

PENGARUH PEMBERIAN PUDING DAUN KATUK TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS OPHIR

Armita Sri Azhari¹⁾, Nur Hidayah Afnas²⁾.

¹Akademi Kebidanan Pasaman Barat, ²Universitas Sumatera Barat
email: armitasria22@gmail.com

Abstrak

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2025 ditargetkan peningkatan angka pemberian ASI eksklusif sebesar 50%. Berdasarkan SDKI tahun 2022, pencapaian pemberian ASI eksklusif adalah 40%. Sementara itu, cakupan pemberian ASI eksklusif mencapai target minimal 50%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian puding katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Ophir. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu, pendekatan pretest dan posttest satu kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Puskesmas Ophir sebanyak 48 orang, dengan sampel sebanyak 14 orang. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian puding katuk kepada ibu menyusui dan dikonsumsi dalam satu kemasan sebanyak 2 kali sehari pada pukul 08.00 dan 16.00 selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI sebelum intervensi pemberian puding daun katuk adalah 31,65 ml dengan jumlah minimum 28,4 dan maksimum 40,0. Rata-rata volume ASI setelah intervensi adalah 51,22 ml dengan jumlah minimum 30,2 dan maksimum 71,4. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil uji Shapiro-Wilk ($p=0,000$) berarti terdapat pengaruh pemberian puding katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap volume ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: Ibu Menyusui; Produksi ASI; Puding Daun Katuk.S

Abstract

*According to the World Health Organization (WHO), by 2025 it has a target to increase the exclusive breastfeeding rate by 50%. Based on SDKI in 2022, the achievement of exclusive breastfeeding is 40%. Meanwhile, exclusive breastfeeding coverage meets the target of at least 50%. The purpose of this study is to determine the effect of giving katuk pudding (*sauropus androgynus*) on breast milk production in breastfeeding mothers at the Ophir health center. The type of research used is quantitative with a quasy experiment design, one group pretest and posttest approach. The population in this study is all breastfeeding mothers in the Ophir Health Center as many as 48 people, with a sample as many as 14 people. The intervention used in this study was to give katuk pudding to breastfeeding mothers and consumed in one giving given 2 times a day at 8 o'clock in the morning and 4 o'clock in the afternoon for 7 days. The results of the study obtained that the average amount of breast milk volume before the intervention was given katuk leaf pudding was 31.65 ml with a minimum amount of 28.4 and a maximum of 40.0. The average amount of breast milk volume after the intervention was 51.22 ml with a minimum amount of 30.2 and a maximum of 71.4. The analysis used was univariate bivariate. The results of the Shapiro-Wilk ($p=0.000$), meaning that there was an effect of giving katuk pudding (*sauropus androgynus*) on breast milk volume in breastfeeding mothers.*

Keywords: Breastfeeding Mothers; Breast Milk Production; Sauropus Pudding;

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama bagi bayi yang nutrisinya

sangat kompleks, manfaat pentingnya memberikan ASI eksklusif dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi mendadak atau SIDS (Sudden Infant Death

Syndrome).(WHO, 2023) Untuk menciptakan pemberian ASI sejak hari pertama tidak selalu mudah karena banyak ibu menghadapi masalah dalam melakukannya. (Setianingsih, 2019). Kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar dan yang membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan mendapat cukup ASI sehingga ibu mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula di samping itu, ada juga ibu yang merasa takut dan menghindari menyusui, akibatnya akan terjadi pembendungan yang disebabkan karena berkurangnya isapan bayi pada payudara, maka jumlah ASI yang dikeluarkan sedikit (Samion, 2019)

Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia, prevalensi bayi dengan usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang diberikan ASI eksklusif masih sebanyak 40%. Tahun 2022 di Indonesia persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-6 bulan sebesar 72,07%. Cakupan ASI eksklusif juga memenuhi target minimal 50% yang telah ditetapkan dalam rencana pembangunan nasional lima tahun terakhir. Namun, presentase ASI eksklusif menurun seiring dengan pertambahan usia anak.(Humane, H. F., Nugroho, K. P. A., & Tampubolon, 2020) Presentasi ASI eksklusif anak usia di bawah 1 bulan yaitu 67%, kemudian turun menjadi 55% pada anak usia 2-3 bulan dan menurun lagi menjadi 38% pada anak usia 4-5 bulan (Barat, n.d.). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain dengan mengkonsumsi sayur sayuran seperti katuk, buncis dan wortel.(Delvina V, Kasoema RS, Fitri N, 2022)

Katuk tidak sulit untuk mengisi berbagai macam iklim, tanaman ini dapat mengisi daerah tropis subtropis dan tahan terhadap musim kemarau dengan ketahanan musim kemarau selama setengah tahun. (Luthfiana, 2021) Katuk merupakan tanaman

yang sangat mudah ditemukan di Indonesia dan biasanya tumbuh sebagai tanaman penunjang di pekarangan, khususnya di wilayah non-metropolitan. (Kusmardika, 2020) Kandungan gizi daun katuk seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan daun katuk juga mengandung steroid yang bersama fitosterol dapat meningkatkan hormon prolaktin pada serum melalui stimulasi pada sel sekretori kelenjar susu sehingga merangsang sel epitel alveolar untuk meningkatkan produksi ASI Kandungan polifenol dan flavonoid pada katuk dapat menghambat reseptor dopamin sehingga meningkatkan sekresi hormon prolaktin. Katuk mengandung senyawa golongan alkaloid, yaitu trigonelin yang merupakan sebuah hormon yang secara alami ditemukan pada katuk (Aliyanto, W., & Rosmadewi, 2019)

Berdasarkan data cakupan ASI eksklusif di daerah Pasaman Barat cakupan untuk pemberian ASI eksklusif sebanyak 4.215 dari jumlah 11 Kecamatan yang ada di Kabupaten Pasaman Barat, Dari 11 Kecamatan didapat kecamatan Luhak Nan Duo di wilayah kerja pukesmas Ophirlah cakupan pemberian ASI terendah dengan presentase sebanyak 22%. (Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, 2022) Berdasarkan survey awal Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 10 orang ibu menyusui terdapat 1 ibu yang tidak menyusui ASI eksklusif dengan Riwayat Ca Mamae, 5 orang ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif pada bayi nya dengan alasan ASI nya sedikit dan memiliki puting datar dan 4 orang lagi tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya dengan alasan ibu sibuk bekerja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Meninjau dari penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "pengaruh pemberian puding daun katuk

(sauropus androgynus) terhadap volume ASI pada ibu menyusui di Pukesmas Ophir”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasy experiment pendekatan one group pretest and posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui di pukesmas Ophir Kab. Pasaman Barat tahun 2024 sebanyak 48 orang, dengan sampel semua ibu menyusui sebanyak 14 orang. Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah memberikan puding daun katuk kepada ibu menyusui dan dikonsumsi dalam sekali pemberian diberikan 2x sehari pada pagi jam 8 dan sore jam 4 selama 7 hari

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tabel 1. Rata-rata volume ASI Ibu Menyusui Sebelum Intervensi

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Pre-Test	8	31,65	4,219	28,4	40,0

Berdasarkan tabel 5.1 di dapatkan rata-rata volume ASI ibu menyusui sebelum intervensi puding daun katuk (sauropus androgynus) adalah 31,65 ml dengan standar deviasi 4,219 ml volume ASI minimum adalah 28,4 ml dan maksimum 40,0 ml.

