

# Pengaruh Pemberian Jinten Hitam terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui (*The Effect of Giving Black Cumin on Breast Milk Production in Nursing Mothers*)

Yuni Sulistiawati<sup>1</sup>, Nur Apriyanti<sup>2</sup>

Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu<sup>1,2</sup>

[yunisulistiawati@aisyahuniversity.ac.id](mailto:yunisulistiawati@aisyahuniversity.ac.id)<sup>1</sup>, [nurapriyanti00@gmail.com](mailto:nurapriyanti00@gmail.com)<sup>2</sup>



## Riwayat Artikel

Diterima pada 10 November 2023

Direvisi pada 15 November 2023

Disetujui pada 17 November 2023

## Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of giving black cumin on breast milk production in breastfeeding mothers at the Adirejo Health Center, East Lampung Regency in 2021.

**Research methodology:** The type of research used is quantitative with a quasi-experimental research design and using a posttest only design approach with a control group

**Results:** The results of this study indicate that the average volume of breast milk after being given black cumin is 173.61 ml. The average volume of breast milk in the control group was 122.5 ml and the independent sample t-test test obtained p value 0.000.

**Limitations:** In this study, it did not look at convonding factors that affect milk production such as psychological conditions and anxiety levels of postpartum mothers

**Contribution:** The results of this study are expected to be used as input for health workers at the Adirejo Health Center, East Lampung Regency in an effort to provide black cumin to help launch breast milk production in postpartum mothers.

**Keywords:** *black cumin, Breast milk production*

**How to Cite:** Muhammad, I., Fadlan, F., Prasetyasari, C., Nurkhotijah, S. (2023). Pengaruh Pemberian Jinten Hitam terhadap Produksi Asi pada Ibu Menyusui. *Jurnal Studi Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 87-91.

## 1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik bagi bayi, yang diproduksi oleh ibu hamil. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi (Yanuarini, Rahayu, & Prahitasari, 2017). Sampai saat ini cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia masih rendah, Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, terdapat 40,1% ibu gagal menyusui bayinya dan 20% diantaranya adalah ibu – ibu di Negara berkembang. *Sustainable Development Goals* dalam *The 2030 Agenda For Sustainable Development* menargetkan pada tahun 2030 dapat mengurangi angka kematian neonatal paling sedikit 12 per 1.000 kelahiran hidup dan kematian pada anak di bawah usia 5 tahun paling sedikit 25 per 1.000 kelahiran hidup dengan pemberian ASI eksklusif dilaksanakan dengan baik (WHO, 2018). Di Indonesia sebesar 93% ibu memberikan bayi ASI (artinya bayi pernah disusui) namun capaian ibu yang berhasil menyusui secara Eksklusif sebesar 78.8% sedangkan target cakupan ASI adalah 80% (Kemenkes, 2018). Provinsi Lampung memiliki target cakupan ASI Eksklusif Nasional menjadi 80%, didapatkan ibu yang menyusui bayinya sebanyak 88.1% dan yang berhasil ASI Eksklusif sebesar 38,3% (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2019). Dampak ibu tidak memberikan ASI secara optimal adalah meningkatkan angka kesakitan bayi, karena bayi yang diberikan ASI sangat berpotensi menjadi sehat dan dapat terhindar dari berbagai penyakit. Bayi dengan masalah kuning juga dipengaruhi oleh kurang optimalnya pemberian ASI (Mardhika & Tyas, 2019). Upaya untuk meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi, Cara farmakologi diantaranya obat-obatan Sedangkan cara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung laktogogum (Sumarni dan Anasari, 2019). Pemberian jintan hitam (*Nigella Sativa*) dapat melancarkan 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 juga berperan dalam meningkatkan kadar prolaktin dan oksitosin. teori tersebut di dukung oleh beberapa junal penelitian sebagai berikut:

