

# PENGARUH PEMBERIAN DAUN UBI JALAR UNGU TERHADAP INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS DAN KECUKUPAN ASI (AIR SUSU IBU) PADA BAYI 0-6 BULAN

**Nur Zad Malikha\*, Retno Dewi Priskusanti\***

(\*) Akademi Kebidanan Wijaya Kusuma Malang

Email : [ikkamalikha@yahoo.com](mailto:ikkamalikha@yahoo.com)

**Abstract :** *One of the exclusive breastfeeding failures is because of low milk production, while uterine involution is also a complication that often occurs in the puerperium that can contribute to maternal mortality, nonpharmacological therapy that can be given, among others, the provision of purple sweet potato leaves. The purpose of this study was to determine the effect of giving purple sweet potato leaves to uterine involution in puerperal mothers and the adequacy of breast milk. This type of research is a quosy experimental only with a sample of 35, sampling with the Purposive Sampling technique. The provision of purple sweet potato leaves is given for 7 days, namely the 8-14 day of the puerperium, and measurement of uterine involution indicators and the adequacy of breast milk is done before and after administration of purple sweet potato leaves. Analysis using the Wilcoxon test. The results of the study are the effect of giving purple sweet potato leaves to uterine involution in postpartum mothers and the adequacy of breast milk in infants 0-6 months (p value = 0,000).*

**Keywords :** *purple sweet potato leaves, uterine involution, breast milk adequacy*

**Abstrak :** Salah satu kegagalan ASI eksklusif karena produksi ASI sedikit, sedangkan sub involusi uteri juga merupakan komplikasi yang sering terjadi pada masa nifas yang dapat menyumbang angka kematian ibu, terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan antara lain pemberian daun ubi jalar ungu. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quosy eksperiment* dengan sampel sebanyak 35, pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*. Pemberian daun ubi jalar ungu diberikan selama 7 hari yaitu hari ke 8-14 masa nifas, dan pengukuran indikator involusi uteri dan kecukupan ASI dilakukan sebelum dan sesudah pemberian daun ubi jalar ungu. Analisis menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil penelitian yaitu Terdapat pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI pada bayi 0-6 bulan( p value =0,000).

**Kata Kunci:** daun ubi jalar ungu, involusi uteri, kecukupan ASI

## PENDAHULUAN

Anjuran untuk pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama didasarkan pada beberapa penelitian tentang manfaat ASI bagi daya tahan tubuh bayi, pertumbuhan dan perkembangan. Indonesia telah menetapkan target nasional pada tahun 2014 senilai 80% sebagai angka cakupan ASI eksklusif (Depkes RI,2014)

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Anggraeni, 2010).

Ibu Nifas memerlukan gizi makanan yang bermutu yang mengandung tinggi protein, sayuran dan buah yang mengandung banyak vitamin yang menunjang proses penyembuhan (Mochtar,2011).

Daun Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* var *Ayamurasaki*) mengandung Fe, Provitamin A yang tinggi dan protein, karotenoid dan zat besi serta oksitosin / prolaktin yang dapat mendukung kesuksesan ASI dan mempercepat proses involusi uteri (Truong,2010).

Dari uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan asi (air susu ibu) pada bayi 0-6 bulan. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan asi (air susu ibu) pada bayi 0-6 bulan. Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi tingkat kematian bayi dikarenakan berbagai penyakit yang menyimpannya seperti diare dan radang paru-paru, serta mempercepat pemulihan bila sakit dan menjarangkan kehamilan. Dan terjadinya subinvolusi uteri dapat meningkatkan angka kematian ibu dalam masa nifas.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan pendekatan *kuantitatif*. Desain penelitian menggunakan

*quasy eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 8-14 pada bulan Mei - Juli di 8 Posyandu Kelurahan Tlogowaru. Teknik sampling dengan *Purposive sampling* sebanyak 35 ibu nifas. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu :

- 1) Ibu nifas lebih dari 7 hari
- 2) Ibu nifas involusi tidak normal
- 3) Ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI
- 4) Ibu nifas yang ASInya tidak lancar
- 5) Ibu nifas yang bersedia menjadi responden penelitian
- 6) Bayi lahir aterm
- 7) Bayi usia lebih dari 7 hari
- 8) Bayi yang sehat
- 9) Bayi tanpa kelainan bawaan seperti labioskisis dan labio palatoskisis

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

1. Data Umum
  - a.Usia Responden

No	Usia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	20-25 tahun	2	5,7
2	26-30 tahun	21	60,0
3	31-35 tahun	11	31,4
Total		35	100

- b. Pendidikan Responden

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	SMP	2	5,7
2	SMA	29	82,9
3	Perguruan Tinggi	4	11,4
Total		35	100

### c. Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Bekerja	24	68,6
2	Tidak Bekerja	11	31,4
Total		35	100

### d. Paritas Responden

No	Paritas	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Paritas 1	14	40,0
2	Paritas 2	17	48,6
3	Paritas 3 atau lebih	4	11,4
Total		35	100

## 2. Data khusus

### a. Involusi Uteri

No	Involusi Uteri	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
		Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Normal			19	54,3
2	Tidak normal	35	100	16	45,7
Total		35	100	35	100

### b. Kecukupan ASI

No	Involusi Uteri	Sebelum Perlakuan		Setelah Perlakuan	
		Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Cukup			26	74,3
2	Kurang	27	77,1	9	25,7
3	Sangat kurang	8	22,9		
Total		35	100	35	100

### c. Analisa Data

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Involusi_hari ke-15 - Involusi_hari ke-7	ASI_hari ke-15 - ASI_hari ke-7
Z	-4,359 <sup>b</sup>	-5,353 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Analisis Pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI pada bayi 0-6 bulan di Kelurahan Tlogowaru Kota Malang dengan angka signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  dapat disimpulkan bahwa H1 di terima dan H0 ditolak.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian menunjukkan terjadi perubahan dimana sebelum diberikan perlakuan semua responden (100%) memiliki involusi uteri yang tidak normal sehingga setelah perlakuan sebanyak 54,3% responden memiliki involusi uteri yang normal. Sedangkan untuk kecukupan ASI sebelum perlakuan sebanyak 77,1% ASInya kurang dan setelah mendapat perlakuan sebanyak 74,3% responden ASInya cukup. Didapatkan hasil H1 diterima sehingga terdapat pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI pada bayi 0-6 bulan.

Hasil ini sesuai dengan teori Abdul Bari. S, dkk, (2002) yang mengatakan bahwa dengan adanya Efek oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi uterus. Hormon oksitosin yang telah dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Kontraksi dan retraksi otot uterin mengurangi suplai darah ke uterus proses ini membantu mengurangi perdarahan. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir akan merangsang pelepasan oksitosin karena isapan bayi pada payudara. Teori ini didukung oleh Prof dr Ahmad Sulaeman, ahli pangan dari IPB bahwa "Ubi jalar itu daunnya bisa meningkatkan gizi bayi, karena daunnya ini dapat meningkatkan produksi ASI," Prof Ahmad menjelaskan ada upaya peningkatan produksi ASI melalui konsumsi daun ubi jalar, hal ini karena dalam daun tersebut ada zat-zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI, selain itu di dalam daun ini juga ada kandungan karotenid dan zat besi.

Ritawati L, (2012), dalam penelitiannya tentang Sukses ASI Eksklusif dengan daun ubi jalar pada ibu nifas I bahwa daun ubi jalar mengandung oksitosin/prolaktin yang dapat memperbanyak produksi ASI. Peningkatan produksi ASI akan mendorong ibu untuk lebih sering menyusui dan dengan menyusui yang lebih sering akan terjadi umpan balik positif terhadap peningkatan hormon oksitosin yang sangat membantu terjadinya kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Proses ini akan membantu mengurangi perdarahan sehingga lochea pada ibu nifas akan berkurang dan menurunkan Tinggi Fundus Uteri. Dengan demikian Hipotesis Penelitian dapat dibuktikan bahwa konsumsi daun ubi jalar dapat mempercepat proses involusio pada ibu nifas, yaitu mempercepat penurunan TFU dan mempercepat peluruhan darah nifas/lochea.

