

Pengaruh Pemberian Teh Biji Adas (*Foeniculum vulgare*) Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui Di PMB Dewi Ariyani

Firda Mawaddah^{1*}, Zulliaty¹, Ika Friscila², Putri Vidiyasari Darsono⁴

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

Open 6 Access Freely
Available Online

Dikirim: 30 Juni 2025

Direvisi: 6 Agustus 2025

Diterima: 31 Agustus 2025

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

firda.mawaddah@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Air susu ibu bagi bayi merupakan makanan yang sempurna dimana kandungan gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Banyak ibu yang telah membuktikan bahwa mengonsumsi biji adas bisa digunakan untuk memperbanyak produksi ASI nya.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian teh adas terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Dewi Ariyani.

Metode : Menggunakan eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*). Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pretest-posttest with control group design* menggunakan dua jenis perlakuan.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian, diketahui dari 20 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, 10 responden yang diberikan teh biji adas dan tidak diberi teh biji adas. Rata-rata selisih berat badan bayi pada kelompok kontrol dan kasus mengalami peningkatan, tetapi tidak ada perbedaan jauh antara nilai keduanya. Berat badan bayi pada kelompok kasus mengalami peningkatan rata-rata berat badan total senilai 0,13 kg atau 0,13%. Sementara rata-rata berat badan bayi pada kontrol juga mengalami peningkatan berat badan senilai 0,12 kg atau 0,12%.

Simpulan : tidak ada pengaruh pemberian teh biji adas terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Dewi Ariyani dengan p value 0,574.

Kata kunci: Ibu menyusui, teh adas, produksi ASI

ABSTRACT

Background : Breast milk for babies is the perfect food that contains the nutrients needed for optimal growth and development. Many mothers have proven that consuming fennel seeds can be used to increase their milk production.

Objective : To determine the effect of fennel tea on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at Dewi Ariyani PMB

Methods : using a quasi-experimental design. The research design used a pretest-posttest with control group design using two types of treatment.

Results : Based on the results of the study, it is known that out of 20 respondents who were divided into 2 groups, 10 respondents were given fennel seed tea and not given fennel seed tea. The average difference in infant weight in the control and case groups increased, but there was no significant difference between the two values. Infants in the case group had an average increase in total body weight of 0.13 kg or 0.13%. Meanwhile, the average weight of infants in the control group also increased by 0.12 kg or 0.12%.

Conclusion : There is no effect of fennel seed tea on breast milk production in breastfeeding mothers at Dewi Ariyani PMB with a p value of 0.574.

Keywords : Breastfeeding mom, fennel tea, breast milk production

PENDAHULUAN

Air susu ibu bagi bayi merupakan makanan yang sempurna dimana kandungan gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. ASI mengandung zat untuk perkembangan, kecerdasan, zat kekebalan (mencegah dari berbagai penyakit) dan dapat

menjalin hubungan cinta kasih antara bayi dengan ibu, menunda kehamilan, mengurangi resiko kanker payudara, serta merupakan kebahagiaan tersendiri bagi ibu, sedangkan bila ditinjau dari segi ekonomi bagi keluarga adalah mengurangi biaya pengeluaran untuk membeli susu. (Linda, 2019)

Menyusui adalah salah satu cara paling efektif untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup anak. Namun, bertentangan dengan rekomendasi WHO, karena kurang dari separuh bayi di bawah usia 6 bulan mendapat ASI eksklusif. (World Health Organization, 2023a)

Menyusui merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan perkembangan sosial serta ekonomi individu. Angka kematian bayi menjadi salah satu indikator penting untuk mengetahui derajat kesehatan di suatu negara dan bahkan untuk mengukur kemajuan suatu bangsa. Salah satu cara untuk menekan angka kematian bayi adalah dengan memberikan makanan terbaik yaitu Air Susu Ibu (ASI). Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dapat mengurangi angka kematian pada balita. (Ditjen Yankes, 2022)

Menurut data (Unicef, 2023), 1 dari 2 bayi berusia 0-5 bulan di seluruh dunia atau sebesar 48% kurang mendapatkan ASI eksklusif. Data Profil Statistik Kesehatan didapatkan bahwa persentase nasional secara nasional di Indonesia bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 73,97%. (Badan Pusat Statistik, 2024).

