

Pengaruh Terapi Komplementer Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas

Lili Farlikhatun¹

¹Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
Kata Kunci: Terapi Komplementer; Produksi ASI; Nifas Dikirim : 5 September 2019 Direvisi : 10 September 2019 Diterima : 10 September 2019  Lili Farlikhatun  lilifarlikhatun@gmail.com 	Masalah menyusui itu ketika ibu tidak dapat memberikan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi banyak bayi karena produksi ASInya yang kurang baik. Upaya dalam meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsi berbagai makanan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI seperti konsumsi daun kelor, daun katuk, susu kedelai, sayur bayam, pepaya muda serta terapi aromaterapi lavender. Untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer terhadap produksi ASI. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasy eksperimen dengan design one group pretest-posttest menggunakan 6 variabel dengan sampel ibu post partum hari ke 4. Hasil Uji T-test didapatkan pada variabel daun kelor dari 56 ibu nifas sesudah diberikan daun kelor produksi ASI cukup 47 orang (83,9%). Pada variabel susu kedelai dari 58 ibu nifas sesudah diberikan susu kedelai produksi ASI cukup 49 orang (84,5%). Pada variabel daun katuk diketahui 48 ibu nifas, sesudah diberikan daun katuk produksi ASI cukup 39 orang (81,3%). Pada variabel sayur bayam diketahui dari 44 ibu nifas produksi ASI sesudah pemberian sayur bayam sebagian besar produksi ASI cukup 38 orang (86,4%). Pada variabel Pepaya muda dari 52 ibu postpartum sesudah pemberian pepaya muda di sebagian besar produksi ASI cukup 43 orang (82,7%). Pada variabel aromatherapy lavender dari 30 ibu postpartum sesudah menggunakan aromatherapy lavender produksi ASI cukup 25 orang (83,3%). Daun kelor, susu kedelai, daun katuk, sayur bayam, pepaya muda, aromatherapy lavender, memiliki pengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan semua terapi komplementer secara rutin kepada ibu nifas agar dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi mendapatkan ASI eksklusif.
	<i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i> 

1. Pendahuluan

United Nations International Children's Emergency Fund(UNICEF) tahun 2022 melaporkan bahwa cakupan rata-rata pemberian ASI eksklusif di dunia pada bayi usia 0-6 bulan

hanya mencapai 44%. Asia Tenggara memiliki nilai persentase hampir sama dengan persentase dunia yaitu 45%, artinya keberhasilan ASI eksklusif masih di bawah 50% dari populasi (UNICEF, 2023). Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, persentase bayi berusia di bawah usia 6 bulan di Indonesia yang mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif mencapai 73,97% pada 2023. Persentase bayi ASI eksklusif nasional di dalam negeri pada 2023 naik 2,68% dibanding tahun 2022 yaitu 72,04%. Keadaan yang sama terjadi di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bayi berusia di bawah usia 6 bulan yang mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif mencapai 80.2% pada 2023. Persentase bayi ASI eksklusif pada 2023 naik 1,49% dibanding tahun 2022 yaitu 78,71% (BPS, 2024). Upaya dalam meningkatkan produksi dan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi serta menggunakan terapi-terapi non farmakologi yang dapat ditemukan di kehidupan sehari-hari. Asuhan kebidanan yang sering diterapkan pada ibu menyusui dalam melancarkan ASI adalah dengan melakukan perawatan payudara, pijatan payudara dengan lembut, memberi kompres hangat pada payudara, mengurangi stres, serta memerah atau memompa ASI minimal 3 jam sekali untuk meningkatkan produksi ASI (Husanah, 2020).

