

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan/nutrisi utama yang diperoleh bayi setelah lahir. ASI mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi pada masa 6 bulan pertamanya. ASI mengandung enzim pencernaan, hormon, protein, sel darah putih, dan zat kekebalan. Selain itu di dalam ASI juga terkandung karbohidrat, lemak, multivitamin, air, dan mineral secara lengkap sehingga sangat cocok dan mudah diserap oleh bayi, dan tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. Sehingga, pemberian ASI secara eksklusif adalah hal terbaik yang dapat dilakukan sehingga nutrisi, pertumbuhan, perkembangan bayi dapat berjalan dengan optimal. Manfaat penting lain dalam memberikan ASI eksklusif adalah dapat melindungi bayi dari sindrom kematian bayi yang mendadak. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi komposisi dalam ASI antara lain stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi, dan diet ibu (Pratiwi, Nurjanah dan Windiyani, 2020).

ASI dapat diproduksi dengan bantuan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin ini berfungsi untuk merangsang berbagai fungsi fisiologis dalam tubuh, sedangkan hormon oksitosin berperan untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara mendorong proses sekresi air susu. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh keberadaan polifenol. Keberadaan polifenol ini akan membuat ASI mengalir lebih deras. Pengeluaran ASI yang berlebihan dapat dilihat dengan ASI yang menetes dan akan memancar deras saat dihisap bayi (Wahyuni, 2013). ASI sendiri dapat dibedakan menjadi 3 jenis yaitu kolostrum, ASI masa peralihan, serta ASI matur (Yusrina dan Devy, 2017).

Nifas merupakan proses alamiah yang biasa dialami oleh wanita setelah persalinan dan berlangsung kurang lebih 6 minggu. Pada masa tersebut terjadi perubahan-perubahan fisiologis antara lain perubahan psikis, dan laktasi/pengeluaran ASI, perubahan fisik, involusi uterus dan pengeluaran lochea. Laktasi merupakan suatu masa terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi ASI dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf, dan berbagai macam hormon sehingga ASI dapat dengan mudah keluar. Namun, banyak ibu nifas yang mengalami kendala dalam memproduksi ASI, di antaranya seperti ASI yang tidak dapat keluar pasca melahirkan maupun ASI yang dapat keluar

namun tidak lancar. Hal ini dapat dipengaruhi oleh teknik menyusui, kurangnya asupan nutrisi yang seimbang antara buah dengan sayur serta pengetahuan ibu yang kurang, ekonomi keluarga, psikologis ibu yang kurang percaya diri ketika memberikan ASI kepada bayinya serta kurangnya pemahaman mengenai tata laksana laktasi yang benar (Apriza, 2017)

Galactagogue merupakan sediaan obat, makanan atau herbal yang terbukti atau dipercaya dapat melancarkan produksi ASI. Akan tetapi, dosis tinggi dalam konsumsi *galactagogue* dapat meningkatkan depresi maternal, resiko aritmia dan *sudden cardiac death* (Paul *et al.*, 2015). Sehingga penggunaan tanaman lokal sebagai sumber *galactagogue* alami dipercaya dapat digunakan ibu dalam mengatasi permasalahan dalam produksi ASI (Paul *et al.*, 2015). Terdapat banyak bahan alami yang dapat melancarkan ASI, seperti daun ubi, *fenugreek* atau klabet, daun bangun-bangun, daun kelor, kacang hijau, daun adas, dan daun kacang panjang (Apriza, 2017).

Beberapa *review* tentang bahan alami yang dapat melancarkan ASI telah dipublikasikan (Khoerotunnisa *et al.*, 2020; Monika, 2020). Monika (2020) melakukan *review* mengenai potensi daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya untuk kelancaran ASI, dan hasil *review* tersebut menyatakan bahwa kandungan fitokimia daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya dapat meningkatkan kadar prolaktin ($p=0,000$). Sedangkan Khoerotunnisa *et al.* (2020) melakukan *review* mengenai daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus* Lour.), jintan hitam (*Nigella sativa*), pepaya muda (*Carica papaya*), daun kacang panjang (*Vigna Sinensis* Lour.), daun katuk (*Sauropus androgynus* Lour.) serta daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk). Tanaman-tanaman tersebut dapat meningkatkan produksi ASI karena diduga mengandung polifenol dan sterol. Cara kerja senyawa tersebut dengan cara meningkatkan kadar hormon prolaktin dan menstimulasi pengeluaran hormon oksitoksin sehingga dapat melancarkan produksi ASI (Khoerotunnisa *et al.*, 2020).

