

EFEKTIFITAS PEMANFAATAN LABU SIAM (SECHIUM EDULE) DENGAN METODE REBUS, KUKUS DAN GORENG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Mustika Hana Harahap^{1*}, Tengku Hartian SN², Ria Andina³

^{1,2,3}Program Studi D III Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru Riau

*Korespondensi email : harahapmustikahana@gmail.com

ABSTRACT THE EFFECTIVENESS OF THE UTILIZATION OF SIAM SIAM (SECHIUM EDULE) WITH THE METHODS OF BOILED, STEAM AND FRIED AGAIN IMPROVEMENT OF BREAST MILK PRODUCTION

Background Improving nutrition in a good baby is by giving first food of good quality and optimal, namely by giving initial breastfeeding (colostrum) and continued with exclusive breastfeeding. Breast milk is rich in antibodies which have an effect on reducing the risk of death. In order for mothers to be successful in giving breastfeeding exclusively, they must receive additional food to increase the quality and volume of breast milk they have. The way that mothers can do is by consuming chayote vegetables either by steaming, boiling and frying.

Purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of chayote (sechium edule) in increasing breast milk production.

Methods this study used a quasi-experimental method with a three-group pretest-posttest design. The research was conducted in the working area of the Puskesmas Tambang in February - September 2020. The population in this study were all breastfeeding mothers from 0-6 months, totaling 34 people. The sample size in this study was 10 people for each giving of chayote, so the total sample was 30 people. The analysis used in this research is univariate analysis and bivariate analysis.

Results obtained statistically the median of the mothers who were the samples in this study were 24 years old, education was high school level, and the number of parity amounted to 2 people. Respondents who were given chayote with boiled method had an average increase in breast milk of 79.20, Respondents who were given chayote with the steamed method had an average increase in breast milk of 91.20 and fried methods had an average increase of breastmilk by 71.50. From the table, it can be seen that the test results show that the variants of the three groups are the same ($s^2 = 0.83$), so the Anova test is valid for testing the effectiveness of this chayote. There is a difference in the increase in milk production of the three groups giving chayote, the value of P (P -value) = $0.02 < 0.05$ is obtained.

Conclusion of this study is that there is a significant difference in the increase in breast milk production by giving chayote (boiled, steamed), and fry).

Suggestion It is expected that mothers who breastfeed their babies to consume chayote regularly because it has many benefits and increases milk production. Chayote is a type of plant and vegetable that is easy to get, cheap and affordable, chayote can also be enjoyed by steaming, boiling and frying.

Keywords: ASI, Chayote, Steaming Method, Boiling Method, Fried Method

ABSTRAK

Latar Belakang peningkatan gizi pada bayi yang baik adalah dengan pemberian makanan pertama yang berkualitas dan optimal yaitu dengan pemberian ASI awal (kolostrum) dan dilanjutkan ASI eksklusif. ASI kaya antibodi yang mempunyai efek terhadap penurunan risiko kematian. Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu harus mendapat tambahan makanan untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Adapun cara yang dapat dilakukan ibu adalah dengan cara mengkonsumsi sayuran labu siam baik dengan cara kukus, rebus dan goreng.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan labu siam (sechium edule) terhadap peningkatan produksi ASI.

Metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *three group pretest posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Wilayah kerja puskesmas Tambang bulan Februari – September Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui ASI dari umur 0-6 bulan yang berjumlah 34 orang. Besar sampel dalam penelitian ini

adalah sebanyak 10 orang untuk tiap-tiap pemberian labu siam jadi total sampel adalah 30 orang. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

Hasil penelitian didapatkan secara statistik median ibu yang menjadi sampel pada penelitian ini berusia 24 tahun, pendidikan yaitu tingkat SMA, dan jumlah paritas berjumlah 2 orang. Responden yang diberi labu siam dengan metode rebus rata-rata peningkatan ASI sebesar 79.20, Responden yang diberi labu siam dengan metode kukus rata-rata peningkatan ASI sebesar 91.20 dan metode goreng rata-rata peningkatan ASI sebesar 71.50. Dari tabel terlihat bahwa hasil uji menunjukkan bahwa varian ketiga kelompok tersebut sama ($s^2 = 0,83$), sehingga uji Anova valid untuk menguji efektifitas labu siam ini. Ada perbedaan peningkatan produksi ASI dari ketiga kelompok pemberian labu siam tersebut diperoleh nilai P (*P-value*) = $0,02 < 0,05$.

Kesimpulan ada perbedaan yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI dengan pemberian labu siam (rebus, kukus, dan goreng).

