

Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum

Desi Wijayanti Eko Dewi¹, Shinta Ika Sandhi¹, Shinta Ayu Nani¹

¹Prodi DIII Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Kendal, Jawa Tengah

ABSTRACT

Postpartum stage starts once the baby was delivered and lasts until the genital area reverts to its pre-pregnancy condition. This process was referred as uterine involution. The speed of uterine involution is influenced by the walking stage, nutritional condition, age, number of pregnancies, and breastfeeding situation. Jujubes are rich in vitamins including riboflavin, biotin, thiamine, folic acid, and ascorbic acid, in addition to calcium, iron, copper, cobalt, magnesium, fluoride, manganese, phosphorus, and potassium. Expectant mothers are recommended to consume jujubes during the later phases of pregnancy to boost oxytocin levels and enhance uterine contractions post-delivery. Higher levels of maternal oxytocin following delivery may affect uterine contractions. Proper control of uterine contractions can ensure that postpartum uterine involution occurs smoothly and that uterine atony is prevented. The purpose of this research was to assess the impact of date consumption on uterine involution in mothers after childbirth. This was a quasi-experimental research with a post-test design that included a control group. The participants in the study comprised 30 mothers who had recently given birth. Participants divided into two groups: the intervention group that consumed dates fruit and the control group that did not consume dates. Results showed that there was a difference in the average uterine involution of those who consume dates and those who did not consume dates. The group that consumes dates tends have a faster uterine involution process compared to the group of respondents who do not consume dates. Suggestions to postpartum women to consume dates after delivery.

Keywords: dates fruits; involution; postpartum

ARTICLE INFO

Article history

Received : 12 November 2024
Revised : 07 January 2025
Accepted : 16 January 2025

DOI

DOI:<https://doi.org/10.31983/micajo.v6i1.12337>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Desi Wijayanti E.D.
Email : desihatnolo@gmail.com
Telp : 081393134267
Address : Jl. Soekarno Hatta No. 99
Kendal

ORIGINAL RESEARCH

Pendahuluan

Kurma (*Phoenix dactylifera* L) merupakan sumber nutrisi energi dan memiliki kandungan karbohidrat tinggi sekitar 70-80%. Kurma mengandung vitamin seperti asam askorbat, mineral seperti selenium dan fluorida, dan 23 jenis asam amino. Kurma juga mengandung stimulan yang memperkuat otot rahim selama bulan-bulan terakhir kehamilan dan meningkatkan kontraksi rahim saat melahirkan. Karbohidrat, dalam bentuk glukosa dan fruktosa alami, sangat diserap oleh tubuh dan membantu mengisi kembali energi yang hilang selama persalinan. Kurma memiliki khasiat gizi dan terapeutik yang mengurangi pendarahan pascapersalinan. Mereka juga merupakan alternatif yang cocok untuk oksitosin karena lebih mudah merangsang dimulainya kontraksi rahim. (Azizah et al., 2023).

Kurma juga memiliki kandungan nutrisi yang sangat komprehensif, daging buah kurma terdiri dari gula (70%) yang mayoritas glukosa (H. Handayani et al., 2022), sukrosa dan fruktosa, serat, sedikit protein, serta lemak, riboflavin, thiamine, biotin, folat, dan asam

askorbat. Daging buah kurma mengandung banyak besi, kalsium, kobalt, tembaga, fluor, magnesium, mangan, kalium, fosfor, tembaga, sulfur, selenium, dan seng. Mengonsumsi 100 gram kurma bisa memberikan 15% RDA untuk selenium, tembaga, kalium, dan magnesium. Buah kurma mempunyai khasiat sebagai antioksidan dan anti inflamasi, serta mendukung kesehatan reproduksi wanita dengan memperlambat penurunan hormon anti mullerian/prediktor menopause, mencegah keparahan preeklamsi pada ibu hamil, dan membantu meningkatkan kadar prostaglandin saat melahirkan yang berdampak pada durasi fase laten dan fase aktif (Royani et al., 2022).