Daun ubi jalar dipercaya sangat manjur digunakan sebagai obat-obatan herbal. Hal tersebut dikarenakan daun ubi jalar mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan tubuh seperti vitamin A, vitamin B, vitamin B6 vitamin C. Daun ubi jalar juga mengandung hampir 7% protein, 15% serat kasar. Daun ini kaya vitamin A, selain provitamin A (beta karoten), B dan C, besi, kalsium, posfor dan lemak (Raifa, 2008).

Suplai ASI adalah hal yang sangat berperan dalam proses laktasi/menyusui. Semakin cukup suplai ASI untuk bayi semakin sukses proses menyusui yang dilakukan dan begitu juga sebaliknya. Kecukupan ASI bayi didapatkan dengan mengkonsumsi rebusan daun ubi jalar secara rutin yaitu setiap 2x/hari selama 7 hari ,dengan takaran 100 gram daun ubi jalar setiap harinya selama proses menyusui akan didapatkan hasil yang maksimal, dengan

itu maka kecukupan ASI akan memenuhi nutrisi yang diperlukan bayi akan tercukupi dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Involusi uteri pada ibu nifas sebelum perlakuan dalam kategori tidak normal (35 responden), setelah mengkonsumsi daun ubi jalar ungu sebanyak 54.3% responden dalam kategori involusi uteri normal. Demikian juga dari indicator kecukupan ASI dari yang semula dalam kategori kurang dan sangat kurang, setelah mendapat perlakuan kecukupan ASI menjadi cukup dan kurang.

Terdapat pengaruh pemberian daun ubi jalar ungu terhadap involusi uteri pada ibu nifas dan kecukupan ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Kelurahan Tlogowaru Kota Malang (p value =0,000).

## **SARAN**

Diharapkan dengan penelitian ini, responden yang merupakan ibu nifas dan menyusui dapat memahami tentang pentingnya nutrisi untuk mengembalikan fungsi organ reproduksi dan menunjang suplai ASI dengan menjadikan daun ubi jalar ungu ada dalam variasi makanan ataupun minuman.

Diharapkan dengan penelitian ini, lahan yang menjadi lokasi penelitian lebih bersifat terbuka terhadap segala informasi terkait upaya yang dapat dilakukan oleh sektor terkait dan bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat dalam usaha mengembangkan kesadaran serta kemampuan masyarakat untuk memberikan dukungan kepada ibu nifas untuk memperhatikan kesehatannya dan untuk ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI kepada bayi untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Depkes RI. 2014. *Petunjuk Pelaksanaan Peningkatan ASI Eksklusif*. Jakarta : Depkes RI

Anggraini. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: CV Pustaka Rihama

Mochtar Rustam. 2011. *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Obstetri Patofisiologi Edisi 3 Jilid I*. Jakarta: EGC.

Truong. 2010. *Kajian aspek pembibitan, budidaya, dan pemanfaatan umbi-umbian sebagai sumber pangan alternative, Laporan Hasil Penelitian*. Kerjasama BAPEDA Propinsi Bali dengan Fakultas Pertanian Universitas Udayana.

Raifa. 2008. *Daun Ubi Jalar Sehatkan Ibu Dan Bayi*. Majalah Kartini. Nomor:2134, hal.148

Rahayu M. dkk, 2006 Pemanfaatan Tumbuhan Obat Secara Tradisional oleh masyarakat Lokal di Pulau Wawonii, Sulawesi Tenggara. *Jurnal Bioversitas* Volume 7 Nomor 3 (Hal 245-250) ISSN: 1412-033X

Ritawati L 2012, *Jurnal Penelitian Sukses ASI Eksklusif dengan daun ubi jalar pada Ibu Nifas*.

Sujiyatini, dkk 2010. *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas Askeb III*. Yogyakarta : Cyrillus Publisher

