

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 25 JUNI 2026

CINTA ADINDA

Ns. LENI ROZANI, S.Kep., M.Kep

**EFEKTIVITAS KONSUMSI AIR REBUSAN DAUN UBI JALAR DAN
DAUN KACANG PANJANG TERHADAP PRODUKSI ASI DI DESA
MOJOREJO KABUPATEN REJANG LEBONG**

xi + 127 hlm, 10 tabel, 12 lampiran

ABSTRAK

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang optimal masih menjadi salah satu penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui terapi nonfarmakologis dengan memanfaatkan daun ubi jalar dan daun kacang panjang yang mengandung senyawa laktagogum. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Mojorejo Kabupaten Rejang Lebong.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di Desa Mojorejo Kabupaten Rejang Lebong tahun 2026. Sampel berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi, masing-masing 15 responden, menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran volume ASI menggunakan pompa ASI selama 15 menit sebelum dan sesudah intervensi selama tujuh hari. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan *Independent Sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata volume ASI pada kelompok air rebusan daun ubi jalar meningkat dari 41,47 ml menjadi 58,73 ml ($p=0,001$). Pada kelompok air rebusan daun kacang panjang, rata-rata volume ASI meningkat dari 41,20 ml menjadi 65,13 ml ($p=0,000$). Kedua intervensi efektif meningkatkan produksi ASI, namun air rebusan daun kacang panjang memberikan peningkatan lebih besar.

Simpulan, konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, dengan air rebusan daun kacang panjang lebih efektif dibandingkan air rebusan daun ubi jalar.

Kata Kunci: Produksi ASI, Daun Ubi Jalar, Daun Kacang Panjang, Ibu Menyusui.

Daftar Bacaan : 56 (2019-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, JUNE 25th, 2026

CINTA ADINDA
Ns. LENI ROZANI, S.Kep., M.Kep

THE EFFECTIVENESS OF CONSUMING SWEET POTATO LEAF BOILED WATER AND LONG BEAN LEAF BOILED WATER ON BREAST MILK PRODUCTION IN MOJOREJO VILLAGE, REJANG LEBONG REGENCY

ABSTRACT

Inadequate breast milk production remains one of the factors contributing to the low rate of exclusive breastfeeding. Various efforts can be made to increase breast milk production, including non-pharmacological therapy by utilizing boiled sweet potato leaves and long bean leaves, which contain lactagogue compounds. This study aimed to determine the effectiveness of consuming boiled sweet potato leaf decoction and long bean leaf decoction on breast milk production among breastfeeding mothers in Mojorejo Village, Rejang Lebong Regency.

This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest–posttest design. The study was conducted in Mojorejo Village, Rejang Lebong Regency, in 2026. The sample consisted of 30 breastfeeding mothers divided into two intervention groups, with 15 respondents in each group, selected using a purposive sampling technique. Data were collected by measuring breast milk volume using a breast pump for 15 minutes before and after the intervention for seven consecutive days. Data were analyzed using the Paired Sample t-test and Independent Sample t-test.

The results showed that the mean breast milk volume in the sweet potato leaf decoction group increased from 41.47 mL to 58.73 mL ($p = 0.001$). In the long bean leaf decoction group, the mean breast milk volume increased from 41.20 mL to 65.13 mL ($p < 0.001$). Both interventions effectively increased breast milk production; however, the long bean leaf decoction resulted in a greater increase.

In conclusion, consuming sweet potato leaf decoction and long bean leaf decoction effectively increased breast milk production among breastfeeding mothers. However, long bean leaf decoction was more effective than sweet potato leaf decoction.

Keywords: Breast Milk Production, Sweet Potato Leaves, Long Bean Leaves, Breastfeeding Mothers.

Reading List: 53 (2019-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif bukan sekadar anjuran, melainkan hak dasar bayi untuk bertahan hidup dan berkembang secara optimal. Namun, realitas di lapangan menunjukkan fakta yang memprihatinkan: masih banyak bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif secara penuh selama 6 bulan pertama kehidupannya. Kondisi ini bukan hanya kegagalan individu, tetapi juga cerminan kegagalan sistem kesehatan, sosial, dan budaya dalam melindungi generasi masa depan. Ketidacukupan ASI eksklusif sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan ibu, tekanan sosial untuk memberikan susu formula, minimnya dukungan tenaga kesehatan, hingga kondisi kerja yang tidak ramah bagi ibu menyusui. Ironisnya, di tengah derasnya kampanye kesehatan, praktik pemberian makanan tambahan dini justru masih dianggap “normal”. (Marni & winarti, 2023)

