



Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Metode Pembuatan Sayur Bening Daun Katuk Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Sri Handayani^a, Yopi Suryatim Pratiwi^b, Nurul Fatmawati^c

^{a,b,c}STIKES YARSI Mataram, Mataram, Indonesia

Email korespondensi: srikurniawan87@gmail.com

Abstract

Less milk production is one of the causes of failure of exclusive breastfeeding in Indonesia. Milk production can be increased by using herbs, namely katuk leaves. Katuk leaves are usually processed into clear vegetables. However, milk production is still low. Therefore, this study aims to analyze the effect of health education on the knowledge of third-trimester pregnant women about the method of making katuk leaf clear vegetable as an effort to increase milk production. The method in this study was a quasi-experiment with a one group pretest – posttest design. The number of samples used in this study was the total population of pregnant women in the third trimester of 28 people. This research was conducted in August 2022 in Jempong Baru Village, Mataram City. Bivariate analysis uses the T-Test because the data is normally distributed with a significant value of $0.083 > 0.05$. The results of the bivariate analysis showed that there was an effect of providing health education on the third trimester pregnant women's knowledge of the method of making katuk leaf clear vegetable with a p value < 0.05 ($p = 0.006$). In addition, there was an increase in the knowledge of pregnant women by 25% after being given health education. The conclusion in this study is that health education can increase pregnant women's knowledge about the method of making katuk leaf clear vegetable. It is recommended for pregnant women to increase knowledge about plant processing methods that can increase milk production so that breastfeeding mothers can give exclusive breastfeeding.

Keywords: *clear vegetables, breast milk, katuk leaves*

Abstrak

Produksi ASI kurang menjadi salah satu penyebab kegagalan ASI eksklusif di Indonesia. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan pemanfaatan herbal, yaitu daun katuk. Daun katuk biasanya diolah menjadi sayur bening. Tetapi, produksi ASI kurang masih tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode dalam penelitian ini adalah *quasiexperiment* dengan rancangan *one group pretest – posttest design*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi ibu hamil trimester III sejumlah 28 orang. Penelitian ini telah dilakukan bulan Agustus 2022 di Kelurahan Jempong Baru, Kota Mataram. Analisa bivariat menggunakan *T-Test* karena data terdistribusi normal dengan nilai signifikan $0,083 > 0,05$. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil trimester



III tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,006$). Di samping itu, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 25% setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Simpulan dalam penelitian ini adalah penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk. Disarankan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang metode pengolahan tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI sehingga ibu menyusui dapat memberikan ASI eksklusif.

Kata kunci: Airs Susu Ibu, Daun Katuk, Sayur Bening

PENDAHULUAN

Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan persentase anak berumur di bawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif sebesar 52% (Kemenkes RI, BKKBN, 2018). Persentase tersebut masih rendah dibandingkan target nasional, yaitu 80%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif terendah di Nusa Tenggara Barat (NTB) adalah Kota Mataram sebesar 70,30%, juga di bawah target nasional (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2019).

Produksi ASI kurang merupakan salah satu penyebab yang sering dikeluhkan ibu nifas selama masa menyusui. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 39 responden diperoleh data, 17,9% responden menyatakan ASI belum keluar pada minggu pertama masa nifas, 33,3% menyatakan jumlah ASI sedikit, dan 2,6% menyatakan ASI tidak keluar sama sekali selama masa menyusui (Handayani et al., 2015)

Masyarakat Indonesia secara turun temurun sering menggunakan herbal dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan. Di Indonesia, terdapat banyak tanaman yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI, yaitu daun katuk, daun turi, daun kelor, dan bayam (Handayani et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar masyarakat (50,4%) menggunakan daun katuk untuk memperbanyak ASI selama menyusui dengan cara pemakaian disayur bening (Handayani et al., 2021). Tetapi,

kejadian ASI kurang masih tinggi di Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan pemberian sayur bening daun katuk pada ibu nifas, 2 kali sehari, dengan campuran 150 gram daun katuk dan 750 cc air, tiap kali pemberian, selama 4 hari mampu meningkatkan produksi ASI. Pemberian sayur bening daun katuk memiliki pengaruh yang sama dengan pemberian Asifit dosis 3 kali 1 kaplet, selama 4 hari (Handayani et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dianalisis penyebab rendahnya produksi ASI kurang pada masyarakat terletak pada pengetahuan tentang jumlah dan metode pembuatan sayur bening daun katuk. Studi kualitatif tentang perilaku ibu tentang pemberian ASI eksklusif menyebutkan kurang pengetahuan menjadi salah satu penyebab kegagalan ASI eksklusif (Alim et al., 2020).

Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui pemberian penyuluhan kesehatan (Narwastu et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan (Supriani, 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode Pembuatan

Sayur Bening Daun Katuk sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif *quasiexperiment* dengan menggunakan rancangan penelitian berupa *one group pretest – posttest design*. Populasi yang terlibat pada penelitian ini adalah seluruh ibu trimester III sebanyak 28 orang pada bulan Juli 2022 di Kelurahan Jempong Baru, Kota Mataram. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total semua populasi ibu hamil trimester III sejumlah 28 orang. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus 2022 di Kelurahan Jempong Baru, Kota Mataram, NTB. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu hamil trimester I dan II.

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji yang dilakukan menggunakan skala numerik dengan menggunakan *Paired T-test* karena hasil uji normalitas data menggunakan uji Saphiro-Wilk menunjukkan data terdistribusi normal dengan nilai signifikan $0,083 > 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode Pembuatan Sayur Bening Daun Katuk sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI” dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Umur		
<20 tahun	6	1,4

Variabel	f	%
20-35 tahun	17	60,7
>35 tahun	5	17,9
Pendidikan		
SD	10	35,8
SMP	9	32,1
SMA	9	32,1
Pekerjaan		
IRT	26	92,8
Buruh	1	3,6
Guru	1	3,6
Gravida		
Prigravida	3	10,7
Multigravida	24	85,7
Grandemultigravida	1	3,6

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden dalam rentang usia 20 – 35 tahun sebanyak 17 orang (60,7%), pendidikan terakhir SD sebanyak 10 orang (35,8%), tidak bekerja (IRT) sebanyak 26 responden (92,8%), multigravida sebanyak 24 orang (85,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sebelum Mendapatkan Penyuluhan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	19	67,9
Cukup	6	21,4
Kurang	3	10,7
Total	28	100

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (67,9%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (10,7%).

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	26	92,9
Cukup	2	7,1
Kurang	0	0
Total	28	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden setelah Mendapatkan Penyuluhan Kesehatan

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik (92,9%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (7,1%).

Tabel 4. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode Pembuatan Sayur Bening Daun Katuk sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI

Pengetahuan	Rerata (s.b)	Selisih (s.b)	IK95%	Nilai p
<i>Pretest</i>	82,07 (1,88)	9,04 (16,05)	15,26-2,81	0,006
<i>Posttest</i>	91,11 (2,01)			

Berdasarkan tabel 4 terdapat pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,006$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku ibu nifas (Alim et al., 2020). Berdasarkan tabel 2 dan 3, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebanyak 25%. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik, dari 67,9% meningkat menjadi 92,9% setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan. Sementara itu, jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu hamil dalam kategori cukup sebesar 14,3% dan tidak ada ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh hasil terdapat pengaruh

penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,006$). Selisih tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III setelah dilakukan penyuluhan kesehatan sebesar 9,04, yaitu dari 82,07 menjadi 91,11.

Hasil ini didukung oleh penelitian Supriani (2021) di mana terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan kesehatan dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang inisiasi menyusui dini adalah 46,77, sedangkan nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan penyuluhan adalah 74,88 (Supriani, 2021). Hasil penelitian lain juga menyebutkan penyuluhan kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI eksklusif (Triwibowo & Humaira, 2016).

Keberhasilan penyuluhan kesehatan didukung oleh metode dan media yang digunakan. Penelitian ini menggabungkan metode ceramah

(penyuluhan) dan diskusi (bimbingan) secara individual. Teknik individual akan menjalin hubungan interpersonal yang kuat antara penyuluh dan individu yang berbeda dalam mempelajari perilaku atau ketertarikan yang baru. Pendidikan kesehatan dengan metode individu dapat diberikan kepada sasaran dengan latar belakang pendidikan rendah hingga tinggi. Keberhasilan metode individu dipengaruhi oleh kemampuan pemberi penyuluhan (peneliti) dengan menguasai materi dan mampu menyampaikan materi dengan bahasa yang sesuai dengan sasaran serta mampu melakukan pendekatan yang memberikan ruang intensif bagi responden. Selain itu, juga didukung dengan media yang digunakan (Kris Linggardini, 2016).

Media menjadi salah satu poin penting untuk keberhasilan pemberian pendidikan kesehatan karena akan membantu pendidik dalam memudahkan penyampaian materi ke sasaran pendidik. Media atau alat bantu lihat (*visual aids*) memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat, terutama dalam aspek informasi. Pancaindra yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75%-87%), sedangkan 13%-25% pengetahuan manusia disalurkan melalui pancaindra yang lain sehingga akan memberikan rangsangan yang cukup baik (Supit et al., 2019).

