

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN LABU KUNING TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Visti Delvina¹⁾, Tiara Wulandary²⁾

Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email: tiarawulandary20@gmail.com

ABSTRACT

Common problems that are often experienced by breastfeeding mothers are problems with the smooth production of breast milk. This can be influenced by nutritional factors during pregnancy and breastfeeding their babies. Because the food that is not consumed by the mother will have an impact on the baby's food intake and have an impact on the growth and development of the baby. This type of research was a quasi-experimental design with one group pretest-posttest and the data were analyzed by univariate and bivariate analysis. The research was conducted in December 2021 by way of treatment. The population in this study were all breastfeeding mothers who were breastfeeding from infants 0-3 weeks in the HiangCommunity Health Center, Kerinci Regency. The sampling technique was purposive sampling by determining 10 respondents who were given pumpkin vegetables. Based on the results of the study, it was known that the average milk production for breastfeeding mothers before giving was 6.90. The average milk production in breastfeeding mothers after giving was 10.00. In conclusion, it was known that the p-value was 0.000 so it was known that there was an effect of consumption of boiled pumpkin leaves on breast milk production in the working area of the HiangCommunity Health Center, Kerinci Regency in 2022. Based on the research, it is expected that breastfeeding mothers should consume more foods that can stimulate milk production, such as pumpkin leaves 200 grams per day and get used to consuming it. And it is hoped that Hiang Community Health Center officers can socialize so that breastfeeding mothers who are constrained by breast milk can consume boiled pumpkin leaves.

Keywords : Pumpkin Leaf Consumption, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

ABSTRAK

Masalah umum yang sering dialami ibu menyusui adalah permasalahan dengan kelancaran produksi ASI. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi pada saat hamil dan menyusui bayinya. Karena makanan yang kurang dikonsumsi oleh ibu akan berdampak pada asupan makanan bayi dan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest dan data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian telah dilakukan pada bulan Desember 2021 dengan cara perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang sedang menyusui dari bayi 0-3 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci. Teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan menetapkan 10 orang responden yang diberikan sayur labu kuning. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum pemberian adalah 6,90. Rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui setelah pemberian adalah 10,00. Kesimpulannya diketahui bahwa nilai p-value 0,000 sehingga diketahui ada pengaruh konsumsi rebusan sayur daun labu kuning terhadap produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci tahun 2022. Berdasarkan penelitian maka diharapkan kepada ibu menyusui hendaknya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mampu merangsang produksi ASI seperti sayur daun labu kuning 200 gram perhari dan membiasakan mengkonsumsinya. Dan diharapkan kepada petugas Puskesmas Hiang dapat mensosialisasikan agar ibu menyusui yang terkendala dengan ASI untuk dapat mengkonsumsi rebusan daun labu kuning.

Kata Kunci : Konsumsi Daun Labu Kuning, Produksi ASI, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Berdasarkan data *Word Health Organization* (WHO) tentang cakupan ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Capaian tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50%, dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, UNICEF dan WHO merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Agar ibu dapat mempertahankan ASI eksklusif selama 6 bulan, WHO merekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman termasuk air, menyusui sesuai permintaan atau sesering yang di inginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot (WHO, 2018).

Sustainable Development Goals dalam *the 2030 Agenda for sustainable development* menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak dibawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup. Hal tersebut dapat dicapai salah satunya dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (*United Nations*). Namun hanya 44% dari bayi lahir didunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia 6 bulan disusui secara eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47% dan Negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawahusia 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target kelima WHO di tahun 2025.

Di Indonesia, bayi yang telah mendapatkan ASI eksklusif sampai usia enam bulan adalah sebesar 29,5% (Profil Kesehatan Indonesia, 2017). Hal ini belum sesuai dengan target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6

bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 50%.

Secara nasional, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2019 yaitu sebesar 67,74%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (41,12%). Terdapat empat Provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2019, yaitu Gorontalo, Maluku, Papua, Papua Barat. Sementara kondisi Jambi didapatkan pemberian ASI sampai usia 6 bulan sebesar (69,10%),(Data Profil Kesehatan Indonesia,2019).

