

## Literatur Review: Pemanfaatan Bahan Alam Guna Memperlancar ASI pada Ibu Menyusui

Mudy Oktiningrum<sup>1</sup>, Agnes Isti Harjanti<sup>2</sup>, Anisa Nurhidayah<sup>3</sup>, Inge Dewi<sup>4</sup>, Linda Ayu Fariska<sup>5</sup>, Maulidya<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Stikes Telogorejo, mudy@stikestelogorejo.ac.id  
<sup>2,3,4,5,6</sup>Stikes Telogorejo, Agnes@stikestelogorejo.ac.id

Korespondensi Email: mudy@stikestelogorejo.ac.id

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p> <hr/> <p><i>Keywords: Breastfeeding Mothers, Facilitating Breastfeeding, Natural Materials, Literature Review</i></p> <p>Kata Kunci : Ibu Menyusui, Memperlancar ASI, Bahan Alam, Literature Review</p>	<p><i>The psychological factors of the mother in breastfeeding are very influential on breastfeeding mothers and smooth milk production. Mothers who are stressed and worried can cause reduced milk production, breast milk is very important for baby's brain development. If you want large amounts of breast milk, you must think positively that you are able to produce enough breast milk (Proverawati, 2010 in the Journal of Anggorowati Nuzulia, 2013). In Indonesia there are many plants that are believed to increase milk production (galactogogue). Local plants designated in 2016 as galactogogue in native Indonesian herbal medicine include katuk leaves (Sauropus androgynus), clabet seeds (Trigonella foenum-graceum), and cumin or torbangun leaves (Coleus ambonicus). The purpose of this journal review is to find out the use of natural ingredients that can be used to facilitate breastfeeding for nursing mothers. The method used is literacy reflection, sources include computerized database system search studies (Pubmed, The Corrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar). The questions used to review the journal are adapted to the PICO analysis. The journal used amounted to 6 Journals. The success of breastfeeding mothers is largely determined by diet, both during pregnancy and after delivery. In order to guarantee the quality and quantity of mother's breast milk, highly nutritious and balanced food needs to be consumed every day. Breastfeeding mothers can take advantage of this natural ingredient as an alternative to increase the amount of breast milk because some of these alternatives have been researched and experimented with proven results to increase the amount of breast milk. Apart from being easy to obtain, these natural ingredients can also prevent postpartum mothers from various drugs that can affect the quality of breast milk.</i></p> <p><b>Abstrak</b> Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat berpengaruh terhadap ibu menyusui dan produksi ASI yang lancar. Ibu yang stress dan khawatir dapat menyebabkan produksi ASI berkurang, ASI sangat</p>

penting untuk perkembangan otak bayi. Apabila menginginkan ASI dengan jumlah yang banyak ibu harus berfikir positif bahwa mampu menghasilkan ASI yang cukup (Proverawati, 2010 dalam Jurnal Anggorowati Nuzulia, 2013). Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (Galaktogogue). Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicus*). Tujuan dari telaah jurnal ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan bahan alam yang dapat digunakan untuk memperlancar ASI bagi ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur, sumber meliputi studi pencarian sistem database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrane Collaboration, Elsevier, Google Scholar). Pertanyaan yang digunakan untuk melakukan review jurnal yaitu disesuaikan dengan Analisis PICO. Sehingga jurnal yang digunakan berjumlah 6 Jurnal. Keberhasilan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Ibu menyusui dapat memanfaatkan bahan alami ini sebagai alternatif untuk meningkatkan jumlah ASI karena beberapa alternatif ini sudah dilakukan penelitian dan eksperimen dengan hasil terbukti dapat meningkatkan jumlah ASI. Selain mudah untuk didapatkan, bahan-bahan alami ini juga dapat menghindarkan ibu nifas dari beragam obat-obatan yang dapat mempengaruhi kualitas ASI.

