

**PENGARUH KONSUMSI TEMULAWAK
OLEH IBU NIFAS TERHADAP
KELANCARAN PRODUKSI ASI**

**TEMULAWAK CONSUMPTION BY THE
EFFECT ON POST PARTUM MOTHER
LACTATION**

(Studi di Desa poreh wilayah kerja UPT
Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng
Kabupaten Sumenep Tahun 2016)

Eny Susanti,M.Keb *)

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Ngudia Husada Madura

ABSTRACT

Breast milk is the exclusive food for babies, nutritional value contained in breast milk is very high that he actually does not require any additional external composition. And breast milk is a food that is easily digestible by infants is absorbed through the mother's nipple. In fact there are many mothers that breastfeeding postpartum was not smooth, as coverage in the village of UPT Puskesmas Poreh Working Area entirely Lenteng 20 respondents (100%) that her breast milk is not smooth. The purpose of this study was to analyze the effect of ginger consumption by postpartum mothers to lactation.

Independent variables are Curcuma xanthorrhiza) consumption, while the Dependent Variable is the smoothness of milk production. The study design used is a pre-experimental study with pre-test and post-test group design. The population 20 puerperal women in the village Poreh Work Area UPT Puskesmas Lenteng in July and December 2016. In its sample 20 respondents, taken by nonprobability sampling. Data collection methods such as observation sheets and then analyzed by Paired t-test with significance level $\alpha = 0.05$.

Having analyzed the results obtained respondents indicated experiencing breast milk changes smoothly after being given the consumption of ginger namely data showed that out of 20 respondents, who breastfed her smoothly as many as 18 respondents (90%), and that her breast milk is not smooth 2 respondents (10 %). From the statistical test result obtained Paired t-test p value $< \alpha$ which means (0,000 $< 0,05$), which means that H_0 rejected H_1 accepted which means there Effect Consumption of Mother Ginger By Ruling Against Smooth milk production.

This study is expected to postpartum mothers whose milk production was not well can consume ginger, because the results of research on the consumption of ginger affect lactation..

Keywords: Consumption Temulawak, Smooth milk production. Keywords: Consumption Temulawak, Smooth milk production.

ABSTRAK

ASI merupakan makanan eksklusif bagi bayi, nilai gizi yang terkandung dalam ASI sangat tinggi. Dan ASI merupakan makanan yang mudah dicerna oleh bayi yang diserap melalui puting ibunya. Kenyataannya masih banyak ibu nifas yang ASI nya tidak lancar, seperti cakupan di Desa Poreh Wilayah Kerja UPT Puskesmas Lenteng seluruhnya 20 responden (100 %) yang ASI nya tidak lancar. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI.

Variabel Independent adalah Konsumsi Temulawak, sedangkan Variabel Dependent adalah Kelancaran Produksi ASI. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental* dengan *pre-test and post-test group design*. Populasinya 20 ibu nifas pada bulan Juli sampai Agustus Tahun 2016. Sampel nya 20 responden, diambil secara *Nonprobability sampling*. Metode pengumpulan data berupa lembar observasi lalu dianalisa dengan uji *Paired T-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Setelah dianalisa maka didapatkan hasil responden menunjukkan mengalami perubahan ASI lancar setelah diberi konsumsi temulawak yaitu diperoleh data bahwa dari 20 responden, yang ASI nya lancar yaitu sebanyak 18 responden (90%), dan yang ASI nya tidak lancar 2 responden (10%). Dari hasil uji statistik *Paired T-test* diperoleh nilai p value $< \alpha$ yang berarti ($0,000 < 0,05$) yang berarti H_1 diterima H_0 ditolak yang artinya ada Pengaruh Konsumsi Temulawak Oleh Ibu Nifas Terhadap Kelancaran Produksi ASI. Penelitian ini diharapkan ibu nifas yang mengalami produksi ASI tidak lancar dianjurkan mengkonsumsi temulawak, karena dengan hasil penelitian di atas konsumsi temulawak mempengaruhi kelancaran produksi ASI.

Kata kunci : Konsumsi Temulawak, Kelancaran Produksi ASI.

