
HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP PENGGUNAAN LAKTAGOGUM

¹⁾Dewi Sartika Siagian, ²⁾Arum Meiranny, ³⁾Sara Herlina, ⁴⁾Ratih Ayuningtyas ⁵⁾Adelina Maryanti

Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : ¹⁾dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id, ²⁾arummeiranny@unissula.ac.id, ³⁾sara.herlina@univrab.ac.id,
⁴⁾ratih.ayuningtyas@univrab.ac.id, ⁵⁾adelinabio@edu.uir.ac.id

Kata Kunci:

Pendidikan, Laktagogum, ASI

ABSTRAK

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. Salah satu kegagalan dalam pemebrian ASI Eksklusif adalah adanya persepsi ketidakcukupan ASI, dan hal ini bisa disebabkan oleh factor fisiologis dan psikologis. Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting di dalam kehidupan ini, itulah sebabnya maka pendidikan menjadi urusan yang sangat penting sepanjang masa. Meningkatkan produksi ASI bisa dilakukan dengan berbagai hal, salah satunya adalah meningkatkan asupan laktagogum. Laktagogum merupakan obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Penelitian ini menggunakan sampel ibu menyusui yang memiliki bayi dengan rentang usia 3 sampai 6 bulan yang tersebar di seluruh Indonesia yang berjumlah 109 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner untuk menilai pendidikan dan penggunaan *Laktagogue* sebagai makanan untuk meningkatkan produksi ASI. Penyebaran kuesioner dapat dilakukan secara manual maupun melalui link google drive yang disebar ke beberapa wilayah di Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pendidikan terhadap penggunaan laktagogum. Adapun hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara pendidikan terhadap penggunaan Laktagogum. Diharapkan ibu-ibu yang dalam proses menyusui dapat melakukan ikhtihar dalam meningkatkan produksi ASI yang salah satunya adalah dengan mengkonsumsi Laktagogum.

Keywords:

Education, Lactagogum, Breast Milk

Info Artikel

Tanggal dikirim: 26-10-2022

Tanggal direvisi: 05-12-2022

Tanggal diterima: 28-1-2023

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v7i1.2834

[Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ABSTRACT

Lactagogum is a drug that can increase or facilitate the production of milk. Synthetic lactagogums are not widely known and relatively expensive. This causes the need for alternative lactagogum drugs. Efforts to increase breast milk production can be done by carrying out early and routine breast care, improving breastfeeding techniques, or by consuming foods that can affect breast milk production. One of the reasons for the failure of exclusive breastfeeding is the perception of insufficient breast milk, which can be caused by physiological and psychological factors. Education is a very important factor in this life, which is why education is a very important business of all time. Increasing breast milk production can be done in various ways, one of which is increasing the intake of lactagogum. Lactagogum is a drug that can increase or facilitate the production of milk. The sample in this study were breastfeeding mothers who had babies ranging in age from 3 to 6 months spread throughout Indonesia. This study was conducted by distributing a questionnaire to assess education and the use of Lactagogue as a food to increase breast milk production. Dissemination of questionnaires can be done manually or via Google Drive links which are distributed to several regions in Indonesia. The purpose of this study was to determine the relationship between education and the use of laktagogums. The research results are there is a relationship between education and the use of Lactagogum. It is hoped that mothers who are in the process of breastfeeding can make efforts to increase milk production, one of which is by consuming Lactagogum.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami dan terbaik bagi bayi yang mengandung komposisi optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi pada awal kehidupan dan memberikan kekebalan, efek psikologis, serta keuntungan secara ekonomi (Zaidan, 2013). Bukti manfaat kesehatan dari menyusui dan bukti ilmiah untuk mendukung praktik ini terus meningkat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa menyusui dapat mengurangi angka kematian bayi dan memiliki manfaat kesehatan sampai usia dewasa ((Zaidan *et al.*, 2013); (Review *et al.*, no date); (Bernardo, Horta, Cesar, 2013). Organisasi tersebut merekomendasikan pemberian ASI eksklusif sampai bayi berusia enam bulan dan terus menyusui dengan penambahan makanan pendamping bergizi hingga usia dua tahun (Humphrey, 2010) ; (Heird, 2012); (Binns and Lee, 2014).