Produksi ASI yang di alami responden intervensi disebabkan Hormon oksitosin diproduksi oleh bagian belakang kelenjar hipofisis. Hormon tersebut dihasilkan bila ujung saraf disekitar payudara dirangsang oleh hisapan. Oksitosin akan dialirkan melalui darah menuju ke payudara yang akan merangsang kontraksi otot di sekeliling alveoli (pabrik ASI) dan memeras ASI keluar dari pabrik ke gudang ASI. Hanya didalam gudang ASI yang dapat dikeluarkan oleh bayi atau ibunya. Oksitosin dibentuk lebih cepat dibandingkan prolaktin. Keadaan ini menyebabkan ASI dipayudara akan mengalir untuk dihisap. Oksitosin sudah mulai bekerja saat ibu berkeinginan menyusui (sebelum

bayi menghisap). Jika refleks oksitosin tidak bekerja dengan baik, maka bayi mengalami kesulitan untuk mendapatkan ASI. Payudara seolah-olah telah berhenti memproduksi ASI, padahal payudara tetap menghasilkan ASI namun tidak mengalir keluar. Efek oksitosin lainnya adalah menyebabkan uterus berkontraksi setelah melahirkan. Sehingga oksitosin dapat membantu mengurangi perdarahan walaupun kadang mengakibatkan nyeri (Delvina V, Kasoema RS, Fitri N, 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puspitasari (2018), yang berjudul "pengaruh pemberian puding katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RB bina sehat bantul". Dengan hasil penelitian ini menunjukkan 40 orang responden, sebelum diberikan intervensi puding katuk sebanyak 14 orang (35%) mengeluh ASI-nya sedikit lancar. Peningkatan ASI sesudah diberikan puding katuk sebanyak 35 orang (77,5%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 5 orang (12,5%) ASI lancar. Asupan gizi pada ibu menyusui amat erat ikatannya dengan produksi air susu, ASI jelas amat dibutuhkan oleh bayi agar tumbuh kembang bayi normal dan baik adanya. Kebutuhan kalori ibu yang menyusui harus proporsional. Kebutuhan kalori selama menyusui harus setara dengan jumlah air susu ibu yang dihasilkan Kalori itu juga harus lebih tinggi jumlahnya selama ibu menyusui dibanding selama ibu sedang hamil. Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan seorang ibu dengan status gizi baik adalah 70 kal/100 ml. sementara itu, kalori yang dibutuhkan adalah 85 kal untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. (Humane, H. F., Nugroho, K. P. A., & Tampubolon, 2020)

peneliti bahwa wanita yang mengkonsumsi puding katuk ketika menyusui tidak hanya meningkatkan asupan protein untuk tubuhnya, tapi juga mendapat manfaat kesehatan yang ada pada katuk. Ibu

menyusui membutuhkan sekitar 71 gram protein setiap hari. Ini tidak hanya jumlah protein yang dibutuhkan agar tubuh sendiri berfungsi normal, tapi juga yang dibutuhkan laktasi. Selain itu, bayi yang menyusui ASI membutuhkan protein dari ASI untuk perkembangannya. Meski mendapat protein dalam jumlah yang dibutuhkan tidak terlalu sulit, beberapa wanita yang terbatas pola makannya membutuhkan bantuan untuk mendapatkan jumlah ini, termasuk vegetarian dan wanita yang tidak bisa mengonsumsi makanan tinggi protein. Hal itu pemberian puding katuk sangat bagus dan disarankan untuk dikonsumsi ibu postpartum karena dapat meningkatkan jumlah volume ASI. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa mayoritas ibu postpartum memiliki peningkatan volume ASI.

2. Tabel 2. Rata-rata volume ASI Ibu Menyusui Sesudah Intervensi

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Post-Test	8	51,22	13,77	30,2	71,4

Berdasarkan tabel 5.2 di dapatkan rata-rata volume ASI ibu menyusui setelah intervensi puding daun katuk (*sauropus androgynus*) adalah 51,22 ml dengan standar deviasi 13,77 ml volume ASI minimum adalah 30,2 ml dan maksimum 71,4 ml.

Menurut teori salah satu hormon yang berfungsi dalam memproduksi ASI adalah hormon prolaktin (Samiun, 2019). Hormon prolaktin dihasilkan oleh kelenjar pituitari yang berada di dalam otak dan berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prolaktin merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI, sedangkan rangsangan pengeluaran prolaktin ini adalah pengosongan ASI dari gandang ASI. (Setiawan A, 2019).

