

EFEKTIVITAS KONSUMSI KURMA MENJELANG PERSALINAN TERHADAP KEKUATAN KONTRAKSI DAN DURASI KALA 1 PADA IBU BERSALIN

Endang Sari¹⁾, Hanifa Zaini S²⁾

¹Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumatera Barat
email: endangsari240487@gmail.com

The Effectiveness of Date Fruit Consumption Before Labor on Contraction Strength and Duration of the First Stage of Labor Among Delivering Mothers

ABSTRACT

Labor is an important phase that requires adequate physical readiness and energy, particularly to support uterine contraction strength and the progress of the first stage of labor. One non-pharmacological effort to increase energy and improve contraction effectiveness is the consumption of dates before labor. Dates contain simple carbohydrates that are easily absorbed by the body, making them a quick source of energy for delivering mothers. This study aimed to determine the effectiveness of date fruit consumption before labor on contraction strength and the duration of the first stage of labor. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 18 delivering mothers, and the sampling technique used was total sampling. Data were collected using a questionnaire. The intervention was conducted by providing dates before labor. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis with the paired sample t-test. The results showed that the mean duration and contraction strength in the control group were 1.67, while in the intervention group it was 1.00. Based on statistical test results, there was a significant effectiveness of date consumption on contraction strength and duration of the first stage of labor with a p-value of 0.004 (< 0.05). In conclusion, date consumption is effective in improving contraction strength and reducing the duration of the first stage of labor. It is recommended that health workers provide date consumption as a natural alternative to stimulate contraction strength and duration in delivering mothers.

Keywords: Dates, First Stage Duration, Contraction Strength, Delivering Mothers

References: 21 (2020–2024)

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang sangat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kekuatan kontraksi uterus, kondisi jalan lahir, serta kesiapan fisik dan psikologis ibu. Salah satu tahapan terpenting dalam proses persalinan adalah kala I, khususnya fase aktif, karena pada fase ini terjadi kontraksi uterus yang

semakin kuat, teratur, dan progresif hingga pembukaan serviks lengkap. Apabila kontraksi uterus tidak adekuat, maka proses persalinan dapat berlangsung lebih lama dan berisiko menimbulkan komplikasi baik bagi ibu maupun bayi. Persalinan kala I yang berlangsung lama dapat menyebabkan kelelahan ibu, infeksi, perdarahan postpartum, hingga meningkatnya kebutuhan intervensi obstetri seperti induksi dan augmentasi persalinan. Oleh karena itu,

durasi kala I persalinan menjadi indikator penting dalam menilai kelancaran proses persalinan normal (WHO, 2021).

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 295.000 perempuan meninggal dunia setiap tahun akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dengan sebagian besar terjadi di negara berkembang. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka tersebut adalah persalinan lama atau tidak efektif, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan, infeksi, serta asfiksia neonatus (WHO, 2023).

Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi permasalahan penting dalam pelayanan kesehatan maternal. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa AKI pada tahun 2022 mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab langsung kematian ibu adalah komplikasi persalinan, termasuk partus lama yang dapat berujung pada perdarahan dan infeksi. Selain itu, laporan Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa persalinan dengan durasi kala I yang panjang masih sering ditemukan, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, sehingga meningkatkan angka rujukan dan intervensi obstetri (Kemenkes RI, 2023).

Di tingkat daerah, Provinsi Lampung juga menghadapi permasalahan serupa. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan bahwa komplikasi persalinan, termasuk persalinan lama, masih menjadi salah satu penyebab tingginya rujukan maternal. Kabupaten Way Kanan sebagai wilayah semi rural memiliki tantangan dalam optimalisasi pelayanan persalinan normal, terutama dalam mencegah terjadinya persalinan lama (Dinkes Provinsi Lampung, 2024).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dikaji dalam praktik kebidanan adalah pemanfaatan nutrisi alami

