

## Effectiveness of Lavender Leaf Pudding (*Vigna Sinensis L*) on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

Sitti Chalimathul Adnin<sup>1\*</sup>, Endah Wahyutri<sup>2</sup>, Nilam Noorma<sup>3</sup>

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Sitti Chalimathul Adnin [adninceisya@gmail.com](mailto:adninceisya@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Lavender Leaves, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers

*Received :* 3 April

*Revised :* 15 April

*Accepted:* 20 May

©2023 Adnin, Wahyutri, Noorma:  
This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

Breast milk is mother's milk that comes out after giving birth. The problem that can hinder exclusive breastfeeding is the production of breast milk that has not been smooth. One of the reasons is due to the lack of knowledge of mothers about the nutritional status of breastfeeding mothers. By giving lavender leaves, it is hoped that it can increase milk production. The purpose of this study was to determine the effectiveness of lavender leaf pudding (*Vigna sinensis L*) on increasing milk production in breastfeeding mothers in the working area of Teluk Bayur Health Center, Berau District. The research design used was a Quasi Experiment with a non-equivalent control group research design. The sample in this study were breastfeeding mothers in the working area of the Teluk Bayur Health Center, Berau Regency, as many as 36 respondents using a purposive sampling technique

---

## Efektifitas Puding Daun Lembayung (*Vigna Sinensis L*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

Sitti Chalimathul Adnin<sup>1\*</sup>, Endah Wahyutri<sup>2</sup>, Nilam Noorma<sup>3</sup>

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Sitti Chalimathul Adnin [adninceisya@gmail.com](mailto:adninceisya@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Daun lembayung, produksi ASI, ibu menyusui

*Received :* 3 April

*Revised :* 15 April

*Accepted:* 20 May

©2023 Adnin, Wahyutri, Noorma:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

ASI adalah air susu ibu yang keluar setelah melahirkan. Masalah yang dapat menghambat pemberian ASI eksklusif adalah produksi ASI yang belum lancar. Salah satu penyebabnya yaitu karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai status gizi ibu menyusui. Dengan pemberian daun lembayung diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas puding daun lembayung (*Vigna sinensis L*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan desain penelitian non equivalent control group design. Sampel pada penelitian ini adalah ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau sebanyak 36 responden menggunakan teknik purposive sampling

---

## PENDAHULUAN

ASI eksklusif menurut WHO (2017) yaitu memberikan hanya ASI saja tanpa memberikan tambahan makanan dan minuman kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan, kecuali obat dan vitamin. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran meningkat setidaknya 50%. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan tentang manajemen laktasi (UNICEF, 2017).

Kementerian Kesehatan Indonesia (2017) melaporkan perempuan di Indonesia 96% menyusui anak mereka namun hanya 42% yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Target capaian cakupan ASI eksklusif Indonesia dalam renstra tahun 2015 adalah sebesar 39%. Proporsi pemberian ASI di Indonesia pada bayi usia 0 sampai 6 bulan sebesar 37,3% (Tim Riskesdas, 2018). Pemberian ASI pada bayi usia 0 sampai 6 bulan di Kalimantan Timur sebanyak 33,24%. Sedangkan cakupan pemberian ASI eksklusif di daerah Berau pada tahun 2018 adalah 62,99% (Dinas Kesehatan Kab. Berau).

Alasan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif ada banyak faktor diantaranya adalah: pengeluaran ASI yang belum lancar. Pengeluaran ASI yang belum lancar bisa disebabkan karena produksi ASI yang belum maksimal. Sebagian besar faktor penyebab rendahnya produksi ASI adalah status gizi ibu (makanan) yang kurang baik (Septiani et al., 2017). Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan dan ASI mature. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak (Yusrina & Devy, 2017).

ASI eksklusif sangatlah penting bagi bayi, hal tersebut dibuktikan dengan kebijakan nasional yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 mengenai program pemberian ASI eksklusif (Arifah, 2021). Ibu yang tidak dapat menyusui pada hari-hari pertama disebabkan oleh kecemasan produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui. Kecemasan dan ketakutan ibu tersebut menyebabkan penurunan hormon oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya (Barrios, 2014).

Tanaman kacang panjang (*Vigna sinensis L*) telah banyak dikenal oleh masyarakat sebagai sayuran konsumsi. Selama ini ibu menyusui hanya mengkonsumsi kacang panjang yang digunakan sebagai laktagogum, padahal daun kacang panjang (daun lembayung) memiliki manfaat yang lebih besar. Daun lembayung mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin inilah hormon yang berperan besar terhadap produksi ASI (Kuncoro, 2020).

Lactagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolactin yang paling efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada

puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, kemudian lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Dewi & Mardiyanti, 2018).

Kandungan energi dalam daun lembayung yaitu sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak, 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lembayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram daun lembayung (Widyawaty & Fajrin, 2020).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih spesifik mengenai “Efektifitas Puding Daun Lembayung (*Vigna sinensis L*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau”. Penulis berharap inovasi ini dapat membantu mengatasi masalah peningkatan ASI. Inovasi dilakukan dengan melakukan penambahan bahan yang diaplikasikan dalam bentuk puding daun lembayung dengan tujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Air Susu Ibu*

Laktasi adalah kelengkapan fisiologis dan penyempurna dari sebuah siklus reproduksi. Payudara telah disiapkan untuk laktasi penuh sejak usia 16 minggu dari masa kehamilan tanpa ada intervensi aktif dari sang ibu. Payudara dijaga agar tetap tidak aktif oleh suatu keseimbangan dari hormon yang bersifat menghambat produksi ASI. Penghambatan ini akan menurun beberapa jam dan di hari awal setelah melahirkan. Payudara mulai mempunyai kemampuan memproduksi ASI sebagai akibat dari perubahan suasana hormonal dan rangsangan dari pengisapan oleh bayi yang baru saja lahir (Rejeki, 2018).

ASI adalah air susu ibu yang keluar setelah melahirkan. ASI merupakan makanan yang paling praktis, terbaik dan ideal bagi bayi. ASI disebut makanan terbaik karena mengandung berbagai macam zat gizi dan nutrisi yang berguna bagi bayi dalam tahap kehidupan pertamanya. Selain itu, ASI mengandung berbagai antibodi dan zat kekebalan tubuh sehingga bayi tidak mudah sakit (Yuwanti, 2016).

Air susu ibu adalah cairan tanpa tanding ciptaan Allah untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi dan melindunginya dalam melawan kemungkinan serangan penyakit. Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama, ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini tidak mampu menandingi keunggulan makanan ajaib ini (Maryunani, 2021).

ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu saja sampai dengan usia bayi mencapai 6 bulan. ASI eksklusif mempunyai banyak sekali keuntungan dan hampir tidak ada kerugian yang ditimbulkan dengan memberikan ASI eksklusif.

Meskipun banyak sekali manfaat ASI eksklusif, tetapi masih banyak ibu-ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif. Sampai saat ini, ASI eksklusif masih merupakan permasalahan klasik yang tidak kunjung terselesaikan di Indonesia bahkan di dunia. Meskipun ada peningkatan tetapi angkanya tidak signifikan (WHO, 2017).

Nutrisi terbaik dalam kualitas dan kuantitas pada saat masa pertumbuhan otak yang terjadi dari 0 bulan sampai 6 bulan terkandung dalam ASI eksklusif. Perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal dengan periode emas, sehingga diperlukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (Wattimena & Werdani, 2015).

Pembentukan ASI di mulai dari awal kehamilan dan ASI di produksi karena pengaruh faktor hormonal. Gerakan isapan bayi juga dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Air Susu Ibu diproduksi atas hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Selama masa kehamilan terjadi perubahan hormon yang berfungsi mempersiapkan jaringan kelenjar susu untuk memproduksi ASI.

Segera setelah melahirkan, bahkan kadang mulai pada usia kehamilan 6 bulan akan terjadi perubahan pada hormon yang menyebabkan payudara mulai memproduksi ASI. Sewaktu bayi mulai menghisap ASI, akan terjadi dua refleksi yang akan menyebabkan ASI keluar pada saat yang tepat dengan jumlah yang tepat pula, yaitu refleksi pembentukan/produksi ASI atau refleksi prolaktin yang dirangsang oleh hormon prolaktin dan refleksi pengaliran/pelepasan ASI (*let down reflex*) (Rini, 2015). Memberikan ASI secara eksklusif berarti keuntungan untuk semua, yaitu bayi akan lebih sehat, cerdas, dan berkepribadian baik, ibu akan lebih sehat dan menarik, lingkungan, dan masyarakat pun akan lebih mendapat keuntungan (Paulo, 2019).

Faktor-Faktor yang berhubungan dengan produksi ASI adalah faktor makanan dimana kebutuhan kalori ibu post partum perhari harus terdiri dari 60-70 % karbohidrat, 20 % protein, dan 20 % lemak.