Menurut WHO, ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian hanya ASI saja kepada bayi baik dari ibu kandung atau ibu asuh, ataupun ASI perah, tanpa ada tambahan berupa cairan atau makanan padat bahkan air putih sekalipun kecuali bagi bayi yang membutuhkan bantuan penambahan cairan, tetesan atau sirup yang berisi vitamin, suplemen mineral atau obat-obatan lainnya ((Heird, 2012); (Thatrimontrichai and W Janjindamai, 2012). Sesuai dengan konsep *Infant and Young Child Feeding* (IYCF), menegaskan bahwa ASI menjamin kesejahteraan fisik, mental, dan emosional, yaitu nutrisi untuk 1000 hari pertama kehidupan, yang mencakup 9 bulan periode intra uterin (270 hari) untuk 24 bulan periode pasca natal (730 hari) ((Elizabeth, 2012).

Salah program pemerintah adalah pemberian ASI Eksklusif menyang bertujuan untuk membangun kualitas sumber daya manusia Indonesia yang kuat dan berkualitas di masa mendatang, hal tersebut tercantum di dalam peraturan pemerintah no. 33 tahun 2012 tentang kewajiban ibu untuk memberikan ASI pada bayinya secara Eksklusif. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan

sampai dengan 6 bulan tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin dan mineral) (Angkut, 2020).

Kurang maksimalnya angka pemberian ASI Eksklusif dapat disebabkan oleh rendahnya jumlah ASI yang diproduksi. Beberapa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI antara lain adalah pemberian konseling untuk memperbaiki perilaku yang tidak mendukung pemberian ASI Eksklusif seperti memperbaiki posisi dan perlekatan bayi dengan ibu, meningkatkan frekuensi menyusui, meningkatkan durasi menyusui, dan memberikan kedua payudara setiap kali menyusui. Upaya tambahan lain yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan galaktagogue (Wulandari *et al.*, 2020).

Galaktagogum adalah makanan atau obat-obatan yang digunakan untuk merangsang, mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Pertimbangan penggunaan galaktagog sendiri meliputi efektivitas, keamanan dan waktu penggunaan. Beberapa macam galaktagog yang diketahui hingga saat ini dibagi menjadi dua macam, yaitu obat kimia dan herbal (Wulandari *et al.*, 2020).

Hal yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan produksi ASI yaitu dengan meningkatkan asupan laktagogum. Laktagogum adalah obat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintesis belum banyak dikenal dan harganya relatif mahal. Hal inilah yang menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung laktagogum. Buah pepaya dapat ditanam pada suhu rendah sehingga cocok ditanam didaerah tropis seperti di Indonesia. Masyarakat juga bisa mendapatkan buah pepaya untuk dapat dikonsumsi sehari-hari dengan mudah. Hasil penelitian menyatakan terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pemberian buah pepaya dapat mempengaruhi peningkatan

produksi ASI ibu menyusui (Istiqomah, Wulanadari and Azizah, 2015).

TINJAUAN PUSTAKA

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting di dalam kehidupan ini, itulah mengapa pendidikan menjadi urusan yang sangat penting sepanjang masa. Pendidikan adalah tiang bagi kemajuan bahkan dapat dikatakan sebabnya maka sebagai asas dan basis dari segala seluruh aktiitas kehidupan (Al, 2017).

Pengalaman dan pendidikan wanita semenjak kecil akan mempengaruhi sikap dan penampilan mereka dalam kaitannya dengan perilaku menyusui di kemudian hari. Seorang wanita yang dalam keluarga atau lingkungan sosialnya secara teratur mempunyai kebiasaan menyusui atau sering melihat wanita menyusui bayinya secara teratur akan mempunyai pandangan positif tentang pemberian ASI (Al, 2017).

