

**PENGARUH REBUSAN JINTAN HITAM DENGAN MADU TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA SIDOMULYO
KABUPATEN DELI SERDANG**

G.F.Gustina Siregar¹⁾, Mutiara Dwi Yanti²⁾

^{1,2}Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email¹⁾: gfgustinas@gmail.com

Email²⁾: mutiaradwi0392@gmail.com

Abstract

Breastfeeding after the baby born is the formation of quality resources. Because babies who are breastfed have better immunity and nutritional needs. However, the problem that is often found in mothers is the lack of milk after the mother gives birth. Efforts that can be made in increasing breast milk production can be done by doing breast care, breastfeeding techniques or by consuming foods that can affect breast milk production. Indonesia is a country that has many medicinal plants, including black cumin and honey. Black cumin is in the form of black seed granules which contain polyphenols which play a role in increasing prolactin and oxytocin levels. Honey increases the release of breast milk and the number of antibodies in breast milk. The research method used is an experimental method using a design before and after the intervention using one group. The research design used pre and post test design. The population in this study were all mothers who breastfeed their babies in Sidomulyo Village, Deli Serdang Regency. Sampling in this study uses the Consecutive Sampling technique, namely the researcher selects all subjects who meet the criteria until the required number of subjects is met where in this study the number of samples used was 30 people. Statistical test analysis shows that the Z value in this study is -5.844 with a sig. 0.000 < 0.05, so it can be assumed that there is an effect of decoction of black cumin with honey on increasing breast milk production in breastfeeding mothers in Sidomulyo Village, Deli Serdang Regency in 2020.

Keywords : Breast milk, black cumin, honey

PENDAHULUAN

Pemberian ASI Eksklusif pada dasarnya mulai satu jam setelah kelahiran sampai berusia 6 bulan. Dimana makanan pelengkap bergizi kemudian harus ditambahkan sambil menyusui hingga 2 tahun ataupun lebih. Dengan diberikan ASI dapat menyelamatkan lebih dari 800.000 jiwa setiap tahun dan mayoritasnya adalah anak-anak dibawah usia 6 bulan. Menyusui juga dapat mengurangi risiko ibu terkena kanker payudara, kanker ovarium, diabetes dan penyakit jantung sehingga dapat diperkirakan menyusui salah satu cara untuk mencegah 20.000 kematian setiap tahun akibat kanker payudara.¹

ASI memiliki peranan penting bagi

bayi dalam menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup, karena bayi yang diberi ASI secara eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif. Sehingga bayi yang diberikan ASI eksklusif jarang menderita penyakit dan terhindar dari masalah gizi dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI. Sehingga Asupan ASI yang kurang dapat mengakibatkan kebutuhan gizi bayi menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan pemenuhan gizi pada bayi akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia yang dapat dilihat dari terhambatnya tumbuh kembang bayi nantinya.²

Manfaat dari pemberian ASI pada bayi sangat banyak, baik bagi bayi atau

bagi ibu menyusui. Karena di dalam ASI mengandung banyak antibodi dari tubuh ibu, antibodi tersebut membantu bayi agar terhindar dari penyakit. Telah terbukti bahwa bayi yang diberikan ASI lebih kuat dan sehat dan terhindar dari penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, kanker anak, diabetes, radang usus dan obesitas. Selain itu, hormone yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan nyaman.³

Pemberian jintan hitam dapat memperlancar produksi ASI. Hal ini dikarenakan jintan hitam mengandung unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi air susu karena menunjukkan efek lactagagum. Kandungan polifenol dalam jintan hitam yang berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin yang dibuktikan dalam penelitian dengan judul Uses of Nigella Sativa dan jintan hitam sudah digunakan di India dan diminum oleh ibu yang mengalami kegagalan menyusui atau untuk meningkatkan produksi ASI.⁴ Madu adalah cairan alami yang mempunyai rasa manis yang dihasilkan oleh lebah madu dari sari bunga tanaman (floral nektar) atau bagian lain dari tanaman (ekstra floral nektar) atau ekskresi serangga. Dimana madu juga sangat banyak memiliki manfaat.