Dampak dari tidak tercukupinya ASI eksklusif bukanlah hal sepele. Bayi menjadi lebih rentan terhadap infeksi, gangguan pertumbuhan, bahkan peningkatan risiko kematian. Lebih jauh lagi, kegagalan pemberian ASI eksklusif dapat menciptakan generasi yang lebih lemah secara fisik maupun kognitif. Ini adalah ancaman nyata yang sering diabaikan, jika kondisi ini terus dibiarkan, maka bangsa ini sedang secara perlahan merusak fondasi kualitas sumber daya manusianya sendiri. Oleh karena itu, diperlukan perhatian serius dan tindakan nyata untuk

memastikan setiap bayi mendapatkan haknya atas ASI eksklusif secara optimal. (Demsu, 2024)

Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko hingga 14 kali lebih besar untuk meninggal sebelum usia satu tahun dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif. Selain itu, tidak optimalnya pemberian ASI eksklusif juga berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian infeksi, stunting, serta gangguan perkembangan kognitif anak. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif masih erada dibawah target nasional 80% sehingga berpotensi memperburuk masalah gizi seperti stunting yang masih 19,8% (SSGI, 2024)

ASI adalah sumber nutrisi yang mengandung zat gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI merupakan sumber nutrisi yang aman, murah, dan lengkap yang sangat penting untuk 6 bulan pertama kehidupan bayi . Menyusui merupakan salah satu intervensi gizi paling efektif dalam kesehatan ibu dan anak yang berperan penting pada tumbuh kembang dan ketahanan terhadap penyakit infeksi. (Handayani et al., 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih dengan makanan pendamping ASI yang adekuat. Namun, praktik menyusui di berbagai negara masih menghadapi berbagai hambatan, baik dari faktor sosial, pekerjaan ibu, maupun kurangnya dukungan pelayanan kesehatan. Secara global, cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0–6 bulan baru mencapai sekitar 48%, yang masih

berada di bawah target global WHO sebesar minimal 50%. Di kawasan Asia, prevalensi pemberian ASI eksklusif di beberapa negara masih berada di bawah target yang ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO). Di wilayah ASEAN dan Asia lainnya, angka pemberian ASI eksklusif pada sebagian negara masih kurang dari 50%. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, kebijakan pemerintah, serta akses terhadap pelayanan kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik pemberian ASI eksklusif di kawasan Asia masih menghadapi berbagai tantangan (WHO, 2024).

Data Nasional tahun 2020 menyebutkan bahwa ibu yang mengalami gangguan produksi ASI atau ASI tidak lancar sebesar 67% dari seluruh ibu menyusui. Ketidاكلancaran dalam pengeluaran ASI itu sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor fisik maupun psikologis. Faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI antara lain faktor ibu (fisik ibu: nutrisi dan asupan cairan, umur, paritas, bentuk dan kondisi puting susu), (faktor psikologis: kecemasan dan motivasi/dukungan), (faktor bayi: BBLR, status kesehatan bayi, kelainan anatomi dan hisapan bayi). Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. (Rahayu, 2024)

Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa praktik inisiasi menyusui dini (IMD) masih tergolong rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa hanya sekitar 27% bayi yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama setelah lahir. Sementara itu, masih terdapat bayi yang diberikan

makanan atau minuman selain ASI pada tiga hari pertama kehidupan. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan dalam praktik menyusui pada fase awal kelahiran yang dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menyatakan pada tahun 2023–2025⁴ bahwa cakupan ASI eksklusif nasional pernah mencapai sekitar 67,96%–69,7%. Namun angka tersebut masih berada di bawah target strategis nasional yaitu sebesar 80%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu telah memberikan ASI kepada bayinya, praktik pemberian ASI eksklusif secara optimal masih belum merata di berbagai wilayah di Indonesia (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data terbaru di Provinsi Bengkulu, cakupan pemberian ASI eksklusif masih belum mencapai target nasional. Data tahun 2024 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif di Provinsi Bengkulu sebesar 73,94%, sedangkan target nasional sebesar 80%. Artinya, masih terdapat sekitar 26,06% bayi yang belum mendapatkan ASI eksklusif secara optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah produksi ASI dan keberhasilan menyusui masih menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak di Bengkulu. (Fitri, 2025)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024, cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Rejang Lebong masih belum mencapai target nasional. Persentase bayi usia 0–6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif tercatat sekitar 71,8%, sehingga masih terdapat sekitar 28,2% bayi yang belum memperoleh ASI eksklusif secara optimal. Rendahnya cakupan ASI eksklusif tersebut salah satunya dipengaruhi oleh produksi ASI yang kurang lancar pada ibu menyusui, terutama pada masa nifas awal. Kondisi ini menunjukkan

perlunya intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI.(Dewi, 2024)