Data penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi oksitosin pada kelompok intervensi yang mengonsumsi kurma mempunyai nilai rata-rata sebesar $65,42 \text{ pg/ml} \pm 27,53 \text{ pg/ml}$ dan konsentrasi oksitosin pada kelompok kontrol sesudah perlakuan sebesar $130,49 \pm 46,94$ dengan nilai $p < 0,001$. 0,05 untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kadar oksitosin sebelum dan sesudah pemberian pada kelompok intervensi, untuk menjaga kontraksi uterus agar tetap berfungsi dengan baik dan mencegah semiinvolusi uterus pada Ibu post partum dapat menggunakan cara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis seperti suntikan oksitosin intramuskular pada ibu pascapersalinan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan memicu kontraksi rahim (Feedia Mona Saragih et al., 2020).

Upaya terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kontraksi atau tenaga ibu dibutuhkan nutrisi yang tinggi dan mudah diserap oleh tubuh salah satunya dengan mengonsumsi kurma (Indriati et al., 2022). Kurma memiliki banyak manfaat untuk produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Ibu pascapersalinan yang menyusui cenderung mencapai tinggi fundus lebih cepat karena menyusui merangsang hormon oksitosin, yang berkontraksi pada rahim dan memungkinkannya kembali ke keadaan semula atau sebelum hamil. Tinggi fundus akan menurun (Yuviska et al., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan pengaruh konsumsi kurma ajwa terhadap kontraksi uterus dilihat dari lama persalinan, pada responden yang mengonsumsi kurma ajwa kontraksi uterus lebih cepat dibandingkan responden yang tidak mengonsumsi kurma ajwa. Konsumsi kurma pada akhir kehamilan dapat meningkatkan persalinan spontan karena kurma tidak mempunyai efek samping pada kehamilan, maka dianjurkan untuk dikonsumsi ibu hamil di akhir kehamilan guna membantu meningkatkan kadar oksitosin sehingga dapat memperbaiki kontraksi uterus pada ibu postpartum (Ika Sandhi & Wijayanti Eko Dewi, 2022). Kurma dapat digunakan untuk membantu persalinan karena mengandung gula dan vitamin B1 yang dapat membantu mengatur ritme gerakan rahim dan meningkatkan periode sistolik rahim. Selain itu, kurma juga mengandung oleat dan linoleat yang memiliki efek memperkuat dan merelaksasi otot rahim. Kurma mengandung oksitosin yang dapat membuat kontraksi lebih efektif (Veradilla et al., 2024).

Masa nifas dimulai ketika plasenta dilahirkan dan berakhir saat organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum kehamilan, berlangsung sekitar 6 minggu. Masa nifas berlangsung dari 6 jam hingga 42 hari setelah lahirnya plasenta, sampai dengan 6 minggu pascapersalinan. Masa nifas sama pentingnya dengan periode kehamilan, karena pada waktu ini organ reproduksi sedang dalam tahap pemulihan setelah proses kehamilan dan kelahiran (Gumilang Pratiwi et al., 2023). Proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan sangat penting bagi ibu, karena selama kehamilan dan persalinan terjadi perubahan hormon, fisiologis, dan psikologis. Perubahan fisiologis mencakup proses involusi uteri pada sistem reproduksi ibu setelah melahirkan. Involusio uteri adalah proses restrukturisasi dan pengeluaran desidua yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri, berat, serta perubahan posisi uterus yang

terlihat dari warna dan jumlah lochia (Widianingsih, 2023). Terjadinya sub involusio dapat terjadi karena sisa plasenta, endometritis, adanya miomauteri. Kejadian ibu nifas yang mengalami sub involusio sebanyak 23%. Sub involusi juga merupakan salah satu tanda adanya sepsis pada masa nifas yang diikuti oleh lochea yang berbau busuk disertai demam (Yuniyanti et al., 2024).

