

Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis L.*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan

Eka Deviany Widyawaty¹⁾, Dessy Hidayati Fajrin²⁾

Akademi Kebidanan Wijaya Kusuma Malang, ²⁾ Akademi Kebidanan Graha Husada
Sampang

E-mail: ekadeviany719@gmail.com¹⁾, dessyfajrin0706@gmail.com²⁾

ABSTRACT

Based on the Indonesian Demographic and Health Survey (IDHS), the coverage of infants who received exclusive breastfeeding in 2017 was 61.33%. One of the reasons mothers do not give breast milk is that the milk production is small and insufficient. Leaf of Lembayung (*Vigna sinensis L.*) is a plant that is well known to the public, easy to obtain and cheap. This lavender leaf is useful for stimulating the hormones oxytocin and prolactin such as alkaloids, saponins, polyphenols, steroids, and flavonoids. The purpose of this study was to see the effect of giving Lembayung leaves on the increase of milk production in breastfeeding mothers of infants aged 0-6 months in the Torjun Health Center, Sampang Regency. This research is a quantitative research with Quasi Experiment. Quasi-Experimental Research carried out two observations, observation of breast milk production before and after being given mauve leaves. The statistical test used was the Paired Sample T-Test with the results of the analysis of the value of $p = 0.000 < \alpha (0.05)$, so H_0 was rejected, meaning that there was a significant difference between body weight before treatment and body weight after treatment. This can also be seen from the value shown in the t -count value for weight gain of infants before and after the intervention by offering lavender leaves for 14 days is -5,529 with a probability (Sig.) 0.000. Thus it can be stated that offering leafy vegetables can affect milk production.

Keywords: *Lavender Leaves, Breast Milk Production, Infants 0-6 Months*

ABSTRAK

Berdasarkan Survei demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2017 sebesar 61,33%. Salah satu alasan ibu tidak memberikan ASI adalah produksi ASI sedikit dan tidak mencukupi. Daun Lembayung (*Vigna sinensis L.*) merupakan tanaman yang sudah dikenal masyarakat, mudah didapat dan murah. Daun lembayung ini bermanfaat untuk menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, saponin, polifenol, steroid, dan flavonoid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Daun Lembayung terhadap Peningkatan Produksi ASI pada ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Quasi Eksperimen. Penelitian Quasi Eksperimen dilakukan dua kali observasi, yaitu observasi Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan daun lembayung. Uji statistik yang digunakan adalah *Paired Sample T- Test* dengan hasil analisis nilai $p = 0.000 < \alpha (0.05)$ maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan signifikan antara berat badan sebelum adanya perlakuan dengan berat badan setelah adanya perlakuan. Hal tersebut juga dapat dilihat dari nilai yang ditunjukkan pada nilai t_{hitung} untuk kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun lembayung selama 14 hari adalah -5.529 dengan probabilitas (Sig.) 0.000. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian sayur daun lembayung dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI.

Kata Kunci: Daun Lembayung, Produksi ASI, Bayi 0-6 Bulan

1. PENDAHULUAN

Bayi merupakan sosok unik dengan kebutuhan berbeda sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Demikian dengan kebutuhan nutrisi perlu untuk terpenuhi pada setiap fase kehidupan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bayi untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. ASI mengandung nutrisi yang tepat dan mudah diserap tubuh. ASI memberikan nutrisi yang spesifik sesuai usia serta faktor imunologis dan substansi antibakteri (Cunningham et al., 2009).

ASI juga mengandung komponen non-nutrisi seperti hormone, *growth factor*, makrofag, probiotik serta memiliki peran penting terhadap pembentukan epigenetik. Secara psikologis, ASI memiliki efek *basic sense of trust* dimana hal tersebut akan membantu anak tumbuh dengan psikologi sehat dan baik (Maier et al., 2020). Pada zaman yang serba modern seperti ini, keberadaan seorang bidan sangat dibutuhkan. Bidan dipercaya sebagai profesi yang bertanggung jawab yang mampu bekerja sebagai mitra perempuan dalam memberikan dukungan yang diperlukan (Indrianita, 2018). Seperti, asuhan selama kehamilan, saat periode persalinan, masa nifas, perawatan bayinya, hingga ibu memutuskan untuk memilih kontrasepsi bidan akan selalu mendampingi.

