



Efektivitas Pemberian Daun Ubi Jalar Terhadap Penurunan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas

Agnes Montolalu¹, Femmy Keintjem², Sani Erawati Limbengpiah³ Fonnies Kuhu⁴ Amelia Donsu⁵
Iyam Manueke⁶ Anita Lontaan⁷ Yulin Adam⁸ Freike SN. Lumy⁹ Sesca D Solang¹⁰

¹⁻¹⁰ Poltekkes Kemenkes Manado

Email : kuhufonnies5@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Involusi uterus pada masa nifas harus berjalan dengan baik sehingga di perlukan upaya-upaya untuk mempercepat involusi uterus salah satunya mengkonsumsi daun ubi jalar. daun ubi jalar ini memiliki zat gizi sehingga dapat membantu ibu untuk penurunan involusi lebih cepat, juga dapat meningkatkan produksi ASI. Peningkatan hormone oksitosin dapat menurunkan tinggi fundus uteri. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar untuk penurunan involusio uteri pada ibu nifas di klinik bersalin sifra langowan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen desain* dengan rancangan *one-group pretest – posttest design*. Sampel penelitian ini adalah ibu nifas hari ke-1 sampai ke-7 sebanyak 15 responden, ditentukan secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi yang berisi sejumlah indikator penilaian penurunan involusio uterus secara tertulis yang diisi sebelum dan setelah diberikan intervensi. Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. **Hasil:** Hasil uji *Paired sample T-Test* ada pengaruh daun ubi jalar terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas di klinik bersalin sifra langowan. rekomendasi agar ibu nifas agar dapat mengkonsumsi daun ubi jalar secara rutin selama masa nifas untuk membantu proses penurunan involusio uteri.

Kata Kunci: Daun Ubi Jalar, Penurunan Involusi Uteri, Ibu Nifas

ABSTRACT

Background : Uterine involution during the puerperium must go well so efforts are needed to accelerate uterine involution, one of which is consuming sweet potato leaves. Sweet potato leaves have nutrients that can help mothers reduce involution more quickly, and can also increase milk production. An increase in the hormone oxytocin can reduce the height of the uterine fundus. **Objective :** Knowing the effect of giving sweet potato leaves to reduce uterine involution in postpartum women at the Sifra Langowan maternity clinic. **Methods :** This research uses *Quasi-experimental design* with a plan *one-group pretest – posttest design*. The sample of this research was postpartum mothers from the 1st to the 7th day as many as 15 respondents, determined by means *purposive sampling*. Data was collected using an observation sheet which contained a number of indicators for evaluating decreased uterine involution in writing which were filled in before and after the intervention was given. Data analysis used the Paired Sample T-Test. **Results :** Test results *Paired sample T-Test* There is an effect of sweet potato leaves on reducing uterine involution in postpartum women at the Sifra Langowan maternity clinic. recommendations for postpartum mothers to consume sweet potato leaves regularly during the postpartum period to help reduce uterine involution

Keywords: Sweet Potato Leaves, Decreased Uterine Involution, Postpartum Mother

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan

secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 50 hari ⁽¹⁾ .

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu. Sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan, di antaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas

Kematian ibu menurut WHO adalah Kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah berakhirnya kehamilan, penyebab yang terkait bukan disebabkan oleh kecelakaan atau cedera akan tetapi factor kebetulan

Data SDKI, selama periode tahun 1991-2007 angka kematian ibu mengalami penurunan dari 390 menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup. Namun pada SDKI 2012 angka kematian ibu kembali naik menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun AKI hasil SDKI tahun 1990 dan 2012 tidak jauh berbeda, namun untuk mencapai target 102 pada tahun 2015 sulit tercapai. Target Global SDGs (*Sustainable Development Goals*) adalah menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup (KH) pada tahun 2030. Mengacu dari kondisi ini, potensi untuk mencapai target SDGs untuk menurunkan AKI adalah Off Track yang artinya diperlukan kerja keras dan sungguh-sungguh untuk mencapainya. Penyebab kematian ibu yang tertinggi adalah perdarahan, hipertensi, partus lama, infeksi dan abortus serta penyebab lainnya. Angka Kematian Ibu (AKI) pada masa nifas di dunia mencapai 500.000 jiwa setiap tahun kematian maternal paling banyak adalah pada waktu nifas sebesar 49,125% dan 50% kematian nifas terjadi dalam 24 jam pertama ⁽²⁾.