---

## Pendahuluan

Berdasarkan laporan rutin Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021 per tanggal 4 Februari 2022, diketahui bahwa dari 1.845.367 bayi usia < 6 bulan yang di recall terdapat 1.287.130 bayi usia < 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif, sehingga dapat disimpulkan bahwa capaian indikator bayi usia < 6 bulan mendapat ASI Eksklusif sebesar 69,7%. Capaian ini sudah memenuhi target tahun 2021, yaitu sebesar 45%. Berdasarkan distribusi provinsi, terdapat 3 provinsi dengan capaian mASIH di bawah target yaitu Papua (11,9%), Papua Barat (21,4%), dan Sulawesi Barat (27,8%), sementara itu 31 provinsi lainnya telah mencapai target dengan capaian tertinggi adalah provinsi Nusa Tenggara Barat (86,7%). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia, atau menurun 12% dari angka di tahun 2019. Faktor psikologis ibu dalam menyusui sangat berpengaruh terhadap ibu menyusui dan produksi ASI yang lancar. Ibu yang stress dan khawatir dapat menyebabkan produksi ASI berkurang, ASI sangat penting untuk perkembangan otak bayi. Apabila menginginkan ASI dengan jumlah yang banyak ibu harus berfikir positif bahwa mampu menghasilkan ASI yang cukup (Proverawati, 2010 dalam Jurnal Anggorowati, Fita Nuzulia, 2013). Produksi ASI yang kurang disebabkan oleh faktor nutrisi dan hormon. Hormon prolaktin berperan dalam proses produksi ASI. Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitary yang berada di dalam otak berpengaruh terhadap berbagai fungsi fisiologis tubuh. Prosesnya pada saat bayi

menyusu, rangsangan sensorik akan dikirim ke otak, lalu direspon otak dengan mengeluarkan hormon prolaktin yang akan kembali menuju payudara melalui aliran darah serta merangsang sel-sel pembuat ASI untuk memproduksi ASI.

Masalah produksi ASI menentukan keberlangsungan ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif. Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan pemenuhan Nutrisi yang cukup melalui makanan yang dapat membantu melancarkan ASI diantaranya adalah pemanfaatan bahan alam. Kurangnya produksi ASI diakibatkan karena asupan nutrisi yang berkualitas kurang memadai. Saat ini trend ibu-ibu nifas memanfaatkan makanan-makanan yang cenderung siap saji yang sedikit nilai gizinya. Ibu-ibu nifas belum pernah memanfaatkan bahan makanan local dari bahan alam seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya untuk dibuat inovasi makanan tambahan sebagai tambahan kebutuhan gizi untuk mendukung produksi ASI. Kurangnya produksi ASI diakibatkan karena asupan nutrisi yang berkualitas kurang memadai. Saat ini trend ibu-ibu nifas memanfaatkan makanan-makanan yang cenderung siap saji yang sedikit nilai gizinya. Ibu-ibu nifas belum pernah memanfaatkan bahan alam local seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya untuk dibuat inovasi makanan tambahan sebagai tambahan kebutuhan gizi.

Secara empiris dikatakan bahwa pengelolaan bahan alam seperti daun katuk, buah pepaya, daun pepaya memiliki efek dalam membantu melancarkan produksi ASI bagi ibu yang sedang menyusui. Kandungan protein dalam bahan alam tersebut dibutuhkan ibu menyusui oleh karena kebutuhan protein pada ibu menyusui lebih banyak, manfaat protein sendiri dapat menggantikan atau mencegah sel-sel yang rusak. Protein yang ada juga berperan dalam menjaga kualitas ASI, serta sebagai sumber protein kandungan didalam ASI untuk memenuhi kebutuhan protein bayi.

Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (galaktogogue). Bahan alam yang dimaksud dalam hal ini yaitu bahan alam yang dapat di olah sebagai sayuran dan buah-buahan sebagai pendukung sumber makanan pada ibu menyusui yang memiliki kandungan beragam zat gizi lain seperti; serat, protein, karbohidrat kompleks, fosfor, zat besi, zinc, magnesium, tembaga, dan folat serta vitamin-vitamin ; B3, B5, B6 dan Vitamin C. Bahan alam yang mengandung antioksidan seperti; asam fenolat, zeaxhantin dan lutein. Oleh karena kandungan protein dan Karbohidrat komplek, maka bahan alam dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicius*). HASIL review kualitatif yang dilakukan oleh Monika (2020) menunjukkan beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan sebagai pelancar ASI adalah daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya. Solusi yang dapat dilakukan agar ibu berhasil dalam memproduksi ASI, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu tentang konsumsi herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI, dimana dalam herbal seperti sayuran dan buah mengandung banyak gizi yang dibutuhkan ibu untuk produksi ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, kacang, daun kelor, kunyit, dan asam jawa. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astawan. Menurutnya, selain karbohidrat, sayuran tersebut juga mengandung protein mineral (fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1, dan C). (Permatasari & Indrawati, 2022)