Pada dasarnya ASI merupakan emulsi lemak dalam fase cairan isotonik dengan plasama. ASI yang telah matang/matur mengandung 3-5% lemak, 1% protein, 7% laktosa, dan 0,2% mineral, serta memberikan kalori sebesar 60-75 kkal/dL. Kelompok lemak utama pada ASI adalah trigliserida, yang memiliki kadar asam palmitat dan asam oleat yang paling banyak. Regulasi kuantitas dan kandungan ASI sebagian besar berada dibawah kontrol hormonal, yaitu prolaktin memegang peran penting dalam proses laktasi walaupun cara kerjanya membutuhkan sinergi dengan beberapa hormon lainnya. Kekurangan nutrisi akan menyebabkan kerugian yang cukup signifikan bagi bayi terutama dalam masalah tumbuh kembang bahkan dapat mengalami stunting. Pemberian ASI eksklusif merupakan hal sangat berpengaruh positif terhadap kondisi bayi karena mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan bayi yaitu karbohidrat, lemak, mineral, vitamin serta protein-protein penting yaitu kasein, -lactoalbumin, lactoferin, imunoglobulin A, lisozim, dan albumin (Djama, 2018).

Nutrisi terbaik dalam kualitas dan kuantitas pada saat masa pertumbuhan otak yang terjadi dari 0 bulan sampai 6 bulan terkandung dalam ASI Eksklusif. Perkembangan otak anak dimulai sejak dalam kandungan sampai usia 3 tahun yang dikenal dengan periode emas, sehingga diperlukan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan dan dapat diteruskan sampai anak berusia 2 tahun. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (Wattimena & Werdani, 2015). Asam lemak tak jenuh rantai panjang (*polyunsaturated fatty acids*) yang diperlukan untuk pembentukan sel-sel otak yang optimal. Jumlah DHA dan AA dalam ASI sangat mencukupi dalam menjamin pertumbuhan dan kecerdasan anak. Asupan makanan ibu menyusui ikut menentukan kualitas ASI (Lyons et al., 2020).

ASI eksklusif yaitu pemberian ASI selama 6 bulan pertama tanpa nutrisi pendamping lainnya perlu ditekankan kepada seluruh ibu menyusui terkait dengan penemuan-penemuan terbaru yang cukup membahayakan perihal dampak buruk susu formula. Penelitian yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB) menemukan bahwa susu formula dari 22 sampel terdapat 22,73% susu formula yang dipasarkan pada bulan April telah terkontaminasi bakteri *Enterobacter sakazaki*. Bakteri tersebut dapat menyebabkan radang selaput otak pada bayi. Selain itu, susu formula yang telah dikemas dalam kaleng dapat mengandung Bisphenol A yang dapat mengganggu kesehatan terutama pertumbuhan anak (Paramita, 2019).

Berdasarkan Survei demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif tahun 2017 sebesar 61,33%. Tentunya angka ini masih belum sesuai target yang diharapkan yaitu 80% cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif. Salah satu alasan ibu tidak memberikan ASI adalah produksi ASI sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan bayi. Untuk itu ibu menyusui membutuhkan ASI *booster* untuk membantu meningkatkan produksi ASI sehingga kebutuhan bayi tercukupi (Roesli & Yohmi, 2013). Salah satu laktagogum adalah sayuran hijau. Selama ini ibu menyusui hanya mengkonsumsi kacang panjang yang digunakan sebagai laktagogum, padahal daun kacang panjang atau disebut dengan daun lembayung memiliki manfaat yang lebih besar. Daun lembayung mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin inilah hormon yang berperan besar terhadap produksi ASI. Kandungan energi dalam daun lembayung yaitu sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak, 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lembayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram daun lembayung (Patel et al., 2015). Selain untuk memperlancar ASI, kandungan gizi dan manfaat sayur

lembayung juga dapat mencegah anemia dan memperlancar peredaran darah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Niken dkk tentang pengaruh jus daun kacang panjang (daun lembayung) terhadap peningkatan Hb darah tikus putih jantan galur wistar (Ariesti et al., 2016).

