

EFEKTIVITAS MINUM JAMU (RAMUAN DAUN KATUK, KUNYIT, LEMPUYANGAN, ASEM JAWA) TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Ahmad Baequny, Supriyo, Sri Hidayati

Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : baequny@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk is the best food for babies than formula or other. However, in some nursing mothers, breastfeeding expenditure inhibited so not smooth. Traditional herbal medicine is herbal, which is used by postpartum mothers who are believed to facilitate breastfeeding. This study aimsto find out The Effect of the habit of Drinking Herbal (Herb Katuk Leaves, Turmeric, Lempuyangan, Tamarind) On Postpartum Mothers to Breast milk production Region II District Health Center Buaran Pekalongan. Correlative descriptive study design with cross sectional approach. The sampling technique using sample random sampling with 89 respondents. Data collection tool uses a questionnaire to test Chi square. The result showed the majority (77.5%) postpartum mother has a habit of drinking herbal, most (70.8%) milk production postpartum mothers in the current category. Results of statistical test by using Chi-Square test obtained value of 0.001 (<0.05), this result of the study concluded that there is significant Effect of the habit of Drinking Herbal (Herb Katuk Leaves , Turmeric , Lempuyangan , Tamarind) On Postpartum Mothers to Breast milk production Region II District Health Center Buaran Pekalongan. Value CC 0.435 (0) means that there is a close correlation between drinking herbal on postpartum mother with milk production Region II District Health Center Buaran Pekalongan. RR value of 4,025 can be concluded that postpartum mothers who drink herbal has a chance to smooth milk production by 4 times greater than the postpartum mothers who did not drinkherbal. Suggestions for midwifery personnel are expected to always give health education to mothers postpartum about the medicinal benefits herbal (Herb Katuk Leaves , Turmeric , Lempuyangan , Tamarind) can increase milk production and how to maintain the quality of breast milk.

Keyword : drinking herbal, breast milk production

PENDAHULUAN

Gaya hidup kembali ke alam (*back to nature*) menjadi tren saat ini sehingga masyarakat kembali memanfaatkan berbagai bahan alam, termasuk pengobatan dengan tumbuhan obat (herbal). Sebenarnya, sudah sejak zaman dahulu masyarakat Indonesia mengenal dan menggunakan tanaman berkhasiat obat sebagai salah satu upaya menanggulangi berbagai masalah kesehatan, jauh sebelum pelayanan

kesehatan formal dengan obat-obatan modern menyentuh masyarakat. Selain lebih ekonomis, efek samping ramuan herbal sangat kecil dan penggunaan obat herbal alami dengan formulasi yang tepat sangat penting dan tentunya lebih aman dan efektif (Agro Media, 2008).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi dibandingkan susu formula atau lainnya. Namun, pada beberapa ibu menyusui, pengeluaran ASI

terhambat sehingga tidak lancar. Hal ini tentunya berpengaruh terhadap asupan gizi, kesehatan, dan pertumbuhan bayi. Penyebab kurang lancarnya ASI kemungkinan karena faktor hormon atau makanan yang dikonsumsi, untuk memperlancar ASI salah satunya dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat tradisional. Obat tradisional dapat berasal dari sesuatu yang dijumpai di lingkungan sekitar kita (Sari, 2013).

Sebaiknya ibu hanya memberi kolostrum dan ASI. Makanan lain, termasuk air dapat membuat bayi sakit dan menurunkan produksi ASI bergantung pada seberapa banyak ASI yang diisap oleh bayi. Bila minuman lain atau air diberikan, bayi tidak akan merasa lapar, sehingga ia tidak akan menghisap (Bahiyatun, 2009).

Dengan terjadinya penurunan produksi ASI akan menjadikan ibu hanya memberikan PASI terhadap bayinya. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kelancaran ASI adalah dengan merawat payudara, melakukan pijat oxytosin atau ibu mengkonsumsi jamu. Jamu tradisional merupakan warisan dari nenek moyang berupa ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat untuk tujuan mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh, serta untuk tujuan kecantikan. Salah satu jenis jamu tradisional yang

terdapat di Pekalongan adalah jamu untuk memperlancar produksi ASI. Jamu ini terdiri atas bahan-bahan meliputi: kunyit, lempuyang, air daun sirih, asam jawa, daun katuk. Komposisi bahan di atas mempunyai manfaat untuk memperlancar ASI (Rasy, 2013).

