



## **EFEKTIFITAS TEH BIJI FENUGREEK TERHADAP VOLUME ASI PADA IBU NIFAS**

**Triana Indrayani\*, Yeni Andriani**

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, RT.14/RW.7, Pejaten Bar., Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12520, Indonesia

\*[trianaindrayani@civitas.unas.ac.id](mailto:trianaindrayani@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRACT**

ASI merupakan sumber energi dan nutrisi terpenting pada anak usia 6-23 bulan. ASI memenuhi lebih dari setengah kebutuhan energi pada anak usia 6-12 bulan dan sepertiga dari kebutuhan energi pada anak usia 12-24 bulan. Bayi yang tidak diberi ASI akan rentan terhadap penyakit infeksi. Produksi ASI dikendalikan oleh interaksi berbagai hormon, prolaktin menjadi hormon dominan yang terlibat. Tujuan untuk mengetahui efektivitas the biji fenugreek terhadap volume ASI pada ibu nifas di TPMB J. Metodologi: quasi-experiment dengan perlakuan sebelum dan sesudah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang terdiri dari 15 Ibu nifas kelompok eksperimen dan 15 Ibu nifas kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan observasi langsung dan Breast pum. Data dianalisis menggunakan dekriptif statistik dan inferensial statistik yaitu paired t-tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada volume ASI sebelum dan sesudah diberikan teh biji fenugreek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemberian Teh Biji Fenugreek secara rutin diminum 2 kali sehari selama 7 hari pada ibu nifas efektif meningkatkan volume ASI.

Kata kunci: ibu nifas; teh biji fenugreek; volume asi

## ***EFFECTIVENESS OF FENUGREEK SEED TEA ON BREAST MILK VOLUME IN POSTPARTUM MOTHERS***

### **ABSTRACT**

*Breast milk is the most important source of energy and nutrition for children aged 6-23 months. Breast milk fulfills more than half of the energy needs of children aged 6-12 months and one third of the energy needs of children aged 12-24 months. Babies who are not breastfed will be susceptible to infectious diseases. Breast milk production is controlled by the interaction of various hormones, prolactin being the dominant hormone involved. Objective: To determine the effectiveness of fenugreek seeds on breast milk volume in postpartum mothers at TPMB J. Methodology: quasi-experiment with before and after treatment. The sample in this study was 30 people consisting of 15 postpartum mothers in the experimental group and 15 postpartum mothers in the control group . The sampling technique uses purposive sampling. The research instrument used direct observation and breast pump. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics, namely paired t-tests. The results of the study showed that there was a significant difference in the volume of breast milk before and after being given fenugreek seed tea in the experimental group and the control group. Conclusion: Routine administration of Fenugreek Seed Tea 2 times a day for 7 days to postpartum mothers is effective in increasing breast milk volume.*

Keywords: breast milk volume; fenugreek seed tea; *postpartum mothers*

## **PENDAHULUAN**

Masa neonatal sangat penting untuk kelangsungan hidup anak (Sembiring, 2019). Sistem kekebalan tubuh meningkatkan pertahanan terhadap infeksi dengan memulai menyusui lebih awal dan memberikan ASI eksklusif. Cakupan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif

masih rendah di seluruh dunia. Indonesia mencapai 58,2% IMD dan 37,3% ASI eksklusif (Sinaga & Siregar, 2020). WHO dan kebijakan pemerintah mengatur menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif. WHO menyarankan ibu untuk menyusui bayinya segera satu jam setelah kelahiran, dilanjutkan secara eksklusif selama enam bulan pertama, dan diberi makanan pendukung hingga usia dua tahun (Merryana, 2016). ASI adalah sumber nutrisi dan energi utama anak usia 6 hingga 23 bulan. Pada usia 6 hingga 12 bulan, ASI memenuhi lebih dari setengah kebutuhan energi mereka dan sepertiga dari kebutuhan energi mereka pada usia 12 hingga 24 bulan (Vivi & Ermi, 2020). ASI juga merupakan sumber nutrisi yang penting pada proses penyembuhan ketika anak sakit (Fadyllah, 2021).

