

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN UBI JALAR TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Yunita Anggriani¹, Devi Lismasari^{2*}, Hellen Febriyanti³, Komalasari⁴

¹⁻⁴Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

^{*}Email korespondensi : devilisma1989@gmail.com

Abstract: Effect Of Giving Sweet Potato Leaves Boiled Water On The Smooth Production Of Breast Milk. Coverage of exclusive breastfeeding for babies at the Lombok Seminung Community Health Center in 2022, 54.5% of babies received exclusive breastfeeding for target 80%. One of the causes of the low coverage of exclusive breastfeeding for babies under six months of age is the lack of breast milk production in postpartum mothers. One effort to overcome irregular breast milk production is by consuming boiled water from sweet potato leaves. This research aims to determine the effect of giving sweet potato leaves boiled water on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers in Lombok Village, Lombok Seminung District, West Lampung Regency, in 2023. This type of research is quantitative, namely with a pre-experiment design and one group pretest and posttest design. The population in this study were all 35 breastfeeding mothers in Lombok Village, with a sample of 15 people. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis in this study used Wilcoxon. The results of this study showed that the average breast milk production in breastfeeding mothers before being given sweet potato leaves boiled water was 36 ml. After being given sweet potato leaves boiled water, it increased to 73.3 ml. The Wilcoxon test results show that there is an effect of giving sweet potato leaves boiled water on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers with a p-value of 0.001. It is recommended that breastfeeding mothers consume boiled sweet potato leaf water for 7 consecutive days to increase breast milk production.

Keywords : Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers, Sweet Potato Leaves Boiled Water

Abstrak: Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Terhadap Kelancaran Produksi ASI. Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi di Puskesmas Lombok Seminung tahun 2022 terdapat 54,5%, sedangkan target capaian ASI eksklusif yaitu 80%. Salah satu penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif bagi bayi dibawah usia enam bulan karena produksi ASI pada ibu postpartum yang tidak lancar. Salah satu upaya untuk mengatasi produksi ASI tidak lancar yaitu dengan mengonsumsi air rebusan daun ubi jalar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Lombok Kecamatan Lombok Seminung Kabupaten Lampung Barat tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu dengan rancangan *Pre Experiment* dan *One Group Pretest And Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Lombok sebanyak 35 orang dengan sampel 15 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan daun ubi jalar adalah 36 ml dan setelah diberikan daun ubi jalar meningkat menjadi 73,3 ml. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan *P Value* 0,001. Saran diharapkan ibu menyusui

diharapkan dapat mengkonsumsi air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari berturut-turut sebagai upaya melancarkan produksi ASI.

Kata Kunci : Air Rebusan Daun Ubi Jalar, Produksi ASI, Ibu Menyusui

PENDAHULUAN

Angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih mengalami tingkat yang signifikan. Menurut data dari profil kesehatan Indonesia tahun 2021, terdapat 27.566 kematian balita pada tahun tersebut, yang menunjukkan penurunan dari tahun sebelumnya, yaitu sebanyak 28.158 kematian. Dari total kematian balita tersebut, sebanyak 73,1% terjadi selama masa neonatal, dengan jumlah mencapai 20.154 kematian. Lebih rinci, sebagian besar kematian neonatal (sekitar 79,1%) terjadi saat bayi berusia 0-6 hari, sementara 20,9% sisanya terjadi pada usia 7-28 hari. Di sisi lain, kematian pada masa post neonatal, yaitu pada usia 29 hari hingga 11 bulan, juga merupakan masalah yang harus diatasi (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu cara yang telah diidentifikasi untuk mengurangi angka kematian bayi adalah dengan mempromosikan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan hingga usia enam bulan, tanpa penambahan atau penggantian dengan makanan atau minuman lain, kecuali obat, vitamin, dan mineral (Kemenkes RI, 2022). Pendekatan ini juga sesuai dengan Peraturan Daerah (Perda) Provinsi Lampung tahun 2014, yang menegaskan hak setiap bayi untuk menerima ASI eksklusif sejak dilahirkan hingga usia 6 bulan (Perda Lampung, 2014).