ASI eksklusif diberikan mulai satu jam setelah kelahiran sampai berusia 6 bulan. Makanan pelengkap bergizi kemudian harus ditambahkan sambil menyusui hingga 2 tahun ataupun lebih. Dengan diberikan ASI dapat menyelamatkan lebih dari 800.000 jiwa setiap tahun, mayoritasnya adalah anak-anak dibawah 6 bulan. Menyusui juga dapat mengurangi risiko ibu terkena kanker payudara, kanker ovarium, diabetes dan penyakit jantung. Diperkirakan menyusui dapat menegah 20.000 kematian setiap tahun akibat kanker payudara.¹

ASI memiliki peranan penting bagi bayi dalam menjaga kesehatan dan

kelangsungan hidup, karena bayi yang diberi ASI secara eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif. Sehingga bayi yang diberikan ASI eksklusif jarang menderita penyakit dan terhindar dari masalah gizi dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI. Asupan ASI yang kurang dapat mengakibatkan kebutuhan gizi bayi menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan pemenuhan gizi pada bayi akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia yang dapat dilihat dari terhambatnya tumbuh kembang bayi nantinya.²

Manfaat dari pemberian ASI pada bayi sangat banyak, baik bagi bayi atau bagi ibu menyusui. Telah terbukti bahwa bayi yang diberikan ASI lebih kuat dan sehat dan terhindar dari penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, kanker anak, diabetes, radang usus dan obesitas. Selain itu, hormone yang terdapat di dalam ASI menciptakan rasa kantuk dan nyaman.³ Kandungan polifenol dalam jintan hitam yang berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin yang dibuktikan dalam penelitian dengan judul Uses of Nigella Sativa dan jintan hitam sudah digunakan di India dan diminum oleh ibu yang mengalami kegagalan menyusui atau untuk meningkatkan produksi ASI.⁶

Manfaat jintan hitam cukup banyak. Diantara manfaat jintan hitam ialah menguatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan bioaktivitas hormon, menetralkan racun dalam tubuh, mengatasi gangguan tidur dan stres, anti histamin/anti alergi, memperbaiki saluran pencernaan dan sebagai anti bakteri, melancarkan Air Susu Ibu, tambahan nutrisi pada ibu hamil dan balita, anti tumor dan nutrisi bagi manusia.⁶

Hasil riset di Jepang dan beberapa Negara lain membuktikan bahwa madu mampu memperbanyak keluarnya ASI dan

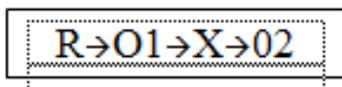
juga memperbanyak jumlah antibody dalam ASI. Selain itu, kekebalan tubuh bayi terhadap penyakit juga akan bertambah. Khasiat madu juga efektif dalam menghadapi pembengkakan jamur dimulut bayi. Hal itu mencegah pembentukan jamur di dalamnya selain itu, madu juga bagus bagi lambung dan darahnya.¹³

Pada penelitian terdahulu mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak jintan hitam terhadap peningkatan produksi Asi berdasarkan *p* value yang signifikan yaitu: $0,000 < 0,05$ maka menurut hipotesis uji *paired t test* maka H_0 ditolak dan H_a diterima.¹⁴

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental* dengan *one group pre test - post test* yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Mengonsumsi rebusan Jintan Hitam dengan Madu terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Di dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali, sebelum perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan. Peningkatan jumlah produksi ASI dari kelompok intervensi yang diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan¹⁵.

Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara.