Bayi yang tidak diberi ASI akan rentan terhadap penyakit infeksi (Indrayani & Choirunnisa, 2023). Bayi dan balita yang menderita penyakit infeksi berulang dapat mengalami kekurangan nutrisi. ASI dapat mengurangi kemungkinan penyakit infeksi akut seperti diare, pneumonia, infeksi telinga, flu burung, meningitis, dan infeksi saluran kemih (As'ary, 2021). Produksi ASI dikendalikan oleh interaksi berbagai hormon, prolaktin menjadi hormon dominan yang terlibat (Ria, 2023). Kadar progesteron yang tinggi selama kehamilan menghambat efek prolaktin pada produksi ASI, dan kadar progesteron yang rendah setelah melahirkan menyebabkan laktasi. Stimulasi puting ibu, injeksi oksitosin, atau rangsangan manual dapat menyebabkan pelepasan prolaktin dan oksitosin dari hipofisis anterior. Selain rangsangan puting ibu, jalur sensorik lain dapat memengaruhi lepasnya oksitosin. Pelepasan prolaktin dari hipofisis anterior menstimulasi produksi dan sekresi ASI, dan pelepasan oksitosin dari hipofisis posterior di dalam sel-sel mioepitelial payudara menghasilkan pelepasan ASI (Chasanah et al., 2023). Alasan paling umum ibu untuk berhenti menyusui adalah kurangnya edukasi dokter tentang pentingnya ASI sebesar 54% kasus dan kurangnya produksi ibu menghasilkan ASI sebesar 28% kasus di Iran (Karima et al., 2019).

Galaktogogan telah digunakan untuk menyelesaikan masalah kurangnya produksi ASI. Galaktogogan biasanya digunakan sebagai tanaman atau obat untuk memulai, menginduksi, dan mempertahankan produksi susu sapi (Oppong B et al., 2018). Beberapa contoh jenis galaktogogan adalah kacang-kacangan seperti biji fenugreek, kacang hijau, kacang merah, edamame dan almont, ia memiliki aktivitas esterogenik yang efektif pada produksi ASI. Fenugreek dapat meningkatkan pasokan susu ibu menyusui dalam 24 hingga 72 jam setelah pertama kali mengkonsumsi fenugreek (Trini et al., 2023). Beberapa penelitian terkait biji fenugreek di dapatkan hasil ada pengaruh pemberian biji fenugreek terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas biji fenugreek terhadap volume ASI pada Ibu nifas.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, *Quasi Eksperimen Kontrol Time Series Desaign* digunakan, dan berbagai pengukuran data dilakukan melalui analisis kuantitatif. Populasi penelitian ini terdiri dari 95 ibu bersalin, dengan 30 sampel, di mana 15 orang digunakan sebagai eksperimen dan 15 orang digunakan sebagai kelompok kontrol. Objek penelitian ini adalah Ekstrak biji fenugreek dan Produksi Asi. Penelitian telah dilaksanakan di bulan Juli- Agustus 2023, di TPMB J Jakarta. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data secara univariat dan bivariat (uji t) uji uji *paired T test* dan *T Independent*. Intervensi diberikan dengan memberikan seduhan teh biji fenugreek yang diminum setiap pagi dan sore hari sebanyak 200ml, selama 7 hari, pada hari ke 8 dilakukan observasi dengan mengukur volume ASI. Pengukuran volume ASI dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL

Tabel 1.  
 Data Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik Ibu	f	%
Usia		
20-35 tahun	23	77
>35 tahun	7	23
Paritas		
Primipara	6	20
Multipara	24	80

Tabel dari 30 responden, sebagian besar berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 23 responden (77%) dan status multipara sebanyak 24 responden (80%)

Tabel 2.  
 Jumlah Volume ASI sebelum diberikan Teh Biji Fenugreek pada kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol (n=30)

Kelompok	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Mak
Eksperimen	5.47	5.70	2,282	0	10
Kontrol	5.89	5.70	1,768	3	10

Tabel 2 jumlah volume ASI pada ibu post-SC didapatkan hasil sebanyak  $5.47 \pm 2.282$  mL untuk kelompok kasus; sedangkan  $5,89 \pm 1,768$  mL untuk kelompok kontrol.

