

PENGARUH PEMBERIAN SEMANGKA TERHADAP PRODUKSI ASI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGAYU KOTA SEMARANG

Nella Vallen I.P.¹, Agnes Isti H.²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, STIKES Telogorejo Semarang

E-mail: nella@stikestelogorejo.ac.id

Abstrak

ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi penting bagi pertumbuhan dan kehidupan bayi selama 6 bulan pertama kehidupan, ASI mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan. ASI berisi banyak unsur atau zat yang memenuhi kebutuhan individu dan walaupun terjadi kemajuan teknologi, ASI tidak dapat digantikan secara akurat oleh susu buatan, ASI seringkali dirujuk sebagai cairan kehidupan (Pollard, 2015). Belum maksimalnya capaian asi eksklusif pada bayi dimana untuk Kota Semarang cakupan ASI eksklusif tahun 2016 sebanyak 67,16% termasuk di wilayah kerja Puskesmas Karangayu Kota Semarang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain penelitian *control group design with pretest posttest*. Sampel yang digunakan 54 orang dengan uji T test. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peningkatan ASI dengan menggunakan breastcare dan pemberian semangka didapatkan responden yang mengalami peningkatan ASI sebanyak 21 responden (77,78 %) dan terdapat 6 responden (22,22 %) yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI. Kata kunci: semangka, produksi ASI

Abstract

ASI is the best nutrition for babies important for the growth and life of the baby during the first 6 months of life, breast milk contains energy and substances needed for the first six months of life. Breast milk contains many elements or substances that meet individual needs and despite technological advances, breast milk cannot be replaced accurately by artificial milk, breast milk is often referred to as a living liquid (Pollard, 2015). The maximum achievement of exclusive breastfeeding in infants is that for Semarang City exclusive ASI coverage in 2016 was 67.16%, including in the working area of Karangayu Community Health Center, Semarang City. The design of this study is an experimental study with a control group design with pretest posttest research design. The sample used 54 people with the T test. From the results of the study it can be concluded that the increase in breastfeeding by using breastcare and the provision of watermelon was obtained by respondents who experienced an increase in breastfeeding by 21 respondents (77.78%) and there were 6 respondents (22.22%) who did not experience increased ASI production. Key words: watermelon, ASI

PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi penting bagi pertumbuhan dan kehidupan bayi selama 6 bulan pertama kehidupan, ASI mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan. Air Susu Ibu (ASI)

merupakan cairan kehidupan terbaik yang sangat dibutuhkan oleh bayi. Berdasarkan data yang diperoleh dari profil kesehatan Kabupaten Jawa Tengah, angka cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2014 yaitu 25,6%, menurun dibandingkan pada tahun 2013 yaitu 45,18%, dan angka cakupan ASI di Kota Semarang tahun 2015,

bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 44,80. Untuk Kota Semarang cakupan ASI eksklusif tahun 2016 67,16% dan sedikit meningkat pada tahun 2017 menjadi 67,33 %.

Berdasarkan data yang diperoleh dari profil kesehatan Kabupaten Jawa Tengah, angka cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2014 yaitu 25,6%, menurun dibandingkan pada tahun 2013 yaitu 45,18%, dan angka cakupan ASI di Kota Semarang tahun 2015, bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 44,80. Untuk Kota Semarang cakupan ASI eksklusif tahun 2016 67,16% dan sedikit meningkat pada tahun 2017 menjadi 67,33 %. Untuk menjaga kualitas produksi ASI, tenaga kesehatan harus memantau pola makan ibu dengan prinsip seimbang dan konsumsi beragam makanan terutama sayuran dan buah yang baik untuk melancarkan ASI, misalnya semangka. Semangka merupakan buah yang mengandung vitamin C, vitamin A, kandungan asam lemak yang rendah, mineral, kalium, dan kandungan air sampai 91 % dari buah semangka akan mendukung untuk proses menyusui. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh buah semangka terhadap pengeluaran ASI

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian *control group design with pretest posttest*. Data yang digunakan adalah data primer dengan sampel 54 ibu menyusui di Puskesmas Karangayu Kota Semarang. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk memperlihatkan pengaruh semangka terhadap pengeluaran ASI dengan menggunakan uji T test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang hanya dilakukan

breastcare, didapatkan 16 responden mengalami peningkatan produksi ASI (59,75 %). Sedangkan 11 responden lainnya tidak mengalami peningkatan produksi ASI (40,75 %). Sedangkan yang dilakukan breastcare beserta mengkonsumsi semangka, didapatkan hasil 21 responden mengalami peningkatan produksi ASI (77,78 %). Sedangkan 6 responden lainnya tidak mengalami peningkatan produksi ASI (22,22 %).

Hasil uji analisis didapatkan nilai p-value sebesar 0,001. Oleh karena $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$, maka dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh breastcare disertai pemberian semangka lebih efektif meningkatkan produksi ASI dibandingkan hanya dengan dilakukan breastcare saja.

Breastcare terbukti meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Faktor rangsangan dapat berupa isapan bayi serta perawatan fisik yaitu perawatan payudara (*breast care*) dan pijat oksitosin. Dengan adanya perawatan payudara pada hari-hari pertama masa nifas dapat melancarkan aliran darah pada payudara, selanjutnya dapat mengurangi tekanan intraduktal yang diakibatkan oleh ASI yang terkumpul pada duktus laktiferus kemudian penarikan pada puting susu dapat melenturkan dan membuka duktus laktiferus, sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI.

