
PERBANDINGAN EFEKTIFITAS DAUN KATU DAN LABU SIAM TERHADAP PRODUKSI ASI

Mustika Hana Harahap¹, Siska Mulyani²

Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Jl. Tamtama No 6 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : harahapmustikahana@gmail.com, mulyanisiska37@yahoo.com

Kata Kunci: Daun Katu,
Labu Siam, Produksi ASI,
Ibu Menyusui

ABSTRAK

Pencapaian ASI eksklusif di kabupaten Kampar masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Mengingat pentingnya ASI bagi bayi dan sangat bermanfaat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan bayi serta program pemerintah yang ingin menggalakkan pemberian ASI kepada bayi. Cakupan ASI di wilayah kerja Kecamatan Tambang Desa Parit Baru 0% dikarenakan mitos dan kultur masyarakat yang masih kental sehingga 2021 menjadi lokus stunting. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat ramuan tradisional seperti daun katu (*Sauropus androgynus*) labu siam (*Sechium edule*). Tujuan penelitian ini mengetahui perbandingan efektifitas daun katu dan labu siam terhadap produksi ASI. Metode penelitian yaitu *Quasy Experimen*. Waktu penelitian pada bulan Mei – Agustus 2021. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang ibu nifas. Teknik pengambilan *sample total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Teknik mengumpulkan data dengan lembar observasi frekuensi BAK dalam hitungan 24 jam. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *mean* 0,50000 nilai *P value* = 0,001 maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara daun katu dan labu siam terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Kesimpulan penelitian ini labu siam lebih berpengaruh dari pada daun katu terhadap produksi ASI. Diharapkan kepada ibu yang sedang menyusui untuk mengkonsumsi labu siam dan daun katu secara rutin karena sehat dan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang guna meningkatkan produktifitas di masa yang akan datang dan disarankan kepada Puskesmas Tambang agar bekerja sama dengan kader setempat guna memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu menyusui.

Keywords:

Sauropus Androgynus,
Sechium Adule, Breastmilk
Level, Breastfeeding

Info Artikel

Tanggaldikirim: 6 Feb 2023

Tanggaldirevisi: 6 Feb 2023

Tanggalditerima: 7 Feb 2023

ABSTRACT

The achievement of exclusive breastfeeding in Kampar district is still a lot of mothers who do not give exclusive breastfeeding to their babies. Given the importance of breastfeeding for babies and very useful for the process of growth and development of infants and government programs that want to promote breastfeeding for babies. Efforts that can be made to increase the rate of secretion and production of breast milk are through the use of traditional herbal medicines such as katu leaves (Sauropus androgynus) labu siam (Sechium edule). The purpose of this study was to determine the effect of the use of Sauropus androgynus and Sechium edule on increasing breast milk production. The research method was Quasy Experiment. The time of the study was in May – August 2021. The population 18 with the sample in this study was 18 with a total sampling technique. The research instrument used an observation sheet. Analysis of the data using the T-Dependent test. Based on the results of statistical tests obtained mean 0,50000 and P value = 0.001, it can be concluded that there is a significant effect between sauropus androgynus and sechium edule on milk production in breastfeeding mothers. The conclusion of this study is that there is a significant effect on giving sauropus androgynus and sechium edule to breast milk production. It is

expected that mothers who are breastfeeding to consume sauropus androgynus and sechium edule regularly because they are healthy and consume balanced nutritious food to increase productivity in the future and it is suggested to the Tambang Health Center to cooperate with local cadres to provide health education to breastfeeding mothers.