Populasi Dan Sampel

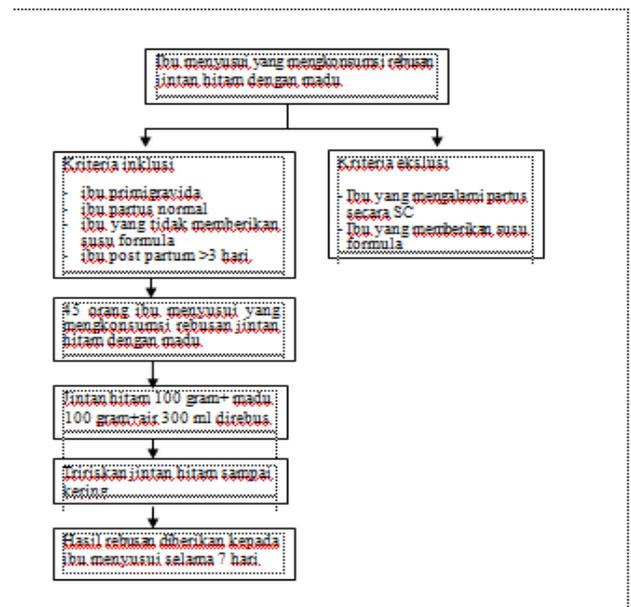
A. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang menyusui bayinya di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang

B. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *Consecutive Sampling* yaitu peneliti memilih semua subjek yang memenuhi kriteria sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. diman dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 orang.¹⁶

Tahapan Prosedur Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan rebusan jintan hitam dengan madu terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Sidomulyo kabupaten Deli Serdang, hasil penelitian disajikan

dalam tabel :

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dengan ASI

No	Karakteristik Responden	Kelompok ASI	
1.	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
	< 20 Tahun	6	26,7
	20 - 30 Tahun	20	57,8
	> 30 Tahun	4	165,6
	Total	30	100
2.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
	SMP	3	17,8
	SMA	5	62,2
	Perguruan Tinggi	18	20,0
	Total	30	100
3.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
	IRT	25	75,6
	Wiraswasta	2	11,1
	PNS	3	13,3
	Total	30	100

Dari tabel 1 dapat dilihat frekuensi responden didapatkan dari segi usia mayoritas berusia 20-30 tahun 20 responden (57,8%) dan minoritas usia >30 tahun sebanyak 4 responden (15,6%). Dari segi pendidikan mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMA sebanyak 22 responden (62.2%) dan minoritas tingkat pendidikan SMP sebanyak 3 responden (17,8%). Sedangkan dari segi pekerjaan mayoritas pekerjaan responden adalah IRT sebanyak 25 responden (75.6%) dan minoritas pekerjaan wiraswasta sebanyak 2 responden (11.1%).

Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Rata-Rata Peningkatan Frekuensi Menyusui Pada Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Jintan Hitam dengan Madu

	N	Mean	Std. Deviation
Pr	30	27,89	8,558
Po	30	136,00	36,519

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata peningkatan frekuensi menyusui pada responden penelitian sebelum diberikan jintan hitam dengan madu yaitu 27,8, sedangkan rata-rata peningkatan frekuensi menyusui pada responden penelitian setelah diberikan jintan hitam dengan madu yaitu 136. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan frekuensi menyusui pada responden sebelum dan sesudah diberikan jintan hitam dengan madu.

Uji Normalitas Data

Sebelum melaksanakan Uji Bivariat, peneliti melakukan Uji Normalitas Data untuk menetapkan Uji yang sesuai dengan distribusi data. Jika data berdistribusi Normal, maka peneliti menggunakan Uji Parametrik, namun jika data tidak berdistribusi Normal maka peneliti menggunakan Uji Non Parametrik. Berikut ini tabel hasil Uji Normalitas Data penelitian:

Tabel 3

Uji Normalitas Data	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_FREKUENSI_MENYUSUI	.209	30	.002	.911	30	.015
POST_FREKUENSI_MENYUSUI	.163	30	.041	.889	30	.005

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Shapiro-Wilk diketahui bahwa nilai *p-value* pada Uji Normalitas data frekuensi dan durasi pre dan post test yaitu <0,05. Jika nilai *p-value* pada hasil Uji Shapiro-Wilk >0,05, maka artinya data-data berdistribusi normal. Sehingga peneliti dapat mengasumsikan bahwa pada penelitian ini kedua variabel penelitian tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai *p-value* <0,05.

Berdasarkan keterangan di atas, maka peneliti menetapkan Uji Bivariat yang

digunakanyaitu Uji *Wilcoxon sign rank test*.

Analisis Bivariat

Untuk Mengetahui Perbedaan Rata-Rata Frekuensi Menyusui Pre test dan Post test pada Ibu Menyusui di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang Menggunakan Uji Statistic dengan *Wilcoxon Signed Ranks Test* ditampilkan dalam rank.

Tabel 4
Peningkatan Frekuensi Menyusui Pre dan Post pada Ibu Hamil di Desa Sidomulyo.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
FREKUENSI_	Positive Ranks	26 ^b	14.50	377.0
MENYUSUI				0
PRE_	Ties	3 ^c		
FREKUENSI_M	Total	30		
ENYUSUI				

Berdasarkan tabel di atas terlihat hasil uji statistik pada peningkatan frekuensi menyusui pada responden dimana diketahui bahwa : Negatif ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pretest). Dalam penelitian ini diketahui bahwa negatif rank bernilai 0 artinya frekuensi menyusui pada responden tidak mengalami peningkatan setelah pemberian jintan hitam dengan madu. Positive ranks adalah sampel dengan nilai posttest lebih tinggi dari nilai pretest.

Dalam penelitian ini nilai positif ranks yaitu 23,00 sehingga dapat diasumsikan bahwa setelah diberikan jintan hitam dengan madu ada peningkatan frekuensi menyusui dibandingkan sebelum diberikan jintan hitam dengan madu. Ties merupakan nilai posttest yang sama besarnya dengan nilai pretest, symbol N menunjukkan jumlahnya, mean rank adalah

peringkat rata – ratanya dan sum of ranks adalah jumlah peringkatnya. Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon signed rank test, maka nilai z yang di dapat sebesar -4,518 dengan sebesar 0.00 dimana kurang dari nilai ketetapan yaitu 0.05 sehingga keputusan hipotesis adalah terdapat perbedaan bermakna pada responden pre dan posttest yang di berikan jintan hitam dengan madu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Z pada penelitian ini yaitu - 5,844 dengan nilai sig. 0,000<0,05, sehingga dapat diasumsikan bahwa ada Pengaruh Rebusan Jintan hitam dengan Madu terhadap peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.

Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintesis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. 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. Masyarakat Indonesia memiliki tradisi atau kebiasaan memanfaatkan potensi alam, baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan sebagai bahan berkhasiat obat. Tanda tersebut dapat menunjukkan produksi ASI meningkat. Penelitian ini didukung penelitian (Ritonga, 2017), mengatakan bahwa pemberian rebusan jintan hitam dengan madu dapat meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan hasil penelitian Ritonga 2017 mengatakan bahwa Jintan hitam merupakan jenis tanaman yang mengandung *laktagogum* memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap

puting payudara ibu, terjadi rangsangan *neorohormonal* pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke *hipofisis* melalui *nervos vagus*, kemudian ke *lobus anterior*. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Dari hasil penelitian ini bahwa Ada pengaruh pemberian rebusan jintan hitam dengan madu terhadap peningkatan produksi ASI dengan cara menilai frekuensi menyusui bayi.
2. Dari Kategori pengaruh pemberian jintan hitam dengan madu terhadap peningkatan produksi ASI, dapat dilihat bahwa frekuensi menyusui mengalami peningkatan pada ibu menyusui.
3. Sebaiknya masyarakat dapat memanfaatkan sayuran yang ada di rumah seperti jintan hitam yang dapat dimanfaatkan sebagai peningkatan produksi ASI, dan supaya masyarakat tidak ragu untuk mencoba hal baru yang tentunya sudah diteliti dan terbukti memiliki mamfaat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Ristekdik yang telah mendanai penelitian saya, semoga nantinya penelitian ini dapat saya aplikasikan kepada masyarakat dalam bentuk pengabdian. Terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan Ketua LP2M, Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua serta anggota penelian dan bidan yang telah bertugas di klinik yang telah mendukung dan membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