Terapi konsumsi susu kedelai, susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari kacang kedelai sebagai salah satu makan lokal yang mengandung laktogogum yang dikenal dengan sebutan edamame (*Glycine max* L.Merill) yang dapat menstimulasi hormone oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Cahyanto, 2021). Winarni et al. (2020) dalam penelitiannya berupa pemberian 50 gram jus kedelai dan 50 gram jus melon yang diberikan kepada ibu menyusui sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari, untuk melihat peningkatan produksi ASI yang diukur dengan cara pemompaan ASI yang dihitung dalam 24 jam, serta tanda-tanda lain yang menyatakan bahwa produksi ASI bertambah (hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi, pembesaran payudara, ASI yang bocor) didapatkan adanya peningkatan (Winarni et al, 2020)

Terapi konsumsi daun kelor, daun kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktogogum diantaranya adalah sterol. sterol merupakan senyawa golongan steroid yakni, alkaloid, saponin dan flavanoid yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Aliyanto & Rosmadewi, 2019). Sesuai dengan hasil penelitian Kristina & Syahid (2019) daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui dimana dalam daun kelor mengandung Fe 5,49 mg/100 g dan fitosterol yakni sitosterol 1,15%/100 g dan stigmasterol 1,52%/100 g yang merangsang produksi ASI.

Terapi konsumsi pepaya muda, Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung Laktogogum dan beberapa macam vitamin, seperti vitamin A, C, E, dan B kompleks, seperti asam pantotenat dan asam folat, mineral, seperti magnesium dan potassium, serta serat pangan

(Nataria & Oktiarini, 2020). Muhartono et al (2020) ditemukan hasil sebelum pemberian buah pepaya muda diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 5,7 kali, setelah pemberian buah pepaya muda diperoleh frekuensi menyusui rata-rata 9,75 kali, sehingga mengalami peningkatan frekuensi menyusui sebanyak 4,05 kali.

Konsumsi sayur bayam. Bayam merupakan salah satu sumber mineral dan vitamin serta phytoestrogen yang diyakini untuk meningkatkan laktasi. Beberapa nutrisi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin B6, protein, thiamin, asam folat, kalsium, kalium dan Vitamin (Karnesyia dan Annisa, 2021). Hasil penelitian terdahulu dilakukan oleh Patemah dan Rufaindah (2022) menunjukkan sebelum perlakuan sebagian besar 83,3% ibu yang tidak lancar dalam produksi ASI. Setelah perlakuan ditemukan sebagian besar 80% produksi ASI lancar. Serta terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender, terapi farmakologis seperti penggunaan domperidone, metoclopramide dan sulpiride sesuai resep dokter. Salah satunya adalah terapi non farmakologi yaitu aroma terapi Lavender. Aromaterapi lavender adalah suatu yang bisa meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini bisa membuat rileks pada seseorang dan memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan menurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode inhalasi yang menggunakan aromaterapi, dampak positif aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI (Ernita, 2020). Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik mengambil judul “Pengaruh Terapi Komplementer Daun Kelor, Daun Katuk, Pepaya Muda, Sayur Bayam, Susu Kedelai Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Di Indonesia Tahun 2024” untuk melihat bagaimana pengaruh setiap variabel untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum hari 4.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh daun kelor, daun katuk, pepaya muda, sayur bayam, susu kedelai dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI ibu post partum hari ke 4.. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas dalam penelitian ini ada 6 yaitu daun kelor, daun katuk, pepaya muda, sayur bayam, susu kedelai dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini yaitu produksi ASI ibu. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji T-test. Sampel dalam penelitian ini ibu nifas hari ke 4.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran Produksi ASI

No	Variabel	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
1	Daun Kelor				
	Banyak	0	0	9	16.1

	Cukup	0	0	47	83.9
	Sedikit	56	100	50	0
2	Susu Kedelai				
	Banyak	0	0	9	15.5
	Cukup	0	0	49	84.5
	Sedikit	58	100	0	0
3	Daun Katuk				
	Banyak	0	0	9	18.8
	Cukup	0	0	39	81.3
	Sedikit	58	100	0	0
4	Sayur Bayam				
	Banyak	0	0	6	13.6
	Cukup	0	0	38	86.4
	Sedikit	44	100	0	0
5	Pepaya Muda				
	Banyak	0	0	9	17.3
	Cukup	0	0	43	82.7
	Sedikit	52	100	0	0
6	Aromateraphy Lavender				
	Banyak	0	0	5	16.7
	Cukup	0	0	25	83.3
	Sedikit	30	100	0	0