Secara nasional, tingkat cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi pada tahun 2021 mencapai 56,9%. Tingkat persentase tertinggi tercatat di Provinsi Nusa Tenggara Barat, yaitu sebesar 82,4%, sementara tingkat persentase terendah terjadi di Provinsi Maluku dengan hanya 13,0%. Sementara di Provinsi Lampung, sebanyak 65% bayi menerima ASI eksklusif (Kemenkes RI, 2022).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi Lampung pada bayi mengalami perubahan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2019, sekitar 69,3% bayi menerima ASI eksklusif, sementara pada tahun 2020, angka ini meningkat menjadi 70,1%, dan pada tahun 2021, tingkat pemberian ASI eksklusif mencapai 73,6%. Di Kabupaten Lampung Barat, tingkat pemberian ASI eksklusif lebih tinggi dengan sekitar 81,29% bayi yang menerima ASI eksklusif pada tahun yang sama, seperti yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2022 (Dinkes Provinsi Lampung, 2022). Namun, di Puskesmas Lumbok Seminung, terdapat penurunan dalam cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pada tahun 2020, sekitar 61,4% bayi menerima ASI eksklusif, kemudian pada tahun 2021, angka ini mengalami penurunan menjadi 59,7%, dan pada tahun 2022, tingkat pemberian ASI eksklusif turun lebih lanjut menjadi 54,5%, seperti yang dilaporkan oleh Puskesmas Lumbok Seminung pada tahun 2022. Hal ini menunjukkan perbedaan dalam tingkat cakupan ASI eksklusif di berbagai wilayah dan perubahan dari tahun ke tahun yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesehatan bayi di daerah tersebut (Puskesmas Lumbok Seminung, 2022).

Salah satu alasan rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah usia enam bulan adalah ketidak lancaran produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan di Desa Lombok, ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif adalah masalah dalam produksi ASI. Ketersediaan ASI yang cukup dan lancar pada ibu yang sedang menyusui berperan penting dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan, sesuai dengan

rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia. Beberapa faktor yang memengaruhi produksi ASI meliputi pola makan, pola hisapan bayi, frekuensi pemberian ASI, riwayat penyakit, aspek psikologis, berat badan bayi saat lahir, perawatan payudara, metode persalinan, usia kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol, teknik menyusui yang kurang tepat, pemakaian susu formula bersamaan, dan penggunaan kontrasepsi oral. Sementara itu, dampak dari ketidakpemberian ASI eksklusif termasuk risiko diare, sindrom kematian bayi mendadak, penyakit infeksi, serta pengaruh negatif pada status gizi balita (Haryono dan Setianingsih, 2014).

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI, dapat digunakan terapi nonfarmakologi yang tersedia di lingkungan masyarakat dan mudah diakses. Salah satu contoh yang dapat digunakan adalah daun ubi jalar, yang merupakan makanan yang mudah ditemukan dan memiliki kandungan gizi yang dapat merangsang peningkatan produksi ASI. Pemberian air rebusan daun ubi jalar pada ibu yang baru melahirkan dapat membantu merangsang peningkatan kadar hormon prolaktin dan produksi ASI. Daun ubi jalar mengandung unsur lipid dan komponen struktural hormon, yang berperan aktif dalam proses produksi ASI dengan menunjukkan efek laktogogum. Laktogogum adalah zat yang terdapat dalam daun ubi jalar dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan keluaran ASI. Sebagai alternatif terhadap laktogogum sintetis yang kurang dikenal dan mahal, daun ubi jalar dapat dijadikan pilihan karena mengandung polifenol dan steroid yang dapat merangsang peningkatan kadar prolaktin dan produksi ASI (Khalil, 2016).

