

**Pengaruh Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Produksi
ASI Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas
Andalas Kota Padang**

Delvi Hamdayani¹⁾ Puti Nelly Syofiah²⁾
STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG
*E-mail :delvi.hamdayani@yahoo.co.id

ABSTRAK

Persentase bayi dengan ASI eksklusif di Kota Padang tahun 2020 yaitu 74,77% dari target Pemerintah sebesar 80%. Cakupan terendah berada di Puskesmas Andalas sebesar 59,84%. Salah satu faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI yang kurang. Upaya melancarkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara mengkonsumsi sayur daun katuk. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI. Jenis penelitian adalah Pre Eksperimental Design dengan pendekatan One Group Pretest Posttest dilakukan pada bulan November 2021–Agustus 2022 di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang dengan populasi ibu postpartum 43 orang dan sampel 12 orang. Analisa univariat menampilkan nilai mean, standar deviasi, minimum dan maksimum dari data sebelum dan sesudah diberikan sayur daun katuk, bivariat menggunakan uji paired sample t-test dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI yaitu rata-rata pretest 6,917 dan rata-rata posttest 8,500 dengan uji statistik nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Dengan adanya pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI disarankan bagi pihak puskesmas bekerjasama dengan kader untuk memberikan promosi dan demonstrasi tentang manfaat, kandungan zat, frekuensi mengkonsumsi dan cara pengolahan sayur daun katuk kepada ibu postpartum.

Kata Kunci ; Sayur Daun Katuk, Produksi ASI, Ibu Postpartum

ABSTRACT

The percentage of babies with exclusive breastfeeding in the city of Padang in 2020 was 74.77% of the government's target of 80 %. The lowest coverage was in Andalas Health Center at 59.84%. One factor causation black of coverage of exclusive breastfeeding that milk production is lacking. U marsh launch milk production can be done by way of eating vegetable leaf katuk . Purpose research to determine the effect of the provision of vegetable leaves katuk t erhadap smoothness of milk production . Type of research is Pre Experimental Design to approach one group pretest Post est were conducted in November 2021 -August 2022 in the village Sawahan Region K Gov Health Center Andalas Padang popul breastfeeding postpartum mothers were 43 people and a sample of 12 people . Analysis of univariate displays the mean value, stan dar deviation, the minimum and maximum of the data before and after the given vegetable leaf katuk, bivariate using uj i paired sample t- test with a level of confidence 95 %. Based h acyl research that in get there is the influence of leaf vegetable katuk to lactation is obtained an average pretest 6.917 and the average posttest 8.500 with a statistical test p value = 0.003 ($p < 0.05$). With no it influence the provision of vegetable leaf katuk against the smoothness of the product of the ASI then right for the health centers in collaboration with the k Ader un tuk provide promotion and demonstration of the benefit, the content of the substance, the frequency of clicking consumption and way of processing vegetable d aun katuk to postpartum mothers.

Keywords : Katuk Leaf Vegetable , ASI Production , Postpartum Mother

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah nutrisi alamiah terbaik bagi bayi terutama pada bulan-bulan pertama karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Eka, kurnia. 2014; Pujiadji, 2005). Beberapa penelitian Colin dan Scott pada tahun 2002 menjelaskan faktor utama penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang kurang. Menurut WHO (2017) rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 38%. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2017 sebesar 46,74% dengan capaian ASI eksklusif sampai umur 6 bulan yaitu 35,73% (Profil kesehatan Indonesia, 2018). Cakupan ASI di Sumatera Barat tahun 2017 adalah sebesar 49,84%, sedangkan cakupan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan di Sumatera Barat tahun 2017 sebesar 36,02% (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Di kota Padang, jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2017 sebanyak 74,77% masih dibawah target Pemerintah sebesar 80%.

Kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor seperti, frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi lahir, usia ibu dan paritas, stres dan penyakit akut, IMD, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi, dan status gizi.

Dampak pengeluaran ASI kurang lancar karena kurangnya asupan nutrisi yang seimbang, maka akan mengakibatkan gizi buruk pada bayi. Jika gizi ibu menyusui buruk akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas produksi ASI (Sukarni k,l & Wahyu, 2013).