Jamu jenis ini banyak dikonsumsi oleh ibu nifas karena dipercaya dapat memperlancar ASI. Jamu ini mempunyai rasa yang tidak pahit dibandingkan jamu biasanya dan ibu-ibu banyak yang menyukainya.

Berdasarkan perolehan data cakupan ASI Eksklusif di Jawa Tengah tahun 2013 sebesar 57,67%, pada tahun 2014 mengalami penurunan sebesar 53,2%. Sedangkan target ASI Eksklusif pada tahun 2014 sebesar 80% sehingga perlunya motivasi pada ibu untuk menyusui bayinya yang dimulai segera setelah lahir melalui program IMD (Dinkes Prop. Jateng, 2014).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah persalinan sebanyak 15.990, cakupan ASI Eksklusif sampai pada bulan Agustus tahun 2015, di mana peringkat pertama adalah di wilayah kerja Puskesmas Petungkriyono dengan perolehan persentase (69,70%), peringkat kedua di wilayah kerja Puskesmas Bojong I dengan presentase (66,75%). Sedangkan, cakupan ASI Eksklusif terendah di wilayah kerja Puskesmas Tirto II

dengan perolehan persentase (9,46%), dan di wilayah kerja Puskesmas Buaran (14,89%).

Saat ini, berbagai penelitian tentang tanaman obat yang sering dilakukan oleh para peneliti antara lain mencakup aspek budidaya, kandungan kimia dan efek farmakologis, serta pengaruh jamu dan zat lainnya (Agro Media,2008). Namun, belum pernah dilakukannya penelitian mengenai jamu kaitannya dalam memperlancar produksi ASI untuk ibu yang menyusui.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 15 ibu nifas diperoleh hasil bahwa belum semua ibu nifas mempunyai kebiasaan mengkonsumsi jamu untuk memperlancar ASI, dengan kandungan jamu berupa (ramuan daun katuk, kunyit, lempuyangan dan asem jawa). Beberapa ibu nifas yang mengkonsumsi jamu tersebut mengatakan bahwa setelah minum jamu maka pengeluaran ASI lancar. Berdasarkan hal-hal di atas penulis tertarik untuk mengambil judul “Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan Dan Asem Jawa) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas minum jamu (ramuan daun katuk, kunyit, lempuyangan dan asem jawa) Dalam Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian *deskriptif analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian deskriptif didefinisikan sebagai suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Rancangan *cross sectional* yaitu suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor resiko dan efek diobservasi sekaligus pada waktu yang bersamaan (Saryono, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Buaran pada bulan Maret-April 2016 yaitu sejumlah 114 orang.

Sampel adalah objek yang akan diteliti dan diangkat mewakili seluruh populasi (Notoadmojo, 2012). Besarnya sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga didapatkan hasil 89 orang.

Kriteria yang dijadikan sampel dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Ibu nifas yang menyusui bayinya
2. Berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Buaran
3. Bersedia menjadi responden penelitian.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Lembar kuesioner adalah

seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden untuk dijawab oleh responden (Sulistyaningsih, 2011).

Kuesioner yang digunakan selanjutnya juga dapat diisi oleh peneliti dan digunakan sebagai pedoman dalam wawancara.

Data yang terkumpul akan dianalisa untuk mengetahui efektivitas kebiasaan minum jamu terhadap produksi ASI. Analisis data menggunakan uji statistik dengan *uji Chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan minum jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan Dan Asem Jawa)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Minum Jamu

Kebiasaan Minum Jamu	f	%
Ya	69	77,5
Tidak	20	22,5
Jumlah	89	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan mayoritas mempunyai kebiasaan minum jamu yaitu 69 responden (77,5%) dan sebagian kecil tidak minum jamu (22,5%).

Banyaknya responden yang mempunyai kebiasaan minum jamu setelah melahirkan, hal ini dapat disebabkan karena minum jamu di kalangan ibu nifas di Wilayah Kerja

Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan merupakan tradisi dan budaya masyarakat setempat. Hal ini sejalan dengan teori green dalam Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi kepercayaan, tradisi, dan lingkungan.

