

## **PENGARUH PEMBERIAN SAYUR REBUSAN DAUN KATUK TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI UPTD PUSKESMAS MEUKEK KABUPATEN ACEH SELATAN**

**Sarmiati<sup>1</sup>, Nuriah Arma<sup>2</sup>, Nurul Mouliza<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : sarmiati30@gmail.com, nuriaharma@helvetia.ac.id, nurulmoliza@helvetia.ac.id

### **Abstrak**

**Pendahuluan:** Bayi merupakan anugerah yang terindah yang diberikan oleh sang pencipta kepada manusia. Memberikan ASI Eksklusif juga dapat membantu bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan kelak. Secara fisik ia mendapatkan asupan gizi yang cukup, jauh lebih cukup dari segala yang ditawarkan oleh dunia. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur rebusan daun Katuk terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode Eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu menyusui sebanyak 15 orang dan sampel yang diambil dengan menggunakan *Total Sampling* yaitu sebanyak 15 orang. Metode pengumpulan data yaitu data primer, sekunder dan tersier. Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. **Hasil:** Mayoritas responden berumur antara 20-30 tahun sebanyak 80,0%, dan mayoritas responden mengalami peningkatan produksi ASI setelah diberikan sayur rebusan daun katuk dengan produksi ASI cukup sebanyak 15 orang (100%). pemberian rebusan sayur daun katuk kepada ibu menyusui berpengaruh terhadap produksi ASI. **Kesimpulan:** Pemberian rebusan sayur daun katuk kepada ibu menyusui berpengaruh terhadap produksi ASI. Diharapkan kepada ibu menyusui mampu untuk lebih meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, terutama ibu menyusui lebih mengetahui tentang manfaat daun katuk sehingga mendukung untuk keberhasilan Pemberian ASI eksklusif.

**Kata Kunci :** Umur, Pendidikan, Daun Katuk, Produksi ASI

### **Abstract**

**Introduction:** Babies are the most beautiful gift given by the creator to man. Exclusive breastfeeding can also help the baby for growth and development later. Physically he gets enough nutrition, far more than everything the world has to offer. **Objective:** To find out the effect of giving Katuk leaf stew vegetables on breast milk production in breastfeeding mothers in Meukek District, East Aceh district. **Method:** The research design used is qualitative with pseudo-experimental methods. The population in this study was all breastfeeding mothers as many as 15 people and the sample taken using *Total Sampling* was 15 people. Data collection methods are primary, secondary and tertiary data. The data analysis used is univariate and bivariate analysis with *chi-square* test. **The Result:** The majority of respondents aged between 20-30 years as much as 80.0%, and the majority of respondents experienced an increase in breast milk production after being given katuk leaf stew vegetables with sufficient milk production as many as 15 people (100%). Giving a decoction of katuk leaf vegetables to nursing mothers affects milk production. **Conclusion:** Giving a decoction of katuk leaf vegetables to nursing mothers affects milk production. It is expected that breastfeeding mothers are able to further improve the health of mothers and babies, especially breastfeeding mothers know more about the benefits of katuk leaves so as to support the success of exclusive breastfeeding.

**Keywords :** Age, Education, Katuk Leaves, Breast Milk Production

### **PENDAHULUAN**

Bayi merupakan anugerah yang terindah yang diberikan oleh sang pencipta kepada manusia. Memberikan ASI Eksklusif juga dapat membantu bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan kelak.

Secara fisik ia mendapatkan asupan gizi yang cukup, jauh lebih cukup dari segala yang ditawarkan oleh dunia. Sedangkan secara batin dengan menyusu ia mendapat limpahan kasih sayang dan ikatan atau rasa yang kuat sehingga ia bisa merasakan bahwa kehadirannya didunia tidak disia- siakan(1).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber makanan yang mengandung nutrisi yang lengkap untuk bayi, dengan komposisi yang sesuai dengan kebutuhan bayi, serta sebagai makanan tunggal untuk memenuhi semua kebutuhan pertumbuhan bayi sampai usia 6 bulan. Selain itu, ASI juga dapat diandalkan untuk melindungi bayi dari berbagai macam infeksi dan penyakit, hal ini disebabkan karena ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bayi karena mengandung berbagai zatantibodi, dan dapat melindungi bayi dari serangan alergi(1)

ASI mengandung semua nutrisi penting yang diperlukan bayi untuk tumbuh kembangnya, serta antibodi yang bisa membantu bayi membangun sistem kekebalan tubuh dalam masa pertumbuhannya. Sesungguhnya lebih dari 100 jenis zat gizi terdapat dalam ASI. Diantaranya ialah AA, DHA, taurin, dan spingomyelin(2).

