

**PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN UBI JALAR UNGU SEBAGAI UPAYA
MENDUKUNG MELANCARKAN PRODUKSI ASI PADA
IBU MENYUSUI DI PMB FITRIANI TAHUN 2025**

Misa Engelia¹, Etika Khoiriyah²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : engeliamisa@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan pemberian ASI yang sesuai anjuran dapat berpotensi mencegah lebih dari 20.000 kematian pada ibu serta 823.000 kematian pada anak setiap tahunnya. Menyusui sejak hari pertama kelahiran telah terbukti mampu menurunkan risiko kematian bayi sebesar 22%. Untuk membantu meningkatkan produksi ASI, salah satu yang dapat diterapkan adalah dengan mengkonsumsi air rebusan daun ubi jalar ungu. Air rebusan daun ubi jalar ungu diyakini mampu mengatasi gangguan kelancaran produksi ASI. Daun ini mengandung zat-zat penting seperti laktagogum yang berfungsi untuk merangsang peningkatan ASI. Tujuan peneliti melakukan pemberian Air Rebusan ini sebagai upaya memperlancar ASI. Penelitian ini diterapkan dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian adalah Ny. N umur 25 tahun P1A0 dua hari postpartum di PMB Fitriani. Penelitian dilakukan mulai hari ke 3 postpartum sampai dengan hari ke 9 postpartum. Data didapatkan melalui hasil wawancara dan observasi. Hasil pelaksanaan penelitian pada Ny. N umur 25 tahun P1A0 dengan masalah ASI tidak lancar dan diberikan Intervensi Air Rebusan Ubi Jalar Ungu yang diberikan mulai hari ketiga postpartum dilanjutkan selama tujuh hari secara berturut-turut. Hasil observasi selama pemberian air rebusan daun ubi jalar ungu menunjukkan bahwa produksi ASI menjadi lebih lancar. Kesimpulan dari penelitian ini, air rebusan daun ubi jalar ungu sangat efektif untuk mengatasi keluhan ASI tidak lancar pada ibu menyusui. Dengan demikian, asuhan ini sangat penting untuk dilakukan sosialisasi terkait pengaruh air rebusan daun ubi jalar ungu untuk memperlancar Produksi ASI.

Kata Kunci: Produksi ASI, Air Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu, Menyusui

ABSTRACT

Implementing recommended breastfeeding can potentially prevent more than 20,000 maternal deaths and 823,000 infant deaths annually. Breastfeeding from the first day of birth has been shown to reduce the risk of infant mortality by 22%. To help increase breast milk production, one method that can be implemented is by consuming boiled purple sweet potato leaves. Boiled purple sweet potato leaves are believed to be able to overcome problems with smooth breast milk production. These leaves contain important substances such as lactagogums which function to stimulate increased breast milk. The researcher's purpose in providing this boiled water is as an effort to facilitate breast milk production. This research was implemented with a case study approach. The subject in the study was Mrs. N, 25 years old, P1A0, two days postpartum at PMB Fitriani. The study was conducted from the 3rd postpartum day to the 9th postpartum day. Data were obtained through interviews and observations. The results of the research implementation on Mrs. A 25-year-old woman, P1A0, had a problem with insufficient breast milk supply and was given a purple sweet potato leaf decoction intervention starting on the third day postpartum and continued for seven consecutive days. Observations during the administration of the purple sweet potato leaf decoction indicated increased breast milk production. The

conclusion of this study is that purple sweet potato leaf decoction is very effective in addressing the problem of insufficient breast milk supply in breastfeeding mothers. Therefore, it is crucial to disseminate information regarding the effect of purple sweet potato leaf decoction on breast milk production.

Keywords: *Breast Milk Production, Purple Sweet Potato Leaf Tea, Breastfeeding*

PENDAHULUAN

ASI adalah cairan warna putih yang diproduksi oleh kelenjar mammae. Cairan ini mengandung campuran lemak dalam bentuk emulsi, serta mengandung laktosa, garam anorganik, dan protein dihasilkan oleh kelenjar susu. ASI disiapkan secara alami sejak masa kehamilan sebagai nutrisi utama untuk bayi (Hajifah, 2022).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022 dan Laporan Kemenkes 2023, hanya 52,5% bayi di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Padahal, WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan, dilanjutkan hingga 2 tahun dengan makanan pendamping.

Pemerintah telah menetapkan pentingnya pemberian ASI melalui Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 28 Tahun 2024 sebagai bentuk implementasi dari UU No 17 Tahun 2023 terkait Kesehatan. Dalam Pasal 24 sampai dengan pasal 48 dijelaskan setiap anak memiliki hak untuk memperoleh ASI eksklusif sejak dini hingga umur enam bulan. ASI

eksklusif berperan penting sebagai sumber nutrisi terbaik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal, sekaligus memperkuat sistem imun sehingga mencegah berbagai penyakit. Dalam hal ini, bidan memiliki peran penting untuk memberikan informasi dan edukasi terkait ASI eksklusif sejak masa kehamilan hingga periode menyusui. Selain itu, bidan juga dilarang mempromosikan atau memberikan susu formula, kecuali ada indikasi medis, karena hal ini dapat menghambat keberhasilan pemberian Air Susu Ibu secara penuh sampai anak umur enam bulan.