Kalori ini didapatkan dari nutrisi ibu dalam sehari (Subagio, 2019). Asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polyunsaturated fatty acids*) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi dalam menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI (Syahadah et al., 2021).

### ***Daun Lembayung***

Tanaman kacang panjang (*Vigna sinensis L*) telah banyak dikenal oleh masyarakat. Bentuk dari tanaman ini bersifat menjalar dan membelit. Daunnya tersusun dari tiga-tiga helai. Bagian yang dapat dikonsumsi dari tanaman ini yaitu buah dan daun. Daun kacang panjang juga dikonsumsi dalam bentuk sayur dengan sebutan daun lembayung (Kuncoro, 2020).

Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktagogum yang memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin menurut Dewi, Mardiyanti (2018) yaitu :

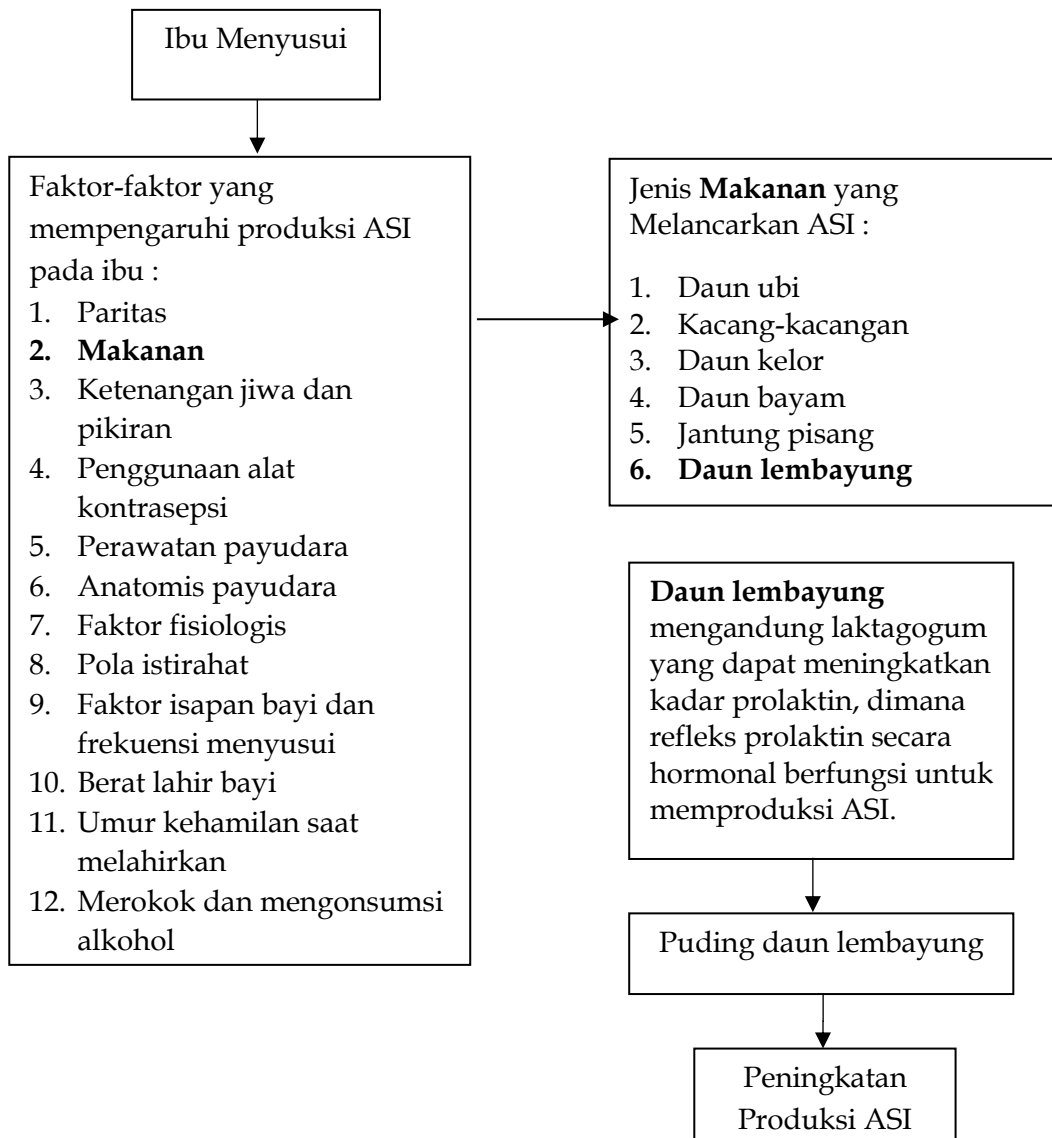
- a. Alkaloid
- b. Saponin
- c. Polifenol
- d. Flavonoid
- e. Tannin

Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofise melalui nervus vagus, kemudian lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormone prolaktin, masuk keperedaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Dewi & Mardiyanti, 2018).