untuk mendukung kelancaran persalinan. Buah kurma (*Phoenix dactylifera*) merupakan salah satu bahan pangan yang telah lama dikenal dan digunakan secara tradisional oleh masyarakat, khususnya di negara-negara Timur Tengah, sebagai makanan yang bermanfaat bagi ibu hamil dan bersalin. Kurma mengandung karbohidrat sederhana dalam jumlah tinggi, seperti glukosa dan fruktosa, yang berperan sebagai sumber energi cepat bagi tubuh. Selain itu, kurma juga mengandung mineral penting seperti kalium, magnesium, dan zat besi, serta senyawa bioaktif yang diduga berperan dalam stimulasi kontraksi uterus (Al-Kuran et al., 2021).

Secara fisiologis, kontraksi uterus yang efektif memerlukan energi yang cukup serta keseimbangan elektrolit yang baik. Kandungan gula alami dalam kurma dapat membantu memenuhi kebutuhan energi ibu selama persalinan, sehingga kontraksi uterus dapat berlangsung lebih kuat dan teratur. Beberapa literatur juga menyebutkan bahwa kurma mengandung zat yang menyerupai hormon oksitosin dan dapat merangsang produksi prostaglandin, yang berperan penting dalam pematangan serviks dan peningkatan kekuatan kontraksi uterus. Mekanisme inilah yang diduga menjadi dasar ilmiah manfaat konsumsi kurma dalam memperlancar proses persalinan, khususnya pada kala I fase aktif (Mirghafourvand et al., 2022).

Berbagai penelitian internasional telah mengkaji pengaruh konsumsi kurma terhadap proses persalinan. Penelitian eksperimental di Iran menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi kurma pada akhir kehamilan memiliki durasi kala I persalinan yang lebih pendek dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, kelompok yang mengonsumsi kurma juga menunjukkan pembukaan serviks yang lebih baik dan kebutuhan intervensi oksitosin yang lebih rendah. Hasil ini diperkuat oleh

meta-analisis yang menyimpulkan bahwa konsumsi kurma pada trimester akhir kehamilan berhubungan dengan peningkatan kemajuan persalinan dan penurunan durasi kala I persalinan (Siwi, Murti & Tamtomo, 2023).

Di Indonesia, penelitian terkait konsumsi kurma dan persalinan juga menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Alyensi dan Weni menunjukkan bahwa ibu bersalin yang mengonsumsi kurma memiliki durasi kala I yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak mengonsumsi kurma. Penelitian lain oleh Megawati dan kolega melaporkan bahwa pemberian jus kurma berpengaruh signifikan terhadap percepatan proses persalinan dan kemajuan pembukaan serviks. Hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kurma berpotensi menjadi intervensi sederhana yang dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung persalinan normal (Alyensi & Weni, 2021; Megawati et al., 2021).

Penelitian terbaru di Indonesia juga mulai mengkaji durasi dan waktu konsumsi kurma yang optimal. Subiantoro melaporkan bahwa konsumsi kurma secara rutin pada trimester ketiga berhubungan dengan percepatan durasi kala I persalinan dan kontraksi uterus yang lebih efektif. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada konsumsi kurma saat persalinan atau dalam rentang waktu yang bervariasi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai durasi konsumsi yang lebih terstandar sebelum persalinan (Subiantoro, 2024).

Tujuan Khusus

- Diketahui rata-rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok kontrol
- Diketahui rata-rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada

kelompok Intervensi

- Diketahui Efektivitas konsumsi kurma menjelang persalinan terhadap kekuatan kontraksi dan durasi kala I pada ibu bersalin

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode Pre eksperiment dengan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Penelitian pre eksperiment atau percobaan merupakan suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperiment), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo 2022).

A. Tempat Penelitian

Penelitian akan dilakukan di BPM Yetti Latif

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono 2023) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida

2. Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik mendapatkan sampel adalah dengan cara total sampling yaitu semua populasi saya jadikan sampel yaitu 18 ibu hamil primigravida.

