

**PENGARUH PEMBERIAN AIR NIRA TERHADAP PRODUKSI ASI  
PADA IBU NIFAS**

**THE EFFECT OF NIRA WATER ON BREAST MILK PRODUCTION IN  
MATERNITY**

Sari Ida Miharti<sup>(1)</sup> Visti Delvina<sup>(2)</sup> Noneng Herawati<sup>(3)</sup>  
Universitas Fort de Kock Bukittinggi  
Email : sariidamiharti@fdk.ac.id

**ABSTRACT**

*The exclusive breastfeeding coverage may be caused by various factors, such as absent nipples, insufficient milk production, babies refusing to breastfeed, baby blues, and so on. Increasing breast milk production can be done by consuming foods that can increase milk production. This study aimed to determine The Effect of Giving Nira Water on Breast Milk Production in Maternity.*

*It was quasi experiment with one way one group sample. This study was conducted in Ophir Community Health Center. The population was postpartum mothers. They were 10 people. By using total sampling. The data were collected through questionnaire with observation method.*

*Based on the results of the study, it is known that the average frequency of urinating before treatment was 4 times and after treatment was 9.6 times. The test results obtained the Sig value.  $0.000 < 0.05$ . It indicates that there was an effect of Nira water consumption on breast milk production in Ophir Community Health Center.*

*Based on the results of the research, it was found that postpartum mothers who consume sap produced by breast milk are more increased than postpartum mothers before consuming sap water. increase milk production*

**Keyword :** Nira Water, Breast Milk Production

**ABSTRAK**

Cakupan ASI eksklusif ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti puting susu ibu tidak ada, produksi ASI kurang, bayi tidak mau menyusui, ibu mengalami baby blues, dan lain-lain. Peningkatan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mampu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air nira terhadap produksi ASI.

Jenis penelitian adalah *quasi experiment*, dengan desain penelitian *one way one group sample*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ophir. Populasi adalah ibu nifas dengan jumlah 10 Orang untuk pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan metode observasi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata frekuensi buang air kecil sebelum perlakuan adalah 4 kali dan rata-rata buang air kecil setelah perlakuan adalah 9,6 kali. Hasil uji T-test didapatkan nilai Sig.  $0.000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi air nira terhadap produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Ophir.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa Ibu nifas yang mengkonsumsi air nira propduksi ASI nya lebih meningkat dibandingkan dengan Ibu nifas sebelum mengkonsumsi air nira maka diharapkan petugas Kesehatan mensosialisasikan air nira untuk meningkatkan produksi ASI serta memberikan edukasi kepada Ibu hamil dan Ibu nifas tentang jenis makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI

**Kata Kunci :** Air Nira, Produksi ASI

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik untuk bayi pada awal kehidupan. World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya bayi diberikan ASI selama paling sedikit 6 bulan dan makanan padat seharusnya diberikan sesudah bayi berumur 6 bulan dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berumur dua tahun. Berdasarkan laporan dunia 2012 yaitu angka kelahiran bayi terdiri dari 136,7 juta, namun hanya 32,6% dari mereka yang disusui secara ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama (WHO, 2012)

Air Susu Ibu mengandung lemak rantai panjang dan enzim lipase. Mineral dalam ASI kadarnya sangat sedikit tetapi dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai 6 bulan. Lemak ASI adalah penghasil kalori (energi) utama dan merupakan komponen zat gizi yang sangat bervariasi. ASI lebih mudah dicerna karena sudah dalam bentuk emulsi. Bayi yang tidak mendapatkan ASI lebih banyak menderita penyakit jantung koroner di usia muda (Svenskarin, 2015)

Data Profil Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2020, cakupan ASI Eksklusif Propinsi Sumatera Barat adalah 49,6% dengan cakupan tertinggi di Kota Sawahlunto Sijunjung yaitu 71,8% dan cakupan terendah di Kabupaten Kepulauan Mentawai sebesar 14%. Cakupan ASI Eksklusif Pasaman Barat Tahun 2020 sebesar 74,8% (Barat, 2020)

Masih rendahnya cakupan pemberian ASI antara lain dapat disebabkan beberapa faktor : perubahan sosial budaya, faktor psikologis faktor fisik ibu, faktor kurangnya petugas kesehatan, meningkatnya promosi PASI, dan penerangan yang salah dari petugas kesehatan. Tidak adanya dukungan dari keluarga, terutama suami dalam memberikan ASI, kekurangtahuan ibu terhadap manfaat pemberian ASI dan rendahnya tingkat pendidikan ibu dapat menjadi penyebab rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif ini (Saswita, 2005).