Hasil penelitian Megasari and Saputri (2016) studi tentang pemberian pare, jintan hitam (*Nigella Sativa*) dan jus semangka untuk meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post pada ibu post partum hari ke-1. terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Pemberian Pare, Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) dan Jus Semangka Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Primipara Postpartum H-1 pada variabel volume ASI pada hari ke-10, didapatkan tiga kelompok terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini juga didapatkan bahwa jintan hitam lebih efektif dibandingkan dengan pare dan jus semangka. Nurul Hidayati (2019) Terlihat dari hasil pengaruh pemberian ekstrak *nigella sativa* terhadap produksi ASI menunjukkan hasil nilai  $p = 0.000 (<0.05)$ . penelitian yang dilakukan oleh SIREGAR and Yanti (2021) yang menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan produksi ASI pada responden penelitian setelah diberikan jintan hitam dengan madu yaitu 136 ml. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan frekuensi menyusui pada responden sebelum dan sesudah diberikan jintan hitam dengan madu. Penelitian yang akan dilakukan oleh Ritonga, Mulianda, and Indrayani (2017) yang menunjukkan bahwa kelancaran ASI konsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui dengan sig 0,000.

Hasil review jurnal yang dilakukan oleh Barkhordari Ahmadi et al. (2020) yang berjudul Pengaruh Adas dan Habbatussauda pada ASI, Kadar Prolaktin dan Indeks Antropometri pada Sampel Manusia dan Hewan. hasil review dari Sepuluh studi dimasukkan ke dalam pengamatan. Dua penelitian mengamati efek adas pada penelitian pada hewan. Meskipun dosis 140 dan 280  $\mu\text{L}$  adas telah meningkatkan prolaktin secara signifikan dibandingkan dengan dosis 35 dan 70  $\mu\text{L}$  g-, peningkatan ini tidak cukup untuk meningkatkan ASI dan, selanjutnya, untuk meningkatkan berat badan neonatus dengan adas kambing perah mempunyai efek peningkatan dan pengurangan masing-masing terhadap kinerja dan energi negative keseimbangan pada awal laktasi. Berdasarkan data Capaian ASI eksklusif di Puskesmas Adirejo Kabupaten Lampung Timur tahun 2018 terdapat 63,3% dari 546 ibu menyusui, tahun 2019 terdapat 61,6 % dari 514 ibu menyusui, dan tahun 2020 terdapat 59,8 % dari 499 ibu menyusui. Sedangkan pada bulan Januari-September tahun 2021 terdapat 31,4 % dari 349 Ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan capaian ASI eksklusif di Puskesmas Adirejo setiap tahunnya.

## 2. Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental design*, Pendekatan yang digunakan adalah *posttest only design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Adirejo pada bulan Desember tahun 2021 berjumlah 38 orang, dengan teknik sampel *purposive sampling* yaitu berjumlah 36 orang yang terdiri dari 18 orang kelompok kasus dan 18 orang kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji *independent sample t-test*.

## 3. Hasil dan pembahasan

Tabel 1. Rata-rata volume Air Susu Ibu (ASI) pada kelompok intervensi

| Rata-rata volume ASI | N  | Mean   | Standar Deviasi | Min-Max |
|----------------------|----|--------|-----------------|---------|
| Kelompok Intervensi  | 18 | 173,61 | 19,312          | 140-200 |

Hasil kelompok intervensi pemberian jintan hitam didapatkan rata-rata volume ASI sebesar 173,61. 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. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat seperti salah satunya yaitu jintan hitam (Hidayati, 2019). Jintan hitam (*nigella sativa*) adalah salah satu herbal yang memiliki daun berbau segar. Jintan hitam juga mengandung minyak atsiri dan lemak yang biasanya digunakan sebagai rempah dan campuran obat-obatan. Jintan hitam memiliki khasiat yang luar biasa untuk kesehatan tubuh seperti meningkatkan

sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, diabetes, hipertensi, hingga dapat meningkatkan produksi ASI. Jintan hitam memang lazim digunakan secara luas oleh masyarakat di India dan Iran sebagai galaktogok (*galactogogues*) atau pelancar ASI. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wee et al. (2021) yang menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan produksi ASI pada responden penelitian setelah diberikan jintan hitam dengan madu yaitu 136 ml. terdapat peningkatan frekuensi menyusui pada responden sebelum dan sesudah diberikan jintan hitam dengan madu.

