

Makanan Sehat Untuk Memperlancar Produksi ASI

Putri Ayu Ramadhani¹, Dwi Nuryanti², Alfie Nakitha Syafira³, Alya Rafa Shafiyah⁴, Nurjanah⁵,
Gusriani⁶, Yuni Retnowati⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 27, 2023

Revised November 30, 2023

Accepted Desember 11, 2023

Kata Kunci:

Makanan Sehat,
Produksi ASI

Keywords:

Healthy Food,
Breast Milk Production

ABSTRAK

Manfaat ASI yaitu bayi mendapatkan kekebalan tubuh serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibunya, mengurangi perdarahan serta konservasi zat besi, protein dan zat lainnya, dan ASI Eksklusif dapat menurunkan angka kejadian alergi, terganggunya pernapasan, diare dan obesitas pada anak. UNICEF dan WHO menyarankan untuk memberikan air susu ibu (ASI) saja selama paling sedikit 6 bulan pertama. Adapun Hormon yang berperan dalam produksi ASI yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merupakan hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI sedangkan hormon oksitosin merupakan hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang didapatkan dengan menggunakan data base google scholar dengan menggunakan kata kunci makanan sehat dan produksi ASI. Jumlah artikel yang didapatkan dari hasil inklusi adalah 10 artikel yang akan di review. Berdasarkan 10 artikel tersebut ada 5 artikel yang mengenai makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI seperti buah pepaya, daun katuk, daun kelor, kacang hijau dan ubi jalar ungu.

ABSTRACT

The benefits of breast milk are that babies get immunity as well as protection and warmth through skin contact with their mothers, reduce bleeding and conserve iron, protein and other substances, and exclusive breastfeeding can reduce the incidence of allergies, respiratory distress, diarrhea and obesity in children. UNICEF and WHO recommend providing breast milk alone for at least the first 6 months. The hormones that play a role in breast milk production are prolactin and oxytocin. Prolactin is a hormone that can affect breast milk production while oxytocin is a hormone that affects milk production. This study uses the literature review method obtained using the google scholar data base using the keywords healthy food and breast milk production. The number of articles obtained from the inclusion results is 10 articles to be reviewed. Based on the 10 articles, there are 5 articles on healthy foods to facilitate breast milk production such as papaya fruit, katuk leaves, moringa leaves, green beans and purple sweet potatoes.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Putri Ayu Ramadhani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Tarakan, Indonesia

Email: putri_ayu00@icloud.com

1. PENDAHULUAN

Menyusui merupakan suatu proses alamiah yang dilakukan oleh seorang ibu untuk memberikan nutrisi kepada anaknya setelah melahirkan. Air Susu Ibu (ASI) dianggap sebagai sumber nutrisi alamiah terbaik bagi bayi, karena mengandung zat-zat yang dibutuhkan untuk mendukung kehidupan pertama bayi hingga usia 6 bulan. Namun, beberapa ibu menghadapi tantangan dalam memberikan ASI, khususnya terkait dengan masalah produksi ASI yang tidak lancar. ASI memberikan berbagai manfaat bagi bayi, seperti memberikan kekebalan tubuh, perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibu, mengurangi risiko perdarahan dan menjaga ketersediaan zat besi, protein, dan nutrisi lainnya. ASI eksklusif juga dapat mengurangi risiko terjadinya alergi, gangguan pernapasan, diare, dan obesitas pada anak. Dibandingkan dengan pemberian susu formula, pemberian ASI dianggap lebih sehat, karena pemberian susu formula dapat meningkatkan risiko infeksi saluran nafas, telinga, dan saluran kemih pada bayi, serta menimbulkan risiko diare, kolik, alergi, asma, diabetes, dan penyakit saluran pencernaan kronis.

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin untuk produksi ASI dan hormon oksitosin untuk pengeluaran ASI. Pentingnya pemberian makanan yang tepat untuk bayi menjadi fokus untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal serta mencegah malnutrisi. Oleh karena itu, UNICEF dan WHO merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama minimal 6 bulan tanpa campuran lain. Undang-Undang No.36 tahun 2009 juga menekankan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sebagai upaya perbaikan gizi. Pemberian ASI membawa manfaat baik bagi bayi maupun ibu menyusui. ASI mengandung antibodi yang dapat memberikan perlindungan terhadap penyakit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi, dan mengurangi risiko berbagai penyakit seperti asma, pneumonia, diare, infeksi telinga, alergi, "SIDs," kanker anak, multiple sclerosis, penyakit Crohn, diabetes, radang usus buntu, dan obesitas. Hormon dalam ASI juga dapat menciptakan rasa kantuk dan kenyamanan bagi bayi, membantu menenangkan bayi yang tumbuh gigi, serta memfasilitasi tidur setelah makan. Pemberian ASI juga memberikan manfaat bagi ibu menyusui, seperti membantu penurunan berat badan dan mengurangi risiko osteoporosis serta beberapa jenis kanker, termasuk kanker payudara dan ovarium. Proses reflek prolaktin secara hormonal terjadi saat bayi menghisap puting payudara ibu, merangsang produksi ASI melalui rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola. Terapi nonfarmakologis, termasuk penggunaan tanaman yang merangsang pengeluaran ASI, dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi masalah produksi ASI [5].