Berdasarkan beberapa *review* tersebut telah dijelaskan mengenai contoh-contoh bahan alami yang dapat membantu melancarkan produksi ASI. Sehingga dalam *review* ini dipilih beberapa bahan yang mudah diperoleh oleh ibu nifas di antaranya daun kacang hijau, daun kelor, serta daun ubi jalar. Selain itu juga ditambahkan beberapa bahan seperti daun bangun-bangun, daun kacang panjang, serta daun klabet yang tidak banyak diketahui khasiatnya dalam melancarkan ASI. Selain mengulas hasil penelitian eksperimental tentang perubahan produksi ASI, dalam *review* ini juga akan dibahas mengenai perubahan berat badan bayi sebagai pengaruh dari konsumsi bahan-bahan pangan alami tersebut.

1.2 Tinjauan Pustaka

1.2.1 *Galactagogue*

Galactagogue merupakan zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan memperbaiki teknik menyusui atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat melancarkan ASI yaitu dengan potensi bahan alami yang berkhasiat sebagai *galactagogue* dan dengan melakukan perawatan payudara sejak dini dengan rutin. Di dalam bahan yang mengandung *galactagogue* terdapat nutrisi antara lain karbohidrat, lemak, protein, vitamin A, beberapa vitamin B, vitamin C, zat besi, dan kalsium. *galactagogue* memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid yang efektif dalam meningkatkan pengeluaran ASI.

Beberapa tanaman yang dapat melancarkan ASI diambil langsung dari alam, namun hanya sedikit yang saat ini telah dibudidayakan. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa di antaranya merupakan sumber *galactagogue*, seperti tanaman katuk, adas, bayam duri, jinten hitam pahit, kelor, nangka, temulawak, turi, dan buah pepaya muda (Setiawandari dan Istiqomah, 2017). Untuk menghasilkan ASI yang eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan yang mengandung (Wahyuni et al., 2013).

Hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya adalah bersifat *galactagogue* (Apriza, 2017). Mekanisme kerja *galactagogue* dalam merangsang laktasi kemudian membantu meningkatkan laju sekresi adalah dengan secara langsung merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dalam kelenjar pada susu yang dapat mengakibatkan sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktogenik terhadap kelenjar mammae tepatnya pada sel-sel *epitelium alveolar* (Sari, 2003).

Ibu menyusui termasuk salah satu target pemberian makanan tambahan karena membutuhkan zat-zat gizi yang lebih banyak dari ibu yang tidak menyusui. Oleh karena itu, terdapat peluang untuk mengembangkan suatu produk makanan tambahan fungsional bagi karena tidak hanya berkontribusi untuk tambahan asupan zat gizi untuk ibu menyusui namun dapat menjadi

program sebagai dukungan untuk pertumbuhan bayi melalui meningkatnya laju sekresi dan produksi ASI (Syarief *et al.*, 2014).



1.2.2 Karakteristik Biologi dan Kandungan Nutrisi Bahan Alami

a. Daun Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus lour*)

Daun bangun-bangun mengandung antioksidan, senyawa polifenol sehingga berpotensi untuk diolah menjadi produk sebagai salah satu alternatif minuman sehat. Namun daun bangun-bangun belum dibudidayakan secara komersial untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas air susu ibu. Daun bangun-bangun tidak tahan lama apabila disimpan tanpa proses pengolahan sehingga perlu pengolahan menjadi bentuk teh serta akan memudahkan konsumen untuk mendapatkan serta mengkonsumsi setiap saat. Olahan teh daun bangun-bangun, membutuhkan suhu dan lama pengeringan yang tepat sebab dapat mempengaruhi kandungan dan aktivitas antioksidan serta mempengaruhi aroma, rasa dan warna seduhan teh yang dihasilkan (Saragih, 2014).



