari ibu hamil dan ibu nifas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penyuluhan/KIE Cara Menyusui yang Baik**

Peningkatan pengetahuan ibu dan orang tua terhadap cara menyusui yang baik sangat penting. Hambatan yang sering terjadi pada ibu menyusui adalah adanya lecet pada puting, nyeri, bengkak payudara, yang membuat ibu kesulitan memberikan ASI sehingga frekuensi menyusui langsung bayi ke payudara berkurang dan menyebabkan produksi ASI menurun. Menyusui akan menjadi lebih nyaman bagi ibu dan bayi jika dilakukan dengan cara yang baik, terdapat 4 butir kunci Posisi dan Pelekatan Menyusui. 4 butir kunci posisi menyusui yang benar: 1). Kepala dan badan bayi dalam satu garis lurus (telinga, bahu, dan pinggul dalam satu garis lurus), 2). Bayi digendong dekat dengan tubuh ibu, 3). Seluruh tubuh bayi disangga, 4). Wajah bayi menghadap payudara, hidung bayi berhadapan dengan puting. 4 butir kunci pelekatan menyusui yang baik: 1). Lebih banyak areola terlihat diatas mulut bayi daripada dibawahnya, 2). Mulut bayi terbuka lebar, 3). Bibir bawah mengarah keluar, 4). Daggu menyentuh (atau hampir menyentuh) payudara, hidung menjauh dari payudara. (Kemenkes, Modul Pelatihan Konseling Menyusui WHO-Unicef, 2021).

### **Booster ASI Jus ALAMAK (Alpukat Kurma Enak)**

Dalam kegiatan dilakukan penyuluhan tentang booster ASI alami yang terbuat dari buah alpukat dan kurma yang di inovasi menjadi Jus ALAMAK atau Jus Alpukat Kurma Enak. Selain diberikan penyuluhan, juga dilakukan diskusi tanya jawab kemudian demonstrasi pembuatan jus.

#### **Demonstrasi cara membuat Jus ALAMAK (4 gelas 200 ml):**

Siapkan bahan: Alpukat 1 buah (250-300 gr), kurma 6-7 bh (48-50 gr), air matang 400 ml.

Siapkan alat: Blender, pisau buah, gelas, cup kecil, nampan.

Campurkan semua bahan ke dalam blender, tambahkan air matang sebanyak 200 ml (tanpa campuran gula, atau susu)

Blender sampai halus

Tuang dalam gelas, dapat di campur dengan es batu (sesuai selera).

Menuangkan jus yang dibuat dalam cup kecil untuk di bagikan kepada peserta.

#### **Evaluasi**

1. Kegiatan di hadiri oleh kader, ibu hamil dan ibu menyusui beserta bayinya.
2. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan sesuai dengan paparan penyuluhan untuk di jawab oleh peserta dan di berikan doorprize sebagai hadiah.

Kandungan utama dalam buah alpukat adalah karotenoid, asam lemak, mineral, phenolic, phytosterol, protein dan vitamin (Hartati et al., 2022). Alpukat merupakan buah yang sangat bergizi dengan kandungan minyak 3-30% dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun dan banyak mengandung vitamin B. Warna daging buah alpukat mempengaruhi jumlah vitamin A yang terkandung di dalamnya. Vitamin A lebih banyak terkandung pada daging buah dengan warna kuning dibandingkan daging buah yang berwarna pucat (Meilinawati, 2020). Kandungan gizi dalam buah alpukat cukup tinggi, oleh karena itu banyak dikonsumsi sebagai peningkat gizi pada tubuh manusia. Alpukat dengan daging buah berwarna kuning kehijauan, tidak manis tapi beraroma, dan sedikit berserat banyak mengandung lemak yang tinggi salah satunya ialah asam lemak linoleat (omega-3) yang baik untuk ASI ibu menyusui (Gina, 2016). Alpukat adalah makanan nabati kaya nutrisi unik yang mengandung banyak nutrisi penting untuk kesehatan dan perkembangan janin dan bayi. Buah Alpukat mengandung serat, antioksidan, dan rendah glikemik, bermanfaat untuk pengurangan penyakit termasuk manfaat bagi ibu hamil dan menyusui. Berdasarkan ulasan ini, alpukat menawarkan berbagai nutrisi bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi besar untuk diet kaya nutrisi, sebagai makanan pokok untuk periode perikonsepsi, serta selama kehamilan dan menyusui (Phuoc et al., 2019).