Desa Lombok memiliki tingkat cakupan ASI eksklusif yang paling

rendah jika dibandingkan dengan desa-desa lainnya. Pada tahun 2022, tingkat pemberian ASI eksklusif di Desa Lombok hanya mencapai 38%. Hasil pra-survei yang melibatkan 5 ibu menyusui dalam wawancara di Desa Lombok menunjukkan bahwa 3 dari mereka (60%) mengalami masalah ketika produksi ASI. Mereka mengatakan bahwa ASI tidak keluar segera setelah melahirkan, dan baru muncul setelah tiga hari dengan jumlah yang terbatas. Hal ini membuat ibu-ibu tersebut merasa perlu memberikan susu formula sebagai pengganti ASI. Sementara 2 ibu lainnya (40%) mengatakan bahwa ASI baru mulai keluar pada hari keempat setelah persalinan, tetapi jumlahnya masih terbatas, sehingga bayi tidak merasa kenyang. Secara fisiologis, produksi ASI biasanya dimulai pada hari kedua hingga ketiga setelah melahirkan (Maritalia, 2022).

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu dengan rancangan *pre experiment* dan *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Desa Lombok sebanyak 35 orang dengan sampel 15 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Intervensi yang diberikan berupa air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelancaran produksi ASI yaitu pompa asi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *wilcoxon*.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan air rebusan daun ubi jalar adalah 36 ml, standar deviasi 9,103 ml, produksi ASI minimal 20 ml dan maksimal 50 ml.

Tabel 1. Rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan air rebusan daun ubi jalar

Rata-rata Produksi ASI	n	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Sebelum diberikan air rebusan daun ubi jalar	15	36	9,103	20-50

Penelitian ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan air rebusan daun ubi jalar, ibu menyusui menghasilkan rata-rata 73,3 ml ASI,

dengan standar deviasi sebesar 17,182 ml, produksi ASI minimum 50 ml, dan maksimum 110 ml.

Tabel 2. Rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sesudah diberikan air rebusan daun ubi jalar

Rata-rata Produksi ASI	n	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Sesudah diberikan air rebusan daun ubi jalar	15	73,3	17,182	50-110

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* adalah $0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap

kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Lombok Kecamatan Lombok Seminung Kabupaten Lampung Barat tahun 2023.

Tabel 3. Pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui

Rata-rata Produksi ASI	n	P Value
Sebelum diberikan air rebusan daun ubi jalar	15	0,001
Sesudah diberikan air rebusan daun ubi jalar	15	

PEMBAHASAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan emulsi lemak yang terlarut dalam campuran protein, laktosa, dan garam-garam anorganik yang dihasilkan oleh kelenjar mammae ibu. ASI memiliki peran penting sebagai makanan yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Menyusui adalah metode unik yang tidak dapat disaingi dalam menyediakan makanan yang ideal untuk bayi yang sehat, dan juga memiliki dampak biologis dan psikologis yang istimewa terhadap kesehatan ibu dan bayi (Maryunani, 2015).

ASI mengandung zat-zat anti-infeksi yang membantu melindungi bayi dari penyakit. Namun, proses menyusui tidak selalu berjalan lancar. Ada beberapa faktor yang dapat menghambat proses menyusui pada bayi, salah satunya adalah masalah produksi ASI yang kurang lancar atau jumlah ASI yang terbatas (Maryunani, 2015).

Pada hari pertama hingga ketiga setelah kelahiran bayi, produksi ASI umumnya berkisar antara 50 hingga 100 ml per hari. Volume ASI yang dihasilkan dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis seorang ibu dan juga

oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, penting bagi seorang ibu untuk menjaga kesejahteraan mentalnya dan memperhatikan pola makanannya, karena kedua faktor ini dapat memengaruhi produksi ASI (Prasetyono, 2021).

Masalah produksi ASI yang kurang lancar dapat menyebabkan bayi menjadi rewel dan kebutuhan ASInya tidak terpenuhi. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan produksi ASI yang tidak lancar. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yang tidak optimal adalah dengan mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi produksi ASI. Di Indonesia, masyarakat memiliki tradisi memanfaatkan sumber daya alam, baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan, sebagai bahan alternatif dalam pengobatan. Tumbuhan dan hewan ini menjadi pilihan terapi alternatif karena cenderung memiliki efek samping yang lebih sedikit dan harganya lebih terjangkau (Winata & Putri, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Malikha dan Priskusanti (2019) yang menunjukkan bahwa sebagian besar

