



Optimalisasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Galactogogue Bagi Ibu Menyusui

Ria Gustirini¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
riagustirini@gmail.com

ABSTRAK

Galaktogogue menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan rendah atau kurang lancarnya ASI pada ibu menyusui yang mekanisme kerjanya berkaitan dengan hormon-hormon yang berkaitan dengan produksi ASI. Herbal galaktogogue khususnya telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir karena dianggap sebagai alternatif yang lebih aman dan alami dibandingkan dengan galaktogogue farmakologis. Tanaman yang digunakan sebagai galaktogogue biasanya mengandung berbagai senyawa yang mempengaruhi produksi ASI. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu ceramah, tanya jawab dan diskusi. Program pengabdian masyarakat dilaksanakan dari bulan Maret sampai Juni 2025 dengan responden sebanyak 20 ibu menyusui di PMB Herasdiana. Implementasi pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai salah satu upaya menambah pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang berbagai tanaman herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI, serta meningkatkan kesadaran ibu menyusui untuk memberikan ASI eksklusif kepada buah hatinya.

Kata Kunci: *Galaktogogue, Ibu Menyusui, Tanaman Herbal*

Abstract

Galactogogue is a therapy that can be used to overcome the problem of low or inadequate breast milk supply in breastfeeding mothers whose mechanism of action is related to hormones related to breast milk production. Herbal galactogogues in particular have received significant attention in recent decades as they are considered safer and more natural alternatives to pharmacological galactogogues. Plants used as galactogogues usually contain various compounds that affect breast milk production. The methods used in this community service are lectures, questions and answers and discussions. The community service program was implemented from March to June 2025 with 20 breastfeeding mothers at PMB Herasdiana as respondents. The implementation of community service is carried out as an effort to increase the knowledge and understanding of breastfeeding mothers about various herbal plants that can increase breast milk production, as well as increasing the awareness of breastfeeding mothers to provide exclusive breast milk to their babies.

Keywords: *Galactogogue, Breastfeeding Mothers, Herbal Plants*



PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik untuk bayi karena mengandung zat gizi paling sesuai untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan World Health Organization (WHO) Recommendations on Postnatal Care for a Positive Pregnancy Experience, semua bayi harus diberi ASI eksklusif sejak lahir sampai usia 6 bulan (WHO, 2022). Kurang optimalnya pemberian ASI dikaitkan dengan kematian yang lebih tinggi dan hasil kesehatan negatif jangka panjang lainnya. Namun, hingga saat ini hanya sekitar 37% bayi yang diberi ASI eksklusif (Prihatiningsih, 2023).

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2021 sebesar 56,9%, hal ini masih di bawah target nasional sebesar 80%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 60,7%, sedangkan di Kota Palembang cakupan ASI Eksklusif sebesar 74,6%. Cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif tahun 2019 Provinsi Sumatera Selatan mencapai 57,79% melampaui target yang ditetapkan sebesar 47%. Capaian menurut kabupaten/kota berkisar antara 25,31% - 80,89%, dimana cakupan terendah adalah Kabupaten OKU (25,31%) dan tertinggi dicapai oleh Kota Palembang (80.89%) (Monika, 2020).

Galaktagogue merupakan makanan atau obat-obatan yang digunakan untuk merangsang, mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Pertimbangan penggunaan galaktagogue sendiri meliputi efektivitas, keamanan dan waktu. Galaktagogue menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan rendah atau kurang lancarnya ASI pada ibu menyusui yang mekanisme kerjanya berkaitan dengan hormon-hormon yang berkaitan dengan produksi ASI. Galaktagogue adalah suatu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Galaktagogue non-farmakologis atau sering disebut galaktagogue alami yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI yang umumnya bersumber dari sediaan herbal. (McBride et al., 2021).

Tanaman yang digunakan sebagai galaktagogue biasanya mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti fitoestrogen, saponin, polisakarida, dan alkaloid yang dapat berinteraksi dengan sistem endokrin dan mempengaruhi produksi ASI. Galaktagogue menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan rendah atau kurang lancarnya ASI pada ibu menyusui yang mekanisme kerjanya berkaitan dengan hormon-hormon yang berkaitan dengan produksi ASI. Galaktagogue adalah



suatu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI,. Galaktogogue non-farmakologis atau sering disebut galaktogogue alami yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI yang umumnya bersumber dari sediaan tumbuhan (Wati, 2024).