## Metode

Studi ini merupakan sebuah tinjauan literatur (Literature Review) yang menggali lebih banyak informasi mengenai pemanfaatan bahan alam guna memperlancar ASI bagi ibu menyusui pertanyaan yang digunakan untuk melakukan review jurnal yaitu disesuaikan

dengan PICO. Sumber untuk melakukan tinjauan literatur ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (Pubmed, The Cochrain Collaboration, Elsevier, Google Scholar) ASI. Dalam kesempatan ini jurnal penelitian yang digunakan sebagai referensi berjumlah 6 Jurnal dengan menggunakan kata kunci ibu menyusui, bahan alam, memperlancar. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik jurnal berdasarkan Judul, Metode Penelitian dan Hasil Penelitian

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Luthfia Fahira, Delia Nurul Fitriana, Elsa Afiera, Afrinia Eka Sari. Pembuatan Snack Bar Tepung Kacang Merah ( <i>Phaseolus Vulgaris</i> L.) Dan Kacang Tanah ( <i>Arachis Hypogaea</i> L) Sebagai Alternatif Camilan Pelancar ASI Tahun Terbit 2022	Penelitian menggunakan desain experiment dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari dua faktor yaitu tepung kacang merah dan kacang tanah, dengan tiga perlakuan perbandingan masing-masing tepung kacang merah dan kacang tanah yaitu, pada F1 = tepung kacang merah 90 gr dan kacang tanah 60 gr, F2 = tepung kacang merah 80 gr dan kacang tanah 70 gr, dan F3 = tepung kacang merah 70 gr dan kacang tanah 80 gr. Penelitian ini dilakukan oleh 30 orang panelis tidak terlatih.	Analisis inderawi/organoleptik dan analisis hedonik/kesukaan didapatkan formula 3 lebih unggul dengan perbandingan tepung kacang merah 70 gr, dan kacang tanah 80 gr. Uji protein yang ada didalam snack bar dihasilkan sebanyak 18,53/100 gr (sesuai dengan SNI). Kesimpulan: Snack bar tepung kacang merah dan kacang tanah dengan masing-masing formula, pada warna dan rasa terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan pada aroma dan tekstur tidak terdapat perbedaan yang signifikan
Wellina BR Sebayang. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya ( <i>Carica Papaya</i> ) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Tahun Terbit 2020	Metode penelitian <i>quasi eksperiment</i> desain kohort. Kelompok sampel intervensi (mengkonsumsi pepaya) dan kelompok sampel kontrol masing-masing berjumlah 16 responden. Uji statistik yang digunakan adalah <i>man whytney test</i>	Hasil penelitian ditemukan bahwa kelompok intervensi memiliki ASI cukup sebanyak 13 responden dan pada kelompok control hanya 5 responden. Hasil uji statistic menunjukkan P value 0,03 yang berarti ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap meningkatnya produksi ASI. Kesimpulan konsumsi buah pepaya berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.
Mariene W Dolang, Frisca P. A. Wattimena, Erlin Kiriweno, Sunnik Cahyawati, Sahrir Sillehu. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas.	Pre-experimental design dengan one group pretest-posttest.	Berdasarkan hasil analisis sebelum pemberian rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI yang dihasilkan adalah 20,27 ml dan setelah pemberian

Penulis dan Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Tahun Terbit 2021		rebusan daun katuk diperoleh rata-rata produksi ASI adalah 61,33ml. Nilai signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Suli.
Reni Aprilia, Rilyani, Lidya Arianti. Kelacaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas	Design penelitian iniberdasarkan karakteristik responden adalah penelitiandidapatkan bahwa sebagian besar diskriptif denganresponden berada pada usia reproduksi rancangan yaitu pada rentang usia 20-35 tahun crosssectional. Sampel sebanyak 66 responden dengan pendidikan SMA dan perguruan tinggi sebanyak 65%, tehnik consequitivedengan status tidak bekerja sebanyak sampling 76% serta multipara sebanyak 53%.	simpulan dari penelitian ini, menggunakan statistik yaitu sebanyak 54 responden (82%) dan diskriptif.Instrumen sisanya sebanyak 12 responden (18%) penelitian menggunakan kuesioner dan cek list kelancaran produksi ASI.
Tahun Terbit 2020		
Aprilia, Reni, Rilyani & AriantiLidya Pengaruh Pemberian Sayur Daun dalam penelitian ini Pepaya Terhadap Kelancaranmenggunakan desain Produksi Pada Ibu Nifas Tahun Terbit 2020	Jenis penelitian kuantitatif. Rancangan desain menggunakan desain Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. sampel sejumlah 30 orang sampel yang diambil dari sebagian ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara.	Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan mean 4,83 standar deviasi 1,020 standar eror 0,186 dan nilai min-max 3-7. Ratarata produksi ASI pada ibu nifas sesudah pemberian sayur daun pepaya terhadap 30 orang ibu menyusui, dengan mean 7,40 standar deviasi 0,855 standar eror 0,156 dan nilai min-max 5-8. Nilai p-value 0.000 ( $<0.05$ ) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019.

