



## Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

Gabriela Grasiona<sup>1</sup>, Endah Wahyutri<sup>2</sup>, Nilam Noorma<sup>3</sup>, Grace Carol Sipasulta<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

### Article Info

#### Article History:

2023-11-20

#### Kata Kunci :

Puding, Kelakai, ASI

#### Keywords:

*Mother's milk*

*Hemoglobin*

*Kelakai leave*

### Abstract

Air Susu Ibu merupakan makanan yang paling baik untuk bayi yang langsung di produksi dari payudara ibu. Mengonsumsi Daun Kelakai dapat meningkatkan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding daun kelakai terhadap peningkatan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *time series one group pretest-posttest design*, dilakukan pada bulan April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui sebanyak 20 orang. Penentuan sampel menggunakan *Total sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Paired t test*, apabila diperoleh t hitung (nilai *pvalue*) < 0,05, maka hipotesis  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil dari penelitian ini adalah Volume ASI sebelum perlakuan sebagian besar 50-100 ml (80,0%), volume ASI setelah perlakuan mengalami peningkatan sejak hari 1 hingga hari ke 7. Pada hari ke-7 volume ASI >100 ml (30,0%), sebagian besar 50-100 ml (70,0%). Kadar hemoglobin sebelum perlakuan sebagian besar (65,0%). Kadar hemoglobin setelah perlakuan sebagian besar normal (95,0%). Terdapat peningkatan Volume ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan puding Daun Kelakai pada hari ke-7 (*pValue* = 0,00). Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan puding Daun Kelakai pada hari ke-7 (*pValue* = 0,00). Kesimpulannya adalah Terdapat Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Besiq.

Corresponding author:

Gabriela Grasiona

[gabriellagrasiana78@gmail.com](mailto:gabriellagrasiana78@gmail.com)

Indonesian Journal of Nursing Research Vol 6 No 2, November 2023

e-ISSN 2615-6407

---

### Abstrak

*Mother's milk is the best food for babies which is produced directly from the mother's breasts. Consuming kelakai leaves can increase breast milk production and hemoglobin levels in breastfeeding mothers. The aim of this research is to determine the effect of consuming kelakai leaf pudding on increasing breast milk production and hemoglobin levels in breastfeeding mothers in the UPT Working Area. Besiq Health Center. This type of research is aquasi-experimental research with a time series one group pretest-posttest design, conducted in April 2022. The population in this study was 20 breastfeeding mothers. Determination of the sample using total sampling. The statistical test used is the Paired t test, if the calculated t (pvalue) <0.05 is obtained, then the Ha hypothesis is accepted and Ho is rejected. The results of this study were that the volume of breast milk before treatment was mostly 50-100 ml (80.0%), the volume of breast milk after treatment increased from day 1 to day 7. On day 7 the volume of breast milk was >100 ml (30.0%), mostly 50-100 ml (70.0%). Hemoglobin levels before treatment were mostly (65.0%). Hemoglobin levels after treatment were mostly normal (95.0%). There was an increase in breast milk volume in breastfeeding mothers before and after being given Kelakai Leaf pudding on day 7 (pValue = 0.00). There was an increase in hemoglobin levels in breastfeeding mothers before and after being given Kelakai Leaf pudding on day 7 (pValue = 0.00). The conclusion is that there is an effect of consuming kelakai leaf pudding on increasing breast milk production and hemoglobin levels in breastfeeding mothers in the Besiq Health Center UPT working area.*

---

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang paling baik untuk bayi yang langsung di produksi dari payudara ibu. ASI mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai infeksi. ASI mempunyai pengaruh besar dalam perkembangan emosional hubungan batin antara ibu dan bayi (Lowdermilk, 2013). *World Health Organization (WHO), United Nation International Children's Emergency Fund (UNICEF)* merekomendasikan inisiasi menyusui satu jam pertama kehidupan bayi, ASI Eksklusif selama 6 bulan hingga 2 tahun, bersama dengan makanan pendamping ASI yang aman dan bergizi (UNICEF, 2013).