Saran diharapkan kepada ibu – ibu yang menyusui bayinya agar mengkonsumsi rutin labu siam karena memiliki banyak manfaat dan mampu meningkatkan produksi ASI. Labu siam merupakan jenis tanaman dan sayuran yang mudah didapat, murah dan terjangkau, labu siam juga dapat dinikmati dengan metode kukus, rebus dan goreng.

Kata Kunci : ASI, Labu siam, Metode Kukus, Metode Rebus, Metode Goreng

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau yang sering disingkat dengan ASI merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sugiarti, 2011). Pada waktu lahir sampai beberapa bulan setelahnya, bayi belum memiliki sistem pertahanan tubuh yang sempurna, sehingga dengan pemberian ASI bayi jarang sakit, dikarenakan ASI memiliki zat-zat kekebalan yang belum dimiliki oleh bayi (Rahmadani, Lubis dan Edison, 2013).

Menurut *World Health Organization (WHO)* dahulu pemberian ASI Eksklusif berlangsung sampai usia 4 bulan, namun belakangan sangat dianjurkan agar ASI Eksklusif diberikan sampai anak usia 6 bulan (Firmansyah, 2012). Praktek pemberian ASI di Negara berkembang telah berhasil menyelamatkan sekitar 1,5 juta bayi setiap tahun dari kematian dan kesakitan. Sehingga WHO merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan. Setiap tahunnya lebih dari 25.000 bayi di Indonesia dan 1,3 juta bayi di dunia dapat diselamatkan dari kematian dengan diberikan ASI Eksklusif.

Manfaat pemberian ASI eksklusif dalam hal menurunkan mortalitas bayi, mordibitas bayi, mengoptimalkan pertumbuhan bayi, membantu perkembangan kecedasan anak, dan membantu memperpanjang jarak kehamilan bagi ibu (Isnaini & Diyanti, 2015).

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2016 sebesar 56,2%, lebih rendah dari pada tahun 2015 (68,8%). Sedangkan target cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Riau pada tahun 2016 yaitu

sebesar 80%. Situasi Upaya Kesehatan Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten/kota tertinggi pada tahun 2016 adalah Kabupaten Rokan Hilir sebesar 81,57%, Kota Dumai sebesar 73,97%, dan Kabupaten Siak sebesar 72,65%, Rokan Hulu 70,43%, Kepulauan Meranti 67,32%, Indragiri Hulu 59,95 %, Kampar 57,71%, Bengkalis 50,99%, Pekanbaru 50, 67%. Sedangkan cakupan terendah terdapat di Kabupaten Pelalawan sebesar 9,01%, diikuti oleh Kabupaten Kuantan Singingi sebesar 19,96% dan Kabupaten Indragiri Hilir sebesar 48,68%. Dari 12 Kabupaten/kota di Provinsi Riau, hanya 1 (satu) kabupaten yang telah mencapai target program. (DinKes Prov. Riau, 2017)

Cakupan pemberian ASI di kabupaten Kampar saat ini yaitu persentase bayi yang diberi ASI Eksklusif pada Tahun 2014 adalah 4.641 bayi dari 5.748 bayi. Pada Tahun 2015 persentase sebesar 80,30%, Tahun 2016 persentasenya 80,6% atau sebanyak 9.949 bayi, Tahun 2017 persentasenya 26,5% atau sebanyak 8.052 bayi. Melihat cakupan ASI di atas terjadi penurunan yang drastis dari tahun 2016 hingga 2017. Adapun cakupan pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Kampar dengan jumlah persentase terendah berada di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota dengan jumlah 79 bayi (9,91%). Berdasarkan data cakupan bulan Desember, pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota yaitu dengan jumlah persentase tertinggi berada di Kelurahan/Desa Bangkinang yaitu 11 bayi (91,7%), sementara jumlah persentase terendah berada di Kelurahan/Desa Ridan Permai yaitu 12 bayi (50,0%) dan Kelurahan/ Desa Laggini dengan jumlah persentase (81,8%) (DinKes Kab.Kampar).

Tidak terlepas dari permasalahan terkait pencapaian cakupan ASI diatas, Salah satu upaya agar berlangsungnya program ASI eksklusif adalah dengan tetap menjaga produksi ASI ibu agar bayi cukup mendapatkan ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yakni perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, social cultural, nutrisi ibu. selain itu Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor makanan dimana kebutuhan kalori ibu post partum perhari harus terdiri dari 60-70 % karbohidrat, 20 % protein, dan 20 % persen lemak. Kalori ini didapatkan dari nutrisi ibu dalam sehari. (Nutrisi Bangsa, 2013).