Sebuah penelitian yang diterbitkan di Journal of Nutrition and Food Research (2018) menemukan bahwa buah alpukat kaya akan asam lemak tak jenuh tunggal, asam oleat, yang dapat meningkatkan kualitas ASI dan kesehatan jantung ibu menyusui. Penelitian ini juga menyarankan untuk mengonsumsi buah alpukat bersama dengan makanan lain yang mengandung vitamin E, vitamin C, dan beta-karoten untuk meningkatkan manfaatnya (Ardiansyah et al., 2022). Jenis alpukat yang baik untuk booster ASI tidak terbatas pada satu varietas saja, dapat memilih alpukat yang sesuai dengan selera dan ketersediaan di pasar. Beberapa jenis alpukat yang populer di Indonesia: alpukat mentega, alpukat hass, alpukat fuerte, alpukat lokal, dan alpukat wina. Semua jenis alpukat ini memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk ibu menyusui. Cara mengonsumsi alpukat untuk ibu menyusui juga bervariasi: konsumsi alpukat dalam bentuk segar maupun dijadikan campuran salad, jus, smoothie, atau makanan lainnya. Disarankan juga untuk

mengonsumsi alpukat dengan porsi yang wajar, yaitu sekitar setengah buah per hari (120-150 gr)(Tandra, 2023).

Kurma juga memiliki kandungan protein yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa (Husanah, 2020). Pemberian kurma sebanyak 100 gram yang setara dengan 314 kalori dan teh herbal Fenugreek pada ibu menyusui dapat berperan sebagai galactogogues sehingga meningkatkan berat badan bayi dalam dua minggu pertama pasca melahirkan (Hafid et al., 2024). Sebuah penelitian yang diterbitkan di *Journal of Pediatric Sciences* (2017) menemukan bahwa kurma dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan pada ibu menyusui. Hal ini didasari bahwa kurma mampu mendorong produksi hormon prolaktin, yaitu hormon perangsang produksi ASI. Jenis kurma yang aman dan baik untuk booster ASI tidak terbatas pada satu varietas saja. Ibu bisa memilih kurma yang sesuai dengan selera dan ketersediaan di pasar. Beberapa jenis kurma yang populer di Indonesia adalah kurma medjool, kurma deglet noor, kurma ajwa, kurma safawi, dan kurma sukari. Semua jenis kurma ini memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk ibu menyusui (Sary et al., 2022).