Cakupan Pemberian ASI Eksklusif pada bayi < 6 bulan di Kalimantan Timur pada tahun 2019 mencapai 78,5%, namun mengalami penurunan pada tahun 2020 menjadi 64,30% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2020). Sedangkan Kabupaten Kutai Barat yang merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi

Kalimantan Timur mencatat cakupan ASI Eksklusif sebesar 55,7% dan UPT Puskesmas Besiq sebesar 58,33% yang merupakan Kabupaten dengan cakupan ASI Eksklusif terendah di bandingkan 9 (sembilan) Kabupaten lain yang berada di Wilayah Provinsi Kalimantan Timur (Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Barat, 2021).

Mengonsumsi daun kelakai (*stenochlaena pallustris*) dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Senyawa-senyawa alami di dalam daun kelakai ini berkhasiat untuk mendorong sekresi hormon yang memerintah produksi susu dalam kelenjar payudara. Olahan puding dapat dijadikan sebagai makanan alternatif tambahan yang menggunakan daun kelakai (*stenochlaena pallustris*) untuk ibu menyusui. Selain manis dan lembut, puding disukai banyak kalangan terutama pada ibu menyusui sehingga menjadi daya tarik untuk mengonsumsi daun kelakai (*stenochlaena pallustris*) (Rahmadiliyani, 2016).

Penelitian oleh (Oktavania, 2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian olahan kelakai (*Stenochlaena Palustris*) terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu menyusui. Sejalan dengan (Sayny, 2020) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi kelakai terhadap kadar hemoglobin dan tidak terdapat pengaruh konsumsi kelakai terhadap produksi ASI. Sejalan dengan (Rahmadiliyani, 2016) hasil didapatkan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi daun kelakai (*stenochlaena pallustris*) pada produksi ASI.

Dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq, didapatkan 8 dari 10 ibu menyusui yang diwawancarai memiliki kesulitan dalam menyusui bayinya salah satunya produksi ASI yang tidak lancar yang dapat menyebabkan kesulitan untuk menyusui bayinya. Ibu juga mengeluh lemas dan lesu, dari wajah terlihat agak pucat, terdapat tanda anemia pada ibu menyusui tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil laporan peneliti terdahulu, penulis tertarik untuk meneliti kembali dan memodifikasi daun kelakai menjadi panganan dalam bentuk puding. Kemudian penulis ingin meneliti Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai Terhadap Peningkatan Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Besiq.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dengan desain penelitian *time series one group pretest-posttest design* untuk mencari pengaruh konsumsi puding daun kelakai terhadap peningkatan produksi ASI dan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq. Untuk mengukur variabel independent penulis menggunakan instrumen kuesioner. Sedangkan untuk variable dependent digunakan Breast pump, botol/gelas ASI dan Test Hb dengan darah kapiler. Kuesioner disebarkan kepada 20 ibu menyusui yang dijadikan sampel penelitian.

Data yang diperoleh akan diolah dan hasilnya akan dipaparkan dalam persentase tabel distribusi frekuensi dengan menggunakan rumus analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk menentukan

karakteristik responden serta variabel penelitian. Data univariat dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menampilkan nilai presentasi, mean, median, modus dan standar deviasi. Data disajikan dalam bentuk table & diinterpretasikan, selanjutnya data diolah dengan bantuan komputerisasi menggunakan uji statistik. Data pengaruh mengkonsumsi puding daun kelakai terhadap peningkatan produksi ASI dan kadarhemoglobin pada ibu menyusui di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq, penulis menggunakan analisa uji statistik uji t bBivariatean. Dapat dikatakan berbeda dengan melihat pengambilan keputusan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Analisis Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq Tahun 2022

No.	Karakteristik	Jumlah	
		f	%
1	Usia Ibu		
	Tahun tahun	11	55.0
	16-Tahunhun	9	45.0
	Tahun	20	100
2	Paritas (Kehamilan)		
	1 kali	19	95.0
	2 kali	1	5.0
	Jumlah	20	100
3	Pendidikan		
	Diploma	2	10.0
	Tahun	7	35.0
	SMP	4	Tahun
	SD	7	35.0
	Jumlah	20	100
4	Inisiasi Menyusui Dini		
	Ya	18	90.0
	Tidak	2	10.0
	Jumlah	20	100
5	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	17	85.0
	Swasta	2	10.0
	PNS	1	5.0
	Jumlah	20	100
6	Umur Bayi		
	>3 Bulan	3	15.0
	1-3 Bulan	10	50.0
	<1 Bulan	7	35.0
	Jumlah	20	100
7	Berat Badan Lahir		
	>3000 gram	6	30.0
	2000-3000 gram	14	70.0
	Jumlah	20	100
8	Jenis KBulann Anak		
	Laki-Laki	14	70.0
	Perempuan	6	30.0