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari pengurangan produksi ASI. Adapun yang harus diperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang dapat meningkatkan volume ASI. Sayuran yang bisa dikonsumsi sayur katuk, labu siam dan jantung pisang. Selain sayur-sayur tersebut, buah-buahan yang mengandung banyak air akan membantu ibu menghasilkan ASI yang berlimpah, seperti melon, semangka, pear, dan banyak lagi buah – buahan (Santoso, U, 2009).

Indonesia memiliki kekayaan alam dan potensi yang sangat besar dari nenek moyang. Sejak dulu, bangsa Indonesia telah mengenal tanaman obat dan memanfaatkan untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Pemanfaatan tumbuhan obat tersebut diperoleh berdasarkan pengalaman empiris dari turun temurun. Salah satu jenis kekayaan alam yang kita miliki adalah labu siam.

Labu siam atau jipang (*Sechium edule*, bahasa Inggris *chayote*) adalah tumbuhan suku labu-labuan (*Cucurbitaceae*) yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Labu siam kaya akan serat, antioksidan, zat besi, mangan, fosfor, seng, potassium, tembaga, vitamin B1, B2, B6, dan vitamin C. Labu siam juga kaya akan kandungan folat yang membantu pembentukan sel dan sintesis DNA. Selain itu, sayuran ini juga nyatanya mengandung sejumlah kecil antioksidan poliponon, aglikon, flavonoid yang sangat penting dalam membantu memerangi radikal bebas dan spesies oksigen reaktif (SOR) di tubuh yang keduanya berperan dalam penuaan dan perkembangan kanker.

Dari survey awal yang peneliti lakukan di Kelurahan Langgini wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota pada tanggal 04 Agustus 2019 dengan melakukan wawancara serta pembagian

kuesioner kepada ibu yang menyusui sebanyak 10 orang didapatkan data bahwa hanya 4 orang ibu yang memberikan ASI Eksklusif dan 6 orang ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif. Alasan ibu tidak memberikan ASI Eksklusif adalah merasa produksi ASI berkurang.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut Apakah ada efektifitas pemanfaatan labu siam (*sechium edule*) terhadap peningkatan produksi ASI?

Adapun tujuan penelitian ini adadalah Untuk mengetahui efektifitas pemanfaatan labu siam (*sechium edule*) terhadap peningkatan produksi ASI.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *three group pretest posttest design*. Penelitian ini akan dilaksanakan di Wilayah kerja puskesmas Tambang bulan Februari – September Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui ASI dari umur 0-6 bulan yang berjumlah 34 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah ibu ibu menyusui ASI dari umur 0-6 bulan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan besar sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan pendekatan purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan atas pertimbangan dan sesuai dengan kriteria yang dikendaki peneliti (Nursalam, 2013). Besar sampel yaitu sebanyak 10 orang untuk tiap-tiap pemberian labu siam jadi total sampel adalah 30 orang.

Analisis dalam penelitian ini ada analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah pada kelompok pemberian Labu siam rebus, Labu siam kukus, Labu siam goreng, dalam bentuk distribusi frekuensi.

Analisa bivariat dalam penelitian ini adalah dengan uji *Mann Whitney*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 1 dibawah.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa secara statistik median ibu yang menjadi sampel pada penelitian ini berusia 24 tahun, pendidikan tingkat SMA, dan jumlah paritas 2.

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden yang diberi labu siam dengan metode rebus rata-rata peningkatan ASI sebesar 79.20, responden

yang diberi labu siam dengan metode kukus rata-rata peningkatan ASI sebesar 91.20 dan metode goreng rata-rata peningkatan ASI sebesar 71.50.

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Penelitian

| Karakteristik | Ibu Nifas (Menyusui) | P value |
|-----------------|----------------------|---------|
| Usia (tahun) | 24 (18-31) | 0,61 |
| Pendidikan | | |
| SD | 2 | |
| SMP | 5 | 0,00 |
| SMA | 18 | |
| PERGURUAN | 5 | |
| Paritas (orang) | 2 (1-3) | 0,00 |

Tabel 2.
Efektifitas Pemberian Labu siam metode *Rebus, Kukus, dan Goreng* terhadap peningkatan Produksi ASI

| Kelompok | Peningkatan Produksi ASI | | | | P Value |
|----------|--------------------------|----------------|----|-----------|---------|
| | R | s ² | N | Min – Max | |
| Rebus | 79.20 | | 10 | 52 – 100 | |
| Kukus | 91.20 | 0,83 | 10 | 58 – 110 | 0,02 |
| Goreng | 71.50 | | 10 | 48 – 90 | |