Air susu ibu adalah makanan/minuman alamiah untuk bayi, yang memenuhi seluruh kebutuhan bayi terhadap zat-zat gizi untuk pertumbuhan dan kesehatan bayi sampai usia 6 bulan (Depkes RI, 1992). Menurut Kasdu (2004), ASI adalah makanan terbaik dan sempurna untuk bayi, karena mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangannya, sedangkan ASI eksklusif adalah pemberian hanya ASI saja pada bayi sejak lahir sampai berusia 6 (enam) bulan tanpa memberikan makanan dan minuman lain (Nasution, 2021).

ASI merupakan makanan yang ideal dengan kandungan nutrisi untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang optimal. WHO menganjurkan ibu memberikan ASI sampai usia 6 bulan tanpa diberikan makanan dan minuman tambahan lainnya, kecuali vitamin dan obat, disebut dengan ASI eksklusif. Indonesia mendukung anjuran WHO dengan adanya melalui PP nomor 33 Tahun 2012 pasal 1 dan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.450/MENKES/SK/VI/2004. ASI memiliki banyak manfaat untuk bayi yang mana ASI memberikan nutrisi bagi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, dan

meningkatkan kecerdasan (Beta Woro Hastuti, Soeroyo Machfudz, 2015)

Agar ibu berhasil memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Laktagogum merupakan zat yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluaran air susu. Laktagogum sintetis tidak banyak dikenal dan relatif mahal. Hal ini menyebabkan perlu dicarinya obat laktagogum alternatif. Buah pepaya merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berguna dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, 2018).

Laktagogue/laktagogum adalah obat atau zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang rendah merupakan alasan umum yang dialami oleh ibu/orang tua untuk menghentikan menyusui bayinya sehingga ibu-ibu dan dokter akan berusaha untuk mencari obat untuk mengatasi masalah tersebut (Panjaitan, 2013).

Indonesia kaya akan tanaman-tanaman lokal yang dapat di manfaatkan sebagai sumber/bahan laktagogum yang dapat digunakan oleh ibu nifas dalam usaha meningkatkan produksi ASI dan mendukung tercapainya target ASI Eksklusif. Diantaranya yaitu daun katuk, daun kelor juga pepaya muda. Jenis tanaman herbal lainnya yang sering disebutkan sebagai bahan yang berfungsi sebagai laktagogue yaitu fenugreek, goats rue, milk thistle, anise basil, blessed thistle, biji fennel dan juga marshmallow (Panjaitan, 2013).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa ada beberapa bahan pangan di Indonesia yang memiliki fungsi sebagai laktagogum. Salah satu tanaman sebagai galctagogue adalah daun katuk. Daun Katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk

memacu pengeluaran dan pengaliran ASI (Rizqi, Sutrisminah and Adyani, 2022).

Daun katuk merupakan tanaman lokal yang mudah didapat dan bisa digunakan sebagai bahan pangan yang sudah dikenal secara turun temurun di kalangan masyarakat. Secara empiris dapat digunakan sebagai sayuran atau lalapan yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Daun katuk mengandung senyawa bioaktif yang berpotensi sebagai sumber fortifikasi. Tiap 100 gram daun katuk kering mengandung, kalori 59 kal, protein 6,4 gram, lemak 1 gram, hidrat arang 9,9 gram, serat 1,5 gram, abu 1,7 gram, kalsium 233 mg, fosfor 98 mg, besi 3,5 mg, karoten 10.020 µg, vitamin B dan C 164 mg, dan air 81 gram. Selain hal tersebut, daun katuk juga mengandung senyawa yang memiliki efek laktagogum. (Widowati, Hartati and Amirudin, 2019).

Tanaman kelor juga 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 laktagogum) (Rizqi, Sutrisminah and Adyani, 2022).

Menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) yang merupakan indikasi dari penggunaan laktagogum adalah meningkatkan produksi ASI yang kurang lancar yang dapat dikarena oleh ibu dan bayi sakit atau setelah dipisahkan. Ibu yang tidak menyusui secara langsung tetapi dengan pemerah ASI dengan tangan atau dengan menggunakan alat misalnya pompa ASI sering mengalami penurunan produksi ASI setelah beberapa minggu. Adapun alasan tersering dalam penggunaan laktagogue adalah untuk meningkatkan produksi ASI yang kurang pada ibu dan bayi premature atau bayi sakit yang dirawat di unit perawatan intensif. Banyak obat, makanan dan pengobatan herbal yang direkomendasi sebagai laktagogue (Panjaitan, 2013).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu menyusui yang memiliki bayi rentang umur 3 sampai 6 bulan yang tersebar di seluruh Indonesia yang berjumlah 109 orang. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner untuk menilai pendidikan dan penggunaan *Laktagogue* sebagai makanan untuk meningkatkan produksi ASI

Penyebaran kuesioner dapat dilakukan secara manual maupun melalui link google drive yang disebar ke beberapa wilayah di Indonesia. Sumber data pada penelitian ini adalah data primer. Hasil penelitian yang diperoleh akan dilakukan analisa data baik secara univariat dan bivariat. Analisa univariat menggunakan *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1 distribusi dan frekuensi tingkat pendidikan dan penggunaan Laktagogum.

Berdasarkan hasil penelitian di atas

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan		
Rendah	46	42,2
Tinggi	63	57,8
Penggunaan Laktagogum		
Tidak	61	56,0
Ya	48	44,0

dapat diketahui bahwa ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah sebanyak 72% tidak menggunakan laktagogum dan yang menggunakan laktagogum sebanyak 28%. Sementara ibu yang memiliki pendidikan tinggi dan tidak menggunakan laktagogum sebanyak 40% dan menggunakan laktagogum sebanyak 60%.

Tabel 2 Hubungan pendidikan dan penggunaan Laktagogum.

Variabel	Penggunaan Laktagogum				<i>P_{value}</i>	OR
	Tidak		Ya			
	n	%	n	%		
Pendidikan						
Rendah	34	73,9	12	26,1	0,001	3,778
Tinggi	27	42,9	36	57,1		

Berdasarkan tabel 2 di atas di dapatkan hasil terdapat hubungan antara tingkat pendidikan terhadap penggunaan Laktagogum dengan nilai $p < 0,005$ dan OR 3,858 yang berarti bahwa ibu yang memiliki pendidikan tinggi memiliki kemungkinan menggunakan laktagogum sebesar 3,858 kali dari pada ibu yang memiliki pendidikan rendah.

Di dalam buku Notoatmodjo (2007) disebutkan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa, semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan (Angkut, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapat bahwa ibu yang memiliki pendidikan tinggi memiliki kemungkinan menggunakan laktagogum sebesar 3,858 kali dari pada ibu yang memiliki pendidikan rendah. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo diatas bahwa makin tinggi pendidikan seseorang maka akan makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi dan adanya keinginan dari ibu-ibu nifas untuk menggunakan Laktagogum sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cik Angkut (2020) didapatkan hasil bahwa ibu (28%) tidak memberikan

ASI Eksklusif kepada bayinya. Sedangkan ibu dengan tingkat pendidikan tinggi (18%) yang tidak memberikan ASI Eksklusif. Hasil p value menunjukkan terdapat sedikit pengaruh pendidikan terhadap frekuensi pemberian ASI Eksklusif ibu kepada bayi (Angkut, 2020).

Laktagogum adalah obat atau zat yang dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Produksi ASI yang rendah merupakan alasan yang paling sering disebutkan ibu/orang tua untuk menghentikan menyusui bayinya (Panjaitan, 2013).

Isapan bayi merupakan mekanoreseptor pada puting susu ibu, yang dapat merangsang hipotalamus untuk meningkatkan sekresi pengeluaran hormone prolaktin, menurunkan hormone yang dapat menekan prolaktin, kemudian merangsang pituitari posterior untuk memproduksi oksitosin. Selanjutnya oksitosin merangsang kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveolus mammae dan menyebabkan pengeluaran ASI. Kemudian hormon prolaktin ini akan merangsang pituitari anterior untuk memproduksi prolaktin yang kemudian menyebabkan sekresi ASI. Isapan bayi pada puting susu ibu akan menekan siklus menstruasi dengan cara menghambat sekresi luteinizing hormon (LH) dan folikel stimulating hormon (FSH) (Widowati, Hartati and Amirudin, 2019).