Kandungan energi dalam daun lembayung yaitu sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak, 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lembayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram daun lembayung (Widyawaty & Fajrin, 2020).

#### ***Olahan Puding Daun Lembayung***

Puding adalah jenis makanan terbuat dari pati, yang diolah dengan cara merebus, kukus, dan membakar (boiled, steamed, and baked) sehingga menghasilkan gel dengan tekstur yang lembut. Pati dalam hal ini dapat berupa agar-agar (ataupun bahan dasarnya seperti gum arab, rumput laut karagenan dan lain-lain), tepung-tepungan atau hasil olahannya seperti roti, cake dan lain-lain. Puding merupakan salah satu jenis hidangan penutup atau sebagai makanan pencuci mulut (dessert) yang pada umumnya disajikan pada akhir suatu jamuan makan. Sebagai makanan penutup, puding banyak diminati karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut. Puding adalah jenis kue yang berasal dari adonan cair maupun setengah padat, yang dimasak dan kemudian dibekukan dalam cetakan berbagai ukuran (Fransiska, 2014).



Gambar 1. Conceptual Framework

## **METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian ini adalah ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Berau sebanyak 183 ibu menyusui (Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau). Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini besar sampel diperoleh dengan menggunakan rumus Federer sebanyak 16 responden pada masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: ibu yang melahirkan normal dengan bayi usia 0-6 bulan, ibu yang memberikan ASI eksklusif, ibu yang tidak mengkonsumsi pelancar ASI, dan ibu yang menyukai olahan puding.

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau pada bulan Februari sampai bulan April tahun 2022. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dalam dua kategori, yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing yang diteliti. Sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan terikat. Dengan nilai kemaknaan 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Adapun uji yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Paired T-Test*.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai bulan Mei tahun 2022 yang mana dilakukan kepada 36 responden yaitu ibu menyusui dengan rentang umur bayi 0-6 bulan. Responden ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 responden kelompok kontrol dan 18 responden kelompok perlakuan.

Hasil penelitian efektifitas puding daun lembayung (*Vigna sinensis L*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau diperoleh sebagai berikut:

**Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau**

Tabel 1. Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<b>Usia Ibu</b>		
	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	28	81
	>35 tahun	7	19
2.	<b>Usia Bayi</b>		
	1-2 bulan	13	36
	3-4 bulan	15	42
	5-6 bulan	8	22
3.	<b>Berat Badan Bayi</b>		
	3-5 kg	8	22
	6-8 kg	28	78
4.	<b>Frekuensi Menyusui</b>		
	>8 x/hari	24	67
	<8 x/hari	12	33
5.	<b>Paritas</b>		
	Primipara	17	47
	Multipara	19	53
	Grande multipara	0	0
6.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	18	50
	Perempuan	18	50
7.	<b>Berat Bayi Lahir</b>		
	<2,5kg	11	31
	2,5-4 kg	21	58
	>4 kg	4	11
8.	<b>Makanan Pelancar ASI</b>		
	Sayuran	11	31
	Kacang-kacangan	11	31
	Jamu	2	6
	Tidak mengkonsumsi	12	32
	<b>Total</b>	36	100

Berdasarkan pada tabel 1, dijelaskan bahwa karakteristik usia ibu yaitu hampir seluruh (81%) 28 responden berumur 20-35 tahun, sedangkan pada karakteristik responden berdasarkan usia bayi dijelaskan bahwa sebagian besar (42%) 15 responden memiliki bayi berusia 3-4 bulan, dan pada karakteristik responden berat badan bayi dijelaskan bahwa sebagian besar (78%) 28 responden berat badan bayinya 6-8 kg.

Frekuensi menyusui bayi yang didapatkan yaitu sebagian besar bayi menyusui >8 x/hari sebanyak 24 responden (67%). Data juga menunjukkan sebagian besar responden adalah multipara sebanyak 19 responden (53%). Selain itu berat badan lahir bayi paling banyak adalah 2,5-4 kg sebanyak 21 responden (58%). Jenis kelamin bayi adalah sama antara laki-laki dan perempuan. Terakhir

responden paling banyak adalah tidak mengkonsumsi pelancar ASI sebanyak 12 responden (32%).