Tabel 3.
Peningkatan Produksi ASI setelah dilakukan pemberian Labu Siam metode *Rebus, Kukus, dan Goreng*

| Descriptives | | | | | | | | |
|-----------------|----|-------|--------|------------|----------------------------------|-------------|-----|-----|
| Peningkatan_ASI | | | | | | | | |
| | N | Mean | SD | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Min | Max |
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Rebus | 10 | 79.20 | 15.047 | 4.758 | 68.44 | 89.96 | 52 | 100 |
| Kukus | 10 | 91.20 | 16.976 | 5.368 | 79.06 | 103.34 | 58 | 110 |
| Goreng | 10 | 71.50 | 14.646 | 4.631 | 61.02 | 81.98 | 48 | 90 |
| Total | 30 | 80.63 | 17.153 | 3.132 | 74.23 | 87.04 | 48 | 110 |

Test of Homogeneity of Variances

| Peningkatan_ASI | | | |
|------------------|-----|-----|------|
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| .188 | 2 | 27 | .830 |

Dari tabel 3 terlihat bahwa hasil uji menunjukkan bahwa varian ketiga kelompok tersebut sama ($s^2 = 0,83$), sehingga uji Anova valid untuk menguji efektifitas labu siam ini.

Selanjutnya untuk melihat apakah ada perbedaan peningkatan produksi ASI dari ketiga kelompok pemberian labu siam tersebut diperoleh nilai P (*P-value*) = 0,02 < 0,05, sehingga kesimpulan yang didapatkan adalah ada perbedaan yang bermakna terhadap peningkatan produksi ASI

dengan pemberian labu siam (*rebus, kukus, dan goreng*).

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Usia Ibu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok penelitian ini usia ibu yang termuda 18 tahun dan yang tertua 31 tahun yaitu masih dalam kategori usia reproduktif dengan nilai p

= 0,61 (tabel 4.1), artinya tidak ada pengaruh usia ibu terhadap Produksi ASI.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa produksi ASI bagi ibu menyusui yang ideal adalah umur 18- 30 tahun, sedangkan umur yang > 30 tahun sangat berpengaruh pada produksi ASI karena produksi ASI semakin menurun. Umur > 35 tahun dianggap sudah mulai menurun kesehatan reproduksinya. Pada ibu yang usianya lebih tua, kemampuan ibu untuk menyusui dan produksi ASI-nya lebih rendah dari pada ibu yang usianya lebih muda (Depkes, 2019).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Penelitian Romlah dan Sari (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara umur ibu menyusui terhadap produksi ASI, hal ini terlihat dari hasil uji statistik Kendall's tau didapatkan p-value = 0,00 lebih kecil dari 0,05. Ibu menyusui berumur >35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI cukup berjumlah 34 responden (41,5%) dibanding Ibu menyusui berumur ≤ 35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI kurang berjumlah 23 responden (28,1%) dari 82 responden.

Pemberian ASI segera setelah melahirkan memberikan banyak manfaat bagi ibu dan anak. Jika ASI tidak keluar setelah melahirkan menjadi salah satu penyebab bagi ibu untuk tidak mewujudkan pemberian ASI eksklusif (Hadriani and Hadati, 2019). ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi, terutama di awal kehidupannya (Ari and Adriani, 2015). Apabila bayi tidak menghisap puting susu pada setengah jam setelah persalinan, hormon prolaktin dan oksitosin akan turun dan sulit merangsang hormon tersebut sehingga ASI baru keluar pada hari ketiga atau lebih (Sari, 2017). Kolostrum ini disekresi oleh kelenjar payudara pada 1-3 hari setelah melahirkan. Volume kolostrum sekitar 150-300 ml/24 jam. (Yenie and Mugiati, 2017)

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Rahmawati dan Prayogi (2017) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara usia ibu dengan produksi ASI (p=0,51).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurliwati (2010) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia ibu dengan kelancaran produksi ASI. Dari uji statistic didapatkan nilai ((p=0,70).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa produksi ASI bagi ibu menyusui yang ideal adalah umur 18- 30 tahun, sedangkan umur yang > 30 tahun sangat berpengaruh pada produksi ASI karena produksi ASI semakin menurun. Umur > 35 tahun dianggap

sudah mulai menurun kesehatan reproduksinya. Pada ibu yang usianya lebih tua, kemampuan ibu untuk menyusui dan produksi ASI-nya lebih rendah dari pada ibu yang usianya lebih muda (Depkes, 2019). Usia merupakan salah satu factor yang mempengaruhi produksi ASI, ibu yang usianya lebih muda atau kurang dari 35 tahun akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih tua (Biancuzo, 2000)

Faktor umur tidak mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang berpengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Pendidikan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok penelitian ini tingkat pendidikan ibu adalah Tamatan SMA 18 orang dengan nilai p = 0,00 (tabel 4.1), artinya ada pengaruh pendidikan ibu terhadap Produksi ASI.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Nurliwati (2010) yang mana hasil penelitiannya menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan produksi ASI dan nilai p=0,39.

