



POTENSI DAUN ASAM JAWA SEBAGAI ASI BOOSTER DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK

Kinantul Qomariyah¹, Layla Imroatu Zulaikha²

¹⁾²⁾ Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Islam Madura

E-mail: kinanatulqomariyah@uim.ac.id, laylaimroatu@uim.ac.id

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi dimana seorang bayi mengalami kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang akan berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak dan akan mempengaruhi potensi sumber daya manusia di masa depan. Hasil Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan bahwa angka stunting mengalami penurunan berada di angka 27,67% pada tahun 2019. Meski terjadi penurunan, angka yang muncul masih tergolong tinggi karena target WHO angka stunting tidak boleh melebihi dari 20%. Pencegahan stunting dapat dimulai sejak dini yaitu melalui pemenuhan nutrisi yang baik pada bayi baru lahir dengan pemberian ASI Eksklusif, oleh karena itu produksi ASI harus dipersiapkan dengan menggunakan ASI Booster dengan bahan dasar alam seperti daun asam jawa yang mengandung minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI, serta tinggi kandungan antioksidan, flavonoid, tanin tersebut dapat menghambat biosintesis prostaglandin dan meningkatkan oksitosin. **Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui potensi daun asam jawa sebagai ASI booster untuk meningkatkan produksi ASI. **Metode penelitian:** penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperiment dengan rancangan *Posttest Only Control Group* kemudian dianalisis menggunakan uji non parametric yaitu uji *mann whitney* dan tingkat kemaknaan 0,05, untuk melihat perbedaan waktu peningkatan produksi ASI antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. **Hasil penelitian:** Hasil uji statistik menggunakan Mann whitney U-Test diperoleh p value $0,000 < 0,05$ (α) yang menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak artinya terdapat perbedaan produksi ASI antara responden yang mengkonsumsi minuman daun asam jawa dan responden yang tidak mengkonsumsi minuman daun asam jawa. **Simpulan:** Terdapat perubahan yang sangat signifikan mengenai peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi minuman daun asam jawa. Kondisi ini dibuktikan dengan adanya peningkatan produksi ASI.

Kata Kunci: Daun Asam Jawa, Pelancar ASI, Menyusui, Stunting

THE POTENTIAL OF JAVA ACID LEAVES AS A BREAST MILK BOOSTER IN EFFORTS TO PREVENT STUNTING IN CHILDREN

ABSTRACT

Stunting is a condition where a baby experiences malnutrition in the first 1000 days of life, which will have an impact on brain development and child growth and development and will affect potential resources. humans in the future. The results of the Indonesian Toddler Nutrition Status Survey (SSGBI) show that the stunting rate has decreased to 27.67% in 2019. Even though there has been a decline, this figure is still relatively high because the WHO target for the stunting rate should not exceed 20%. Prevention of stunting can be started early, namely by providing good nutrition for newborn babies by providing exclusive breastfeeding, therefore breast milk production must be prepared by using an ASI Booster with natural ingredients such as tamarind leaves which contain essential oils which can increase breast milk production, and high in antioxidants, flavonoids, tannins can inhibit prostaglandin biosynthesis and increase oxytocin. **Research objective:** to determine the potential of tamarind leaves as a breast milk booster to increase breast milk production. **Research method:** This research is a quasi-experimental research with a *Posttest Only Control Group* design which is then analyzed using a non-parametric test, namely the *Mann Whitney* test and a significance level of 0.05, to see the difference in time to increase breast milk production between the control group and the experimental group. **Research results:** The results of statistical tests using the *Mann Whitney U-Test* obtained a p value of $0.000 < 0.05$ (α) which shows that H1 is accepted and H0 is rejected, meaning that there is a difference in breast milk production between respondents who consume tamarind leaf drinks and respondents who do not consume tamarind leaf drinks. **Conclusion:** There is a very significant change regarding the increase in breast milk production after consuming tamarind leaf drink. This condition is proven by an increase in breast milk production.

Keyword : Tamarind Leaves, breast milk booster, breastfeeding, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu permasalahan global yang sangat membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah untuk mewujudkan momentum generasi emas pada tahun 2045. Stunting merupakan kondisi dimana bayi mengalami kekurangan gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan, yang akan berdampak pada perkembangan otak dan tumbuh kembang anak yang akan mempengaruhi potensi sumber daya manusia di masa yang akan datang. Hasil Survey Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) menunjukkan bahwa stunting mengalami penurunan pada tahun 2019 yaitu berada di angka 27,67%. Meski demikian, angka Yang muncul masih tergolong tinggi karena WHO menargetkan angka stunting tidak boleh melebihi dari 20% (Izzati and Mutalazimah, 2022).

