

Jurnal Kebidanan Sorong
Vol 1 No 1 Agt 2021
ISSN: 2807-7059

PENGARUH OLAHAN MENU SEHAT BERBAHAN DASAR LOKAL UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Harlinah¹, Sunaeni², Winarsih³
^{1,2,3}Poltekkes Kememkes Sorong, Prodi D4 Kebidanan
Email Korespodensi : charlinasafar@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Des 12th, 2020
Ditinjau, Agt 28th, 2021
Diterima, Agt 30th, 2021

ABSTRACT

Optimal breastfeeding major impact on preventing child morbidity and mortality. Research shows an increase in breastfeeding behavior can prevent the deaths of children each year are 823,000 live births. Target Exclusive breastfeeding ASEAN countries is still low. Myanmar was fifth (24%) and Indonesia ranked first (54.3%). Target exclusive breastfeeding 0-6 months of age in 2017 in Indonesia amounted to 61.33%. The figure has exceeded the national target of 2017 is 44%. There is one of the provinces of West Papua that have not reached the target in exclusive breastfeeding in the amount of 24.65%. This is due to several factors, one of which is the lack of public attention to the fulfillment of balanced nutrition for the needs of postpartum mothers in milk production. Efforts that can be implemented are the provision of healthy food in the form of the processed local-based menu is rice, vegetables, side dishes, and fruit variety. The purpose of this study was to determine the effect of processed local-based healthy menus on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at the Sanggeng Health Center, Manokwari Regency in 2020. The research method used was a quasi-experimental research with one group pre and posttest design. The intervention provided in nursing mothers started on the fourth day with the administration of 2 times in 1 week for 2 weeks statistical test result by using Wilcoxon Signed Ranks Test values obtained statistical p-value of 0.005, which means there is the influence of refined healthy menu-based local to the increase in production postpartum mother's milk.

Keywords: postpartum mothers, local healthy menu, breast milk production

ABSTRAK

Pemberian ASI secara optimal dapat berdampak besar pada pencegahan terhadap kesakitan dan kematian anak. Beberapa penelitian memperkirakan bahwa dengan meningkatkan tingkat menyusui dapat mencegah 823.000 kematian anak setiap tahunnya. Target ASI Eksklusif di beberapa Negara ASEAN masi cukup rendah . Lima Negara ASEAN terendah Myanmar berada di urutan ke 5 sekitar (24%) sedangkan Indonesia berada di urutan ke 1 sekitar (54,3%) Berdasarkan data profil kesehatan tahun 2017 target pemberian ASI eksklusif usia 0-6 bulan di

Indonesia sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Nasional tahun 2017 yaitu 44%. Namun demikian Ada lima provinsi yang belum mencapai target dalam pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah Papua Barat yaitu sebesar 24,65%. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya kurangnya perhatian masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang untuk kebutuhan ibu nifas dalam produksi ASI. Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah adalah pemberian makanan berupa olahan menu sehat berbahan dasar lokal yaitu Nasi, sayuran, Lauk pauk dan buah beragam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh olahan menu sehat berbahan dasar lokal terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Sanggeng kabupaten manokwari tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasy eksperimen* dengan Desain *one group pre and post test design*. Intervensi diberikan pada ibu menyusui dimulai pada hari ke4 dengan pemberian 2 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu Hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai statistik yaitu *p-value*.0.005 yang artinya ada pengaruh olahan menu sehat berbahan dasar lokal terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas.