Menurut Notoatmodjo (2012), semakin tinggi pendidikan seseorang, juga semakin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki. Pendidikan akan membentuk pengetahuan terutama tentang tehnik menyusui, keterampilan ibu dalam menyusui dan cara pemerahan ASI, penyimpanan ASI dan cara pemberian ASI perah ke bayi yang kemudian akan mempengaruhi motivasi ibu dan meningkatkan produksi ASI.

Pendidikan yang tinggi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan ibu dalam mengelola dan mempergunakan waktu, aktivitas atau kesibukan dan sumber yang dimiliki sebaik mungkin sehingga manajemen ASI yang baik dapat tercapai dan pengeluaran ASI lancar. (Hardiani, 2017)

Paritas Ibu

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok penelitian ini paritas ibu yang terbanyak adalah 2 orang (multipara) dengan nilai p = 0,00 (tabel 4.1), artinya ada pengaruh paritas ibu terhadap Produksi ASI.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Hardiani (2017) yang hasilnya tidak ada hubungan antara status paritas terhadap pengeluaran ASI (p=0,517). Dimana pada penelitian ini lebih banyak primipara dengan jumlah 22 orang (73,3%) dan multipara sebanyak 8 orang (26,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Romlah dan Sari (2019) yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara paritas ibu terhadap produksi ASI, hal ini terlihat dari hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,001. Dengan hasil yaitu Ibu multipara rata-rata memiliki produksi ASI cukup berjumlah 33 responden (40,2%) dibanding Ibu primipara rata-rata memiliki produksi ASI kurang berjumlah 22 responden (26,8%) dari 82 responden.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian Pranajaya dan Rudiyaniti (2013) yang ada hubungan yang signifikan antara paritas ibu dengan produksi ASI dengan jumlah responden multipara (n= 46) mempunyai produksi ASI cukup dari pada responden primipara (8) dengan p= 0,00.

Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi, dan produksi ASI pada ibu multipara lebih banyak dibandingkan dengan ibu primipara. Ibu multipara memiliki pengalaman terhadap anak sebelumnya, sehingga lebih giat dan tekun dalam memberikan ASI pada bayi mereka (Romlah dan Sari, 2019). Ibu dalam keadaan nyaman akan mendorong proses produksi ASI. Oksitosin memungkinkan sel mioepitel mengalir melintasi alveoli dan mengisi semua saluran susu dengan lancar (Apreliasari & Risnawati, 2020; Erniawati & Kamaruddin, 2020)

Ibu dengan paritas tinggi lebih banyak yang memberikan ASI eksklusif, dikarenakan mereka sudah mempunyai pengalaman dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya dibandingkan responden dengan paritas rendah. Selain itu sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan yang didapat. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu. Persiapan ibu secara psikologis sebelum menyusui merupakan faktor paling yang mempengaruhi keberhasilan menyusui, stres, rasakuatir yang berlebihan, ketidakbahagiaan pada ibu sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif (Lestari et al., 2018)

Efektifitas Pemberian Labu Siam Metode Rebus terhadap Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian secara statistik menunjukkan nilai $r = 79,20$ yang berarti menunjukkan bahwa responden yang diberi labu siam dengan metode rebus rata-rata peningkatan ASI sebesar 79.20% dengan nilai $p=0,02$, artinya pemberian labu siam metode *Rebus* efektif untuk meningkatkan Produksi ASI.

Menurut Murtiana (2011) peningkatan produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin yang dipengaruhi oleh polifenol pada kandungan labu siam akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengkonsumsi labu siam. Oksitosin merupakan hormon yang berperan untuk mendorong sekresi air susu (*milk let down*). Factor faktor yang mempengaruhi kuantitas ASI yang meliputi pengaruh isapan bayi, ketentraman jiwa dan pikiran, pengaruh persalinan dan kebijakan di tempat persalinan, penggunaan alat kontrasepsi, posisi menyusui yang benar, perawatan payudara dan keterampilan dalam pemberian ASI. (Nainggolan, 2009)

Labu Siam merupakan jenis tanaman yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, vitamin A, kalium, flavonoid magnesium, mangan dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. (Modgil et al., 2008).

Menurut Miglio et al. (2008) dalam (Sarwono, 2017) menyatakan bahwa suhu proses metode pemasakan dengan cara direbus hanya sebesar 100°C. Semakin tinggi suhu yang digunakan maka akan semakin banyak molekul air yang keluar dari suatu bahan pangan termasuk mineral yang larut air.