Untuk mengatasi kurang lancarnya ASI bisa dilakukan dengan cara yang sederhana seperti mencoba ramuan-ramuan tradisional, memberikan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan memanfaatkan tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI (Djama, 2018). Tanaman labu kuning merupakan suatu jenis buah yang termasuk kedalam familia Cucurbitaceae, termasuk tanaman semusim yang sekali berbuah langsung mati. Labu kuning salah satu tanaman yang mudah dalam pembibitan, perawatan, dan hasilnya cukup memberikan nilai ekonomis yang tinggi kepada masyarakat. Labu kuning banyak dibudayakan di negara Afrika, Amerika, India dan Cina. Labu kuning biasanya tumbuh pada daratan rendah maupun tinggi, ketinggian tempat antara 0 m – 1500 m diatas permukaan laut (Wiliانا et al., 2021).

Selain buah, daun labu juga dimanfaatkan masyarakat sebagai sayuran. Kandungan gizi yang terdapat pada daun labu kuning tidak kalah dengan kandungan gizi yang terdapat pada daging buah labu kuning. Daun labu kuning mengandung komponen penting seperti protein, karbohidrat, fosfor, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C. Beragam kandungan nutrisi tersebut bisa

meningkatkan kualitas ASI ibu yang dapat mendukung tumbuh kembang bayi. Misalnya kandungan vitamin C menjaga kesehatan kulit bayi baru lahir yang masih sensitif, kemudian kandungan vitamin A bisa menjaga kesehatan mata bayi, apabila kualitas ASI baik, maka kebutuhan nutrisi harian si kecil bisa terpenuhi dan bayi tumbuh sehat (Wiliana et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest* dan data dianalisis dengan analisis *univariat* dan *bivariat*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Desember 2021 dengan cara perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang sedang menyusui dari bayi 0-3 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan menetapkan 10 orang responden yang diberikan sayur labu kuning. Sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dari penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Rata – rata Produksi ASI Sebelum Pemberian Rebusan Sayur Daun Labu Kuning (*Cucurbita Moschata Duch*) Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci

Produksi ASI dengan Pemberian Rebusan Sayur Daun Labu Kuning	N	Mean	SD	Min – Max
<i>Pre-test</i>	10	6,90	0,738	6-8

Berdasarkan tabel 1 diketahui rata-rata frekuensi produksi ASI yang dilihat dari

frekuensi BAK bayi sebelum diberikan rebusan sayur daun labu kuning adalah sebesar 6,90 kali perhari dengan standar deviasi 0,738. ASI adalah sebuah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindungi dalam melawan kemungkinan serangan penyakit, tingkat terbaik dan air susu memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf (Maryunani, 2018).

Pemberian ASI eksklusif merupakan cara terbaik dalam melengkapi kebutuhan nutrisi pada bayi. Selain itu interaksi ibu dan bayi serta kandungan gizi ASI sangat dibutuhkan untuk pertimbangan system saraf otak yang dapat meningkatkan kecerdasan bayi (Rollando & Afthoni, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Sartika Siagian dkk, 2019) tentang kandungan vitamin A pada daun labu kuning solusi meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa adanya pengaruh konsumsi daun labu kuning terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari peningkatan frekuensi menyusui bayi dimana sebelum diberikan daun labu kuning nilai yang diperoleh 67,67 dan setelah diberikan daun labu kuning menjadi 74,63.

Menurut asumsi peneliti, ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup sehingga dapat menghasilkan produksi ASI yang cukup untuk kebutuhan bayi. Selain dari faktor-faktor nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu, factor pengalaman ibu tersebut sudah pernah menyusui juga mempengaruhi produksi ASI.

