

Penelitian

PENGARUH JINTAN HITAM TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI KELURAHAN INDRA KASIH KECAMATAN MEDAN TEMBUNG TAHUN 2017

Fitriana Ritonga; Resy Tesya Mulianda; Mira Indrayani

Dosen Prodi D-III Kebidanan, STIKes Imelda, Jalan Bilal Nomor 52 Medan

E-mail: fitriritonga@gmail.com; resy.tm88@gmail.com; mira.indrayani19@gmail.com

ABSTRAK

Pemberian ASI setelah bayi di lahirkan sampai bayi berusia 2 tahun sungguh merupakan fondasi pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI. Karena itu seorang ibu hendaknya menyusui anaknya dari air susunya. Para dokter sepakat bahwa cara yang terbaik dalam memberikan makanan pada bayi, pada usia 0 - 2 tahun pertama adalah dengan memberikan ASI secara alami (Sitepoe, 2013). Telah terbukti bahwa bayi yang diberi ASI akan terhindar dari leukimia, mencegah diare, mencegah diare, dan menambah imun. Kalau susu formula 50 persen lebih rentan mengalami diare. Selain itu, ASI tak hanya menjadi asupan untuk si kecil, ASI juga bermanfaat bagi kesehatannya. Pemberian susu formula pada bayi juga berbahaya dan bisa terjadi resiko penyakit. Sebab bayi dibawah 6 bulan diberikan susu formula rentan terkena bermacam-macam penyakit, seperti diare, hingga radang paru-paru. Dengan demikian menyusui sebenarnya telah terjadi jalinan atau kontak fisik dan bathin antara ibu dan anak. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu menyusui pada setiap Klinik Bersalin di Kelurahan Indrakasih Kec. Medan Tembung yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 60 orang.

Kata kunci: *Jintan Hitam, ASI, Ibu Menyusu.*

PENDAHULUAN

Pemberian ASI setelah bayi di lahirkan sampai bayi berusia 2 tahun sungguh merupakan fondasi pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI. Karena itu seorang ibu hendaknya menyusui anaknya dari air susunya. Para dokter sepakata bahwa cara yang terbaik dalam memberikan makanan pada bayi, pada usia 0 - 2 tahun pertama adalah dengan memberikan ASI secara alami (Sitepoe, 2013).

Banyak manfaat yang didapat dari pemberian ASI pada bayi, baik bagi bayi itu sendiri atau bagi ibu menyusui. Ada banyak nutrisi yang terkandung di dalam ASI, komposisi di dalam ASI ini penting tidak hanya bagi perkembangan daya tahan tubuhnya, tapi juga untuk perkembangan otaknya. Kandungan ASI nyaris tak tertandingi. ASI mengandung nutrisi yang secara khusus diperlukan untuk menunjang proses tumbuh kembang otak dan memperkuat daya tahan alami tubuhnya.

Telah terbukti bahwa bayi yang diberi ASI akan terhindar dari leukimia, mencegah diare, mencegah diare, dan menambah imun. Kalau susu formula 50 persen lebih rentan mengalami diare. Selain itu, ASI tak hanya

menjadi asupan untuk si kecil, ASI juga bermanfaat bagi kesehatannya. Pemberian susu formula pada bayi juga berbahaya dan bisa terjadi resiko penyakit. Sebab bayi dibawah 6 bulan diberikan susu formula rentan terkena bermacam-macam penyakit, seperti diare, hingga radang paru-paru.

Manfaat lain Air susu ibu (ASI) memberikan dampak secara langsung dan mendalam terhadap jasmani dan rohani anak disamping memberikan kepada anak syarat-syarat potensi, kemampuan, dan tubuh yang sehat juga berdampak terhadap pembentukan spiritual rohani anak dan potensi-potensi kejiwaannya. Islam menegaskan bahwa air susu ibu (ASI) yang menyusui akan menularkan dan memindahkan watak ibu tersebut kepada anaknya. Sehingga terjadi sebuah proses bimbingan, pendidikan dan pembentukan karakter dari seorang ibu kepada anaknya ini lah pentingnya kita memberikan ASI pada bayi (Sukarni, 2013).

Laktogonum adalah obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) ibu menyusui. Produksi ASI yang rendah merupakan alasan tersering ibu/orangtua untuk menghentikan menyusui bayinya sehingga ibu-ibu dan dokter berusaha mencari obat untuk mengatasi masalah ini. Jintan hitam adalah laktogonum yang alami untuk memperlancar ASI sebagai pilihan alternatif. Jadwal menyusui yang teratur akan semakin merangsang produksi ASI. Terutama ketika bayi baru lahir. Bayi baru lahir biasanya minum ASI hingga 12 kali dalam sehari. Berikanlah ASI setiap 2-3 jam, bahkan ketika bayi sedang tidur. Hal ini agar nutrisi bayi tercukupi.