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Daun kelor diketahui dari 56 ibu postpartum seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 56 orang (100%). dan hasil penelitian sesudah pada variabel Daun kelor diketahui dari 56 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 47 orang (83,9%). Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel susu kedelai diketahui dari 58 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian susu kedelai di Puskesmas Gunung Megang Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 58 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel susu kedelai diketahui dari 58 ibu postpartum Produksi ASI sesudah pemberian susu kedelai di Puskesmas Gunung Megang Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim Tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 49 orang (84,5%). Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Daun katuk diketahui dari 48 ibu postpartum seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 48 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel Daun katuk diketahui dari 48 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 39 orang (81,3%). Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Sayur bayam diketahui dari 44 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian sayur bayam di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024 seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 44 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel sayur bayam diketahui dari 44 ibu postpartum produksi ASI sesudah pemberian sayur bayam di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 38 orang (86,4%). Berdasarkan hasil penelitian

sebelum pada variabel Pepaya muda diketahui dari 52 ibu postpartum sebelum pemberian pepaya muda di Puskesmas Pulau Panggung Kecamatan Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2024 seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 52 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel pepaya muda diketahui dari 52 ibu postpartum sesudah pemberian pepaya muda di Puskesmas Pulau Panggung Kecamatan Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 43 orang (82,7%). Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel aromatherapy lavender diketahui dari 30 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian aromatherapy lavender seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 30 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel aromatherapy lavender diketahui dari 30 ibu postpartum produksi ASI sesudah pemberian aromatherapy lavender sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 25 orang (83,3%).

Tabel 2. Pengaruh Terapi Komplementer Daun Kelor, Daun Katuk, Pepaya Muda, Sayur Bayam, Susu Kedelai dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Di Indonesia Tahun 2019

No	Variabel	Hasil Penelitian			
		Pretest	Posttest	Selisih	P-Value
1	Daun Kelor	126.34	547.23	420.89	0.000
2	Susu Kedelai	126.55	544.83	418.28	0.000
3	Daun Katuk	124.90	547.50	422.60	0.000
4	Sayur Bayam	127.95	546.14	718.19	0.000
5	Pepaya Muda	126.54	546.54	420.00	0.000
6	Aromatherapy Lavender	126.54	546.54	420.00	0.000

4. Pembahasan

Gambaran Kelancaran Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Daun kelor diketahui dari 56 ibu postpartum seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 56 orang (100%). dan hasil penelitian sesudah pada variabel Daun kelor diketahui dari 56 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 47 orang (83,9%). Berdasarkan hasil penelitian ditunjang teori dan hasil penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa produksi ASI seluruhnya dalam kategori sedikit, karena rata-rata pengeluaran ASI dalam sehari sebesar 126,34 ml. Sedikitnya pengeluaran ASI disebabkan oleh karena adanya kurangnya ASI yang dikonsumsi bayi yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurangnya asupan makanan yang mengandung fitosterol yang berfungsi dapat meningkatkan produksi ASI. Agar dapat meningkatkan produksi ASI sebaiknya ibu banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi, perbanyak minum air putih minimal 8 gelas sehari, perbanyak makan sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buah yang banyak mengandung air dan hindari stress, serta pikiran negatif lainnya. Jika perlu konsumsi suplemen agar dapat meningkatkan produksi ASI. Bidan dalam hal

ini memiliki peranan penting dalam memberikan informasi dalam upaya untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya dengan cara menyusui bayi yang benar dan upaya dalam peningkatan produksi ASI dengan mengkonsumsi sayuran hijau salah satunya daun katuk agar dapat meningkatkan produksi ASI. Saran dari peneliti diharapkan ibu dapat mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan mengkonsumsi daun kelor.