Namun realitas di lapangan memperlihatkan bahwa produksi ASI masih rendah, terutama pada tiga hari pertama setelah persalinan, seringkali menjadi hambatan dalam memberikan ASI secara dini. Banyak ibu merasa cemas atau khawatir terhadap kemampuan tubuhnya dalam memproduksi ASI, ditambah lagi dengan minimnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang tepat. Faktor lain seperti pola makan,

waktu istirahat, dan perawatan payudara juga turut mempengaruhi keberhasilan menyusui. Beberapa ibu juga mengalami kesulitan karena ASI tidak keluar atau hanya sedikit (Aprilsalita & Agustina, 2023).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2023), pemberian ASI yang sesuai anjuran dapat berpotensi mencegah lebih dari 20.000 kematian pada ibu serta 823.000 kematian pada anak setiap tahunnya. Disamping itu, inisiasi menyusui sejak hari pertama mampu menurunkan risiko kematian bayi sebesar 13%, dan jika dilakukan pada 1 jam pertama setelah bayi lahir, berpotensi mengurangi risiko kematian hingga 22% (Ade Harshindy & Budi Raharjo, 2022).

Kurangnya pemberian ASI dapat berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Pada ibu, risiko seperti bendungan payudara, mastitis, dan abses bisa terjadi. Sementara pada bayi, kekurangan ASI dapat menyebabkan kurangnya asupan gizi, kerentanan terhadap infeksi dan diare, peningkatan risiko alergi, serta penurunan daya tahan tubuh.

Untuk membantu meningkatkan produksi ASI, salah satu alternatif yang bisa dimanfaatkan adalah terapi nonfarmakologis yang mudah

diperoleh di masyarakat, seperti konsumsi Air Rebusan Daun Ubi Jalar. Beberapa kajian literatur mengungkapkan bahwa Daun Ubi Jalar Ungu mengandung senyawa laktagogum, karotenoid, dan zat besi yang dapat merangsang produksi ASI. Kandungan hormon oksitosin dan prolaktin di dalamnya juga mendukung kelancaran ASI eksklusif (Montolalu, 2023). Ubi jalar juga kaya karbohidrat, magnesium, vitamin B kompleks, dan vitamin c yang diyakini juga dapat memperlancar ASI (Syarif & Rianti, 2022)

Peneliti tertarik untuk melakukan tindakan asuhan dengan memberikan Air Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu kepada Ny. N sebagai upaya untuk membantu memperlancar produksi ASI di PMB Fitriani pada tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui sumber data primer dan sekunder. Subjek adalah Ny. N berumur 25 tahun P1A0 Postpartum hari ke dua di PMB Fitriani. Pada penelitian ini intervensi yang diberikan berupa air rebusan daun ubi jalar ungu dengan hasil yang diharapkan bisa

meningkatkan kelancaran produksi ASI sebagai upaya mengatasi keluhan ASI yang kurang lancar. Pemberian asuhan ini dilakukan dihari kedua postpartum dan diobservasi dua kali selama 7 hari yaitu dihari ke 5 postpartum dan hari ke 9 postpartum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mulai dilakukan pada tanggal 28 Maret 2025, Ny. N umur 25 tahun P1A0 hari ketiga postpartum didapatkan hasil dari pengkajian data subyektif ditemukan keluhan ASI tidak lancar sehingga bayi rewel dan ibu menjadi cemas dengan kondisinya. Diperoleh data obyektif bahwa kondisi umum ibu baik, dengan tingkat kesadaran composmentis, TD: 110/80 mmHg, N: 85 kali/menit, Pernafasan: 19 kali/menit, Suhu: 36,4 °C, pada pemeriksaan mammae tidak ditemukan pembengkakan, ASI tidak keluar. Berdasarkan hasil pengkajian Ny. N mengalami gangguan Asi tidak lancar. Menurut teori Faktor yang dapat mempengaruhi ASI tidak lancar diantaranya pola makan, pola istirahat dan perawatan payudara (Aprilsalita & Agustina, 2023). Pada kasus Ny. N penyebab ASI tidak lancar karena ibu merasa cemas dengan kondisinya. Menurut Zuly & Yuli (2020)

cemas atau stres saat menyusui dapat mengganggu produksi ASI. Stres sering dialami pada bulan pertama setelah lahir sebagai adaptasi terhadap peran baru.