Meskipun penggunaan galaktogogue, terutama yang berasal dari herbal, telah meluas, penting untuk dicatat bahwa efektivitasnya dapat bervariasi secara signifikan antar individu dan belum semua klaim tradisional didukung oleh bukti ilmiah yang kuat. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi respons seseorang terhadap galaktogogue, termasuk genetik, status hormonal, waktu penggunaan setelah melahirkan, dan teknik menyusui yang digunakan. Para profesional kesehatan umumnya merekomendasikan agar galaktogogue digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti, untuk praktik menyusui yang baik seperti menyusui yang sering dan teknik perlekatan yang benar, sehingga 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 (Sanghai, Bhojne, Dakshinkar, Dhoot, & Dubey, 2023).

MASALAH

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2021 sebesar 56,9%, hal ini masih di bawah target nasional sebesar 80% . Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan sebesar 60,7%, sedangkan di Kota Palembang cakupan ASI Eksklusif sebesar 74,6%.(Monika, 2020).

Seiring dengan berkembangnya pelayanan kesehatan dan penggunaan obat modern maka akan berdampak pada pengetahuan lokal masyarakat terhadap fungsi serta manfaat tumbuhan sebagai obat tradisional. Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (*galaktogogue*), seperti , daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicius*) namun pemanfaatannya belum optimal (Wulandari & Wardani, 2020).



METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pemberian materi kepada ibu menyusui di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Herasdiana yang diikuti oleh 20 ibu menyusui. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan melakukan koordinasi dengan TPMB dan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta. Tempat dan media dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan serta antisipasi kemungkinan masalah yang terjadi. Media edukasi dipersiapkan untuk mempermudah proses pemahaman sasaran sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Media yang digunakan berupa leaflet.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pretest selama 10 menit. Pre test berisi tentang definisi ASI eksklusif, manfaat pemberian ASI, dan Jenis tanaman herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pretest dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa besar pemahaman ibu tentang materi yang akan diberikan. Kemudian Edukasi tanaman herbal galactogogue dilakukan selama 30 menit dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Evaluasi kegiatan dilakukan selama 10 menit dengan cara mengisi lembar post test. Pengisian lembar post-test untuk mengetahui pemahaman setelah diberikan informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diadakan bertujuan untuk mengoptimisasi pemanfaatan tanaman herbal sebagai pelancar ASI (galactogogue) alami bagi ibu menyusui. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, terlihat peserta tampak antusias dalam mengikuti kegiatan. Peserta yang hadir sebanyak 20 ibu menyusui di TPMB Herasdiana. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diketahui melalui perbandingan hasil pretest dan posttest yang diajukan secara tertulis sebelum dan sesudah dilakukannya pendidikan kesehatan.



Sebelum diberikan penyuluhan, peserta diberikan soal pretest dimana nilai rata-rata hasil pre test peserta yaitu sebesar 60 poin. Kemudian dilakukan penyuluhan, dimana pelaksana memberikan materi kepada ibu menyusui selama 45 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab 15 menit dengan peserta. Setelah diberikan materi, kemudian dilakukan posttest dan didapatkan nilai rata-rata posttest sebesar 80 poin.

Berdasarkan hasil tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata pretest tentang optimalisasi pemanfaatan tanaman herbal sebagai Galactagogue bagi ibu menyusui adalah sebesar 60 poin dan nilai rata-rata posttest adalah 80 poin. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu menyusui terhadap berbagai jenis tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan sebagai pelancar ASI sebanyak 20 poin.

Persepsi ASI yang tidak mencukupi merupakan alasan utama penghentian pemberian ASI dini. Beberapa ibu menyusui menggunakan galactagogue (yaitu makanan, minuman, suplemen herbal, dan obat-obatan) untuk mencoba meningkatkan suplai ASI. (Ryan, Hepworth, Lyndon, & Bihuniak, 2023)

Galaktagogue merupakan makanan atau obat-obatan yang digunakan untuk merangsang, mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Pertimbangan penggunaan galaktagogue sendiri meliputi efektivitas, keamanan dan waktu. Galaktagogue menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan rendah atau kurang lancarnya ASI pada ibu menyusui yang mekanisme kerjanya berkaitan dengan hormon-hormon yang berkaitan dengan produksi ASI. Galaktagogue adalah suatu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Galaktagogue non-farmakologis atau sering disebut galaktagogue alami yaitu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI yang umumnya bersumber dari sediaan herbal (tumbuhan). (McBride et al., 2021)