No.	Karakteristik	Jumlah	
		f	%
	Jumlah	20	100
9	Jenis Persalinan		
	Normal	14	70.0
	Caesar	6	30.0
	Jumlah	20	100
10	Usia Kehamilan Saat Melahirkan		
	39Lakiminggu	5	25.0
	37-38 Minggu	15	75.0
	Jumlah	20	100
11	Penggunaan Alat Kontrasepsi		
	Ya	1	5.0
	Tidak	19	95.0
	Jumlah	20	100
12	Frekuensi Menyusui		
	11-12 kali	2	10.0
	8-10 kali	16	80.0
	6-7 kali	2	10.0
	Jumlah	20	100

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 1 tentang karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar usia ibu 22-28 tahun 11 orang (55,0%), paritas 1 kali 19 orang (95,0%), pendidikan SMA dan SD masing-masing 7 orang (35,0%), Inisiasi Menyusui Dini 18 orang (90,0%), pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga 17 orang (85,0%), Umur Bayi 1-3 bulan 10 orang (50,0%), Berat Badan Lahir 2000-3000 gram 14 orang (70,0%), jenis kelamin bayi laki-laki 14 orang (70,0%), jenis persalinan normal 14 orang (70,0%), usia kehamilan saat melahirkan 37-38 minggu 15 orang (75,0%), tidak menggunakan alat kontrasepsi 19 orang (95,0%) dan frekuensi menyusui 8-10 kali 16 orang (80,0%).

Tabel 2 Volume ASI (Air Susu Ibu) Sebelum dan Sesudah Intervensi Konsumsi Puding Daun Kelakai di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

No.	Variable	Volume ASI (Air Susu Ibu)					
		>100 ml		50-100 ml		<50 ml	
		f	%	f	%	f	%
1	Pre Test	0	0.0	16	80.0	4	20.0
2	Post Test Hari ke-1	0	0.0	15	75.0	5	25.0
3	Post Test	0	0.0	16	Variable	4	20.0

No.	Variable	Volume ASI (Air Susu Ibu)					
		>100 ml		50-100 ml		<50 ml	
		f	%	f	%	f	%
	Hari ke-2						
4	Post Test Hari ke-2	0	0.0	17	85.0	3	15.0
	Hari ke-3						
5	Post Test Hari ke-3	1	5.0	19	95.0	0	0.0
	Hari ke-4						
6	Post Test Hari ke-4	4	20.0	16	80.0	0	0.0
	Hari ke-5						
7	Post Test Hari ke-5	5	25.0	15	75.0	0	0.0
	Hari ke-6						
8	Post Test Hari ke-6	6	30.0	14	70.0	0	0.0
	Hari ke-7						

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian berdasarkan pada table 2 tentang volume Air Susu Ibu sebelum mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*Pre test*) menunjukkan bahwa sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%). Setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*post test*) hari ke-1 sebagian besar 50-100 ml 15 orang (75,0%) dan sebagian kecil <50 ml 5 orang (25,0%). Hari ke-2 sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%) dan sebagian kecil <50 ml 4 orang (20,0%). Hari ke-3 sebagian besar 50-100 ml 17 orang (85,0%) dan sebagian kecil <50 ml 3 orang (15,0%).

Hari ke-4 sebagian besar 50-100 ml 19 orang (95,0%) dan sebagian kecil >100 ml 1 orang (5,0%). Hari ke-5 sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%) dan sebagian kecil >100 ml 4 orang (20,0%). Hari ke-6 sebagian besar 50-100 ml 15 orang (75,0%) dan sebagian kecil >100 ml 5 orang (25,0%) dan hari ke-7 sebagian besar 50-100 ml 14 orang (70,0%) dan sebagian kecil >100 ml 6 orang (30,0%).