Gambar 1.1 Daun Bangun-bangun

Sumber: (*Jual Daun Bangun Bangun Penambah ASI - Fitri agri | Agromaret, no date*)

Daun bangun-bangun sangat potensial untuk dikembangkan baik dari segi manfaatnya sebagai *galactagogue* maupun dari segi sifat tanaman tersebut yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen yang singkat. Meskipun demikian, pemanfaatannya masih terbatas di kalangan masyarakat suku Batak biasanya hanya diolah sebagai sayuran atau sop (Syarief *et al.*, 2014). Daun bangun-bangun biasa tumbuh liar di dataran rendah dengan tumbuhan yang lain sampai mencapai ketinggian 1100 m di atas permukaan laut. Daun bangun-bangun memiliki ciri-ciri bertulang lunak, beruas-ruas, melingkar, dengan diameter sekitar 15 mm, dapat berkembang biak dengan mudah. Daun bangun-bangun yang masih segar biasanya bentuknya tebal, dengan warna hijau tua, dan kedua permukaan daun licin. Tanaman bangun-bangun jarang berbunga akan tetapi pengembangbiakannya mudah sekali dilakukan dengan stek dan cepat berakar di dalam tanah (Hutajulu dan Juniaidi, 2013).

b. Kacang Hijau (*Vigna radiata*)

Kacang hijau (*Vigna radiata*) berasal dari *famili fabaceae* yang masuk dalam jenis polong-polongan. Kacang hijau telah dikenal masyarakat dunia. Kacang hijau merupakan tanaman yang dapat tumbuh diseluruh wilayah di Indonesia. Di Indonesia tanaman kacang hijau menempati posisi konsumsi yang penting dan merupakan salah satu sumber zat gizi yang baik. Kacang hijau termasuk jenis tanaman yang relatif mudah untuk ditanam serta mudah tumbuh. Tanaman kacang hijau tidak tergantung pada iklim tertentu namun dengan memperhatikan kecukupan faktor-faktor eksternal, seperti air dan mineral, kelembaban, suhu, dan cahaya, maka kacang hijau dapat tumbuh dengan baik. Produksi tanaman kacang hijau di Indonesia cukup besar namun masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui manfaat dari tanaman kacang hijau sendiri (Yusuf, 2014).



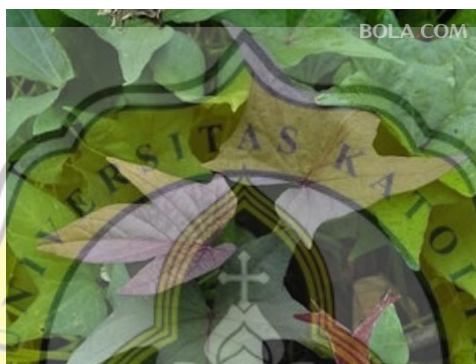
Gambar 1.2 Kacang Hijau

Sumber: (*Kacang Hijau, Kaya Protein Nabati - Greeners.Co., no date*)

Kacang hijau juga sangat mudah dijumpai di berbagai tempat, seperti pasar, warung kecil, dan swalayan. Kacang hijau termasuk bahan pangan yang tinggi nilai gizinya seperti protein, dan mengandung anti oksidan. Selain itu kacang hijau juga rendah lemak jenuh dan rendah sodium. Lebih dari 65% kebutuhan protein dan 80% kebutuhan energi dalam pola makan penduduk di negara-negara berkembang, dipenuhi oleh sumber pangan nabati, dan salah satu contoh pangan nabati tersebut adalah kacang hijau. Biji kacang hijau berbentuk bulat dan berukuran lebih kecil dibandingkan dengan biji kacang tanah atau kacang kedelai, biji kacang hijau memiliki bobot sekitar 0,5-0,8 mg. kulitnya hijau berbiji putih. Tipe perkecambahan biji kacang hijau adalah epigeal dan termasuk biji dikotil yaitu berkeping dua (Herman et al., 2015).

Kandungan gizi kacang hijau cukup tinggi dan komposisinya lengkap. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25 % protein. Protein tinggi sangat diperlukan oleh ibu selama laktasi, terutama proteinnya mengandung asam amino sehingga mampu merangsang sekresi ASI. Di dalam kacang hijau terdapat senyawa aktif yang dapat meningkatkan hormon prolaktin yaitu polifenol dan flavonoid. Ketika hormon prolaktin meningkat maka sekresi susu akan maksimal sehingga kuantitas ASI akan meningkat dan kandungan gizi yang terdapat dalam sari kacang hijau akan meningkatkan kandungan gizi dalam ASI (Suksesty dan Ikhlasiah, 2017).

c. **Daun Ubi Jalar (*Ipomoea batatas*)**



Gambar 1.3 Daun Ubi

Sumber: (Ragam Manfaat Daun Ubi Jalar yang Jarang Diketahui / *bola.com*, no date)

Daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*) memiliki kandungan lemak dan kolesterol yang sangat rendah, juga sumber yang baik untuk protein, kalsium, niasin dan besi. Selain itu daun ubi jalar kaya akan vitamin C, thiamin, riboflavin, vitamin B6, folat, magnesium, fosfor, potasium, mangan, serat makanan, dan vitamin A. Daun ubi jalar juga mengandung provitamin A yang tinggi dan protein. Ubi jalar sangat kaya akan antioksidan. Semakin banyak pekat warna daunnya semakin banyak kandungannya. Hal ini meningkatkan ASI karena daun ini mengandung *galactagogue*. Warna daun muda (pucuk) pada ubi ini berwarna hijau muda, sedangkan daun dewasa hijau tua, dan bagian tiap daun (cuping daun) berukuran lebar (p/1 <5 cm) dengan jumlah tiap daun 5, 6, dan 7 helai, berbentuk lanset ujung daun meruncing. Pertulangan daun pada permukaan atas dan bawah bagian pangkal, tengah serta ujung bagian pangkal, tengah serta ujung berwarna kuning (Restiani et al., 2014).

d. Daun Kelor (*Moringa Oleifera Lam*)



Gambar 1.4 Daun Kelor

Sumber: (*Superfood Daun Kelor Terbukti Punya Segudang Khasiat untuk Kesehatan*
Halaman all - Kompas.com, no date)

Jenis Zat Gizi	Blanching	Layu	Jemur	Sig*
Protein (gr)	28,66	27,83	26,65	0,256
Ca (mg)	929,29	1014,81	962,28	0,388
P (mg)	715,32	700,65	445,18	0,107
Fe (mg)	9,99	11,41	4,95	0,000 ^a
Zn (mg)	2,32	2,16	2,01	0,001 ^a

*:Two way Anova

a: p < 0,05

(Irwan, 2020)

Nilai gizi dari daun kelor sangat tinggi dan dapat menjadi alternatif terapi nutrisi pada ibu hamil atau menyusui dengan status nutrisi yang kurang. Bentuk daun kelor biasanya berbentuk bulat telur dengan tepi daun rata dan ukurannya kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai (Kleden *et al.*, 2017). Bentuk daun primer yaitu oval, oblong dan oblong oval. Bentuk ujung daun dan pangkal daun tanaman kelor bervariasi, ada yang tumpul, runcing, dan berlekuk. Daun kelor ada yang berwarna hijau tua, hijau muda, hijau kekuningan dan tergantung dari umur tanaman kelor itu sendiri (Gupta dan Shaw, 2011).

e. *Fenugreek (Trigonella foenum-graecum)*



Gambar 1.5 Biji Klabet/ *Fenugreek*

Sumber: (*Fenugreek | herb | Britannica, no date*)

Fenugreek (Trigonella foenum-graecum) atau kelabat, telah digunakan sejak zaman kuno sebagai tanaman herbal *galactagogue*. *Fenugreek* adalah biji rumput Yunani yang berasal dari Mediterania, Eropa Selatan, dan Asia Barat. Bijinya mengandung 50% serat (30% serat larut dan 20% serat larut). *Fenugreek* mengandung protein, lemak, karbohidrat. *Fenugreek* adalah sumber alami zat besi, silikon, natrium, dan tiamin. *Fenugreek* sudah mendunia dan biasa digunakan untuk meningkatkan produksi ASI selama periode pasca persalinan (Abdou dan Fathey, 2018).

Fenugreek adalah tanaman aromatik dengan tinggi 30 hingga 60 cm, memiliki tiga bagian daun, batang ramping dan panjang, daun klabet berwarna hijau keabu-abuan dengan panjang sekitar 5 cm dan lebar sekitar 2,5 cm, akarnya memiliki struktur hampir seperti jari, bunganya tunggal dan mahkotanya berwarna putih atau kuning pucat dan biasanya mekar pada bulan Juni hingga Juli, buah polong gundul, memanjang atau berbentuk lanset, tiap buah polong mengandung 10 hingga 20 biji. Tanaman ini tumbuh dengan baik pada iklim mediterania, dan dapat dibudidayakan di seluruh negara (Snehlata dan Payal, 2011). Biji klabet berukuran kecil (panjang sekitar 5 mm), keras, dan berwarna kuning kecoklatan dan dapat bervariasi. Memiliki garis *rhomboidal* yang sangat khas. Salah satu sisinya yang panjang dan sempit terdapat bagian kecil dimana *hilum* dan mikrofil berada, terlihat jelas seperti titik dan berwarna putih. Bagian ini kemudian berlanjut dalam bentuk alur dan berjalan secara diagonal di bagian dari masing-masing sisi biji, sehingga membagi benih menjadi dua lobus yang tidak sama. Ketika biji dipotong dengan arah melintang ke sisi bagian hilus berada, akan ditemukan bahwa lobus yang