Zaman era perekonomian seperti saat ini bagi masyarakat yang berekonomian rendah membeli susu khusus ibu menyusui harganya terlalu mahal dan tidak semua ibu mau atau menyukai susu apalagi obat-obatan. Kini pengobatan herbal sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Banyak masyarakat Indonesia yang beralih dari obat kimia berubah menjadi pengobatan herbal. Beberapa tanaman obat dapat digunakan oleh ibu yang baru melahirkan dan menyusui anaknya untuk mengatasi kekurangan ASI, salah satu tanaman obat pelancar ASI yang dikenal masyarakat adalah daun katuk (Istikhomah dan Johar, 2016).

Daun katuk merupakan suatu herbal yang secara mudah dikonsumsi dan dapat ditemukan dipasar tradisional sekitar. Beberapa penelitian membuktikan konsumsi daun katuk efektif untuk mengatasi berbagai masalah seperti melancarkan ASI, mengatasi anemia, mencegah oosteroporosis, meningkatkan kesuburan kaun pria, menyehatkan mata, antioksidan, menyembuhkan bisul/borok, penyakit frambusia dan susah kencing (Suparni dkk, 2012; Haryono dan Sulis Setianingsih, 2014). Aktifitas fisiologis ekstrak daun katuk memiliki antioksidan pada tubuh manusia karena dapat menghambat radikal bebas hidroksil (Narumon Benjapak dkk, 2008 dalam Andari Ana, 2010). Karena di dalam daun katuk memiliki kandungan gizi yang kaya serat antara lain protein, Vitamin K, ProVitamin A (beta katoren), Vitamin B, dan Vitamin C. Selain itu daun katuk juga mengandung Kalsium, Zat besi, Lemak, Kalium, Fosfor dan Magnesium. Warna daun katuk yang hijau gelap bahwa klorofilnya yang tinggi. Daun katuk memiliki rasa yang manis, dan bisa dikonsumsi setiap hari (Akbar, Raditya.2015).

Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas, didapatkan 1 orang ibu mengatakan bahwa ASI sudah mulai keluar pada hari pertama setelah partus, 3 orang ibu mengatakan ASI baru mulai keluar pada hari ke-4 setelah partus, dan 1 orang mengatakan ASI baru keluar pada 5 hari setelah partus. Beberapa cara yang digunakan untuk menstimulasi ASI agar dapat keluar adalah 1 orang ibu mengatakan mengkonsumsi daun katuk, 2 orang mengatakan melakukan pijatan payudara, dan 2 orang lagi mengkonsumsi obat-obatan.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui Pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre-eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design* yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni - 30 Juni 2022 di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum yang berada di Kelurahan Sawahan pada bulan Juni 2019 yang berjumlah 43 orang. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diambil sebanyak 10 orang dengan *drop out* 10% dari sampel yang diambil, maka sampel menjadi 12 responden ibu postpartum yang mengalami masalah kelancaran produksi ASI (Sugiyono,2012).

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah : a) bersedia menjadi responden, b) responden yang tidak meminum obat pelancar ASI, c)

responden yang mengalami masalah kelancaran produksi ASI, d) responden yang memiliki dan menyusui bayi usia 3-40 hari setelah kelahiran, e) responden yang yang tidak mendapatkan terapi komplementer. Dan adapun kriteria drop out pada penelitian ini adalah : a) yang telah bersedia dan menyetujui sebagai responden tiba-tiba mengundurkan diri, b) responden yang tidak mengikuti seluruh kegiatan dari awal sampai akhir, c) responden yang mengalami kendala lainnya.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan instrumen yang digunakan adalah lembar observasi kelancaran produksi ASI dan lembar checklist. Analisa data menggunakan *paired sample t-test* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) Sebelum Diberikan Sayur Daun Katuk Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2022

Kelancaran Produksi ASI	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	12	6,917	1,73	4	9

Berdasarkan tabel 5.1 skor rata-rata dari kelancaran produksi ASI adalah 6,917 dengan standar deviasi 1,73 sebelum diberikan sayur daun katuk pada ibu postpartum.

Sebelum konsumsi sayur daun katuk air susu ibu tidak lancar, hal ini dibuktikan dari jawaban kuesioner dimana sebanyak 75% responden mengatakan tidak terlihat memerah

payudara karena penuh, sebanyak 50% responden tidak merasakan payudara tegang, sebanyak 50% responden tidak melakukan frekuensi menyusui >8 kali sehari dan sebanyak 25% responden mengatakan bahwa payudara tidak kosong setelah bayi menyusui sampai kenyang dan tertidur.

Menurut teori Pujiadji (2005), ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan terbaik bagi bayi. Air susu ibu merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi. Air susu ibu sangat ideal untuk tumbuh kembang anak meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, dan mengurangi biaya perawatan kesehatan dan biaya makan (MPasi) (Bartick, 2009). Air susu ibu juga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti diare dan muntah, infeksi telinga dan melindungi bayi dari alergi.