### **Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Perlakuan**

Tabel 2. Jumlah Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Perlakuan

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	Min-Max	Jumlah Data
Jumlah ASI (ml)	Pre hari 1	92,78	18,50	50-130	18
	Post hari 1	110	26,15	60-160	
	Pre hari 2	100,56	16,15	70-130	
	Post hari 2	121,11	20,24	90-160	
	Pre hari 3	94,44	18,92	50-130	
	Post hari 3	113,89	25,19	60-160	
	Pre hari 4	100,56	16,14	70-130	
	Post hari 4	120,56	20,94	90-160	
	Pre hari 5	100,55	16,14	70-130	
	Post hari 5	115,56	22,66	80-160	
	Pre hari 6	97,77	13,96	80-130	
	Post hari 6	113,889	20,58	90-160	
	Pre hari 7	92,77	18,50	50-130	
	Post hari 7	110	25,166	60-160	

Berdasarkan tabel 2 tentang jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan puding daun lembayung pada kelompok perlakuan yang dilakukan selama 7 hari didapatkan perbedaan hasil produksi ASI sebelum dan sesudah dengan hasil tertinggi pada hari ke 4 rata-rata sebelum pemberian 100,56 cc dengan rentang 70-130cc dan setelah pemberian rata-rata 120,56 cc dengan rentang 90-160 cc.

**Jumlah Produksi ASI Tanpa Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Kontrol**

Tabel 3. Jumlah Produksi ASI Tanpa Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Kontrol

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	Min-Max	Jumlah Data
Jumlah ASI (ml)	1 hari 1	105,55	28,13	50-150	18
	2 hari 1	107,22	27,44	50-150	
	1 hari 2	106,66	26,03	60-150	18
	2 hari 2	107,77	25,06	90-150	
	1 hari 3	104,44	23,62	60-150	18
	2 hari 3	105,55	23,62	60-150	
	1 hari 4	107,22	25,5	50-150	18
	2 hari 4	107,77	25,5	50-150	
	1 hari 5	105,22	28,13	50-150	18
	2 hari 5	107,22	27,44	50-150	
	1 hari 6	105,55	28,14	50-150	18
	2 hari 6	106,66	27,68	50-150	
	1 hari 7	105,55	28,13	50-150	18
	2 hari 7	107,22	27,44	50-150	

Berdasarkan tabel 3, tentang jumlah ASI tanpa diberikan puding daun lembayung pada kelompok kontrol selama 7 hari didapatkan kurang terdapat perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua. Hampir seluruhnya rentang ASI 50-150 cc dengan rata-rata tertinggi 107,22cc pada pengukuran pertama dan 107,77cc pada pengukuran ke 2.

### **Analisa Efektifitas Puding Daun Lembayung Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau**

Didapatkan dari hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* bahwa distribusi nilainya adalah normal karena semua nilai p Pre Test > 0.05 dan juga nilai p Post Test > 0.05, sehingga hasil ini dapat dilakukan uji statistik selanjutnya yaitu uji statistik *Paired T Test*.

Tabel 4. Analisa Efektifitas Puding Daun Lembayung Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau Tahun 2022

<b>Kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Std Deviasi</b>	<b>P</b>
Pre 1-post 1	-9.44	11.450	.000
Pre 2-post 2	-1.08	14.417	.000
Pre 3-post 3	-1.02	13.413	.000
Pre 4-post 4	-1.02	14.635	.000
Pre 5-post 5	-8.33	13.627	.001
Pre 6-post6	-8.61	10.994	.000
Pre 7-post 7	-9.44	11.450	.000

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hampir seluruh nilai  $p= 0,000 \leq 0.05$  dan satu nilai  $p=0,001 \leq 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian puding daun lembayung terhadap peningkatan produksi ASI.

### **PEMBAHASAN**

#### ***Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau***

Karakteristik responden meliputi usia ibu, usia bayi, frekuensi menyusui, jenis kelamin, paritas, berat lahir bayi, dan makanan yang melancarkan ASI. Pada penelitian ini sebagian besar usia ibu (81%) 28 responden berumur 20-35 tahun, usia bayi sebagian besar (42%) 15 responden bereusia 3-4 bulan, frekuensi menyusui hampir seluruh bayi menyusu >8 x/hari sebanyak 24 responden (67%), jenis kelamin bayi seimbang antara laki-laki dan perempuan, paling banyak responden adalah multipara sebanyak 19 responden (53%), berat lahir bayi paling banyak adalah 2,5-4 kg sebanyak 21 responden (58%) , dan paling banyak responden tidak mengonsumsi makanan yang melancarkan ASI sebanyak 12 responden (32%).

