

**PENINGKATAN KECUKUPAN PRODUKSI ASI PADA IBU
POSTPARTUM MENGGUNAKAN REBUSAN DAUN UBI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS KESESI I PEKALONGAN**

*IMPROVING THE SUCCESS OF ASI PRODUCTION IN POSTPARTUM
MOTHER USING REBORNEYS OF SWEET LEAVES IN THE WORKING AREA
OF PUSKESMAS KESESI I PEKALONGAN*

Sri Utami Subagio

Magister Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : amysubagio@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah dan pertimbangan yang tepat namun terjadi penurunan cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2016 sebesar 40,73 % sedangkan tahun 2017 sebesar 38,36 % rebusan daun ubi jalar sebagai salah satu alternative nutrisi untuk peningkatan produksi ASI rebusan daun ubi memiliki kandungan laktogogum sebagai peningkat hormone prolaktin dan meningkatkan produksi ASI. untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun ubi terhadap peningkatan produksi ASI. Penelitian ini merupakan miniriset dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel sejumlah 2 orang ibu postpartum yang akan dikaji kecukupan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun ubi setiap hari selama 7 hari sebanyak 200 gram dengan menggunakan lembar observasi. ibu nifas yang memiliki produksi ASI sedikit yang setelah diberi perlakuan air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari mengalami peningkatan produksi ASI berdasarkan 6 aspek yang telah dinilai yakni berdasarkan keadaan ibu tentang kondisi produksi ASI dan keadaan bayi yang telah diberi ASI. Terdapat pengaruh memberikan rebusan daun ubi selama 7 hari terhadap kecukupan ASI sehingga bidan dapat menyarankan kepada ibu postpartum agar dapat menjadikan rebusan daun ubi sebagai alternative makanan yang murah dan mudah didapat yang dapat meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : rebusan daun ubi jalar; ibu post partum ; produksi ASI

ABSTRACT

Mother's Milk (ASI) is the best and most ideal food for babies, because breast milk contains all the nutrients needed in the right amount and consideration but there was a decrease in exclusive ASI coverage in Pekalongan Regency in 2016 amounting to 40.73% while in 2017 amounted to 38.36% decoction of sweet potato leaves as one of the nutritional alternatives to increase milk production, decoction of sweet potato leaves has laktogogum content as an enhancer of prolactin hormone and increases milk production. Objective: to determine the effect of cassava leaf decoction on increasing milk production. This research is a miniriset with descriptive research type. Samples of 2 postpartum mothers who will be assessed for the adequacy of breast milk production before and after giving 200 grams of sweet potato leaves daily for 7 days using an observation sheet. Childbirth mothers who have little breast milk production after being treated with water for decoction of sweet potato leaves for 7 days experience an increase in breast milk production based on 6 aspects that have been assessed, namely based on the mother's condition about the condition of ASI production and the condition of babies who have been given ASI. There is an effect of giving cassava leaf decoction for 7 days to the adequacy of breast milk so that the midwife can advise postpartum mothers to make a decoction of sweet potato leaves as an alternative to cheap and easy to obtain foods that can increase breast milk production.

Keywords: decoction of sweet potato leaves; post partum mother; ASI production

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah dan pertimbangan yang tepat. Menurut *World Health Organization* (selanjutnya disebut WHO), ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum mencapai usia enam bulan.(Unicef, 2013).

ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk menurunkan angka kematian bayi. ASI eksklusif dapat menurunkan resiko kematian akibat infeksi saluran nafas dan diare, karena ASI terbukti memiliki bakteri yang menguntungkan dan zat-zat yang dibutuhkan oleh bayi untuk membentuk mikroflora usus yang penting untuk sistem daya tahan tubuh bayi. (Wiji, 2013).

Menurut Data Dinas Kesehatan Pekalongan, cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2016 sebesar 40,73 % sedangkan targetnya 42 % sedangkan pada tahun 2017 sebesar 38,36 %. Sedangkan Cakupan ASI eksklusif per April tahun 2018 sebesar 35, 7 %). Menurut profil kesehatan provinsi Jawa Tengah, Permasalahan terkait pencapaian cakupan ASI antara lain : pemasaran susu formula masih gencar dilakukan untuk bayi 0-6 bulan yang tidak ada masalah medis, masih banyaknya perusahaan yang mempekerjakan perempuan tidak memberi kesempatan bagi ibu yang memiliki 0-6 bulan untuk melaksanakan pemberian ASI eksklusif , karena masih sedikitnya ruangan untuk menyusui. Masih banyak tenaga kesehatan ditingkat layanan yang belum peduli atau belum berpihak pada pemenuhan hak bayi untuk mendapat ASI eksklusif, yaitu masih mendorong untuk memberi susu formula pada bayi 0-6 bulan, masih sangat terbatasnya tenaga konselor ASI, belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI. (Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, 2017).