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organisation (WHO)* cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia sekitar 36% selama periode 2007-2014. Pada sidang kesehatan dunia ke-65, negara-negara anggota WHO menetapkan target di tahun 2025 bahwa sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberi ASI eksklusif. 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 pada provinsi Nusa Tenggara Barat (86,26%) sedangkan persentase terendah terdapat di Papua barat (41,12%). Meskipun telah mencapai target renstra masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Kita tahu bahwa Pemberian ASI eksklusif merupakan investasi terbaik bagi kesehatan dan kecerdasan anak.(Kemenkes 2019).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2019 yaitu 67%, meningkat dibanding tahun 2018 yaitu 60% dan sudah mencapai target 47%. Cakupan bayi yang diberi ASI eksklusif di Provinsi Riau ditahun 2018 dan 2019 yaitu 35% dan 75 %. Cakupan ini sudah mencapai target yang ditetapkan 47 %. Kabupaten yang belum mencapai target adalah Kabupaten Rokan Hilir yakni 35 % (Dinkes Provinsi Riau, 2019).

Cakupan pemberian ASI di kabupaten Kampar saat ini yaitu persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif pada Tahun 2019 adalah 12.264 bayi dengan persentase 100%. cakupan

ASI eksklusif di Kabupaten Kampar mengalami peningkatan dari tahun 2018. Adapun cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Kampar dengan jumlah persentase terendah berada di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota dengan jumlah 79 bayi (9,91%). Berdasarkan data cakupan bulan Desember, pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota yaitu dengan jumlah persentase tertinggi berada di Kelurahan/Desa Bangkinang yaitu 11 bayi (91,7%), sementara jumlah persentase terendah berada di Kelurahan/Desa Ridan Permai yaitu 12 bayi (50,0%) dan Kelurahan/Desa Langgini dengan jumlah persentase (81,8%) (Dinkes Provinsi Riau, 2019)..

Bayi di rekomendasikan mengonsumsi ASI secara eksklusif sampai usia enam bulan. Pemberian ASI eksklusif diperkirakan dapat mencegah 13% kematian balita per tahun, utamanya akibat diare dan pneumonia. Pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal dapat mengakibatkan 10% beban penyakit pada balita di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kebutuhan gizi ibu perlu diperhatikan pada masa menyusui, karena ibu tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya, tetapi juga memproduksi ASI untuk bayi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi bangsa Indonesia, ibu yang sedang menyusui bayi umur hingga 6 bulan memerlukan tambahan kecukupan energi sebesar 330 kkal dan tambahan kecukupan protein sebesar 20 g (Kemenkes RI, 2019). Pencapaian ASI eksklusif di kabupaten Kampar masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Seharusnya pemberian ASI eksklusif tidak ada lagi ibu yang tidak memberikan ASI pada bayi mengingat pentingnya ASI bagi bayi dan sangat bermanfaat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan bayi serta program pemerintah yang ingin menggalakkan pemberian ASI kepada bayi. Adanya data diatas yang menunjukkan masalah dalam capaian pemberian ASI yang kurang Sayangnya tidak semua bayi beruntung bisa mendapatkan ASI sesuai kebutuhan ASI yang keluar hanya sedikit atau bahkan tidak keluar sama sekali (Dinkes Kab. Kampar 2019).

Secara tradisional upaya untuk memperlancar produksi ASI dengan konsumsi: daun katuk, daun ubi jalar, daun kelor, jagung sangrai, labu siam dll. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan obat ramuan tradisional seperti daun katuk (*Sauropus androgynus*) labu siam (*Sechium edule*). Daun katuk (*Sauropus androgynus*) ternyata telah dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah, daun katuk dapat direbus dan diproduksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat untuk melancarkan ASI. Labu siam (*Sechium Edule*) dikenal masyarakat sebagai sayuran yang mudah didapat dan mempunyai banyak kandungan gizi, salah satunya serta nabati dan mengandung lactogogum yang tinggi yang berguna melancarkan ASI (Santoso, 2012).

Daun katuk (*Sauropus androgynus*) ternyata telah dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah, daun katuk dapat direbus dan diproduksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat untuk melancarkan ASI. Labu siam (*Sechium Edule*) dikenal masyarakat sebagai sayuran yang mudah didapat dan mempunyai banyak

kandungan gizi, salah satunya serta nabati dan mengandung lactogogum yang tinggi yang berguna melancarkan ASI (Harahap, 2021).

