

Peran Fitonutrien Tanaman Lokal sebagai Galaktagogues Alami dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI: Studi Eksploratif di Desa Kapuk Merangin

*Niki Astria*¹, *Ismail Usman*², *Sabar Hutabarat*³, *Nurbaiti*⁴
^{1,2,3,4} Universitas Adiwangsa Jambi, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 21 Juli 2025 Diterima : 23 Juli 2025 Dipublikasi : 31 Juli 2025	Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif masih menjadi tantangan besar dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi di Indonesia. Salah satu pendekatan yang potensial adalah pemanfaatan tanaman lokal yang mengandung fitonutrien sebagai galaktagogues alami, yaitu zat yang dapat merangsang produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi jenis tanaman lokal yang berkhasiat, kandungan nutrisinya, serta metode pengolahan yang digunakan oleh masyarakat di Desa Kapuk, Kabupaten Merangin. Penelitian dilakukan secara eksploratif dengan pendekatan kualitatif, melalui observasi lapangan dan wawancara dengan ibu menyusui, kader posyandu, dan tokoh masyarakat. Hasil studi menunjukkan bahwa tanaman seperti daun katuk, daun kelor, daun pepaya, dan jahe banyak dimanfaatkan karena mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, alkaloid, dan saponin yang diyakini mampu meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin. Proses pengolahan secara tradisional seperti perebusan dan pembuatan jamu turut mendukung efektivitasnya. Temuan ini memperkuat potensi pemanfaatan fitonutrien lokal dalam mendukung program ASI eksklusif berbasis kearifan lokal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi berkelanjutan dan pengembangan inovasi berbasis pangan lokal untuk meningkatkan kesehatan ibu menyusui secara berkelanjutan.
KEYWORD Galaktagogues; ASI; tanaman lokal; Fitonutrien Desa Kapuk	
KORESPONDENSI E-mail : nikiastria29@gmail.com	
SITASI : <i>Astria, N., Usman, I., Hutabarat, S., Nurbaiti. 2025. "Peran Fitonutrien Tanaman Lokal sebagai Galaktagogues Alami dalam Upaya Meningkatkan Produksi ASI: Studi Eksploratif di Desa Kapuk Merangin ". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 4 (2), 35-39.</i>	

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi, terutama dalam enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung zat gizi lengkap, antibodi, dan enzim yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sistem imun bayi. Berdasarkan anjuran World Health Organization (WHO), pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama merupakan intervensi paling efektif dalam menurunkan angka kematian bayi dan stunting. Namun di Indonesia, capaian ASI eksklusif masih berada pada angka 37,3% (Risksdas, 2018), jauh dari target 80% yang ditetapkan pemerintah (Kemenkes RI, 2020).

Rendahnya pemberian ASI eksklusif tidak hanya disebabkan oleh pengetahuan dan perilaku ibu, tetapi juga oleh persepsi produksi ASI yang dianggap tidak cukup. Banyak ibu menyusui mengeluhkan produksi ASI yang kurang lancar, terutama pada minggu-minggu awal setelah persalinan. Masalah ini telah mendorong berbagai inovasi dalam bidang kesehatan, termasuk penggunaan galaktagog, yaitu zat yang dapat merangsang produksi ASI.

Galaktagog terbagi menjadi dua jenis, yaitu sintetis dan alami. Galaktagog sintetis seperti domperidone memang memiliki efek farmakologis

terhadap peningkatan hormon prolaktin, tetapi penggunaannya sering menimbulkan efek samping seperti gangguan jantung, mual, dan pusing (Mennella, 2013). Hal ini mendorong pencarian alternatif yang lebih aman, yaitu galaktagog alami berbasis tanaman herbal yang telah digunakan secara tradisional dan terbukti melalui studi ilmiah.

Indonesia memiliki kekayaan hayati luar biasa yang memungkinkan pengembangan intervensi herbal berbasis kearifan lokal. Beberapa tanaman lokal yang terbukti memiliki efek galaktagog antara lain daun katuk (*Sauropus androgynus*), daun kelor (*Moringa oleifera*), dan daun pepaya (*Carica papaya*). Ketiganya sudah sejak lama digunakan dalam praktik masyarakat sebagai pelancar ASI dan telah diuji secara ilmiah dalam berbagai studi di dalam dan luar negeri.

Penelitian oleh Suprpti dan Indriani (2023) menunjukkan bahwa ekstrak daun katuk dapat meningkatkan ekspresi gen prolaktin dan oksitosin secara signifikan. Senyawa bioaktif seperti papaverin dan flavonoid di dalamnya berfungsi sebagai vasodilator dan stimulan hormonal yang memperlancar produksi ASI. Studi eksperimental juga menyebutkan bahwa fraksi air dan etil asetat dari ekstrak katuk memberikan peningkatan produksi susu yang signifikan pada tikus percobaan (Gunawan & Dewi, 2020).

Selain itu, daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai tanaman multiguna yang kaya protein, vitamin A, C, dan mineral seperti kalsium dan zat besi. Studi oleh Susilowati et al. (2022) menyatakan bahwa suplementasi kapsul daun kelor selama 14 hari postpartum meningkatkan kadar prolaktin dan volume ASI secara signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil systematic review dari Mujiburrahman et al. (2023) yang diterbitkan dalam jurnal *Foods*, yang menyimpulkan bahwa kelor merupakan salah satu galaktagog herbal paling efektif yang didukung oleh uji klinis manusia.