Tabel 3.  
 Perbedaan Volume ASI Sebelum dan Sesudah minum Teh Biji Fenugreek pada kelompok Eksperimen (n=30)

Kelompok Kasus	Volume ASI			P value
	Mean	SD	f	
Sebelum	5.473	2.281		0.000
Sesudah	327.927	26.595	15	

Tabel 3 ada perbedaan signifikan yang diamati pada volume ASI sebelum konsumsi teh biji fenugreek pada kelompok kasus dengan nilai P 0,000. Dengan kenaikan volume ASI sebanyak 322.454.

Tabel 4.  
 Perbedaan Volume ASI Sebelum dan Sesudah minum Teh Biji Fenugreek pada Kelompok Kontrol (n=30)

Kelompok Kontrol	Volume ASI			P value
	Mean	SD	N	
Sebelum	5.893	1.768		0.000
Sesudah	198.570	24.860	15	

Tabel 4 ada perbedaan signifikan yang diamati pada volume ASI sebelum konsumsi teh biji fenugreek pada kelompok kasus dengan nilai P 0,000. Dengan kenaikan volume ASI sebanyak 192.677.

## PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kelompok usia 20 hingga 35 tahun, yaitu 23 (77%), dan sebagian kecil responden berada dalam kelompok usia lebih dari 35 tahun, yaitu 7 (23%). Menurut Hidayati (2012), usia antara 20 dan 35 tahun adalah periode reproduksi yang sehat untuk kehamilan, persalinan, dan menyusui karena memungkinkan menyusui eksklusif. Di sisi lain, usia di bawah 20 tahun dianggap belum matang secara fisik, mental, dan psikologis untuk persalinan, kehamilan, dan menyusui. Mayoritas responden termasuk dalam kelompok paritas multipara dengan 24 orang (80%),

sementara proporsi kecil adalah primipara, yaitu 6 responden (20%). Sebuah penelitian yang dilakukan Ida ayu (2015) menguatkan gagasan ini dengan fakta bahwa onset laktasi antara primipara dan multipara keduanya memiliki onset laktasi yang cepat sehingga paritas tidak mempengaruhi terjadinya onset laktasi ( $p > 0,05$ ). Terdapat perbedaan yang signifikan pada volume ASI sebelum konsumsi teh biji fenugreek pada kasus dan kelompok kontrol berdasarkan pengukuran (P value 0,000). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa volume ASI pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sama sedikit jumlahnya. Hasilnya menggambarkan  $5,47 \pm 2,282$  mL dengan kisaran 0-10 untuk kelompok kasus; sedangkan  $5,89 \pm 1,768$  mL dengan kisaran 3-10 untuk kontrol. Banyak metode dan cara yang dilakukan pada ibu nifas dalam mencukupi kebutuhan ASI untuk bayinya, baik secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Secara farmakologi ada yang menggunakan boster ASI seperti Moloco B12 (Triana & Cholisah, 2020), Vitamin D3 1000 IU, Motilium, Asifit (Efendi, 2021), Milmor NF dan Lactamor. Secara non farmakologi seperti penggunaan herbal daun katuk, daun kelor (Nasution & Kp, 2021), biji fenugreek, kacang hijau, kacang merah dan almond (Triana et al., 2023), ataupun asuhan komplementer seperti pijat laktasi (Hanubun et al., 2023), pijat oketani (Indrayani et al., 2022) dan pijat marmet (Rumaini, 2023). Semua metode diatas bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI.