Makanan dan buah yang dapat memperlancar ASI adalah bawang putih, bayam, kacang-kacangan, sayur dan buah berwarna oranye, daun katuk, pepaya, makanan kaya lemak, protein dan juga jintan hitam.

Pengalaman menarik adalah dimana rebusan air jintan hitam, yaitu bisa untuk melancarkan ASI. Jadi bagi ibu yang baru saja melahirkan dianjurkan untuk rajin minum rebusan biji jintan hitam sebelum dan saat menyusui, dijamin jumlah ASI yang

dikeluarkan semakin banyak. Jenis tanaman ini telah disebut-sebut sebagai tanaman obat dalam perkembangan awal agama Islam (Trubus, 2012).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan rancangan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang menyusui pada setiap Klinik Bersalin di Kelurahan Indrakasih Kec. Medan Tembung yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* semua populasi dijadikan sampel (Notoatmojo, 2010). Untuk menentukan layak atau tidaknya sampel mewakili keseluruhan populasi, maka dibuatlah kriteria inklusi yaitu: bersedia menjadi responden, ibu melahirkan bayi hidup, ibu yang menyusui, ibu nifas dan Ibu yang biasa mengkonsumsi Jintan Hitam.

Takaran jintan hitam yang digunakan untuk memperbanyak produksi ASI adalah jintan hitam sebanyak 100 gr, 100 gr madu dengan takaran 2 gelas air kemudian untuk dapat dikonsumsi terlebih dahulu direbus hingga mendidih, dan disajikan hangat. Analisa data yang dilakukan yaitu mengelola data melalui proses Editing, mentabulasi, pengkodean. Analisa data dilakukan secara bertahap yaitu analisa *univariat* bertujuan untuk mengetahui distribusi pemberian jintan hitam pada ibu menyusui baik ibu yang mengkonsumsi jintan hitam dependen maupun kelanjaraan ASI. Sedangkan analisa *bivariat* dilakukan untuk menguji hubungan antara ibu mengkonsumsi jintan hitam dan kelancaran ASI untuk melihat pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan uji kemaknaan secara statistik menggunakan uji T pada tingkat kepercayaan 95% dan probabilitas pada taraf 5% untuk mengetahui pengaruh konsumsi jintan hitam terhadap

peningkatan produksi ASI di Kelurahan Indrakasih Kec. Medan Tembung Tahun 2016.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peningkatan kelancaran ASI Sebelum dan Sesudah Konsumsi Jintan Hitam pada Ibu Menyusui di Kelurahan Indrakasih Tahun 2016

Kelancaran ASI Frekuensi	(n:20)	Persentase (%)
Mengonsumsi buah jintan hitam		
– lancar	0	0
– Tidak lancar	30	100
Tidak konsumsi jintan hitam		
– lancar	30	100
– Tidak lancar	0	0

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh mengonsumsi jintan hitam dan tidak mengonsumsi jintan hitam dengan kelancaran ASI pada Ibu Menyusui di Kelurahan Indrakasih Tahun 2016

Konsumsi Jintan hitam	N	Mean	Standar Deviasi	Korelasi	Sig
Mengonsumsi Konsumsi	30	3,1000	0,41324	0,323	0,000
Tidak mengonsumsi	30	2,1100	0,24570		
Beda Mean					

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa kelancaran ASI konsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui adalah 3,1 kali dengan standar deviasi 0,41324 dan tidak mengonsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 2,1 kali dengan standar deviasi 0,24570. Hubungan antara dua variabel adalah sebesar 0,323 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan kelancaran ASI pada ibu yang tidak mengonsumsi dan yang mengonsumsi jintan hitam adalah 4,5000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05, maka berarti bahwa rata-rata kelancaran ASI mengonsumsi jintan hitam dan tidak konsumsi jintan hitam. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian jintan hitam dapat mempengaruhi kelancaran ASI ibu menyusui di Kelurahan Indrakasih kecamatan Medan Tembung.

PEMBAHASAN

Jintan hitam adalah terna, daunnya berbau segar, bijinya mengandung minyak asiri dan lemak, digunakan untuk rempah-

Dari Tabel 1 dapat dilihat bahwa seluruh ibu menyusui yang belum mengonsumsi jintan hitam tidak mengalami peningkatan kelancaran ASI, sedangkan sesudah mengonsumsi jintan hitam seluruh ibu menyusui mengalami peningkatan produksi ASI.

rempah dan campuran obat-obatan, misalnya untuk obat sakit perut. Terna ini merupakan rempah-rempah yang dapat digunakan sebagai tanaman obat. Jintan hitam adalah tumbuhan herbal hitam berasal dari daerah mediterania namun saat ini telah dikembangkan diberbagai belahan dunia, termasuk Arab Saudi, Afrika Utara, dan sebagian Asia. Jintan hitam merupakan spesies tumbuhan semak rendah yang termasuk family Racunculaceae Oleat (Omega 9), linoleat (Omega 6), linolenat (Omega 3), minyak-minyak volatile atau minyak esensial, fitosterol, alkaloid (Nigelleine dan Nigellamine-noxide), asam-amino, lagtagonum (Sharma NK, 2009).