responden sebelum diberikan daun ubi jalar mengalami produksi ASI yang kurang. Selain itu menurut Priskusanti dkk (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui dengan produksi ASI dalam kategori kurang. Penelitian Maharani dkk (2021) juga menunjukkan produksi ASI sebelum pemberian air rebusan daun ubi jalar mempunyai nilai rata-rata produksi ASI yang kurang. Kemudian penelitian Kusuma dkk (2017) juga menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan daun ubi jalar yaitu 44 ml. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan yaitu sebelum diberikan air rebusan daun ubi jalar didapatkan bahwa produksi ASI pada ibu menyusui dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terlihat bahwa kelancaran produksi ASI dapat menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pemberian ASI. Ketersediaan ASI yang cukup memainkan peran penting dalam memastikan bayi mendapatkan nutrisi yang cukup. Oleh karena itu, ketika produksi ASI mengalami masalah, tindakan tambahan yang perlu dipertimbangkan adalah dengan memberikan komplementer berupa konsumsi air rebusan daun ubi jalar.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan air rebusan daun ubi jalar, ibu menyusui menghasilkan rata-rata 73,3 ml ASI, dengan standar deviasi sebesar 17,182 ml, produksi ASI minimum 50 ml, dan maksimum 110 ml.

Untuk meningkatkan kadar hormon prolaktin dan produksi ASI pada ibu yang baru melahirkan, pemberian daun ubi jalar sebagai makanan diperlukan. Daun ubi jalar mengandung komponen lipid dan struktur hormon yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI dengan efek laktogogum. Laktogogum adalah zat yang ditemukan dalam daun ubi jalar yang membantu kelancaran produksi ASI. Dikarenakan keterbatasan dalam produksi laktogogum sintesis yang mahal, alternatif obat laktogogum perlu dipertimbangkan. Daun ubi jalar

mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kadar prolaktin dan produksi ASI. Ubi jalar juga merupakan sumber karbohidrat yang dapat memberikan energi pada ibu menyusui. Selain itu, ubi jalar mengandung vitamin C, vitamin B kompleks, dan magnesium, yang membuatnya menjadi makanan yang mendukung produksi ASI (Saputri et al., 2018).

Daun ubi jalar memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan status Vitamin A, meningkatkan ketersediaan berbagai mikronutrien seperti besi (Fe), seng (Zn), kalsium (Ca), dan magnesium (Mg), mengurangi defisiensi Vitamin A, dan mengurangi angka kematian anak sebanyak 23% hingga 30%. Daun ubi jalar mengandung Vitamin A, termasuk provitamin A (beta karoten), Vitamin B dan C, besi, kalsium, fosfor, dan lemak. Produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh konsumsi daun ubi jalar selama masa laktasi atau menyusui. Semakin cukup persediaan ASI pada bayi, semakin lancar proses menyusui, dan sebaliknya. Rutin mengonsumsi rebusan daun ubi jalar dapat meningkatkan produksi ASI (Maharani et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Subagio (2019), yang menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi rebusan daun ubi jalar selama 7 hari berturut-turut mengalami peningkatan produksi ASI, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan produksi ASI sebelum dan setelah pemberian rebusan daun ubi jalar. Demikian pula, penelitian oleh Malikha dan Priskusanti (2019) menyatakan bahwa konsumsi air rebusan daun ubi jalar meningkatkan produksi ASI pada ibu. Selain itu, penelitian oleh Kusuma dan rekan-rekannya (2017) juga menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah diberikan air rebusan daun ubi jalar adalah sebesar 136 ml.