UNICEF dan WHO membuat rekomendasi pada ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya. Sesudah umur 6 bulan, bayi baru dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan ibu tetap memberikan ASI sampai anak berumur minimal 2 tahun. Pemerintahan Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan para ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan kepada bayinya Dan di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87,05% atau sebanyak 8242 ibu nifas dari 12.765 orang, pada tahun 2018 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 orang dari 10.764 orang dan pada tahun 2019 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 orang dari 9.862 orang(3).

Pemberian ASI berdasarkan Departemen Kesehatan Republik Indonesia melalui SK Menkes No. 450/Men.Kes/SK/IV/2004 tanggal 7 April 2004 telah menetapkan rekomendasi pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak di lahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral)(4).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020, presentase pemberian ASI saja dalam 24 jam terakhir semakin menurun seiring meningkatnya umur bayi dengan presentase terendah pada anak umur 6 bulan (30,2%). Proses menyusui terbanyak terjadi pada 1- 6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusu dini) sebesar 34,5%(5).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia tersebut masih di bawah target sehat. Persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang di *recall*, dari 3.196.303 sasaran bayi kurang dari 6 bulan terdapat 2.223.564 bayi usia kurang mendapat ASI eksklusif tercapai 66,1%. Capaian indikator persentase bayi usia kurang 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sudah memenuhi target tahun 2020, yaitu sebesar 40% atau persentase pencapaian kinerja sebesar 162,25% (6).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021, Cakupan presentasi bayi yang diberi ASI Eksklusif tahun 2021 terjadi penurunan yang tajam di banding tahun 2020 dan tidak mencapai target nasional < dari 40%. Kabupaten / Kota dengan pencapaian  $\geq$  40% untuk Kabupaten yaitu Labuhan BatuUtara (97,90%). Samosir (94,8%). Humbang Hasundutan (84,0%), Simalungun 60,6%), Dairi (55,7%), Pak- Pak Barat (50,5%), Deli Serdang (47,1%). Asahan (43,6%), Labuhan Batu (40,9%) dan untuk Kota yaitu Gunung Sitoli (84,5%), Sibolga (46,7%). Daerah dengan pencapaian < 10% yaitu Kota Medan (6,7%), Tebing Tinggi (7,4%)(7).

Menyusui bayi di Indonesia, sudah menjadi budaya namun praktik pemberian ASI masih jauh dari yang diharapkan. Alasan tidak memberikan ASI Eksklusif yaitu air susu yang tidak keluar. Sehingga produksi ASI dapat dilancarkan dengan mengkonsumsi daun katuk dan beberapa kapsul/ obat yang memperlancar ASI dari ekstrak daun katuk (8)

Banyak jenis-jenis tumbuhan yang digunakan untuk memperlancar Air Susu Ibu (ASI) salah

satunya adalah daun katuk (*Sauropus Androgynus*) yang sejak dahulu telah terbukti dapat memperlancar produksi air susu ibu (ASI) karena mengandung asam seskuinterna. Katuk (*Sauropus Androgynus*) di kenal dalam bahasa asing sebagai *star goosberry* atau *sweet leaf* (Inggris), *mani cai* (China), di Minangkabau di sebut *simani*. Tanaman ini amat populer di Asia Selatan atau Asia Tenggara, tumbuh subur mencapai 2,5 m dengan daun oval hijau tua sampai panjang 5- 6 cm. Pucuk tanaman disebut juga *tropical asparagus*. Di Malaysia diaduk dengan telur menjadi dadar telur. Daunnya mengandung 7% protein kadar tinggi betakarotei, vitamin C, Kalsium, Besi, dan Magnesium. Termasuk tanaman langka yang mengandung vitamin K. Setiap 100 g zat daun katuk mengandung sekitar 2,7 mg zat besi, sementara kandungan kalsium daun katuk sebanyak 204 mg atau empat kali lebih tinggi dibandingkan kandungan mineral dari daun kol(9).