Proses peningkatan ASI yaitu pelepasan ASI berada dibawah kendali neuroendokrin. Rangsangan sentuhan pada payudara yaitu bayi menghisap akan merangsang produksi prolaktin yang memacu sel-sel kelenjer memproduksi ASI, sehingga semakin sering bayi menyusui semakin banyak prolaktin yang diproduksi sehingga makin banyak produksi air susu, proses ini dikenal dengan reflek prolaktin (Pitriyani, dkk, 2014).

Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh pemberian puding katuk terhadap peningkatan volume ASI pada ibu post partum, adapun katuk ini banyak mengandung protein lengkap bermutu tinggi terbanyak dibandingkan dengan tumbuhan lainnya, juga mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh dalam komposisi yang sempurna. Nilai gizi katuk setara dengan susu sapi dan lebih tinggi dibandingkan dengan daging sapi. Kekor juga terdapat kandungan vitamin karoten, tiamin(B1), riboflavin(B2), niacin(B3) dan vitamin C. Dengan mengonsumsi puding katuk maka dapat membantu ibu postpartum dalam meningkatkan volume ASI.

3. Tabel 3. Data Pengaruh Pemberian Puding Daun Katuk (*sauropus androgynus*) Terhadap Volume ASI Pada Ibu Menyusui

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	Mean difference	P. Value
Pre-Test	8	31,65	4,219	17,27	0,000
Post-Test	8	51,22	13,77		

Dapat kita lihat dari tabel 5.4, hasil *paired T-test* yang mana rata-rata volume ASI sebelum mengonsumsi puding daun katuk (*sauropus androgynus*) adalah 31,65 ml dengan standar deviasi 4,219 ml, sedangkan volume ASI sesudah mengonsumsi puding daun katuk adalah 51,22 ml dengan standar deviasi 13,77 ml dan perbedaan rata-rata

17,27, hal ini menunjukan pada data volume ASI setelah mengkonsumsi puding daun katuk (*sauropus androgynus*) lebih tinggi dibandingkan data volume ASI sebelum mengkonsumsi puding daun katuk namun rentan sebaran semakin tinggi dengan nilai (2-paired) adalah 0,000 yang mana nilai tersebut $<0,005$ sehingga nilai test awal dan test akhir mengalami perubahan yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa dapat dikatakan ada pengaruh puding daun katuk (*sauropus androgynus*) terhadap volume ASI pada ibu menyusui di pukesmas Ophir Kab. Pasaman Barat tahun 2024.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat ditarik sebuah kesimpulan Ada Perbedaan bahwa rata-rata volume ASI sebelum dan sesudah adalah 17,27 hasil uji statistik diperoleh nilai p value, $.000 < 0.05$ yang mana nilai tersebut artinya pengaruh puding daun katuk (*sauropus androgynus*) terhadap volume ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Ophir Kab. Pasaman Barat Tahun 2024.

REFERENSI

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Barat, B. P. S. K. P. (n.d.). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Pasaman Barat Pasaman Barat Regency in Figure 2024*.
- Delvina V, Kasoema RS, Fitri N, A. M. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Journal HumanCare*, 7(1), 153–164.
- Dinas Pemberdayaan Perempuan,

- Perlindungan Anak, P. P. dan K. B. (2022). *Buku Data Profil Gender Kabupaten Pasaman*. 125.
- Humane, H. F., Nugroho, K. P. A., & Tampubolon, R. (2020). Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Dan Susu Formula Terhadap Kejadian Obesitas Balita Di Salatiga Hirkanus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 25(22).
- Kusmardika, D. A. (2020). Potensi Aktivitas Antioksidan Daun Katuk (*sauropus androgynus*) Dalam Pencegahan Kanker. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 46–50.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.33>
- Luthfiana, H. N. (2021). Manfaat Daun Katuk Untuk Ibu Menyusui Dan Cara Gunakannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Samiun, Z. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Journal of Health Education and Literacy*, 2(1), 29–34.
<https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.460>
- Setianingsih, H. dan. (2019). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publishing.
- WHO. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*.