Hal yang dilakukan untuk menolong ibu yang memiliki produksi ASI kurang adalah mencoba menemukan faktor yang mempengaruhinya, baik berupa obat – obatan atau ramuan dari tumbuh – tumbuhan. Salah satu tumbuh – tumbuhan yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak ASI adalah air nira. (Ainun, 2019) Air Nira segar mengandung sukrosa, glukosa dan fuktosa dan kandungan tertentu, yaitu 88,4% air, 11% gula, 0,41% protein, 0,17% lemak dan 0,0% asam – asam lain seperti asam sitrat, asam tartarat, asam malat, asam suksirat, asam laktat, asam fumarat dan asam piglatamat. (Raihan, 2019)

Berdasarkan penelitian Febrianto (2020) efek positif dari konsumsi tuak dapat menambah energi, memperbanyak ASI, menambah semangat, serta memberikan kekuatan, hanya karena pemahaman masyarakat dan faktor kebudayaan bahwa tuak manis diyakini dapat memperbanyak ASI, padahal sebenarnya semakin sering seorang ibu menyusui maka semakin banyak produksi ASI yang bisa dihasilkan. (Journal and Padang, 2021).

Wilayah kerja Puskesmas Ophir merupakan daerah yang terletak dekat dengan pegunungan dan jajaran bukit Barisan. Masyarakat wilayah kerja Puskesmas Ophir merupakan masyarakat yang heterogen yang terdiri dari suku Batak, Minang dan Jawa. Kebiasaan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Ophir adalah mengkonsumsi berbagai makanan yang dipercaya bisa meningkatkan produksi ASI seperti daun katuk, kacang-kacangan termasuk air nira. Air nira mudah didapatkan di wilayah kerja Puskesmas Ophir karena daerah hutan tempat penyadapan air nira merupakan wilayah kerja Puskesmas Ophir.

Survey awal yang dilakukan secara langsung dengan wawancara terhadap 10 ibu nifas diketahui bahwa hanya 1 orang saja yang memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif menyatakan bahwa pendamping ASI diberikan karena air susu ibu sedikit, puting susu ibu tidak keluar dan bayi tidak mau menyusui.

Berdasarkan latar belakang itulah penulis tertarik untuk meneliti pengaruh konsumsi air nira terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ophir Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2021.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan *pre and post test at one group design*, yaitu dengan membandingkan nilai *pretest dan posttest responden* (Suharsimi, 2017).

Populasi adalah semua responden yang memiliki taksiran persalinan pada Januari- Februari 2021 sebanyak 10 orang. Sampel diambil dengan cara total sampling yaitu sebanyak 10 orang ibu nifas. Air Nira yang digunakan adalah Air Nira segar yang belum mengalami fermentasi sebanyak 1 Gelas atau 100 ml air nira segar, pemberian air nira segar kepada ibu dimulai pada hari ke 3 sampai pada hari ke 14 masa nifas dengan cara dikonsumsi setiap hari untuk jarak *Pre dan Posttesnya* yaitu selama 11

hari. Analisa dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji T-test independen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel**  
**Karakteristik Responden di Wilayah Kerja**  
**Puskesmas Ophir Kabupaten Pasaman Barat**  
**Tahun 2021**

Karakteristik Responden		
Umur (tahun)	f	%
22	1	10
23	3	30
25	2	20
28	1	10
29	2	20
30	1	10
Jumlah	10	100
Pendidikan		
	f	%
SLTP	1	10
SLTA	8	80
Diploma III	1	10
Jumlah	10	100
Pekerjaan		
	f	%
IRT	10	100
Jumlah	10	100

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa usia yang paling banyak adalah 23 tahun (30%), 25 tahun (20%), 29 tahun (20%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa sebagian besar (80%) memiliki tingkat pendidikan SLTA. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa seluruh responden (100%) adalah ibu rumah tangga.

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa usia yang paling banyak adalah 23 tahun (30%), 25 tahun (20%), 29 tahun (20%). Karakteristik responden berdasarkan

pendidikan diketahui bahwa sebagian besar (80%) memiliki tingkat pendidikan SLTA. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa seluruh responden (100%) adalah ibu rumah tangga.