Tabel 3 Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi Konsumsi Puding Daun Kelakai di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

	Kadar Hemoglobin			
	Pre Test		Post Test	
Konsumsi Puding Daun Kelakai	f	%	f	%
Normal	13	65.0	19	95.0
Anemia	7	35.0	1	5.0
Total	20	100	20	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 3 tentang kadar hemoglobin sebelum mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*Pre test*) menunjukkan bahwa sebagian besar normal 13 orang (65,0%). Setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*post test*) meningkat menjadi hampir seluruhnya normal 19 orang (95,0%). Hb meningkat dari 9,9 g/dl naik menjadi 11,7 g/dl, artinya kenaikan Hb sebanyak 1.8 g/dl.

Tabel 4 Ringkasan Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

No	Kelompok	Sig.	Kesimpulan
1	Volumen ASI Pre Test	0,00	Tidak Normal
2	Post Test Volumem ASI Hari ke-1	0,00	Tidak Normal
3	Post Test Volumem ASI Hari ke-2	0,00	Tidak Normal
4	Post Test Volumem ASI Hari ke-3	0,00	Tidak Normal
5	Post Test Volumem ASI Hari ke-4	0,00	Tidak Normal
6	Post Test Volumem ASI Hari ke-5	0,00	Tidak Normal
7	Post Test Volumem ASI Hari ke-6	0,00	Tidak Normal
8	Post Test Volumem ASI Hari ke-7	0,01	Tidak Normal
9	Kadar Hemoglobin Pre Test	0,02	Tidak Normal
10	Kadar Hemoglobin Post Test	0,00	Tidak Normal

Sumber: Data Primer, 2022

Dari tabel 4 diketahui bahwa uji normalitas didapatkan nilai signifikan kelompok kontrol dan eksperimen seluruhnya diperoleh hasil lebih kecil dari 0,05 atau ( $<0,05$ ) maka data variabel dinyatakan tidak terdistribusi normal. Dengan demikian, maka analisis bivariat hubungan kedua variabel penelitian pada kelompok kontrol dilakukan dengan metode non parametrik yaitu dengan menggunakan teknik Uji Wilcoxon.

Tabel 5 Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai Terhadap Produksi ASI (Air Susu Ibu) di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

N	variabel	N	Mean	Std. Dev	Std. Error	pValue
1	Pre Test	20	63.0	21.30	4.76	
2	Post Test Hari ke-1	20	62.5	20.93	4.68	0,32
3	Post Test Hari ke-2	20	65.5	20.57	4.60	1,00
4	Post Test Hari ke-3	20	70.7	17.93	4.01	0,32

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil rerata volume ASI (Air Susu Ibu) sebelum diberikan Puding Daun Kelakai (*pre test*) nilai Mean sebesar 63,00 setelah diberikan Puding Daun Kelakai (*post test*) nilai Mean pada hari ke-1 menjadi 62.50, nilai Mean pada hari ke-2 diperoleh sebesar 65.50, nilai Mean pada hari ke-3 diperoleh sebesar 70.75, nilai Mean pada hari ke-4 diperoleh sebesar 79.00, nilai Mean pada hari ke-5 diperoleh sebesar 87.50, nilai Mean pada hari ke-6 diperoleh sebesar 93.25 dan nilai Mean pada hari ke-2 diperoleh sebesar 102.25.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa telah terjadi peningkatan volume Air Susu Ibu (ASI) setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada hari ke-1 0,32 hari ke-2 1,00 dan hari ke-3 0,32. Ketiga nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai di hari ke-1, ke-2 dan ke-3 terhadap Volume ASI pada ibu menyusui. Sedangkan nilai signifikansi pada hari ke-4 0,03, hari ke-5 sampai dengan hari ke-7 diperoleh 0,00, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai di hari ke-4 sampai dengan hari ke-7

terhadap Volume ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq.

