

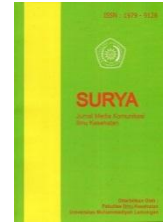


Content Available at: <http://jurnal.umla.ac.id>

# JURNAL SURYA

Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan



## Pemberian Jus Wortel Dan Madu Terhadap Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020

Lastri Mei Winarni<sup>1</sup>, Novia Senja Apriliyani<sup>2</sup>, AYG Wibisono<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi DIII Kebidanan STIKes Yatsi Tangerang, Banten

<sup>2</sup> Program Studi S1 Keperawatan STIKes Yatsi Tangerang, Banten

### ARTIKEL INFO

#### Article History

SM at 18-01-2021

RV at 09-06-2021

PB at 18-01-2022

#### Kata Kunci:

Jus Wortel

Madu

Ibu menyusui

Produksi ASI

#### Korespondensi Penulis:

[meidilastri@gmail.com](mailto:meidilastri@gmail.com)

### ABSTRAK

**Background:** Berdasarkan studi pendahuluan diketahui yang mengalami penurunan produksi asi 100%, 60% ibu menyusui memberikan susu formula. Wortel dan madu merupakan salah satu makanan yang mengandung beta karoten (provitamin A) yang dapat melakukan rangsangan sekresi hormon prolaktin didalam epitel pada alveoli agar dapat menampung air susu.

**Objectives:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus wortel dan madu terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Jatiuwung.

**Design:** Metode penelitian penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Praeksperimen dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang. Data ini diambil menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

**Results:** Berdasarkan hasil uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test, menghasilkan nilai Sig = 0,000. Maka dapat disimpulkan "Ha diterima" ( Sig 0,000 < 0,05). Artinya ada pengaruh pemberian jus wortel dan madu terhadap kelancaran produksi asi di Puskesmas Jatiuwung Tangerang 2020.

**Conclusions:** Hasil dari penelitian ini ada pengaruh pemberian jus wortel dan madu pada produksi ASI

## PENDAHULUAN

Faktor nutrisi yang sesuai dalam Air Susu Ibu (ASI) menjamin status gizi bayi baik, serta kesakitan anak akan terjadi penurunan, beberapa epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya diare dan infeksi saluran pernafasan akut. ASI adalah susu yang akan diproduksi secara alamiah dalam tubuh manusia yang terdapat dalam susu ibu. ASI ini hanya ada apabila seorang ibu tengah menyusui dan biasanya untuk konsumsi bayi. ASI diproduksi karena pengaruh Hormone Prolactin dan Oxytocin setelah melahirkan bayi (Febriyanti, 2018).

Cakupan pemberian ASI pada bayi di Provinsi pada tahun 2016 sebesar 61,6% sedikit meningkat jika dibandingkan dengan persentase pemberian ASI pada tahun 2015 yakni sebesar 60,7% (Profil Kesehatan Kota, 2016). Berdasarkan Data Statistik Penelitian dan Pengembangan Kota Tangerang memiliki cakupan ASI dibawah target Departemen Kesehatan yakni sebesar 80%. Berdasarkan laporan Tahunan Puskesmas Jatiuwung Kota Tangerang, cakupan pemberian ASI pada tahun 2019 pada Kelurahan Keroncong, Pasir Jaya, Alam Jaya sebanyak kurang lebih 70%.

Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) sebagai suatu organisasi yang terdiri dari ibu menyusui dan hanya memiliki misi untuk meningkatkan suatu angka pada ibu menyusui dan bayi yang mendapatkan ASI di Indonesia. Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) juga mendapat dukungan dari pemerintah dalam proses melaksanakan dan mengawasi penerapan dari PP No.33/2012 tentang pemberian ASI, sebagai dukungan untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI yang merupakan awal suatu penciptaan generasi yang berkualitas untuk membangun Indonesia mendatang.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI yaitu pada faktor psikologis (stress dan khawatir) dan bisa menyebabkan kelancaran produksi ASI berkurang. Ibu menyusui sangat membutuhkan dukungan dari keluarga, yang dapat mempengaruhi keberhasilan produksi ASI pada bayi tingkat pengetahuan baik yang dimiliki oleh seorang ibu menyusui, ibu dapat memahami pentingnya akan kelancaran ASI yang akan terus memotivasi untuk memberikan ASI pada bayinya. Anak yang tidak cukup ASI akan terganggu proses tumbuh kembangnya. Seperti yang diketahui, bayi yang tidak mendapatkan ASI secara sampai 6 bulan lebih rentan mengalami masalah kesehatan di masa depan seperti kelebihan berat badan, penyakit kardiovaskuler, dan berkurangnya kecerdasan serta frekuensi penyakit infeksi