Kabupaten Sampang adalah salah satu daerah dengan angka stunting yang tinggi. Masyarakat Sampang belum sepenuhnya menyadari pentingnya pemberian ASI eksklusif bagi bayi. Untuk itu peneliti ingin mengkaji pengaruh konsumsi daun lembayung sebagai ASI *booster* pada ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang sehingga dapat memberikan alternative pilihan menu untuk ibu menyusui agar kualitas dan kuantitas kebutuhan ASI bayi terpenuhi yang akhirnya bayi dapat tumbuh dengan baik sesuai dengan usia serta target capaian ASI eksklusif yang dicanangkan pemerintah dapat tercapai.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Quasi Eksperimen. Pada penelitian quasi eksperimen dilakukan dua kali observasi, yaitu observasi Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan daun lembayung (*Vigna sinensis L.*). Dari dua buah pengukuran tersebut akan didapat dua buah hasil observasi, yaitu hasil observasi awal (O1) Produksi ASI sebelum diberikan daun lembayung, dan hasil observasi akhir (O2) Produksi ASI sesudah diberikan daun lembayung. Pemberian daun lembayung diberikan kepada ibu menyusui bayi umur 0-6 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Kabupaten Sampang selama 14 hari berturut-turut. Daun lembayung (*Vigna sinensis L.*) ini diberikan dalam bentuk sayur daun lembayung sebanyak 200 gr setiap kali pemberian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Khusus

a. Distribusi Berat Badan Bayi selama Intervensi Pemberian Daun Lembayung Di Wilayah Puskesmas Torjun Sampang

Tabel 1. Persentase Berat Badan Bayi Sebelum Intervensi Pemberian Daun Lembayung Di Wilayah Puskesmas Torjun Sampang

BB Sebelum Perlakuan	N	%
3350	1	4,69
4250	1	1,19
3300	1	3,13
2890	1	3,21
3600	1	2,86

4500	1	0,00
4850	1	1,04
4300	1	2,38
3850	1	4,05
3900	1	4,00
4025	1	1,26
4390	1	1,62
4620	1	2,21
3750	1	4,17
4050	1	2,53
3750	1	2,18
4050	1	1,63
5700	1	2,89
5920	1	2,07
4800	1	6,67
5500	1	4,96
5650	1	0,89
3670	1	1,94
4450	1	3,49
5750	1	0,88
6050	1	2,54
4650	1	3,33
4850	1	1,04
5540	1	2,59
4420	1	2,31
4450	1	3,49
5800	1	2,84
3900	1	3,72
6200	1	4,73
3120	1	5,76
Rerata = 4509	1	2,81

Berdasarkan tabel 1 diketahui Distribusi subjek penelitian adalah 35 orang. Sehingga dapat dijelaskan berat badan bayi sebelum dilakukan perlakuan memiliki berat badan paling berat adalah 6200 gram dengan presentasi sebesar 4,73%. Sedangkan presentasi berat badan paling rendah yaitu sebesar 3.21% dengan berat badan 2890 gram. Sedangkan Pada tabel 2, berat badan bayi setelah dilakukan perlakuan sesuai dengan saran peneliti pada ibu yang mengkonsumsi kacang panjang yang lebih banyak adalah berat badan 6850 gram dengan presentasi sebesar 5.12% sedangkan presentasi dengan distribusi berat bayi sebesar 3.3% adalah yang paling kecil.

Tabel 2. Persentase Berat Badan Bayi Sesudah Intervensi Pemberian Daun Lembayung Di Wilayah Puskesmas Torjun Sampang

BB Sesudah Perlakuan	N	%
3850	1	7,21
4650	1	4,61
3700	1	5,89

3250	1	6,05
4020	1	5,68
5200	1	7,51
5350	1	5,03
4800	1	5,65
4450	1	7,51
4450	1	6,82
4500	1	5,74
4800	1	4,57
5150	1	5,58
4320	1	7,33
4560	1	6,11
4250	1	6,46
4600	1	6,57
6200	1	4,29
6700	1	6,40
5500	1	7,04
6200	1	6,17
6200	1	4,76
4200	1	0,89
4900	1	4,94
6350	1	5,09
6750	1	5,63
5350	1	7,26
5400	1	5,52
6120	1	5,11
4850	1	4,75
5050	1	6,53
6350	1	4,63
4520	1	7,66
6850	1	5,12
3650	1	8,16
Rerata = 5058	1	5,98

b. Analisis Kenaikan Berat Badan Bayi Sebelum Intervensi dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis penelitian tentang perbedaan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi diuraikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Uji T Paired Analisis Perbedaan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Intervensi Pemberian Daun Lembayung Di Wilayah Puskesmas Torjun Sampang

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair sebelum_intervensi 1 - setela_intervensi	-2.13571	2.28528	.38628	-2.92074	1.35069	-5.529	34	.000

Berdasarkan analisis tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} untuk kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun lembayung selama 14 hari adalah -5.529 dengan probabilitas (Sig.) 0.000. sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh signifikan dari pemberian daun lembayung terhadap produksi ASI.