Latar Belakang

Kondisi yang paling membahagiakan bagi orang tua adalah saat dianugerahi sang buah hati. Dengan kehadiran buah hati, keluarga akan semakin lengkap karena ada generasi yang menjadi penerus keluarga. Akan tetapi kebahagiaan kebahagiaan tersebut tidak cukup sampai di situ karena di balik keberadaannya, ada tugas penting bagi orang tuanya yaitu merawat dan membesarkannya untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat dan normal seperti anak yang lain.

Seorang ibu setelah melahirkan tidak mempunyai pilihan lain kecuali harus menyusui bayinya. Hal ini juga di yakini oleh budaya yang ada di masyarakat bahwa akan sempurna menjadi ibu jika sudah mengandung, melahirkan, dan menyusui. Periode menyusui merupakan hal yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, pada bayi baru lahir akan menyusu lebih sering, rata-rata adalah 10-12 kali menyusu tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Menyusui ondemand adalah menyusui kapanpun bayi meminta atau dibutuhkan oleh bayi. Sebaiknya dalam menyusui bayi tidak dijadwal, sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan disetiap saat bayi membutuhkan karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit, sedangkan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. (Astutik 2014)

ASI merupakan makanan eksklusif bagibayi, nilai gizi yang terkandung dalam ASI sangat tinggi sehingga sebenarnya tidak memerlukan tambahan komposisi apapun dari luar. Secara alamiah, Tuhan memang telah menciptakan ASI sedemikian rupa yaitu ASI jenis makanan yang mudah dicerna oleh bayi dengan cara dihisap melalui putting susu Ibu (Hasanah, 2011).

Pemberian ASI secara penuh sangat dianjurkan oleh ahli gizi di seluruh dunia. Tidak satu pun susu buatan manusia (susu formula) dapat menggantikan ASI. ASI sebagai makanan alamiah adalah makanan terbaik yang bisa diberikan oleh seorang ibu kepada bayi yang dilahirkannya. Hanya dengan ASI sudah cukup untuk memenuhi kebutuhannya hingga ia berumur kira-kira 6 bulan (Hasanah, 2011)

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap berbagai penyakit. Akan tetapi menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan mudah dan tidak semuanya ASI nya ibu lancar. (Astutik 2014).

Berdasarkan data pencapaian ibu nifas yang menyusui menurut UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, atau pemantauan setempat (PWS) tahun 2015 terdiri dari 40 ibu nifas. Berdasarkan sementara hasil survei lapangan awal yang dilakukan pada tanggal 24 desember 2014, pada 10 responden di dapatkan 6 (60 %) orang yang ASInya tidak lancar, dari yang 6 orang tersebut 6 orang yang mengkonsumsi temulawak, dan 4 (40%) orang yang ASInya lancar. Setelah mengkonsumsi temulawak yang 6 orang tersebut ASInya lancar.

Berdasarkan beberapa literature banyak faktor yang menyebabkan produksi ASI tidak lancar, yaitu : asupan gizi ibu, frekuensi menyusui bayinya, bayi disusui sesuai keinginan bayi, usia kehamilan ibu saat melahirkan, berat badan bayi saat lahir, daya isap bayi, psikologis ibu (ketenangan jiwa dan pikiran), pemakaian kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesterone, perawatan payudara saat hamil, jenis persalinan (Hasanah, 2011).

Manfaat dari memberikan ASI segera mungkin, antara lain : dengan menyusui bayi pada 30 menit pertama segera setelah melahirkan maka isapan bayi dapat menimbulkan kontraksi uterus, sehingga dapat mempercepat involusi uterus. Selain itu isapan bayi juga mempercepat keluarnya ASI dan merupakan stimulus untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi sedini mungkin. Adapun kerugian atau dampak jika ibu tidak segera memberikan ASI kepada bayinya adalah pengembalian uterus kepada keadaan semula menjadi lambat sehingga mengakibatkan perdarahan serta subinvolusi uterus, selain itu ASI menjadi terbungkus di payudara sehingga membuat payudara mengeras yang disebut bendungan ASI. Sedangkan kerugian untuk bayi adalah daya tahan tubuh bayi lemah sehingga memudahkan bayi terkena infeksi atau penyakit, alergi, mudah terjadi gangguan pencernaan (diare), serta proses menyusui menjadi terganggu (Marmi, 2012).