lebih besar berisi dua *kotiledon*. Keduanya berwarna kekuningan dan dikelilingi oleh *endosperma* yang lebih gelap dan tembus cahaya, yang memisahkan antara radikula dengan *kotiledon*. Ketika direndam dalam air, *endosperma* akan mengembang dan menghasilkan lendir ke cairan sekitarnya (Snehlata dan Payal, 2011).

f. Daun Kacang Panjang (*Vigna cylindrica* L)



Gambar 1.6 Daun Kacang Panjang

Sumber: (*Kutu Daun Kacang Panjang* | *KampusTani.Com*, no date)

Tanaman kacang panjang (*Vigna cylindrica* L) adalah salah satu tanaman yang dipercaya masyarakat dapat meningkatkan produksi ASI. Tanaman ini memiliki efek proliferasi terhadap sel karena mengandung fitoestrogen, yaitu dari estrogen alamiah yang terdapat dalam tanaman. Senyawa tersebut dapat memacu proliferasi jika berikatan dengan reseptor estrogen. Daun kacang panjang mengandung energi, protein, karbohidrat, lemak, kalsium, fosfor, dan zat besi. Selain itu di dalam daun kacang panjang juga terkandung vitamin A sebanyak 5240 IU, vitamin B1 0,28 mg dan vitamin C 29 mg (Djama, 2018).

Kacang panjang adalah tanaman semusim yang tumbuh membelit. Batang tanaman berukuran panjang 6 cm, bertekstur liat, dan sedikit berbulu. Daun tanaman kacang panjang merupakan daun majemuk yang tersusun atas tiga helai, warnanya hijau muda sampai hijau tua. Bunganya berbentuk seperti kupu - kupu, terletak pada ujung tangkai yang panjang. Warna bunga cukup bervariasi, di antaranya berwarna putih, kuning atau biru. Bunga muncul dari *aksila* daun dan setiap tangkai bunga mempunyai tiga sampai lima bunga. Buah kacang panjang berbentuk polong, bulat, dan ramping dengan ukuran panjang sekitar 10 - 80 cm (Wulandari dan Jannah, 2015).

1.2.3 ASI dan Manfaat ASI Untuk Bayi

ASI merupakan cairan yang keluar langsung dari payudara seorang ibu yang baru saja melahirkan. ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna, praktis, murah dan bersih karena langsung dapat diminum dari payudara ibu. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi yang formulasinya lengkap untuk memenuhi kebutuhan gizi di 6 bulan pertamanya. Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum, ASI masa peralihan, dan ASI matur. Kolostrum adalah susu yang keluar pertama, kental, berwarna kuning dengan mengandung protein tinggi dan sedikit lemak (Yusrina dan Devy, 2017).

Kandungan ASI antara lain yaitu sel darah putih, zat kekebalan, enzim pencernaan, hormon dan protein yang sangat cocok untuk memenuhi kebutuhan hingga bayi berumur 6 bulan. ASI mengandung karbohidrat, protein, lemak, multivitamin, air, dan mineral secara lengkap yang sangat cocok dan mudah diserap secara sempurna dan sama sekali tidak mengganggu fungsi ginjal bayi yang sedang dalam tahap pertumbuhan. ASI dihasilkan oleh kelenjar payudara melalui proses laktasi. Pemberian ASI ini penting karena memberikan beberapa manfaat bagi bayi yaitu mengandung komposisi yang tepat karena kandungan ASI diciptakan sesuai dengan kebutuhan bayi, dapat meningkatkan kecerdasan bayi, terhindar dari alergi yang biasanya timbul karena konsumsi susu formula, memberikan kehidupan yang baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan bayi, mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit infeksi bakteri, virus, jamur, dan parasit, bayi merasakan kasih sayang ibu secara langsung saat proses menyusui, dan ketika beranjak dewasa akan mengurangi risiko untuk terkena hipertensi, kolesterol, *overweight*, obesitas, dan diabetes tipe 2. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif akan rentan untuk terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, dan diabetes setelah ia dewasa dan dapat menderita kekurangan gizi ataupun mengalami obesitas (Yusrina dan Devy, 2017).