Involusi uterus pascapersalinan merupakan proses krusial yang memastikan uterus kembali ke ukuran dan posisi semula setelah melahirkan. Proses ini sangat dipengaruhi oleh kontraksi rahim yang baik dan pengendalian pendarahan yang baik. Salah satu intervensi nonfarmakologis adalah konsumsi kurma oleh ibu setelah melahirkan. Kurma mengandung beberapa nutrisi yang dapat mendukung kesehatan ibu setelah melahirkan, termasuk kalium, serat, dan zat besi, yang diyakini dapat meningkatkan kontraksi rahim dan mencegah subinvolusi. Melihat banyaknya manfaat yang terkandung dalam kurma, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi kurma terhadap proses involusi uterus pada ibu pasca melahirkan. Hasil penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai manfaat kurma sebagai bagian dari pengobatan nonfarmakologis bagi ibu pasca melahirkan, karena dapat mempercepat proses involusi uterus dan mencegah komplikasi seperti subinvolusi uterus. Diharapkan hal ini dapat memberikan wawasan.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *posttest only design with control group*. Tempat penelitian di Puskesmas Kendal I Kabupaten Kendal pada bulan Juni-Agustus 2023, populasi sejumlah 30 orang ibu postpartum yang dipilih secara *purposive sampling* dengan *Ethical Approval* nomor 082/09.KEPK/UBK/VII/2023 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Bhakti Kencana. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu satu kelompok intervensi dengan mengkonsumsi kurma, sedangkan kelompok kontrol tidak mengkonsumsi kurma. Peneliti memberikan kurma 100 gram/hari atau 9 butir per hari yang dikemas menggunakan plastik klip untuk mempermudah dalam mengkonsumsi dan menjaga dosis kurma, kurma dibagikan kepada kelompok intervensi selama 7 hari, kedua kelompok dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri setiap hari selama 7 hari postpartum, instrument penelitian yang digunakan lembar observasi dan metlin. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan analisa menggunakan uji *independent t-test*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada ibu postpartum yang telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu postpartum normal yang bersedia makan kurma 100 gr/hari secara teratur selama tujuh hari dan tinggi fundus uteri diukur menggunakan metlin dari hari pertama sampai ke tujuh postpartum serta telah menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Kelompok | | | |
|-------------------------|------------|------|---------|------|
| | Intervensi | | Kontrol | |
| Usia | | | | |
| Reproduksi Sehat | 13 | 86,7 | 9 | 60 |
| Reproduksi Tidak Sehat | 2 | 13,3 | 6 | 40 |
| Total | 15 | 100 | 15 | 100 |
| Paritas | | | | |
| Primipara | 6 | 40 | 5 | 33,3 |
| Multipara | 9 | 60 | 10 | 66,7 |
| Total | 15 | 100 | 15 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2023

Kelompok intervensi konsumsi kurma sebesar 13 ibu (86,7%) dan kelompok kontrol sejumlah 9 ibu (60%) merupakan golongan reproduksi sehat, sedangkan usia reproduksi tidak sehat pada kelompok intervensi konsumsi kurma hanya ada 2 ibu (13,3%) dan 6 ibu (40%) pada kelompok kontrol. Karakteristik ibu postpartum berdasarkan paritas sejumlah 6 ibu (40%) pada kelompok intervensi konsumsi kurma adalah primipara dan 9 ibu (60%) adalah multipara, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 5 ibu (33,3%) adalah primipara dan 10 ibu (66,7%) adalah multipara.

Usia 20-35 tahun dalam kelompok usia reproduksi sehat, merupakan kondisi yang dialami oleh seorang perempuan dalam masa yang sangat ideal untuk hamil, bersalin dan nifas sehingga proses involusi uteri dapat berproses dengan normal. Sedangkan pada usia reproduksi tidak sehat terjadi penurunan elastisitas otot uterus yang mengakibatkan adanya gangguan pada proses involusi uteri. Paritas seseorang sangat mempengaruhi percepatan penurunan tinggi fundus uteri (Jehaut et al., 2024).

Penelitian pada responden sejumlah 28 ibu pada usia 20-35 tahun, usia mempengaruhi proses involusi uteri karena pada usia 20-35 tahun adalah masa yang paling baik untuk proses kehamilan dan persalinan, dimana fungsi reproduksi sudah berkembang sempurna dan otot-otot masih berfungsi dengan baik, berdasarkan paritas didapatkan paling banyak primigravida dan multi gravida masing-masing sebanyak 14 ibu, jumlah paritas berpengaruh terhadap proses involusi uteri yang dapat mempengaruhi kecepatan penurunan fundus uteri (Retnowati & Ayu Indria, 2023).