Kata kunci : Ibu nifas ;Menu Sehat Lokal:Produksi ASI

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas merupakan syarat mutlak terwujudnya pembangunan, salah satunya pada bidang kesehatan (Putri, 2019). Salah satu peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dapat dilakukan yaitu dengan cara pemberian ASI Eksklusif pada bayi. Pemberian ASI secara optimal dapat berdampak besar pada pencegahan terhadap kematian anak (Safitri, 2018). Sejumlah penelitian memperkirakan bahwa dengan meningkatkan tingkat menyusui dapat mencegah 823.000 kematian anak setiap tahunnya. Hal ini sejalan dengan Target SDGs yang bertujuan untuk mengurangi angka kematian balita paling tidak hingga 25 per 1000 kelahiran hidup (Lovita, 2018). Namun kenyataannya cakupan pemberian ASI masih sangat rendah (Putri, 2019). Menurut UNICEF, cakupan rata-rata ASI eksklusif di dunia yaitu 38%. Selain itu berdasarkan data WHO (2014), cakupan ASI Eksklusif di beberapa Negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain India (46%), Philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (54,3%) (Harismayanti, Febriyona, & Tuna, 2018). Berdasarkan data profil kesehatan tahun 2017 cakupan pemberian ASI eksklusif usia 0-6 bulan di Indonesia sebesar 61,33%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2017 yaitu 44%. Namun Ada lima provinsi yang belum mencapai target Renstra tahun 2017. Salah satunya adalah Papua Barat yaitu sebesar 24,65% (KEMENKES, 2018).

Pemberian ASI secara eksklusif terdapat beberapa hambatan yang seringkali dialami oleh beberapa ibu yaitu produksi ASI yang kurang, puting susu yang lecet, bayi kesulitan dalam menghisap puting susu. Produksi ASI yang kurang dapat mempengaruhi keberlangsungan pemberian ASI eksklusif. Bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif cenderung akan

mudah beresiko terkena infeksi maupun penyakit sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi tersebut. (Lovita, 2018). Upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah produksi ASI yang kurang pada ibu menyusui yaitu tambahan makanan yaitu Nasi, sayuran, Lauk pauk dan buah adalah makanan yang beragam dalam sehari (Paket Menu Sehat) (Wahyuni & Sumiati, 2012) (Purwati & Rohayati, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purwati & Rohayati (2019) Pengaruh Paket Menu Sehat terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri. Hasil penelitian didapat p-value 0,000, berarti pada alpha 5% terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kadar Hb antara responden yang diberi paket menu sehat dengan responden yang diberikan paket menu program pondok. Ada pengaruh paket menu sehat terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri. Paket Menu Sehat adalah menu yang disusun dengan gizi seimbang dan tidak mengandung zat-zat gizi yang berbahaya dengan jumlah sesuai dengan kebutuhan (Purwati & Rohayati, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harismayanti et al., (2018) yaitu pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Global Boliyohuto. Didapatkan hasil Produksi ASI sebelum konsumsi jantung pisang rata-rata 100% tidak lancar, setelah konsumsi jantung pisang produksi ASI 90% menjadi meningkat dan lancar dan 10% produksi ASInya tetap tidak lancar.

Selain itu penelitian pemberian sayur daun kacang panjang dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Jambula. Ibu menyusui yang mengkonsumsi sayur daun kacang panjang terdapat peningkatan produksi ASI yang indikatornya adalah peningkatan berat badan bayi yang sebelum dan setelah dilakukan diukur perlakuan (Djama, 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aliyanto & Rosmadewi (2019) Rata-rata penambahan berat badan bayi usia 30 hari dari ibu yang mengkonsumsi sayur pepaya muda yaitu 930 gram. Rata-rata penambahan berat badan bayi usia 30 hari dari ibu yang mengkonsumsi sayur daun kelor yaitu 1270 gram.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sanggeng, terdapat 27 posyandu. Salah satu posyandu dengan jumlah 27 ibu nifas yang menyusui yaitu Posyandu Seruni. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Olahan Menu Sehat Berbahan Dasar Lokal Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. Penelitian ini untuk mengetahui Ada Pengaruh Olahan Menu Sehat Berbahan Dasar Lokal Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Seruni Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari Tahun 2020