Pada penelitian ini sebagian besar usia ibu antara 20-35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada rentang usia reproduksi sehat karena pada rentang usia ini merupakan usia ideal untuk hamil dan melahirkan. Disisi lain, usia responden terbesar yaitu 20-35 tahun sebanyak 42%,

yang mana adalah termasuk usia dewasa, yang cukup matang untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang umurnya muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua (Nurliawati, 2015).

Pada penelitian ini sebagian besar usia anak adalah 3-4 bulan berjumlah 15 responden (42%). ASI eksklusif adalah pemberian air susu ibu saja sampai dengan usia bayi mencapai 6 bulan. ASI eksklusif mempunyai banyak sekali keuntungan dan hampir tidak ada kerugian yang ditimbulkan dengan memberikan ASI eksklusif. Meskipun banyak sekali manfaat ASI eksklusif, tetapi masih banyak ibu-ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif.

Nutrisi terbaik dalam kualitas dan kuantitas pada saat masa pertumbuhan otak yang terjadi dari 0 bulan sampai 6 bulan terkandung dalam ASI eksklusif. Perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal dengan periode emas, sehingga diperlukan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (Wattimena & Werdani, 2015).

Pada penelitian ini sebagian besar frekuensi menyusui >8 x/hari. Semakin sering bayi menyusui akan menambah produksi ASI. Studi mengatakan bahwa pada produksi ASI bayi prematur akan optimal dengan pemompaan ASI lebih dari 5 kali per hari selama bulan pertama setelah melahirkan sedangkan pada bayi cukup bulan frekuensi menyusui kurang lebih 8 kali/hari untuk menstimulus hormone dalam kelenjar payudara untuk melancarkan ASI (Studi et al., 2018). Pengetahuan merupakan kerangka pendukung keberhasilan menyusui. Edukasi menyusui diberikan kepada ibu hamil dan keluarganya agar memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap positif terhadap menyusui (Wahyutri, 2014). Sehingga peneliti berasumsi edukasi menyusui sangat penting bagi ibu menyusui dan semakin sering bayi menyusui maka akan semakin banyak pula ASI yang diproduksi.

Pada penelitian ini jenis kelamin bayi terdiri laki-laki dan perempuan. Menyusui eksklusif sedikit lebih tinggi pada bayi laki-laki daripada bayi perempuan dikarenakan pengaruh budaya setempat (Lianaria, 2012). Sehingga peneliti berasumsi tidak jarang para ibu menyusui menambahkan susu formula untuk memenuhi kebutuhan menyusui bayinya.

Pada penelitian ini sebagian besar paritas adalah multipara berjumlah 19 responden. Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak yang pertama (Nurliawati, 2015). Menurut Romlah (2019) menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara paritas ibu menyusui terhadap produksi ASI. Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi. Sistem kontrol *autokrin* dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, tahap ini apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh seberapa sering dan seberapa baik bayi menghisap, juga seberapa sering payudara dikosongkan. Ibu Primipara yang kurang pengalaman sering merasa cemas dan tegang setelah melahirkan yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu, kondisi psikologis ibu yang seperti ini dapat menyebabkan terganggunya hormon

oksitosin, dimana pada ibu menyusui hormon ini berfungsi mengeluarkan atau memancarkan ASI.

Pada penelitian ini sebagian besar berat lahir bayi 2,5-4 kg. Berat badan bayi rendah mempunyai kemampuan menghisap lebih rendah dibandingkan bayi yang berat lahir normal (BBL>2500 gr) (Studi et al., 2018). Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat lahir 2500 gram sampai 4000 gram (Saifudin, 2019). Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) adalah bayi yang lahir dengan berat kurang dari 2.500 gram (Prawirohardjo, 2009). Peneliti berasumsi bahwa berat badan merupakan indikator utama perkembangan bayi. Salah satu upaya untuk meningkatkan berat badan bayi yaitu dengan cara memaksimalkan pemberian ASI sebagai makanan utama bayi usia 0-6 bulan.