Tabel 6 Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

N o	variabe l	N	Mea n	Std. Dev	Std. Erro r Mea n	pValu e
1	Pre Test	2 0	12.64	1.35 9	0.304	0,01
2	Post Test	2 0	14.16	1.23 8	0.277	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan table 6 didapatkan hasil rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan Puding Daun Kelakai (*pre test*) nilai *Mean* sebesar 12,64 setelah diberikan Puding Daun Kelakai (*post test*) nilai *Mean* diperoleh sebesar 14.16. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa telah terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh 0,01 lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Besiq

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 1 tentang karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar usia ibu 22-28 tahun 11 orang (55,0%), usia pada masa ini merupakan usia produktif dan lebih banyak peluang untuk meahirkan anak. Usia merupakan variabel penting dalam siklus kehidupan manusia. Usia wanita siap hamil dan menyusui biasanya sekitar 20 tahun hingga 40 tahun (Fikawati, S., 2015). Paritas 1 kali 19 orang (95,0%), Pengalaman menyusui merupakan factor dominan yang berhubungan *self-efficacy* menyusui (Febriana, 2014).

Asumsi peneliti bahwa ibu di usia yang lebih matang memiliki pola pikir yang positif dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui anaknya, karena hormone prolactin bekerja baik merangsang sel-sel alveoli untuk

memproduksi ASI. Perbedaan jumlah anak akan berpengaruh terhadap pengalaman ibu dalam hal menyusui. Seorang ibu yang telah sukses menyusui akan lebih mudah atau yakin dalam menyusui di kelahiran berikutnya.

Pendidikan SMA dan SD masing-masing 7 orang (35.0%). Pendidikan tinggi tidak menjamin ibu mempunyai pengetahuan dan informasi yang cukup tentang ASI eksklusif, bisa juga dikarenakan tidak ada waktu atau kesempatan untuk mengakses informasi tentang ASI eksklusif dan latar belakang bidang pendidikan yang berbeda-beda (Sudikno, S., & Sandjaja, 2016). Asumsi peneliti pendidikan ibu tidak menjamin suatu pengetahuan, namun dengan kemajuan jaman dan teknologi ibu-ibu di jaman sekarang dengan mudah mendapatkan informasi tentang pengetahuan.

Inisiasi Menyusui Dini 18 orang (90,0%), secara normal bayi akan mulai mencari puting susu ibunya sebagai awal dari rangkaian kegiatan menyusu pada bayi. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) adalah proses alami bayi untuk menyusu, yaitu dengan memberi kesempatan pada bayi untuk mencari dan mengisap ASI sendiri dalam satu jam pertama pada awal kehidupannya. Hal ini terjadi jika segera setelah lahir, bayi dibiarkan kontak kulit dengan kulit ibunya (Astutik., 2014). Asumsi peneliti apabila terjadi inisiasi menyusui dini, maka bayi tersebut normal dan sehat.

Pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga 17 orang (85,0%), pekerjaan sebagai IRT sangat memungkinkan mengasuh anak dengan maksimal dan lebih dekat kepada sang buah hati. Umur Bayi 1-3 bulan 10 orang (50,0%), pada usia ini sangat penting bagi bayi mendapatkan ASI yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Fikawati, S., 2015). Asumsi peneliti kedekatan ibu dengan bayi menciptakan relasi yang erat, maka perawatan terhadap bayi jauh lebih baik yang dirawat langsung oleh ibunya dari pada yang dirawat oleh pengasuh.

## Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai Terhadap Peningkatan Produksi ASI (Air Susu Ibu)

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 2 tentang volume Air Susu Ibu sebelum mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*Pre test*)

menunjukkan bahwa sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%). Setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*post test*) hari ke-1 sebagian besar 50-100 ml 15 orang (75,0%) dan sebagian kecil <50 ml 5 orang (25,0%). Hari ke-2 sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%) dan sebagian kecil <50 ml 4 orang (20,0%). Hari ke-3 sebagian besar 50-100 ml 17 orang (85,0%) dan sebagian kecil <50 ml 3 orang (15,0%).

Hari ke-4 sebagian besar 50-100 ml 19 orang (95,0%) dan sebagian kecil >100 ml 1 orang (5,0%). Hari ke-5 sebagian besar 50-100 ml 16 orang (80,0%) dan sebagian kecil >100 ml 4 orang (20,0%). Hari ke-6 sebagian besar 50-100 ml 15 orang (75,0%) dan sebagian kecil >100 ml 5 orang (25,0%) dan hari ke-7 sebagian besar 50-100 ml 14 orang (70,0%) dan sebagian kecil >100 ml 6 orang (30,0%). Berdasarkan pada teori bahwa ASI (Air Susu Ibu) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi.