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa usia ibu postpartum pada kelompok reproduksi sehat dapat mempengaruhi proses involusi uteri yang normal karena otot rahim memiliki kekuatan yang baik dan paritas ibu postpartum dapat mempengaruhi percepatan involusi uteri karena elastisitas otot uterus yang baik.

Uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk pada kelompok intervensi dan kontrol selama tujuh hari postpartum diperoleh nilai *p value* 0,295 dan 0,092 semua nilai *p value* > 0,05 dapat diambil kesimpulan bahwa berarti data berdistribusi normal. Karena syarat distribusi data normal terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *independent t test*.

Tabel 2. Pengaruh Konsumsi Kurma Terhadap Involusio Uteri

| | Mean | SD | P value |
|----------------------|-------|-------|---------|
| Konsumsi Kurma | 6,80 | 3,052 | 0,000 |
| Tidak Konsumsi Kurma | 10,73 | 1,438 | |

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil penelitian berdasarkan table 2. dapat diketahui perbedaan rata-rata involusio uteri pada kelompok intervensi dengan konsumsi kurma masing-masing 100 gr atau sekitar 9 butir setiap hari selama 7 hari postpartum dan kelompok kontrol yang tidak mengkonsumsi kurma. Rata-rata involusio uteri pada ibu postpartum yang mengkonsumsi kurma yaitu 6,80 cm sedangkan rata-rata involusio uteri pada ibu postpartum kelompok yang tidak mengkonsumsi kurma yaitu 10,73 cm. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata involusio uteri yang mengkonsumsi kurma dan tidak mengkonsumsi kurma, pada kelompok yang mengkonsumsi kurma cenderung lebih cepat proses involusio uteri dibandingkan dengan kelompok responden yang tidak mengkonsumsi kurma. Hasil *independent t-test* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh konsumsi kurma pada ibu postpartum terhadap involusio uteri.

Pemulihan pascapersalinan merupakan proses penting bagi ibu baru setelah melahirkan, karena melibatkan perubahan fisik dan psikologis akibat kehamilan dan persalinan, pelunakan dan pengenduran ligamen, tonus otot, pembesaran rahim, dan perubahan postur tubuh setelah melahirkan. Berat badanku bertambah. Kerusakan pada tubuh dan anggota tubuh bagian bawah selama kehamilan, dan selama persalinan, akibat ketegangan yang berkepanjangan selama kehamilan dan persalinan, terjadi proses peregangan dinding panggul, yang dapat menyebabkan kerusakan pada jalan lahir (Rosdiana et al., 2022).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa masa puerperium dimulai dari setelah kelahiran bayi sampai kembalinya organ reproduksi seperti kondisi sebelum hamil yang disebut involusi uteri. Involusi uteri dipengaruhi oleh kontraksi otot-otot pada uterus yang terjadi secara berkesinambungan dan dipengaruhi oleh penurunan hormone estrogen dan progesterone yang dapat menyebabkan autolysis atau proses penghancuran jaringan yang terjadi di dalam uterus, oksitosin dapat menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan menekan pembuluh darah dan terjadi hemostasis. Dalam keadaan normal pada peristiwa involusio uteri segera setelah plasenta lahir tinggi fundus uteri setinggi pusat dengan diameter uterus berukuran 12,5 cm dan berat uterus 1000 gram sedangkan proses involusio uteri 7 hari (minggu 1) tinggi fundus uteri pertengahan pusat dengan diameter uterus 7,5 cm dan berat uterus mencapai 500 gram, peristiwa involusio uteri pada hari ke-14 (minggu 2) tinggi fundus uteri sudah tidak teraba dengan diameter uterus 5 cm dengan berat uterus 350 gram dan pada peristiwa terakhir involusio uteri selama 6 minggu tinggi fundus uteri sudah normal, diameter uterus sekitar 2,5 cm dengan berat uterus 60 gram (Wahyuningsih Puji, 2018).