Kriteria Sampel

- Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Ibu hamil usia kehamilan aterm (37–42 minggu).
 - b) Ibu yang bersedia menjadi responden
 - c) Ibu bersalin dengan persalinan spontan (pervaginam).
 - d) Ibu yang kooperatif
 - e) Ibu hamil dengan kehamilan tunggal dan presentasi kepala.
 - f) Ibu bersalin tanpa komplikasi kehamilan (preeklamsia berat, perdarahan antepartum, atau penyakit sistemik berat).
- 2) Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :
- a) Ibu bersalin dengan tindakan induksi persalinan , SC
 - b) Ibu hamil dengan komplikasi obstetri seperti gawat janin, distosia, atau perdarahan intrapartum, diabetes gestasional
 - c) Ibu hamil yang tidak mengonsumsi kurma sesuai durasi dan jumlah yang ditetapkan dalam penelitian

C. Analisis Data

Analisa data merupakan upaya atau cara untuk pengolahan data menjadi sebuah informasi sehingga hasil dari karakteristik data dapat dipahami oleh peneliti (Notoatmodjo, 2018). Analisa data yang digunakan dalam penelitian adalah :

1. Analisis Univariat

Analisa Univariat adalah suatu tabel yang menggambarkan penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi untuk satu variabel saja (Notoatmodjo, 2018). Data ini akan diolah dengan komputer. Pada kategorik ringkasan data hanya menggunakan distribusi

frekuensi dengan ukuran presentase dan proporsi

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat pada penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidak Efektivitas Kompres Hangat Jahe dalam Meredakan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dengan menggunakan uji T dependen (paired samples test) dengan tingkat kepercayaan 95% atau hasil uji statistik dikatakan bermakna/ berpengaruh jika $p \text{ value} < 0,05$, sebelum dilakukan uji T dependen ada ketentuan yang harus dipenuhi yaitu data harus berdistribusi normal, maka sebelum melakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas, adapun cara yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal yaitu dengan cara melihat hasil uji Wilcoxon untuk mengetahui komparatif dua sampel berkorelasi pada data berbentuk ordinal di masing-masing variabel dependen. Jika ditetapkan $\alpha=0,05$ dan di peroleh nilai jika $p \text{ value} < 0,05$ (Nursalam, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Unvariat

Berdasarkan hasil wawancara pada 18 responden diperoleh data sebagai berikut:

1. Kekuatan Kontraksi dan Durasi Kala I Ibu Bersalin Pada Kelompok Kontrol

Tabel 5.1

Rata- Rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok kontrol

	N	Mean	Std. Deviation
Sebelum	9	1.67	.500

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata- rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok kontrol didapatkan 1.67 dan standar deviasi 0.500 yang berarti kategori kontraksi tidak adekuat

2. Kekuatan Kontraksi dan Durasi Kala I Ibu Bersalin Pada Kelompok Intervensi

Tabel 5.2

Rata- Rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok Intervensi

	N	Mean	Std. Deviation
Setelah	15	1.00	.000

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa rata- rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok intervensi didapatkan 1.00 dan standar deviasi 0.000 yang berarti kategori kontraksi adekuat

B. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas antara variabel indepeden dengan variabel dependen. Analisis menggunakan Paired Sample t- test dengan nilai p (probabilitas), bila $p < 0,05$ berarti terdapat efektivitas yang bermakna.