Sesuai dengan hasil penelitian Sihombing (2019) dengan pemberian ekstrak daun kelor yang dikemas dalam kapsul 200 mg kepada ibu menyusui dengan dosis diminum 2 kali sehari selama 2 minggu secara teratur dalam melihat kecukupan ASI didapatkan sebelum pemberian daun kelor produksi ASI dalam kategori sedikit sebesar 116,8ml dan sesudah pemberian daun kelor produksi ASI dalam kategori cukup sebesar 567,83 ml. Begitu juga hasil penelitian Pratiwi dan Sumiarti (2020) dengan pemberian puding daun kelor sebanyak 250 gram/hari selama tujuh hari didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi pengeluaran ASI dalam kategori sedikit sebesar 121,2ml dan sesudah pemberian daun kelor produksi ASI dalam kategori cukup sebesar 577,54 ml. Kuswanto, et al (2019) dengan pemberian ekstrak kelor 2 x 1 kapsul dalam satu hari selama 15 hari menunjukkan bahwa volume ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat pesat. Volume ASI awal intervensi secara statistik tidak nyata. Sesudah intervensi volume ASI kedua kelompok tersebut meningkat, kelompok intervensi meningkat dari 117,5ml menjadi 660,5ml, meningkat sebesar 263,1 $\pm$ 40,8 ml(66,2%).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel susu kedelai diketahui dari 58 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian susu kedelai di Puskesmas Gunung Megang Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 58 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel susu kedelai diketahui dari 58 ibu postpartum Produksi ASI sesudah pemberian susu kedelai di Puskesmas Gunung Megang Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim Tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 49 orang (84,5%). Menurut Prasetyono (2021) protein sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Ibu menyusui membutuhkan tiga porsi protein per hari selama menyusui. Perubahan diet ibu yang buruk akan berpengaruh pada kadar protein ASI. Ibu akan kehilangan protein tubuh maupun cadangan zat-zat gizi lain dari dalam tubuhnya untuk mempertahankan mutu ASI. Puspitasari (2020) menjelaskan bahwa mengkonsumsi susu kedelai merupakan minuman olahan dari sari kacang kedelai sebagai salah satu makan lokal yang mengandung lagtagogum yang dikenal dengan sebutan edamame (*Glycine max* L.Merill) yang minuman olahan dari sari kacang kedelai dapat menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI. Isoflavon yang terkandung pada susu kedelai merupakan asam amino yang memiliki vitamin dan gizi dalam kacang kedelai yang membentuk flavonoid. Isoflavon atau hormon phytoestrogen adalah hormon estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak.

Sesuai dengan hasil penelitian Maries dan Afriyani (2023) menunjukkan peningkatan produksi ASI sesudah diberikan susu kedelai sebanyak 35 orang (77,5%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 5 orang (12,5%) ASI lancar. Begitu juga dengan hasil penelitian Juliani et al.

(2023) diperoleh yaitu post-test nilai minimum 75, maksimum 90, mean 81,47. Rizky et al (2020) dalam penelitiannya terjadi peningkatan produksi ASI sesudah diberikan susu kedelai sebanyak 35 orang (77,5%) dengan kategori ASI sangat lancar dan 5 orang (12,5%) ASI lancar. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Daun katuk diketahui dari 48 ibu postpartum seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 48 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel Daun katuk diketahui dari 48 ibu postpartum sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 39 orang (81,3%). Pratiwi dan Srimati (2020) menjelaskan bahwa daun katuk banyak digunakan sebagai bahan fortifikasi pada produk makanan yang diperuntukkan bagi ibu menyusui. Konsumsi sayur katuk oleh ibu menyusui dapat memperlama waktu menyusui bayi secara nyata dan untuk bayi pria hanya meningkatkan frekuensi dan lama menyusui. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI karena adanya kandungan dari daun katuk yang mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi. Dalam 100 g daun katuk segar mengandung 79,8 g air, 7,6 g protein, 1,8 g lemak, 6,9 g karbohidrat, dan nilai energi 310 kJ (Zhuliyani, et al., 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian Suyanti dan Anggraeni (2020) pada kelompok eksperimen rata-rata kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum perlakuan sebesar 6,80 kali menyusui dan sesudah perlakuan sebesar 8,47 kali menyusui yang artinya ada selisih sebesar 1,67 kali menyusui.