Di Indonesia, nilai capaian persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif pada tahun 2023 sebesar 73,97%. Hal ini merupakan kemajuan dikarenakan melebihi target capaian nasional Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024 yaitu persentase bayi usia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif sebesar 60%. (Badan Pusat Statistik, 2024)

Menurut Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan, (2022), cakupan bayi yang diberikan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2022 mencapai 39.598 bayi dari jumlah keseluruhan yaitu 51.314 atau sebesar 62,9%. Dari 14 Kabupaten/Kota ada 5 Kabupaten/Kota yang belum mencapai target nasional. Yaitu Kota Banjarbaru (51,5%), Kabupaten Hulu Sungai Selatan (59,6%), Kabupaten Tapin (54,5%), Kabupaten Banjar (45,4%), dan Kabupaten Kotabaru (44,5%)⁹. Pada tahun 2023 menurut BPS Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif di Provinsi Kalimantan Selatan mengalami kenaikan yaitu 65,69%. (Badan Pusat Statistik, 2024)

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI bisa diperoleh dari tumbuh-tumbuhan atau yang biasa disebut

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan beberapa metode yang relatif mudah dilakukan seperti metode akupresur, akupunktur, massage atau pijatan. (Yuliani et al., 2021)

Tanaman adas (*Foeniculum vulgare* Mill.) termasuk tanaman herba tahunan. Mengingat kegunaannya sebagai tanaman obat, maka tanaman adas merupakan salah satu tanaman yang mempunyai peranan penting dalam industri obat tradisional di Indonesia. (Saparinto & Susiana, 2024). Biji adas juga kaya akan vitamin C, penyegaran mulut dan sangat baik untuk pencernaan. Banyak ibu yang telah membuktikan bahwa mengonsumsi biji adas bisa digunakan untuk memperbanyak produksi ASI nya. (Chomaria, 2020)

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*Quasi Eksperimental Design*). Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian yang berbentuk *pretest-posttest with two control group design* menggunakan dua jenis perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di wilayah PMB Dewi Ariyani yang berjumlah 26 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan purposive sampling dan didapatkan hasil 20 sampel. Alat pengumpulan data yang pertama berupa kuesioner yang berisi karakteristik responden.

Alat pengumpulan data yang kedua berupa lembar observasi penilaian produksi ASI yaitu dengan mengukur berat badan bayi dengan cara melakukan penimbangan sebelum dan sesudah. Data di analisis menggunakan uji Independent t-test. Sebelumnya menggunakan uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Teh Biji Adas di PMB Dewi Ariyani

Kelompok Responden	Rata-Rata Berat Badan	Selisih %
Kontrol	0,12	0,12%
Kasus	0,13	0,13%

Tabel 2
Selisih Rata-Rata Berat Badan Bayi Setelah Pemberian Teh Biji Adas

Kelompok Responden	Berat Badan Bayi (kg)		Selisih
Intervensi	Pre Test	Post Test	
R1	7,1	7,3	0,2

R2	7,9	7,9	0
R3	5,9	6,2	0,3
R4	6,0	6,1	0,1
R5	6,1	6,2	0,1
R6	6,6	6,7	0,1
R7	7,4	7,4	0
R8	5,7	6,1	0,4
R9	8,0	8,1	0,1
R10	7,3	7,3	0,2
Kontrol			
R11	5,6	5,8	0,2
R12	6,4	6,5	0,1
R13	7,2	7,4	0,2
R14	7,8	7,8	0
R15	6,6	6,7	0,1
R16	7,1	7,2	0,1
R17	7,9	8,1	0,2
R18	6,5	6,6	0,1
R19	8,1	8,2	0,1
R20	6,9	7,0	0,1

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikan
<i>Kelompok Intervensi</i>	0,898
<i>Kelompok Kontrol</i>	0,960

Tabel 4
Hasil Uji Independent T-Test

Kelompok	N	Mean	Selisih Mean	Std Deviasi
<i>Kasus</i>	10	6,86	0,21	0,78798
<i>Kontrol</i>	10	7,07		0,75116

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian menunjukkan rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi sebelum pemberian teh biji adas senilai 6,80 kg. sedangkan rata-rata berat badan bayi pada kelompok kontrol senilai 7,01 kg. Rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan teh biji adas memiliki nilai perbandingan yang cukup signifikan

Hasil penelitian juga menunjukkan nilai rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi sesudah pemberian teh biji adas senilai 6,93 kg. sedangkan rata-rata berat badan bayi pada kelompok kontrol yaitu 7,13 kg. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji independent T Test menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,574 ($>0,05$) sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian teh biji adas terhadap produksi ASI di PMB Dewi Ariyani.

Namun pada penelitian ini menunjukkan tidak adanya pengaruh pemberian teh biji adas

terhadap produksi ASI pada ibu menyusui, sehingga bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Mikaningtyas, dkk (2018) dalam Nurindah Sari et al., 2023 yang membuktikan bahwa adas memiliki sifat galaktagog yang mampu memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui.