Salah satu galaktogogan, biji fenugreek mengandung trigonelline, kolin, prolamin, sapogenin, alkaloid, dan serat lendir (Canan et al., 2011). Sifat Sapogenins dari biji fenugreek, seperti diosgenin dan yamogenin, dapat meningkatkan produksi susu dengan meningkatkan produksi kelenjar keringat. Fitoestrogen, yang memiliki struktur kimia yang mirip dengan estrogen, dapat melekat pada reseptor alfa dan beta dan mungkin memiliki sifat estrogenik yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Catherine et al., 2019). Biji yang telah kering digunakan secara tradisional untuk efek kesehatan yang menguntungkan seperti, galaktogogan, antibakteri, anti-inflamasi, insulinotropic, dan efek peremajaan (Perveen & Al-Taweel, 2019). Fenugreek merupakan tanaman berduri yang dapat diambil bijinya, pucuknya yang lembut dan daunnya yang segar (Kumar, 2019). Biji fenugreek bermanfaat juga untuk penyembuhan berbagai penyakit seperti flu, gout arthritis, asma, oedema, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan nafsu makan, gangguan digestive, gangguan sistem reproduksi dan nyeri dismenorea (Ghosh & Thakurdesai, 2022).

Studi di Turki melihat bagaimana teh herbal yang mengandung biji fenugreek memengaruhi ASI dan berat badan bayi dalam minggu pertama postpartum (Kurnia et al., 2015). Selama pemulihan berat badan lahir, enam puluh enam wanita dalam satu dari tiga kelompok diberi teh herbal biji fenugreek sebagai plasebo, teh herbal dengan apel, atau tidak ada teh sebagai kontrol. Hasil menunjukkan bahwa teh herbal dari kelompok biji fenugreek memiliki volume susu yang dipompa hampir dua kali lipat (73 mL), dibandingkan dengan plasebo (39 mL) dan kelompok kontrol (31 mL). Selain itu, kelompok galaktogogan mengalami penurunan berat badan maksimum yang lebih rendah dan pemulihan berat badan lahir yang lebih cepat daripada kelompok plasebo dan kontrol (Bhattacharjee & Mallik, 2019). Asumsi peneliti teh biji fenugreek memiliki diosgenin dan fitoestrogen yang meningkatkan produksi ASI, dengan meningkatnya produksi ASI maka frekuensi menyusui pun akan meningkat dan akan berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi.

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa volume ASI pada ibu nifas yang diberikan teh biji fenugreek naik secara signifikan dibandingkan yang tidak mendapat teh biji fenugreek dan terdapat perbedaan yang signifikan antara volume ASI ibu nifas yang diberikan teh biji fenugreek dengan ibu yang tidak diberikan dengan P value 0.000.

## DAFTAR PUSTAKA

- As'ary, Z. (2021). Faktor –Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stunting Pada Balita 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Dtp Ciawi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2020 [Sarjana, Universitas Siliwangi]. <https://doi.org/10/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
- Bhattacharjee, C., & Mallik, A. (2019). *Trigonella foenum-graecum*: A review on its traditional uses, phytochemistry and pharmacology.
- Canan, T., Ezra, O., Ibrahim, M., & Ozden, T. (2011). The Effect of Galactagogue Herbal Tea on Breast Milk Production and Short-Term Catch-Up of Birth Weight in the First Week of Life | *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2010.0090>
- Catherine, C., Ana, G.-D., & No\_mie, P. (2019). Breast abscesses in lactating women: Evidences for ultrasound-guided percutaneous drainage to avoid surgery | *Emergency Radiology*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10140-019-01694-z>
- Chasanah, U., Saodah, N., & Prasastia, C. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Produksi Asi Ibu Post Sectio Caesaria Di Rsud Bangil [Thesis, Perpustakaan Universitas Bina Sehat]. <https://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/1908>
- Efendi, M. (2021). Pengaruh Penggunaan Asifit, Vitamin E Dan Kombinasinya Terhadap Produksi Susu Kambing PE [Diploma, Universitas Islam Kalimantan MAB]. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/9044/>
- Fadyllah, M. I. (2021). Disusun Untuk Memenuhi Tugas Stase Keperawatan Anak.
- Ghosh, D., & Thakurdesai, P. (2022). *Fenugreek: Traditional and Modern Medicinal Uses*. CRC Press.
- Hanubun, J. E. A., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.858>
- Indrayani, T., & Choirunnisa, R. (2023). Efektivitas Jus Pepaya Muda terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i3.1002>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., & Lumprom, O. (2022). Effectiveness of Combining Oketani and Oxytocin Massage on The Breastmilk Production | Indrayani | *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*. <https://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/17213>
- Karima, N., Pratama, M. R., & Berawi, K. N. (2019). Potensi Biji Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L.) Sebagai Terapi Komplementer dalam Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Majority*, 8(1), Article 1.
- Kumar, A. (2019). *Fenugreek*. Sankalp Publication.
- Kurnia, A., Sumali, W., & Dadang, K. (2015). "Pengaruh Pemberian Ekstrak Biji Klabet (*Trigonella foenum-graecum* L.) " by Kurnia Agustini, Sumali Wiryowidagdo et al. <https://scholarhub.ui.ac.id/mik/vol2/iss2/3/>
- Merryana, A. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Google Books.

