

Efektivitas Suplemen Biji Fenugreek Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Hari I

Happy Marthalena. S¹, Rafika Sri. P²

¹Politeknik Kesehatan Palangka Raya

²Puskesmas Pasir Putih Kabupaten Kotawaringin Timur

Email: fikawatari@gmail.com

Abstract- Mothers who breastfeed often issue problems in exclusive breastfeeding, one of the main obstacles is inefficient production of breast milk. This will be a factor in the lack of exclusive breastfeeding support for newborns. One effort that can be done to increase the speed of secretion and milk production is through the use of supplements with the support of fenugreek seeds. The purpose of this study was to determine the effectiveness of fenugreek seed supplements on the adequacy of breast milk in the working area of the Pasir Putih Health Center. The design used in the Quasi experimental study was with a control group using pre test - post test design. The population in this study were all postpartum mothers in the Pasir Putih Health Center and a large sample of 11 people each. The statistical test used in this study is the Chi-Square test. Statistical test results obtained the value of P Value 0.010 with the provisions of the value of $p < 0.05$, then the P Value $< \alpha$ so that it can be concluded that fenugreek seed supplements are effective against the adequacy of breast milk. Therefore, health workers can improve service to breastfeeding mothers by providing assistance in expediting milk production by taking supplements of fenugreek seeds.

Keywords: Effectiveness, Fenugreek, Breast Milk Production

Abstrak- Seorang ibu menyusui sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan suplemen seperti kandungan biji fenugreek Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas suplemen bijifenugreek terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih. Desain yang digunakan pada penelitian adalah Quasi experiment with one control group dengan menggunakan pre test – post test design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih dan besar sampel masing-masing sebanyak 11 orang. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Chi-Square. Hasil uji statistik didapatkan nilai P Value 0,010 dengan ketentuan nilai $p < 0.05$, maka P Value $< \alpha$ sehingga dapat disimpulkan suplemen biji fenugreek efektif terhadap kecukupan ASI. Oleh karena itu, tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan pada ibu menyusui dengan memberikan upaya alternatif dalam memperlancar produksi ASI yaitu dengan mengonsumsi suplemen biji fenugreek.

Keyword: Efektivitas, Fenugreek, Produksi ASI

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif menjadi salah satu strategi global untuk mengurangi angka kematian bayi dan angka kematian neonata.^[1] kemudian, proporsi pola pemberian ASI pada bayi 0 – 5 bulan rata-rata nasional, hanya 37,3% yang bayi yang mendapatkan ASI eksklusif.^[2] Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi.^[3]

Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2018 menjelaskan bahwa cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi

rata-rata di Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2017 sebesar 11,1%. Cakupan ini lebih rendah dibandingkan tahun 2016 yang mencapai 20,5%.^[4] Adapun Data persentase jumlah bayi < 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif Kabupaten Kotawaringin Timur Tahun 2018 menurut Profil Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur seluruhnya mencapai 64,7%, Sedangkan untuk wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih persentase jumlah bayi < 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif mencapai 63,8% hampir mendekati persentase rata-rata kabupaten kotawaringin timur namun tetap lebih rendah bila

dibandingkan dengan target pemerintah untuk capaian ASI Eksklusif yaitu 80%.^[5]

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment with one control group* dengan menggunakan *pre test – post test design* untuk melihat perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan yaitu pemberian suplemen yang mengandung biji fenugreek pada kelompok ibu nifas berjumlah 11 orang dimulai sejak hari pertama sampai dengan hari ke sepuluh dan 11 orang dimasukkan ke dalam kelompok kontrol dengan di berikan perlakuan pemberian pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif pada bayi baru lahir yang diambil dengan rumus turunan *sample lemeshow* dari penelitian Vida Ghasemi yang berjudul Efek Teh Herbal Yang Mengandung Biji Fenugreek Terhadap Tanda-Tanda Kecukupan Asi Pada Bayi Perempuan Iran Berusia 0 – 4 Bulan dan dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilaksanakan selama 3 bulan yaitu dimulai bulan januari sampai dengan bulan maret tahun 2020. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Putih Kelurahan Pasir Putih Kecamatan

Mentawa Baru Ketapang Kabupaten Kotawaringin Timur.