Konsumsi daun katuk berlebihan (50 g sehari) sangat berbahaya karena tanaman ini mengandung alkaloid papaverin yang dapat merusak paru. Daun katuk juga sebaiknya dikonsumsi setelah dimasak terlebih dahulu untuk mencegah efek samping yang tidak diinginkan. Daun katuk juga digunakan untuk menanggulangi penyakit kurang darah atau Anemia karena daun katuk termasuk punya kadar tinggi zat besi(9).

Berdasarkan hasil penelitian Suwanti, (2018) Tentang “Pengaruh Konsumsi Ekstra Daun Katuk Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui Di Klaten”. Menyimpulkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum mengkonsumsi daun katuk 53,3% ASI cukup dan setelah konsumsi daun katuk 70% ASI lebih. Sedangkan pada kelompok kontrol pada observasi sebelum 53% ASI cukup dan sesudah satu bulan kemudian 37% ASI cukup, 30 % ASI lebih. Pada analisis statistik uji *chi square* diperoleh hasil nilai  $p=0,002$ , yang membuktikan ada pengaruh konsumsi ekstra daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di Klaten Tahun 2018(10).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek KABupaten Aceh Selatan didapatkan ibu yang menyusui sebanyak 15 orang, peneliti mewawancarai 8 ibu yang menyusui bayinya antar 2 bulan, 8 orang ibu menyusui tidak memberikan ASI eksklusif dan 2 dari 8 ibu menyusui sudah memberikan makanan tambahan seperti bubur bayi, dengan alasan pengeluaran ASI sedikit yang mengakibatkan bayi rewel, serta kebutuhan menjadi tidak terpenuhi. Dan 6 orang ibu menyusui tidak mengetahui tumbuhan daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI. 2 orang ibu menyusui mengetahui tumbuhan daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI tetapi tidak ada tumbuhan daun katuk disekitar lingkungan mereka.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan .”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quast Experimen*) dengan *one group pretest* dan *post test without control* design yang dilakukan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kepada responden yang kemudian setelah dilakukan intervensi dilakukan post test. (11).

Penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan .. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023 sampai agustus, dimulai dari pembuatan proposal, penelitian, sampai pembuatan hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui 2 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan sebanyak 15 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu menyusui 2 bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan . sebanyak 15 responden.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis bivariat yaitu analisis yang digunakan untuk menghubungkan antara dua variabel,

variabel bebas dengan variabel terikat.

**HASIL PENELITIAN**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik**

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
<b>Usia</b>			
1	< 20 Tahun	2	13,3
2	20 – 30 tahun	12	80,0
3	> 35 Tahun	1	6,7
<b>Pendidikan</b>			
1	SD	1	6,7
2	SMP	6	40,0
3	SMA	7	46,7
4	Perguruan Tinggi	1	6,7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebagian besar responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan berumur antara 20-30 tahun sebanyak 12 orang 80,0% dan memiliki pendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang 46,7%.

**Tabel 2. Klasifikasi Produksi ASI**

No	Peningkatan Produksi ASI	N	%
Sebelum konsumsi sayur daun katuk			
1	ASI Lancar	0	0
2	ASI Cukup Lancar	0	0
3	ASI Tidak Lancar	15	100
Setelah konsumsi sayur daun katuk			
1	ASI Lancar	0	0
2	ASI Cukup Lancar	15	100
3	ASI Tidak Lancar	0	0

Berdasarkan tabel diatas sebelum sebagian besar responden di Wilayah Kerja diberikan intervensi sayur rebusan daun katuk UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan memiliki produksi ASI kurang lancar sebanyak 15 orang (100%), Setelah diberikan rebusan daun katuk terjadi peningkatan produksi ASI terhadap responden dengan sebagian besar produksi asi cukup lancar sebanyak 15 orang (100%).

**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Sayur Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan .**

Peningkatan produksi ASI	N	Mean (min – max)	Nilai Z	Nilai P
sebelum konsumsi sayur daun katuk	15	160 (110 – 200)	3.413	0.001
Sesudah konsumsi sayur daun katuk	15	313 (230 – 380)		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji beda dengan nilai p value 0,001 < 0,05 sebelum dan setelah pemberian sayur rebusan daun katuk terhadap produksi menunjukkan ada perbedaan produksi ASI

ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan

## PEMBAHASAN

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu menyusui dengan mengkonsumsi sayur rebusan daun katuk berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Hasil analisis pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia ibu menyusui sebagian besar berusia 20 -30 orang sebanyak 80,0%.