Pada usia 6 bulan pertama, bayi hanya perlu diberikan ASI saja atau dikenal dengan sebutan ASI eksklusif. ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja pada bayi 0-6 bulan tanpa pemberian tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biskuit, dan nasi tim (Setianingsih, 2014).

Asumsi peneliti ASI yang diberikan kepada bayi meningkat setelah mengkonsumsi puding kelakai karena responden mengkonsumsi dengan benar dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan peneliti.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil rerata volume ASI (Air Susu Ibu) sebelum diberikan Puding Daun Kelakai (*pre test*) nilai *Mean* sebesar 63,00 setelah diberikan Puding Daun Kelakai (*post test*) nilai *Mean* pada hari ke-1 menjadi 62.50, nilai *Mean* pada hari ke-2 diperoleh sebesar 65.50, nilai *Mean* pada hari ke-3 diperoleh sebesar 70.75, nilai *Mean* pada hari ke-4 diperoleh sebesar 79.00, nilai *Mean* pada hari ke-5 diperoleh sebesar 87.50, nilai *Mean* pada hari ke-6 diperoleh sebesar 93.25 dan nilai *Mean* pada hari ke-7 diperoleh sebesar 102.25.

Cairan pertama kali yang keluar dari kelenjar payudara, mengandung tissue debris dan residual material yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar payudara sebelum dan sesudah masa puerperium. Kolostrom keluar pada hari pertama sampai hari keempat pasca persalinan. Cairan ini mempunyai viskositas kental, lengket dan berwarna kekuning-kuningan. Cairan kolostrom mengandung tinggi protein, mineral garam, vitamin A, nitrogen, sel darah putih dan antibodi yang tinggi dibandingkan dengan ASI matur.

Selain itu, kolostrom rendah lemak dan laktosa. Protein utamanya adalah immunoglobulin (IgG, IgA, IgM) berguna sebagai antibodi untuk mencegah dan menetralkan bakteri, virus, jamur dan parasit. Volume kolostrom antara 7-123 ml/24 jam (Cytasi Wahyutri, 2020). Meskipun kolostrom hanya sedikit volumenya, tetapi volume tersebut mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari.

Kolostrom berfungsi sebagai pencakar ideal yang dapat mengeluarkan zat-zat yang tidak terpakai dari usus bayi baru lahir dan mempersiapkan kondisi saluran pencernaan agar siap menerima makanan yang akan datang. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa telah terjadi peningkatan volume Air Susu Ibu (ASI) setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai.

Asumsi peneliti semakin sering ibu mengkonsumsi kelakai diolah dalam bentuk apapun, mampu meningkatkan volume ASI sehingga nutrisi bayi terpenuhi.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada hari ke-1 0,32 hari ke-2 1,00 dan hari ke-3 0,32. Ketiga nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa tidak ada pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai di hari ke-1, ke-2 dan ke-3 terhadap Volume ASI pada ibu menyusui. Sedangkan nilai signifikansi pada hari ke-4 0,03, hari ke-5 sampai dengan hari ke-7 diperoleh 0,00, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai di hari ke-4 sampai dengan hari ke-7 terhadap Volume ASI pada ibu menyusui.

Seorang ibu yang kurang gizi akan mengakibatkan turunnya jumlah ASI bahkan pada akhirnya produksi ASI dapat terhenti. Hal ini disebabkan pada masa kehamilan jumlah pangan dan gizi yang dikonsumsi ibu tidak memungkinkan untuk menyimpan cadangan lemak dalam tubuhnya yang kelak akan digunakan sebagai salah satu komponen ASI dan sebagai sumber energi selama proses menyusui.

Asumsi peneliti meningkatnya volume ASI ibu menyusui karena dipengaruhi oleh kandungan gizi yang terdapat dalam Daun Kelakai. Pada hari pertama sampai ketiga belum ada efek yang terlihat, namun baru terjadi pengaruh yang signifikan setelah rutin mengkonsumsi pada hari ke empat sampai ketujuh.