Tak hanya itu, di dalam biji adas juga ditemukan senyawa anethole, yaitu senyawa yang memiliki sifat menyerupai hormon estrogen dan mampu merangsang keluarnya ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian Susilo, 2019 bahwa adas dapat meningkatkan suplai ASI dan pencernaan atau ibu dan bayi menjadi lebih baik. Adas mengandung asam lemak, flavonoid, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/411g) dan minyak esensial.

Tidak adanya pengaruh pemberian teh biji adas terhadap produksi ASI ibu menyusui disebabkan banyak faktor. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Keshtkari A et al., 2020 yaitu dengan menguji coba kelompok plasebo yang menerima kapsul yang mengandung bahan dasar tablet domperidone dan kelompok adas yang menerima kapsul mengandung bubuk biji adas dari Gunung Dena adas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa biji Adas dan domperidone tidak berpengaruh pada serum prolaktin ibu menyusui dan penambahan berat badan bayi yang baru lahir. Hasil yang berbeda bisa disebabkan karena jenis adas yang digunakan diperoleh dari iklim dan ketinggian yang berbeda atau karena konsumsi makanan dan sayuran yang berbeda pada kelompok intervensi dan kontrol.

Begitu pula dengan hasil penelitian dari Özalkaya et al., (2018) yang menguji coba ibu menyusui untuk menerima teh herbal mengandung adas, teh buah dan tidak diberi sama sekali. Hasilnya tidak ditemukan perbedaan dalam penambahan berat badan antar kelompok bayi.

Peneliti berasumsi melalui hasil penelitian menunjukkan hasil yang tidak berpengaruh, akan tetapi secara statistik ada peningkatan berat badan sebelum dan sesudah. Hal ini dapat dilihat dari penambahan berat badan tiap minggunya pada kelompok kasus pemberian teh biji adas. Namun karena terdapat banyak faktor dan keterbatasan yang mempengaruhi produksi ASI, faktor dari ibu dan faktor dari bayi. Sehingga tidak ada perubahan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian teh biji adas tidak berpengaruh secara signifikan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di PMB

Dewi Ariyani, yang dinilai melalui perubahan berat badan bayi, dengan nilai p sebesar 0,574 ($>0,05$). Meskipun terjadi peningkatan rata-rata berat badan bayi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, perbedaan peningkatan antara kedua kelompok relatif kecil. Dengan demikian, teh biji adas belum terbukti efektif meningkatkan produksi ASI dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2024, January 2). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2021-2023*. BPS. <https://urln.com/1eFzj>
- Chomaria, N. (2020). *Filosofi Payudara dan ASI*. Elex Media Komputindo. <https://urln.com/XQPZ5>
- Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*. Dinkes Kalsel. <http://dinkes.kalselprov.go.id/profil-kesehatan-tahun-2022.htm>
- Ditjen Yankes. (2022, August 24). *Pentingnya ASI*. Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1365/pentingnya-asi
- Keshtkari A, Mehboudi A, M.A., G., & N., B. (2020). Comparison the Effect of Fennel on Maternal Serum Prolactin Level and Neonatal Weight Gain with Effect of Domperidon and Placebo. In *Placebo. Journal of Clinical Care and Skills* (Vol. 1, Issue 4). Afarand Scholarly Publishing Institute.
- Linda, E. (2019). *ASI EKSKLUSIF* (T. Wiryanto, Ed.). Yayasan Jamiul Fawaid. <https://urln.com/uqKvW>
- Nurindah Sari, R., Nurhanifah, T., & Nirmala Jona, R. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (Fennel Essensial Oil) Terhadap Produksi ASI. In *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)* (Vol. 1, Issue 6). <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/217>
- Özalkaya, E., Aslandoğdu, Z., Özkoral, A., Topcuoğlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(1), 38–42. <https://doi.org/10.4103/1119-3077.224788>
- Saparinto, C., & Susiana, R. (2024). *Grow Your Own Medical Plant, Panduan Praktis Menanam 51 Tanaman Obat Populer di Pekarangan* (Maya, Ed.). Lily Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Grow_Your_Own_Medical_Plant_Panduan_Prak/KDX2EAAAQBAJ?hl=id
- Susilo, M. Y. (2019). *LITERATUR REVIEW Potensi Buah Adas (Foeniculum vulgare) sebagai Gastroprotektor*. 10(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.184>
- Unicef. (2023, December). *Breastfeeding*. Unicef. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>
- World Health Organization. (2023a). *Breastfeeding*. WHO. <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding>
- Yuliani, N. R., Larasati, N., Setiwandari, & Nurvitriana, N. C. (2021). *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021) Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer*. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/166/>