Selain Vitamin A dan kandungan air yang banyak dalam labu siam, kandungan Kalium dalam Labu Siam juga ikut berperan dalam peningkatan produksi ASI. Menurut penelitian (Sarwono, 2017) Kadar kalium sayuran yang direbus menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan kadar kalium sayur dalam keadaan mentah. Salah satu penyebab perubahan tersebut yang terjadi selama proses pengolahan diakibatkan pengaruh dari media pemasakan yang digunakan. Media pemasakan yang digunakan dalam proses perebusan yakni air, hal tersebut dikarenakan kalium merupakan salah satu mineral yang larut air sehingga memungkinkan kalium yang terdapat pada sayuran ikut luruh dalam media pemasak tersebut, walaupun kadar air sayuran yang direbus cenderung tidak menunjukkan perbedaan.

Berdasarkan Permenkes RI No. 75 Tahun 2013, kecukupan asupan kalium untuk orang dewasa di Indonesia sekitar 4.7 g/hari. Menurut Sarwono (2017), labu siam yang direbus memberikan kontribusi kalium sebesar (17,5mg/100gr BB) atau senilai 0,4%/100gr dengan mengkonsumsi labu siam. Kecukupan tersebut untuk memenuhi kebutuhan kalium di dalam tubuh manusia.

Dari hasil analisa pengeluaran ASI dan dengan metode observasi baik pada ibu maupu bayi dapat dinyatakan bahwa pemberian labu siam secara rebus efektif dalam membantu peningkatan Produksi ASI dengan nilai 79.20%.

Efektifitas Pemberian Labu Siam Metode Kukus terhadap Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian secara statistik menunjukkan nilai $r = 91,20$ yang berarti menunjukkan bahwa responden yang diberi labu siam dengan metode kukus rata-rata peningkatan ASI sebesar 91.20% dengan nilai $p=0,02$, artinya pemberian labu siam metode *Kukus* efektif untuk meningkatkan Produksi ASI.

Menurut Miglio et al. (2008) dalam (Sarwono, 2017) menyatakan bahwa suhu proses metode pemasakan dengan cara dikukus hanya sebesar 100°C . Pengukusan merupakan proses pengolahan yang dapat mempertahankan kadar air pada sayur, hal tersebut ditunjukkan dengan tidak terdapatnya perbedaan kadar air sayur yang dikukus dengan kadar air sayur dalam keadaan mentah secara keseluruhan. Dari hasil penelitian Sarwono (2017), kadar air labu siam yang dikukus 93.90 ± 0.20 dibandingkan dengan Labu siam yang masih mentah 94.22 ± 0.34 hanya mengalami kurang dari 1% penurunan kadar air.

Selain kadar Air, penurunan kadar kalium pada labu siam yang dilakukan dengan proses pengukusan sebesar 40.5 ± 10.7 . Proses pengukusan menggunakan media pemasak uap air yang akan cenderung mempertahankan kadar kalium yang terdapat pada labu siam karena kalium bersifat larut air. Terlebih pada pengukusan, sayuran tidak bersentuhan langsung dengan air melainkan uap air sehingga kalium akan cenderung tertahan pada sayuran walaupun terjadi perubahan tekstur pada sayuran akibat pemanasan selama proses pengukusan berlangsung. Namun demikian masih terjadi penurunan kadar kalium walaupun tidak signifikan, yang dapat disebabkan karena proses pemanasan dapat membantu keluarnya air dalam bahan pangan. (Sarwono,2017)

Berdasarkan Permenkes RI No. 75 Tahun 2013, kecukupan asupan kalium untuk orang dewasa di Indonesia sekitar 4.7 g/hari. Menurut Sarwono (2017), labu siam yang dikukus memberikan kontribusi sebesar (41,2mg/100gr BB) atau senilai 0,9%/100gr konsumsi labu siam kukus. Kecukupan tersebut untuk memenuhi kebutuhan kalium di dalam tubuh manusia.

Dari hasil analisa pengeluaran ASI dan dengan metode observasi yang dilakukan baik pada ibu maupu bayi, dapat dinyatakan bahwa

pemberian labu siam secara kukus efektif dalam membantu peningkatan Produksi ASI dengan nilai 91.20%. Pemberian labu siam dengan metode kukus paling efektif dalam membantu kelancaran produksi ASI dibanding dengan metode rebus atau goreng.

Efektifitas Pemberian Labu Siam Metode Goreng terhadap Peningkatan Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian secara statistik menunjukkan nilai $r = 71,50$ yang berarti menunjukkan bahwa responden yang diberi labu siam dengan metode goreng rata-rata peningkatan ASI sebesar 71.50% dengan nilai $p=0,02$, artinya pemberian labu siam metode *Goreng* efektif untuk meningkatkan Produksi ASI.