## Analisa Univariat

### 1. Rata-Rata Frekuensi Buang Air Kecil Sebelum Konsumsi Air Nira

Tabel  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Buang air Kecil Sebelum Konsumsi Air Nira di Wilayah Kerja Puskesmas Ophir Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2021

Pretest	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Frekuensi rata-rata buang air kecil	10	3	5	4	0.9428

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata frekuensi sebelum konsumsi air nira adalah 4 kali dengan standar deviasi 0.9428. frekuensi minimum adalah 3 kali dan frekuensi maksimum adalah 5 kali.

Penelitian yang dilakukan oleh Emalini (2018) dengan penelitian yang berjudul Pengaruh Konsumsi Air Nira Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui menyatakan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi air nira adalah 26,2 cc (Emalini, 2019). Penelitian Safitri (2018) dengan judul pengaruh pemberian edamame (Glycine max L.Merill) terhadap produksi ASI pada ibu nifas primipara di Praktik

Mandiri Bidan (PMB) Dillah Sobirin Kecamatan Pakis Kabupaten Malang dari 20 responden hampir seluruhnya (85%) mengalami produksi ASI yang kurang dan sebagian kecil (15%) mengalami produksi ASI sedang.

### 2. Rata-Rata Frekuensi Buang Air Kecil Setelah Konsumsi Air Nira

Tabel  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Buang air Kecil Setelah Konsumsi Air Nira di Wilayah Kerja Puskesmas Ophir Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2021

Posttest	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Frekuensi rata-rata buang air kecil	10	8	13	9.6	1.7127

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata frekuensi setelah konsumsi air nira adalah 9.6 kali dengan standar deviasi 1.7127. Frekuensi minimum adalah 8 kali dan frekuensi maksimum adalah 13 kali

Penelitian yang dilakukan oleh Emalini (2018) yang berjudul Pengaruh Konsumsi Air Nira Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui menyatakan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum konsumsi air nira adalah 214 cc (Emalini, 2019).

Air nira berpengaruh terhadap produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 10% responden frekuensi buang air kecilnya 13 kali, 10% frekuensi buang air kecil 12 kali, dan yang paling rendah adalah 8 dan 9 kali yaitu masing-masing 30%. Sesuai dengan budaya yang ada, air nira yang dikonsumsi secara rutin mampu merangsang pembentukan estrogen sehingga dengan bantuan isapan bayi pada saat menyusui dapat meningkatkan produksi ASI.

### Analisis Bivariat

Tabel  
Pengaruh Konsumsi Air Nira terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja  
Puskesmas Ophir Kabupaten Pasaman Barat Tahun 2021

	N	Mean	Standar Deviasi	MD	Sig.
Sebelum	10	4	0.9428	-5,6	0.00
Sesudah	10	9,6	1.7127		

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 10 responden didapatkan frekuensi rata – rata buang air kecil sebelum intervensi adalah 4 dan setelah intervensi didapatkan frekuensi rata-rata 9,6.

Berdasarkan uji t test independent diketahui bahwa nilai sig. 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi air nira terhadap produksi ASI.

Penelitian yang dilakukan oleh Emalini (2018) dengan penelitian yang berjudul Pengaruh Konsumsi Air Nira Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi air nira dengan produksi ASI pada ibu menyusui dengan nilai p value 0,001 (Emalini, 2019).

Air nira mempunyai potensi dalam menstimulasi hormon estrogen, oksitoksin dan prolaktin. Kandungan glukosa, fruktosa, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Ibu yang mengkonsumsi air nira akan lebih mudah pembentukan hormone estrogen dan dengan seringnya bayi menyusui maka produksi ASI dapat meningkat dan frekuensi buang air kecil bayi mencapai normal.

## SIMPULAN

Ada pengaruh konsumsi air nira terhadap produksi ASI dengan hasil Rata-rata frekuensi sebelum konsumsi air nira adalah 4 kali dengan standar deviasi 0.9428. frekuensi minimum adalah 3 kali dan frekuensi maksimum adalah 5 kali. Rata-rata frekuensi setelah konsumsi air nira adalah 9.6 kali dengan standar deviasi 1.7127. Frekuensi minimum adalah 8 kali dan frekuensi maksimum adalah 13 kali.