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini yang pertama adalah menentukan sampel dengan pertimbangan kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian didapatkan 22 orang ibu nifas hari I yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang ASI Eksklusif kepada bayi baru lahir pada hari I setelah persalinan, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan dengan memberikan reponden kapsul suplemen dengan kandungan 100% biji fenugreek dengan dosis penggunaan 3 x 2 kapsul (500 mg) setiap hari selama 10 hari pada kelompok perlakuan dan pemberian pendidikan kesehatan tentang ASI eksklusif pada kelompok kontrol. Kemudian tanda-tanda kecukupan ASI dan penambahan berat badan bayi pada kedua kelompok diobservasi dan di timbang kembali pada hari ke-10 dan di catat pada lembar observasi *post test*. Setelah data diperoleh maka peneliti melakukan pengolahan data untuk menilai efektivitas suplemen biji fenugreek terhadap kecukupan ASI pada Ibu Nifas melalui proses komputerisasi dengan program SPSS.

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi gambaran kecukupan ASI sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan di Puskesmas Pasir Putih Tahun 2020

Kecukupan ASI yang diberikan pendidikan kesehatan	F	%
<i>Sebelum</i>		
ASI Cukup	0	0
ASI Tidak Cukup	11	100
Total	11	100
<i>Sesudah</i>		
ASI Cukup	3	27,3
ASI Tidak Cukup	8	72,7
Total	11	100

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi gambaran kecukupan ASI sebelum dan sesudah diberikan suplemen biji fenugreek di Puskesmas Pasir Putih Tahun 2020

Kecukupan ASI yang diberikan suplemen biji fenugreek	F	%
<i>Sebelum</i>		
ASI Cukup	0	0
ASI Tidak Cukup	11	100
Total	11	100
<i>Sesudah</i>		
ASI Cukup	9	81,8
ASI Tidak Cukup	2	18,2
Total	11	100

Tabel 4.3 Efektivitas suplemen biji fenugreek terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) di Puskesmas Pasir Putih Tahun 2020

Pemberian biji fenugreek	Kecukupan ASI				Jumlah	P Value	
	ASI Cukup		ASI Tidak Cukup				
	n	%	n	%			
Ya	9	81,8	2	18,2	11	100	0,010
Tidak	3	27,3	8	72,7	11	100	
Total	12	54,5	10	45,5	22	100	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 11 responden kecukupan ASI sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan mayoritas ASI tidak cukup sebanyak 11 responden (100%) sedangkan kecukupan ASI sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan kategori ASI cukup hanya 3 responden (27,3%) sedangkan kategori ASI tidak cukup sebanyak 8 responden (72,7%). Hasil penelitian ini tampak adanya perubahan produksi ASI saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori Notoadmodjo (2012) yaitu tujuan pendidikan kesehatannya adalah untuk meningkatkan kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi dirinya sendiri, keluarganya maupun masyarakat lain.^[6] Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ermi Haryati, dkk (2018) bahwa antara sebelum dan sesudah adanya pendidikan kesehatan terdapat perbedaan produksi ASI sehingga perilaku membrikan AI secara eksklusif tampak setelah

diberikan Pendidikan Kesehatan dengan persentase 45,8%.^[7]

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 11 responden kecukupan ASI sebelum diberikan Suplemen Biji Fenugreek mayoritas ASI tidak cukup sebanyak 11 responden (100%) sedangkan kecukupan ASI sesudah diberikan Suplemen Biji Fenugreek mayoritas kategori ASI cukup sebanyak 9 responden (81,8%) sedangkan kategori ASI tidak cukup sebanyak 2 responden (18,2%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI saat sebelum diberikan suplemen biji fenugreek dengan sesudah diberikan suplemen biji fenugreek. Hal ini, sejalan dengan penelitian Penelitian Rania (2018) yang menyatakan bahwa biji fenugreek merupakan salah satu *galaktogogan* yang mengandung *trigonelline*, *kolin*, *prolamin*, *sapogenin*, *alkaloid* dan serat lendir. Biji fenugreek meningkatkan produksi susu melalui aktifitas estrogen Fitoestrogen.^[8] Selain itu, penelitian Nisa Karima, dkk (2019) menyatakan bahwa responden yang diberikan suplemen biji fenugreek mengalami peningkatan 65% volume susu selama 2 minggu.^[9]