ASI diproduksi melalui beberapa proses yang kompleks, mencakup faktor fisik dan emosional serta adanya interaksi banyak hormon terutama hormon prolaktin. Setelah bayi dilahirkan dan plasenta dikeluarkan, kadar hormon progesteron dan estrogen ibu menurun sehingga kadar prolaktin akan meningkat dan dimulailah produksi ASI (kontrol endokrin). Setelah beberapa hari kadar prolaktin secara bertahap akan berkurang tetapi produksi ASI dipertahankan bahkan meningkat karena adanya mekanisme umpan balik lokal yaitu dengan mengosongkan payudara (kontrol otokrin). Oleh karena itu, peningkatan kadar prolaktin diperlukan untuk meningkatkan produksi

ASI, tetapi tidak untuk mempertahankan produksi ASI. Jika pengosongan payudara tidak dilakukan secara teratur dan sempurna, maka akan menyebabkan produksi ASI akan berkurang. Sebaliknya, semakin sering dan sempurna pengosongan payudara maka akan menyebabkan peningkatan produksi ASI (Panjaitan, 2013).

Galactagogue digunakan untuk menginduksi, mempertahankan, dan meningkatkan produksi ASI yang melibatkan proses mediasi yang kompleks karena adanya interaksi antara faktor fisik dan fisiologis. Hormon utama yang paling berperan dalam proses laktasi yaitu hormone prolaktin dan hormone oksitosin. Budaya tradisional di Indonesia sering menyebabkan ibu memilih menggunakan galactagogue herbal karena lebih aman dan mudah didapatkan. Informasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal sebagai galactagogue umumnya didapatkan dari teman sebesar 60,2% dan sebesar 65% ibu menyusui memilih galactagogue herbal daripada galactagogue sintetik (Suksesty and Ikhlasiah, 2017).

Sikap adalah predisposisi untuk berbuat sesuatu atau tidak, sehingga sikap bukan hanya merupakan kondisi internal psikologis dari individu akan tetapi lebih ke arah proses kesadaran yang bersifat individu. Yang artinya dalam proses ini terjadi secara subjektif pada individu. Perbedaan ini terjadi karena adanya perbedaan individu yang berasal dari norma dan nilai yang di pertahankan dan di kelola oleh individu itu sendiri (Sutrisno, 2015).

Sikap responden di dalam penelitian ini yang menggunakan pelancar ASI atau Laktagogum signifikan, yang berarti bahwa responden mau mengkonsumsi laktagogum yang digunakan sebagai bahan pelancar ASI yang merupakan salah satu cara yang dapat digunakan ibu-ibu sebagai usaha dalam meningkatkan produksi ASI.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dan Sara (2019) dengan judul Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI

diperoleh hasil yaitu adanya pengaruh konsumsi buah pepaya hijau terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini dapat dilihat dari peningkatan frekuensi menyusui bayi dimana sebelum diberikan pepaya hijau nilai yang diperoleh yaitu 67,67 dan setelah diberikan pepaya hijau nilai yang diperoleh menjadi 74,63 (Siagian and Herlina, 2020). Mengkonsumsi buah pepaya hijau dapat dilakukan dengan cara disayur bening atau di tumis. ASI sangat penting bagi bayi karena ASI merupakan makanan utama bagi bayi.