Tanaman yang digunakan sebagai galaktagogue biasanya mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti fitoestrogen, saponin, polisakarida, dan alkaloid yang dapat berinteraksi dengan sistem endokrin dan mempengaruhi produksi ASI. Galaktagogue menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan rendah atau kurang lancarnya ASI pada ibu menyusui yang mekanisme kerjanya berkaitan dengan hormon-hormon yang berkaitan dengan produksi ASI. Galaktagogue adalah suatu zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Galaktagogue non-farmakologis atau sering disebut galaktagogue alami yaitu zat yang dapat



meningkatkan produksi ASI yang umumnya bersumber dari sediaan herbal (tumbuhan).(Wati, 2024)

Meskipun penggunaan galaktogogue, terutama yang berasal dari herbal, telah meluas, penting untuk dicatat bahwa efektivitasnya dapat bervariasi secara signifikan antar individu dan belum semua klaim tradisional didukung oleh bukti ilmiah yang kuat. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi respons seseorang terhadap galaktogogue, termasuk genetik, status hormonal, waktu penggunaan setelah melahirkan, dan teknik menyusui yang digunakan. Para profesional kesehatan umumnya merekomendasikan agar galaktogogue digunakan sebagai pelengkap, bukan pengganti, untuk praktik menyusui yang baik seperti menyusui yang sering dan teknik perlekatan yang benar, sehingga 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. (Sanghai et al., 2023)

Penggunaan laktagogum (lactagogue) merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ada sejumlah bahan pangan di Indonesia yang memiliki fungsi sebagai laktagogum. Pemanfaatan dan pengembangan tanaman pangan yang memiliki fungsi sebagai laktagogum tersebut dapat menjadi salah satu strategi untuk mengatasi gagalnya pemberian ASI eksklusif karena sekresi dan produksi ASI yang rendah (Syarief, Damanik, Sinaga, & Doloksaribu, 2014).

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat tentang optimalisasi pemanfaatan tanaman herbal sebagai Galactogogue bagi ibu menyusui di TPMB Herasdiana Palembang dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa ibu menyusui lebih memahami dan bertambah pengetahuan serta dapat mengonsumsi beberapa tanaman herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti daun katuk, daun kelor, jantung pisang dan lainnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian pretest dan posttest yang mengalami peningkatan sebesar 20 poin.



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan (UM-AD) Palembang yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini (hibah pengabdian masyarakat tahun 2024) dan semua pihak yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- McBride, Grace M, Stevenson, Robyn, Zizzo, Gabriella, Rumbold, Alice R, Amir, Lisa H, Keir, Amy K, & Grzeskowiak, Luke E. (2021). Use and experiences of galactagogues while breastfeeding among Australian women. *PLoS One*, 16(7), e0254049.
- Monika, Ni Luh Gde Mona. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Galaktagogue Herbal untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Emasains: Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*, 9(1), 104-112.
- Prihatiningsih, Ana Dwi. (2023). Support of Health Workers in the Success of Exclusive Breastfeeding: Scoping Review. *Asian Journal of Healthy and Science*, 2(2), 94-103.
- Ryan, Rachel A, Hepworth, Allison Doub, Lyndon, Audrey, & Bihuniak, Jessica Daus. (2023). Use of galactagogues to increase milk production among breastfeeding mothers in the United States: A descriptive study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1329-1339.
- Sanghai, AA, Bhojne, GR, Dakshinkar, NP, Dhoot, VM, & Dubey, AG. (2023). Evaluation of a poly: Herbal Galactagogue on milk production in buffaloes.
- Syarief, Hidayat, Damanik, Rizal Martua, Sinaga, Tiurma, & Doloksaribu, Tetty Herta. (2014). Pemanfaatan daun bangun-bangun dalam pengembangan produk makanan tambahan fungsional untuk ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 19(1), 38-42.
- Wati, Dewi Sapta. (2024). The Effect Of Ginger Drinking On Breast Milk Production To Women In The Public Period In Ngembak Village. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 32-39.



Wulandari, Eka Tri, & Wardani, Psiari Kusuma. (2020). Gambaran penggunaan herbal pelancar ASI (Galactagogues) di desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 251-258.