

PERBEDAAN PEMBERIAN JINTEN HITAM DAN DAUN KELOR TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Desy Arisandi^{1CA}

Email: desyarisandi533@gmail.com (*Corresponding Author*)

¹Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Siti Maimunah²

²Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Bima Suryantara³

³Prodi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain kurang atau salah informasi banyak ibu yang merasa bahwa susu permula itu sama baiknya, ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, padahal yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankannya tanpa minuman selama beberapa hari. Usaha untuk memperlancar pengeluaran ASI bisa dilakukan dengan pendekatan farmakologi atau non-farmakologi. Contohnya termasuk memijat punggung, menggunakan kompres hangat, merawat payudara, menyusui setiap 2-3 jam, banyak minum air putih, serta menggunakan ramuan herbal dengan makan makanan yang bergizi seperti jinten hitam dan daun kelor. Tujuan penelitian yaitu Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan konsumsi jinten hitam dan daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Metode Penelitian Jenis dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah *Randomized Control Trial (RCT)*. Populasi penelitian ini melibatkan ibu menyusui usia 0-8 hari di Puskesmas Jembatan Kecil, Kota Bengkulu sejumlah 34 orang. Penelitian ini menggunakan total sampling, dengan 34 responden yang terdiri dari 17 orang kelompok jinten hitam dan 17 orang kelompok daun kelor. Analisis data univariat dan analisis bivariat dengan uji mann whitney. Hasil uji statistik uji Mann-Whitney tersebut diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0,373 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak karena nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0,373 > 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan antara kelompok jinten hitam dan kelompok daun kelor sama-sama berkontribusi dalam melancarkan ASI. Kesimpulan Kelancaran produksi ASI sama-sama meningkat pada kelompok pemberian jinten hitam selama tujuh hari dan kelompok pemberian daun kelor selama tujuh hari pada ibu menyusui.

Kata kunci: Daun kelor, jinten hitam, ibu menyusui, produksi ASI

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Suryaman & Girsang, 2020). ASI adalah makanan alamiah untuk bayi yang mengandung nutrisi-nutrisi dasar dan elemen dengan jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan bayi pada keadaan masing-masing. ASI dari ibu yang melahirkan prematur sesuai dengan kebutuhan prematur dan juga sebaliknya ASI dari ibu yang melahirkan bayi cukup bulan maka sesuai dengan kebutuhan bayi cukup bulan juga (Mustika et al., 2018).

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja (tanpa makanan/minuman pendamping termasuk air putih maupun susu formula) selama enam bulan, untuk kemudian diteruskan hingga 2 tahun atau lebih, dan setelah enam bulan baru didampingi dengan makanan/minuman pendamping ASI (MPASI) sesuai perkembangan pencernaan anak (Mustika et al., 2018). Manfaat pemberian ASI dapat membantu memulai kehidupannya dengan baik, bayi yang mendapatkan ASI mempunyai kenaikan berat badan yang baik setelah lahir, mengandung antibodi, meningkatkan kecerdasan bayi, Manfaat menyusui bagi ibu tidak hanya dapat menjalin kasih sayang, tetapi terlebih lagi dapat mengurangi perdarahan setelah melahirkan, mempercepat pemulihan kesehatan ibu, menunda kehamilan, mengurangi risiko terkena kanker payudara, dan

merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Pemberian ASI eksklusif dapat dipengaruhi beberapa faktor antara lain kurang atau salah informasi banyak ibu yang merasa bahwa susu permula itu sama baiknya, ASI belum keluar pada hari pertama sehingga bayi dianggap perlu diberikan minuman lain, padahal yang lahir cukup bulan dan sehat mempunyai persediaan kalori dan cairan yang dapat mempertahankannya tanpa minuman selama beberapa hari (Kristiyanasari, 2019).

Cara bidan memberikan dukungan dalam hal pemberian ASI, biarkan bayi bersama ibunya segera sesudah dilahirkan selama beberapa jam pertama, Ajarkan cara merawat payudara yang sehat pada ibu untuk mencegah masalah umum yang timbul, Bantulah ibu pada waktu pertama kali memberi ASI Posisi menyusui yang benar merupakan hal yang sangat penting, bayi harus ditempatkan dekat ibunya (rooming in), memberikan ASI pada bayi sesering mungkin, hanya berikan kolostrum dan ASI saja, hindari susu botol dan dot empeng (Walyani & Purwoastuti, 2020).