Selain buah pepaya, daun pepaya juga bisa dimanfaatkan sebagai salah satu sumber laktagogum. Sejumlah komponen mineral yang terdapat pada daun pepaya dapat menunjang produksi ASI ibu. Diantara mineral tersebut yaitu mineral, mangan dan kalium yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan besar pada produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui (Novi *et al.*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Novi et al diatas diperoleh hasil bahwa pemberian daun pepaya dengan cara ditumis dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Novi *et al.*, 2020). Aspek kecukupan komponen galaktogogum ibu jika dipenuhi, maka akan mendukung terbentuknya prolaktin sehingga merangsang produksi dan pengeluaran ASI. Berdasarkan tiga aspek nutrisi yang dapat berdampak pada komposisi maternitas ASI ibu menyusui yaitu asupan atau makanan yang dikonsumsi, simpanan nutrisi atau kecukupan nutrisi dan perubahan oleh karakteristik nutrisi dan karakteristik lingkungan hormonal ibu yang dapat menyebabkan perubahan komposisi hormone (Novi *et al.*, 2020).

Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) merupakan salah satu tanaman lokal yang banyak ditanam oleh penduduk Lombok. Sebagian besar masyarakat (50,4%) menggunakan daun katuk untuk meningkatkan produksi ASI. Daun katuk terbukti aman, dimana uji toksisitas akut dan teratogenik pada mencit menunjukkan bahwa daun katuk tidak memiliki efek toksik dan

tidak menimbulkan kecacatan pada janin. Pada penelitian ini uji toksisitas dilakukan pada hewan coba tikus betina galur wistar dengan menggunakan sediaan suspensi daun katuk yang terdiri dari empat macam dosis yang berbeda, yaitu 500, 1000, 3000, dan 5000 mg/Kg BB tikus menghasilkan Letal Doses (LD50) di atas 5000 mg/Kg BB sehingga dapat dikatakan daun katuk dapat bersifat tidak toksik (Handayani, Pratiwi and Fatmawati, 2021).

Daun katuk juga mengandung senyawa aktif yang mampu merangsang hormon reproduksi wanita seperti hormon prostaglandin yang memiliki fungsi merangsang produksi ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Apriadji pada tahun 2007 yang menyatakan bahwa daun katuk mengandung sedikitnya tujuh macam senyawa aktif yang dapat merangsang pembentukan hormon-hormon. Hormon prostaglandin dapat menyebabkan suburnya perkembangan sel sekretoris yaitu sel-sel penghasil Air Susu Ibu dan memperlama jangka waktu dalam memproduksi ASI. Senyawa aktif lainnya juga dapat membantu penyerapan gizi dan meningkatkan metabolisme sehingga kapasitas produksi ASI juga meningkat (Panjaitan, 2013).

Daun katuk (*Sauropus androgynous*) banyak digunakan secara tradisional di Indonesia. Saroni dkk, mendapatkan hasil kenaikan produksi ASI sebanyak 50,7% lebih banyak pada ibu yang mengkonsumsi ekstrak daun katuk dibandingkan kelompok placebo. Pemberian ekstrak daun katuk menurunkan jumlah subjek kurang ASI sebanyak 12,5%. Zat ini tidak menurunkan kualitas ASI karena tidak ada perbedaan kadar protein dan kadar lemak ASI. Dosis yang digunakan 3 x 300 mg per hari selama 15 hari terus menerus (Panjaitan, 2013).

Produksi ASI dapat ditingkatkan melalui pemanfaatan daun katuk yang disebabkan oleh daun katuk mengandung senyawa aktif, terdiri atas sterol (fitosterol) (Subekti, 2007) dan alkaloid (papaverin) (Soka, 2011), yang berfungsi meningkatkan kadar hormone prolaktin yang memiliki