gastrointestinal yang lebih tinggi (Kemenkes RI, dalam mesra, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia pemberian ASI adalah hanya memberikan ASI tanpa memberikan bayi makanan dan minuman lain, sejak bayi lahir selama 6 bulan. Setelah 6 bulan bayi dapat dikenalkan dengan makanan pendamping ASI dan dapat dianjurkan pemberian ASI dilanjutkan sampai dua tahun atau lebih. Salah satu target Sustainable Development Goals (SDGs) yakni yang dicapainya adalah menurunkan angka kematian anak dengan indikatornya yakni menurunnya Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi 12/1000 pada kelahiran hidup di tahun 2030. Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kematian bayi tersebut adalah dengan pemberian ASI (WHO, dalam destyana, 2018)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian quasi Pre Eksperimental design, yakni pemberian jus wortel dan madu di Puskesmas Jatiuwung, Penelitian ini menggunakan rancangan One Group Pretest Posttest Design. Sampel yang diambil adalah 20 ibu menyusui di Puskesmas Jatiuwung Tangerang, yaitu setiap ibu menyusui yang memiliki kriteria ibu menyusui yang mengalami tidak lancar asi, ibu menyusui yang bekerja dan bersedia menjadi responden. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test.

Intervensi yang dilakukan adalah pemberian jus wortel dan madu kepada ibu menyusui yang mengalami ketidاكلancaran ASI. Pemberian jus wortel dan madu ini dilakukan selama 7 hari. Setiap ibu mendapatkan dua gelas jus untuk diminum setiap pagi dan sore masing-masing 200 ml. pembuatan jus membutuhkan 200 gram wortel, 100 ml air matang, dan madu secukupnya sampai terasa manis.

Pengukuran jumlah ASI dilakukan sebanyak dua kali yaitu pengukuran pertama dilakukan sebelum intervensi dengan menggunakan pompa ASI dan pengukuran kedua dilakukan pada hari ke delapan.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dari 20 responden di Puskesmas Jatiuwung Tangerang.

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden Berdasarkan variabel karakteristik usia ibu menyusui, pekerjaan, Indeks Massa Tubuh

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	20	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	14	70
Guru	2	10
Tenaga Kesehatan	4	20
Indeks Massa Tubuh		
Normal (<18,5-24,9)	0	0
Underweight (18,5)	0	0
Overweight (>25)	20	100
Total	20	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari usia < 20 tahun 0 responden, sedangkan yang berusia (20-35 tahun) yaitu 20 responden (100%) . Terdapat Karyawan Swasta sebanyak (70%), gemuk sebanyak (100%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dan madu pada ibu menyusui

Responden	Produksi ASI sebelum intervensi	Produksi ASI setelah intervensi	Selisih Jumlah ASI
R1	425 ml	520 ml	95 ml
R2	400 ml	550 ml	150 ml
R3	420 ml	525 ml	105 ml
R4	410 ml	450 ml	40 ml
R5	425 ml	525 ml	100 ml
R6	350 ml	530 ml	180 ml
R7	410 ml	550 ml	140 ml
R8	440 ml	520 ml	80 ml
R9	410 ml	520 ml	110 ml
R10	425 ml	460 ml	35 ml
R11	410 ml	525 ml	115 ml
R12	450 ml	530 ml	80 ml
R13	420 ml	550 ml	130 ml
R14	400 ml	500 ml	100 ml
R15	450 ml	520 ml	70 ml
R16	350 ml	430 ml	80 ml
R17	430 ml	450 ml	20 ml
R18	460 ml	535 ml	75 ml
R19	450 ml	450 ml	0 ml
R20	350 ml	500 ml	150 ml
Rata-rata	414,25 ml	507 ml	92,75 ml

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata jumlah ASI sebelum intervensi adalah 414,25 ml, dan sesudah intervensi adalah 507 ml, dengan rata-rata peningkatannya adalah 92,75 ml.