Berdasarkan Penelitian Harahap dkk (2021) tentang pengaruh labu siam dengan metode rebus, goreng dan kukus terhadap produksi ASI terdapat pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI bagi yang mengkonsumsi rutin labu siam tersebut.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah Kuantitatif dengan desain penelitian Quasi eksperimen merupakan desain penelitian yang bertujuan menguji hubungan sebab akibat. Desain eksperimen tipe design dengan pre tes dan post tes yaitu suatu desain yang melakukan perlakuan pada dua atau lebih kelompok kemudian diobservasi sebelum dan sesudah implementasi.

Dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang yaitu berjumlah 18 orang. Data primer diambil langsung dari lapangan yaitu ibu masa nifas sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas Tambang.

Total sampel yang diteliti adalah 18 orang ibu menyusui yang terdiri dari 9 orang ibu menyusui yang diberikan daun katuk dan 9 orang yang menyusui di beri labu siam. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Puskesmas Tambang terletak di jalan raya Pekanbaru – Bangkinang KM.28 Desa Sungai Pinang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. Adapun batas wilayah kerja Puskesmas Tambang Sebelah Utara berbatasan dengan kecamatan Tapung Kabupaten Kampar sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan

Kampar Kiri Kabupaten Kampar, sebelah Barat Berbatasan dengan Kecamatan Kampar Timur Kabupaten Kampar dan sebelah Timur Berbatasan dengan rumah Kotamadya Pekanbaru.

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel yang ada secara deskriptif. Untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi mengenai Usia responden, Pendidikan responden, Paritas responden dan Produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian labu siam.

Tabel 4.1

Distribusi Usia Responden di wilayah kerja Puskesmas Tambang

No	Usia (Tahun)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Usia > 35 Tahun	2	11
2	Usia 20 – 35 Tahun	14	78
3	Usia < 20 Tahun	2	11

No	Paritas	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	>2	7	39
2	1 – 2	11	61

No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Perguruan Tinggi	2	11
2	SMA	16	89
3	SD – SMP	-	-
Jumlah		18	100

Sumber : Data primer (2022)

Berdasarkan pada tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas usia responden 20 – 35 Tahun yaitu 14 orang dengan persentase 78 % , paritas responden mayoritas 1 – 2 yaitu 11 orang dengan persentase 61 % , pendidikan

responden mayoritas Tamat SMA yaitu 16 orang dengan persentase 89 % .

Tabel 4.2

Produksi ASI Ibu Menyusui sebelum dan konsumsi daun katuk di wilayah kerja Puskesmas Tambang

No	Produksi ASI sebelum	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Cukup	-	-
2	Tidak cukup	9	100
Jumlah		9	100

No	Produksi ASI sesudah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Cukup	7	100
2	Tidak cukup	2	0
Jumlah		9	100

Sumber : Data primer (2022)

Berdasarkan pada tabel 4.2 diketahui bahwa produksi ASI sebelum pemberian daun katuk tidak cukup adalah 9 orang dengan persentase 100 % dan setelah pemberian daun katuk cukup sebanyak 7 orang dengan persentase 100 % .

Tabel 4.3

Produksi ASI Ibu Menyusui sebelum dan sesudah konsumsi labu siam di wilayah kerja Puskesmas Tambang

No	Produksi ASI sebelum	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Cukup	-	-
2	Tidak cukup	9	100
Jumlah		9	100

No	Produksi ASI sesudah	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Cukup	9	100
2	Tidak cukup	-	-
Jumlah		9	100

Sumber : Data primer (2022)

Berdasarkan pada tabel 4.3 diketahui bahwa produksi ASI responden sebelum diberikan labu siam yang tidak cukup adalah 9 orang

dengan persentase 100 % dan setelah pemberian labu siam asi menjadi cukup dengan jumlah 9 orang dan persentase 100 %.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat Perbandingan Efektifitas Pemberian Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) dan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang.