peran dalam pembentukan ASI dan hormon oksitosin yang berfungsi dalam hal pengeluaran ASI, serta mengandung zat gizi yang dapat digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan ASI (Sa'roni, 2004) (Handayani, Pratiwi and Fatmawati, 2021).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) banyak ditanam dan ditemukan di perumahan penduduk di Lombok. Penelitian yang telah dilakukan oleh Widowati *et al* menunjukkan bahwa 30,8% masyarakat menggunakan daun kelor untuk meningkatkan ASI dan diolah dengan cara disayur bening. Daun kelor mirip dengan daun katuk hanya saja daunnya lebih kecil dari pada daun katuk, daunnya enak dimakan dan dapat dijadikan beragam masakan. Daun kelor juga terbukti aman, dimana uji toksisitas subkronis yang telah dilakukan menggunakan tikus putih (*Rattus norvegicus*), galur wistar sebanyak 40 ekor yang dibagi kedalam 4 kelompok dosis. Hasil penelitian perhitungan LD50 ekstrak biji klabet dan daun kelor (1:1) menghasilkan harga LD50 semu >4.000 mg/200g BB sehingga campuran bahan tersebut termasuk dalam golongan bahan *practically non toxic* (PNT). Pada uji toksisitas subkronis pemberian ramuan ekstrak klabet dan kelor (1:1) masih menunjukkan keadaan normal pada fungsi hati dan ginjal (Widowati *et al.*, 2014).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera lamk*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena tanaman kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI karena efek laktagogum. Secara teoritis, sterol merupakan golongan senyawa yang mempunyai efek laktagogum. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Zakaria, 2016). Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun (Putri, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh

Friska Viviani Marpaung dengan judul Pengetahuan, Persepsi, Dan Sikap Para Ibu Dalam Mengonsumsi Daun Torbangun Dan Kaitannya Dengan ASI, diperoleh hasil bahwa responden telah memiliki pengetahuan dan sikap yang baik dalam hal mengonsumsi daun torbangun dalam memperlancar ASI (Marpaung, 2021).

Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) merupakan tanaman herbal yang paling sering direkomendasikan sebagai laktagogue. Fenugreek ini merupakan anggota keluarga kacang-kacangan (*pea family*). Sebagai laktagogue, obat ini telah dilaporkan tahun 1945 tetapi belum ada laporan secara resmi. Mekanisme kerja yang spesifik tidak diketahui secara teori bahwa fenugreek dapat mempengaruhi produksi ASI dengan merangsang produksi keringat dan payudara adalah modifikasi kelenjar keringat (Panjaitan, 2013).

Pada penelitian 1200 ibu yang menggunakan obat ini, dilaporkan peningkatan produksi ASI dalam 24-72 jam setelah terapi dimulai. Penghentian obat ini dilakukan setelah produksi ASI cukup. Dosis fenugreek sebagai laktagogue yang direkomendasikan adalah 2-3 kapsul tiga kali/hari. Efek samping yang dilaporkan jarang yaitu berupa bau seperti maple pada urin dan keringat, diare dan memperberat gejala asma (Panjaitan, 2013).

Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) sebagai galactagogue didasarkan pada kandungan nutrisinya diantaranya yaitu: komponen terbesar dari kacang hijau yaitu karbohidrat sebesar 62-63%. Kandungan lemak pada kacang hijau sebesar 0,7-1 gr/kg, kacang hijau segar yang terdiri atas lemak tak jenuh sebesar 73% lemak jenuh sebesar dan 27%, sehingga aman untuk dikonsumsi. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusun utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Sedangkan kacang hijau mentah mengandung protein yang memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti antitrypsin dan tanin

(polifenol) pada kacang hijau. Pemenuhan nutrisi yang adekuat selama proses laktasi dapat mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin setelah makan (Suksesty and Ikhlasiah, 2017)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pendidikan terhadap penggunaan Laktagogum. Ibu-ibu menyusui dapat mencoba untuk menggunakan laktagogum sebagai salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI dan sebagai upaya dalam mewujudkan ASI Eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, Y. et (2017) 'Indonesian Journal of Human Nutrition', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), pp. 48–59. Available at: kalteng.litbang.pertanian.go.id.
- Angkut, C. (2020) 'Pendidikan Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), pp. 357–360. doi: 10.33024/jkm.v6i3.2795.
- Bernardo, Horta, Cesar, V. & W. H. O. (2013) 'Long-term effects of breastfeeding: a systematic review', *World Health Organization*.
- Beta Woro Hastuti, Soeroyo Machfudz, T. B. F. (2015) 'Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Di', *Jkki*, 6(4), pp. 179–187.
- Binns, C. W. and Lee, M. K. (2014) 'Exclusive breastfeeding for six months: the WHO six months recommendation in the Asia Pacific Region', *Asia Pac J Clin Nutr*, 23(3).
- Dewi Kurniati, Siti Mardiyanti, S. (2018) 'Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018', *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan*

Kebidanan, 7(2), pp. 1–8.