ASI membuat bayi sehat, ASI dapat menghindarkan bayi dari penyakit infeksi, pemberian ASI dapat menghemat pengeluaran, pemberian ASI mendekatkan ikatan batin antara ibu dan anak, dan pemberian ASI eksklusif dapat membuat ibu sehat. Pemberian ASI akan menghasilkan

hubungan ikatan batin yang kuat antara ibu dan anak. Bayi akan merasa mendapatkan kasih sayang, aman, terlindung ketika dalam dekapan ibunya ketika sedang menyusui. Nantinya perasaan terlindung dan sayang inilah yang akan menjadi dasar perkembangan emosi anak. Perkembangan emosi akan berhubungan dengan kepribadian anak. Keyakinan berperilaku merupakan kepercayaan yang dimiliki ibu dalam mempertimbangkan keuntungan dan kerugian yang dirasakan ibu untuk memiliki niat memberikan ASI eksklusif. Terlihat bahwa ibu dalam berperilaku sangat memperhatikan keuntungan dan kerugian yang dirasakan ibu dalam penerapan perilaku pemberian ASI eksklusif (Yusrina dan Devy, 2017).

1.3 Publikasi *Review* Sebelumnya

Banyak ibu nifas mengalami ketidاكلancaran ASI karena kurangnya pengetahuan akan bahan-bahan alami yang dapat merangsang produksi ASI. Monika (2020) menjelaskan potensi daun katuk (*Sauropus androgynus*), kelor (*Moringa citrifolia*), dan pepaya (*Carica papaya*) sebagai *galactagogue* dengan subyek ibu hamil dan menyusui. Hasil penelitian Juliastuti (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbandingan yang signifikan terhadap kenaikan berat badan bayi pada ibu menyusui setelah diberikan rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk selama 7 (tujuh) hari ($p=0,000$). Kenaikan berat badan bayi sebagai indikator kecukupan ASI lebih tinggi pada kelompok Ibu yang mengonsumsi rebusan daun katuk. Oleh karena itu, diperoleh hasil bahwa rebusan daun katuk lebih efektif dalam menaikkan berat badan bayi dibandingkan dengan ekstrak daun ($p = 0,000$). Dosis konsumsi sebesar 114 mg ekstrak mempercepat pengeluaran kolostrum pasca persalinan. Produksi ASI didapatkan lebih tinggi pada kelompok yang mengonsumsi sediaan kapsul ekstrak daun kelor dibandingkan tepung daun kelor. Konsumsi sediaan jamu uyup-uyup daun pepaya lebih efektif mempercepat dan melancarkan produksi ASI dan daun pepaya juga digunakan sebagai terapi relaksasi dengan cara ditempelkan pada payudara. Dilihat dari hasil penelitian kandungan fitokimia daun katuk, daun kelor, dan daun pepaya dapat meningkatkan kadar prolaktin ($p=0,000$). Konsumsi tanaman lokal sebagai *galactagogue* herbal dapat dimulai pada akhir trimester tiga hingga pasca persalinan karena tidak terdapat efek samping.

Tanaman yang dapat berpotensi sebagai herbal *galactagogue* di antaranya daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus Lour.*), jintan hitam (*Nigella sativa*), pepaya muda (*Carica papaya*), daun kacang panjang (*Vigna Sinensis Lour.*), daun katuk (*Sauropus androgynus Lour.*) dan daun kelor (*Moringa oleifera Lamk*). Tanaman-tanaman tersebut dapat

meningkatkan produksi ASI karena diduga mengandung polifenol dan sterol. Senyawa tersebut dapat melancarkan produksi ASI dengan cara meningkatkan kadar hormon prolaktin dan menstimulasi pengeluaran hormon oksitosin. Hormon prolaktin ini yang akan mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan pengeluaran hormon oksitosin akan mempengaruhi proses pengeluaran ASI (Khoerotunnisa, Syafnir dan Kodir, 2020).



1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari *review* ini adalah untuk mengulas potensi macam-macam bahan alami (daun ubi, *fenugreek* atau klabet, daun bangun-bangun, daun kelor, kacang hijau, daun adas, dan kacang panjang) untuk kelancaran produksi ASI dan berat badan bayi.