Untuk mewujudkan program pemerintah menuju generasi emas pada tahun 2045 perlu dilakukan upaya pencegahan kejadian stunting. Pencegahan stunting dapat dilakukan dalam 1000 hari pertama kelahiran, yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Pencegahan ini dapat dilakukan dimulai bayi baru lahir dengan cara pemberian ASI Eksklusif usia 0-6 bulan bayi baru lahir tanpa diberi makanan tambahan (Redfern, 2017).

Produksi ASI sangat mempengaruhi dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Namun terdapat beberapa ibu menyusui yang mengalami masalah dalam produksi ASI dan memerlukan ASI booster untuk memperlancar produksi ASI (Handoyo and Atiqah, 2022).

Daun asam jawa merupakan salah satu tumbuhan yang mengandung protein, lemak, serat, asam tatarat, alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, mineral seperti sodium (natrium), potasium (kalium), magnesium, fosfor, sulfur, dan kalsium. Selain mineral juga ada beberapa vitamin seperti thiamin (vitamin B1), pektin, riboflavin (vitamin B2), niasin (vitamin B3 atau B kompleks), asam askorbat (vitamin C), dan β -karoten (vitamin A) (Fakhrurrazi, *et al.*, 2016).

Indonesia merupakan negara yang dikenal sebagai negara penghasil rempah terbesar di dunia serta dapat digunakan sebagai pengobatan herbal dan telah dilesatarkan sejak dulu. Pemanfaatan tumbuhan obat tersebut diperoleh berdasarkan pengalaman empirik yang diturunkan oleh nenek moyang kita. Gambaran dari penelitian terbaru yang dilakukan di seluruh dunia menunjukkan bahwa di negara-negara berkembang hampir 80% orang menggunakan metode terapi

komplementer, dengan cara mengkonsumsi tanaman herbal untuk mengatasi masalah kesehatan (Tirtonegoro, 2022).

Keanegaraman rempah yang dapat digunakan sebagai terapi herbal sebagai ASI Booster untuk meningkatkan produksi ASI adalah daun asam jawa. Daun Asam jawa Memiliki kandungan minyak atsiri yang dapat meningkatkan produksi ASI, serta tinggi kandungan antioksidan, flavonoid, tanin tersebut dapat menghambat biosintesis prostaglandin dan meningkatkan oksitosin (Redfern, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui potensi daun asam jawa sebagai ASI Booster untuk memperlancar produksi ASI. Penelitian ini sangat sesuai dengan skema bidang fokus pengembangan terapi kompletenter obat herbal yang menekankan pada teknologi kemandirian bahan baku obat (Leblanc et al., 2016).

METODE

Metode penelitian berisi paparan dalam bentuk paragraf yang jelas dan lugas tentang rancangan penelitian, populasi, sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, dan analisis data yang secara nyata dilakukan oleh peneliti.

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi eksperiment* dengan

rancangan *Posttest Only Control Group*. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok intervensi yang diberikan treatment berupa konsumsi minuman daun asam jawa untuk meningkatkan produksi ASI.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Desa Pademawu Barat Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan, hal ini dikarenakan jumlah ibu bersalin di Desa Pademawu Barat cukup banyak setiap tahunnya, pada tahun 2023 terdapat 53 ibu bersalin. Selain itu desa pademawu barat juga banyak terdapat pohon asam jawa yang memudahkan kegiatan penelitian dalam penyediaan bahan penelitian.

Pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control. Masing-masing ada 16 responden. Kelompok perlakuan diberi minuman daun asam jawa sebanyak 1 liter per hari, selama 7 hari. selanjutnya membandingkan produksi ASI antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Uji beda untuk mengetahui perbedaan waktu peningkatan produksi ASI antara kelompok yang diberikan treatment dan kelompok kontrol di analisis dengan menggunakan uji independent sampel t test jika berdistribusi normal, tapi jika tidak

memenuhi syarat maka menggunakan uji non parametric yaitu uji mann whitney dan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Konsumsi minuman daun asam jawa

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemberian Minuman Daun Asam Jawa

Minuman Asam Jawa	f	%
Konsumsi	16	50
Tidak konsumsi	16	50
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 responden 16 responden (50%) termasuk kelompok eksperimen yang diberi minuman daun asam jawa. Sedangkan 16 (50%) responden termasuk kelompok control yang tidak diberi minuman daun asam jawa.