Indonesia terkenal di dunia dengan obat tradisionalnya dari dulu, mulai dari nenek moyang dengan menggunakan rempah-rempah sebagai obat alami dan tumbuhan yang tumbuh di sekitar rumah jauh sebelum obat-obatan kimia sekarang ini banyak diproduksi. Obat tradisional dari bahan alam dan tumbuhan ini, saat ini semakin marak dan digalakkan di Indonesia dan dikemas secara modern. Dan sekelompok masyarakat sudah mulai tertarik untuk mengkonsumsi dan menggunakannya (Said, 2017).

Salah satu tanaman atau tumbuhan atau jenis rempah yang banyak digunakan di Indonesia untuk pengobatan tradisional adalah temu lawak. Temulawak merupakan tanaman yang terkenal banyak khasiat dan manfaat. Dari hasil beberapa penelitian temulawak terbukti menyembuhkan beberapa penyakit dan dijadikan sebagai bahan makanan maupun minuman yang berkhasiat. Rasa dari temu lawak banyak diramu menjadi jamu dan minuman segar yang dikomersilkan (Said, 2007).

Menurut Ahmad Said, temu lawak telah lama digunakan untuk mengatasi gangguan kesehatan seperti meningkatkan nafsu makan, mengurangi keluhan sakit maag, batu, asma, sariawan, panas dan diare. Selain itu temulawak juga bisa memperbanyak produksi air susu ibu (ASI). Temu lawak yang ada berupa kemasan yang berisi ramuan baik dalam bentuk ramuan tunggal maupun ramuan campuran dengan bahan lain.

Penelitian yang menyatakan bahwa daun katuk meningkatkan produksi ASI, selain itu daun katuk mengandung protein, lemak, kalium, vitamin A, B1, vitamin C yang lengkap. Kandungan nutrisi inilah yang membuat daun katuk melancarkan ASI dengan berperan mencukupi asupan nutrisi. (Astutik 2014).

Berdasarkan pemahaman dan permasalahan di atas dapat dipahami bahwa ASI adalah sumber zat gizi yang sangat lengkap dengan kandungan yang sangat baik untuk kesehatan bayi, sehingga diharapkan untuk para ibu menyusui untuk menyusui bayinya. Karena ASI merupakan makanan terbaik ciptaan Tuhan yang diperuntukkan bagi bayi yang baru dilahirkan. Makanan-makanan tiruan untuk bayi yang diramu menggunakan teknologi masa kini, ternyata tidak mampu menandingi keunggulan ASI. Hal ini yang dapat penulis tertarik untuk melakukan penelitian “ Pengaruh Konsumsi Temulawak Oleh Ibu Nifas Terhadap Kelancaran Produksi ASI di desa poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016”. Dengan penelitian ini diharapkan untuk para Ibu Nifas untuk memberikan dan menjaga kelancaran ASI pada anak-anaknya dengan baik, karena ASI merupakan makanan yang sangat penting bagi bayi.

Rumusan Masalah :

- a. Bagaimana gambaran kelancaran produksi ASI oleh ibu nifas sebelum diberikan konsumsi temulawak di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2016.
- b. Bagaimana gambaran kelancaran produksi ASI oleh ibu nifas setelah diberikan konsumsi temulawak di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2015.
- c. Apakah ada pengaruh konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2016.

Tujuan Penelitian :

1. Mengidentifikasi kelancaran produksi ASI oleh ibu nifas sebelum diberikan konsumsi temulawak di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2016.
2. Mengidentifikasi kelancaran produksi ASI oleh ibu nifas setelah diberikan konsumsi temulawak di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2015.
3. Menganalisis pengaruh konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian *pre-eksperimental* dengan *pre-test and post-test group design*. Dalam penelitian ini variabel independent adalah Konsumsi temulawak oleh ibu nifas, variabel dependent adalah kelancaran produksi ASI (Alimul, 2007).

Definisi Operasional :

Konsumsi temu lawak : Ibu nifas yang mengkonsumsi jamu temulawak pada masa nifas. 20gram rimpang segar temulawak, lalu parut campur dengan 200 ml atau 1 gelas air. Hasil parutannya peras dan saring, lalu direbus sampaimendidih. Setelah dingin, tambahkan 2 sendok makan madu sambil diaduk rata, lalu diminum. Lakukan pagi dan sore dengan takaran yang sama banyak. Lakukan setiap hari selama seminggu (Nur Salam, 2005).