Dari hasil survey awal, didapati jumlah ibu nifas di Klinik Bersalin Sifra

Langowan tahun 2019 yang dari Januari sampai Maret yaitu sebanyak 70 ibu nifas, dan rata-rata ibu nifas tiap bulannya adalah 22 ibu nifas, dengan involusi uterus normal yang belum pernah dilakukan evaluasi asupan makanan dan gizi ibu. Berdasarkan hasil survey awal dan wawancara yang dilakukan di Klinik Bersalin Sifra Langowan, didapatkan ibu nifas dengan involusi uteri yang bermasalah mengalami involusi uteri sehingga ibu merasa khawatir akan hal yang dialami. Hal ini dikarenakan ibu tidak suka mengonsumsi makanan yang bergizi seperti buah-buahan, sayur hijau, kacang-kacangan dan berbeda dengan ibu yang penurunan involusinya cepat karena mengonsumsi makanan bergizi seperti sayur hijau, buah-buahan, kacang-kacangan untuk memperbanyak ASI yang dapat membantu penurunan involusi lebih cepat dengan menyusui bayinya. Sehingga, meminta ibu untuk mengonsumsi sayur hijau seperti daun ubi jalar meskipun ini pertama kali diberikan di klinik bersalin sifra langowan daun ubi jalar ini memiliki kelebihan yang sangat baik dimana daun ubi jalar ini memiliki zat gizi seperti serat makanan, vitamin A, vitamin C, Vitamin B6, folat, magnesium, fosfor, mangan dan potassium sehingga dapat membantu ibu untuk penurunan involusi lebih cepat. ⁽³⁾

Hasil penelitian Endang Suwanti tahun 2014, menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi daun ubi jalar dengan involusi uteri. Dimana, dikatakan penurunan TFU pada hari ke 5 sangat baik apabila mencapai 3-4 jari di atas simfisis. Ini menunjukkan dengan konsumsi daun ubi jalar mempercepat penurunan darah nifas karena sebagian besar locheanya normal dan sebagian kecil kurang baik ⁽⁴⁾.

Daun ubi jalar dapat Meningkatkan Produksi ASI karena di dalam daun ada zat-zat laktagogum yang bisa meningkatkan produksi ASI, selain itu di dalam daun ini juga ada kandungan karotenoid dan zat besi. Daun ubi jalar mendukung kesuksesan ASI eksklusif karena mengandung oksitosin atau prolactin yang merupakan hormon yang mempengaruhi Produksi ASI (5). Daun ubi jalar mengandung 27,7% protein, 11,8%, 4,67% lemak. Protein dalam ubi jalar cukup baik dengan kadar asam amino di dalam per 100 gr protein. Ubi jalar segar mengandung 53 kalori, 2,8 g protein, 107 mg kalsium, 562 g kalium, Vitamin A dan 32 mg Vitamin C dalam tiap 100 g daun ubi jalar (6).

METODE

Hasil

Table 1. Gambaran Umum Responden

Variabel	f	%
Usia :		
Berisiko (<20 atau >35)	0	0
Tidak Berisiko (20-30)	15	100
Pendidikan :		
SMP	2	13
SMA	12	80
PT	1	6
Paritas :		
Primipara	7	46
Multipara	8	53
Penurunan Involusi Uteri		
Lambat	8	53
Cepat	7	46

Tabel 1. Menunjukkan distribusi Responden Berdasarkan Kategori Usia sebagian besar berusia 20-35 tahun, responden yang berpendidikan sebagian

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di klinik bersalin Sifra Langowan, pada Februari sampai Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang fisiologis bersalin di Klinik Bersalin Sifra Langowan hari ke-1 sampai ke-7. sejumlah 15 orang yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi yang diisi sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan kemaknaan *p-value*, penelitian ini telah melalui komisi etik Poltekkes Kemenkes Manado.

besar SMA (80%). paritas terbanyak pada kelompok multipara (53%). penurunan involusi uteri terdapat (53%) yang lambat.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh penurunan involusi uteri

Penurunan Involutio Uteri	N	Mean	St. Deviasi	p
Pretest	15	1,17	4,577	0,001
Posttest	15	6,33	1,759	

Berdasarkan hasil uji bivariat menggunakan uji *Paired-sample T-Test* pada 15 responden ibu nifas sebelum dan sesudah daun ubi jalar selama 7 hari terjadi peningkatan dimana nilai rata-rata sebelum intervensi 3,13 standar deviasi 4.577 dan setelah intervensi penurunan involusi uteri meningkat menjadi 6,33 standar deviasi 1.759. Diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 5% yaitu $p < \alpha = 0,000 < 0,05$, yang artinya ada perbedaan secara signifikan penurunan involusi uteri sebelum dan sesudah pemberian daun ubi jalar.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 15 responden pada ibu nifas di klinik bersalin sifra langowan, di bahas sebagai berikut : Hasil penelitian terhadap 15 menunjukkan mayoritas usia responden pada kelompok intervensi usia 20-35 tahun yaitu 15 orang (100%) maka mayoritas responden adalah dalam masa reproduksi sehat. Hal ini di karenakan usia tersebut mengalami perkembangan kematangan, baik kematangan pada alat reproduksi maupun kematangan pada aspek social. Pada usia <20 tahun akan meningkatkan resiko kehamilan maupun persalinan, karena perkembangan organ-organ reproduksinya belum optimal, kematangan emosi dan kejiwaan kurang, serta fungsi fisiologis yang belum optimal. Sebaliknya usia ibu yang telah tua terjadi kemunduran fungsi

fisiologis maupun reproduksi secara umum (7, 8).