Tabel 2
Rata – rata Produksi ASI Sesudah
Pemberian Rebusan Sayur Daun
Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*
***Duch*) Pada Ibu Menyusui di**
Wilayah Kerja Puskesmas
Hiang Kabupaten
Kerinci

Produksi	N	Mean	SD	Min	Max
ASI dengan Pemberian Rebusan Sayur Daun Labu Kuning					
<i>Post-test</i>	10	10,00	0,667	9-11	

Berdasarkan tabel 2 diketahui rata-rata produksi ASI dari 10 responden sesudah diberikan rebusan sayur daun labu kuning (*cucurbita moschata duch*) dari 10 responden adalah 10,00 dengan standar deviasi 0,667. Frekuensi BAK bayi terendah yaitu 9 kali dan terbanyak yaitu 11 kali dalam 24 jam.

Proses terjadinya pengeluaran ASI dimulai atau dirangsang oleh isapan mulut bayi pada putting susu ibu. gerakan tersebut merangsang kelenjar pituitary anterior untuk memproduksi sejumlah protein, hormon utama yang mengendalikan air susu. proses air susu tergantung jugapada let don reflex, isapan putting susu dapat merangsang kelenjar pituitary posterior untuk menghasilkan hormon oksitosin, yang merangsang serabut otot halus didalam dinding saluran susu agar membiarkan susu dapat mengalir secara lancar (Febrianti, 2017).

Dimana penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2016).menunjukkan rata-rata produksi ASI

responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 9,27 dengan standar deviasi 0,108. Hasil uji statistic didapatkan nilai sig. (2 tailed)= 0,005) artinya ada perbedaan yang bermakna antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi daun labu kuning.

Menurut asumsi peneliti sewaktu kunjungan kelapangan tentang pemberian sayur daun labu kuning pada responden, responden mengatakan bahwa proses produksi ASI nya semakin lancar, karena bisa dilihat dari frekuensi buang air kecil bayi meningkat yaitu nilai minimum 9 kali dan maksimum 11 kali per hari. Dan ibu juga merasakan adanya perbedaan setelah mengkonsumsi daun labu kuning tersebut yaitu aliran ASI lebih kencang dari pada yang sebelumnya, dan bayi tidak gampang rewel.

Tabel 3
Perbedaan Hasil Produksi ASI Sebelum
dan Sesudah diberikan Rebusan Sayur
Daun Labu Kuning

Produksi	N	Rata-rata	SD	SE	P-Value
ASI					
<i>Pretest</i>		6,90	0,738	0,223	
<i>Posttest</i>	10	10,00	0,667	0,667	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui rata-rata produksi ASI dari 10 responden sesudah diberikan sayur daun labu kuning adalah 10,00 dengan standar deviasi 0,667 nilai minimum 9 dan maksimum 11. Pada daun labu kuning merupakan tanaman yang mengandung *laktogogum* yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan *prolaktin* seperti *Ialkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk

memperproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuatan ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Safitri, 2016).

Berdasarkan hasil studi (Mutiara, 2012) melaporkan bahwa daun labu kuning mengandung senyawa fitosterol diantaranya *kampesterol*, *Stigmasterol*, dan β - sitosterol yang bersifat laktogogum yang dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian menunjukkan pemberian tepung daun labu kuning dapat meningkatkan produksi air susu induk tikus secara nyata seiring dengan peningkatan konsentarsi yang diberikan. ASI merupakan cairan kompleks yang mengandung berbagai unsur penting yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan sel-sel epitel. Secara umum, kadar gizi ASI tinggi saat lahir dan akan berkurang selama periode laktasi.

Menurut asumsi peneliti bahwa konsumsi sayur daun labu kuning berpengaruh untuk meningkatkan produksi ASI berdasarkan BAK bayi selama 7 hari berturut-turut. Peningkatan rata-rata frekuensi produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sayur daun labu kuning adalah 6,90 dan 10,00 menunjukkan adanya pengaruh positif dari sayur daun labu kuning. Dan didapatkan peningkatan Karna daun labu kuning mengandung laktogogum yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkaloid*, *polifenol*, *steroid*, *flavonoid* dan substansi lainnya paling aktif dalam meningkatkan dan mempelancar ASI. Hal ini sekaligus membuktikan bahwa daun labu kuning merupakan salah satu solusi untuk mempelancar produksi ASI pada ibu menyusui.

SIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian rebusan sayur daun labu kuning (*Cucurbita Moschata Duch*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di wilayah Kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2021 diketahui bahwa nilai p-value 0,000 sehingga diketahui ada pengaruh konsumsi rebusan sayur daun labu kuning terhadap produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kabupaten Kerinci tahun 2021. Maka disarankan kepada ibu menyusui hendaknya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mampu merangsang produksi ASI seperti sayur daun labu kuning 200 gram perhari dan membiasakan mengkonsumsinya. Dan diharapkan kepada petugas Puskesmas Hiang dapat mensosialisasikan agar ibu menyusui yang terkendala dengan ASI untuk dapat mengkonsumsi rebusan daun labu kuning.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini yang telah memberi dan memfasilitasi penulis dalam penelitian dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

REFERENSI

- Al Jabar , S. 2015. 'Kandungan Gizi dan Komposisi dari Waluh Astutik, Yuli. (2015). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta: Selemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci. (2020). *Laporan Tahunan 2019 edisi 2020*.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(4), 282–293.
- Djama, N. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu

- Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5.
<https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Fay, D. L. (1967). Profil Kes Indo 2019. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Fikawati, Dr. Sandra. dkk. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: PT Rajagrafino Persada.
- Garrow, J.S dan James, W.P.T. 2019. Human Nutrition and Dietetics, Ninth Edition. Edinburgh: Churchill Livingstone. Page 174-180
- Hendrasty. (2013). *Isolasi senyawa steroid/triterpenoid dari daun labu kuning*.
- Hutabarat, E. N. N. (2018). *Penelitian*. 319–324.
- Istiqomah, F. et al. (2015) 'J Urmal', 5(2), pp. 94–101.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (n.d.). 2019
- Kuning, L., & Febrianti, A. R. (2017). *Isolasi senyawa steroid/triterpenoid dari daun labu kuning*.
- Marmi. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, Anik. (2012). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maryunani, Anik. (2018). *Inisiasi Menyusui Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maria, S.SiT, M.Keb, R. D., & Devi, A. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pucuk Labu Kuning Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.377>
- Murti, N. N., & Hendriani, D. (2017). Hubungan IMD dengan Laktasi pada Ibu Post Partum Normal di RS Khusus Bersalin Balikpapan Tahun 2016. *Mahakam Midwifery Journal*, 2(1), 33–45.
- Mortel M, Mehta SD. *Systematic review of the efficacy of herbal galactogogues*. *J Hum Lact*. 2013 May;29(2):154-62. doi: 10.1177/0890334413477243. Epub 2013 Mar 6. PMID: 23468043. Azizah. 2014. *Jurnal Eduhealth*.
- Notoatmodjo. S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, B. 2015. *Resep Herbal Tradisional*. Yogyakarta: Madya Pustaka
- Profil Kesehatan Indonesia. 2019. *Cakupan ASI Eksklusif*. Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar. 2017. *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*.
- Rollando, R., & Afthoni, M. H. (2019). METODE ISOLASI YANG MUDAH DALAM ISOLASI SENYAWA β -KAROTEN DARI LABU KUNING (Cucurbita moschata Duch ex Poiret). *JIFFK: Jurnal Ilmu Farmasi Dan Farmasi Klinik*, 16(01), 15. <https://doi.org/10.31942/jiffk.v16i01.2924>
- Safitri, I. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Bendan, Kecamatan Banyudono, Kabupaten Boyolali. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 10.
- SARWONO PRAWIROHARDJO. Jakarta, 2016
- Soedarya. (2016). *PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN PUCUK LABU KUNING TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB IBU HAMIL TRIMESTER III*. 01, 27–31.
- Soetjningsih. (2018). *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2012). A "missing" family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and*

Theoretical, 44(8), 1–
14.<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/08520>.
WHO,2018. *Cakupan ASI eksklusif*
Wiliana, T., Panjaitan, S., Rosida, D. A.,
Vokasi, F., & Agroindustri, P. S.

(2021). *Tekstur , Kadar β -Karoten dan Kalsium Flakes dengan Formulasi Tepung Labu Kuning dan Daun Kelor Effect of formulation of pumpkin flour (cucurbita moschata)*