Elizabeth, K. E. (2012) 'Fat loss in stored, refrigerated/thawed expressed breast milk', *Indian Pediatrics*, 49(11), pp. 867–868. doi: 10.1007/s13312-012-0208-0.

Handayani, S., Pratiwi, Y. S. and Fatmawati, N. (2021) 'Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar Asi (Galaktagogue)', pp. 518–522.

Heird, W. C. (2012) 'Infant Nutrition', *Present Knowledge in Nutrition: Tenth Edition*, pp. 624–636. doi: 10.1002/9781119946045.ch40.

Humphrey, J. H. (2010) 'The risks of not breastfeeding', *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 53(1), pp. 1–4. doi: 10.1097/QAI.0b013e3181bf91da.

Istiqomah, S., Wulanadari, D. and Azizah, N. (2015) 'Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014', *Jurnal EduHealth*, 5(2), p. 245842.

Marpaung, F. V. (2021) *PENGETAHUAN, PERSEPSI, DAN SIKAP PARA IBU DALAM MENGGUNAKAN DAUN TORBANGUN DAN KAITANNYA DENGAN ASI*. Universitas Katolik Soegijapranata.

Nasution, S. S. (2021) *PERAWATAN IBU NIPAS, DENGAN MENINGKATKAN PRODUKSI ASI MELALUI KONSUMSI TANAMAN HERBAL (DAUN KATUK, DAUN KELOR DAUN BANGUN-BANGUN)*. PENA PERSADA.

Novi, R. *et al.* (2020) 'HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Studi pengaruh pemberian tumis daun pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi', *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2). Available at:

<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>.

Panjaitan, E. (2013) *Laktagogue: Seberapa Besar Manfaatnya?*

Putri, R. D. (2021) 'Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif', *Jurnal Kebidanan*, 7(1), pp. 87–92.

Review, A. S. *et al.* (no date) 'Short-term effects of breastfeeding'.

Rizqi, L., Sutrisminah, E. and Adyani, K. (2022) 'DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13103> Efektifitas Tanaman Lokal sebagai', *Efektifitas Tanaman Lokal Sebagai Galactagogue Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu*, 13(3), pp. 14–17.

Siagian, D. S. and Herlina, S. (2020) 'Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan', 5(3), pp. 514–521. Available at: <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/download/4588/1933>.

Suksesty, C. E. and Ikhlasiah, M. (2017) 'Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), pp. 32–40.

Sutrisno (2015) *HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU DENGAN SIKAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH PUSKESMAS KARTASURA KABUPATEN SUKOHARJO*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Thatrimontrichai, A. and W Janjindamai, M. P. (2012) 'Fat loss in thawed breast milk: comparison between refrigerator and warm water', *Indian Pediatr*, 49(11).

Widowati, I., Hartati, H. and Amirudin, Z. (2019) 'Pengembangan Makanan Lokal

Megono Laktagenik Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu Dan Memacu Pertumbuhan Bayi', *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 16, pp. 65–80. doi: 10.54911/litbang.v16i0.98.

Widowati, L. *et al.* (2014) 'Toksikitas Akut dan Subkronis Ramuan Ekstrak Kelor dan Klabet sebagai Pelancar ASI dan Penambah Gizi Lucie', *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 4(2), pp. 51–66.

Wulandari, N. *et al.* (2020) 'Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia dan Herbal) pada Ibu Menyusui di Kota Malang Description of the Galactagogue (Herbal and Chemical Drugs) Usage for Breastfeeding Mothers in Malang City', 5(50), pp. 85–90.

Zaidan, H. *et al.* (2013) 'Different Factors Effects In Lactating Mother ' s Milk Compositions', 13, pp. 45–53.