Begitu juga dengan hasil penelitian Yolanda et al. (2022) menunjukkan hasil rata-rata berat badan bayi sebelum intervensi yaitu yaitu 3429 gram dan rata-rata berat badan bayi sesudah intervensi 3752gram dengan selisih nilai mean sebesar 323gram. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wahyuni (2020) produksi ASI ibu post partum sebelum pemberian rebusan daun katuk adalah produksi ASI kurang 14 responden (66,7%) dan produksi ASI sesudah pemberian rebusan daun katuk adalah produksi ASI banyak 21 responden (100%).

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Sayur bayam diketahui dari 44 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian sayur bayam di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024 seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 44 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel sayur bayam diketahui dari 44 ibu postpartum produksi ASI sesudah pemberian sayur bayam di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 38 orang (86,4%). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dapat ditimbulkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah faktor produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi (Purwanti, 2021). Produksi ASI suatu proses pembentukan ASI yang melibatkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin, pada saat melahirkan hormon progesteron dan estrogen akan menurun dan hormon prolaktin akan lebih dominan sehingga terjadi sekresi ASI. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya melalui tindakan non farmakologi seperti konsumsi sayur bayam (Walyani, 2019). Bidan mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang pemberian ASI dan keberhasilan dalam menyusui (Marlitalia, 2021). Bayam merupakan salah satu sumber mineral

dan vitamin serta phytoestrogen yang diyakini untuk meningkatkan laktasi. Beberapa nutrisi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin B6, protein, thiamin, asam folat, kalsium, kalium dan Vitamin dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna (Karnesyia dan Annisa, 2021).

Hasil tersebut sejalan dengan studi literatur 5 jurnal oleh Hanim (2020) maka didapatkan hasil sebelum pemberian air rebusan daun bayam produksi air susu ibu (ASI) seluruhnya berada dalam kategori kurang. Begitu pula dengan hasil penelitian Sari dan Marlian (2020) menunjukkan hasil 71,4% produksi ASI sebelum pemberian bayam memiliki kriteria tidak lancar. Hasil penelitian Patemah dan Rufaindah (2022) sebelum perlakuan terdapat 83,3% ibu yang tidak lancar dalam produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel Pepaya muda diketahui dari 52 ibu postpartum sebelum pemberian pepaya muda di Puskesmas Pulau Panggung Kecamatan Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2024 seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 52 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel pepaya muda diketahui dari 52 ibu postpartum sesudah pemberian pepaya muda di Puskesmas Pulau Panggung Kecamatan Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2024 sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 43 orang (82,7%). Buah pepaya muda merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkolid, polifenol, steroid flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjer-kelenjer pembuat ASI. Kelenjer ini akan merangsang untuk menghasilkan ASI (Nataria & Oktiarini, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian Indrayanti dan Kurniati (2022) dalam penelitiannya menunjukkan hasil sesudah diberikan sayur buah pepaya produksi ASI ASI dalam kategori cukup sebesar 667,83 ml. Hasil dari penelitian Zuhrotunida (2021) ditemukan hasil bahwa sesudah pemberian sayur buah pepaya pengeluaran ASI dalam kategori cukup sebesar 578,7ml. Begitu juga dengan hasil penelitian Kurniasari et al. (2022) diperoleh rata-rata produksi ASI pada ibu menyusui meningkat dari 116,4ml menjadi 670,5ml. Berdasarkan hasil penelitian sebelum pada variabel aromatherapy lavender diketahui dari 30 ibu postpartum produksi ASI sebelum pemberian aromatherapy lavender seluruhnya dengan produksi ASI sedikit sebanyak 30 orang (100%) dan hasil penelitian sesudah pada variabel aromatherapy lavender diketahui dari 30 ibu postpartum produksi ASI sesudah pemberian aromatherapy lavender sebagian besar dengan produksi ASI cukup sebanyak 25 orang (83,3%). Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode inhalasi yang menggunakan aromaterapi, dampak positif aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI (Ernita, 2020). Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender (Hassanpouraghdam, et al., 2021). Linalool (43,32%) dan Linalyl Acetat (26,32 %) merupakan komponen terbesar dari minyak bunga lavender (Tomescu, et al.,