Pada kasus Ny. N umur 25 tahun P1A0 dengan ASI tidak lancar, intervensi yang dilakukan mencakup pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu sebagai upaya meningkatkan kelancaran ASI dan asuhan teknik menyusui yang benar. Menurut Nisak & Aziziah (2019), daun ubi jalar ungu memiliki kandungan vitamin A yang merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk meningkatkan hormon prolaktin, sehingga merangsang kerja sel epitel pada alveoli payudara untuk memproduksi dan menampung ASI. Selain itu, Daun ubi jalar ungu juga dapat mendukung kesuksesan ASI Eksklusif (Montolalu, 2023).

Adapun cara pembuatan Air Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu, yaitu : menyiapkan 10 lembar daun ubi jalar ungu ($\pm$ 100 gram), rebus daun yang sudah di cuci bersih dengan air sebanyak 200 ml (sekitar 1 gelas), kemudian direbus selama 5-10 menit, saring air rebusan dari ampas daun ubi jalar ungu, diminum secara rutin setiap pagi 1 kali sehari, diminum selama 7 hari berturut-turut.

Pada kunjungan pertama setelah pemberian Air Rebusan

Daun Ubi Jalar Ungu tepatnya dihari ke 5 postpartum didapatkan hasil pengkajian data subyektif tidak ditemukan keluhan, ASI sudah lancar, dan ibu tidak cemas. Dari hasil pengkajian data obyektif kondisi umum baik, TD : 120/70 mmHg, Nadi : 80 kali/menit, Pernafasan : 19 kali/menit, Suhu : 36,5 °C, Payudara tidak ada pembengkakan atau benjolan, ASI sudah keluar.

Setelah 7 hari pemberian Air Rebusan Ubi Jalar Ungu dilakukan kunjungan kedua tepatnya dihari ke 9 postpartum, didapatkan hasil pengkajian data subyektif tidak ditemukan masalah, ASI lancar dan banyak, bayi sudah cukup ASI, ibu sudah tidak cemas lagi dengan kondisinya. Dari hasil pengkajian data obyektif kondisi umum baik, kesadaran composmentis, TD : 120/80 mmHg, Nadi : 83 kali/menit, Pernafasan : 19 kali/menit, Suhu : 36,5 °C, mammae tidak ada pembengkakan atau benjolan, ASI lancar, Uterus sudah tidak teraba.

Dari hasil pemberian air rebusan daun ubi jalar ungu pada Ny. N umur 25 tahun P1A0 yang diberikan selama 7 hari berturut-turut, asuhan ini efektif dalam mengatasi ASI tidak lancar. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengkajian di kunjungan pertama dan kedua yaitu

ASI ibu banyak dan lancar serta ibu sudah tidak cemas dengan kondisinya.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya. Misalnya, Malikha (2019) telah menyatakan jika minum air rebusan daun ubi jalar ungu secara signifikan dapat meningkatkan ketersediaan ASI. Sementara itu, penelitian lain yaitu Subagio (2019) juga menyimpulkan jika mengkonsumsi rebusan daun ubi jalar ungu selama tujuh hari dapat melancarkan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kesesi I Pekalongan.

Penelitian yang dilaksanakan Maharani, dkk (2021), menunjukkan hasil serupa, yaitu air rebusan daun ubi jalar ungu memberikan dampak positif terhadap meningkatnya produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan asuhan kebidanan yang telah diterapkan kepada Ny. N umur 25 tahun P1A0 dengan masalah ASI tidak lancar penulis menyimpulkan bahwa Air Rebusan Daun Ubi Jalar dapat melancarkan Air Susu Ibu. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan sosialisasi mengenai

manfaat air rebusan daun ubi jalar ungu dalam mendukung meningkatkan produksi ASI, serta mendorong peningkatan kualitas pelayanan asuhan kebidanan yang menyeluruh bagi ibu nifas, khususnya bagi ibu yang mengalami kendala menyusui pada pengalaman pertama sebagai ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, F., & Efrianty, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Cemas Ibu Dalam Pemberian Asi Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui Di Desa Gunung Agung Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 11(1), 25-30.
- Alia, R. (2024). LTA Gambaran Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Hindu Kota Palangka Raya. Palang Karaya : Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
- Anggriani, Y., Lismasari, D., Febriyanti, H., & Komalasari, K. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), 008-015.
- Dinas Kesehatan. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mastuti, S. R., Darmi, S., & Sugesti, R. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Dan Air Rebusan Daun Bayam Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di PMB Sri Rahayu Mastuti Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 7772-7781.
- Pacitasari, D. M., & Wijhati, E. R. (2023, July). Asuhan kebidanan pada ibu nifas normal. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 74-79).
- Pratiwi, E. H., Yuliana, W., & Hikmawati, N. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 7-12 Bulan Di Desa Cepoko Puskesmas Sumber Kabupaten Probolinggo: The Correlation between Mother's Education Level and Exclusive Breastfeeding for Infants Aged 7-12 Months in Cepoko Village, Sumber Health Center, Probolinggo. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 146-158.
- Zahra, M. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Menyusui Dengan Masalah Produksi Asi Di Pmb Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(4), 649-656.