1. Efektifitas Konsumsi Kurma Menjelang Persalinan Terhadap Kekuatan Kontraksi Dan Durasi Kala I Pada Ibu Bersalin

Tabel 5.3

Efektifitas Konsumsi Kurma Menjelang Persalinan Terhadap Kekuatan Kontraksi Dan Durasi Kala I Pada Ibu Bersalin

	Mean	Std. Deviat	T	df	p-value
Kelompok Kontrol - Kelompok Intervensi	0.667	.500	4.000	8	.004

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0.004 < (0.05)$, dan nilai rata- rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin mengalami perbedaan sebesar 0.667 antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga disimpulkan bahwa ada efektivitas konsumsi kurma terhadap kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin

PEMBAHASAN

Kekuatan Kontraksi dan Durasi Kala I Ibu Bersalin Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa rata- rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok kontrol didapatkan 1.67 dan standar deviasi 0.500 yang berarti kategori kontraksi tidak adekuat

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Nur Aini et al. (2022) yang menyatakan bahwa ibu bersalin tanpa intervensi nutrisi tambahan cenderung mengalami kontraksi yang kurang efektif sehingga memperpanjang kala I persalinan. Penelitian lain oleh Dewi Lestari (2023) juga menunjukkan bahwa kurangnya asupan energi selama persalinan dapat menyebabkan penurunan kekuatan kontraksi uterus dan berdampak pada lamanya proses pembukaan serviks.

Secara teori, kekuatan kontraksi uterus sangat dipengaruhi oleh

ketersediaan energi dalam tubuh ibu. Proses persalinan membutuhkan energi yang cukup untuk mendukung kerja otot rahim agar dapat berkontraksi secara optimal. Asupan nutrisi yang kurang dapat menyebabkan kelelahan sehingga kontraksi menjadi tidak adekuat dan tidak teratur. Selain itu, faktor hormonal seperti oksitosin juga berperan penting dalam merangsang kontraksi uterus. Tanpa dukungan nutrisi yang cukup, efektivitas kontraksi dapat menurun dan memperpanjang durasi kala I persalinan.

Menurut asumsi peneliti, pada kelompok kontrol kekuatan kontraksi yang tidak adekuat disebabkan karena tidak adanya konsumsi kurma selama 7 hari sebelum persalinan, sehingga cadangan energi ibu kurang optimal saat menghadapi proses persalinan. Kondisi ini menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal dan berdampak pada lamanya kala I persalinan. Dengan demikian, kelompok kontrol menggambarkan kondisi persalinan tanpa intervensi nutrisi tambahan yang dapat meningkatkan efektivitas kontraksi.

B. Kekuatan Kontraksi dan Durasi Kala I Ibu Bersalin Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa rata-rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok intervensi didapatkan 1.00 dan standar deviasi 0.000 yang berarti kategori kontraksi adekuat

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Al-Kuran O et al. (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi kurma pada akhir kehamilan berpengaruh terhadap peningkatan kematangan serviks dan mempercepat proses persalinan. Penelitian lain oleh Widya Astuti (2023) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi

kurma menjelang persalinan memiliki kontraksi yang lebih efektif dibandingkan yang tidak mengonsumsi kurma.

kurma mengandung karbohidrat sederhana seperti glukosa dan fruktosa yang berfungsi sebagai sumber energi cepat bagi tubuh. Energi ini sangat dibutuhkan dalam proses persalinan untuk mendukung kerja otot uterus dalam berkontraksi secara optimal. Selain itu, kurma juga mengandung zat yang dapat membantu meningkatkan sensitivitas reseptor oksitosin sehingga kontraksi menjadi lebih kuat dan terkoordinasi. Dengan kontraksi yang adekuat, pembukaan serviks dapat berlangsung lebih efektif sehingga durasi kala I persalinan menjadi lebih singkat. (Kunz & Kunz, 2023).

Menurut asumsi peneliti, hasil kontraksi yang seluruhnya adekuat pada kelompok intervensi disebabkan oleh efek konsumsi kurma yang dilakukan secara rutin selama 7 hari sebelum persalinan. Asupan energi yang cukup membuat ibu memiliki stamina yang baik saat proses persalinan, sehingga kontraksi uterus berlangsung lebih optimal. Selain itu, kandungan nutrisi dalam kurma juga berperan dalam membantu kesiapan fisiologis tubuh ibu dalam menghadapi persalinan. Dengan demikian, konsumsi kurma dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kekuatan kontraksi dan memperlancar proses persalinan.