2020). Kandungan linalool dan linalyl acetate inilah yang merangsang parasimpatik dan memiliki efek narkotik dan linalool bertindak sebagai obat penenang. Berikut ini merupakan kandungan kimia dalam 100gr lavender (McLain 2020). Sesuai dengan hasil penelitian Hayati, et al (2020) menunjukkan hasil sesudah pemberian aromaterapi lavender produksi ASI ibu dalam kategori cukup sebesar 68,9%. Begitu juga dengan hasil penelitian Yanti dan Handayani (2023) produksi ASI ibu nifas sesudah diberi aromaterapi lavender, mayoritas ibu nifas dengan produksi ASI 18,75 ml sebanyak 40%. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Fadjriah dan Rismawati (2022) menunjukkan hasil sesudah pemberian aromaterapi lavender produksi ASI ibu banyak sebesar 78,7%.

Terapi Komplementer Yang Dapat Melancarkan Produksi ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji paired samples t-test diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian daun kelor sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI di BPM Bidan M Desa Jayasakti Kecamatan Muaragembong Kabupaten Bekasi tahun 2024. Hal ini disebabkan oleh karena daun kelor memiliki senyawa fitosterol yang dapat memperlancar produksi ASI, fitosterol dapat merangsang secara langsung sel-sel skretoris kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat. Daun kelor kaya akan nutrisi diantaranya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B vitamin C dan juga mengandung fitosterol sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil menunjukkan bahwa susu kedelai mendapatkan nilai Uji T test signifikansi sebelum dan sesudah pemberian susu kedelai sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian susu kedelai di Puskesmas Gunung Megang Kec. Gunung Megang Kab. Muara Enim Tahun 2024. Efektivitas susu kedelai terhadap produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena susu kedelai memiliki protein yang digunakan untuk merangsang ASI selama menyusui. Zat lainnya yaitu karbohidrat yang bisa dijadikan sebagai sumber tenaga selama menyusui. Ibu yang mengkonsumsi susu kedelai tidak menemukan kendala pada saat mengkonsumsi karena sama-sama menyukai makanan tersebut, hal ini menjadikan ibu tetap nyaman pada saat mengkonsumsi sehingga produksi ASI sehingga menyebabkan produksi ASI bertambah. Isoflavon dengan kadar yang lebih tinggi pada bayi ditemukan pada ibu yang rutin mengkonsumsi kedelai. Isoflavon atau hormone phytoestrogen adalah hormone estrogen yang diproduksi secara alami oleh tubuh dan bisa membantu kelenjar susu ibu menyusui agar memproduksi ASI lebih banyak.

Konsumsi daun katuk sebelum dan sesudah didapatkan dari hasil uji T test sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian daun katuk di PMB N Desa Pusakajaya Selatan Kecamatan Cilebar Kabupaten Karawang Tahun 2024. Daun katuk mengandung protein, vitamin C, fosfor, kalsium, dan zat besi yang cukup tinggi. Di samping itu adanya kandungan lain seperti polifenol,

asam amino, saponin, dan tanin dan senyawa lainnya yang dapat memicu produksi ASI. Polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Sauropi folium dalam daun katuk dapat meningkatkan aliran nutrien ke dalam kelenjar mammae dan mempengaruhi aktivitas sel sekretori yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Penelitian menunjukkan hasil uji paired samples t-test diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian sayur bayam sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas sayur bayam terhadap peningkatan produksi ASI di Puskesmas Kelekar Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024. Karena sayur bayam memiliki senyawa fitoestrogen yang dapat memperlancar produksi ASI, fitoestrogen dapat merangsang secara langsung sel-sel sekretoris kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat. Beberapa nutrisi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin B6, protein, thiamin, asam folat, kalsium, kalium dan Vitamin dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna.