Menurut penelitian Ummi Naziroh menyatakan bahwa usia ibu nifas berpengaruh terhadap kelancaran ASI Ibu nifas yang lebih muda lebih banyak memproduksi ASI, sebab 30 tahun lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu – ibu yang lebih tua.

Hasil analisis pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan sayur rebusa daun katuk sebagian besar ibu menyusui mengalami pengeluaran ASI tidak lancar. Hal disebabkan ibu menyusui mengalami kendala dalam pemberian ASI yaitu produksi ASI keluarnya sedikit saat menyusui dan hisapan bayi berkurang.

Setelah ibu nifas mengkonsumsi sayur rebusan daun katuk selama 7 hari produksi ASI meningkat. Pada table 4.2 menunjukkan bahwa ibu menyusui ASI tidak lancar mengalami peningkatan pengeluaran ASI cukup lancar. Pengeluaran ASI ibu banyak merembes keluar melalui puting susu dan bayi lebih sering menyusui.

Hasil analisis pada table 4.3 menunjukkan bahwa pengaruh ibu menyusui dengan mengkonsumsi sayur rebusan daun katuk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Rebusan sayur daun katuk merupakan sayuran yang direbus dan memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Isoflavon atau hormone ephytoestrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bias membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak.

Hal ini sesuai dengan penelitian Erika Puspitasari yang menyimpulkan bahwa pemberian sayuran daun katuk berpengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu menyusui yang mengkonsumsi daun katuk mengalami peningkatan ASI sangat lancar. Hal ini disebabkan kandungan dari sayuran daun katuk mampu mengoptimalkan pengeluaran ASI serta kepekatan warna ASI pada ibu menyusui.

Selain itu, pada penelitian ini juga menemukan bahwa dengan mengkonsumsi rebusan daun katuk sangatlah efektif untuk menjadi alternative ibu menyusui yang memiliki jumlah produksi ASI yang sedikit, sehingga dengan dikonsumsi rebusan daun katuk jumlah produksi ASI semakin meningkat. Dan sangat bagus juga diterapkan oleh setiap ibu menyusui yang ingin memberikan ASI eksklusif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Mayoritas responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten Aceh Selatan berumur
2. antara 20-30 tahun sebanyak 80,0%. Aceh Selatan . mengalami peningkatan
3. Mayoritas responden di Wilayah Kerja produksi ASI sesudah
4. UPTD Puskesmas Meukek Kabupaten
5. diberikan sayur rebusan daun katuk dengan produksi asi cukup lancar sebanyak 15 orang (100%).
5. Pemberian rebusan sayur daun katuk Kepada,Ibu menyusui berpengaruh Terhadap Produksi ASI.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Kepada Kepala Desa Sampean Kecamatan Sungai Kanan Kabupaten Labuhan Batu yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Putri IM, Utami FS. ASI dan Menyusui. Buku. 2020.
2. Haryono R, Setianingsih S. manfaat ASI EKSKLUSIF untuk Buah Hati Anda. Gosyen Publishing. 2014.
3. World Health Organization. New measles surveillance data from WHO. WHO. 2019.
4. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]. 2019. 207 p.
5. Kementerian Kesehatan RI. InfoDATIN Kesehatan Gigi Nasional September 2019. Pusdatin Kemenkes RI. 2019;1–6.
6. RI K. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Jakarta. 2020;
7. Riskesdas. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. 281–298 p.
8. Mufdlilah, Zulfa SZ, Johan RB. Buku Panduan Ayah ASI. Buku Panduan Ayah ASI. 2019.
9. Syahadat A, Siregar N. Skrining Fitokimia Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) Sebagai Pelancar Asi. *J Kesehat Ilm Indones*. 2020;5(1).
10. Triananinsi N, Andryani ZY, Basri F, Alauddin Makassar I, Kebidanan A, Al T, et al. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *J Healthc Technol Med*. 2020;6(1).
11. Muhyi M, Hartono, Budiyo SC, Satianingsih R, Sumardi, Rifai I, et al. Metodologi Penelitian. *Metod Penelit*. 2018;1–83.