Berdasarkan beberapa studi jurnal diatas dapat disimpulkan menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi dengan ASI dari payudara ibu sejak bayi lahir dan minimal 6 bulan sampai 2 tahun atau lebih. Sesuai renstra tahun 2016, ASI diproduksi melalui proses refleks yang halus, isapan bayi pada payudara menyebabkan otak terstimulasi untuk memproduksi ASI dan akan keluar melalui payudara. Stimulasi otak di bagian depan dan belakang kelenjar hipofisis menyebabkan produksi hormon prolactin

dan hormon oksitosin. Hormon prolaktin merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI, dan hormon oksitosin menyebabkan otot polos pada payudara berkontraksi sehingga menyebabkan ASI keluar target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 80% belum mencapai target. Maka ibu menyusui membutuhkan cara memperlancar ASI yang sangat tidak berpengaruh terhadap obat-obatan maka bisa dialihkan dengan memanfaatkan bahan alami yang bisa untuk dimakan untuk memperlancar ASI contohnya seperti (Susu kedelai, Snack bar tepung kacang merah, Carica pepaya, Sayur daun pepaya, Rebusan daun katuk, Jamu).

Kacang-kacangan dapat menstabilkan produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu dengan rutin mengonsumsi kacang-kacangan sejak hamil hingga melahirkan menghasilkan ASI dua kali lebih banyak dan lebih kental saat menyusui dibandingkan dengan ibu yang tidak rutin mengonsumsi kacang sejak hamil hingga melahirkan (Permatasari & Indrawati, 2022). Snack bar adalah makanan tinggi kalori yang dibuat dari campuran bahan pangan seperti umbi-umbian, kacang-kacangan, dan buah-buahan kering. Sedangkan dalam bar terdapat campuran berupa sirup, caramel, madu, gula dan lain-lain. (Salsabiela et al., 2021). Kandungan kacang-kacangan dapat berperan baik dalam proses tumbuh kembang janin ibu hamil serta mengoptimalkan laktasi dan kepekatan warna ASI pada ibu menyusui (Permatasari & Indrawati, 2022).

Susu kedelai yang diolah dari sari kacang kedelai merupakan minuman lokal yang didalamnya mengandung logtagogum dan sering dikenal oleh sebagian masyarakat dengan sebutan edamame. Susu kedelai dipercaya untuk menjadi salah satu minuman yang dapat memperlancar ASI pada ibu post partum karena didalam kedelai memiliki protein sehingga membantu ibu untuk peningkatan pengeluaran ASI, karena susu kedelai sangat kaya akan nutrisi yang dibutuhkan oleh nutrisi payudara ibu yang sedang menyusui (Elika, 2018). Pada susu kedelai terdapat karbohidrat dan lemak dapat dimanfaatkan oleh tubuh terutama pada ibu post partum, dengan energy terpenuhi pada ibu yang sedang menyusui menyebabkan tubuh ibu selalu vit saat melakukan aktivitas sambil memberikan ASI pada bayi, dan tubuh bayi membutuhkan energy yang dapat melakukan metabolisme dengan seluruh kegiatan bayi. (Salsabiela et al., 2021).

Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi dengan ASI dari payudara ibu sejak bayi lahir dan minimal 6 bulan sampai 2 tahun atau lebih. Sesuai renstra tahun 2016, target nasional pemberian ASI eksklusif sebesar 80% belum mencapai target. Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterpena. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B, dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat. (Salsabiela et al., 2021).