### **Pengaruh Konsumsi Puding Daun Kelakai Terhadap Kadar Hemoglobin**

Hasil penelitian berdasarkan pada tabel 3 tentang kadar hemoglobin sebelum mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*Pre test*) menunjukkan bahwa sebagian besar normal 13 orang (65,0%). Setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai (*post test*) meningkat menjadi hampir seluruhnya normal 19 orang (95,0%). Hemoglobin adalah suatu senyawa protein dengan Fe yang dinamakan konjugat protein. Inti Fe dan rangka *protophyrin* dan globin (tetra phirin) menyebabkan warna darah merah. Hb berikatan dengan karbondioksida menjadi karboksi hemoglobin dan warnanya merah tua.

Darah arteri mengandung oksigen dan darah vena mengandung karbondioksida (Sudikno, S., & Sandjaja, 2016). Darah terdiri dari dua komponen, yakni komponen cair yang disebut plasmadan komponen padat yaitu sel-sel darah. Sel darah terdiri atas tiga jenis yaitu eritrosit, leukosit dan trombosit. Eritrosit memiliki fungsi yang sangat penting dalam tubuh manusia. Fungsi terpenting eritrosit ialah transport Oksigen (O<sub>2</sub>) dan Karbondioksida (CO<sub>2</sub>) antara paru-paru dan jaringan. Suatu protein eritrosit yaitu hemoglobin (Hb) memainkan peranan penting pada kedua proses transport tersebut (Gunadi, Mewo, dan Tiho, 2016).

Hemoglobin merupakan suatu protein tetramerik eritrosit yang mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porfirin besi yang

disebut heme. Hemoglobin mempunyai dua fungsi pengangkutan penting dalam tubuh manusia, yakni pengangkutan oksigen ke jaringan dan pengangkutan karbondioksida dan proton dari jaringan perifer ke organ respirasi. Jumlah hemoglobin dalam eritrosit rendah, maka kemampuan eritrosit membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh juga akan menurun dan tubuh menjadi kekurangan O<sub>2</sub> Hal ini akan menyebabkan terjadinya anemia (Gunadi, V. I. ., Mewo, Y. M., dan Tiho, 2016).

Asumsi peneliti senyawa yang terdapat pada daun kelakai mampu meningkatkan hemoglobin pada ibu menyusui yaitu Flavonoid. Maka konsumsi yang teratur dapat menjaga kadar zat besi dalam darah ibu menyusui sehingga terhindar dari anemia.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan Puding Daun Kelakai (*pre test*) nilai *Mean* sebesar 12,64 setelah diberikan Puding Daun Kelakai (*post test*) nilai *Mean* diperoleh sebesar 14.16. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa telah terjadi peningkatan kadar hemoglobin ibu menyusui setelah mengkonsumsi Puding Daun Kelakai. Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi diperoleh 0,01 lebih kecil dari 0,05, maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, artinya hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi Puding Daun Kelakai terhadap kadar hemoglobin pada ibu menyusui.

Flavonoid merupakan senyawa golongan fenolik. Senyawa fenol dapat mengikat protein. Keberadaan flavonoid pada daun tanaman dipengaruhi oleh proses fotosintesis sehingga daun muda belum terlalu banyak mengandung flavonoid (Mulyaningsih, 2014). Flavonoid dikenal sebagai salah satu substansi antioksidan yang sangat kuat sehingga dapat menghilangkan efek merusak yang terjadi pada oksigen dalam tubuh manusia. Senyawa ini terdiri lebih dari 15 atom karbon yang sebagian besar dapat ditemukan dalam kandungan tumbuhan. Manfaat flavonoid antara lain adalah untuk melindungi struktur sel, memiliki hubungan sinergis dengan vitamin c, antiinflamasi, mencegah pengeroposan tulang, dan sebagai antibakteri (Mulyaningsih, 2014).