Berdasarkan Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov – smirnov dalam perhitungan menggunakan program SPSS. Untuk mengetahui normal tidaknya adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika sig < 0,05 dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada uji normalitas *pre – test* dan *post – test* pada kelompok Pemberian Daun katuk dan Labu Siam Pada Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang berdistribusi normal karena nilai sig pada yaitu 0,000 (sig > 0,05).

Tabel 4.4

Pengaruh Produksi ASI Berdasarkan Kelompok Pemberian Daun Katuk dan Labu Siam Pada Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang

Variabel	Mean	SD	t	P Value
Pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui :				
Daun Katuk	0.50000	0.51450	4.123	.001
Labu Siam				

Sumber : Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 4.8 hasil uji statistik *paired samples t-test* didapatkan nilai mean pada pengaruh daun katuk dan labu siam adalah 0.50000, nilai t = 4.123 dan p = 0,001

($p < 0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian daun katuk dan labu siam terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang.

Tabel 4.5

Pengaruh Produksi ASI Berdasarkan Kelompok Pre/Post Pemberian Daun Katuk Pada Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang

Variabel	Mean	SD	t	P Value
Pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui :				
<i>Pre test</i>	0.66667	.18426	3.618	0,002
<i>Post test</i>	0.66667	.18426	3.618	
Pengukuran produksi ASI pada ibu menyusui :				
<i>Pre test</i>	-.67500	.18656	-3.618	0,002
<i>Post test</i>	-.67500	.18276	-3.693	

Sumber : Data primer (2022)

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji statistik *paired samples t-test* didapatkan nilai mean pada pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI adalah 0.66667, nilai t = 3.618 dan p = 0,002 ($p < 0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Menyusui dan hasil uji statistik *paired samples t-test* didapatkan nilai mean pada pengaruh labu siam terhadap produksi ASI adalah -.67500, nilai t = -3.3693 dan p = 0,002 ($p > 0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian labu siam terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dikumpulkan melalui lembar observasi produksi ASI responden yang diteliti dari tanggal 13 hingga 28 Juli 2022 menunjukkan bahwa produksi ASI sebelum konsumsi labu siam mayoritas responden memiliki mengalami bahwa produksi ASI sedikit dan setelah konsumsi labu siam mayoritas responden yang mengalami peningkatan produksi ASI dengan jumlah 18 orang (100 %). Setelah dilakukan Uji statistik untuk melihat besar pengaruh labu siam terhadap produksi ASI yaitu dilakukan dengan cara memasukkan data ke dalam SPSS. Hasil uji statistik dengan T Dependent didapatkan nilai $t = 4.123$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan pemberian labu siam terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Penelitian Romlah dan Sari (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara umur ibu menyusui terhadap produksi ASI, hal ini terlihat dari hasil uji statistik Kendall's tau didapatkan p -value = 0,00 lebih kecil dari 0,05. Ibu menyusui berumur > 35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI cukup berjumlah 34 responden (41,5%) dibanding Ibu menyusui berumur ≤ 35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI kurang berjumlah 23 responden (28,1%) dari 82 responden.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurliawati (2010) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia ibu dengan kelancaran produksi ASI. Dari uji statistik didapatkan nilai ($p=0,70$). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa produksi ASI bagi ibu menyusui yang ideal adalah umur 18- 30 tahun, sedangkan umur yang > 30 tahun

sangat berpengaruh pada produksi ASI karena produksi ASI semakin menurun. Umur > 35 tahun dianggap sudah mulai menurun kesehatan reproduksinya. Pada ibu yang usianya lebih tua, kemampuan ibu untuk menyusui dan produksi ASI-nya lebih rendah dari pada ibu yang usianya lebih muda (Depkes, 2017).

Faktor umur tidak mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Nurliawati (2010) yang mana hasil penelitiannya menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan produksi ASI dan nilai $p=0,39$.