Minum jamu untuk meningkatkan produksi ASI yang dilakukan secara turun temurun dari nenek moyang mereka. Disarankan kepada ibu nifas yang minum jamu pada masa nifasnya agar memperhatikan cara penggunaan jamu dan menjaga kebersihannya. Diharapkan kepada masyarakat agar dapat melestarikan kebudayaan lokal tentang minum jamu setelah melahirkan untuk meningkatkan produksi ASI. (Zahro, 2023)

Daun katuk baik untuk memperlancar ASI karena mengandung asam seskuiterpena. Selain kaya akan protein, lemak dan mineral, daun katuk juga diperkaya dengan kandungan vitamin A, B, dan C, kemudian tanin, saponin dan alkaloid papaverin. Kandungan alkaloid dan sterol dari daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI menjadi lebih banyak karena dapat meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa sehingga produksi ASI meningkat. *Sauropus androgynus* (daun katuk) secara tradisional dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia dan dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI selama menyusui. (Susan Soka, Herlina Alam, Novalia Boenjamin, Tan W Agustina, 2010) Dengan memberikan sebanyak 100 gram di rebus dengan air 300cc di konsumsi setiap hari selama 7 hari kemudian. (Dolang, 2021)

Pepaya adalah tanaman dari family Caricaceae berasal dari negara Amerika Tengah, Hindia Barat, bahkan Kawasan sekitar Costa Ricadan Meksiko. Tanaman pepaya tumbuh banyak didaerah tropis dan subtropis, di daerah pegunungan kering dan basah atau dataran sampai dengan 1000 meter diatas permukaan laut. Buah pepaya memiliki gizi tinggi. Senyawa aktif yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin ,glukosinolat, dan karposida vitamin C A,B,E,serta mineral. Kharisma, Y. Buah pepaya memiliki efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang khASiatnya telah terbukti secara ilmiah dari buah pepaya. Nadiyah, DLPepaya memiliki Kandungan laktagogum laktagogue yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresidan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. Syarief, H. HASII penelitian Muhartono, dkk menyatakan bahwa buah papaya memiliki khASiat meningkatkan produksi ASI, Mean sampel yang diteliti sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah papaya mengalami peningkatan dari 5,7 kali menjadi 9,75 kali (Aprilia, 2020)

Selain buah pepaya kita juga bisa memanfaatkan daun pepaya untuk memperlancar ASI dari beberapa penelitian daun pepaya Daun Pepaya yang merupakan tanaman yang mengandung vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan oksigen dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik. Selain itu, daun pepaya juga mengandung enzim papain dan kalium, fungsi enzim berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. KeberhASIIan ibu menyusui sangat ditentukan oleh pola makan, baik di masa hamil maupun setelah melahirkan. Agar ASI ibu terjamin kualitas maupun kuantitasnya, makanan bergizi tinggi dan seimbang perlu dikonsumsi setiap harinya. Artinya, ibu harus menambah konsumsi karbohidrat, lemak, vitamin, mineral dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh selama menyusui. Bila kebutuhan ini tidak terpenuhi, selain mutu ASI dan kesehatan ibu terganggu, juga akan mempengaruhi jangka waktu ibu dalam memproduksi ASI dan kandungan pada daun pepaya yang kaya cukup untuk dimanfaatkan sebagai pelancar ASI (Sebayang, 2020)

## **Simpulan**

Berdasarkan beberapa jurnal diatas dapat disimpulkan bahwa bahan alami adalah bahan yang didapatkan dari alam tanpa campuran bahan kimia maupun obat-obatan. Bahan alami dapat menjadi alternatif guna meningkatkan kualitas hidup manusia. Salah satu upaya meningkatkan kualitas hidup adalah untuk meningkatkan serta melancarkan ASI. Contohnya adalah daun katuk yang mengandung alkaloid dan sterol yang dapat melancarkan ASI bisa diolah menjadi minuman serta jamu tradisional, kemudian kacang-kacangan yang kaya akan protein dapat meningkatkan jumlah ASI dapat dijadikan susu kedelai dan snack bar, serta pohon pepaya yang dapat dimanfaatkan buah dan daunnya mengandung enzim kalium dan papain. Ibu menyusui dapat memanfaatkan bahan alami ini sebagai alternatif untuk meningkatkan jumlah ASI karena beberapa alternatif ini sudah dilakukan penelitian dan eksperimen dengan hasil terbukti dapat meningkatkan jumlah ASI. Selain mudah untuk didapatkan, bahan-bahan alami ini juga dapat menghindarkan ibu nifas dari beragam obat-obatan yang dapat mempengaruhi kualitas ASI.

Beberapa persamaan dari kajian literature review diatas bahwa memiliki persamaan bahwa untuk memperlancar produksi ASI dengan pemanfaatan bahan alam. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fikawati (2015). ASI adalah makanan yang terbaik bagi bayi pada 6 bulan pertama kehidupannya. Semua kebutuhan nutrisi yaitu protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral sudah tercukupi dari ASI. ASI awal mengandung zat kekebalan tubuh dari ibu yang dapat melindungi bayi dari penyakit

penyebab kematian bayi diseluruh dunia seperti diare, ISPA dan radang paru-paru. Dimasa dewasa terbukti bahwa bayi yang diberi ASI memiliki resiko lebih rendah terkena penyakit degenerative, seperti darah tinggi, diabetes type 2, dan obesitas. Sehingga WHO sejak 2001 merekomendasikan agar bayi mendapat ASI eksklusif sampai umur 6 bulan. (Fikawati, 2015).