Tabel 3 Distribusi rata-rata jus wortel dan madu sebelum dan sesudah diberikan jus wortel dan madu pada ibu menyusui

Produksi ASI	N	Mean	SD	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z hitung	Sig. (2-tailed)
Sebelum	20	414,25	32,536	0	19	1	-3,826	0,000
Sesudah	20	507,00	37,711					

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan rata-rata nilai sebelum pemberian jus wortel dan madu adalah 414,25 median 420,00 dan standar deviasi 32,536. Nilai terendah 350 dan tertinggi 460. Sedangkan setelah intervensi pemberian jus wortel dan madu adalah 507,00 median 520,00 standar deviasi 37,711 nilai terendah 420 dan tertinggi 550.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari usia < 20 tahun 0 responden, sedangkarang yang berusia (20-35 tahun) yaitu 20 responden (100%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa hubungan yang bermakna antara umur ibu menyusui terhadap produksi ASI, ibu menyusui yang berumur. 35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI cukup. Sedangkan ibu menyusui berumur < 35 tahun rata-rata memiliki produksi ASI kurang (Romlah, 2019). Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi pekerjaan dari 20 responden, didapatkan data responden berdasarkan pekerjaannya yaitu lebih banyak responden yang pekerjaannya sebagai pegawai swasta sebanyak (14,0%), sebagai guru sebanyak (10,0%), dan sebagai tenaga medis sebanyak (20,0%). Menurut penelitian berdasarkan (Anggraeni, 2019) ibu yang aktif bekerja, untuk dapat melakukan pemberian ASI Eksklusif sering kali mengalami hambatan karena singkatnya masa cuti hamil dan melahirkan diakibatkan sebelum masa pemberian ASI Eksklusif berakhir sering sekali mereka sudah harus kembali bekerja. Jika memungkinkan ibu melakukannya dengan alternatif lain bisa melaksanakan pumping ASI.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh dari 20 responden, dapat diketahui bahwa lebih banyak responden yang kategori gemuk sebanyak 20 ( 100%), sedangkan kategori normal yaitu 0, kategori kurus sebanyak 0. Menurut penelitian (Maharani Hanifah,dkk 2016). Dapat menunjukkan signifikan antara asupan protein dan IMT ibu menyusui. Dikarenakan rata-rata ibu menyusui sebagian besar masih mempunyai cadangan lemak semasa hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan rata-rata nilai sebelum pemberian jus wortel dan madu adalah 414,25 median 420,00 dan standar deviasi 32,536.

Nilai terendah 350 dan tertinggi 460. Sedangkan setelah intervensi pemberian jus wortel dan madu adalah 507,00 median 520,00 standar deviasi 37,711 nilai terendah 420 dan tertinggi 550. Berdasarkan hasil penelitian frekuensi kelancaran produksi asi pada ibu diketahui bahwa rata-rata jumlah ASI sebelum intervensi adalah 414,25 ml, dan sesudah intervensi adalah 507 ml, dengan rata-rata peningkatannya adalah 92,75 ml.

Wortel merupakan tanaman yang dipercaya akan mengandung senyawa pada beta karoten (provitamin A), alkaloida akonitina benzoilakonina, akonina dan neopelina. Pada vitamin A terdapat zat gizi mikro yang penting bagi ibu nifas. Vitamin A sangat membantu hipofise anterior untuk melakukan rangsangan sekresi hormon prolaktin di dalam epitel otak dan bisa mengaktifkan sel-sel epitel pada alveoli agar dapat menampung air susu di dalam mammae.

Hasil penelitian Elsa Dian, (2017) menyatakan bahwa terdapat 18 responden pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang, yang diberikan intervensi jus wortel akan meningkatkan produksi ASI-nya, setelah diberikan intervensi selama 7 hari. Produksi ASI pada ibu menyusui yang diberikan intervensi pada jus wortel akan memiliki nilai rata-rata yang menghasilkan adalah 86,66 ml dan paling sedikit yakni 59,64 ml serta paling banyak adalah 113,6 ml.

Pemberian madu juga dapat meningkatkan ASI pada ibu menyusui. Pada penelitian Maftuchah 2018 menyatakan bahwa Ibu Nifas sebelum pemberian madu rata-rata adalah 799,20 ml dengan standar deviasi 42,024 ml. Produksi ASI pada Ibu Nifas sebelum pemberian madu paling rendah adalah 700 ml dan tertinggi adalah 900 ml. Dan dapat diketahui bahwa Produksi ASI pada Ibu Nifas sesudah pemberian madu rata-rata adalah 914 ml dengan standar deviasi 95,219 ml. Produksi ASI pada Ibu Nifas sesudah pemberian madu paling rendah adalah 800 ml dan tertinggi adalah 1200 ml.