Tidak terlepas dari permasalahan terkait pencapaian cakupan ASI diatas, Salah satu upaya agar berlangsungnya program ASI eksklusif adalah dengan tetap menjaga produksi ASI ibu agar bayi cukup mendapatkan ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yakni perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, social cultural, nutrisi ibu. selain itu Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor makanan dimana kebutuhan kalori ibu post partum perhari harus terdiri dari 60-70 % karbohidrat, 20 % protein, dan 20 % persen lemak. Kalori ini didapatkan dari nutrisi ibu dalam sehari. (Nutrisi Bangsa, 2013).

Menurut hasil penelitian bahwa rebusan daun ubi dapat merangsang untuk meningkatkan hormone prolaktin dan meningkatkan produksi ASI. Karena adanya kandungan unsure struktur lipid dan hormon di mana Senyawa aktif terlibat dalam produksi air susu yakni efek laktogogum. Laktogogum adalah sebuah zat yang terkandung dalam daun ubi jalar yang dapat membantu produksi ASI. Selain itu, menurut indeks kualitas gizi, daun ubi jalar sumber protein, serat, dan mineral, terutama K, P, Ca, Mg, Fe, Mn, dan Cu. (Sun H, Mu T, Xi L, Zhang M, Chen J, 2014)

Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Weni bahwa Hasil uji statistik dari Wilcoxon Sign Rank diperoleh nilai p value = 0,000 dengan taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan $p \leq \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, ada pengaruh ada pengaruh pemberian rebusan daun ubi

jalar terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas campurejo kota Kediri tahun 2016.(Weni, 2016).

Daun ubi jalar pun mudah ditemui dan bernilai ekonomis sehingga ibu dapat dengan mudah memanfaatkan daun ubi sebagai makanan untuk menambah produksi AIR susu ibu guna memenuhi nutrisi ibu dan mensukseskan program ASI eksklusif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan miniriset dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel sejumlah 2 orang ibu postpartum yang akan dikaji kecukupan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun ubi dengan menggunakan lembar observasi, Dengan cara mengobservasi hasil dari skor lembar observasi produksi ASI. Rebusan daun ubi diberikan setiap pagi pukul 08.00 selama 7 hari dengan takaran 200 gram daun ubi yang direbus hingga lunak. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas kesesi 1 yang dilaksanakan minggu ke 2 sampai minggu ketiga Juli 2018. Sampel penelitian adalah 2 orang responden.

Alur penelitian adalah setelah mendapatkan persetujuan dari responden dan melakukan pengkajian, selanjutnya melakukan pengisian lembar observasi produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun ubi, keseokan harinya setiap pagi selama 7 hari diberikan air rebusan daun ubi dan dilakukan observasi produksi ASI. Lembar observasi terdiri dari 6 pertanyaan dengan nilai 1 jika menjawab ya dan nilai 0 jika menjawab tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian ini sejumlah 2 orang ibu post partum yang produksi ASInya masih sedikit.

Responden 1

Pengambilan data pada tanggal 12 Juli 2018 Pukul 09.00 WIB. Data subyektif Ny. W umur 28 tahun P2A0 post partum 1 hari, riwayat persalinan ini Ny. W melahirkan spontan pada tanggal 11 Juli 2018 pukul 06.00 WIB jenis kelamin perempuan, BB 3000 gram, PB 50 cm, menangis keras, kulit kemarahan tanpa ada kelainan. Ini adalah persalinan yang kedua dari Ny. W, ibu mengatakan produksi ASI masih sedikit. Data obyektif didapatkan Tensi Darah 110/70 MmHg, Nadi 88 x/menit, Rr 22 x/menit, pemeriksaan payudara kiri dan kanan simetris, konsistensi lunak, tumor tidak ada, areola mammae menonjol. Pemeriksaan abdomen TFU 2 Jari dibawah pusat, kontraksi baik, bulat seperti bola. Pemeriksaan vagina perdarahan normal, luka perineum tidak ada.