Berbagai substansi dalam daun lembayung memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti Alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya palingefektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada putting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan keluar hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk kacang panjang rata rata peningkatan BB bayi adalah 4509 gram, setelah mengkonsumsi sayur daun kacang panjang rata-rata peningkatan BB bayi adalah 5058 gram dengan nilai $p = 0.000 <$ dari nilai (0.05) maka hipotesis nol ditolak, artinya ada perbedaan signifikan antara berat badan sebelum adanya perlakuan dengan berat badan setelah adanya perlakuan. Hal tersebut juga dapat dilihat dari nilai yang ditunjukkan pada nilai t_{hitung} untuk kenaikan berat badan bayi sebelum dan sesudah intervensi pemberian daun lembayung selama 14 hari adalah -5.529 dengan probabilitas (Sig.) 0.000. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian sayur daun lembayung dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Torjun Sampang.

Daun lembayung adalah salah satu tanaman yang dipercaya masyarakat dapat memperbesar payudara dan meningkatkan produksi ASI. Tanaman ini mempunyai efek proliferative terhadap sel payudara karena mengandung fitoestrogen, yaitu estrogen alamiah yang terdapat dalam tanaman. Senyawa ini dapat memacu proliferasi jika berikatan dengan reseptor estrogen (Djama, 2018). Daun lembayung mengandung saponin dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin. Prolaktin inilah hormon yang berperan besar terhadap produksi ASI. Kandungan energi dalam daun lembayung yaitu sebesar 34 kilokalori, 4,1 gram protein, 5,8 gram karbohidrat, 0,4 gram lemak 134 miligram fosfor, dan 6 miligram zat besi. Selain itu dalam daun lembayung juga terkandung vitamin A 5241 IU, vitamin B 0,28 mg, vitamin C 29 mg dalam 100 gram daun lembayung (Patel et al., 2015).

4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh pemberian daun lembayung terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari pemberian daun lembayung yang dijadikan sayur terhadap produksi ASI selama 14 hari dengan melihat peningkatan berat badan bayi. Saran dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan minat ibu untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayi sehingga cakupan ASI Eksklusif dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesti, N., Erwiyani, A., & Ningsih, O. (2016). THE EFFECT OF LONG BEANS (*Vigna sinensis* (L.) Savi ex Hassk) LEAVES JUICE TOWARD HAIR GROWTH ON MALE RABBIT Zainul Ihsan Wirabakti, Jatmiko Susilo, Agitya Resti Erwiyani. *Medical*, 12–17.
- Cunningham, G., Leveno, K., Bloom, S., Hauth, J., & Rause, D. (2009). *Obstetri Williams*. In *Obstetri Williams*.
- Djama, N. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Indrianita, V. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Ikterus Fisiologi Pada Bayi Baru Lahir Di Bpm Sri Wahyuni. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 66–71.
- Lyons, K., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P., & Stanton, C. (2020). Breast Milk , a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients*, 12(1039), 1–30.
- Maier, T., Bonner, O., Peicre, P., Slater, N., & Beardsall, K. (2020). Drug and nutrient administration on the NICU - is delivery during breastfeeding an alternative to oral syringes. *Journal of Neonatal Nursing*, 26(3), 152–156.
- Paramita, R. (2019). *Kandungan Bahaya Dalam Kaleng Susu Formula*.
- Patel, H., Desal, H., & Krishnamurthy, R. (2015). Plant as a Booster for Lactation. *American Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.11648/j.ajcem.20150302.12>
- Roesli, U., & Yohmi, E. (2013). *Buku Bedah ASI IDAI*.
- Wattimena, I., & Werdani, Y. D. W. (2015). Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi*, 42(3), 231. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9911>