Penelitian ini didukung oleh Penelitian Hardiani (2017) juga menemukan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan pemberian ASI eksklusif di Desa Gedangan, Sukoharjo dengan nilai $P = 0,00$. Menurut Notoatmodjo (2007), semakin tinggi pendidikan seseorang, juga semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan akan membentuk pengetahuan terutama tentang teknik menyusui, keterampilan ibu dalam menyusui dan cara pemerahan ASI, penyimpanan ASI dan cara pemberian ASI perah ke bayi yang kemudian akan mempengaruhi motivasi ibu dan meningkatkan produksi ASI. Pendidikan yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu dalam mengelola dan mempergunakan waktu, aktivitas atau kesibukan dan sumber yang dimiliki sebaik mungkin sehingga manajemen ASI yang baik dapat tercapai dan pengeluaran ASI lancar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Romlah dan Sari (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara paritas ibu terhadap produksi ASI, hal

ini terlihat dari hasil uji statistik didapatkan p -value = 0,001. Dengan hasil yaitu Ibu multipara rata-rata memiliki produksi ASI cukup berjumlah 33 responden (40,2%) dibanding Ibu primipara rata-rata memiliki produksi ASI kurang berjumlah 22 responden (26,8%) dari 82 responden. Penelitian diatas sejalan dengan penelitian Pranajaya dan Rudiyantri (2013) yang ada hubungan yang signifikan antara paritas ibu dengan produksi ASI dengan jumlah responden multipara ($n=46$) mempunyai produksi ASI cukup dari pada responden primipara (8) dengan $p=0,00$.

Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, dan produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara. Ibu multipara memiliki pengalaman terhadap anak sebelumnya, sehingga lebih giat dan tekun dalam memberikan ASI pada bayi mereka (Romlah dan Sari, 2019). Ibu dengan paritas tinggi lebih banyak yang memberikan ASI eksklusif, dikarenakan mereka sudah mempunyai pengalaman dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya dibandingkan responden dengan paritas rendah. Selain itu sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan yang didapat. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu dengan judul “ Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Ngudi Waras Semarang” Hasil Analisa bivariat menunjukkan adanya pengaruh pemberian ekstra daun katuk terhadap produksi ASI dengan P value=0.000 (< 0.05). ada pengaruh yang signifikan pada pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI ibu post partum.

Berdasarkan hasil penelitian secara

statistik menunjukkan bahwa responden yang diberi labu siam mengalami peningkatan ASI dengan nilai $p=0,0145$, artinya pemberian labu siam efektif untuk meningkatkan Produksi ASI. Menurut Murtiana (2011) peningkatan produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin yang dipengaruhi oleh polifenol pada kandungan labu siam akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi labu siam. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Menurut Kuswati (2019) Hasil penelitian adalah pada kelompok perlakuan sebelum mengkonsumsi daun katuk 53,3 % ASI cukup dan setelah konsumsi 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 pengaruh *chi square* diperoleh hasil nilai $p=0,002$. Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan konsumsi ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI ($p = 0,000$).

Labu Siam merupakan jenis tanaman yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, vitamin A, kalium, flavonoid magnesium, mangan dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. (Saade, 1996; Modgil et al., 2004). Teori tersebut didukung oleh hasil penelitian Cahyanto BA dan Roosita Katrin (2013), tentang hubungan konsumsi Vit A dengan produksi ASI dengan hasil bahwa semakin tinggi konsumsi pangan yang mengandung Vit A misalnya: bayam, wortel, daun katuk, kangkung, sawi, daun singkong dan daun ubi jalar merah, maka produksi ASI akan semakin tercukupi dan apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak juga dapat mempengaruhi kecukupan produksi ASI.