Tabel 3. Tabulasi Silang Antara Konsumsi Minuman Daun Asam Jawa Dengan Peningkatan Produksi ASI

Minuman Daun Asam Jawa	Produksi ASI							
	Meningkat		Tetap		Berkurang		Total	
	N	%	N	%	N	%	Σ	%
Konsumsi	14	87,5	1	33,125	1	33,125	16	100
Tidak Mengonsumsi	6	37,5	9	556,25	1	33,125	16	100
Total	20	62,5	10	331,25	2	66,25	32	100

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat diketahui bahwa ibu yang mengkonsumsi minuman daun asam jawa hampir seluruhnya 81,25% jumlah

Produksi ASI

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Produksi ASI

Produksi ASI	f	%
Meningkat	20	62,5
Tetap	10	31,25
Bekurang	2	6,25
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 32 responden 20 responden (62,5%) produksi ASI mengalami peningkatan produksi ASI, sedangkan 10 responden (31,25%) tidak mengalami perubahan pada produksi ASI, dan 2 responden (6,25%) produkdi ASI makin berkurang.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan produksi ASI pada responden yang mengkonsumsi minuman daun asam jawa dan responden yang tidak mengkonsumsi minuman daun asam jawa.

produksi ASI meningkat sedangkan ibu yang tidak mengkonsumsi minuman daun asam jawa Sebagian besar tidak ada peningkatan produksi ASI (tetap).

Untuk mendapatkan hasil analisis tersebut digunakan uji Mann Whitney U-Test yang dihitung melalui SPSS versi 16.0 dengan hasil sebagai berikut :

No	Mann Whithney U-Test	Produksi ASI
1	Mann Whitney U	620.000
2	Wilcoxon W	1.66503
3	Z	-3,567
4	Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Mann whitney U-Test diperoleh p value $0,000 < 0,05$ (α) yang menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak artinya terdapat perbedaan jumlah produksi antara responden yang mengkonsumsi minuman daun asam jawa dan responden yang tidak mengkonsumsi minuman daun asam jawa. Terdapat perubahan yang sangat signifikan mengenai peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi minuman daun asam jawa. Kondisi ini dibuktikan dengan adanya peningkatan produksi ASI.

PEMBAHASAN

Daun asam jawa (*Tamarindus indica*) telah lama digunakan sebagai pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, potensi daun asam jawa sebagai ASI booster menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan

stunting pada anak. Stunting atau kekerdilan adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Salah satu faktor utama yang berperan dalam mencegah kejadian stunting pada anak adalah kecukupan asupan gizi, terutama dalam pemberian ASI eksklusif tanpa diberi makanan apapun selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung nutrisi sangat penting dan faktor imun yang sangat dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh kembang yang optimal.

Daun asam jawa diketahui mengandung berbagai jenis zat aktif yang dapat memengaruhi produksi ASI, di antaranya flavonoid, saponin, tanin, dan fenolik. Kandungan-kandungan tersebut memiliki peranan penting sebagai galaktagog atau zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Flavonoid, merupakan senyawa bioaktif yang dapat merangsang hormon prolaktin, hormon utama yang mengatur produksi ASI. Selain itu, daun asam jawa juga kaya akan zat besi dan kalsium yang penting bagi ibu menyusui, karena kekurangan zat besi dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas ASI.

Mekanisme kerja daun asam jawa dalam meningkatkan produksi ASI dapat dijelaskan melalui pengaruhnya terhadap sistem hormonal ibu menyusui. Senyawa aktif seperti flavonoid diketahui dapat

meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan penting dalam proses laktasi. Prolaktin merangsang produksi ASI di kelenjar payudara, sementara oksitosin berperan dalam mengeluarkan ASI dari payudara ke saluran ASI. Peningkatan produksi dan pengeluaran ASI ini tentunya berdampak positif pada pemberian ASI eksklusif.

Selain itu, konsumsi daun asam jawa oleh ibu menyusui dapat membantu mengatasi masalah dalam menyusui seperti mastitis atau peradangan payudara yang dapat menghambat proses menyusui. Senyawa antimikroba dan anti-inflamasi dalam daun asam jawa juga dapat membantu mengurangi infeksi dan peradangan, sehingga ibu bisa menyusui bayi lebih nyaman dan optimal.