Berdasarkan data UNICEF Sebanyak 136,7 juta bayi lahir diseluruh dunia dan hanya (32,6%) dari mereka yang disusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama, sementara di negara berkembang hanya (39%) ibu yang memberikan ASI Eksklusif. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dikatakan rendah rata-rata persentase ASI eksklusif nasional sebesar (65,16%), dari 34 provinsi masih terdapat 13 provinsi di Indonesia yang mempunyai persentase cakupan ASI eksklusif dibawah rata-rata cakupan ASI eksklusif nasional (Kemenkes RI, 2019).

Dilansir dari Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Bengkulu tahun 2020, tiga dari sepuluh kabupaten/kota di Provinsi Bengkulu merupakan wilayah dengan persentase tinggi anak yang diberi ASI Eksklusif, yaitu Kabupaten Mukomuko 94,27%, Kabupaten Seluma 93,15%, dan Kabupaten Kepahiang 91,13% sehingga bisa dikatakan mencapai target World Health Assembly. Sedangkan wilayah yang belum mencapai target tersebut adalah Kota Bengkulu dengan persentase 25,55 (Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu, 2022).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu pada tahun 2022, terdapat 1.063 bayi usia < 6 bulan. Dari 1.063 bayi usia < 6 bulan tersebut terdapat 706 bayi (66,4%) yang diberikan ASI eksklusif dan terdapat 357 (44,6%) bayi usia < 6 bulan yang tidak diberikan ASI eksklusif (Sufor). Menurut Kecamatan dan Puskesmas Kabupaten/Kota Bengkulu Pemberian Asi Eksklusif pada bayi < 6 bulan dengan presentasi terendah adalah Puskesmas Jembatan Kecil yaitu 52,2% (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2020).

Upaya untuk memperlancar pengeluaran ASI dapat dilakukan melalui metode farmakologi atau non-farmakologi. Ini termasuk memijat punggung, menggunakan kompres hangat, merawat payudara, menyusui setiap 2-3 jam, banyak minum air putih, serta mengonsumsi makanan bergizi seperti jinten hitam dan daun katuk. (Prisusanti et al., 2017). Pemberian jinten hitam dapat melancarkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan jinten hitam mengandung unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi air susu karena

menunjukkan efek lactagagum. Kandungan polifenol dalam jinten hitam juga berperan dalam meningkatkan kadar prolactin dan oksitosin yang telah dibuktikan dalam hasil penelitian (Ritonga, 2017), bahwa produksi ASI sebelum mengonsumsi jinten hitam rata-rata frekuensi menyusui adalah 5,7 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi jinten hitam yaitu rata-rata menyusui menjadi 9,75 kali (Ritonga, 2017).

Tanaman kelor sangat bermanfaat bagi ibu menyusui karena kebutuhan gizinya meningkat untuk memproduksi ASI. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI adalah dengan daun kelor. Daun kelor dipercaya dapat membantu meningkatkan jumlah ASI yang diproduksi. Senyawa alami dalam daun ini dapat merangsang sekresi hormon yang mengatur produksi susu di kelenjar payudara (Dahlia & Maisura, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu pada tanggal 03 Februari, tahun 2022 di peroleh data dari buku register tahun 2022 terdapat 251 bayi usia < 6 bulan. Dari 251 bayi usia < 6 bulan tersebut terdapat 192 bayi (76,49%) yang diberikan ASI eksklusif, dan terdapat 59 bayi (23,51%) usia < 6 bulan yang tidak diberikan ASI eksklusif.

Survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Desember 2023 dari wawancara 13 ibu menyusui, 4 bayi Salah satunya, susu formula diberikan karena produksi ASI belum lancar. Ibu menyatakan bahwa dia telah mengonsumsi daun katuk dan sayuran lainnya untuk meningkatkan produksi ASI, tetapi belum mengetahui tentang

jinten hitam dan daun kelor berkhasiat sebagai pelancar ASI. Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Jinten Hitam dan daun kelor Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bengkulu”

METODE PENELITIAN

Jenis dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Randomized Control Trial (RCT) dengan rancangan penelitian desain yang paling kuat untuk mengevaluasi intervensi yang digunakan untuk menunjukkan bahwa intervensi yang digunakan benar-benar layak. Rancangan ini bertujuan untuk membandingkan hasil yang didapat sesudah diberikan perlakuan konsumsi jinten hitam dan daun kelor.