Tingkat pendidikan pada kelompok intervensi mayoritas berpendidikan SMA, pendidikan responden akan berpengaruh dalam memberikan respon yang datang dari luar. Teori mengatakan, pendidikan mempunyai peranan penting dalam menentukan kualitas manusia (7). Demikian juga menurut penelitian yang mengemukakan bahwa pendidikan formal akan memperoleh pengetahuan, dimana dengan pendidikan yang tinggi akan memperluas pengetahuan dan mempermudah menerima informasi sehingga akan berpengaruh terhadap pengetahuannya (9).

Paritas, mayoritas pada kelompok intervensi adalah primipara sebanyak 7 orang (46%) dan miltipara 8 orang (53%). Sesuai dengan teori, Abdul Bari. S, dkk, tahun 2002 yang mengatakan bahwa adanya efek oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi uterus. Secara konsep paritas dapat berpengaruh secara tidak langsung pada proses penurunan involusi uteri, hal ini di karenakan adanya factor-faktor eksternal yang turut mempengaruhi seperti pengetahuan, budaya dan keyakinan, juga pengalaman sebelumnya yang di dapat (10). Demikian juga hasil penelitian Lisnawaty, dkk menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara paritas ibu terhadap involusio uteri (11). Hasil ini

sejalan dengan hasil penelitian dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa paritas atau jumlah berapa kali seorang ibu melahirkan janin terdapat pengaruh pada involusio uterus (12, 13). Berbeda dengan hasil penelitian dari Hidayat, Nurul. Pada tahun 2008 yang mengatakan tidak ada hubungan antara paritas dengan involusio uteri pada ibu nifas. (14)

Hasil dari uji analisa menggunakan *Paired-Sample T-Test* di dapatkan nilai $P\text{-value} = 0,000 < \alpha (0.05)$. Sehingga H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh konsumsi daun ubi jalar terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan Bahwa didapatkan selisih penurunan TFU setelah pemberian daun ubi jalar ungu pada ibu nifas yaitu 8,5 cm dengan pelaksanaan senam nifas (15, 16).

Hormone oksitosin yang telah dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir akan merangsang pelepasan oksitosin karena isapan bayi pada payudara. Secara konsep paritas dapat berpengaruh secara tidak langsung pada proses penurunan involusi uteri, hal ini di karenakan adanya factor-faktor eksternal yang turut mempengaruhi seperti pengetahuan, budaya dan keyakinan, juga pengalaman sebelumnya yang di dapat (10). Hal ini juga didukung oleh teori yang mengatakan bahwa dengan adanya efek oksitosin menyebabkan terjadi kontraksi uterus. Hormon oksitosin yang telah dilepas oleh kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi

uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostatis (17). Sementara penelitian lainnya mengatakan bahwa ada perbedaan penurunan involusio uteri pada ibu nifas karena didukung dengan kombinasi pemberian daun katuk (18)

Daun ubi jalar bisa meningkatkan gizi bayi, karena daunnya dapat meningkatkan produk ASI. Peningkatan produksi ASI akan mendorong ibu untuk lebih sering menyusui dan dengan menyusui yang lebih sering akan terjadi umpan balik positif terhadap peningkatan hormone oksitosin yang sangat membantu terjadinya kontraksi uterus. (19, 20)

Hasil penelitian ini relevan, tentang pengaruh daun ubi jalar terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas dengan *P Value* sebesar 0,000 yang menunjukan ada perbedaan signifikan antara involusi uteri sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan mengonsumsi daun ubi jalar ini dapat mempercepat penuruna involusi uterus dan memperbanyak produksi ASI. Dalam penelitian ini di temukan perbedaan waktu lama penurunan involusi uteri pada ibu yang di beri perlakuan dan ibu yang tidak di beri perlakuan.

Peneliti berkesimpulan penelitian ini dapat di buktikan bahwa konsumsi daun ubi jalar dapat mempercepat proses involusio pada ibu nifas, yaitu mempercepat penurunan TFU. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian daun ubi jalar dapat mempercepat proses involusio dan ada hubungan antara konsumsi daun ubi jalar dengan involusio (21, 22)

Kelompok intervensi terdapat 8 responden (53%) yang lambat mengalami penurunan involusi uteri dan 7 responden (46%) yang mengalami penurunan involusi

uteri. Hal ini menunjukkan pada kelompok pre test memiliki penurunan involusi lebih rendah di bandingkan kelompok post test. Hal ini dapat terjadi karena kelompok pre tes belum dilakukan intervensi yang dapat mempengaruhi proses terjadinya involusio

KESIMPULAN

Penurunan involusi secara cepat dipengaruhi dengan konsumsi daun ubi jalar dan juga dengan bayi yang menyusui

maka dapat membantu mempercepat penurunan involusi uteri.