Pengaruh Peningkatan ASI Terhadap Pencegahan Stunting

ASI yang cukup dan berkualitas sangat penting dalam mencegah terjadinya stunting pada anak. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam enam bulan pertama kehidupan, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. Produksi ASI yang baik dapat memastikan bahwa bayi menerima asupan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, baik secara fisik

maupun kognitif. Kekurangan nutrisi pada masa awal kehidupan dapat menyebabkan anak mengalami stunting, tidak hanya memengaruhi tinggi badan tetapi juga kemampuan belajar, konsentrasi, kesehatan mental, dan risiko penyakit kronis di masa depan.

Dengan demikian, penggunaan daun asam jawa sebagai ASI booster dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk mencegah stunting pada anak. Penggunaan bahan alami ini juga lebih aman, murah, dan mudah diakses oleh masyarakat, terutama di wilayah pedesaan yang sering kali memiliki akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan dan obat-obatan modern.

Beberapa studi pendahuluan telah menunjukkan efek positif dari konsumsi daun asam jawa terhadap produksi ASI. Uji klinis lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat bukti-bukti tersebut, termasuk pengujian dosis yang tepat, cara pengolahan yang optimal, serta potensi efek samping dari penggunaan jangka panjang. Namun demikian, temuan awal ini memberikan harapan bahwa daun asam jawa dapat menjadi alternatif alami yang potensial dalam mendukung program pemberian ASI eksklusif dan upaya pencegahan stunting pada anak.

Penelitian ini memiliki implikasi penting dalam upaya kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks

pengecahan stunting. Daun asam jawa, sebagai sumber galaktagog alami, dapat digunakan dalam program-program peningkatan kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas. Dengan pemanfaatan bahan lokal yang kaya nutrisi dan mudah diakses, intervensi ini berpotensi menjadi solusi yang terjangkau dan berkelanjutan untuk mengatasi masalah stunting di berbagai daerah.

PENUTUP

Simpulan Dan Saran

Potensi daun asam jawa sebagai ASI booster memberikan peluang baru dalam upaya meningkatkan produksi ASI dan mencegah terjadinya stunting pada anak. Senyawa bioaktif dalam daun asam jawa dapat merangsang produksi hormon laktasi dan memperbaiki kesehatan ibu menyusui, sehingga dapat mendukung pemberian ASI eksklusif yang optimal. Peningkatan jumlah dan kualitas ASI yang dihasilkan berkontribusi langsung terhadap pencegahan stunting, menjadikan daun asam jawa sebagai intervensi yang potensial dalam program kesehatan ibu dan anak.

Saran, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan efektivitas dan keamanan penggunaannya dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Handoyo, D. L. Y. and Atiqah, S. N. (2022) 'studi Etnobotani Identifikasi Tanaman Berkhasiat Sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Arjasa Situbondo', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(7), pp. 93–98. doi: 10.5281/zenodo.6545871.
- Izzati, R. F. and Mutalazimah, M. (2022) 'Energy, Protein Intake, and Chronic Energy Deficiency in Pregnant Women: A Critical Review', *Proceedings of the International Conference on Health and Well-Being (ICHWB 2021)*, 49(Ichwb 2021), pp. 70–77. doi: 10.2991/ahsr.k.220403.010.
- Leblanc, V. et al. (2016) 'Effects of a nutritional intervention program based on the self-determination theory and promoting the mediterranean diet', *Health Psychology Open*, 3(1). doi: 10.1177/2055102915622094.
- Fakhrurrazi, F., Hakim, R. F., & Keumala, C. N. (2016). Pengaruh daun asam jawa (*Tamarindus indica* linn) terhadap pertumbuhan *Candida albicans*. *Journal Of Syiah Kuala Dentistry Society*, 1(1), 29-34.
- Putri, E. C. et al. (2018) 'Efektivitas Ramuan Asam Jawa (*Tamarindus Indica* L.) Dan Garam Pada Ibu Menyusui Dengan Bendungan ASI Di Puskesmas Mumbulsari', 4(2), pp. 148–153.
- Redfern, J. (2017) 'Smart health and innovation: Facilitating health-related behaviour change', *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), pp. 328–332. doi: 10.1017/S0029665117001094.
- Tirtonegoro, T. P. R.-R. dr. S. (2022) *Bumil Sehat dan Terhindar dari Stunting*, Kemenkes RI. Available at: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1978/bumil-sehat-dan-terhindar-dari-stunting.