2. METODE

Artikel dibuat menggunakan metode *literature review*. Metode ini meninjau literasi ilmiah tentang sebuah topik dan secara kritis menganalisis, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian, teori dan praktik. Artikel-artikel yang digunakan didapatkan menggunakan data base *google scholar*, menggunakan kata kunci makanan sehat dan produksi ASI. Kriteria inklusi artikel adalah *full teks* yang berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia serta dipublikasi dalam rentan 2015-2023. Jumlah artikel yang didapatkan dari hasil penyaringan sesuai kriteria inklusi ada 5 artikel yang akan di review tentang makanan sehat untuk memperlancar produksi ASI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pembahasan

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1.	Sri Banun Titi, Istiqomah Dewi, Triloka Wulandari, Ninik Azizah	Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014	2015	Eksperimen	Makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI: - Buah Pepaya
2.	Juliastuti	Efektivitas Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar.	2019	Quasy Eksperimen	Makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI: - Daun Katuk
3.	Dahlia dan Maisura	Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu	2022	Pre Eksperimental	Makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI: - Daun Kelor

No	Nama Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
		Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen			
4.	IGA Ratih Agustini ¹ , Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, & Ni Putu Ayuni Trisna Dewi	Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI	2022	Pre Eksperimental	<u>Makanan sehat unuk memperlancar memproduksi ASI:</u> - <u>Kacang Hijau</u>
5.	Retno Dewi Priskusanti, Meilly Dwidasa Ekawati, Selvia Herawati	Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan ASI Pada Bayi 0-6 Bulan	2017	Pre-Experimental design	Makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI: - Ubi Jalar Ungu

3.1 Pembahasan

Makanan yang sehat untuk memperlancar memproduksi ASI:

1. Buah Pepaya

Pepaya, juga dikenal sebagai *Carica papaya*, merupakan salah satu jenis buah tropis yang mengandung laktagogum. Selain itu, pepaya juga termasuk dalam kategori buah yang kaya akan nutrisi dan memberikan banyak manfaat kesehatan. Kandungan laktagogum dalam pepaya, seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan substansi lainnya, memiliki potensi untuk merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin, efektif dalam meningkatkan serta memperlancar produksi Air Susu Ibu (ASI).

Berbagai metode pengolahan dapat diterapkan pada buah pepaya muda, termasuk merebus, mengurap, mengukus, dan mengoseng-oseng. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi rata-rata produksi ASI meningkat secara signifikan setelah mengonsumsi buah pepaya, mencapai 9,75 kali lipat dari kondisi sebelumnya. Penelitian ini juga menegaskan bahwa peningkatan produksi ASI dapat dipicu oleh hormon oksitosin. Kenaikan hormon oksitosin ini dipengaruhi oleh kandungan polifenol dalam buah pepaya, yang secara efektif membuat ASI mengalir lebih deras setelah mengonsumsi buah pepaya.

2. Daun Katuk

Daun katuk memiliki kemampuan untuk meningkatkan jumlah produksi Air Susu Ibu (ASI) karena mengandung alkaloid dan sterol. Berdasarkan hasil penelitian, pemberian ekstrak daun katuk pada kelompok ibu yang baru melahirkan dan menyusui dengan dosis 3x300 mg/hari selama 15 hari, dimulai dari hari ke-3 setelah melahirkan, dapat meningkatkan produksi ASI sebanyak 50,7% lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang bayinya tidak menerima ekstrak daun katuk. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa daun katuk mengandung galactagogue yang memiliki peran penting dalam merangsang peningkatan produksi ASI. Kandungan galactagogue dianggap mampu merangsang peningkatan produksi ASI. Di samping itu, daun katuk juga mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin, suatu hormon yang memiliki peran dalam pengaturan produksi ASI. Baik rebusan daun katuk maupun ekstrak daun katuk telah terbukti efektif dalam memenuhi kebutuhan ASI, yang pada gilirannya membantu meningkatkan berat badan bayi. Meskipun demikian, rebusan daun katuk dinilai lebih efektif dalam merangsang peningkatan berat badan bayi dibandingkan dengan ekstrak daun katuk [6].

3. Daun Kelor

Daun moringa memiliki potensi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi Air Susu Ibu (ASI) karena mengandung senyawa fitosterol, termasuk alkaloid, saponin, dan flavonoid. Pemberian ASI eksklusif memberikan sejumlah manfaat signifikan, termasuk menurunkan angka kematian dan morbiditas bayi, mengoptimalkan pertumbuhan anak, mendukung perkembangan kecerdasan anak, serta membantu memperpanjang jarak kehamilan bagi ibu. Di Indonesia, daun moringa dikenal dapat merangsang produksi ASI pada ibu menyusui, mencegah kekurangan ASI, dan oleh karena itu, memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil [7].