#### ***Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Perlakuan***

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan puding daun lembayung pada kelompok perlakuan yang dilakukan selama 7 hari didapatkan perbedaan hasil produksi ASI tertinggi pada hari ke 4 rata-rata sebelum pemberian 100,56 cc dengan rentang 70-130cc dan setelah pemberian rata-rata 120,56 cc dengan rentang 90-160 cc.

ASI eksklusif mempunyai banyak sekali keuntungan dan hampir tidak ada kerugian dalam pemberian ASI eksklusif. Jumlah kalori yang terkandung dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi selama 6 bulan. Sehingga ibu menyusui harus mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi produksi ASI. Menurut Aprilia & Krisnawati, 2018, peningkatan produksi ASI ini dapat disebabkan makanan yang dikonsumsi ibu menyusui. Makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak, vitamin dan mineral yang dibutuhkan bagi ibu menyusui serta dianjurkan mengonsumsi air putih 8-12 gelas/hari. Sedangkandapun lembayung memiliki kandungan energi sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak, 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lembayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram (Widyawaty & Fajrin, 2020). Peneliti berasumsi dengan pemberian daun lembayung secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI ibu.

#### ***Produksi ASI Tanpa Pemberian Puding Daun Lembayung pada Kelompok Kontrol***

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI pada kelompok kontrol tanpa diberikan puding daun lembayung selama 7 hari didapatkan hampir seluruhnya rentang ASI 50-150 cc dengan rata-rata tertinggi 107,22cc pada pengukuran pertama dan 107,77cc pada pengukuran ke 2.

Terlihat hasil pengukuran pada kelompok kontrol memang terjadi peningkatan dari pengukuran pertama ke pengukuran kedua. Tetapi kenaikannya kurang signifikan karena rentang produksi ASI tetap diangka 50-150 cc. Peneliti berasumsi bahwa pembentukan ASI di produksi karena faktor hormonal. Gerakan isapan bayi juga dapat merangsang serat saraf dalam puting. Serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak. Kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan

hormon prolactin dan hormon oksitosin. Maka dari itu sangat direkomendasikan pada ibu untuk melakukan penyusuan >8x/hari.

### **Perbedaan Peningkatan Produksi ASI antara Ibu Menyusui yang Mengkonsumsi Puding Daun Lembayung dengan Ibu Menyusui yang Tidak Mengkonsumsi Puding Daun Lembayung**

Pada kelompok perlakuan jumlah ASI sebelum diberikan puding daun lembayung didapatkan jumlah ASI rata-rata adalah 92,778cc dengan rentang 50-130 cc, sedangkan setelah perlakuan didapatkan jumlah ASI rata-rata 110 cc dengan rentang 60-160 cc. Terlihat peningkatan yang signifikan jumlah ASI sebelum dan sesudah dengan peningkatan rata-rata jumlah ASI dan rentang produksi ASI dari 50-130 cc ke 60-160 cc.

Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa pemberian puding daun lembayung didapatkan hasil pengukuran yang pertama jumlah ASI rata-rata adalah 105,55cc dengan rentang 50-150 cc, sedangkan pengukuran kedua didapatkan jumlah ASI rata-rata 107,22 cc dengan rentang 50-150 cc. Terlihat terjadi sedikit peningkatan di rata-rata jumlah ASI tetapi rentang produksi ASI tetap di angka yang sama.

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian puding daun lembayung terhadap peningkatan produksi ASI. Berdasarkan table 4.5 diatas didapatkan hampir seluruh nilai  $p=0,000 \leq 0,05$  dan satu nilai  $p=0,001 \leq 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian puding daun lembayung terhadap peningkatan produksi ASI.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Windy Aulia (2018) juga menjelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan sediaan daun lembayung terhadap produksi ASI. Sejalan juga dengan penelitian Aulia Firdausi, dkk (2019) menjelaskan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 7 hari mengonsumsi daun *Vigna sinensis* L, produksi ASI semua peserta meningkat. Ini diindikasikan berdasarkan frekuensi buang air kecil, karakteristik bayi buang air kecil, frekuensi buang air besar, dan karakteristiknya, frekuensi tidur bayi dan peningkatan frekuensi tidur bayi, berat rata-rata sekitar 300-400 gram.

Dijelaskan pula oleh Asri Danianti, dkk (2018) jika terdapat kenaikan hormon prolaktin pada kelompok perlakuan setelah diberikan daun lembayung dibandingkan kelompok kontrol. Hormon prolaktin inilah yang merangsang produksi ASI pada ibu menyusui. Dari penelitian ini diharapkan ibu menyusui dapat menambah asupan makanan yang dapat merangsang peningkatan produksi ASI yang salah satunya adalah daun lembayung. Dengan peningkatan produksi ASI ibu, harapannya tingkat kesehatan bayi dapat bertambah.