Produksi ASI : Keadaan dimana produksi ASI dapat keluar dan diberikan pada bayi tanpa adanya hambatan.

Parameter :

Pengeluaran ASI dikatakan lancar apabila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi.

Dalam penelitian ini populasinya adalah semua ibu nifas di Desa Poreh wilayah UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016 sejumlah 20 orang, besar sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang ibu nifas di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016.

Kriteria Inklusi

Kriteria Inklusi adalah Kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010). Yaitu:

- 1) Semua ibu nifas yang ASI nya tidak lancar.
- 2) Bersedia diteliti dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Jika tidak bisa menjadi responden maka akan diganti kepada responden lain.
- 3) Tidak mengkonsumsi jamu lain.

Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini yang menjadi kriteria eksklusi adalah:

- 1) Ibu nifas yang ASI nya lancar.
- 2) Puting susu yang tenggelam.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tehknik *probability sampling* (Arikunto, 2010)

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian adalah di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, adapun rencana kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2016.

Analisa Data:

Menguji normalitas data dengan kolmogorov smimov satu sampel. Jika data terdistribusi normal maka menggunakan uji paried T-test, jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden sebelum mengkonsumsi temulawak terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
ASI lancar	-	-
ASI tidak lancar	20	100
Total	20	100

Sumber data primer penelitian tahun 2016

Hasil distribusi frekuensi pada tabel diatas dapat di interpretasikan bahwa seluruhnya responden produksi ASI nya tidak lancar (100%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden di dapatkan bahwa sesudah mengkonsumsi temulawak di Desa Poreh wilayah UPT

Kriteria	Frekuensi	(%)
ASI lancar	18	90
ASI tidak lancar	2	10
Total	20	100

Sumber data primer penelitian tahun 2016

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 2 menunjukkan bahwa hamper seluruhnya responden yang produksi ASI nya lancar, yaitu sebanyak 18 responden(90%).

Tabel 3 Tabulasi Silang pengaruh konsumsi temulawakoleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016

Kriteria	Pre Test	Post Test
ASI lancar	0	18
	0	90%
ASI tidak lancar	20	2
	100%	10%

Dari hasil analisa dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebelum diberikan konsumsi temulawak (Pretest) terdapat (100 %) yaitu sebanyak 20 yang produksi ASI nya tidak lancar. Sedangkan sesudah diberikan konsumsi temulawak (Postest) dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat (90%) yaitu 18 yang ASI nya lancar , dan (10%) yaitu 2 orang yang produksi ASI nya tidak lancar. Setelah dilakukan uji statistik *paired T-test* diperoleh hasil nilai p value = 0,000 yang berarti lebi kecil dai $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh konsumsitemulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa poreh wilayah UPT Puskesmas LentengKecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016.

PEMBAHASAN

A. Kelancaran produksi ASI sebelum mengkonsumsi temulawak oleh ibu nifas

Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa semua ibu nifas yang belum mengkonsumsi temulawak produksi ASI nya tidak lancar sebanyak 20 responden (100%). Hal ini diketahui dari hasil penelitian dengan cara menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Diketahui hasil penelitian lain faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI yaitu makanan ibu atau nutrisi. Sosial budaya merupakan adat kebiasaan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku ibu nifas yang menyusui, dimana suatu budaya itu sudah menjadi norma dimasyarakat. Pada umumnya Desa Poreh budayanya sangat erat sekali dengan perilaku masyarakat di desa tersebut yang menyebabkan mereka memiliki anggapan tentang makanan atau nutrisi setelah persalinan. Ibu nifas yang sedang menyusui memerlukan konsumsi makanan yang bergizi, serta memerlukan pengetahuan tentang kelancaran produksi ASI dengan baik dan benar.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian lain yaitu banyak faktor yang menyebabkan produksi ASI tidak lancar, yaitu : asupan gizi ibu, frekuensi menyusui bayinya, usia kehamilan ibu saat melahirkan, berat badan bayi saat lahir, daya isap bayi, psikologis ibu (ketenangan jiwa dan pikiran), pemakaian kontrasepsi yang mengandung estrogen dan progesterone, perawatan payudara saat hamil, jenis persalinan (Hasanah, 2011).