Responden 2

Pengambilan data pada tanggal 12 Juli 2018 Pukul 11.00 WIB . Data subyektif Ny. S umur 26 tahun P2A0 post partum 1 hari, riwayat persalinan ini Ny. S melahirkan spontan pada tanggal 11 Juli 2018 pukul 11.15 WIB jenis kelamin perempuan, BB 3000 gram, PB 50 cm, menangis keras, kulit kemerahan tanpa ada kelainan. Ini adalah persalinan yang kedua dari Ny. S, ibu mengatakan produksi ASI masih sedikit. Data obyektif didapatkan Tensi Darah 110/70 MmHg, Nadi 88 x/menit, Rr 22 x/menit, pemeriksaan payudara kiri dan kanan simetris, konsistensi

lunak, tumor tidak ada, areola mammae menonjol. Pemeriksaan abdomen TFU 2 Jari dibawah pusat, kontraksi baik, bulat seperti bola. Pemeriksaan vagina perdarahan normal, luka perineum tidak ada.

Tabel 1 skor sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun ubi jalar

No	Nama Responden	sebelum	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3	Hari ke 4	Hari ke 5	Hari ke 6	Hari ke 7
1	Ny.W	4	4	5	5	5	6	6	6
2	Ny.S	2	4	4	5	5	5	6	6

Lembar observasi terdiri dari 6 aspek yang dinilai yakni berdasarkan keadaan ibu tentang kondisi produksi ASI dan keadaan bayi yang telah diberi ASI. Dengan ketentuan : 1) keadaan payudara ibu tegang sebelum disusukan dinilai dengan cara palpasi daerah payudara untuk mengetahui kondisi kelenjar-kelenjar susu yang penuh berisi ASI, 2) terlihat ASI yang merembes dari puting susu, dilakukan dengan cara melihat langsung atau dengan memencet puting susu ibu, 3) frekuensi menyusui bayi paling sedikit 6 kali sehari, hal ini dapat ditanyakan pada ibu, 4) bayi buang air kecil lebih sering sekitar 60-8 kali sehari. Hal ini dapat ditanyakan pada ibu berapa kali mengganti popok dalam sehari, 5) kondisi bayi setelah disusui maka akan tertidur atau tenang selama 2-3 jam. Kondisi ini bisa ditanyakan langsung pada ibu. 6) keluarnya mekonium dalam 24 jam pertama. dengan nilai 1 jika menjawab ya dan nilai 0 jika menjawab tidak untuk semua pertanyaan.

Dari tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa kedua responden memiliki skor produksi ASI yang meningkat pada saat sebelum dan sesudah perlakuan dari hari ke hari selama 7 hari. Pada Ny. W mengalami peningkatan secara bertahap 1 angka perhari dari skor sebelum diberi perlakuan, sedangkan pada Ny. S mengalami peningkatan 2 poin dari sebelum perlakuan. pada Ny. S sebelum perlakuan mendapat skor 2, Ny.s yang merupakan primipara menurut penelitian bahwa primipara. Kondisi psikologis pada ibu primipara primipara cenderung mengalami ketegangan emosional sehingga dapat menurunkan produksi ASI bahkan tidak terjadi produksi ASI.

ASI merupakan asupan nutrisi yang aman, murah dan lengkap yang sangat dibutuhkan untuk 6 bulan pertama kehidupan bayi. Berdasarkan hasil penelitian kedua responden tersebut adalah ibu nifas yang memiliki produksi ASI sedikit yang setelah diberi perlakuan air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari mengalami peningkatan produksi ASI berdasarkan 6 aspek yang telah dinilai yakni berdasarkan keadaan ibu tentang kondisi produksi ASI dan keadaan bayi yang telah diberi ASI. Hal tersebut sesuai indicator peningkatan produksi ASI yakni menggunakan parameter peningkatan berat badan bayi, jumlah BAK bayi dan waktu istirahat bayi(Patel, 2013)

Produksi ASI menjadi sangat penting sebagai salah satu faktor keberhasilan ASI eksklusif, semakin cukup ASI yang diproduksi ibu maka program ASI eksklusif semakin berhasil dilakukan, begitupun sebaliknya.