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperimen* menggunakan *one group pre and posttest design*. Intervensi penelitian adalah ibu menyusui hari ke 4 diberikan menu sehat berbahan dasar lokal (isi piringku) sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang berjumlah 27 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling didapatkan sebanyak 10 orang dikarena pandemic covid 19. Pengolahan data yang merupakan proses yang sangat penting dalam penelitian, oleh karena itu harus dilakukan dengan baik dan benar. Adapun proses pengolahan data sebagai berikut :Proses *Entering, Cooding, Processing, Collectiong, Checking*. Teknik Analisis Data: Analisis Univaria, Analisis Bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

No	Variabel	Frekuensi	%
Umur			
1	Beresiko	1	10
2	Tidak beresiko	9	89
Pendidikan			
1	Dasar	4	40
2	Menengah	5	50
3	Tinggi	1	10
Pekerjaan			
1	Bekerja	1	10
2	Tidak bekerja	9	90

Tabel 2 Distribusi frekuensi Produksi ASI

Variabel	Perlakuan	Mean	SD	Selisih rerata
Olahan menu sehat berbahan dasar lokal	Sebelum	5,10	1.7	4,7
	Sesudah	9.80	0.4	

Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebelum diberikan olahan makan, produksi ASI rata-rata pada ibu nifas hari ke 4 yaitu bernilai 5 (5,10) yang berarti produksi ASI yang dialami ibu nifas dikategorikan cukup. Setelah diberikan olahan menu sehat berbahan dasar lokal (Paket menu 4) Produksi ASI pada

ibu nifas meningkat menjadi bernilai 9 (9.80) yang berarti produksi ASI yang dialami ibu meningkat. Dengan selisih rerata pada sebelum dan sesudah pemberian olahan makanan yaitu 4,7.

Perbedaan Produksi ASI sebelum dan sesudah mendapatkan olahan makanan paket menu sehat pada ibu nifas

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas adalah ibu menyusui dan variabel terikat adalah pemeriksaan Papsmear. Hasil tabulasi Pengaruh Olahan Menu Sehat Berbahan Dasar Lokal Untuk Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Posyandu Seruni Puskesmas Sanggeng Kabupaten Manokwari Tahun 2020.

Tabel 3 Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
sesudah – TFU sebelum	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

p value 0.005 < *a.* 0,05

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa dari 10 responden keseluruhan responden mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan dibuktikan dengan nilai Negatif Ranks N. 0^a, Mean rank 00 dan Sum of Rank .00. Serta nilai positif rank 10^b, Mean rank 5.50 dan Sum of Rank nilai 55.00. Hasil uji statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai statistik yaitu *p-value*.0.005 yang artinya ada pengaruh olahan menu sehat berbahan dasar lokal dapat terhadap produksi ASI ibu nifas hari ke 4.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada ibu nifas hari ke 4 sebanyak 10 responden dengan memberikan olahan menu sehat hari ke 4 selama 2 minggu yang dilakukan 2 kali selama seminggu. Berdasarkan hasil pengujian statistik *Wilcoxon* didapatkan *p-value*.0.005 yang berarti ada pengaruh makanan olahan berbahan dasar lokal terhadap produksi ASI. Olahan menu sehat yang diberikan terdiri dari karbohidrat, mineral, protein, lemak dan vitamin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2019) tentang Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Manurung Medan Tahun 2018. Didapatkan Hasil uji statistik pengaruh rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan bahwa *p* (sig) adalah 0,009 < 0,05, maka adanya pengaruh daun katuk terhadap produksi ASI. Penelitian ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliastuti (2019) tentang efektivitas daun katuk (*sauropus androgynus*) terhadap kecukupan asi pada ibu menyusui di puskesmas kuta baro aceh besar. Hasil Penelitian menunjukkan rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk efektif dalam memenuhi kecukupan ASI. Rebusan daun katuk dalam penelitian ini terbukti meningkatkan kenaikan berat badan bayi dibandingkan ekstrak daun katuk dengan *p*

value 0,000. Penelitian ini juga sejalan dengan Layuk dkk (2016) tentang menu Luhu (*Saorophus Androgynus*) yang dimodifikasi dengan memberikan tambahn ikan tuna dapat meningkatkan produksi ASI. Frekuensi menyusui yang > 8 kali sebelum diberikan intervensi yaitu sebnayak 2 responden, setelah intervensi meningkat menjadi 28 responden dengan nilai *p Value* 0.000 yang berarti adanya pengaruh menu luhu yang dimodifikasi dengan ikan tuna terhadap produksi ASI.