Proses involusio uteri dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusio uteri antara lain; mobilisasi dini, status gizi, usia, paritas dan menyusui (Nurbaiti et al., 2024). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2023) gizi memiliki pengaruh langsung terhadap involusio uteri. Ibu nifas yang mengkonsumsi makanan bergizi memiliki *logodd* (kemungkinan) mengalami involusio uteri 2.09 point lebih tinggi dibandingkan ibu nifas yang tidak mengkonsumsi makanan bergizi ($p=2.09$; $CI=1.19$ hingga 2.098 ; $p<0,001$), status gizi yang baik pada ibu nifas dapat mengurangi kejadian infeksi sehingga mempercepat proses involusio uteri.

Sejalan dengan penelitian (Alvionita et al., 2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan involusio uterus, dari 50 responden, jumlah ibu nifas yang berstatus gizi normal dan mengalami involusio uterus normal biasanya sebanyak 32 ibu nifas (64%). Responden secara teratur menggunakan suplemen makanan yang diberikan oleh petugas kesehatan, minum susu ibu hamil, makan makanan bergizi selama kehamilan, dan melakukan pijatan rahim sesuai anjuran petugas kesehatan. Di antara wanita dengan status gizi normal tetapi tidak mengalami involusio uterus normal, 1 wanita pascapersalinan (2%) diwawancarai karena hasil pemantauan tinggi fundus untuk pelunakan.

Kurma mengandung vitamin seperti riboflavin, biotin, tiamin, asam folat, dan asam askorbat yang sangat penting untuk tubuh. Di samping itu, kurma mengandung banyak kalsium, zat besi, tembaga, kobalt, magnesium, fluor, mangan, fosfor, dan kalium. Kurma memiliki kandungan fitokimia seperti asam kumarat, asam ferulat, flavonoid, prosianidin, serta vitamin dan mineral yang memberikan efek antioksidan, pengurang lipid, hepatoprotektif, antimutagenik, antiinflamasi, dan nefroprotektif. Dalam setiap 100 gram kurma terdapat 1 gram zat besi yang dapat mencukupi 5% dari kebutuhan harian zat besi tubuh (T. R. Handayani & Contesa, 2024).

Kurma matang kaya akan kalsium dan zat besi, yang berperan penting dalam pembentukan ASI. Kandungan zat besi dan kalsium dalam kurma juga dapat menggantikan energi yang dikeluarkan ibu saat melahirkan dan menyusui (Anggeriani & Yatiliu, 2020). Kurma merupakan buah yang istimewa dan manis, kaya akan nutrisi penting bagi tubuh, karena mengandung kadar gula yang sangat tinggi, mudah terurai dan mudah diserap tubuh sehingga menjadi sumber tenaga dan panas, Kurma dapat membantu memperkuat sel-sel usus dan dapat membantu memperlancar saluran pencernaan. melancarkan buang air kecil karena mengandung serat yang berfungsi untuk mengatur irama buang air besar dan menguatkan otot rahim sehingga mencegah terjadinya pendarahan karena mengandung nikotinat dan hormon potuchasin (Puteri et al., 2022).

Simpulan

Karakteristik ibu postpartum mayoritas dalam kelompok usia reproduksi sehat dan paritas multipara. Involusio uteri sebelum diberikan konsumsi kurma menunjukkan bahwa TFU mengalami penurunan yang normal. Involusio uteri setelah diberikan konsumsi kurma menunjukkan bahwa TFU mengalami penurunan yang lebih cepat Terdapat pengaruh konsumsi kurma terhadap involusio uteri pada ibu postpartum.