Laktogonum adalah obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) ibu menyusui. Produksi ASI yang rendah merupakan alasan tersering ibu/orangtua untuk menghentikan menyusui bayinya sehingga ibu-ibu dan dokter berusaha mencari obat untuk mengatasi masalah ini. Jintan hitam adalah

laktogonum yang alami untuk memperlancar ASI sebagai pilihan alternatif.

Jintan hitam (*nigella sativa*) adalah salah satu herbal yang memiliki daun berbau segar. Jintan hitam juga mengandung minyak atsiri dan lemak yang biasanya digunakan sebagai rempah dan campuran obat-obatan. Tak heran banyak orang percaya bahwa Jintan hitam memiliki khasiat yang luar biasa untuk kesehatan tubuh. Mulai dari meningkatkan sistem kekebalan tubuh, obat alami untuk berbagai macam penyakit seperti sakit kepala, diabetes, hipertensi, hingga dapat meningkatkan produksi ASI. Jintan hitam memang lazim digunakan secara luas oleh masyarakat di India dan Iran sebagai galaktogok (*galactogogues*) atau pelancar ASI. Namun, itu semua tergantung dari dosis yang dipakai ibu menyusui. Dengan kata lain, bila ibu mengonsumsi jintan hitam dalam takaran yang tepat, maka *habbatussauda* dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa kelancaran ASI konsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui adalah 3,1 kali dengan standar deviasi 0,41324 dan tidak mengonsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 2,1 kali dengan standar deviasi 0,24570. Hubungan antara dua variabel adalah sebesar 0,323 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan kelancaran ASI pada ibu yang tidak mengonsumsi dan yang mengonsumsi jintan hitam adalah 4,5000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05, maka berarti bahwa rata-rata kelancaran ASI mengonsumsi jintan hitam dan tidak konsumsi jintan hitam. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian jintan hitam dapat mempengaruhi kelancaran ASI ibu menyusui di Kelurahan Indrakasih kecamatan Medan Tembung.

Hal ini menunjukkan ada peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang diberi Jintan hitam selama 7 hari berturut-turut. Hasil penelitian sejalan dengan teori Lingga dalam Murtiana (2011), yang menyatakan bahwa jintan hitam memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi dan kualitas ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya laktogonum yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk

merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produksi ASI juga dirangsang oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh laktogonum yang ada pada jintan hitam yang akan membuat ASI mengalir lebih deras dibandingkan dengan sebelum mengonsumsi jintan hitam. Oksitosin juga bisa memicu keluarnya ASI. Preparat hormon oksitosin memiliki fungsi yang serupa dengan hormon oksitosin alami yang diproduksi oleh tubuh. Oksitosin alami diproduksi oleh kelenjar pituitari yang ada di otak. Hormon ini bisa menurunkan stres dan rasa cemas, menurunkan tekanan darah, serta menyebabkan kontraksi otot. Oksitosin dilepaskan saat sang bayi menempel pada payudara ibunya. Dirilisnya hormon tersebut akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan ASI untuk si kecil. Pada ibu menyusui, oksitosin memicu '*letdown reflex*', yaitu sensasi geli pada payudara yang membuat ASI mengalir keluar dari puting. Oleh karena itu, hormon oksitosin berperan penting dalam produksi ASI dan proses menyusui

KESIMPULAN

Frekuensi ibu menyusui sebelum mengonsumsi jintan hitam yaitu rata-rata 3,4 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi jintan hitam. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu mengonsumsi jintan hitam dengan peningkatan kelancaran ASI pada ibu Jintan hitam merupakan jenis makanan yang mengandung *Laktogogum* yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI.

SARAN

Bagi Penelitian dapat menambah wawasan dan pengetahuan juga sebagai

sumber belajar pada saat membawakan perkuliahan mata kuliah yang sesuai dengan penelitian ini

Bagi Tempat Penelitian, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan penelitian ini menjadi tanaman obat yang dapat membantu penghasilan keluarga karna tidak membutuhkan biaya yang banyak untuk mengkonsumsi susu formula.

Bagi Peneliti Lain, menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bianca, F. (2013). *Buku Pintar Merawat Bayi Untuk Ayah*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Elshabrina. (2013). *Dahsyatnya Daun Obat Sepanjang Masa*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- FKUI. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Heather. (2009). *Menyusui Bayi Anda*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurani, A. (2013). *7 Jurus Sukses Menyusui*. Jakarta: Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Sitepoe, M. (2013). *ASI Eksklusif*. Jakarta: Indeks.
- Suherni, (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Sukarni, (2013). *Kehamilan, Persalinan dan Nifas*: Nuha Medika.
- Trubus. (2012). *Herbal Indonesia Berkhasiat*. Depok: Trubus Swadaya.
- Wiji, R.N. (2013). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.