Daun katuk adalah daun dari tanaman *Sauropus adrogynus (L) merr*, family *Euphorbiaceae*. Di Indonesia tumbuh di daratan dengan ketinggian 0-2100 m diatas permukaan laut. Tanaman ini berbentuk perdu dengan cabang-cabang agak lunak dan terbagi daun tersusun selang-seling pada satu tangkai, berbentuk lonjong sampai bundar dengan panjang 2,5 cm dan lebar 1,25 – 3 cm. Bunga tunggal atau berkelompok tiga, buah bertangkai Panjang 1,25 cm. komposisi gizi katuk yaitu vitamin A, B1 dan C. Disamping kaya protein, lemak, vitamin, dan mineral, daun katuk juga memiliki kandungan tanin, saponin, dan alkaloid papaverine bahwa daun katuk secara per oral dapat meningkatkan kuantitas produksi air susu ibu karena alkolid dan sterol dari daun katuk yang dapat meningkatkan produksi ASI (Rahmanisa & Aulianova, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan pada ibu nifas hari ke 4 yang diberikan olahan menu sehat berbahan dasar lokal dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI pada ibu nifas

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyanto, W., & Rosmadewi. (2019). *Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara*. 10(April), 84–92.
- Delima, M., Arni, G. Z., & Rosya, E. (2016). *PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS PLUS MANDIANGIN Mera*. 4, 283–293.
- Djama, N. T. (2018). *PENGARUH KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBUMENYUSUI*. 14(1), 5–10.
- Fitri, A. S. (2018). *PENGARUH PIJAT PUNGGUNG TEKNIK EFFLEURAGE MENGGUNAKAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POST PARTUM DI KLINIK PRATAMA TANJUNGDELI TUA TAHUN 2018*.
- Harismayanti, Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). *PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MASA NIFAS*. (2015), 225–234.
- Istiqomah, S. B. T., Wulandari, D. T., & Azizah, N. (2015). *PENGARUH BUAH PEPAYA*

TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA WONOKERTO WILAYAH PUSKESMAS PETERONGAN JOMBANG TAHUN 2014. 5(2).

Kemenkes. (2018). *Isi Piringku*.

KEMENKES, R. (2018). PROFIL KESEHATAN 2017. In *Ministry of Health Indonesia*. Retrieved from website: <http://www.kemkes.go.id>

Kristiandri, A. (2014). *PERANCANGAN KAMPANYE PRILAKU MAKANAN SEHAT BAGI PEKERJA KANTORAN*. 5–25.

Kusumasari, B. K. (2018). *PENGGUNAAN MEDIA FLIP CHART UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI PRAKTIK SULAM PITA PADA SISWA TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB GANDA DAYA ANANDA YOGYAKARTA*.

Lovita, B. (2018). *PENGARUH SEDUHAN TEH DAUN BANGUN-BANGUN TERHADAP PRODUKSI ASI DI DESA SELAYANG WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELESAI KECAMATAN SELESAI KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2018*.

Nabilah, T. J. (2018). *ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU IBU DALAM MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI BERBASIS PRECEDE- PROCEED MODEL*.

Nurmalasari, P. (2019). *PEMANFAATAN LABU SIAM (*Sechium edule* (Jacq.) Sw.) DAN UBI JALAR CILEMBU (*Ipomoea batatas* (L.) Lam. var. *cilembu*) SEBAGAI BAHAN UTAMA DALAM PEMBUATAN SELAI*.