SARAN

Dapat merekomendasikan kepada bidan dan mengaplikasikan pemberian daun ubi jalar untuk penurunan involusi uteri pada ibu nifas, dapat di kembangkan lagi penelitian serupa yang berhubungan dengan Ibu Nifas

DAFTAR PUSTAKA

1. Walyani Siwi Elisabeth, Purwoastuti Endang Th. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusu*. pustaka baru press, Yogyakarta; (2015).
2. Rahayu, R.D. *Pengaruh Jus Nanas Terhadap Percepatan Penurunan TFU dan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum*. Jurnal Terpadu ilmu Kesehatan; (2015).
3. Buku Laporan KIA Klinik Bersalin Sifra Langowan; 2019
4. Suwanty E, Kuswati Kecepatan involusio Uteri Pada Ibu Nifas Dengan Konsumsi Daun Ubi Jalar. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Vol. No 1, Mei 2014 Hlm51-56; (2013)
5. Ritawati, Jurnal Penelitian Sukses Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Dengan Daun Ubi Jalar pada Ibu Nifas; (2012)
6. Setiati, LH. Penerapan Konsumsi Sayur Bening Daun Ubi Jalar Untuk Mempercepat Involusio Uteri Pada Ibu Nifas Di BPM Sudarsih. Didapat dari <http://portalgaruda.org>; (2017)
7. Sumarni, S. Pengaruh Intervensi Akupresur dalam Proses Distrasi Pasien Intranatal Untuk Menurunkan Nyeri Persalinan di Wilayah Kerja Polindes Sriwahyuni Saronggi Sumenep. Jurnal Kesehatan Wiraja Medika; (2016).
8. Yusro HM dan Martini F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Involusio Uterus Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. Vol. VII. No.2. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai; (2014).
9. A. Wawan dan Dewi. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Prilaku Manusia, Yogyakarta: Nuha Medika; (2010).
10. Khoiriyah, A. & Prihatini, R. Hubungan Antara Paritas Dengan Keterampilan Menyusui Yang Benar Pada Ibu Nifas. Jurnal Midpro; (2011).
11. Lisnawaty, Ernawati, Hasnawati. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhin Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum di RS Khusus Daerah Ibu dan Anak Pertiwi Makassar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. ISSN2302-1721. Didapat dari: <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/281>
12. M.F.Ferdina, Meikawati W, A. Rahayu. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Involusio Uterus. Di BPM Sri Pilih Retno dan BPM Idaroyani. Journal Kesehatan Masyarakat. Vol.10 (1); 2015.
13. Frei, dkk. Puerperal Symphysis Fundus Distance: Normal Values, Jurnal Perinatologi Medicine; 2010.
14. Hidayah, Nurul. Hubungan Antara Paritas Dengan Involusio Uteri Pada Ibu Nifas Di RB Eva Candi Sidoarjo. Didapat dari: http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-6732.html; 2008.
15. Alyensi, F, Lailiyana, Aisyah, S. Perbandingan Senam Nifas Dan Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Teluk Belitung Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti. Jurnal Doppler. Vol.6, no.2. 2022; (2022).
16. Richana, N. Ubi Kayu & Ubi jalar. Bandung: NUANSA; (2012).



17. N. Z. Malika, dan R.D. Prisusanti. Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Terhadap Involusio Uteri Pada Ibu Nifas Dan Kecukupan ASI pada Bayi 0-6 bulan. Jurnal STIKes Kendedes, vol.3, No. 2; 2019
18. Saidah, S.N. Perbedaan Daun Ubi Jalar Dan Daun Katuk Terhadap Involusio Uterus Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Didapat dari <https://repository.poltekkes-smg.ac.id/>; (2018).
19. Dokter Sehat, [http:// doktersehat.com/](http://doktersehat.com/) manfaat daun ubi jalar; 2019
20. Nurjanah, S.N. *Asuhan Kebidanan Post Partum*. Rerika Adriana, Bandung; (2013).
21. F. Nurhabibi. Efektivitas Metode Take Ang Give Dalam Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Nifas Di Wilayah Puskesmas Gemolong. Jurnal; 2019.
22. Hikmal. Ubi Jalar Kaya Akan Manfaat. Terdapat di http://hilmiakmal.multiply.com/journal/item/13/Ubi_Jalar_Kaya_Manfaat; 2010.