Menurut analisa peneliti, rata-rata kelancaran produksi ASI sebelum diberikan daun katuk didapatkan 6,916, dan standar deviasi 1,729. Hal ini bisa disebabkan karena sumber nutrisi yang tidak terpenuhi untuk kecukupan ASI bagi bayi, ibu tampak tidak rileks saat menyusui, dan bisa dikarenakan sebagian besar responden belum banyak mengetahui tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI salah satunya faktor yaitu makanan ibu.

Tabel 5.2 Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) Sesudah Diberikan Sayur Daun Katuk Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2022

Kelancaran Produksi ASI	n	Mean	SD	Min Max
Sesudah	12	8,5	1,566	6 10

Berdasarkan tabel 5.2 skor rata-rata dari kelancaran produksi

ASI adalah 8,5 dengan standar deviasi 1,566 sesudah diberikan sayur daun katuk pada ibu postpartum.

Kelancaran rata-rata produksi ASI sesudah konsumsi sayur daun katuk, hal tersebut juga dibuktikan dari jawaban observasi dimana sebanyak 100% responden merasakan payudara terasa tegang dan ibu tampak rileks ketika menyusui, sebanyak 92% responden mengatakan bahwa Let Down Refleks bekerja dengan baik, 92% responden mengatakan bahwa ibu menggunakan kedua payudara secara bergantian, bayi dapat menyusui pada satu payudara sampai puas dan kenyang dan juga sebanyak 92% responden mengatakan bayi tampak menghisap kuat dengan irama perlahan.

Menurut Sudarto (1990) dalam Santoso (2013) bahwa daun katuk berperan dalam menyuburkan ASI sehubungan dengan peranan laktagogum dalam merefleksikan prolaktin, yaitu refleksi yang merangsang alveoli untuk memproduksi susu. Refleksi dihasilkan dari reaksi antara prolaktin dan hormon adrenal steroid dan tiroksin.

Menurut analisa peneliti terhadap 12 responden ibu postpartum yang mengalami masalah kelancaran ASI didapatkan rata-rata 8,500, standar deviasi 1,566 sesudah diberikan sayur bening daun katuk 2x sehari selama 7 hari. Hal ini terlihat dengan adanya peningkatan rata-rata kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, dimana peningkatan terjadi disebabkan didalam daun katuk memiliki cukup banyak kandungan gizi yang kaya serat untuk merangsang produksi kolostrum.

Tabel 5.3 Pengaruh Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Tahun 2022

Kelancaran Produksi ASI	n	Mean	Std deviasi	Std. Error	Selisih ρ value Mean
Sebelum		6,916	1,729	0,499	
	12				1,584 0,003
Sesudah		8,500	1,566	0,452	

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat dilihat dari rata-rata produksi ASI sebelum diberikan sayur daun katuk adalah 6,916 dan rata-rata produksi ASI sesudah diberikan sayur daun katuk 8,500 dengan selisih mean 1,584. Berdasarkan uji statistic *paired sample t-test* didapatkan p value = 0,003 ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan sayur daun katuk.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratna Ayu Nindiyaningrum dkk (2014), bahwa uji statistik didapatkan p value 0,000 dan ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap produksi ASI ibu postpartum di Rumah Bersalin Ngudi Waras.

Hal ini sesuai dengan teori Azis & Muktiningsih (2006) menjelaskan tentang daun katuk kaya akan kandungan gizi dibandingkan daun lainnya. Daun katuk dapat meningkatkan kuantitas produksi ASI karena kandungan alkolid dan sterol. Kandungan gizi yang terdapat dalam daunnya yaitu antara lain kaya serat, protein, Vitamin K, Pro-Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Mineral, Kalsium, Besi, Lemak, Kalium, Fosfor, dan Magnesium. Selain untuk memperbanyak ASI bagi ibu menyusui, daun katuk juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Beberapa ahli peneliti sebelumnya juga diketahui terdapat

kandungan *galactagogue* dalam daun katuk yang memiliki peran penting. Kandungan *galactagogue* dipercaya mampu memicu peningkatan produksi ASI. Pada daun katuk juga mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin merupakan salah satu hormon yang mempengaruhi produksi ASI. Dengan tingginya kadar prolaktin maka secara otomatis akan meningkatkan produksi ASI. Rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk efektif memenuhi kecukupan ASI. (Prawiroharjo, 2008).