## UCAPAN TERIMA KASIH /

## ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih kepada Kepada LPPM Rektor Universitas Fort De Kock Bukittinggi, dan lahan yang terkait dengan penelitian

## REFERENSI

- Ahmed, A.H. (2008). Breastfeeding preterm infants: An educational program to support mothers of preterm infants in Cairo Egypt. *Pedatric Nursing*, 34(2),125-138
- Ainun, S. (2019) ‘Pengaruh Penyimpanan Air Nira Aren (Arenga pinnatamerr) Yang Di Frermentasi Terhadap Kadar Alkohol’.
- Akuba, R. H. 2004. Profil Aren. Pengembangan Tanaman Aren. Prosiding Seminar Nasional Aren. Tondano. Balai Penelitian Tanaman Kelapa dan Palma Lain., 9 Juni. hlm.1-9
- Barat, D. K. S. (2020) ‘Profil kesehatan’.
- Barliba, R. Dan A.Lay, 1994. Pengelolaan nira nila kelapa untyk produk fermentasi na de coco, alkohol dan asam cuka. *Jurnal Penelitian Kelapa* Vol.7 No.2 Thn 1994. Balai Penelitian Kelapa, Manado.
- Berry CA, Thomas EC, Piper KME, and Cregan MD. (2007). The histology and cytology of the human mammary gland and breastmilk. In: Hartmann PE, Hale TW, editors. *Textbook of human lactation*. Amarill.
- Cunningham, et al. 2014. *Williams Obstetrics*. 24<sup>th</sup> ed. London. McGraw Hill Companiens.
- Emalini. (2019). *Pengaruh Konsumsi Air Nira terhadap Volume ASI*.
- Ferita, I. Tawarati. Z, Syarif. 2015. Identifikasi dan Karakterisasi Tanaman Enau (Arenga pinnata) di Kabupaten Gayo Lues. Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Biodiversity Indonesia. Volume 1, Nomor 1, Maret 2015, Halaman 31- 37
- Gardner, H. Kent, J.C. Lai, C.T, Mitoulas, L. R., Cregan, M. D., Hartmann, P. E., and Geddes, D. T. (2015). Milk ejection patterns: an intra- individual comparison of breastfeeding and pumping. *BMC Pregnancy andChildbirth*, 15(1), 156. <http://doi.org/10.1186/s12884-015-05833>
- Geddes DT. (2009). The use of ultrasound to identify milk ejection in women – tips and pitfalls. *Int Breastfeed J*.;4:5. doi:10.1186/1746-4358-4-5.

- Handa, S.S., Khanuja, S.P.S., Longo G., Rakes D.D. (2008). *Extraction Technologies For Medicinal and Aromatic Planst*. Trieste: Internasional Centre for Sciences and High Technology, 21 -25
- Heffner I.J. (2013). *The Reproductive System. At A Glance*. 4<sup>th</sup> Ed. MSQs and flashcards Wiley Blackwell
- Journal, S. E. and Padang, U. N. (2021) 'CONSERVATION OF COCONUT TREE sap ( COCOS NUCIFERA ) BASED ON THE IMPACT ON HEALTH AND THE WAY OF PRODUCTION IN TAROK VILLAGE , SUB-DISTRICT 2 X 11 KAYU TAMAN', 4(2), pp. 93–99.
- Lawrence, R.M and Lawrence R.A. (2011). *Breastfeeding. A Guide For The Medical Profession*. 7<sup>th</sup> Ed. Saunders Elsevier
- Nommsen-Rivers, L. A., Chantry, C. J., Peerson, J. M., Cohen, R. J., and Dewey, K. G. (2010). Delayed onset of lactogenesis among first-time mothers is related to maternal obesity and factors associated with ineffective breastfeeding. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(3), 574–84. <http://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29192>.
- Kemenkes (2014) 'KEMENKES RI 2014.pdf'.
- Raihan, Z. (2019) 'Analisis Kadar Etanol Nira Aren (Arenga Pinnata Merr) Dari Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar Berdasarkan Variasi Waktu Simpan Menggunakan Kromatografi Gas', *Skripsi Fakultas Sains dsn Teknologi Universitas Islam Negeri AR-Raniry Darussalam*.
- Saswita (2005) *No Title*. Baiturrahmah.
- Svenskarin, N. (2015) 'Keragaman kandungan asam lemak esensial asi dan tingkat kecukupannya pada bayi di indonesia nadia svenskarin nahrowi'.
- WHO (2012) *Breastfeeding*. Available at: reastfeeding is the normal way of providing young infants with the nutrients they need for healthy growth and development. Virtually all mothers can breastfeed, provided they have accurate information, and the support of their family, the health care syst.