ASI merupakan makanan alamiah dan terbaik bagi bayi, ASI dianjurkan diberikan kepada bayi sampai usia 2 tahun. Bayi usia 0-6 bulan wajib diberi ASI saja, karena dengan ASI saja sudah mencukupi kebutuhan gizi bayi sampai usia 6 bulan. Tidak ada satupun kandungan susu formula yang lebih baik dari ASI (Hasanah 2011).

Indonesia terkenal di dunia dengan obat tradisionalnya dari dulu, mulai dari nenek moyang dengan menggunakan rempah rempah sebagai obat alami dan tumbuhan yang tumbuh di sekitar rumah jauh sebelum obat-obatan kimia sekarang ini banyak diproduksi. Obat tradisional dari bahan alamiah dan tumbuhan ini, saat ini semakin marak dan digalakkan di Indonesia dan dikemas secara modern. Dan sekelompok masyarakat sudah mulai tertarik untuk mengkonsumsi dan menggunakannya (Said, 2017).

B. Kelancaran produksi ASI sesudah diberikan konsumsi temulawak oleh Ibu nifas di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng kecamatan lenteng kabupaten Sumenep tahun 2016

Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa semua ibu nifas setelah diberikan konsumsi temulawak diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya responden yang produksi ASInya lancar yaitu sebanyak 18 responden (90%). Hal ini diketahui dari hasil penelitian dengan cara menggunakan lembar observasi yang telah dilakukan oleh peneliti.

Temulawak merupakan jamu tradisional yang dapat membantu melancarkan produksi ASI bagi ibu nifas yang mengkonsumsinya, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian di atas. ASI ialah makanan eksklusif bagi bayi. Nilai gizi yang terkandung dalam ASI sangat tinggi sehingga sebenarnya ia tidak memerlukan tambahan komposisi apa pun dari luar. Secara alamiah, Tuhan memang telah menciptakan ASI sedemikian rupanya sehingga sangat cocok untuk dijadikan makanan yang mudah dicerna olehnya dengan cara diserap melalui puting ibunya. (Khasanah 2011). Sedangkan pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi (Hariana, 2013).

Selain pemahaman di atas, diketahui pula bahwa untuk memperbanyak air susu ibu (ASI), dan mengobati gangguan saat nifas dan menstruasi yaitu dengan mengkonsumsi temulawak. Pemakaian temulawak untuk pengobatan umumnya dilakukan dalam bentuk ramuan, baik tunggal maupun campuran. Memperbanyak produksi ASI, caranya : Ibu nifas yang mengkonsumsi jamu temulawak pada masa nifas. 20 gram rimpang segar temulawak, lalu parut campur dengan 200 ml atau 1 gelas air. Temulawak yang sudah diparut, kemudian diperas dan disaring kemudian direbus sampai mendidih. Kemudian dinginkan dan tambahkan madu sebanyak 2 sendok makan dan diaduk sampai rata dan bisa diminum pada saat pagi dan sore hari setiap hari selama seminggu (Akbar, 2015).

Menurut Ahmad Said 2007, kandungan temulawak sangat berguna untuk sumber karbohidrat, obat, penyedap makanan dan minuman, serta bisa dimanfaatkan untuk pewarna alami makanan dan bahan kosmetika. Di Indonesia temulawak adalah jenis tanaman atau tumbuhan yang sangat prospek untuk dibudidayakan, karena semua bagian dari tumbuhan temulawak ada manfaatnya. Namun bagian temulawak yang paling banyak manfaatnya adalah pada bagian rimpangnya.

C. Analisa Pengaruh Konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2016

Dari hasil analisa dapat diketahui bahwa dari 20 responden sebelum diberikan konsumsi temulawak (Pretest) terdapat (100 %) yaitu sebanyak 20 yang produksi ASInya tidak lancar. Sedangkan sesudah diberikan konsumsi temulawak (Posttest) dapat diketahui bahwa dari 20 responden terdapat (90%) yaitu 18 yang ASI nya lancar , dan (10%) yaitu 2 orang yang produksi ASI nya tidak lancar

Setelah dilakukan uji statistik *paired T-test* diperoleh hasil nilai $p\text{ value} = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa poreh wilayah UPT Puskesmas Lenteng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep Tahun 2015.