- [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=kHA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=WHO+merekomendasikan+bagi+ibu+untuk+menyusui+bayinya+segera+1+jam+setelah+kelahiran,+dilanjutkan+secara+eksklusif+selama+6+bulan+pertama,+dan+kombinasikan+dengan+makanan+pendukung+hingga+usia+2+tahun&ots=B2ZO3GyGAZ&sig=qKB65qcpDnj7AT3DhkiV30Jomc8&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=kHA-DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=WHO+merekomendasikan+bagi+ibu+untuk+menyusui+bayinya+segera+1+jam+setelah+kelahiran,+dilanjutkan+secara+eksklusif+selama+6+bulan+pertama,+dan+kombinasikan+dengan+makanan+pendukung+hingga+usia+2+tahun&ots=B2ZO3GyGAZ&sig=qKB65qcpDnj7AT3DhkiV30Jomc8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Nasution, D. S. S., & Kp, S. (2021). Perawatan Ibu Nipas, Dengan Meningkatkan Produksi Asi Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor Daun Bangun-Bangun).
- Oppong B, E., Kitcher, C., Mireku, N. A., & Schwinger, G. (2018). Pharmacognosy: Medicinal Plants—Google Books.  
[https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=JJn8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&dq=related:V-6blhV2vrMJ:scholar.google.com/&ots=8Kgx5MQsOs&sig=AKVIMXPVPoDI4KLEa0XAIp1sUIE&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=JJn8DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA49&dq=related:V-6blhV2vrMJ:scholar.google.com/&ots=8Kgx5MQsOs&sig=AKVIMXPVPoDI4KLEa0XAIp1sUIE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Perveen, S., & Al-Taweel, A. (2019). Pharmacognosy: Medicinal Plants. BoD – Books on Demand.
- Ria, Y. (2023). Literature Review Kesehatan Masyarakat Tentang Komplementer Kebidanan | Midwife's Research.  
<https://journal.stikesmuhcrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/view/286>
- Rumaini, R. (2023). Efektifitas Teknik Marmet terhadap Tanda Kecukupan ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Utama Siti Chadidjah | Open Access Jakarta Journal of Health Sciences. <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/115>
- Sembiring, J. B. (2019). Buku ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah. Deepublish.
- Sinaga, H. T., & Siregar, M. (2020). Literatur Review: Faktor Penyebab Rendahnya Cakupan Inisiasi Menyusu Dini Dan Pemberian Asi Eksklusif. <http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/6069>
- Triana, I., & Cholisah. (2020). The Effect Of Consumption Of The Heart Of Banana On The Production Of Breast Milk In Breastfeeding Mother | Health Media.  
<https://journal.urbangreen.co.id/index.php/healthmedia/article/view/47>
- Triana, I., Vivi, S., & Risza, C. (2023). The Effectiveness of Almond Juice on Breast Milk Volume at Clinic B Bekasi | International Journal of Midwifery and Health Sciences.  
<http://ijmhs.id/index.php/OK/article/view/18>
- Trini, Dainty, M., & Vida, W. U. (2023). Pengaruh Konsumsi Ekstrak Biji Klabet (Fenugreek) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerjapuskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan | Trini | ANJANI Journal (Medical Science & Healthcare Studies). <https://journal.pdbengkulu.org/index.php/anjani/article/view/752>
- Vivi, S., & Ermi. (2020). Efektivitas Teh Sibangun bangun Terhadap Volume ASI Pada Ibu Post SC Di Rumah Sakit Marinir Cilandak Tahun 2019 | Journal for Quality in Women's Health. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/63>.