Menurut Miglio et al. (2008) dalam

(Sarwono, 2017) menyatakan bahwa suhu proses metode pemasakan dengan cara direbus hanya sebesar 100°C. Semakin tinggi suhu yang digunakan maka akan semakin banyak molekul air yang keluar dari suatu bahan pangan termasuk mineral yang larut air. Selain Vitamin A dan kandungan air yang banyak dalam labu siam, kandungan Kalium dalam Labu Siam juga ikut berperan dalam peningkatan produksi asi. Menurut penelitian (Sarwono, 2017) Kadar kalium sayuran yang direbus menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan kadar kalium sayur dalam keadaan mentah. Salah satu penyebab perubahan tersebut yang terjadi selama proses pengolahan diakibatkan pengaruh dari media pemasakan yang digunakan. Media pemasakan yang digunakan dalam proses perebusan yakni air, hal tersebut dikarenakan kalium merupakan salah satu mineral yang larut air sehingga memungkinkan kalium yang terdapat pada sayuran ikut luruh dalam media pemasak tersebut, walaupun kadar air sayuran yang direbus cenderung tidak menunjukkan perbedaan.

Berdasarkan Permenkes RI No. 75 Tahun 2013, kecukupan asupan kalium untuk orang dewasa di Indonesia sekitar 4.7 g/hari. Menurut Sarwono (2017), labu siam yang direbus memberikan kontribusi sebesar (17,5mg/100gr BB) atau senilai 0,4%/100 gr konsumsi labu siam. Kecukupan tersebut untuk memenuhi kebutuhan kalium di dalam tubuh manusia. Dari hasil lembar observasi juga dapat diinterpretasikan bahwa dari 29 responden yang diberikan labu siam memiliki skor produksi ASI yang meningkat dari sebelum pemberian labu siam dan sesudah pemberian labu siam mulai hari ke 1 selama 14 hari. Dari 29 responden yang diberikan labu siam hanya 2 orang responden yang mengalami peningkatan secara bertahap/lambat dibandingkan dengan 27 responden lainnya yang mungkin disebabkan

oleh adanya faktor lain yang tidak ikut diteliti. Dari hasil analisa pengeluaran ASI dan dengan metode observasi baik pada ibu maupun bayi dapat dinyatakan bahwa pemberian labu siam efektif dalam membantu peningkatan Produksi ASI dengan nilai 93%.

Menurut asumsi peneliti daun katuk dan labu siam mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, karena pada daun katuk dan labu siam terdapat kandungan asam folat dan beberapa mineral lainnya yang mampu membantu pembentukan perkembangan jaringan pada tubuh bayi. Sehingga dengan mengkonsumsi rutin labu siam, asupan gizi bayi terpenuhi dan produksi ASI ibu meningkat dan mampu memberikan ASI eksklusif pada bayi guna tumbuh kembang bayi yang sempurna dan mampu mencegah stunting pada balita.

Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (milk let down). Labu siam yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neuro hormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Fahmi, 2011). Jenis umbi-umbian yang berwarna hijau ini sangat baik untuk dijadikan makanan untuk memperbanyak ASI seperti labu siam. Di dalam labu siam berwarna hijau ini mengandung

laktagogum yang bisa meningkatkan ASI dan juga mengandung zat besi serta karotenoid yang bisa membantu memperlancar ASI. Yang lebih bagusnya lagi dalam ubi jalar mengandung kalsium yang tinggi (Lestaari, 2014). Peran oksitosin pada kelenjar susu adalah mendorong kontraksi sel - sel miopitel yang mengelilingi alveolus dari kelenjar susu, sehingga dengan berkontraksinya sel - sel miopitel isi dari alveolus akan terdorong keluar menuju saluran susu, sehingga alveolus menjadi kosong dan memacu untuk sintesis air susu berikutnya (Rohima, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Tambang Dapat diambil kesimpulan sekaligus menjawab tujuan umum dan khusus penelitian ini untuk mengetahui Perbandingan Efektifitas Daun Katuk dan Labu siam Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang dapat diambil kesimpulan :