Kelompok jinten hitam diberikan 1 gelas diminum 1hari 1x selama 7 hari dan Kelompok daun kelor diberikan 1 gelas 1 hari 1x selama 7 hari. Populasi penelitian ibu menyusui usia 0-8 hari sejumlah 34 orang di Puskesmas Jembatan Kecil. Teknik sampling yaitu teknik purposive sampling. Jumlah sampel 34 responden terdiri dari 17 orang kelompok jinten hitam dan 17 orang kelompok daun kelor. Pada kelompok konsumsi jinten hitam dan kelompok daun kelor. Kriteria inklusinya yaitu Ibu post partum fisiologis (normal pervaginam) pada hari pertama sampai hari kedelapan yang periksa dan domisili di Puskesmas Jembatan Kecil, Ibu bersedia menjadi responden, Ibu dengan kondisi puting susu normal (tidak tenggelam), Bayi yang tidak di berikan jenis asupan apapun setelah lahir, hanya mendapatkan kolostrum dan ASI dari ibu. Analisis data

univariat dan analisis bivariat dengan uji mann whitney. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 sampai 28 Juli 2024 dan telah melakukan ethical clearence di STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 025/KEPK/VII/2024.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 34 orang responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 17 ibu post partum yang menyusui usia 0-8 hari diberi perlakuan konsumsi jinten hitam dan kelompok kontrol 17 ibu post partum yang menyusui usia 0-8 hari diberi perlakuan konsumsi daun kelor. Pada analisis univariat ini akan digambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel luar dan variabel penelitian yang di tunjukkan dalam tabel berikut ini:

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Uji Karakteristik dan Homogenitas Responden Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor

Kelancaran ASI	Kelompok			
	Jinten hitam		Daun kelor	
	N	%	N	%
BAK 6-8 x sehari				
Normal	15	88.2	15	88.2
Tidak normal	2	11.8	2	11.8
	17	100	17	100
BAB 1-5 x sehari				
Normal	16	94.1	15	88.2
Tidak normal	1	5.9	2	11.8
	17	100	17	100
Frekuensi menyusui 8-12 x dalam 24 jam				
Normal	16	94.1	13	76.5
Tidak normal	1	5.9	4	23.5
	17	100	17	100
Lama tidur 3-4 jam setelah menyusu				
Normal	15	88.2	16	94.1
Tidak normal	2	11.8	1	5.9
	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu sebagian besar berusia 26-30 tahun sebanyak 47% pada kelompok jinten hitam dan 58.8% pada kelompok daun kelor. Pendidikan sebagian besar pada kelompok jinten hitam berpendidikan Perguruan tinggi 70.5% dan pada kelompok daun kelor 47%, sedangkan pekerjaan pada kelompok jinten hitam tidak bekerja atau IRT sebanyak 82,4% dan pada kelompok daun kelor 76.4%. Uji homogenitas Karakteristik usia, pendidikan dan pekerjaan merupakan data homogen pada kelompok jinten hitam dan daun kelor, dibuktikan dengan hasil uji statistic nilai P (>0.05).

Tabel 2 Distribusi Kelancaran ASI pada Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor.

Variable	Kelompok				P value
	Jinten hitam		Daun kelor		
	n	%	n	%	
Usia Ibu					0.516
20-25 tahun	5	29,4	10	58,8	
26-30 tahun	8	47,1	4	23,5	
31-35 tahun	4	23,5	3	17,6	
	17	100	17	100	
Pendidikan					0.637
SMP	1	5,88	1	5,88	
SMA	12	70,5	8	46,6	
				9	
Perguruan Tinggi	4	23,5	8	46,6	
				9	
	17	100	17	100	
Pekerjaan					0.535
IRT	12	82,4	13	76,4	
Swasta	5	17,6	4	23,6	
	17	100	17	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan kelancaran ASI sebagian besar