Menurut peneliti, pemberian daun ubi jalar secara berkesinambungan selama 7 hari memberikan manfaat positif bagi ibu yang sedang menyusui, yaitu dengan meningkatkan produksi ASI dan dengan demikian, memberikan

dampak positif pada ketersediaan ASI bagi bayi. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa setelah mengonsumsi daun ubi jalar selama 7 hari, terjadi peningkatan produksi ASI. Walaupun peningkatan produksi ASI pada responden berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti usia ibu, jumlah kali melahirkan (paritas), dan pola makan sehari-hari. Ibu yang baru pertama kali melahirkan dan ibu yang sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya mungkin mengalami perbedaan dalam peningkatan produksi ASI. Selain itu, pola makan yang beragam dan bergizi juga memainkan peran penting; ibu yang mengonsumsi makanan berkualitas lebih tinggi cenderung mendukung peningkatan produksi ASI dibandingkan dengan ibu yang makanannya kurang bervariasi dan kurang gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* adalah $0,001 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Lombok Kecamatan Lombok Seminung Kabupaten Lampung Barat tahun 2023.

Produksi ASI menjadi faktor kunci dalam kesuksesan praktik ASI eksklusif. Semakin banyak ASI yang diproduksi oleh ibu, semakin besar peluang keberhasilan dalam menjalankan program ASI eksklusif, dan sebaliknya. Rebusan daun ubi jalar memiliki kandungan yang dapat merangsang peningkatan hormon prolaktin dan produksi ASI. Ini disebabkan oleh kehadiran senyawa lipid dan hormon yang aktif, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI melalui efek laktogogum. Laktogogum adalah zat yang terdapat dalam daun ubi jalar dan membantu meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun ubi jalar juga kaya akan protein, serat, dan mineral, terutama kalium (K), fosfor (P), kalsium (Ca), magnesium (Mg), besi (Fe), mangan (Mn), dan tembaga (Cu) (Sun et al., 2018).

Manfaat yang lebih menguntungkan adalah daun ubi jalar

mudah didapatkan dan memiliki nilai ekonomis, sehingga ibu-ibu dapat dengan mudah memasukkan daun ubi jalar ke dalam pola makan mereka untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan mengonsumsi rebusan daun ubi jalar setiap hari, ibu-ibu dapat memaksimalkan produksi ASI dan memenuhi kebutuhan nutrisi mereka sendiri, serta mendukung produksi ASI yang cukup untuk bayi mereka. Oleh karena itu, rebusan daun ubi jalar merupakan pilihan yang baik sebagai tambahan nutrisi untuk meningkatkan produksi ASI dan memastikan kecukupan ASI yang penting bagi bayi (Subagio, 2019).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Malikha (2019) menunjukkan bahwa pemberian daun ubi jalar ungu berpengaruh signifikan terhadap involusi uteri pada ibu pasca persalinan dan ketersediaan ASI pada bayi 0-6 bulan. Penelitian tersebut menunjukkan nilai *p* yang signifikan (*p* value = 0,000), menegaskan hubungan yang kuat antara konsumsi daun ubi jalar ungu dan peningkatan produksi ASI.

Selain itu, hasil penelitian oleh Priskusanti (2017) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu pada ibu pasca persalinan terhadap ketersediaan ASI pada bayi 0-6 bulan di Desa Tambakasri, Kecamatan Sumbermanjingwetan, Kabupaten Malang. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Subagio (2019) menyatakan bahwa pemberian rebusan daun ubi selama 7 hari berdampak positif pada ketersediaan ASI.

Temuan dalam penelitian Maharani dan rekan-rekannya (2021) juga konsisten dengan temuan sebelumnya, menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun ubi jalar berpengaruh pada percepatan produksi ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Kuta Baro, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Lebih lanjut, penelitian oleh Kusuma dan tim

penelitinya (2017) mendemonstrasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam produksi ASI sebelum dan setelah pemberian air rebusan daun ubi jalar. Hasil ini menegaskan bahwa pemberian air rebusan daun ubi jalar berpengaruh positif terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui, yang tercermin dalam peningkatan volume ASI yang signifikan setelah konsumsi air rebusan daun ubi jalar.

Menurut peneliti, Peningkatan produksi ASI ini menegaskan manfaat yang dimiliki oleh air rebusan daun ubi jalar dalam meningkatkan ketersediaan ASI. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa pemberian daun ubi jalar pada ibu pasca persalinan dapat menghasilkan peningkatan produksi ASI. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa bayi akan menerima cukup ASI dengan tanda-tanda seperti frekuensi buang air kecil minimal 6-8 kali sehari, kotoran bayi berwarna kuning, bayi mengisap ASI setiap 2-3 jam, bayi tampak puas saat menyusu, dan ibu dapat mendengar aliran ASI saat bayi mengisap.