Media yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *power point* dan leaflet. Hasil penelitian menunjukkan media leaflet dan *slide power point* dapat membantu dalam pemberian pendidikan kesehatan sehingga pengetahuan responden dapat ditingkatkan (Fauziah, 2017).

Di samping hal-hal di atas peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk juga disebabkan oleh sebagian besar responden berumur 20-

35 tahun, sebagai IRT, dan sebagian besar responden adalah multigravida.

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat beberapa tahun. Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden dalam rentang usia 20 – 35 tahun sebanyak 60,7%. Ibu hamil dalam rentang usia tersebut dapat lebih baik dalam memahami suatu informasi dibandingkan usia <20 tahun (Sulistyowati et al., 2017).

Pendapat ini didukung hasil penelitian Sulistyowati (2017) di mana terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tua usia seseorang maka dia akan mempunyai tingkat pengetahuan yang semakin baik. Hal tersebut dikarenakan semakin tua semakin bijaksana, semakin banyak informasi dan pengetahuan. Usia juga berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Sulistyowati et al., 2017).

Pekerjaan adalah usaha yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya. Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), yaitu sebesar 92,8%. Penelitian menunjukkan pekerjaan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Lingkungan seperti status pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan. Hal ini dikarenakan adanya interaksi timbal balik antar individu. Lingkungan akan memberikan pengalaman tentang cara berfikir seseorang (Dharmawati & Wirata, 2016).

Multigravida adalah seorang ibu yang hamil lebih dari satu kali. Ibu multigravida akan memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak sehingga dapat mengaplikasikannya. Hasil

ini sesuai dengan penelitian Afrilia (2014) yang mengatakan terdapat hubungan antara paritas dengan tingkat pengetahuan Ibu tentang gizi ibu hamil dengan hasil penelitian sebesar 26,1% ibu primigravida berpengetahuan baik dan 67,7% ibu multigravida berpengetahuan baik (Afrilia, 2014).

Berdasarkan ulasan di atas, hal-hal yang berperan dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk adalah penyuluhan kesehatan, metode dan media penyuluhan kesehatan, umur, pekerjaan, dan status gravida.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester III setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk, yaitu sebesar 25%.
2. Berdasarkan analisis bivariat diperoleh hasil terdapat pengaruh pemberian penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,006$).

Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada ibu hamil trimester III tentang metode pembuatan sayur bening daun katuk sebagai upaya meningkatkan produksi ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada semua responden, seluruh sivitas STIKES Yarsi Mataram, dan seluruh pihak yang telah membantu kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, E. M. (2014). Hubungan Karakteristik Ibu dengan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil di Puskesmas Kecamatan Palimera. *IMJ*.

Alim, A., Samman, S., & B, M. (2020). Studi Kualitatif: Perilaku Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Banemo, Kabupaten Halmahera Tengah. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(2), 163–182. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i2.2397>

Dharmawati, I. G. A. A., & Wirata, I. N. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Umur, Dan Masa Kerja Dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Guru Penjaskes Sd Di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1), 1–5.

Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018*. Dinkes Provinsi NTB.

Fauziah, Y. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Keputihan Patologis. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 3(02), 82–92.

Handayani, S., Indrayani, D., & Gustirini, R. (2015). Survei Pendahuluan tentang Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Belum Dipublikasikan*.

Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>

Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2022). The Effect Of Feeding Clear Vegetables Leaves Of Katuk (Sauropus



androgynus (L.) Merr) On Breast Milk Production. *Global Medical and Health Communication*, 10(2), 86–91.

Kemenkes RI, BKKBN, B. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Kris Linggardini, H. D. A. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan pada ibu hamil terhadap pengetahuan tentang preeklamsia di wilayah kerja puskesmas Sokaraja I. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(2), 10–15.

Narwastu, C. M. M., Irsan, A., & Fitriangga, A. (2021). Efektivitas penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan mencuci tangan siswa MTs Miftahul Ulum 2 Kubu Raya. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 90. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47738>

Sulistiyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia dan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara Selama Hamil di Poli Kandungan

RSU Jasem, Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 40–43. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v6i2.25>

Supit, J. A. M., Lumy, F. N., & Kulas, E. I. (2019). Promosi Kesehatan Reproduksi Terhadap Pengetahuan Remaja. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.47718/jib.v6i2.820>

Supriani, N. N. (2021). Manfaat Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Inisiasi Menyusu Dini. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(2), 123–131. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1529>

Triwibowo, C., & Humaira, W. (2016). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Asi Eksklusif di Posyandu Cempaka II Puskesmas Pembantu Kwala Bekala Medan Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 1(1), 29–37.