Menurut Miglio et al. (2008) dalam (Sarwono, 2017) menyatakan bahwa Media pemasak yang digunakan pada proses penggorengan akan memberikan proses pemanasan dengan suhu yang lebih tinggi, proses penggorengan dapat mencapai suhu 170°C yang diduga suhu tersebut tidak jauh berbeda dengan proses penumisan karena menggunakan media pemasakan yang sama. Dari hasil penelitian Sarwono (2017), kadar air labu siam yang ditumis/goreng 80.83 ± 2.59 dibandingkan dengan Labu siam yang masih mentah 94.22 ± 0.34 mengalami $\pm 10\%$ penurunan kadar air.

Abu merupakan residu anorganik yang berasal dari proses pembakaran atau oksidasi komponen organik pada bahan pangan. Secara tidak langsung, kadar abu dapat menunjukkan kandungan mineral yang terdapat dalam suatu bahan pangan (Sarwono,2017). Menurut Andarwulan et al. (2011) dalam Sarwono (2017), labu siam yang digoreng memiliki kadar abu yang rendah yaitu 0.50 ± 0.09 . Jika dibandingkan dengan kadar air, kadar abu pada sayuran cenderung berbanding terbalik dengan kadar air pada sayuran. Sayuran yang memiliki kadar abu yang tinggi cenderung memiliki kadar air yang rendah. (Sarwono,2017)

Hasil uji lanjut Duncan menunjukkan bahwa sayuran yang ditumis/goreng memiliki kadar air yang lebih rendah dibandingkan sayuran sebelum diolah, hal tersebut menunjukkan proses penggorengan menurunkan kadar air pada sayur dibandingkan sebelum diolah. Begitu juga dengan proses perebusan maupun pengukusan tidak memberikan pengaruh yang berbeda nyata terhadap kadar air, hal tersebut disebabkan karena terjadi penyerapan air selama proses pengolahan.

Penumisan atau penggorengan termasuk dalam *dry-heat cooking methods* dan merupakan proses pengolahan dengan menggunakan konduksi

panas dari pan ke makanan dengan sedikit bantuan minyak. penurunan kadar kalium pada labu siam yang dilakukan dengan proses penggorengan sebesar 386.4 ± 127.9 .

Menurut Muchtadi dan Sugiyono (2013) selama proses penggorengan, air dan uap air akan dikeluarkan dari kapiler yang lebih besar dan akan digantikan oleh minyak panas. Kalium sebagai mineral yang larut air memungkinkan juga ikut keluar bersama air selama proses pemanasan tersebut. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sarwono (2017) bahwa kadar air sayuran yang digoreng akan lebih rendah dibandingkan sayuran dengan proses pengolahan yang lain, dan memungkinkan kalium terbawa bersama molekul air tersebut keluar dari sayur yang diuji.

Berdasarkan Permenkes RI No. 75 Tahun 2013, kecukupan asupan kalium untuk orang dewasa di Indonesia sekitar 4.7 g/hari. Menurut Sarwono (2017), labu siam yang dikukus memberikan kontribusi sebesar (72,4mg/100gr BB) atau senilai 1,5%/100gr konsumsi labu siam goreng. Kecukupan tersebut untuk memenuhi kebutuhan kalium di dalam tubuh manusia. Dari 3 (tiga) macam metode yang dipakai, nilai kalium goreng paling tinggi dibanding rebus dan kukus.

Dari hasil analisa pengeluaran ASI dan dengan metode observasi yang dilakukan baik pada ibu maupun bayi, dapat dinyatakan bahwa pemberian labu siam secara goreng efektif dalam membantu peningkatan Produksi ASI dengan nilai 71.50%. Pemberian labu siam dengan metode goreng tingkat efektifnya paling rendah dalam membantu kelancaran produksi ASI dibanding dengan metode rebus atau kukus.

SIMPULAN

Pemberian Labu Siam dengan metode *Rebus* Efektif terhadap Peningkatan Produksi ASI. Pemberian Labu Siam dengan metode *Kukus* Efektif terhadap Peningkatan Produksi ASI. Pemberian Labu Siam dengan metode *Goreng* Efektif terhadap Peningkatan Produksi ASI