Daftar Pustaka

- Alvionita, V., Pasae, T., Syam, S., Khair, U., & Vravty Lestari, I. (2022). Kaitan Antara Status Gizi Dan Menyusui Dengan Involusi Uteri Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 2022.
- Anggeriani, R., & Yatiliu, M. (2020). Dampak Konsumsi Jus Jambu Biji Merah dan Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Setelah Melahirkan. *Cendekia Medika*, 5(1), 16–23.
- Azizah, G., Nasrudin, K., Mappaware, A., Pramono, S. D., Hamsah, M., & Sulvita, N. (2023). Analisis Perbandingan Proses Melahirkan pada Ibu (Inpartu) yang Mengonsumsi dan yang Tidak Mengonsumsi Buah Kurma Ajwa (*Phoenix dactylifera* L). *Fakumi MedicalJournal: Journal of Medical Students*, 3(2), 95–105. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/184/159>
- Feedia Mona Saragih, E., Kumorowulan, S., Fatmasari, D., Fitrinelda Silaban, V., & Sartika Munthe, D. (2020). Dampak Penyajian Buah Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Terhadap Kadar Oksitosin Pada Ibu Setelah Melahirkan. *Jurnal Kebidanan Maternitas*, 5(2).
- Gumilang Pratiwi, I., Meliati, L., & Wahyuni, S. (2023). Dampak Edukasi Family Centered Maternity Care (FCMC) Terhadap Keluhan Ibu Setelah Melahirkan Melalui Perawatan Home Care. *Midwifery Care Journal*, 4(2), 38–47. <https://doi.org/10.31983/micajo.v4i2.9469>
- Handayani, H., Pratamaningtyas, S., Ramadhian, A. A. N., & Nugrahaeni, I. K. (2022). Penggunaan Kedelai, Kurma, dan Daun Katuk untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu yang Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(2), 66–72. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i2.8154>
- Handayani, T. R., & Contesa, L. (2024). Dampak Konsumsi Buah Kurma terhadap Level Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Mengalami Anemia. *Jurnal Anestesi: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(3), 268–274.

- Ika Sandhi, S., & Dewi, E. W. (2022). Dampak Konsumsi Kurma Ajwa Terhadap Kontraksi Uterus Berdasarkan Durasi Persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v14i1.762>
- Indriati, N., Purba Indah, S., & Yani Veronica, S. (2022). Dampak Pemberian Kurma Sukkari kepada Ibu yang Melahirkan terhadap Lamanya Persalinan di PMB Nisa, PMB Dian, dan PMB Fitri Kabupaten Mesuji Tahun 2024. *CENDEKIA UTAMA Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 13(2). <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Jehaut, M., Sukamto, E., & Siregar, N. (2024). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/jib.v11i2.2171>
- Nurbaiti, M., Agustina, N., Aulinah, H., & Merdani. (2024). Pengaruh Menyusui Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 9(2).
- Puteri, A., Fadila, L. T., Azahra, S. A., Huda, S., & Ipanka, V. (2022). The Privileges Of Dates In The Al-Qur'an From The Perspective Of Health Sciences. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, 9(1), 26–31.
- Retnowati, M., & Ayu Indria, G. (2023). Efektifitas Senam Nifas Pendukung Myofacial Release terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Ibu Nifas di Wilayah Kota Cilacap. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 14(1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/598/48484994>
- Rosdiana, Jamila, & Anggraeni, S. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.
- Royani, I., Hamzah, M., Latief, S., & Syahril, E. (2022). Potensi Kurma Ajwa (Phoenix Dactilifera L.) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita Dalam Literatur Islam dan Penelitian Ilmiah Terkini: Literature Review. *UMI Medical Journal*, 7(2).
- Veradilla, Mauluddin, F., Darmawati, J., & Chodijah, S. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kemajuan Proses Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin: Systematic Literatur Review. *Al-Suaibah Midwifery Journal*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.69597/amj.v2i1.21>
- Wahyuningsih Puji, H. (2018). *Buku Ajar Kebidanan: Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Kemenkes RI.
- Widianingsih, W. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 6(2).
- Yuniyanti, B., Mundarti, & Arfiana. (2024). Implementasi Standar Pelayanan Kebidanan pada Masa Nifas di Puskesmas. *Midwifery Care Journal*, 5(4), 143–150. <https://doi.org/10.31983/micajo.v5i4.11750>
- Yuviska, I. A., Agustina, M., & Evayanti, Y. (2021). Pengaruh Pemberian Kurma terhadap Produksi ASI pada Ibu nifas. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.56922/chi.v1i1.148>