Pemilihan daun kacang panjang dan daun ubi jalar dalam penelitian ini didasarkan pada kandungan zat aktif dan manfaatnya yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Kedua bahan tersebut mudah diperoleh masyarakat, murah, serta sering digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk memperlancar ASI. Daun kacang panjang diketahui mengandung senyawa laktagogum seperti alkaloid, flavonoid, saponin, polifenol, dan steroid yang berfungsi merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin membantu pengeluaran ASI. Selain itu, daun kacang panjang juga mengandung protein, zat besi, vitamin A, dan vitamin C yang baik untuk kesehatan ibu menyusui. Penelitian yang dilakukan oleh Mu'ayah, Rohanah, dan Rodiah (2024) menunjukkan bahwa konsumsi daun kacang panjang berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Selain kandungan gizinya, daun kacang panjang dan daun ubi jalar dipilih karena mudah ditemukan di lingkungan masyarakat Desa Mojorejo Kabupaten Rejang Lebong. Sebagian besar masyarakat dapat menanam sendiri tanaman tersebut sehingga lebih ekonomis dan mudah diolah menjadi air rebusan. Penggunaan bahan alami ini juga dinilai lebih aman dan minim efek samping dibandingkan penggunaan obat pelancar ASI berbahan kimia.

Dengan adanya kandungan laktagogum dan nutrisi penting pada kedua tanaman tersebut, maka daun kacang panjang dan daun ubi jalar dianggap

berpotensi efektif dalam membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti efektivitas konsumsi air rebusan daun kacang panjang dan daun ubi jalar terhadap produksi ASI di Desa Mojorejo Kabupaten Rejang Lebong.

Daun ubi jalar dan daun kacang panjang mudah tumbuh dan mudah ditemui di daerah penghasil sayur-sayuran bahkan harganya relatif lebih murah. Namun pemanfaatannya lebih banyak untuk di jual ke pasar komoditas sayur-sayuran, belum banyak digunakan oleh masyarakat setempat sebagai sumber peningkat produksi ASI. Berdasarkan observasi awal di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo pada tanggal 5 februari 2026 terdapat 67 ibu menyusui dan 39 diantaranya mengalami ASI kurang lancar dan menggunakan obat-obatan sebagai pelancar ASI. Sehingga dibutuhkan obat-obatan non farmalogi, oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan kondisi di lapangan, masih ditemukan ibu menyusui di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo yang mengalami produksi ASI belum optimal, terutama pada masa awal menyusui, sehingga berpotensi menghambat keberhasilan ASI eksklusif. Pemanfaatan bahan pangan lokal berupa daun ubi jalar dan daun kacang panjang sebagai upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI belum banyak diterapkan karena keterbatasan pengetahuan ibu mengenai manfaat, cara pengolahan, dan pola konsumsinya. Meskipun kedua bahan tersebut diketahui dapat membantu meningkatkan produksi ASI, belum terdapat penelitian yang

menilai efektivitas konsumsi gabungan air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas kombinasi kedua bahan tersebut terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian ini hanya berfokus pada Efektivitas Konsumsi Air Rebusan Daun Ubi Jalar Dan Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi ASI di Desa Mojorejo Kabupaten Rejang Lebong

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang efektif dalam peningkatan ASI?”

1.5 Tujuan

1.5.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan daun ubi jalar dan daun kacang panjang pada ibu menyusui di Desa Mojorejo.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis distribusi volume produksi ASI sebelum dan sesudah pada kelompok konsumsi air rebusan daun kacang Panjang di Desa Mojorejo
2. Menganalisis distribusi volume produksi ASI sebelum dan sesudah pada kelompok konsumsi air rebusan daun ubi jalar di Desa Mojorejo
3. Menganalisis pengaruh produksi ASI pada kelompok konsumsi air rebusan daun

ubi jalar di Desa Mojorejo

4. Menganalisis pengaruh produksi ASI pada kelompok konsumsi air rebusan daun kacang panjang di Desa Mojorejo.
5. Menganalisis efektivitas antara konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan konsumsi air rebusan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan ilmiah, inovasi serta untuk penerapan ilmu metode penelitian , khususnya dibidang keperawatan mengenai efektivitas konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo.