SARAN

Diharapkan kepada ibu – ibu yang menyusui bayinya agar mengkonsumsi rutin labu siam karena memiliki banyak manfaat dan mampu meningkatkan produksi ASI. Labu siam merupakan jenis tanaman dan sayuran yang mudah didapat, murah dan terjangkau, labu siam juga dapat dinikmati dengan metode kukus, rebus dan goreng. Diharapkan kepada petugas kesehatan agar memberikan informasi terkait produksi ASI termasuk perawatan payudara, makanan yang dapat membantu

kelancaran ASI seperti Labu Siam, serta resiko apabila ASI tidak lancar juga disampaikan kepada ibu dan keluarga sebagai media promosi baik melalui penyuluhan maupun konseling saat kunjungan kehamilan agar kesadaran untuk mengenal adanya risiko secara lebih dini dapat ditumbuhkan dalam diri masyarakat awam. Petugas kesehatan diharapkan mampu mengurangi resiko terjadinya ASI tidak lancar sedini mungkin dimulai dari persiapan fisik yang baik terutama nutrisi pada setiap calon ibu dan menekankan betapa pentingnya ASI Eksklusif untuk ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 48-50.
- Ari, D. R. K. and Adriani, F. R. (2015) *Membesarkan Anak Hebat dengan ASI*. Yogyakarta: Citra Media Pustaka.
- Biancuzzi, M (2000). Breastfeeding the newborn clinical strategies for nurses (1st Ed) .St.Louis.Missouri “Mosby.Inc
- Depkes RI, (2019). *Paket Advokasi Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu (PP-ASI) Di Provinsi dan Kabupaten Kota*. Dirjen Bina Kesmas. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta.
- Ethanollic Fruit Extract. The Pharma Inovation. Vol 1 (5): 90-95
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2016*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2018*. Bangkinang: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Firmansyah. (2012). Pengaruh Karakteristik (Pendidikan, Pekerjaan), Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Biometrikum dan Kependudukan* vol.1 no.1, Agustus 2012: 62-71./ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Erlangga.
- Hadriani, H. and Hadati, R. (2019) 'Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Breast Care Pada Ibu Bersalin Terhadap Pengeluaran ASI Di Puskesmas Kamonji', *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, pp. 218–230.
- Hardiani, Ratna Sari. (2017). Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan. *NurseLine Journal*. 2(1)
- Isnaini, N., & Diyanti, R. (2015). Hubungan Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar

- Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan*, 91-97.
- Kementerian Pertanian. (2014). *Statistikk Produksi Hortikultura*. (2013). Direktorat Jenderal Hortikultura Kementerian Pertanian.
- Kepmenkes RI No. 450/Menkes/SK/IV/2004 *tentang Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Indonesia* : Jakarta
- Lestari, L., Melyana, N. W., & Admini. (2018). Peningkatan Pengeluaran ASI dengan Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet. *Jurnal Kebidanan*, 1-10.
- Miglio C, Chiavaro E, Visconti A, Fogliano V, Pellegrini N. 2008. Effect of Different Cooking Methods on Nutritional and Physicochemical Characteristics of Selected Vegetables. *J. Agric. Food Chem*.
- Muchtadi, TR dan Sugiyono. (2013). *Prinsip Proses dan Teknologi Pangan*. Bandung : Alfabeta
- Murtiana. 2011. Makanan tambahan untuk kelancaran ASI pada ibu. Dari Vol 1, No 1, April 2017 ISSN 2580-2194 *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai* Page 88 <http://makanan-tambahan-ASI>. Diakses tanggal 18 Juli 2020
- Nainggolan, M. (2009). Pengetahuan ibu primigravida mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI di puskesmas Simalingkar Medan. *Medan: Ilmu Keperawatan*.
- Notoatmodjo, (2012). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurliawati, E. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi air susu ibu pada ibu pasca seksio sesarea di wilayah kota dan kabupaten Tasikmalaya*. Tesis. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nutrisi Bangsa. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Lancarnya ASI. Artikel Sari husada (online). www.sarihusada.co.id/NutrisiUntukBangsa/KehamilandanMenyusui/Menyusui/Faktor-YangMempengaruhi-Lancarnya-ASI; 10 April, 2020
- Rahmadani E. P., Lubis G., & Edison., (2013). *Hubunan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Angka Kejadian Diare Akut Pada Bayi Usia 0-1 Tahun Di Puskesmas Kuranji Kota Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2013
- Rahmawati, Anita., & Prayogi Bisepta. (2017). *Analisa Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui yang Bekerja*. *Jurnal Ners dan Kebidanan STIKES Patria Husada Blitar*. 2017; 4(2).
- Romlah & Sari, Anjelina Puspita. (2019). *Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Puskesmas 23 Ilir Kota Palembang*. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 2019.
- Santoso S. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sari, R. N. (2017) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Lama Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di RSUD Kota Madiun', *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*.
- Sarwono SA. (2017). *Pengaruh Proses Pengolahan Terhadap Kadar Kalium Pada Sayuran* [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Sugiarti, E. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. Surakarta.
- World Health Organization, 2002. *The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding, Report of an Expert Consultation*. Geneva, Switzerland
- Yenie, H. and Mugiati, M. (2017) 'Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum'.