responden BAK 6-8X sehari sebanyak 88.2% pada kelompok jinten hitam dan 88,2% pada kelompok daun kelor, kelompok jinten hitam BAB 1-5 x sehari sebanyak 94,1% dan pada kelompok daun kelor sebanyak 88,2%, frekuensi menyusu 8-12 x dalam 24 jam 94,1% pada kelompok jinten hitam dan kelompok daun kelor 76,5% sedangkan lama tidur 3-4 jam setelah menyusu sebanyak 88,2% pada kelompok jinten hitam dan 94,1% pada kelompok daun kelor.

Tabel 3 Distribusi Volume kelancaran ASI pada Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor.

Keterangan	Kelompok			
	Jinten hitam		Daun kelor	
	N	%	N	%
ASI tidak lancar	3	17.6	4	23.5
ASI lancar	14	82.3	13	76.5
Total	17	100	17	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok jinten hitam setelah diberikan jinten hitam sebagian besar responden ASI lancar yaitu 82,3%. Pada kelompok daun kelor sebagian besar responden ASI lancar 76,5%.

B. Uji Normalitas Data

Tabel 4 Distribusi Uji normalitas data pada Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor.

Uji normalitas	f	Shapiro-Wilk	
		Stat istic	Sig.
Kelompok jinten hitam	17	.383	.000
Kelompok daun kelor	17	.553	.000

Berdasarkan tabel 4 nilai sig < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig uji normalitas

diatas $0.000 < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji mann whitney.

C. Analisis Bivariat

Tabel 5 Distribusi Hasil Analisis Uji Chi square pada Kelompok jinten hitam

Jinten hitam	Kelancaran ASI			Sig
	Tidak lancar	Lancar	Total	
Tidak rutin	3	0	3	.000
Rutin	0	14	14	
Total	3	14	17	

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada variabel jinten hitam terhadap kelancaran ASI sebagian besar frekuensi konsumsi rutin selama 7 hari yaitu 14 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara konsumsi jinten hitam dengan kelancaran produksi ASI.

Tabel 6 Distribusi Hasil Analisis Uji Chi square Kelompok Daun Kelor

Daun kelor	Kelancaran ASI			Sig
	Tidak lancar	Lancar	Total	
Tidak rutin	4	0	4	.000
Rutin	0	13	13	
Total	4	13	17	

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada variabel daun kelor terhadap kelancaran ASI sebagian besar frekuensi konsumsi rutin selama 7 hari yaitu 13 responden. Hasil analisa data

dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara konsumsi daun kelor dengan kelancaran produksi ASI.

Tabel 8 Distribusi Hasil Analisis Uji mann whitney pada Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor

Kelompok	Man Whitney	Z	Asymp.Sig. (2-tailed)
Jinten hitam dan daun kelor	127.500	-	.373
		0.886	

Berdasarkan tabel 8 hasil analisis uji Mann-Whitney tersebut diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0,373 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak dengan demikian dapat dikatakan bahwa antara kelompok jinten hitam dan kelompok daun kelor tidak ada perbedaan dalam melancarkan ASI dan sama-sama berkontribusi dalam melancarkan ASI.

PEMBAHASAN

1. Analisis Uji Chi square pada Kelompok jinten hitam terhadap kelancaran produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel jinten hitam terhadap kelancaran ASI sebagian besar frekuensi konsumsi rutin yaitu 14 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara konsumsi jinten hitam dengan kelancaran produksi ASI

Jurnal yang mendukung hasil penelitian ini yaitu hasil penelitian dari Penelitian oleh (Ritonga et al. 2017) Penelitian ini menunjukkan bahwa Korelasi antara kedua variabel dan perbedaan rata-rata kelancaran ASI antara ibu yang mengonsumsi jintan hitam dan yang tidak mengonsumsinya dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelancaran ASI antara ibu yang mengonsumsi dan yang tidak mengonsumsi jintan hitam. Dengan demikian, konsumsi jintan hitam terbukti mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Indrakasih, Kecamatan Medan Tembung. (Ritonga et al. 2017). Penggunaan jintan hitam (*Nigella sativa*) pada ibu postpartum setelah melahirkan melalui seksio sesarea dapat meningkatkan produksi ASI. (Hidayati et al. 2019). Penggunaan jintan hitam dapat memperlancar produksi ASI karena jintan hitam mengandung unsur lipid dan struktur hormon yang penting, di mana senyawa aktifnya berperan dalam proses produksi ASI dengan menunjukkan efek laktagog. Selain itu, kandungan polifenol dalam jintan hitam juga berkontribusi pada peningkatan kadar prolaktin dan oksitosin. (Hidayati et al. 2019)

Hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa jintan hitam memiliki potensi untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Efek positif ini mungkin disebabkan oleh kandungan senyawa aktif dalam jintan hitam yang dapat merangsang produksi hormon laktasi atau memiliki efek antiinflamasi yang mendukung

kesehatan payudara. Namun, penting untuk mencatat bahwa respons terhadap jintan hitam dapat bervariasi antar individu, dan penggunaan suplemen harus dipertimbangkan dalam konteks keseluruhan kesehatan ibu dan bayi. Penggunaan jintan hitam dapat bermanfaat dalam meningkatkan produksi ASI, sebagaimana didukung oleh beberapa penelitian.

Pendapat peneliti jintan hitam ini mudah didapat dan juga harga terjangkau sebagai referensi untuk melancarkan ASI. Tetapi untuk kekurangannya tidak bisa tumbuh atau diproduksi di Negara Indonesia tapi mudah di dapat seperti di toko-toko atau di pasar tradisional.

2. Analisis Uji Chi square pada Kelompok daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel daun kelor terhadap kelancaran ASI sebagian besar frekuensi konsumsi rutin yaitu 13 responden. Hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai sig. 0.000. Nilai tersebut karena nilai $p < 0.05$ dapat diambil kesimpulan bahwa H_a diterima yaitu ada hubungan antara konsumsi daun kelor dengan kelancaran produksi ASI.

Jurnal yang mendukung hasil penelitian ini yaitu hasil penelitian dari Penelitian oleh (Purnanto et al., 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata produksi ASI pada tahap post-test lebih tinggi dibandingkan dengan tahap pre-test. Ini menunjukkan bahwa konsumsi

daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Peningkatan ini juga didukung oleh nilai p-value sebesar 0,002 dan tingkat kekuatan signifikansi sebesar 0,934, yang menunjukkan adanya pengaruh yang sangat kuat. Dengan kata lain, konsumsi daun kelor secara rutin selama 3 minggu (seperti yang dilakukan dalam intervensi) terbukti meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Daun kelor dapat mempercepat produksi ASI karena mengandung zat-zat yang mendukung peningkatan produksi ASI. Selain itu, frekuensi dan teknik menyusui yang baik juga berperan penting dalam merangsang produksi ASI. (Purnanto et al., 2020). Keadaan psikologis ibu juga sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI; stres atau beban pikiran dapat menghambat pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu perlu menjaga keseimbangan emosional dan menghindari stres, selain secara rutin mengonsumsi daun kelor. (Dahlia & Maisura, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa daun kelor memiliki potensi untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Daun kelor mengandung berbagai nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan antioksidan yang dapat mendukung kesehatan ibu menyusui dan proses laktasi. Senyawa aktif dalam daun kelor, seperti fitokimia dan vitamin,

diduga berkontribusi pada peningkatan produksi ASI dengan meningkatkan kadar hormon prolaktin dan memperbaiki kesehatan umum ibu. Daun kelor efektif dalam mendukung produksi ASI, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Pendapat peneliti daun kelor selain murah juga mudah didapat karena bisa tumbuh dipekarangan rumah jadi sangat direkomendasikan untuk salah satu bentuk usaha untuk melancarkan ASI bagi ibu menyusui.