Hasil Penelitian pula menunjukkan bahwa hasil uji paired samples t-test diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian pepaya muda sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI. Buah pepaya muda merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Natania & Oktiarini, 2020). Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveolus yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

Selanjutnya hasil penelitian penggunaan aromaterapi lavender menunjukkan uji paired sample t-test diketahui nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$ sebelum dan sesudah perlakuan penggunaan aromaterapi lavender, maka dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas aromatherapy lavender terhadap peningkatan produksi ASI di Desa Wates Kecamatan Ngaliyan Kabupaten Semarang tahun 2024. efektivitas aroma terapi lavender terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini disebabkan oleh karena aroma terapi lavender memiliki bau yang menyenangkan sehingga menciptakan perasaan tenang dan nyaman saat proses menyusui berlangsung, dengan demikian ibu akan terhindar dari stress yang akan sangat berpengaruh kepada produksi ASI ibu.

5. Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi berbagai terapi komplementer yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Terapi tersebut meliputi pemberian daun kelor, susu kedelai, daun katuk, sayur bayam, pepaya muda, aromatherapy lavender. Setiap terapi ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI. Pemahaman yang mendalam tentang terapi ini sangat penting untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

6. Daftar Pustaka

- Aliyanto, W., Rosmadewi. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 1. Hal 84-91.
- Astuti. T. (2022). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai pada Ibu Nifas terhadap Peningkatan Berat Badan Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Skripsi. Kemenkes RI Poltekkes Bengkulu Program Sarjana Terapan Kebidanan.
- Aulianova, T., & Rahmanisa, S. (2021). Efektivitas Ekstraksi Alkaloid dan Sterol Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Majority*, 5(1), 117–121.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). Cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Cahyanto, B.A. (2021). Asupan Vitamin A, Perawatan Kesehatan, Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Status Kesehatan Ibu Nifas. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2022. Bandung: Dinkes Provinsi Jawa Barat.
- Hapsari, A. (2021). Buku pintar ASI eksklusif. Jakarta : salsabila pustaka alkautsar group.
- Hayati, L., Hernandia D., Wahyuni, Hj. S. (2020). Pengaruh Aromatherapy Lavender dan Breastcare (Perawatan Payudara) terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RSI Sultan Agung Semarang. Naskah Publikasi. Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU).
- Husanah, E. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ny P dengan Masalah Produksi ASI Melalui Terapi Kurma, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, Vol. 11, No.1, 71-77.
- Hery, W. (2020). Antioksidan Alami dan Radikal Bebas. Yogyakarta: Kanisius.
- Kaina. (2021). Pengaruh Aromaterapi dalam Kehidupan Anda. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Karnesyia, Annisa. (2021). Ragam Manfaat Sayur Bayam Sebagai Makanan Penambahan ASI. Jakarta: EGC.
- McLain, D E. (2020). Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil. Walker Doney and Associates.
- Muchtaridi & Moelyono. (2022). Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ohorella, F., Mudyawati, K., Nahira., Nurhidayat T (2020) Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7, No.2
- Patemah, Rufaindah E. (2022). Pengaruh Sayur Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor*) terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang. *Media Ilmu Kesehatan*. Vol. 11, No. 3.
- Pratiwi, I., Srimati, M. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas

- Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*. Vol. XI, No. 1. Hal 53-57.
- Purwanti, A. (2021) *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Sari D, Marlian. (2019). Efektifitas Pemberian Antara Sayur Kelor dan Sayur Bayam terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Kelurahan Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmial*, Vol 1. No 2.
- Sardjono. M.S. (2021). *Ilmu Pangan*. Yogyakarta: UGM.
- Roesli U. (2021). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Multipara di Puskesmas Caile. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Universitas Ubudiyah Indonesia* 6(1) Vol. 6 No. 1 e-ISSN : 2615-109X.
- UNICEF. (2023). *The UNICEF UK Baby Friendly Initiative Orientation to Breastfeeding for General Practitioners. Orientation Handbook*. Oxford: Oxford University Press.
- Widiastuti R, Swamilaksita, Wahyuni Y, Novianti Y, Nuzrina R. (2023). Program Inovasi Abang Mesi Meningkatkan Capaian Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah UPTD Puskesmas Muaragembong Kabupaten Bekasi. *Journal of Nutrition College*, Volume 12, Nomor 4.
- William. (2021). Demperidone untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI. CDK-238/Vo, p. <http://www.kalberned.com/portals>.