### **SIMPULAN**

Dari kegiatan ini didapatkan hasil ibu hamil dan ibu nifas mengetahui dan memahami tentang Booster ASI Jus ALAMAK (Alpukat Kurma Enak) untuk meningkatkan produksi ASI dan cara menyusui yang benar, hal ini dapat dibuktikan dengan peserta kegiatan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah Sani, R. (2020). *Rahasia Sehat Berdasar Sunnah Rasulullah*. Ridwan Abdullah Sani.
- Afrianty, I., Saputri, E., Rosmiati, R., Tukatman, T., Bangu, B., & Baeda, A. G. (2023). Edukasi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(1), Article 1.
- Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah*. Penerbit NEM.
- Ardiansyah, S., Sari, N. W., Sulistiawati, F., Kusmana, O., Kautsar, A. M. A., Saputra, A. W., Priskusanti, R. D., Hidayah, M. S., Meilinda, V., Rafsanjani, T. M., Rubiyanti, R., Noflidaputri, R., & Nengsih, W. (2022). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Arifin, D. F. P. (2022). *Hubungan Asi Eksklusif Terhadap Penurunan Berat Badan Ibu Di Puskesmas Ngawen [S1, Universitas Muhammadiyah Klaten]*.
- Desimina Tauho, N. K., Rifatolistia Tampubolon, Dary, Melati, S. M. D., S. Gz, Ners Sri Rahayu, Mahmudah Tri Widiastuti, & Vera Indriawati. (2022). *Modul Pelatihan Asuhan Laktasi*. Feniks Muda Sejahtera.
- Hafid, R. A., Ridha, U., & Mariyana, M. (2024). Pengaruh Jus Kurma terhadap Produksi ASI. *Indonesia Berdaya*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.47679/ib.2024682>
- Handi, F. Y. D., Olivia Suyen Ningsih, Lusiana Henny Mariati, Maria Getrida Simon, Bonavantura Nursi Nggarang, Yuliana Reginaldis Rosali, Paskalina Hilpriska Danial, Claudia Fariday

- Dewi, Yuliana Suryati, Heribertus. (2023). Kesehatan Ibu Dan Anak. Pt Limajari Indonesia.
- Hartati, S., Yunus, A., Nandariyah, N., Yuniastuti, E., Pujiasmanto, B., Purwanto, E., Samanhudi, S., Sulandjari, S., Ratriyanto, A., Prastowo, S., Manurung, I. R., Suryanti, V., Susilowati, A., Artanti, A. N., Mulyani, S., & Dirgahayu, P. (2022). Diversifikasi Tanaman Pekarangan Dengan Tanaman Alpukat Untuk Meningkatkan Gizi Keluarga. SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat), 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.20961/semar.v11i2.61199>
- Husanah, E. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ny P Dengan Masalah Produksi Asi Melalui Terapi Kurma. Jurnal Komunikasi Kesehatan, 11(1). <https://doi.org/10.56772/jkk.v11i1.163>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, O. (2022). Effectiveness of Combining Oketani and Oxytocin Massage on The Breastmilk Production. IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices), 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v6i2.17213>
- Meilinawati, D. (2020). Review Jurnal Kandungan Senyawa Tanin Pada Tanaman Alpukat Sebagai Antioksidan. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2755>
- Oktaviani, N., & Sugesti, R. (2023). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Suami Dan Tingkat Stress Ibu Pekerja Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Tunjung Teja: The Relationship between Knowledge, Husband's Support and Working Mother's Stress Level on Exclusive Breastfeeding at Tunjung Teja Community Health Center. Indonesian Scholar Journal of Medical and Health Science, 2(12), Article 12. <https://doi.org/10.54402/isjmhs.v2i12.483>
- Phuoc, N., ti, L., & Thi Le, N. (2019). Several Parameters Influencing to the Production of Avocado (*Persea americana*) Powder—ProQuest.
- Salsabil, T. F. (2023). Efektivitas Pemberian Jus Alpukat Dan Madu Terhadap Perubahan Nilai Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tasikmalaya.
- Sary, D. Y., Andriani, L., Mariati, M., Rahayu, E. S., & Eliana, E. (2022). Efektifitas Pemberian Buah Pepaya Dan Sari Kurma Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Diwilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu Tahun 2022 [Other, Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1554/>
- Subhan AB, S. (2021). Pemberdayaan Budidaya Tanaman Alpukat Di Kampung Gayo Murni Kecamatan Atu Lintang | Krida Cendekia. <https://www.kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/58>
- Tandra, D. H. (2023). Jaga Mulut Jamu Untuk Kolesterol. Nas Media Pustaka.
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. Cermin Dunia Kedokteran, 46(4), Article 4. <https://doi.org/10.55175/cdk.v46i4.485>
- Yulita, N., & Febriani, A. (2020). Efektifitas Sari Kurma Dalam Peningkatan Hb Ibu Hamil Di Kota Pekanbaru. Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan, 27–33.