Budaya bagi masyarakat adalah suatu hal yang penting, bahkan di antaranya dipercaya dan menjadi pegangan hidup oleh masyarakat. Di beberapa wilayah masyarakat di Indonesia, masih percaya pada mitos, yang berkaitan dengan ibu hamil dan perawatan pada masa kehamilan. Bagi masyarakat mitos sudah diyakini kebenarannya karena beberapa bukti yang terjadi. Masyarakat akan melakukan apa saja dengan harapan keselamatan pada ibu dan bayinya (Yulianti, 2014).

Jamu merupakan racikan tradisional dengan cara ditumbuk dan direbus airnya. Jamu ini dipercaya dapat memperlancar produksi ASI. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan jamu ini meliputi: kunyit, asem jawa, rebusan daun katuk, lempuyang dan gula merah

Produksi ASI

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	f	%
Lancar	63	70,8
Tidak Lancar	26	29,2
Jumlah	89	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan dalam kategori lancar yaitu 63 responden (70,8%) dan sebagian kecil tidak lancar (29,2%).

Menurut ajaran Islam dalam Al Quran surat Al-Baqarah ayat 233 bahwa para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama 2 tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuannya.

Menurut Kristiyanasari (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara serta anatomis payudara.

Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi. Penelitian lain pada 71 bayi usia 1-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif dan *on demand* dengan

dilakukan penimbangan berat badan setiap kali menyusui mendapatkan hasil sebagai berikut: Bayi menyusui 10 - 12 kali dalam sehari. Rata-rata produksi ASI adalah 800 ml/ hari Produksi ASI setiap kali menyusui adalah 90-120 ml/ kali, yang dihasilkan 2 payudara Pada umumnya bayi akan menyusui pada payudara pertama sebanyak 75 ml dan dilanjutkan 50 ml pada payudara kedua Rata-rata frekuensi menyusui malam hari (jam 22 sampai 4 pagi) adalah 1-3 kali (IDAI, 2013).

Tanda-tanda bahwa bayi mendapat cukup ASI antara lain: 1) Bayi yang cukup ASI berkemih 6-8 kali dalam sehari. 2) Terdapat peningkatan berat badan rata-rata 500 gram perbulan. 3) Bayi sering menyusui yaitu tiap 2-3 jam atau 8-12 kali dalam sehari. 4) Bayi tampak sehat, warna kulit dan turgor baik, cukup aktif (Bahiyatun, 2009).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Kebiasaan Minum Jamu terhadap Produksi ASI pada ibu nifas

No	Kebiasaan Minum Jamu	Produksi ASI				Total	
		Tidak Lancar		Lancar		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak	14	70	6	30	20	100
2	Ya	12	17,4	57	82,6	69	100
	Total	26	29,2	63	70,8	89	100
	p-value	0,0001					

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *value* (*Asymp. Sig. 2-sided*) sebesar 0,001

(<0,05), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti ada pengaruh kebiasaan minum jamu pada ibu nifas terhadap produksi ASI di wilayah

kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan, dimana nilai CC 0,435 (0) artinya terdapat korelasi yang cukup kuat antara kebiasaan minum jamu pada ibu nifas dengan produksi ASI. Jika dilihat dari nilai *relative risk* (RR) sebesar 4,025 maka dapat disimpulkan bahwa ibu nifas yang biasa minum jamu mempunyai peluang produksi ASI lancar sebesar 4 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu.

Hasil penelitian ini mendukung kepercayaan masyarakat bahwa jamu dapat memperlancar ASI. Perilaku positif yang masih dijalankan oleh sebagian besar ibu nifas dari Suku Jawa setelah melahirkan yaitu kebiasaan minum jamu dengan tujuan agar ASI mereka lancar serta untuk menjaga kesehatan dan kebugaran ibu. Jamu diminum agar ASI lancar (Suryawati dalam Yuliyanti, 2014).