Dalam meningkatkan produksi ASI dengan Breastcare disertai konsumsi buah semangka dinilai jauh lebih efektif. Semangka mengandung zat bernutrisi seperti vitamin A 3%, thiamin (Vit B), riboflavin (Vit B2), niacin (Vit B3), asam pantothenic (B5), vitamin B6 dan folat (Vit B9) dengan rentang 1-3%, dan vitamin C 14%. Sedangkan komposisi mineralnya sebagai berikut kalsium 1%, zat besi 2%, magnesium 3%, fosfor 2%, dan seng 1% (Deshmukh, 2015). Vitamin C, selain sebagai antioksidan juga memiliki

kemampuan menjaga fungsi kolagen, imunomodulator, antiinflamasi, dan aktivitas antikarsinogenik (Larasati, 2010). kandungan vitamin A dalam buah semangka selain dapat dimanfaatkan untuk mencukupi kebutuhannya pada ibu menyusui, pemenuhan Vitamin A juga merupakan salah satu cara memperbaiki ASI. Rangsangan dari vitamin A terbukti mampu memperbanyak jumlah ASI pada ibu hamil. Manfaat Vitamin A untuk ibu hamil juga cukup banyak sehingga konsumsi vitamin A pada buah semangka ini dapat dilakukan mulai dari masa kehamilan sampai masa menyusui. Kandungan vitamin yang cukup beragam dan melimpah pada buah semangka seperti vitamin A, Vitamin C, Vitamin B, Asam Folat dan mineral lainnya dapat meningkatkan kualitas ASI yang diberikan oleh ibu kepada bayinya.

KESIMPULAN

1. Penelitian menunjukkan hasil tentang kategori peningkatan ASI dengan menggunakan breastcare didapatkan responden yang mengalami peningkatan ASI sebanyak 16 responden (59,25 %) dan terdapat 11 responden (40,75 %) yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI.
2. Berdasarkan hasil penelitian tentang kategori peningkatan ASI dengan menggunakan breastcare didapatkan responden yang mengalami peningkatan ASI sebanyak 21 responden (77,78 %) dan terdapat 6 responden (22,22 %) yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI.
3. Ada perbedaan pengaruh pemberian semangka terhadap produksi Air Susu Ibu (ASI) di wilayah kerja Puskesmas Karangayu Kota Semarang dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim, *Antioksidan Buah Semangka*, [Http://www.Manfaat Dan Khasiat](http://www.ManfaatDanKhasiat)

2. Buah Semangka .Comdiunduh tanggal 2 Februari, 2018
2. Anggraeni, Yetti. (2010). *Aсуhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Pustaka
3. Aulianova, T., Rahmanisa, S. 2016. *Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (Sauropus androgynus) terhadap Produksi ASI*. <http://jukeunila.com/wp-content/uploads/2016/02/23-1.pdf>diperoleh tanggal 18 Maret 2018
4. Ayah ASI <http://dokteranakku.net/articles/2013/02/go-ayah-asi.html> diperoleh tanggal 25 Maret 2018 pukul 08.00 A.M
5. Dewi, Vivian. (2010). *Aсуhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
6. Profil Kesehatan Indonesia, 2012, *capaian ASI eksklusif di Indonesia* <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2012.pdf> diperoleh tanggal 23 Maret 2018 pukul 11.58 A.M
7. Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015, *Capaian ASI eksklusif di jawa tengah* http://dinkesjatengprov.go.id/v2015/dokumen/profil2015/Profil_2015_fix.pdf diperoleh tanggal 23 Maret 2018 pukul 11.55 A.M
8. Hervilia, Dhini, Munifa, 2016. *Pandangan Sosial Budaya terhadap ASI Eksklusif di Wilayah Panarung Palangkaraya*. Vol.3 No.1; : 63 – 70
9. Hidayat, Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data : Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika
10. Maryunani, Anik. 2011 *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan (KDPK)*. Jakarta: Trans Info Media
11. Notoatmojo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
12. Pollard, Maria. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC

13. Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohrdjo
 14. Purwanti, Rahayu. 2012. *Perbedaan Lama Pemberian Asi Eksklusif dan Pengetahuan Ibu tentang Asi antara Ibu yang Memiliki Balita Stunting dan Non Stunting*. Sukoharjo: Universitas Muhammadiyah Surakarta
 15. Rukiyah, Aiyeyeh, Y., Lia, L., Meida (2011). *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: Trans Info Media
 16. Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
 17. Satino, Setyorini Y. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Primipara di Kota Surakarta. *Terpadu Ilmu Kesehatan*. 2014; 2(2): 106-214
 18. Solehati, Tetti (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT Refika Aditama
 19. Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan kuantitatif Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
 20. Sulistyawati, Ari. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI
 21. Tribun, 2016, *10 Manfaat Buah Semangka Bagi Kecantikan dan Kesehatan*
 22. <https://manfaat.co.id/10-manfaat-buah-semangka-bagi-kecantikan-dan-kesehatan>, diunduh 5 maret 2018
 23. Tribun, 2016. *Buah pelancar ASI*. www.tribunnews.com › Kesehatan › Ibu dan Anak
 24. Yuliarti. (2010). *Keajaiban ASI*. Yogyakarta: Andi
-