Indonesia terkenal di dunia dengan obat tradisionalnya dari dulu, mulai dari nenek moyang dengan menggunakan rempah rempah sebagai obat alami dan tumbuhan yang tumbuh di sekitar rumah jauh sebelum obat-obatan kimia sekarang ini banyak diproduksi. Obat tradisional dari bahan alamiah dan tumbuhan ini, saat ini semakin marak dan digalakkan di Indonesia dan dikemas secara modern. Dan sekelompok masyarakat sudah mulai tertarik untuk mengkonsumsi dan menggunakannya (Said,2017).

Selain itu, temulawak juga mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat kasar dan mineral (kalium, natrium, magnesium, zat besi). Karena banyak mengandung zat yang baik untuk kesehatan, sebagian besar orang Indonesia memanfaatkan tanaman temulawak sebagai obat tradisional. Tanaman temulawak paling banyak mengandung protein yang akan memperlancarkan produksi ASI dan kurkumin sebagai antioksidan (Hartati, 2011).

Menurut Suharmiati, terdapat jamu uyup-uyup yang kandungannya terdiri dari kencur, kunyit, lempuyeng, temu giring, temu lawak dan daun katuk. Ramuan ini bermanfaat untuk meningkatkan atau menambah produksi ASI pada ibu nifas dan menyusui. Kencur (*Kaemferia galanga* L.) dapat menyegarkan dan menghangatkan badan sehingga meningkatkan daya tahan tubuh ibu menyusui. Kunyit (*Curcuma domestika* Val.) banyak mengandung curcumin, karbohidrat, protein, vitamin c, kalium, fosfor, Fe serta lemak yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh ibu nifas dan menyusui untuk produksi ASI. Lempuyang (*Zingiber* spp.) dapat digunakan untuk meningkatkan nafsu makan, menambah darah, dan mempercepat pemulihan pada ibu nifas. Temu giring (*Curcuma heyneana*) dapat digunakan untuk menenangkan pikiran sehingga perasaan menjadi tenang. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) dan daun katuk (*Sauropus androgynus* Merr.) bermanfaat untuk menambah dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Menurut Sari dalam penelitiannya, jamu uyup-uyup bermanfaat untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI karena dapat merangsang hormon prolaktin yang secara tidak langsung sebagai salah satu mekanisme suatu senyawa laktagogum (pelancar pengeluaran air susu), mengandung protein, mineral dan vitamin- vitamin. Komponen protein berkhasiat merangsang peningkatan sekresi air susu, sedangkan steroid dan vitamin A berperan merangsang proliferasi epitel alveolus yang baru, dengan demikian terjadi peningkatan alveolus.

Menurut Reni yuli Astutik 2014, ada beberapa kriteria yang bisa digunakan untuk mengetahui apakah jumlah ASI lancar atau tidak, di antaranya sebagai berikut: ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting susu, terutama pada saat ibu memikirkan untuk menyusui bayi atau ingat pada bayi.

Kesimpulan :

1. Ibu nifas di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng sebelum diberi konsumsi temulawak seluruhnya produksi ASI nya tidak lancar.
2. Ibu nifas di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng sesudah diberi konsumsi temulawak hampir seluruhnya produksi ASI nya lancar.

3. Ada pengaruh konsumsi temulawak oleh ibu nifas terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Poreh wilayah kerja UPT Puskesmas Lenteng.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. 2015. *Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita*. Edisi 1. Jakarta: One Books. ISBN : 978-602-70667-5-5
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Hasanah, Nur. (2011). *ASI atau Susu Formula*. Jogjakarta : Flashbooks.
- Hartati, Sri. (2011). *Gulma dan Rempah Berkhasiat Obat*. Bogor : Kampus IPB Taman Kencana Bogor.
- Hariana, A. 2013. *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Edisi 2. Jakarta: Aksara Sukses, pp: 28
- Hidayat, Aziz Alimul. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Marmi.(2012). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2005). *Konsep dan Menerapan Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nototmodjo, Soekidjo. (2010).*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta :Penerbit
- Renika Cipta Prawirohardjo, Sarwono. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Said, Ahmad. (2007). *Khasiat dan Manfaat Temulawak*. Jakarta : Sinar Wadja Lestari.
- Yuli, Astuti Reni. (2014). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika.