

**PEMETAAN UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU  
NIFAS BERBASIS ASUHAN KOMPLEMENTER : STUDI  
DESKRIPTIF**

***MAPPING EFFORTS TO INCREASE BREAST MILK  
PRODUCTION FOR POSTPARTUM MOTHERS BASED ON  
COMPLEMENTARY CARE : DESCRIPTIVE STUDY***

**Nora Rahmanindar, Ratih Sakti Prastiwi, Meyliya Qudrinani**

Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Korespondensi : [norarahmanindar@gmail.com](mailto:norarahmanindar@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Efforts to increase milk production can be done by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological methods used to increase milk production are known as complementary care. The purpose of this study was to determine the crisis of increasing milk production in postpartum mothers based on complementary orphanages. This type of research is quantitative with a descriptive approach, the sampling technique is using an accidental sample. Data collection used a questionnaire which was distributed via google form, with 89 breastfeeding mothers as respondents. Results of the study Efforts to Increase Breast Milk Production for Postpartum Mothers were dominated by consuming vegetables every day as many as 86 people (96.6%), the results of the study most respondents did not consume dates 3 days every day as many as 65 people (75.0%), did not consume whole grains (almonds, cashew, edamame etc.) at most 56 people (62.9%), did not consume milk as many as 53 people (59.6%) and the least who consumed milk 36 people (40.4%), ASI Facilitator Capsules, the most postpartum mothers consume capsules 48 people (53.9%) increased breastfeeding, postpartum mothers consumed 74 people (83.1%) breastfeeding facilitating herbal medicine, consumed Chinese medicine, most postpartum mothers did not consume Chinese medicine for milk production, 84 people (94.4%) massaged the breasts for increased milk production by 46 people (51.7%), acupressure, most postpartum mothers did not do acupressure to increase milk production by 78 people (87.6%), acupuncture, most postpartum mothers did did not do acupressure to increase milk production as many as 84 people (94.4%).*

**Keywords:** *Mother's Milk, Postpartum Mother, complementary*

**ABSTRAK**

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi yang digunakan untuk meningkatkan

produksi ASI dikenal dengan asuhan komplementer. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemetaan peningkatan Produksi ASI pada ibu nifas berbasis asuhan komplementer. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, teknik pengambilan sampel menggunakan acidental sample. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang di bagikan melalui google form, dengan responden 89 ibu menyusui. Hasil penelitian Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di dominiasi mengkonsumsi sayuran setiap hari sebanyak 86 orang (96.6%), hasil penelitian paling banyak responden tidak mengkonsumsi kurma 3 hari setiap hari sebanyak 65 orang (75.0%), tidak mengkonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) paling banyak sebanyak 56 orang (62.9%), tidak mengkonsumsi susu sebanyak 53 orang (59.6%) dan yang paling sedikit yang mengkonsumsi susu 36 orang (40.4%), Kapsul Pelancar ASI, yang paling banyak ibu nifas mengkonsumsi kapsul pelancar ASI sebanyak 48 orang (53.9%) ibu nifas yang mengkonsumsi jamu pelancar ASI sebanyak 74 orang (83.1%), konsumsi obat cina, paling banyak ibu nifas tidak mengkonsumsi obat cina untuk produksi ASI sebanyak 84 orang (94.4%) pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 46 orang (51.7%), akupresure, paling banyak ibu nifas yang tidak melakukan akupresure untuk peningkatan produksi ASI sebanyak 78 orang (87.6%), Akupuntur, paling banyak ibu nifas yang tidak melakukan akupresure untuk peningkatan produksi ASI sebanyak 84 orang (94.4%).

***Kata kunci : Air Susu Ibu, ibu nifas, Komplementer***

## **PENDAHULUAN**

ASI Eksklusif merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi anak. ASI memberikan nutrisi yang sangat penting dan membantu mencegah terjadinya kematian dan kesakitan pada bayi. Tidak hanya itu, ASI sangat berperan dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, ditemukan sebanyak 1,4 juta anak meninggal

setiap tahunnya dikarenakan adanya kurang optimalnya pemenuhan nutrisi pada anak (Astuti & Morgan, 2018).

Berdasarkan hasil survey pemenuhan ASI Eksklusif pada bayi kurang dari 6 bulan pada tahun 2021 didapatkan 69,7% bayi telah memperoleh ASI Eksklusif. Capaian ini lebih tinggi dibandingkan target nasional yaitu 45%. Sedangkan di Jawa Tengah sendiri, capaiannya telah

mengungguli cakupan nasional yaitu 75,1% (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Tercapainya cakupan tersebut bukan berarti upaya meningkatkan cakupan berhenti. Sebanyak 75,1% bayi telah mendapatkan ASI Eksklusif selama 6 bulan penuh yang artinya masih terdapat 24,9% anak yang beresiko mengalami permasalahan gizi, peningkatan morbiditas dan mortalitas pada anak.

Produksi ASI menjadi salah satu perhatian pelayanan pada ibu nifas karena peran pentingnya dalam pemenuhan nutrisi bayi. ASI merupakan sumber utama makanan bayi yang tidak hanya mudah dicerna namun mengandung micro dan macro nutrient yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dan kembangnya. ASI mengandung mikroba bioactive yang dapat membantu menurunkan kejadian penyakit gastrointestinal serta meningkatkan daya imun pada bayi (Lyons et al., 2020). Bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif dapat berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas bayi. Bayi beresiko mengalami infeksi akut seperti

mengalami diare, pneumonia pada anak, infeksi pada telinga, haemophilus influenza, meningitis pada bayi yang dapat berakibat infeksi (Hizriyani & Santi Aji, 2021; Italia & Yanti, 2019; Wijaya, 2019). Bayi yang tidak diberikan ASI juga akan rentan terinfeksi dan dapat mengakibatkan terjadinya gizi buruk (Wijaya, 2019).

Dalam praktek pelayanan kesehatan, saat ini telah berkembang berbagai pendekatan asuhan komplementer yang mendukung adanya peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Pelaksanaan praktek komplementer tersebut didukung oleh pemerintah ditunjukkan dengan diterbitkannya Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Pada Pasal 4 disebutkan salah satu bentuk pelayanan kesehatan komplementer-Alternatif yang dapat diberikan adalah pelayanan diet dan nutrisi untuk pencegahan dan pengobatan. Pelayanan komplementer-alternatif sendiri dapat diberikan oleh

tenaga kesehatan baik yang memberikan pelayanan di rumah sakit, praktek mandiri maupun Puskesmas. (Menkes RI, 2017)

Selain itu, di masyarakat juga terdapat beberapa upaya yang dilakukan untuk mendukung capaian ASI Eksklusif. Selain adanya peran kader dalam memantau dan memotivasi ibu menyusui untuk memberikan ASI-nya secara eksklusif, masyarakat juga mengenalkan teknik tradisional (Esti et al., 2019; Muharyani et al., 2020). Beberapa upaya yang dilakukan oleh masyarakat antara lain mengkonsumsi jamu pelancar ASI (prastiwi, 2018), mengkonsumsi makanan perangsang produksi ASI seperti kurma, biji fennel/adas (Tafrishi et al., 2020), yoghurt (Salarfard et al., 2020) maupun mengolah jajanan/snack pelancar ASI (Hanik et al., 2021).

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survey design. Peneliti akan melakukan survey untuk memetakan upaya yang dilakukan ibu

nifas dalam meningkatkan produksi ASI khususnya dalam memanfaatkan asuhan komplementer. Penelitian ini menggunakan responden ibu nifas di Kabupaten Tegal. Dengan pengambilan sample menggunakan teknik acidental sample. Adapun kriteria inklusi responden penelitian adalah warga Kabupaten Tegal dan sedang menyusui bayi usia 0-6 bulan. Sedangkan kriteria eksklusi responden adalah tidak dapat mengoperasikan *hand phone* atau laptop untuk mengisi kuesioner (google form) dan selama waktu penelitian menetap di luar wilayah Kabupaten Tegal.

Analisis data kuantitatif secara univariat dalam penelitian ini ditunjukkan dengan menerangkan angka atau nilai jumlah masing-masing variabel dengan ukuran persentase.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelaikan etik penelitian dari komisi etik penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor: No. 0763/EA/KEPK/2022.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini didapatkan:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	(%)
<b>Usia Ibu</b>		
≤ 20 tahun	1	1.1
20-30 tahun	75	84.3
≥ 35 tahun	13	14.6
<b>Pendidikan</b>		
SD	6	6.7
SLTP	22	24.7
SLTA	40	44.9
PT	21	23.6
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	30	33.7
Tidak Bekerja	59	66.3
<b>Paritas</b>		
1-2 anak	64	71.9
3-4 anak	25	28.1

Sumber: Data Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia ibu Nifas yang paling banyak di dominasi usia 20-35 tahun sebanyak 75 orang (84.3%), paling rendah ≤ 20 tahun sebanyak 1 orang (1.1%). Pendidikan ibu nifas paling banyak SLTA yaitu 40 orang (44.9%), dan yang paling sedikit SD ada 6 orang (6.7%). Karakteristik pekerjaan ibu nifas paling banyak didominasi pada ibu yang tidak bekerja 59 orang

(66.3%) dan paling sedikit ibu yang bekerja 30 orang (33.7%). Karakteristik jumlah anak pada ibu nifas di dominasi paling banyak mempunyai 1-2 anak sebanyak 64 orang (71.9) dan yang paling sedikit 3-4 anak sebanyak 25 orang (28.1%).

Tabel 2 Pemetaan Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Berbasis Asuhan komplementer

Upaya Peningkatan Produksi ASI	Frekuensi (n)	(%)
<b>Konsumsi sayuran hijau setiap hari (katuk, Kelor, bayam, daun pepaya)</b>		
Ya	86	96.6
Tidak	3	3.4
<b>Konsumsi kurma 3 butir setiap hari</b>		
Ya	24	27.0
Tidak	65	73.0
<b>Konsumsi Biji-bijian (Almond, mete, Edamame dll)</b>		
Ya	33	37.1
Tidak	56	62.9
<b>Konsumsi Susu</b>		
Ya	36	40.4
Tidak	53	59.6

Upaya Peningkatan Produksi ASI	Frekuensi (n)	(%)
Konsumsi kapsul Pelancar ASI		
Ya	48	53.9
Tidak	41	46.1
Konsumsi Jamu Pasca Melahirkan		
Ya	74	83.1
Tidak	15	16.9
Konsumsi Obat cina		
Ya	5	5.6
Tidak	84	94.4
Pijat Payudara		
Ya	46	51.7
Tidak	43	48.3
Pijat Punggung		
Ya	13	14.6
Tidak	76	85.4
Akupresure		
Ya	11	12.4
Tidak	78	87.6
Akupuntur		
Ya	5	5.6
Tidak	84	94.4

Tabel 2 menunjukkan bahwa Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di dominiasi mengkonsumsi sayuran setiap hari sebanyak 86 orang (96.6%) dan yang paling sedikit ibu nifas yang tidak mengkonsumsi sayuran sebanyak 3 orang (3.4%).

Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas mengkonsumsi kurma 3 butir setiap hari, hasil penelitian paling banyak responden tidak mengkonsumsi kurma 3 hari setiap hari sebanyak 65 orang (75.0%) sedangkan yang paling sedikit mengkonsumsi kurma 3 butir setiap hari sebanyak 24 orang (27.0).

Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll), yang paling banyak ibu nifas tidak mengkonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 56 orang (62.9%) dan yang paling sedikit yang mengkonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 33 orang (37.1%).

Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi susu, yang paling banyak ibu nifas di dominasi tidak mengkonsumsi susu sebanyak 53 orang (59.6%) dan yang paling sedikit yang mengkonsumis susu 36 orang (40.4%).

### **Karakteristik Responden**

Seorang yang lebih tua usianya akan berusaha menjadi model bagi orang yang lebih muda, semakin tinggi usia seseorang maka diharapkan akan lebih mampu menyesuaikan diri

terhadap suatu masalah. usia dewasa muda dianggap belum mampu secara optimal menggunakan koping dalam menghadapi masalah atau situasi baru. Ibu nifas yang dianggap dewasa dan matang secara emosional dan kategorinusia reproduksi sehat diperkirakan ibu yang berusia diatas 20 tahun sampai 35 tahun. Kematangan usia juga diasumsikan berpengaruh dalam kemampuannya untuk mengambil keputusan agar berperilaku sehat termasuk dalam pemberian ASI. (Polwandari & Wulandari, 2021)

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap efektif tidaknya strategi koping yang digunakan. Orang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan lebih aktif dalam memecahkan masalah dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah, semakin tinggi tingkat pendidikan diharapkan akan lebih mampu menyesuaikan diri dan menjadi motivator bagi istri untuk memberikan ASI secara dini. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi tingkat pemahaman saat menerima informasi. Secara umum tingkat

pendidikan yang tinggi memungkinkan seseorang untuk memiliki kemampuan berpikir, mengolah informasi dan memahami secara mudah informasi yang diterima. Bahwa seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan mempunyai tujuan, harapan, dan wawasan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku.(Angkut, 2020)

Pekerjaan erat kaitannya dengan penerimaan edukasi dan informasi. Hasil penelitian membuktikan bahwa mereka yang memiliki status pekerjaan mampu melakukan analisis logis dalam mengatasi masalah, sedangkan mereka yang tidak memiliki status pekerjaan cenderung menggunakan strategi yang berbentuk pelepasan emosi dan menghindari masalah, bukan mencari penyelesaian masalah. Sedangkan ibu yang tidak bekerja mempunyai peluang lebih besar untuk memberikan ASI Eksklusif dibanding dengan tidak memberikan ASI Eksklusif dikarenakan bagi pekerja wanita yang melahirkan, memberikan ASI Eksklusif merupakan suatu dilema, karena masa cuti terlalu singkat dibandingkan masa

menyusui, sehingga mereka akan memberikan susu formula sebagai pengganti ASI eksklusif. (Polwandari & Wulandari, 2021)

Ibu yang melahirkan anak bukan yang pertama memiliki pengalaman dalam menghadapi persalinan ibu, merawat bayi dan menghadapi proses ibu menyusui, sehingga sudah memiliki koping yang baik, karena adanya pengalaman sebelumnya dalam menghadapi situasi yang terjadi. Pengalaman individu menggunakan koping, memungkinkan untuk melakukan evaluasi terhadap koping yang digunakan sebagai bahan dalam memilih koping yang akan dikembangkan apabila menghadapi stres. Sedangkan pada kelahiran anak pertama individu membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk dapat beradaptasi dalam menghadapi perubahan yang akan terjadi, termasuk beradaptasi terhadap peran dan proses menyusui. (Polwandari & Wulandari, 2021)

**Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas berbasis Asuhan Komplementer terhadap Konsumsi**

**Sayuran hijau setiap hari (katuk, kelor, bayam, daun pepaya, dll)**

Hasil penelitian dari 89 responden yang mengatakan bahwa mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari seperti (katuk, kelor, pepaya, bayam dll) sebanyak 86 responden (96.6%), ibu nifas yang tidak mengkonsumsi sayuran sebanyak 3 orang (3.4%).

Ada beberapa ibu nifas di masyarakat untuk meningkatkan produksi ASI mereka mengkonsumsi makanan/minuman herbal yang merupakan sudah tradisi secara turun menurun dipercaya mampu meningkatkan sekresi ASI Tanaman herbal yang biasa dikonsumsi antara lain daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* Lour). tanaman daun kelor (*Moringa oleifera* dan daun katuk (*Sauropus androgynus*) dll Cara ibu untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengkonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih. Hasil dari penelitian Aprilia, dkk

2020 bahwa nilai p-value 0.000 ( $<0.05$ ) terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Menurut hasil penelitian Maisura dan Dahliana (2021) tentang efektifitas daun kelor terhadap produksi ASI pada Ibu menyusui mengatakan bahwa Hasil uji statistic menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna perubahan produksi ASI dilihat dengan peningkatan berat badan bayi antara kelompok diberikan daun kelor dengan tidak diberikan daun kelor dengan nilai  $P= 0.000$  ( $p>0,05$ ). (Dahliana & Maisura, 2021)

### **Konsumsi Kurma 3 butir setiap hari**

Hasil penelitian dari 89 responden ibu nifas di dapatkan, paling banyak responden tidak mengonsumsi kurma 3 hari setiap hari sebanyak 65 orang (75.0%) sedangkan yang paling sedikit mengonsumsi kurma 3 butir setiap hari sebanyak 24 orang (27.0). Menurut penelitian Aminah, dkk, (2019) mengatakan bahwa kelancaran ASI sebelum pemberian buah kurma seluruhnya (100%) tidak lancar, sesudah pemberian buah kurma setengahnya (50,0%) ASI ibu tidak

lancar dan setengahnya (50,0%) ASI ibu lancar. (Siti Aminah, 2019)

Ibu nifas masih banyak yang belum mengetahui informasi tentang manfaat kurma, untuk meningkatkan produksi ASI. Mengonsumsi kurma dapat membantu melancarkan ASI karena kandungan didalamnya, ibu hamil atau menyusui sangat dianjurkan mengonsumsi buah ini (Hammad, 2014). 100 gram kurma yang dikonsumsi akan menghasilkan 284 kalori. Kurma memiliki keistimewaan mudah dicerna sehingga bisa mencapai darah dalam waktu relative singkat dan bisa dimanfaatkan oleh seluruh organ tubuh, khususnya otak karena unsure gula merupakan nutrisi penting bagi otak. Adapun sebagai berikut beberapa manfaat kurma untuk kesehatan tubuh. Kurma memiliki berbagai macam gizi, dan hormon. dimana buah kurma memiliki Hormon patuchin yang berfungsi untuk mengikat rahim dan otot rahim sehingga dapat membantu mengurangi pendarahan pasca melahirkan, hormon ini juga akan membantu memacu kontraksi di pembuluh darah vena yang ada di

sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk menghasilkan air susu ibu.

Selain itu, buah Kurma juga memiliki Hormon Oksitosin yang di hasilkan oleh neurohipofisa. Hormon oksotosin di alirkan melalui darah menuju payudara, hormon ini akan memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada di sekitar payudara ibu, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI.(Insani & Pitriani, 2022)

#### **Konsumsi Biji-bijian (Almond, mete, Edamame dll)**

Hasil penelitian dari 89 responden, didapatkan hasil yang paling banyak ibu nifas tidak mengkonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 56 orang (62.9%) dan yang paling sedikit mengkonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 33 orang (37.1%). Biji-bijian yang berkhasiat untuk memperbanyak ASI antara lain wijen, biji chia, dan biji rami atau flaxseed, biji funugrek. Biji-bijian ini mengandung senyawa fitoestrogen yang baik untuk meningkatkan

produksi ASI.(S & P, 2022). Penelitian Rani Safitri, (2019), bahwa hasil uji analisa data menggunakan Wilcoxon menunjukkan hasil 0,009 dimana  $\alpha$  (0,05) yang berarti p value kurang dari nilai  $\alpha$  yang menunjukkan  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima yakni ada pengaruh pemberian Edamame (Glycin Max (L) Merrill) terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kandungan isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi kedelai. Isoflavon dalam kedelai dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi risiko kanker payudara, meningkatkan pembelahan sel-sel payudara, menekan pertumbuhan sel-sel tumor, dan mekanisme yang lainnya. Kedelai jika dikonsumsi secara rutin bisa berefek baik untuk kesehatan yaitu mencegah terjadinya kanker payudara.(Safitri, 2018)

#### **Konsumsi Susu**

Hasil penelitian 89 responden didapatkan ibu nifas di dominasi tidak mengkonsumsi susu sebanyak 53 orang (59.6%) dan paling sedikit yang mengkonsumis susu 36 orang (40.4%).

Susu kedelai merupakan minuman olahan yang dibuat dari sari pati kacang kedelai memiliki banyak kandungan gizi dan manfaat. Isoflavon atau hormone ephytoestrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bias membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak. Hasil penelitian Yulli dan Egi, (2022) tentang Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan produksi ASI Pada Ibu Menyusui bahwa diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan produksi ASI. (richard oliver ( dalam Zeithml., 2021)

### **Konsumsi kapsul Pelancar ASI**

Dari hasil penelitian 89 responden di dapatkan hasil yang paling banyak ibu nifas mengkonsumsi kapsul pelancar ASI sebanyak 48 orang (53.9%) dan yang paling sedikit ibu nifas tidak mengkonsumsi kapsul pelancar ASI sebanyak 41 orang (46.1%). Hasil Penelitian Rosdianah dan Irmawati (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran ASI

pada ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan. Sehingga ekstrak daun katuk dapat direkomendasikan bagi ibu yang memiliki kendala dalam menyusui. Eekstrak daun katuk dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ditambah dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi. Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan megkonsumsi ibu sehari-hari terutama dengan menambah menu sayur daun katuk atau minum kapsul katuk sesuai dosis. Daun katuk sudah dikenal oleh nenek moyang kita sebagai sayur pelancar ASI. Aktifitas fisiologis eksrak daun katu memiliki antioksidan pada tubuh manusia karena dapat menghambat radikal bebas hidroksil. (Rosdianah & S, 2021)

Katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI . Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik . Khasiat

daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenic. Ekstrak daun katuk dapat memperlancar dan meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui ditambah dengan mengkonsumsi gizi yang cukup, frekuensi menyusui sesuai keinginan bayi, ketentraman jiwa dan pikiran

#### **Konsumsi Jamu Pasca Melahirkan**

Hasil Penelitian terhadap 89 responden didapatkan hasil paling banyak di dominasi ibu nifas yang mengkonsumsi jamu pelancar ASI sebanyak 74 orang (83.1%) dan paling sedikit ibu nifas yang tidak mengkonsumsi jamu pasca melahirkan sebanyak 15 orang (16.9%). Kebiasaan minum jamu sering dilakukan bagi masyarakat Indonesia khususnya Jawa. Secara umum jamu dianggap tidak beracun dan tidak menimbulkan efek samping. Kasiat jamu telah teruji oleh waktu, zaman dan sejarah, serta bukti empiris langsung pada manusia selama ratusan tahun. Pengaruh sosial budaya dalam masyarakat memberikan peran penting dalam mencapai derajat

kesehatan yang setinggi-tingginya. Perkembangan sosial budaya dalam masyarakat merupakan suatu tanda bahwa masyarakat dalam suatu daerah tersebut telah mengalami suatu perubahan dalam proses berfikir. Jamu merupakan ramuan tradisional sebagai salah satu upaya pengobatan yang telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat dengan tujuan : mengobati penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh. Kebiasaan minum jamu banyak ditemukan pada masyarakat jawa baik pada ibu hamil, melahirkan maupun pasca melahirkan (nifas). (prastiwi, 2018)

#### **Konsumsi Obat Cina**

Hasil penelitian dari 89 responden paling banyak ibu nifas tidak mengkonsumsi obat cina untuk produksi ASI sebanyak 84 orang (94.4%) dan yang mengkonsumsi obat cina sebanyak 5 orang (5.6%). Terdapat 4 herbal tanaman laktagogum yang direview dalam penelitian ini, yaitu daun torbangun, pepaya muda, daun kelor, dan jantung pisang. Penelitian menyebutkan bahwa kandungan

karbohidrat, abu dan serat kasar dari daun torbangun ditemukan lebih tinggi daripada herbal galaktopoietik lainnya, seperti daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya ( $p < 0,05$ ). Intervensi fraksi dauntorbangun dalam peningkatan produksi ASI selama menyusui kemungkinan berhubungan dengan proliferasi yang meningkat di dalam sel kelenjar mammae.

### **Pijat Payudara**

Hasil penelitian 89 responden didapatkan Ibu nifas paling banyak menjawab Setelah melahirkan, bidan melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 46 orang (51.7%) dan yang sedikit menjawab Setelah melahirkan, bidan tidak melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 43 orang (48.3%). *Breastcare* adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk memperlancar ASI dan menghindari kesulitan pada saat menyusui dengan melakukan pemijatan. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satu penghasil ASI

yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin. (Indrayani & Ph, 2019) (Utami et al., 2016)

### **Pijat Punggung**

Hasil penelitian 89 responden didapatkan Ibu nifas paling banyak menjawab Setelah melahirkan, bidan melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 46 orang (51.7%) dan yang sedikit menjawab Setelah melahirkan, bidan tidak melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 43 orang (48.3%). Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan pada ibu menyusui yang berupa 'back massage' pada punggung ibu dengan tujuan untuk meningkatkan pengeluaran hormone oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Pijat oksitosin merangsang produksi oksitosin oleh kelenjar hipofise posterior (neurohipofise). Oksitosin masuk pada system peredaran darah dan menyebabkan kontraksi sel-sel

khusus (sel-sel mioepitel) yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Pada saat bayi menghisap, ASI di dalam sinus tertekan keluar ke mulut bayi. Gerakan ASI dari sinus ini disebut dengan 'let down refleks' atau pelepasan. Pada waktu yang bersamaan merangsang kelenjar adenohipofise sehingga prolactin masuk pada sistem peredaran darah dan menyebabkan sel-sel acinus dalam alveoleus memproduksi ASI (prolactin reflek).

Pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan produksi ASI (kadar hormone prolactin) karena meningkatkan rangsangan pada impuls saraf afferent sehingga hormone oksitosin meningkat (letdown reflex) dengan peningkatan hormone tersebut akan memberikan umpan balik terhadap peningkatan hormone prolactin (prolactin reflek). Pijat oksitosin akan lebih efektif apabila dipadukan dengan perawatan payudara (breast care) pada ibu nifas dibandingkan apabila hanya dilakukan pijat oksitosin saja.

### **Akupresure**

Dari hasil penelitian 89 responden Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas dengan akupresure, paling banyak ibu nifas yang tidak melakukan akupresure untuk peningkatan produksi ASI sebanyak 78 orang (87.6%) dan yang melakukan akupresure untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 11 orang (12.4%). Ibu nifas masih banyak yang belum mengetahui informasi tentang terapi akupresure untuk meningkatkan produksi ASI.

Menurut penelitian Aydia dkk (2019) Hasil analisis uji Mann-Whitney dengan  $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ , yang bermakna ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI. Selanjutnya, uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan  $p \text{ value } < \alpha (0,05)$ , pada kelompok kontrol  $p \text{ value } > \alpha (0,05)$ , bermakna bahwa akupresur dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 3,00 poin.

Akupresur mempunyai peranan terhadap peningkatan produksi ASI karena penekanan yang dilakukan dapat mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin yang selanjutnya akan membantu peningkatan produksi ASI.

Akupresur dapat memberikan rangsangan pada syaraf-syaraf kelenjar payudara, respon dari rangsangan dikirim ke hipotalamus untuk memproduksi hormon prolaktin dan dialirkan menuju hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin menuju ke payudara. Selanjutnya hormon prolaktin akan merangsang sel-sel alveoli untuk pembentuk ASI. Inilah yang menyebabkan ada kaitannya dengan pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu (ASI). (Nurhasanah & Masluroh, 2022)

Teknik pemberian *akupresure* dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, pemberian *akupresure* dilakukan dengan cara penekanan di beberapa titik tertentu yang kemudian akan memberikan rangsangan pada otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin pada darah yang akhirnya akan membuat produksi ASI meningkat. (Ene et al., 2022)

Akupresur juga dapat meningkatkan perasaan rileks pada ibu postpartum, akupresur dapat meningkatkan kadar

endorphin dalam darah, dan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar prolaktin titik yang digunakan untuk pijat akupresur ialah tangan, dan dititik lokal pada payudara sehingga membantu pengeluaran ASI secara maksimal. (Italia & Yanti, 2019)

### **Akupunktur**

Dari hasil penelitian 89 responden Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas dengan Akupunktur, paling banyak ibu nifas yang tidak melakukan akupresure untuk peningkatan produksi ASI sebanyak 84 orang (94.4%) dan yang melakukan akupunture untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 5 orang (5.6%). Ibu nifas masih banyak yang belum mengetahui informasi tentang terapi akupunktur untuk meningkatkan produksi ASI. Akupunktur dapat merangsang titik-titik akupunktur pada tubuh baik secara sentral maupun lokal untuk meningkatkan produksi ASI. Dalam beberapa penelitian, akupunktur terbukti dapat meningkatkan produksi ASI melalui regulasi hormon yang berperan dalam proses laktasi.

Penusukan dengan jarum akupunktur pada meridian Yangming Kaki dapat mentonifikasi Qi dan darah, menghilangkan stagnasi Qi liver sehingga dapat meningkatkan sekresi ASI. Mekanisme kerja Akupunktur didasari oleh komunikasi biologi. Bila sejak lama berlaku komunikasi biologi tubuh harus melalui jaringan saraf, pembuluh darah, maupun getah bening, dimana komunikasi humoral menjadi salah satu bagian penting selain komunikasi anatomis, maka pada saat ini telah terjadi komunikasi ke-empat yaitu melalui matriks jaringan ikat. Akupunktur adalah teknik penusukan pada titik Akupunktur yang akan memberikan umpan balik positif di nukleus supra optik untuk merangsang kelenjar hipofisis posterior menghasilkan hormon oksitosin, dimana oksitosin ini akan merangsang otot-otot di sekitar payudara untuk memompa ASI supaya keluar. Selain itu juga merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin. Prolaktin dapat merangsang payudara menghasilkan ASI. (Retnosari & Clarasari MP, 2021)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden di dominasi usia 20-35 tahun sebanyak 75 orang (84.3%), paling rendah  $\leq 20$  tahun sebanyak 1 orang (1.1%), Karakteristik Pendidikan ibu nifas paling banyak SLTA yaitu 40 orang (44.9%), dan yang paling sedikit SD ada 6 orang (6.7%). Karakteristik pekerjaan ibu nifas paling banyak didominasi pada ibu yang tidak bekerja 59 orang (66.3%) dan paling sedikit ibu yang bekerja 30 orang (33.7%). Karakteristik jumlah anak pada ibu nifas di dominasi paling banyak mempunyai 1-2 anak sebanyak 64 orang (71.9) dan yang paling sedikit 3-4 anak sebanyak 25 orang (28.1%).
2. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di dominiasi mengkonsumsi sayuran setiap hari sebanyak 86 orang (96.6%) dan yang paling sedikit ibu nifas yang tidak mengkonsumsi sayuran sebanyak 3 orang (3.4%).

3. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Mengonsumsi kurma 3 butir setiap hari, hasil penelitian paling banyak responden tidak mengonsumsi kurma 3 hari setiap hari sebanyak 65 orang (75.0%) sedangkan yang paling sedikit mengonsumsi kurma 3 butir setiap hari sebanyak 24 orang
4. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll), yang paling banyak ibu nifas tidak mengonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 56 orang (62.9%) dan yang paling sedikit yang mengonsumsi biji-bijian (almond, mete, edamame dll) sebanyak 33 orang (37.1%).
5. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi susu, yang paling banyak ibu nifas di dominasi tidak mengonsumsi susu sebanyak 53 orang (59.6%) dan yang paling sedikit yang mengonsumsi susu 36 orang (40.4%).
6. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi Kapsul Pelancar ASI, yang paling banyak ibu nifas mengonsumsi kapsul pelancar ASI sebanyak 48 orang (53.9%) dan yang paling sedikit ibu nifas tidak mengonsumsi kapsul pelancar ASI sebanyak 41 orang (46.1%).
7. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi jamu pasca melahirkan, paling banyak di dominasi ibu nifas yang mengonsumsi jamu pelancar ASI sebanyak 74 orang (83.1%) dan paling sedikit ibu nifas yang tidak mengonsumsi jamu pasca melahirkan sebanyak 15 orang (16.9%).
8. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas konsumsi obat cina, paling banyak ibu nifas tidak mengonsumsi obat cina untuk produksi ASI sebanyak 84 orang (94.4%) dan yang mengonsumsi obat cina sebanyak 5 orang (5.6%).
9. Ibu nifas paling banyak menjawab Setelah melahirkan, bidan melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 46 orang (51.7%) dan

yang sedikit menjawab Setelah melahirkan, bidan tidak melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 43 orang (48.3%).

10. Ibu nifas paling banyak menjawab Setelah melahirkan, bidan melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 46 orang (51.7%) dan yang sedikit menjawab Setelah melahirkan, bidan tidak melakukan pijat pada payudara untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 43 orang (48.3%).
11. Upaya Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas dengan akupresure, paling banyak ibu nifas yang tidak melakukan akupresure untuk peningkatan produksi ASI sebanyak 78 orang (87.6%) dan yang melakukan akupresure untuk meningkatkan produksi ASI sebanyak 11 orang (12.4%).

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Politeknik Harapan Bersama Tegal yang telah memfasilitasi

Penelitian, responden ibu menyusui di Wilayah Kabupaten Tegal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angkut, C. (2020). Pendidikan Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 357–360. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2795>
- Astuti, A. W., & Morgan, R. (2018). Interventions analysis of addressing exclusive breastfeeding (EBF) barriers to improve EBF coverage among industrial women employees in Indonesia *A R T I C L E I N F O*. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.31101/jhtam.442>
- Dahlia, D., & Maisura, M. (2021). Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. *Jurnal Sosial Sains*, 1(6), 545–551. <https://doi.org/10.36418/sosains.v1i6.135>
- Ene, S. K., Hadi, S. P. I., & Kusumawardani, L. A. (2022). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2070–2087. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Esti, Y., Arsyita, H. U., & Ika, N. P. (2019). Community Empowerment in the Madura Tribe with Exclusive Breastfeeding in the Working Area

- of Community Health Center Sreseh Sampang Madura. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8), 2600–2605.
- Hanik, N. R., Harsono, S., & Wiharti, T. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar ASI pada Ibu-ibu dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo. *Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 9–14. <https://doi.org/10.24269/ADI.V5I1.2685>
- Hizriyani, R., & Santi Aji, T. (2021). Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Pencegahan Stunting. *Jurnal Jendela Bunda Program Studi PG-PAUD Universitas Muhammadiyah Cirebon*, 8(2), 55–62. <https://doi.org/10.32534/JJB.V8I2.1722>
- Indrayani, T., & Ph, A. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh> | Email : [jqwh@strada.ac.id](mailto:jqwh@strada.ac.id) *Journal for Quality in Women ' s Health. Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 65–73. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>
- Insani, M. F., & Pitriani, R. (2022). 607+Meilin+Fitri+Ok (2). 2, 81–85.
- Italia, & Yanti, M. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di BPM Meli R. Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(17), 37–46. <https://doi.org/10.52047/JKP.V9I17.26>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan RI.
- Lyons, K. E., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P., & Stanton, C. (2020). Breast Milk, a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients* 2020, Vol. 12, Page 1039, 12(4), 1039. <https://doi.org/10.3390/NU12041039>
- Menkes RI. (2017). Peraturan Menteri Kesehatan RI No.1091/Menkes/SK/X/2004 Tentang Penye-lenggaraan Imunisasi. Kementerian Kesehatan RI.
- Muharyani, P. W., Idriansari, A., Maulida, M. N., & Aprimilda, D. (2020). Breastfeeding Education: Its Effect on Cadres Knowledge and Attitudes of Exclusive Breastfeeding. *Proceedings of the 2nd Sriwijaya International Conference of Public Health (SICPH 2019)*, 25(Sicph 2019), 262–267. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200612.035>
- Nurhasanah, S., & Masluroh. (2022). Perbedaan Terapi Pijat Akupresur dan Breastcare Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Obsgyn*, 14(2), 94–101.
- Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status Pekerjaan, Dukungan Suami dan

- Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Faletahan Health Journal*, 8(01), 58–64. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.236>
- prastiwi, ratih sakti. (2018). Pengobatan Tradisional (Jamu) Dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas Dan Menyusui Di Kabupaten Tegal. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 7(1), 263–267. <https://doi.org/10.30591/siklus.v7i1.745>
- Retnosari, E., & Clarasari MP, N. (2021). Pengaruh Back Rolling Massage dan Akupunktur Titik GB21 terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2392>
- richard oliver ( dalam Zeithml., dkk 2018 ). (2021). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13, 2013–2015.
- Rosdianah, R., & S, I. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 265–273. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- S, H. M., & P, R. S. (2022). Efektivitas Suplemen Biji Fenugreek Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu Pada Ibu Nifas Hari I. 79–82.
- Safitri, R. (2018). Pengaruh Pemberian Edamame Glycin. *Jurnal Pengaruh Pemberian Edamame Glycin*, 2(November 2018), 41–47.
- Salarfard, M., Moeindarbary, S., Khojastehfard, Z., Vafisani, F., Asgarlou, Z., Mehrdad Khodabandeh, Rokni, A., & Ashrafinia, F. (2020). Effect of Fenugreek on Breastfeeding Adequacy in Breastfeeding Mothers: A Review Study. *International Journal of Pediatrics*, 8(8), 11831–11836.
- Siti Aminah, W. P. (2019). Perbedaan pemberian buah kurma dan daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui umur 0-40 hari. *JPH Recode*, 3(1), 37–43. <https://e-journal.unair.ac.id/JPHRECODE/article/view/12188>
- Tafriishi, R., Shekari, S., Ajam, M., Barati, E., Masoud, S., Haghjoyan, Rokni, A., Heydari, O., Ashrafinia, F., Fekri, S. D., Ghazanfarpour, M., & Dalooei, M. A. (2020). The Effect of Dates and Fennel on Breastfeeding Adequacy of Mothers: A Review. *International Journal of Pediatrics*, 8(9), 11891–11899.
- Utami, D., Widodo, S., & Fajarini, Y. I. (2016). Pengaruh Massage Payudara Terhadap Kelancaran Ekskresi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Jatinom
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif: Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300. <https://doi.org/10.55175/CDK.V46I4.498>