Asumsi peneliti daun kelakai baik diolah dengan menjadikannya puding ataupun

dimasak, mempunyai efek baik yang sama terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Pengolahan dengan cara membuat puding hanyalah strategi untuk menarik minat bagi ibu menyusui supaya mau mengkonsumsinya. Sebenarnya boleh saja kelakai diolah sedemikian rupa sesuai selera, karena yang paling penting adalah manfaat dari Daun Kelakai itu sendiri

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan Terdapat peningkatan volume Air Susu Ibu pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan puding Daun Kelakai pada hari ke-7 di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq serta terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan puding Daun Kelakai pada hari ke-7 di wilayah kerja UPT Puskesmas Besiq. Maka dengan mengkonsumsi puding daun kelakai setiap hari 2x sehari pagi dan sore selama 7 hari. Dapat meningkatkan ASI dan hemoglobin ibu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi. (2017). *Asuhan Persalinan Normal*. JNPK-KR.
- Almatsier, S. S. (2012). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Astutik., R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Barat. (2021). *Profil Kesehatan tahun 2020*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Barat.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. (2020). *Profil Kesehatan tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kalimantan Timur.
- Doloksaribu, B. (2017). *Lemak. Dalam Hardinsyah, Ilmu Gizi teori & Aplikasi. (hal. 51-58)*. Penerbit Buku Kedokteran

EGC.

- Dwulistiani, D. (2013). Isolasi dan Karakterisasi Senyawa Steroid pada Tumbuhan Patikan Cina (*Euphorbia thymifolia* Linn). *Artikel Ilmiah. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan, Universitas Jambi*.
- Estridge, B. H. dan A. P. R. (2016). *Basic Clinical Laboratory Techniques, (6th ed)*. Delmar.
- Fikawati, S., dkk. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Rajawali Pers.
- Gunadi, V. I. ., Mewo, Y. M., dan Tiho, M. (2016). Gambaran kadar hemoglobin pada pekerja bangunan. *Jurnal E-Biomedik, 4(2), 2-7*. Tersedia Di: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/Ebiomedik/Article/View/14604>.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan, (16), 1-16*.
- Katzer G. (2012). Pandan leaves (*Pandanus amaryllifolius* Roxb). [Http://Gernot-Katzers-Spicepages. Com/Engl/Pand\\_ama.Html](http://Gernot-Katzers-Spicepages.Com/Engl/Pand_ama.Html). Accessed: 20/12/2021.
- Kemenkes RI. (2019). Situasi & Analisis ASI Eksklusif. *Kemenkes RI : Pusat Data*.
- Lowdermilk. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8*. Elsevier.
- Mulyaningsih, S. (2014). Analisis Pemanfaatan Daun Binahong (*Androdera cordifolia*, Steenis.) Sebagai Antimikroba. *Jurnal Pendidikan Biologi, Vol 1 No 1*.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2012). *ASI dan Tumor Payudara*. Nuha Medika.
- Oktavania. (2021). Pengaruh Olahsan Kelakai

- (*Stenochlaena Palustris*) Terhadap Kadar Hemoglobin Wanita. *Literature Review : Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya*.
- Pratiwi. (2020). *Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (Moringa oleifera) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur*. Universitas Binawan.
- Rahmadiliyani. (2016). Pengaruh Konsumsi Daun Kelakai (*Stenochlaena pallustris*) Pada Produksi ASI. *Skripsi. STIKes Husada Borneo*.
- Ratnawati, G. J., & Indrawati, R. (2019). Analisis Kadar Fe pada Lemiding Tua dan Muda di Wilayah Kubu Raya Kalimantan Barat. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 11(1), 8–12. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V11i1.121>.
- Sayny. (2020). Pengaruh Konsumsi Kelakai Terhadap Produksi ASI dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Post Partum. *Systematic Review. Poltekkes Kalimantan Timur*.
- Setianingsih, S. (2014). *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosyen Publisng.
- Sherwood L. (2012). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 6th ed*. EGC.
- Stephanie, C. (2015). Karakterisasi Simplisia Dan Skrining Fitokimia Serta Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Herba Kelakai (*Stenochlaena palustris* (Burm.f.) Bedd.). *Skripsi.Fakultas Farmasi Universitas Sumatera Utara*.
- Sudikno, S., & Sandjaja, S. (2016). Prevalensi dan Faktor Risiko Anemia pada wanita usiasubur di rumah tangga miskin di Kabupaten Tasikmalaya dan Ciamis, Provinsi JawaBarat. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 7(2), 71-82.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- UNICEF. (2013). *ASI adalah Penyelamat Hidup Paling Murah dan Efektif di Dunia*. UN

ICEF.