Rebusan daun ubi memiliki kandungan yang dapat merangsang untuk meningkatkan hormone prolaktin dan meningkatkan produksi ASI. Karena adanya kandungan unsure struktur lipid dan hormon di mana Senyawa aktif aktif terlibat dalam produksi air susu yakni efek laktogogum. Laktogogum adalah sebuah zat yang terkandung dalam daun ubi jalar yang dapat membantu produksi ASI. Selain

itu, menurut indeks kualitas gizi, daun ubi jalar sumber protein, serat, dan mineral, terutama K, P, Ca, Mg, Fe, Mn, dan Cu. (Sun H, Mu T, Xi L, Zhang M, Chen J, 2014)

Bahkan di Kenya ada penelitian yang menguji keefektifan program Mama SASHA (Sweetpotato Action for Security dan Health in Africa) untuk meningkatkan pengetahuan gizi, dan status gizi ibu hamil dan menyusui di Kenya Barat. Dengan melakukan intervensi ke delapan fasilitas kesehatan dialokasikan ke intervensi Mama SASHA dengan memberikan ubi jalar. Ubi jalar memiliki banyak kandungan manfaat baik itu umbinya ataupun daunnya. (Girard, 2017)

Hasil penelitian lain, menurut US department of agriculture (2008) bahwa daun ubi memiliki kandungan 1,01 mg/100 gram dan folat 8µg/100 gram. Pada penelitian mencit yang diberikan aluminium sulfat lalu dibagi menjadi kelompok yang diberikan jus daun ubi jalar mampu mempertahankan persen hematocrit lebih baik dibandingkan kelompok yang diberi pembanding obat standar antianemia. (Adnyana, 2012).

Daun ubi jalar pun mudah ditemui dan bernilai ekonomis sehingga ibu dapat dengan mudah memanfaatkan daun ubi sebagai makanan untuk menambah produksi AIR susu ibu guna memenuhi nutrisi ibu dan mensukseskan produksi ASI. Maka dari itu rebusan daun ubi jalar sebagai salah satu komplementer untuk mendapatkan nutrisi yang cukup agar produksi ASI juga cukup maka dikonsumsinya rebusan daun ubi jalar setiap hari maka akan didapatkan hasil yang maksimal sehingga kecukupan ASI untuk memenuhi nutrisi yang diperlukan bayi akan terckupi dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan miniriset yang telah dilakukan, terdapat pengaruh memberikan rebusan daun ubi selama 7 hari terhadap kecukupan ASI. Ibu nifas dapat memahami kecukupan ASI bagi bayinya sehingga tenaga kesehatan dapat memotivasi masyarakat dan ibu nifas untuk dapat menjadikan rebusan daun ubi sebagai alternative makanan yang murah dan mudah didapat yang dapat meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, et el. *Pengaruh pemberian jus daun katuk, jus daun ubi jalar, kefir terhadap profil hematologi mencit anemia yang diinduksi aluminium sulfat*. Acta pharmaceutica Indonesia Vol XXXVII, No 2 Tahun 2012.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan Tahun 2016-2017*
- Girard, Amy Web, etc. (2017). *Promotion of orange-fleshed sweet potato increased vitamin A intakes and reduced the odds of low retinol-binding protein among postpartum Kenyan women*. The journal of nutrition community and international nutrition.
- Kusuma, Ima Candra. (2017). *Sweet potato (ipomoea batatas L.) leaf :its effect on prolactin and production of breast milk in postpartum mother*. Belitung Nursing Journal , Volume 3, Issue 2, March-April 2017.

- Nutrisi Bangsa. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Lancarnya ASI*. Artikel Sarihusada (online). www.sarihusada.co.id/NutrisiUntukBangsa/KehamilanMenyusui/Menyusui/Faktor-YangMempengaruhi-ncarnya-ASI
- Patel, Gedam. (2013). *Effect of back massage on lactation among postnatal mothers*. International journal of medical researcher and reviewer Jan-Mar 2013/Vol 1/issue 1.
- Purnami, Weni Tri. 2017. *Pengaruh pemberian rebusan daun ubi jalar terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas campurejo kota Kediri*. Jurnalilmu Kesehatan MAKIA Vol 4 No 1 Februari 2017
- Sun H, Mu T, Xi L, Zhang M, Chen J. Sweet potato (*Ipomoea batatas* L.) leaves as nutritional and functional foods. *Food chemistry*.2014;156:380-389.
- Unicef. (2013). Early initiation of breastfeeding. Unicef/WHO.
- Wiji, Rizki Natia. (2013). ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.