Dari table 4.3 diatas dapat dilihat bahwa responden yang diberikan suplemen biji fenugreek mayoritas memiliki kecukupan ASI dengan kategori ASI cukup yaitu sebanyak 9 responden (81,8%) sedangkan yang tidak diberikan suplemen biji fenugreek memiliki kecukupan ASI pada kategori ASI tidak cukup yaitu sebanyak 8 responden (72,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* 0,010 dengan ketentuan nilai $p < 0,05$, maka *P Value* $<$ a sehingga dapat disimpulkan bahwa suplemen biji fenugreek efektif terhadap kecukupan ASI di Puskesmas Pasir Putih Tahun 2020.

Produksi ASI dikendalikan oleh interaksi berbagai hormone, prolaktin menjadi hormone dominan yang terlibat. Selama kehamilan, kadar *progesterone* yang tinggi menghambat efek prolaktin pada produksi ASI. Penurunan drastis kadar *progesterone* setelah melahirkan memicu laktasi. Stimulasi puting ibu, injeksi oksitosin atau rangsangan manual, memicu pelepasan prolactin dari hipofisis anterior dan oksitosin dari hipofisis posterior. Jalur sensorik lain dapat mempengaruhi lepasnya oksitosin dari hipofisis anterior menstimulasi produksi dan sekresi ASI, sementara pelepasan oksitosin dari hipofisis posterior di dalam sel-sel mioepitelial payudara, menghasilkan pelepasan ASI.^[10] Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI adalah melalui penggunaan suplemen seperti kandungan biji fenugreek. Biji fenugreek merupakan salah satu *galaktogogan* yang mengandung trigonelline, kolin, prolamin, sapogenin, alkaloid dan serat lendir. Sapogenin dari fenugreek yang terdiri dari *diosgenin* dan *yamogenin*. Diosgenin memiliki sifat fitoestrogen. Fitoestrogen memiliki struktur kimia yang serupa dengan estrogen endogen dan dapat berikatan dengan reseptor *estrogen α* dan β .^[11]

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa efektivitas suplemen biji fenugreek terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Nifas di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih sangat efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- UNICEF, WHO. 2014. *Breastfeeding Saves Lives Of 30.000 Indonesian Childrem Yearly* (online).
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta, Balitbang Kemenkes RI.
- Wulandari SR dan Handayani S. 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta, Gosyen Publishing.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. 2017. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah Tahun 2017*. Palangkaraya, Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur. 2019. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur Tahun 2019*. Sampit, Dinas Kesehatan Kabupaten Kotawaringin Timur.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Haryati, E. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan ASI Eksklusif dan Penyediaan Pojok Laktasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Ibu Bekerja dalam Upaya Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal ProNers*, 4 (1).
- Rania, dkk. 2018. Evaluasi pemberian suplemen fenugreek pada masa awal postpartum terhadap volume air susu ibu yang diungkap-kan dengan variasi level prolaktin. *Fakultas Kedokteran Ein Sham University Mesir*.
- Nisa Karima dkk. 2019. *Potensi Biji Fenugreek (Trigonella Foenum-Graecum L.) Sebagai Terapi Komplementer dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI)*. Lampung, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan edisi 2*. EGC, Jakarta.
- Ani Isnawati, dkk. 2013. *Karakterisasi Ekstrak Etanol Biji Klabet (Trigonella foenum-graecum L) sebagai Tanaman Obat Pelancar ASI*. Pusat Biomedis dan Teknologi Dasar Kesehatan, Pusat Teknologi Terapan dan Epidemiologi Klinik.