Menurut analisa peneliti, terhadap perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan sayur daun katuk pada responden, dapat dilihat pada nilai p value 0,003. Hasil analisa peneliti, didapatkan peningkatan rata-rata produksi ASI setelah diberikan sayur daun katuk. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu nutrisi ibu. Setelah diberikan sayur daun katuk selama 7 hari terdapat peningkatan rata-rata kelancaran produksi ASI, hal ini dikarenakan kandungan gizi pada daun katuk berfungsi untuk memperlancar produksi ASI pada ibu postpartum sehingga responden sudah merasakan ASI mengalir, menyusui lebih rileks dan juga responden menyusui bayinya sesuai kebutuhan bayi. Dengan demikian ada pengaruh pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

KESIMPULAN

1. Nilai rerata skor kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum adalah 6,917 sebelum diberikan sayur daun katuk dengan standar deviasi 1,73 di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
2. Nilai rerata skor kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum adalah

- 8,500 sesudah diberikan sayur daun katuk dengan standar deviasi 1,567 di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
3. Ada perbedaan rerata skor pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi air susu ibu (ASI) pada ibu postpartum di Kelurahan Sawahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas dengan p value 0,003 ($p < 0,050$).

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, Sri dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Penerbit Erlangga.

Atiqah. 2018. *Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin*. Padang: STIKes MERCUBAKTIJAYA

Aulianova, Tara dan Soraya Rahmanisa. 2016. *Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Produksi ASI*. Lampung: Universitas Lampung.

Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.

Cadwell, Karin dan Cindy Turner-Maffei. 2011. *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC .

Dalimartha, Setiawan dan Felix Adrian. 2013. *Ramuan Herbal Tumpas Penyakit*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Dewi, Vivian Nanny Lia dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Dinas Kesehatan, Kota Padang. (2017). *Cakupan Pemberian ASI Perpuskesmas*.

Endang Suwanti, Kuswati. (2016). *Pengaruh konsumsi ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Jurusan Kebidanan.

Fazilla, Tengku Ellya, dkk. (2013). *Pengaruh domperidon terhadap produksi ASI pada ibu yang melahirkan bayi premature*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Hariana, Arief. 2015. *262 Tumbuhan Obat & Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Istikhomah, Henik dan Syefira Ayudia Johar. (2016). *Gambaran pengetahuan ibu menyusui tentang daun katuk sebagai pelancar ASI*. Surakarta: Dosen dan Alumni Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jurusan Kebidanan.

Juliastuti. (Maret 2019). *Efektivitas Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar*. Indonesian Journal for Health Sciences.

Katarina, S. (2014). *Sehat dengan herbal warisan nenek moyang: penumpas segala penyakit*. Penerbit: Media Ilmu Abadi.

Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Maritalia, Dewi. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar.

Maryunani, A. 2012. *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif, dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.

Murtie, Afin. 2013. *Kumpas Tuntas Pengobatan Tradisional*. Jogjakarta: Trans Idea Publishing.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nuraini, Dini Nuris. 2011. *Aneka Manfaat Biji-Bijian*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Putra, Winkanda Satria. 2014. *Sehat Dengan Terapi Refleksi dan Herbal Di Rumah Sendiri*. Yogyakarta: Katahati.
- Raditya, Akbar. 2015. *Aneka Tanaman Apotek Hidup Di Sekitar Kita*. Penerbit One Books.
- Ratna Ayu Nindiyaningrum, dkk. 2014. *Pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu post partum*. Semarang: STIKes Telogorejo.
- Sari, Eka Puspita dan Kurnia Dwi Rimandini. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sarr, Tony. 2014. *Vegetarian IS-ME Awet Muda & Panjang Umur Ala Vegetarian*. Jogjakarta: Trans Idea Publishing.
- Setiawandari & Istiqomah. 2017. *Efektifitas Ekstrak *Sauropus Androgynus* (Daun Katuk) dan Ekstrak *Moringa Oleifera Lamk* (Daun Kelor) Terhadap Proses Persalinan, Produksi Kolostrum dan Proses Involusi Uteri Ibu Postpartum*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Sukarni K,I & Wahyu P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistiyawati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Suparni, Ibunda dan Ari Wulandari. 2012. *Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Susianto dkk. 2017. *Ragam Menu Makanan Untuk Vegetarian*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Walyani, Elisabeth Siwi. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- WHO. (2017). *Exclusive Breastfeeding For Optimal Growth, Development And Health Of Infant*.