Sejalan dengan hasil penelitian dikemukakan oleh Istiqoma (2019) Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktagogum merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan Caricapapaya (Istiqoma, 2019).

Geacle Doroty, Kathryn Kezia Pamela dan Martinus Aderya (14 Januari, 2022) menuliskan dalam artikelnya bahwa kekurangan ASI dapat berakibat terhadap bayi pada pertumbuhan mendatang pada sekitar usia 0-3 tahun mengalami perkembangan kognitif yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasannya. Hal itu dapat terjadi oleh karena terhambatnya pertumbuhan otak sehingga anak dapat menjadi kurang cerdas, kecuali itu juga adanya masalah gangguan jasmani yang terhambat yang mengarah pada stunting serta daya tahan tubuh yang lemah hingga mudah mengalaih sakit dan masih banyak lagi seperti beresiko terjadi alergi, obesitas, gangguan pencernaan dan gangguan pertumbuhan gigi.

Dilihat dari kebermanfaatannya ASI untuk pertumbuhan bayi tahap selanjutnya, maka sangat penting bagi ibu-ibu nifas untuk dapat menyusui Eksklusif. Menurut penulis kajian literature ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk ibu menyusui agar dapat memanfaatkan bahan alam seperti sayuran daun pepaya, buah pepaya, daun katuk sebagai terapi komplementer untuk memperlancar produksi ASI, karena ASI adalah makan penting bagi bayi, dan sebaiknya ibu memberikan ASI eksklusif sejak 0-6 bulan tanpa diberi makanan tambahan, dan dilanjutkan hingga usia 2 tahun didampingi dengan makanan tambahan untuk anak.

### **Saran**

Bahan alami seperti daun katuk, kacang-kacangan, dan daun serta buah pepaya dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan jumlah produksi ASI. Kandungan dalam bahan-bahan alami tersebut terbukti dapat meningkatkan jumlah produksi ASI. Perlu dilakukan penelitian serta eksperimen lainnya tentang pengolahan bahan-bahan dasar alami tersebut dengan digabungkan dengan bahan-bahan alami lainnya. Dengan begitu, alternatif pemanfaatan bahan-bahan alami dapat semakin berkembang dengan inovASI-inovASI terbaru.

Tenaga Kesehatan Diharapkan dapat menjadikan bahan dan data tentang kelancaran ASI pada ibu-ibu sehingga dapat memberikan informasi yang tepat dan dapat menyarankan ibu untuk mengkonsumsi sayuran hijau seperti daun pepaya, serta tenaga kesehatan dapat memberikan wawasan bagi masyarakat luas khususnya ibu nifas untuk menyediakan tanaman pepaya sebagai tanaman obat keluarga (TOGA).

### **Daftar Pustaka**

- Aprilia, Reni, Rilyani & Arianti Lidya. Pengaruh Pemberian Sayur Daun Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Pada Ibu Nifas. *Wellnes and Healthy Magazine*, Vol 2, No 1, p. 5-12. 2020.
- Dolang, Mariene Wiwin, dkk. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, Volume 6, Nomor 3. 2021.
- Fahira, Luthfia. dkk. Pembuatan Snack Bar Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris* L

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea* L) Sebagai Alternatif Camilan Pelancar ASI. *Jurnal Mitra Kesehatan*. Vol 5i1 No 165. 2022.

Geacle Doroty, Kathryn Kezia Pamela dan Martinus Aderya, *Dampak Kekurangan ASI pada Batita, Kamu Penyebab atau Pendukung?*, Artikel Buletin KPIN ISSN 2447-1686. Vol.8 No. 1 Jan 2022

Reni Aprilia, Rilyani, Lidya Arianti. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Infant feeding Survey*. 2018

Sebayang, Agustina BR. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya (*Carica Papaya*). Terhadap peningkatan produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, Vol 6 No 1, 13-16. 2020

Zahroh, Mulyadi, Eko & Aulia. Kebiasaan Minum Jamu untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nias di Desa Larangan Tokol Kabupaten Pemekasan. *Sakti Bidadari*, Vol 6 No 1. 2023