Jamu merupakan ramuan tradisional dengan cara ditumbuk dan direbus airnya. Jamu ini dipercaya dapat memperlancar produksi ASI. Khasiat jamu untuk memperlancar ASI ini, bila dilihat dari bahan-bahan yang digunakan antara lain: kunyit mengandung senyawa kimia yang disebut kurkuminoid (*kurkumin*, *desmetoksi-kumin*, dan *bisdesmetoksi-kurkumin*). Kunyit juga mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI (Rasy, 2013). Daun katuk memiliki kandungan protein, lemak, kalsium, posfor, besi, vitamin A, vitamin B1,

vitamin C. Kandungan gizi daun katuk adalah kandungan steroid dan polifenol yang bisa membantu untuk meningkatkan kadar prolaktin. Kadar prolaktin yang sangat tinggi ini akan membantu untuk meningkatkan, mempercepat dan juga melancarkan produksi ASI (Subagya, 2013).

Asem jawa mengandung Kalori, Protein, Lemak, Hidrat arang, Kalsium, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin C. Asem Jawa karena banyaknya kandungan kimiawi yang ada di dalamnya, maka asam jawa dapat digunakan untuk menyembuhkan berbagai penyakit seperti asma, batuk, demam, sakit panas, rematik, sakit perut, morbili, alergi (biduren), sariawan, luka baru, luka borok, eksim, bisul, bengkak karena disengat lipan atau lebah, gigitan ular berbisa, dan rambut rontok (Rasy, 2013). Dilihat dari manfaatnya asam jawa dapat menjaga kesehatan fisik ibu nifas, kesehatan fisik ibu merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

Lempuyang mengandung minyak atsiri, seperti *limonan* dan *zerumbon*. Lempuyang berkhasiat mengembalikan kondisi tubuh setelah melahirkan, menambah nafsu makan (Agro Media, 2008). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dimakan ibu, apabila makanan ibu secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan dapat mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak

dapat bekerja dengan sempurna tanpa nutrisi / makanan yang cukup.

SIMPULAN

1. Sebagian besar ibu nifas mempunyai kebiasaan minum jamu yaitu 69 responden (77,5%).
2. Sebagian besar produksi ASI pada ibu nifas dengan kategori lancar yaitu 63 responden (70,8%).
3. Ada pengaruh kebiasaan minum jamu (ramuan daun katuk, kunyit, lempuyangan dan asem jawa) pada ibu nifas terhadap produksi ASI di wilayah kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan, karena bahan-bahan tersebut ternyata banyak mengandung zat yang dapat memperlancar produksi ASI.

Untuk Ibu nifas disarankan agar selalu membiasakan minum ramuan jamu guna memperlancar produksi ASI.

Untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan terutama kepada ibu nifas tentang manfaat jamu untuk meningkatkan produksi ASI sehingga akan dapat meningkatkan pencapaian program ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agro Media. 2008. *Buku Pintar Tanaman Obat*. Jakarta: Agro Media Pustaka
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta : EGC

Dinkes Kabupaten Pekalongan. 2015. *Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan Tahun 2014*.

IDAI. 2013. *ASI sebagai Pencegah Malnutrisi pada Bayi*. Diakses tanggal 6 Juni 2016 : www.idai.or.id

Kristiyanasari, Weni. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika

Nirwana, Ade Benih. 2014. *ASI dan Susu Formula*. Yogyakarta : Nuha Medika

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

_____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Rasy, Viksan. 2013. *30 Tanaman Herbal Untuk Pengobatan Tradisional*. Yogyakarta : Sakti

Sari, Lenan. 2013. *Resep-Resep Herbal Ajaib Ala Bidan*. Jogjakarta : FlashBooks

Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta : Mitra Cendika

Subagya, Hamid Prasetya. 2013. *Kitab Ramuan Tradisional Dan Herbal Nusantara*. Jogjakarta : Laksana

Sulistyaningsih. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta : Graha Ilmu

Susila dan Suyanto. 2014. *Metode Penelitian Epidemiologi*. Yogyakarta : Bursa Ilmu

Suparni dan Ari Wulandari. 2012. *Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli*

Indonesia. Yogyakarta : Rapa Publishing

Yulianti, L. 2014. *Gambaran Perawatan Ibu Nifas di Wilayah Kecamatan Miri Sragen*. Jurnal Keperawatan. Surakarta : UMS