Cara menggunakan daun moringa untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan mengonsumsinya sebagai sayuran setelah proses pengukusan atau perebusan, atau dengan memanfaatkannya sebagai bahan untuk membuat minuman melalui penggunaan tepung moringa. Penelitian menunjukkan bahwa tepung daun moringa efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Kandungan nutrisi yang melimpah dalam daun moringa, termasuk senyawa fitosterol dengan efek laktogogum yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan kandungan zat besi, memberikan dampak positif pada kesehatan bayi. ASI, sebagai makanan alamiah bayi, memiliki peran utama dan optimal dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan bayi [8].

4. Kacang Hijau

Salah satu metode untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) adalah dengan mengonsumsi makanan yang mendukung proses produksi ASI. Sebagai contoh, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi kacang-kacangan, seperti sari kacang hijau. Kacang hijau kaya akan berbagai komponen gizi, seperti protein, zat besi, dan vitamin B1. Vitamin B kompleks alami yang terdapat dalam kacang hijau dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu menyusui dan mendukung peningkatan produksi ASI. Pemberian sari kacang hijau dari merek Ultra Jaya dalam kemasan 250 ml merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologi yang dapat membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Intervensi ini dilakukan dengan memberikan minuman sari kacang hijau yang telah beredar di pasaran. Penelitian menunjukkan bahwa sari kacang hijau dapat berpengaruh positif terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui, karena mengandung zat-zat yang mampu meningkatkan produksi hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon-hormon ini memegang peran kunci dalam proses produksi ASI [9]. Peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin ini dipicu oleh adanya protein, seperti polifenol dan asam amino, yang terdapat dalam kacang hijau. Komponen-komponen ini dapat merangsang alveoli untuk bekerja lebih efisien dalam pembentukan ASI. Selain itu, kandungan vitamin B1 dalam kacang hijau juga memberikan manfaat tambahan yang sangat bermanfaat bagi ibu menyusui [10].

5. Ubi Jalar Ungu

Ubi jalar ungu, yang secara botanis dikenal sebagai *Ipomoea batatas* var *Ayamurasaki*, sering disebut sebagai *Ipomoea batatas* blackie karena memiliki kulit dan daging ubi yang berwarna ungu kehitaman (ungu pekat). Kandungan protein dalam daun ubi jalar ungu mencapai 2,3 gram per 100 gram, sedangkan kandungan zat besi mencapai 1,0 mg per 100 gram, mampu mendukung produksi Air Susu Ibu (ASI) dalam jumlah maksimal. Mengonsumsi daun ubi jalar ungu secara konsisten selama tujuh hari berturut-turut dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kelancaran ASI, karena daun ini mengandung zat laktagagum yang dapat mendukung ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI. Temuan ini sejalan dengan teori yang diusung oleh Lany, yang menyatakan bahwa polifenol dalam daun ubi jalar ungu dapat memengaruhi peningkatan produksi ASI. Selain itu, peningkatan produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin. Kedua hormon ini meningkat sebagai respons terhadap kandungan protein, seperti polifenol dan asam amino, yang terdapat pada daun ubi jalar ungu. Komponen ini dapat merangsang aktivitas alveoli untuk bekerja lebih efisien dalam pembentukan ASI. [11].

4. KESIMPULAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan proses nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui, salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan memanfaatkan tanaman yang dapat merangsang pengeluaran ASI. Makanan sehat untuk memperlancar memproduksi ASI seperti, buah pepaya, daun ketuk, daun kelor, kacang hijau dan ubi jalar ungu. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin.

REFERENSI

- [1] Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 199–204. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- [2] Nurainum, E., & Susilowati, E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>
- [3] Sasi, D. K., Devy, S. R., & Qomaruddin, M. B. (2022). Perilaku ibu dalam mengatasi hambatan pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 13–22. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i3.1056>
- [4] Istiqomah, S., Wulanadari, D., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. *Jurnal EduHealth*, 5(2), 102–108.
- [5] Johan, H., Anggraini, R. D., & Noorbaya, S. (2019). Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum. *Sebatik*, 23(1), 192–194. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i1.468>
- [6] Juliastuti. (2019). Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1600>
- [7] Dahliana, & Maisura. (2021). Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. *Jurnal Sosial Sains*, 1(6), 545–551. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i6.135>
- [8] Septadina, I. S., Murti, K., & Utari, N. (2018). Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringaoleifera*) dalam Proses Menyusui. *Sriwijaya Journal Of Medicine*, 1(1), 74–79.
- [9] Agustini, I. R., Dewi, S. P. A. A. pertiwi, & Trisnadewi, N. P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 127–133.
- [10] Parwati, D. (2023). *Journal of Pharmaceutical and Health Research Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran Asi Ibu Menyusui Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>
- [11] Priskusanti, R. D., Ekawati, M. D., & Herawati, S. (2013). Pengaruh Pemberian Daun Ubi Jalar Ungu Pada Ibu Nifas Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 53(9), 1689–1699. <http://www.ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/46>.