3. Analisis Uji Mann Whitney pada Kelompok jinten hitam dan Kelompok daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI

Berdasarkan uji normalitas data nilai $\text{sig} < 0.05$ maka data berdistribusi tidak normal. Karena nilai sig uji normalitas diatas 0.000 < 0.05 maka data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji mann whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok jinten hitam setelah diberikan jinten hitam sebagian besar responden ASI lancar yaitu 15 responden 88,2%. Pada kelompok daun kelor sebagian besar responden ASI lancar yaitu 13 responden atau 76,5% dengan rata-rata kelancaran produksi ASI pada kelompok jinten hitam dan daun kelor. Kelancaran ASI yang besar terjadi pada kelompok jinten hitam yaitu nilai rata-rata 1.88 dan nilai rata-rata kelompok daun kelor yaitu 1.76 dengan rata-rata selisih nilai

antara dua kelompok tersebut adalah 0.12. Hasil analisa data dengan uji Mann-Whitney tersebut diketahui bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar $0,373 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak dengan demikian dapat dikatakan bahwa antara kelompok jinten hitam dan kelompok daun kelor tidak ada perbedaan dalam melancarkan ASI dan sama-sama berkontribusi dalam melancarkan ASI.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Liu et al., 2018) yang menunjukkan bahwa Konsumsi jinten hitam berdampak pada kelancaran ASI, pada ibu yang mengkonsumsi jinten hitam. Sebaliknya, pada ibu yang tidak mengkonsumsi jinten hitam, frekuensi menyusui rata-rata meningkat menjadi 2,1 kali. Perbedaan rata-rata kelancaran ASI antara ibu yang mengkonsumsi jinten hitam dan yang tidak mengkonsumsi adalah 4,5000 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata kelancaran ASI antara ibu yang mengkonsumsi dan yang tidak mengkonsumsi jinten hitam. Dengan demikian, konsumsi jinten hitam dapat mempengaruhi kelancaran ASI ibu menyusui. (Liu et al., 2018). Jinten hitam (*Nigella sativa*) adalah jenis herbal yang dikenal dengan daun beraroma segar. Herbal ini mengandung

minyak atsiri dan lemak, dan sering digunakan sebagai rempah serta campuran obat-obatan. Karena manfaat kesehatan yang diklaimnya, jinten hitam dipercaya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta digunakan sebagai pengobatan alami untuk berbagai kondisi seperti sakit kepala, diabetes, hipertensi, dan bahkan untuk meningkatkan produksi ASI. Jinten hitam secara umum banyak dimanfaatkan di India dan Iran sebagai galaktogog, yaitu bahan yang membantu memperlancar ASI. (Fitriana et.al, 2017). Secara teoritis, senyawa-senyawa dengan efek laktagogum, seperti sterol, adalah golongan steroid yang dapat mendukung produksi susu. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan, meskipun tidak mempengaruhi kualitas ASI. Selain daun kelor, metode non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI juga mencakup konsumsi kacang-kacangan, daun katuk, dan pepaya muda (Dahlia & Maisura, 2021).

Pendapat peneliti hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok jinten hitam dan kelompok daun kelor dalam hal kontribusi terhadap kelancaran ASI. Dengan kata lain, baik kelompok jinten hitam maupun kelompok daun kelor sama-sama efektif dalam

mendukung kelancaran ASI. Temuan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan dalam kelompok jinten hitam tidak memberikan efek yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok daun kelor. Oleh karena itu, pendekatan atau metode yang diterapkan dalam kedua kelompok sama-sama berkontribusi terhadap kelancaran ASI, dan tidak ada keunggulan yang jelas dari salah satu pendekatan tersebut. Hasil penelitian sesuai dengan beberapa teori yang menunjukkan dengan mengkonsumsi jinten hitam dan daun kelor dapat melancarkan ASI. Sehingga perlu untuk berkelanjutan menjelaskan atau memberikan informasi kepada ibu menyusui yang memiliki keluhan ASI kurang lancar untuk mengkonsumsi jinten hitam dan daun kelor.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok jinten hitam atau kelompok pemberian jinten hitam selama tujuh hari dan kelompok daun kelor atau kelompok pemberian daun kelor selama tujuh hari dalam melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

SARAN

Disarankan Bidan untuk dapat mengedukasi memberikan jinten hitam dan daun kelor sebagai alternatif untuk

dapat memperlancar produksi asi. Disarankan untuk penelitian selanjutnya dengan waktu penelitian yang lebih lama misal 1 bulan atau 2 bulan dan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini. Disarankan untuk responden atau masyarakat untuk mengkonsumsi jinten hitam atau daun kelor sebagai upaya untuk melancarkan ASI