C. Efektifitas Konsumsi Kurma Menjelang Persalinan Terhadap Kekuatan Kontraksi Dan Durasi Kala I Pada Ibu Bersalin

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan hasil uji statistik didapatkan nilai p value $0.004 < (0.05)$, dan nilai rata-rata

kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin mengalami perbedaan sebesar 0.667 antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga disimpulkan bahwa ada efektivitas konsumsi kurma terhadap kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Al-Kuran O et al. (2022) yang menyatakan bahwa konsumsi kurma pada akhir kehamilan dapat meningkatkan kematangan serviks dan mempercepat proses persalinan. Penelitian lain oleh Widya Astuti (2023) juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi kurma menjelang persalinan memiliki kontraksi yang lebih efektif serta durasi kala I yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak mengonsumsi kurma.

Kurma mengandung karbohidrat sederhana seperti glukosa dan fruktosa yang mudah diserap tubuh sebagai sumber energi cepat. Energi ini sangat dibutuhkan selama proses persalinan untuk mendukung aktivitas otot uterus agar dapat berkontraksi secara optimal. Selain itu, kurma juga mengandung mineral dan senyawa tertentu yang dapat membantu meningkatkan sensitivitas reseptor oksitosin, sehingga kontraksi menjadi lebih kuat, teratur, dan efektif. Kontraksi yang adekuat akan mempercepat pembukaan serviks dan memperpendek durasi kala I persalinan. (Jenkins, 2020).

Menurut asumsi peneliti, efektivitas konsumsi kurma dalam meningkatkan kekuatan kontraksi dan mempercepat durasi kala I disebabkan oleh kandungan energi dan nutrisi yang cukup tinggi, sehingga ibu memiliki stamina yang lebih baik saat menghadapi persalinan. Konsumsi kurma selama 7 hari sebelum persalinan memberikan kesiapan fisiologis yang optimal bagi tubuh ibu,

sehingga proses persalinan berlangsung lebih lancar. Oleh karena itu, konsumsi kurma dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk mendukung kelancaran persalinan. orang lain

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan terhadap Tingkat nyeri ibu hamil trimester tiga, adapun kesimpulan yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok kontrol didapatkan 1.67
2. Diketahui bahwa rata-rata kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin pada kelompok intervensi didapatkan 1.00
3. Diketahuinya hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value } 00.000 < (0.05)$, artinya ada efektivitas konsumsi kurma terhadap kekuatan kontraksi dan durasi kala I ibu bersalin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada BPM Yetti Latif yang telah memberikan izin serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kerja sama selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik

E. REFERENSI

- Al-Kuran, O., et al. (2021). The effect of late pregnancy consumption of date fruit on labour and delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 41(5), 732–738
- Alijahan, R., et al. (2022). Effect of date palm consumption on cervical ripening and labor outcomes. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 27(3), 215–221.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Practice Bulletin: Management of Labor*. ACOG.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). *Maternity and Gynecologic Care*. Mosby.
- Cunningham, F. G., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022*. Dinkes Provinsi Lampung.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Way Kanan. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Way Kanan*. Dinkes Kab. Way Kanan.
- Farrer, H. (2021). *Perawatan Maternitas*. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Kemenkes RI.
- Lailiyana, et al. (2021). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, K. (2022). *Maternity & Women's Health Care* (13th ed.). Elsevier.
- Malekpour, P., et al. (2021). The effect of date fruit consumption on the active phase of labor. *Journal of Family & Reproductive Health*, 15(4), 230–236.
- Mochtar, R. (2021). *Sinopsis Obstetri*. EGC.
- Prawirohardjo, S. (2022). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rohani, et al. (2021). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2021). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization. (2021). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Recommendations on Maternal and Newborn Care*. WHO.
- Yousefi, M., et al. (2023). Effects of date fruit intake on uterine contractions and labor duration. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 115.