1. Produksi ASI ibu Menyusui sebelum diberikan daun katuk pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang tidak cukup sebanyak 9 orang (100%).
2. Produksi ASI ibu Menyusui sesudah diberikan daun katuk pada ibu Menyusui di Puskesmas Tambang mayoritas mengalami peningkatan setelah diberikan daun katuk sebanyak 9 orang (100%).
3. Produksi ASI ibu Menyusui sebelum diberikan labu siam pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang tidak cukup sebanyak 9 orang (100%).
4. Produksi ASI ibu Menyusui sesudah diberikan labu siam pada ibu Menyusui di Puskesmas Tambang mayoritas mengalami peningkatan setelah diberikan labu siam sebanyak 9 orang (100%).
5. Uji hipotesis dengan perhitungan paired t - test diketahui Hasil *p value* menunjukkan $0,001 > 0,05$ berarti ada pengaruh signifikan pada produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan daun katuk dan labu siam pada ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Tambang.
6. Berdasarkan analisis bivariat Labu Siam lebih berpengaruh terhadap produksi ASI dibandingkan daun katuk.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bibi Ahmad Chahyanto dan Katrin Roosita. (2013). *Hubungan antara asupan vitamin A dengan produksi ASI pada ibu nifas*.
- [2] Daryono, ED (2012). *Ekstraksi pectin dari labu siam*. Jurnal Institut Teknologi Nasional. Malang.
- [3] Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Kampar 2014*. Bangkinang : Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar.
- [4] Firmansyah. (2012). *Pengaruh Karakteristik (Pendidikan, Pekerjaan), Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Kabupaten Tuban*. Jurnal Biometrikum dan Kependudukan vol.1 no.1, Agustus 2012: 62-71./ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Erlangga.
- [5] Harahap, MH, TH, SN, Andina, R.(2020) *Efektifitas Pemanfaatan Labu Siam dengan metode goreng, kukus dan rebus terhadap peningkatan produksi ASI di wilayah kerja puskesmas Tambang Kampar, Riau*. Lampung : Jurnal Malahayati.
- [6] Hardiani, Ratna Sari. (2017). *Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan*. NurseLine Journal. 2(1).

- [7] Kemenkes, RI. (2012). Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Tentang “Kewajiban Ibu Memberikan ASI pada Bayinya Secara Eksklusif”.
- [8] Khasanah, N, (2011). *ASI atau Susu Formula Ya ?*, Jogjakarta : Flash Books
- [9] Kodrat, L, (2010). *Dahsyatnya ASI dan Laktasi*. Yogyakarta : Media Baca.
- [10] Kurniawan, Y., Vonny JS, Faizah, H. (2018). *Pemanfaatan Labu siam dan kelopak rosella dalam pembuatan selai*. Jurnal Online Mahasiswa UNRI.
- [11] Nurliawati, E. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu pada ibu pasca seksio sesarea di wilayah kota dan kabupaten Tasikmalaya*. Tesis. Universitas Indonesia. Jakarta.
- [12] Olivia Bunga Putri. (2012). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Buah Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Tikus Wistar Yang Diinduksi Aloksan.*, (www.mdpi.com/journal/ekstra labu siam, diakses 04 Pebruari 2021).
- [13] Pranajaya R, Rudiyaniti N. (2013). *Determinan produksi ASI pada ibu menyusui*. Jurnal Keperawatan: 2013.
- [14] Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). *Analisa Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui yang Bekerja*. Jurnal Ners dan Kebidanan STIKES Patria Husada Blitar. 2017.
- [15] Roesli, U .(2018). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta : Trubus Agriwidya.
- [16] Romlah & Sari, Anjelina Puspita. (2019). *Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang. 2019; 14(1).
- [17] Santoso, U (2012). *Penggunaan daun katuk untuk kesehatan*. Jurnal Kesehatan. Bengkulu : Universitas Bengkulu
- [18] Sateesh, G., S.F. Hussaini, G.S. Kumar, B.S.S. Rao. (2012). *Anti-Ulcer Activity of Sechium Edule*.
- [19] World Health Organization (WHO) (2016). *The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding, Report of an Expert Consultation*. Geneva, Switzerland.