

HUBUNGAN KONSUMSI EKSTRAK DAUN KENTANG MANIS DENGAN PRODUKSI ASI DI LAKTASI IBU DI KABUPATEN KLATEN

Endang Suwanti, Kuswati

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

Abstract : Sweet Potatoes Leaf - Breast Milk Production. Breast Milk is a good nutrition for baby. Breast milk important for growing babies. To increase breast milk it is important for mother to consume food like: Katu leaf (*sauropus androgynus*), sweet potatoes leaf (*Ipomoe batatas*), Kelor Leaf (*moringa oleifera*), fread corn etc. The composition of sweet potatoes leaf is low fat and cholesterol. This leaf is source of proteins, calcium, niacin and iron. Sweet potatoe leaf also contain high fibre, pro vitamins A, vitamin C, riboflamin, vitamin B6, folat, magnecium fosfor, potassium and mangan. It increases breast milk because this leaf contains lagtagagum. The goal of this research is to know the relationship between the consumption sweet potatoes leaf wit breast milk production on lactation mother at Independent Midwife Practice Indarwati, Mranggen and Siti Sujalmi, Socokangsi, Jatinom, Klaten. Methods : Pre=Post test with Control Group. Design : this research measure the influence between experiment and control group during September 2014 until February 2015. Population in this research is all breastfeeding mothers. Sample was taken wih quota sampling wit 15 mothers for intervention group and 15 mothers for control group with inclusive criterion is mothers with normal delivery and healthy newborn babies. Univariat analysis performed to describe the variable with the result is 73.3 % intervention group more produced breast milk compared to control group 13.3%. Bivariat analize to know the relationship between independent and dependent variable by using Pearson Correlation with the statistic result p value= 0.000. Conclusion, There was significant relationship between the consumption sweet potatoes leaf for increasing breast milk production.

Keyword: Sweet Potatoes Leaf - Breast Milk Production

Abstrak : Daun Kentang Manis, ASI. ASI adalah nutrisi yang baik untuk bayi. ASI penting bagi pertumbuhan bayi. Meningkatkan air susu sangat penting bagi ibu untuk mengkonsumsi makanan seperti: daun Katu (Katuk), daun ubi jalar (*Ipomoe batatas*), Kelor daun (*moringa oleifera*), fread jagung dll. Komposisi daun ubi jalar adalah rendah lemak dan kolesterol. Daun ini adalah sumber protein, kalsium, besi dan niacin. Kentang manis daun juga mengandung serat tinggi, pro vitamin A, vitamin C, riboflamin, vitamin B6, folat, mg fosfor, kalium dan mangan. Hal ini meningkatkan ASI karena daun ini mengandung lagtagagum. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi ubi jalar daun kecerdasan payudara produksi susu pada ibu menyusui di independen bidan praktek Indarwati, Mranggen dan Siti Sujalmi, Socokangsi, daerah Jatinom, Klaten. Metode: Pra = Post test dengan kelompok kontrol. Desain: penelitian ini mengukur pengaruh antara kelompok eksperimen dan kontrol selama September 2014 sampai dengan tahun 2015 Februari. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui. Sampel diambil wih kuota sampling

kecerdasan 15 ibu untuk kelompok intervensi dan 15 ibu untuk kelompok kontrol dengan kriteria inklusif adalah ibu melahirkan normal dengan bayi yang sehat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan variabel dengan hasil adalah 73,3% intervensi kelompok yang lebih menghasilkan ASI dibandingkan dengan kontrol group 13,3%. Bivariat analyze untuk mengetahui hubungan antara variabel dan independen dengan menggunakan Pearson korelasi dengan nilai p hasil Statistik = 0.000. Kesimpulannya, ada adalah hubungan yang signifikan antara konsumsi daun ubi jalar untuk meningkatkan produksi air susu.

Kata Kunci: Daun Kentang Manis, ASI

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) adalah makanan terbaik bagi bayi karena ASI mengandung semua kebutuhan bayi. ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi karena kandungan gizinya lengkap dan seimbang, temperaturnya sesuai dengan yang dibutuhkan bayi. Komposisi nutrisi dalam ASI sangat ideal untuk tumbuh kembang anak, selain itu, ASI meningkatkan kesehatan, membantu untuk mencegah penyakit, dan mengurangi perawatan kesehatan dan biaya makan. (Bartick, 2009). ASI juga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi seperti diare dan muntah, infeksi telinga dan melindungi bayi dari alergi (Pujiadji, 2005). Tidak semua bayi beruntung bisa mendapatkan ASI sesuai kebutuhan yang disebabkan karena ASI yang keluar hanya sedikit atau bahkan tidak keluar sama sekali. Secara tradisional upaya untuk memperlancar produksi ASI masyarakat Indonesia khususnya Jawa melakukannya dengan konsumsi: daun Katu, daun Ubi jalar, daun kelor, jagung sangrai, dll.

ASI sangat penting untuk meningkatkan SDM kita di masa yang akan datang, terutama dari segi kecukupan gizi sejak dini (Utami Roesli, 2008). Survei pendahuluan di wilayah desa Jomboran Klaten di dapatkan data 8 dari

10 ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif dengan 70% penyebab kegagalan adalah kurangnya produksi ASI, puting susu lecet dan terjadi pembengkakan payudara.

Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*), memiliki kandungan lemak dan kolesterol yang sangat rendah, juga sumber yang baik untuk protein, kalsium, niasin dan besi. Selain itu daun ubi jalar kaya akan serat makanan, provitamin A, Vitamin C, Thiamin, Ribloflamin, Vitamin B6, Folat, magnesium, fosfor, potasium, dan mangan. Daun ubi jalar juga dapat meningkatkan produksi ASI karena dalam daun ubi tersebut ada zat-zat laktagogum yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi melalui ASI

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimenwith control* dengan Purposive Sampling dengan jumlah 30 ibu nifas (15 ibu sebagai kelompok intervensi dan 15 ibu sebagai kelompok kontrol) yang bersalin di BPM Indarwati, Mranggen, Jatinom, Klaten dan di BPM Siti Sujalmi Socokangsi, Jatinom Klaten pada bulan Oktober 2014 s/d Januari 2015. Cara pengambilan sampel dengan accidental sampling, dengan

kriteria inklusi: ibu bersalin spontan. Selanjutnya analisis data menggunakan uji statistic *Pearson Correlation* dengan bantuan Program *SPSS*.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi

Dari 15 responden kelompok intervensi yang diberikan ekstrak daun ubi jalar selama 5 hari dengan dosis 3 kali sehari 2 kapsul (setara dengan 100 gram daun ubi jalar segar) dan 15 responden kelompok kontrol dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Produksi ASI

Kelp	ASI Lebih		ASI Cukup		ASI Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Interv	11	73,3	4	26,7	-	-
Kontr	4	26,7	9	60	2	13,3

Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun ubi jalar membantu memperbanyak produksi ASI

Hubungan Konsumsi Ekstrak daun Ubi Jalar dengan produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa da hubungan yang bermakna antara konsumsi ekstrak daun ubi jalar dengan produksi ASI dengan nilai $\rho = 0.000$. ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun ubi jalar produksi ASI nya lebih banyak dibanding dengan ibu yang tidak mengkonsumsi kstrak daun ubi jalar.

PEMBAHASAN

Hasil analisa diperoleh bahwa ada hubungan bermakna antara konsumsi ekstrak daun ubi jalar dengan produksi ASI dengan pola hubungan yang positif. Hal ini berarti ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun ubi jalar produksi ASI nya lebih banya bila dibanding dengan ibu yang tidak mengkonsumsi ekstrak daun

ubi jalar. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ritawati L, (2012), tentang Sukses ASI Eksklusif dengan daun ubi jalar pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Ngawen Gunung Kidul, dengan populasi ibu menyusui, metode penelitian *quasi eksperimen* mendapatkan hasil bahwa daun ubi jalar mengandung oksitosin/ prolaktin yang dapat memperbanyak produksi ASI. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori dari Prof Ahmad Sulaiman ahli pangan dari IPB dalam Jelajah Gizi Sarihusada di Gunung Kidul, Yogyakarta, Jum'at 02 Nopember 2012 menjelaskan bahwa ada upaya peningkatan produksi ASI melalui konsumsi daun ubi jalar, hal ini karena dalam daun tersebut ada zat-zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI, selain itu di dalam daun ini juga ada kandungan karoteniid dan zat besi. Prof Ahmad juga menuturkan bahwa daun ubi jalar juga mengandung provitamin A yang tinggi dan protein. Ubi jalar sangat kaya akan antioksidan. Semakin pekat warna daunnya semakin banyak kandungan antioksidannya. 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 begitu juga bila konsumsi pangan dengan kandungan Vit A tetapi dikonsumsi dalam jumlah banyak juga dapat mempengaruhi kecukupan produksi ASI

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara mengkonsumsi ekstrak daun ubi jalar dengan produksi ASI. Saran dari penelitian ini adalah menu makanan dari daun ubi jalar dapat digunakan untuk meningkatkan atau memperbanyak produksi ASI

DAFTAR RUJUKAN

- Baskoro, A, 2008, ASI, Panduan Praktis Ibu Menyusui, Banyu Media, Yogyakarta
- Bibi Ahmad Chahyanto dan Katrin Roosita, (2013) Hubungan antara asupan vitamin A dengan produksi ASI pada ibu nifas
- Hector, D., King L, Webb. K. & Heywood, P. 2005, Factors Affecting Breastfeeding Practices : Applying a Concept Framework, The NSW Public Health Bulletin, 16 (3-4) : 52-55
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012, Tentang Pemberian ASI Eksklusif, 2012
- Perinasia. 2009, Manajemen Laktasi : Cetakan ke Empat, Tim Penerbit Perinasia (Perkumpulan Perinatologi Indonesia), Jakarta
- Prasetyono, Dwi Sunar, 2009, Buku Pintar ASI Eksklusif, Pengenalan Praktik, dan Kemanfaatan-Kemanfaatannya, DIVA Press, Yogyakarta
- Roesli, Utami. 2005, Mengenal ASI Eksklusif, Trubus Agrawijaya, Jakarta