Peningkatan hormon oksitosin mengakibatkan aliran ASI menjadi lebih lancar dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Selain itu, kandungan beta karoten yang tinggi dalam daun ubi jalar juga berkontribusi dalam meningkatkan pasokan ASI. Fakta bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam produksi ASI setelah pemberian air rebusan daun ubi jalar menunjukkan bahwa pemberian daun ubi jalar memiliki dampak positif dalam merangsang produksi ASI.

Selain itu, peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui juga dipengaruhi oleh psikis ibu menyusui. Stres psikologis, kecemasan, dan faktor emosional juga memiliki dampak pada kelancaran produksi ASI. Psikis ibu dapat memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat mendukung regulasi hormon oksitosin, yang merupakan hormon utama yang berperan dalam kontraksi alveoli susu dan pengeluaran ASI. Selain itu, faktor psikis juga dapat

memengaruhi perilaku ibu, termasuk pola makan, dan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi produksi ASI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya didapatkan simpulan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan daun ubi jalar adalah 36 ml dan setelah diberikan daun ubi jalar meningkat menjadi 73,3 ml. Hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun ubi jalar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dengan p value 0,001. Produksi ASI sangat mempengaruhi kecukupan ASI bagi bayi. ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, sehingga sangat penting diupayakan agar produksi ASI ibu tetap lancar. Oleh sebab itu, ibu menyusui diharapkan dapat mengkonsumsi air rebusan daun ubi jalar selama 7 hari berturut-turut sebagai upaya melancarkan produksi ASI. Sehingga kecukupan ASI ibu dapat memenuhi kebutuhan bayi tanpa menggunakan susu formula.

DAFTAR PUSTAKA

- Fikawati S, Syafiq A, Karima K. (2018). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Haryono, R & Setianingsih, S. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemendes RI
- Kusuma, I. C., Setiani, O., Umaroh, U., Pramono, N., Widyawati, M. N., & Kumorowulan, S. (2017). Sweet Potato (*Ipomoea Batatas L.*) Leaf: Its Effect On Prolactin And Production Of Breast Milk In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 95–101. <https://doi.org/10.33546/bnj.72>
- Maharani, M., Nurbaiti, N., Lajuna, L., Fitri, Y., Santi, P., & Sutrisno, S. (2021). The Influence of Giving Sweet Potato Leaf Boiled Water to

- the Acceleration of Breastmilk Production in Nursing Mothers in the Kuta Baro Health Center, Aceh Besar, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(E), 246–249. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.5706>
- Maritalia, Dewi. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Puataka Pelajar.
- Maryunani,A. (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Nur Zad Malikha. (2019). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Dan Kecukupan Asi (Air Susu Ibu) Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Akademi Kebidanan Wijaya Kusuma Malang*
- Prasetyono. (2021). *Buku Pintar Asi Eksklusif*. Yogyakarta : Diva Press.
- Prisusanti, R., Ekawati, M., & Herawati, S. (2017). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan Di Desa Tambakasri Kecamatan Sumbermanjingwetan Kabupaten Malang. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(2), 226-236.
- Saputri. (2018). Perbedaan pertumbuhan jamur aspergillus flavus dengan menggunakan media ubi jalar sebagai pengganti PDA. *Jurnal STIKes ICMe Jombang*.
- Subagio, Sri Utami. (2019). Peningkatan Kecukupan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Menggunakan Rebusan Daun Ubi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan. *Jurnal Kebidanan*, 8 (2), 2019, 137-142
- Sun, H. , Mu, T. , Xi, L. , Zhang, M. , & Chen, J. (2017). Sweet potato (*Ipomoea batatas* L.) leaves as nutritional and functional foods. *Food Chemistry*, 156, 380–389. [10.1016/j.foodchem.2014.01.079](https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2014.01.079)
- Winata, I.P & Putri, A.D. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 12 (02), 129-266