Madu murni adalah kumpulan dari sari bunga, madu biasanya terdapat dalam sarang lebah yang berbentuk segi enam. Madu sangat bermanfaat bagi manusia, madu juga dapat meningkatkan produksi ASI karena glukosa yang dikandung dapat digunakan sebagai bahan dasar pembentuk ASI, selain itu fungsi madu terhadap kesehatan ibu menyusui

adalah sebagai penambah stamina ibu, dan nutrisi bagi ibu menyusui.

## KESIMPULAN

Terdapat perbedaan antara hasil kelancaran produksi asi sebelum dan sesudah pemberian jus wortel dan madu. Pemberian jus wortel dan madu dapat menjadi alternatif ibu untuk menambah produksi ASI selama menyusui.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. F. (2019). Hambatan Ibu Bekerja Dalam Memberikan Asi Eksklusif Pada Ibu Menyusui Doi Wilayah Kerja Puskesmas Sentolo II Kulonprogo, Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 147-158.
- Arisandi, Yohana, Andriani Yovita. (2017). *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Jakarta: Eksa Media.
- Asih, Yusari, HJ, Risneni. (2017). *Asuhan Ibu Nifas Dan Ibu Menyusui*. Bogor: IN MEDIA.
- Destyana, Mia Riche, Angkasa, Dudung, Nuzrina, Rachamanida. (2018). Hubungan Peran Keluarga Dan Ibu Terhadap Pemberian Asi Di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang. *Indonesia Journal Of Human Nutrition*, 5(1), 41-50.
- Elsa, Dian Pratiwi . (2017). Perbedaan Antara Pemberian Buah Pepaya Dan Jus Wortel Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Ambarawa Kabupaten Semarang. *Repository Politeknik Kesehatan Semarang*.
- Entin, Septiatin. (2009). *Apotek Hidup Dari Sayuran Dan Tanaman Pangan*. Bandung: CV.YRAMA WIDYA.
- Winarni Lastri Mei & Ikhlasih, I. M. (2020). Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi Di Tangerang. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 89-94.
- Jeniawaty, S. U. (2016). Asuhan Keperawatan Psikososial Pada Ibu Nifas Dalam Menghadapi Asi Belum Kleuar Pada 0-3 Hari Pasca Salin. *Jurnal Ners*, 11(2), 261-268.
- Maharani, Hanifah, Pangestuti, Rahayuning, Dina, Pradigdo, Fatimah Siti. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Menyusui Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmu Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(3), 187-196.
- Maryunani, Anik. (2015). *Inisiasi Menyusu Dini Asi Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Buku Kesehatan.
- Mesra, Erna. (2016). Pendamping Ibu Hamil Trimester III Mempengaruhi Keberhasilan Praktik Pemberian Asi Di Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 3(2), 106-113.
- Mesra, Erna, Resnawati, Tuti, Dalam Ermawati. (2017). Pendamping Ibu Nifas Mempengaruhi Keberhasilan Praktik Pemberian Asi Di Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 113-120.
- Monika, F.B. (2014). *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Jakarta: Noura Books.
- Muftuchah, Siti Nur Umariyah Febryanti, Fransisca Rosi Novita Rahardian . (2018). Cara Alami Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Menggunakan Madu. *Jurnal Smart Kebidanan*, 5(1), 56-65.
- Notoatmoojo, Soekdjo, Prof. Dr. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, A. P. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners and Midwifery)*, 4(2), 134-140.
- Romlah, Sari Puspita, Anjelina. (2019). Faktor Risiko Ibu Menyusui Dengan Produksi Asi Di Puskesmas 23 Ilir Kota

- Palembang. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 14(1), 32-37.
- Sugiyono, Dr. Prof. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan RdanD*. Bandung: ALFABETA CV.
- Yuliarti, Nurheti. (2015). *Khasiat Madu Untuk Kesehatan Dan Kecantikan*. Jakarta: Andi Publisher.
- Solihati, Ika Novita Sari. (2019) Hubungan Massege Payudara Terhadap Frekuensi Menyusui Ibu Postpartum di Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Junal Kesehatan*, 14 (2).