REFERENSI

- Assriyah. Hasna Dkk. 2020. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Psikologi, Dan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Puskesmas Sudiang. *The Jurnal of Indonesian Community Nutrition*.
- Astuti, I. (2019). Determinan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Health Quality*,
- Azizah, Citra. 2019. Rahasia Sukses Menyusui “Panduan Memberikan ASI Eksklusif. Surabaya: Nue Mediatama
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu. (2020). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Dahlia, D., & Maisura, M. (2021). Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. *Jurnal Sosial Sains*, 1(6), 545–551.
<https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i6.135>
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2020* (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (ed.)). Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran

- Produksi ASI. Jurnal'Aisyiyah Medika, 4.
- Dompas, Robin. 2021. Peran Keluarga Terhadap Pemberian ASI Eksklusif. Yogyakarta: C.V Budi Utama
- Fadila, E. F. K. (2020). Pengaruh Jintan Hitam Atau Habbatussauda (Nigella Sativa) Terhadap Asi Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas
- Haryani, H., Wulandari, L. P. L., & Karmaya, I. N. M. (2014). Alasan Tidak Diberikan ASI Eksklusif Oleh Ibu Bekerja di Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. Public Heal Prev Med Arch
- Hidayati, R. (2019). Pengaruh Ekstrak Nigella Sativa Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. J-Hestech (Journal of Health Educational Science and Technology).
- Hipni, R. (2016). Pengaruh Ekstrak Etanol Biji Jinten Hitam (Nigella Sativa) Terhadap Ekspresi ET-1 Aorta Pada Mencit Model Preeklampsia. Medical Laboratory Technology Journal,
- Idris Dan Enggar. (2019). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Audio Visual Tentang Asi Eksklusif Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. Jurnal Bidan Cerdas. Vol.1 No.2
- Junaedi, I. E., Yulianti, I. S., Suty, S., & Kuncari, E. S. (2019). Kedahsyatan Habbatussauda Mengobati Berbagai Penyakit. Agromedia.
- Kristiyanasari, W. (2019). *asi, menyusui & sadari* (Sujiantini & A. Sewiawan (eds.); 4th ed.). nuha medika.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia
- Loniza, E., & Irfan, A. M. (2021). Breast Care With Rotating Pressure to Facilitate Breastmilk Based On ATMEGA328. Pulse, 21(22), 23.
- Liu, H., Zheng, J., Liu, P., & Zeng, F. (2018). Pulverizing processes affect the chemical quality and thermal property of black, white, and green pepper (Piper nigrum L.). *Journal of Food Science and Technology*, 55(6), 2130–2142. <https://doi.org/10.1007/s13197-018-3128-8>
- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*.
- Nurjanah, S., Kamariyah, N., & Soleha, U. (2017). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Sauropus Androgynus (L) Meer (Katu) Dengan Peningkatan Hormon Prolaktin Ibu Menyusui Dan Perkembangan Bayi Di Kelurahan Wonokromo Surabaya. Journal Of Health Sciences, 10(1).
- Notoatmodjo. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Pranata, S.T. 2014. Herbal Tanaman Obat Keluarga. Jakarta: Aksara Sukses. ISBN: 978-602-7760-83-7
- Prisusanti, R. D., Ikawati, F. R., Ansyori, A., & Effendi, A. (2017). Relationship Between Pay Assembly Parents with Temper Tantrum in Children Pre School. Proceeding International Conference of Innovation Science, Technology, Education, Children and Health, 1(1), 47–49.
- Prisusanti, R. D., Ekawati, M. D., &

- Herawati, S. (2017). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 53(9), 1689–1699.
- Purnanto, N. T., Himawati, L., & Ajizah, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Grobogan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(3), 268. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.630>
- Ritonga, F., Mulianda, R. T., & Indrayani, M. (2017). Pengaruh Jintan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Imelda.Suryaman, R., & Girsang, E. (2020). *proses laktasi & menyusui* (normalia sari (ed.); pertama). STikes wijaya husada bogor.
- Walyani, siwi elisabeth, & Purwoastuti, E. (2020). *asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*. pustakabarupress.