Tabel 2. Rata-rata volume Air Susu Ibu (ASI) pada kelompok kontrol

| Rata-rata volume ASI | N  | Mean  | Standar Deviasi | Min-Max |
|----------------------|----|-------|-----------------|---------|
| Kelompok Kontrol     | 18 | 122,5 | 18,251          | 90-150  |

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 18 responden pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata volume ASI sebesar 122,5 ml. Pemberian ASI setelah bayi di lahirkan sampai bayi berusia 2 tahun sungguh merupakan Pondasi pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Pertumbuhan dan perkembangan bayi sebagian besar ditentukan oleh jumlah ASI yang diperoleh termasuk energi dan zat gizi lainnya yang terkandung di dalam ASI. Karena itu seorang ibu hendaknya menyusui anaknya dari air susunya (Sitepoe, 2013). 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 (Bahriyah, Putri, & Jaelani, 2017).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan melancarkan produksi ASI dan akan memudahkan bayi dalam mengonsumsi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusu, hal ini karena disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang tenggelam atau posisi yang salah (Sanjaya, Komalasari, Puspitasari, & Ainasari, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid (2023) yang menunjukkan bahwa rata-rata jumlah produksi ASI pada setelah dilakukan perawatan payudara yaitu 16,86 ml. Selain itu menurut penelitian Fatmawati, Syaiful, and Wulansari (2019) yang menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran produksi ASI sesudah dilakukan perawatan payudara yaitu 77,5 ml.

Tabel 3. Pengaruh pemberian jintan hitam terhadap produksi asi pada ibu menyusui

| Rata-rata volume ASI | N  | Mean   | P value |
|----------------------|----|--------|---------|
| Kelompok Kontrol     | 18 | 122,50 | 0,000   |
| Kelompok Intervensi  | 18 | 173,61 |         |

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI pada kelompok kontrol sebesar 122,5 ml dan pada kelompok intervensi sebesar 173,61 ml. Hasil uji *independent sample t-test* didapatkan p value  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh pemberian jintan hitam terhadap produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Adirejo Kabupaten Lampung Timur tahun 2021. Jintan hitam merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon 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 (Murtiana, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh Arfianti and Retni (2022) yang menunjukkan bahwa kelancaran ASI konsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui adalah 3,1 kali dengan standar deviasi 0,41324 dan tidak mengkonsumsi jintan hitam rata-rata frekuensi menyusui mengalami peningkatan menjadi 2,1 kali dengan standar deviasi 0.24570. Hubungan antara dua variabel adalah sebesar 0,323 dan perbedaan nilai rata-rata peningkatan kelancaran ASI pada ibu yang tidak mengkonsumsi dan yang mengkonsumsi jintan hitam adalah 4,5000 dengan sig 0,000. Karena sig < 0,05. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian jintan hitam dapat mempengaruhi kelancaran ASI ibu menyusui di Kelurahan Indrakasih kecamatan Medan Tembung.

#### 4. Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian jintan hitam terhadap produksi asi pada ibu menyusui di Puskesmas Adirejo Kabupaten Lampung Timur tahun 2021 dengan p value 0,000.