WHO. (2019) World Brestfeeding Week [internet] tersedia dalam : [https://www.who.int/news-room/events/detil/2019/08/01/default-calendar/world-breastfeeding-](https://www.who.int/news-room/events/detil/2019/08/01/default-calendar/world-breastfeeding-week-2019)

[week-2019](https://www.who.int/news-room/events/detil/2019/08/01/default-calendar/world-breastfeeding-week-2019) [diakses 27 november 2019]

- Bahriyah, F dkk. 2017. Hubungan Pekerjaan Ibu Terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi. Riau: Jurnal Edurance Vol 2 Nomor 2 Juni Tahun 2017:113-118.
- Riana, A dkk. 2017. Hubungan Frekuensi menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Pusangan Selatan. Jurnal Muara Sains, Universitas Sumatera Utara.
- Ritonga, F dkk. 2017. Pengaruh Jintan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017, Jurnal Ilmiah Keklinikan IMELDA, Medan: Stikes IMELDA.
- Maftuchah, dkk. 2018. Cara Alamiah Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Menggunakan Madu, Jurnal SMART, Semarang: STIKes Karya Husada.
- Susilani, A.T. Hari, K. 2016. Pemberian Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) Dalam Peningkatan Produksi ASI (Prolaktin Dan Oksitosin) Serta Jumlah Nutrofil Neonatus Dari Ibu Post Seksio Sesaria Di Yogyakarta, Jurnal Permata Indonesia, Yogyakarta: Poltekkes Permata Indonesia.
- Astutik, R.Y. 2015. Asuhan Kebidanan Masa nifas dan Menyusui. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Wiji, R.N. 2018. ASI dan Panduan Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sutanto, A.V 2018.Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nilakesuma, A dkk. 2015. Hubungan Status Gizi Bayi dengan Pemberian ASI Eksklusif, Tingkat Pendidikan Ibu dan Status Ekonomi Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir, Jurnal Kesehatan Andalas.

- Amalia, 2016. *Pengaruh jintan hitam (nigella sativa) dalam peningkatan hormone produksi ASI (prolaktin dan oksitosin)serta jumlah Neotrofil Neonatus pada ibu post section sesaria di Yokjakarta.*
- Wulandari, D.D. 2017. Kualitas Madu (Keasaman, Kadar Air, Dan Kadar Gula Pereduksi) Berdasarkan Perbedaan Suhu Penyimpanan, Jurnal Kimia Riset, Surabaya: Universitas Nahdlatul Ulama.
- Smart, A. 2013. Sehat & Awet Muda Dengan Metode Tradisional. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA GROUP.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., & Munthe, N. B. G. (2019). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI PADA IBU PASCA SALIN DI RSUD. DR PIRNGADI MEDAN. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 1(2), 12-22.
- Nurul Hidayati, pengaruh ekstrak nigella sativa terhadap kelancaran Asi pada ibu menyusui di PMB afah fahmi, Surabaya <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest,2019>, Vol 2 No 2
- Hidayat, 2015. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba medika.
- Masturoh, I. Anggita, N., 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi 1, Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoadmodjo. *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Citra. 2005.
- Hidayati, N. 2019. Pengaruh Ekstrak Nigella Sativa Terhadap Kelancara Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya, Jurnal Ilmiah: J-HESTECH, Surabaya: Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,Keb.