1.6.2 Manfaat Praktis:

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bisa menambah informasi serta masukan dalam upaya peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mengeluhkan tentang kurangnya produksi ASI dan penelitian ini bisa bermanfaat bagi:

1. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi non-farmakologis berbasis herbal sebagai upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Selain itu, temuan penelitian dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan media edukasi, standar operasional prosedur (SOP), serta program promosi kesehatan dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif di fasilitas pelayanan kesehatan.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan maternitas dan komunitas, terkait pemanfaatan terapi komplementer dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam pembelajaran praktik berbasis bukti (evidence-based practice) serta menjadi bahan kajian akademik bagi mahasiswa dalam penyusunan karya ilmiah.

3. Bagi Pasien dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas konsumsi air rebusan daun ubi jalar dan daun kacang panjang sebagai alternatif intervensi alami untuk meningkatkan produksi ASI. Dengan demikian, ibu menyusui dapat memanfaatkan sumber daya lokal yang aman, mudah diperoleh, dan terjangkau guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi data awal (baseline data) untuk pengembangan studi lanjutan dengan desain penelitian, jumlah sampel, dan variabel yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji aspek dosis optimal, frekuensi konsumsi, serta keamanan jangka panjang penggunaan tanaman herbal sebagai upaya peningkatan produksi ASI.

1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian penelitian

No	Judul dan Penulis	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Handayani et al., (2021) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Dan Air Rebusan Daun Bayam Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas Di PMB.	Metode yang digunakan adalah study case literatur review. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan simpulkan bahwa: air rebusan daun ubi jalar memiliki efek laktogogum karena kandungan fitokimia dan nutrisi penting di dalamnya. Dampaknya air rebusan daun ubi jalar membantu menjaga kesehatan jaringan payudara, meningkatkan aliran darah ke payudara, dan memberikan dukungan nutrisi yang diperlukan untuk produksi ASI yang optimal. begitupun dengan konsumsi rebusan daun bayam.	-Intervensi dilakukan selama 7 hari -Sama-sama meneliti pengaruh/efektivitas konsumsi air rebusan daun terhadap produksi ASI. -Salah satu variabel bebas pada kedua penelitian adalah air rebusan daun ubi jalar -Subjek penelitian adalah ibu menyusui/ibu nifas. -Bertujuan mendukung peningkatan keberhasilan pemberian ASI.	Perbedaan terletak pada jenis daun pembanding, lokasi, dan populasi penelitian. Penelitian Sri Rahayu Mastuti (2024) menggunakan daun bayam dan dilakukan di PMB, sedangkan penelitian ini menggunakan daun kacang panjang dan dilaksanakan di Posyandu Dahlia Desa Mojorejo.
2	Yunita Anggraini (2024) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Ubi Jalar Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui.	Penelitian ini adalah kuantitatif yaitu dengan rancangan pre experiment dan one group pretest and posttest design. Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya didapatkan simpulan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan daun ubi jalar	- sama-sama meneliti penggunaan air rebusan daun ubi jalar sebagai intervensi. -Intervensi dilakukan selama 7 hari	- Perbedaan kedua penelitian terletak pada variabel bebas, fokus hasil, serta ruang lingkup penelitian.

		adalah 36 ml dan setelah diberikan daun ubi jalar meningkat menjadi 73,3 ml.		
3	Dessy Hidayanti Fajri (2023) Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi ASI.	Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian Terdapat peningkatan Volume ASI sesudah diberikan kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang pada ibu menyusui.	-Menggunakan penelitian kuantitatif	-Variabel tambahannya menggunakan kombinasi daun katuk -lokasi dan karakteristik subjek penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya.
4	Muayah et al., (2024) Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Pospartum.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasy eksperimen pretest dan posttest with one group Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya didapatkan simpulan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan daun ubi jalar adalah 36 ml dan setelah diberikan daun ubi jalar meningkat menjadi 73,3 ml.	-Menggunakan penelitian kuantitatif -Keduanya sama-sama menggunakan intervensi bahan alami berupa daun kacang panjang. -Tujuan kedua penelitian juga searah, yaitu untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas konsumsi bahan alami terhadap produksi ASI.	-Tidak ada variabel tambahan - Lokasi penelitian berbeda,.