#### Limitasi dan studi lanjutan

Dalam penelitian ini, tidak melihat faktor-faktor convonding yang mempengaruhi produksi ASI seperti kondisi psikologis dan tingkat kecemasan ibu pasca melahirkan, mengingat faktor tersebut susah di kontrol. pada penelitian selajutnya peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh jintan hitam terhadap persiapan menyusui pada ibu hamil trimester III

#### Ucapan terima kasih

Terimakasih kepada bapak Rudyanto.,SKM selaku ka.UPTD Puskesmas Adirejo, yang telah mengijinkan penelitian di wilayah kerja puskesmas Adirejo. Terimakasih kepada ibu Sukarni, S.St selaku Ketua Universitas Aisyah Pringsewu Lampung yang telah memeberikan dukungan kepada para dosen untuk melakukan publikasi ilmiah.

#### Referensi

- Arfianti, M., & Retni, R. (2022). Factors Influencing Exclusive Breastfeeding in Developing Countries: A Review. *Jurnal Kesehatan Maternal dan Neonatal*, 1(1), 19-32.
- Bahriyah, F., Putri, M., & Jaelani, A. K. (2017). Hubungan pekerjaan ibu terhadap pemberian asi eksklusif pada bayi di wilayah kerja puskesmas sipayung. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 113-118.
- Barkhordari Ahmadi, F., Pourghorban, A., Kharghani, S., Rezaei Shahmirzadi, A., Haghjoyan, S. M., Heydari, O., . . . Ghahremani, S. (2020). The Effect of Fennel and Black Seed, on Breast milk, Prolactin Levels and Anthropometric Index in Human and Animal Samples: A Review. *International Journal of Pediatrics*, 8(3), 11063-11069.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2018*. Bandar Lampung: Dinkes Provinsi Lampung.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169-184.
- Hafid, R. A. (2023). Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (Moringa Oliefera) pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Maternal dan Neonatal*, 1(1), 13-17. doi:10.35912/jesman.v1i1.1785
- Hidayati, N. (2019). Pengaruh Ekstrak Nigella Sativa Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd., Keb Surabaya The Influence Of Nigella Sativa Extract To Assurance On Breast Feeding Mother's In P MB Afah Fahmi Amd., Keb Surabaya. *Jurnal Ilmiah: J-HESTECH*, 2(2), 109-118.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mardhika, A., & Tyas, A. P. M. (2019). Hubungan Penyuluhan Kesehatan Dengan Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 33-39.
- Megasari, N. L., & Saputri, S. N. (2016). Studi tentang Pemberian Pare, Jintan Hitam Dan Jus Semangka terhadap Kondisi ASI Di Desa Pandanrejo Kecamatan Wagir. *Biomed Science*, 4(2), 6-21.

- Murtiana, T. (2011). Pengaruh konsumsi daun katuk dengan peningkatan produksi asi pada ibu menyusui di wilayah puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2011. *Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bengkulu, Bengkulu*.
- Ritonga, F., Mulianda, R. T., & Indrayani, M. (2017). Pengaruh jintan hitam terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di kelurahan indra kasih kecamatan medan tembung tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 279-283.
- Sanjaya, R., Komalasari, K., Puspitasari, A., & Ainasari, A. (2022). Studi Kasus Penerapan Pijat Bayi terhadap Perubahan Tidur dan Menyusu pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Maternal dan Neonatal*, 1(1), 9-12. doi:10.35912/jesman.v1i1.1765
- SIREGAR, G. G., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Rebusan Jintan Hitam dengan Madu terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Doppler*, 5(2), 182-188.
- Sitepoe, M. (2013). ASI eksklusif arti penting bagi kehidupan. *Jakarta: Indeks*, 24-26.
- Wee, M. K., Cabantog, J., Magpayo, D. D., Sabido, N. L., Samson, E., & David, P. (2021). Factors causing vaccine hesitancy among parents in Bulacan. *Studies in Medicine and Public Health*, 1(1), 15-29.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Ten Steps To Successful Breastfeeding* (Revised 2018). [online]. Tersedia: <http://www.who.int/nutrition/bfhi/tensteps/en/>. Diakses pada tanggal 20 September 2022
- Yanuarini, T. A., Rahayu, D. E., & Prahitasari, E. (2017). Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu dalam pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas pranggang kabupaten kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1-9.