Peneliti berasumsi dengan pemberian puding daun lembayung secara berkala dapat meningkatkan produksi ASI seperti terlihat dari hasil kelompok perlakuan yang terdapat peningkatan ASI yang signifikan.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Jumlah ASI sebelum dan sesudah diberikan puding daun lembayung pada kelompok perlakuan yang dilakukan selama 7 hari didapatkan perbedaan hasil produksi ASI tertinggi pada hari ke 4 rata-rata sebelum pemberian puding daun lembayung 100,56 cc dengan rentang 70-130cc dan setelah pemberian puding daun lembayung rata-rata 120,56 cc dengan rentang 90-160 cc.

Terdapat perbedaan peningkatan produksi ASI antara ibu menyusui yang mengkonsumsi puding daun lembayung dengan ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi puding daun lembayung. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian puding daun lembayung terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Teluk Bayur Kabupaten Berau dengan nilai  $p=0,000 \leq 0,05$  dan satu nilai  $p=0,001 \leq 0,05$ . Diharapkan Puskesmas atau pelayanan kesehatan primer dapat meningkatkan penyuluhan tentang faktor yang mempengaruhi peningkatan produksi ASI di masyarakat.

## PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini dilakukan pada saat kasus covid-19 meningkat sehingga tidak memungkinkan peneliti bertatap muka langsung dengan responden. Maka peneliti melakukan penelitian dengan memantau dan mengobservasi responden melalui sosial media berupa whatsapp. Peneliti juga tidak dapat memantau makanan apa saja yang dikonsumsi responden selama penelitian berlangsung.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dan memberi dukungan. Penulis mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian-penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-7.
- Arifah, S. (2021). Implementasi Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian ASI Eksklusif. In *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* (Vol. 17, Issue 1, pp. 1-9). <https://doi.org/10.31101/jkk.2060>
- Barrios. (2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta*. 97.
- Dewi & Mardiyanti, S. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 7(2), 1-8.

- Fransiska, K. &. (2014). Olahan Puding. *Olahan Puding*, 5–15.
- Kuncoro. (2020). Tanaman kacang panjang (*Vigna unguiculata* wasp). *Bab I, 2015*, 1–16.
- Lianaria. (2012). *Gambaran dan Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Umur 7-23 Bulan Di Provinsi Kalimantan Tengah*. 2010.
- Maryunani. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan ASI. *ASI*, 2013–2015.
- Nurliawati, E. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea Di Wilayah Kota Dan Kabupaten Tasikmalaya*.
- Paulo. (2019). Komposisi ASI. *Komposisi ASI*, 1–9.
- Rejeki. (2018). *Fisiologi Laktasi\_compressed.pdf*.
- RINI, T. L. F. E. (2015). *Faktor yang Berhubungan dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Gandusari*. 1–13.
- Studi, P., Program, K., Terapan, S., & Kesehatan, F. I. (2018). *Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefektifan Ibu Nifas Dalam Menyusui Di Rs Pku*.
- Subagio, S. U. (2019). Peningkatan kecukupan produksi asi pada ibu postpartum menggunakan rebusan daun ubi di wilayah kerja puskesmas kesesi i pekalongan. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 137–142.
- Syahadah, M. M., Dewi, M., & Rimbawan, R. (2021). Hubungan antara Asupan Asam Lemak Tidak Jenuh Ganda pada Ibu Menyusui, Kandungannya dalam ASI dan Lingkar Kepala Bayi: Studi pada Periode Awal Postpartum. *Amerta Nutrition*, 5(3), 292. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.292-302>
- Wahyutri, E. (2014). The Model Of The Effect Of Husband And Peer Support With Breastfeeding Education Class For Pregnant Women On Mother's Self Efficacy And The Process Towards Breastfeeding in Samarinda In 2013. *International Refereed Journal of Engineering and Science*, 3(12), 39–43.
- Wattimena, I., & Werdani, Y. D. W. (2015). Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi*, 42(3), 231. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9911>
- WHO. (2017). ASI Eksklusif. *WHO*, 151, 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>

Widyawaty, E. D., & Fajrin, D. H. (2020). Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 0231, 93-100.

Yuwanti, Y. (2016). *Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Perilaku Menyusui*. November, 1-41.