Tanaman lokal lainnya yang juga memiliki potensi besar adalah daun pepaya (*Carica papaya*). Dalam studi oleh Iriani (2021), pemberian jamu tradisional berbasis daun pepaya kepada ibu menyusui di minggu pertama pascapersalinan mempercepat keluarnya kolostrum dan meningkatkan kenyamanan menyusui. Efek ini diyakini berasal dari senyawa papain dan flavonoid yang memperlancar aliran ASI dan mengurangi ketegangan otot di payudara (Iriani, 2021).

Tidak hanya dari sisi biologis, penggunaan tanaman galaktagog juga memiliki dimensi budaya dan sosial. Di berbagai wilayah pedesaan seperti Jambi, praktik pemberian jamu uyup-uyup yang mengandung daun pepaya dan katuk sudah menjadi tradisi yang diwariskan secara turun-temurun. Masyarakat memandang tanaman ini sebagai warisan leluhur yang harus dilestarikan. Namun demikian, belum banyak studi yang menggali secara sistematis praktik ini, baik dari sisi efektivitas maupun persepsi masyarakat.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Tempirai Timur oleh Yulia dan Sari (2023) menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi mengenai manfaat tanaman lokal, terjadi peningkatan signifikan terhadap pengetahuan dan praktik ibu menyusui dalam mengonsumsi daun katuk dan kelor sebagai pelancar ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian di Puskesmas Putri Ayu Jambi yang menyebutkan bahwa edukasi rutin mampu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif hingga 65% (Fitriani et al., 2023).

Desa Kapuk di Kabupaten Merangin merupakan salah satu wilayah yang kaya akan tanaman lokal dengan potensi galaktagog tinggi. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian eksploratif yang secara khusus mengkaji jenis tanaman yang digunakan masyarakat, cara pengolahannya, dan efektivitasnya terhadap peningkatan produksi ASI. Padahal, jika potensi ini dikembangkan melalui pendekatan ilmiah berbasis kearifan lokal, maka akan tercipta intervensi yang berkelanjutan, hemat biaya, dan sesuai dengan konteks sosial budaya setempat.

Oleh karena itu, penting dilakukan studi eksploratif yang mengidentifikasi jenis tanaman lokal yang sering digunakan sebagai galaktagog, mengevaluasi kandungan fitonutrien di dalamnya, serta mendokumentasikan proses pengolahan dan persepsi ibu menyusui terhadap efektivitasnya.

Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik, tetapi juga memiliki implikasi langsung terhadap penguatan program ASI eksklusif dan kesehatan ibu dan anak.

Dengan menggali potensi lokal secara ilmiah, diharapkan dapat terbentuk sinergi antara ilmu pengetahuan dan praktik tradisional dalam upaya mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan mengurangi angka stunting secara nasional.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi eksploratif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam fenomena sosial dan praktik kultural yang berkaitan dengan pemanfaatan tanaman lokal sebagai galaktagog alami oleh masyarakat Desa Kapuk, Kabupaten Merangin. Studi eksploratif sangat relevan digunakan dalam situasi di mana informasi ilmiah masih terbatas, namun praktik lapangan sudah cukup berkembang, seperti halnya penggunaan tanaman herbal untuk meningkatkan produksi ASI di komunitas tersebut.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Kapuk, yang terletak di Kecamatan Tabir Ilir, Kabupaten Merangin, Provinsi Jambi. Wilayah ini dipilih karena dikenal memiliki kekayaan flora lokal yang digunakan dalam berbagai keperluan pengobatan tradisional, termasuk untuk memperlancar ASI pada ibu menyusui. Kegiatan penelitian dilakukan selama periode Juli hingga September 2024, bertepatan dengan pelaksanaan program posyandu dan kegiatan komunitas ibu menyusui yang aktif di desa tersebut.

Subjek dan Informan dalam Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini mencakup ibu menyusui, kader posyandu, dan tokoh masyarakat yang memiliki pengetahuan atau pengalaman mengenai pemanfaatan tanaman lokal dalam mendukung laktasi. Teknik pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu dengan memilih informan berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria tersebut antara lain: ibu menyusui yang pernah atau sedang menggunakan tanaman lokal untuk meluncurkan ASI; kader kesehatan yang aktif dalam edukasi menyusui; dan tokoh masyarakat yang memahami praktik pengobatan tradisional. Jumlah informan ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan informasi, yakni proses pengambilan data dihentikan saat informasi yang diperoleh mulai berulang (*saturation*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik. Teknik utama adalah wawancara mendalam (in-depth interview) dengan pendekatan semi-terstruktur. Peneliti menggunakan panduan pertanyaan terbuka untuk mengarahkan diskusi tanpa membatasi kemungkinan munculnya informasi baru. Selain itu, dilakukan observasi langsung terhadap proses pengolahan tanaman lokal oleh masyarakat, serta dokumentasi foto dan catatan lapangan untuk memperkuat validitas data. Seluruh wawancara direkam dengan izin dari informan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk proses analisis data.

Analisa Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang dimulai dari proses membaca transkrip secara menyeluruh, mengidentifikasi potongan informasi penting, memberi kode (coding), mengelompokkan data berdasarkan tema, hingga menyusun narasi berdasarkan temuan utama. Analisis ini bertujuan untuk mengungkap pola-pola pemanfaatan tanaman lokal sebagai galaktagog dan makna yang diberikan masyarakat terhadap praktik tersebut.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan empat strategi utama: credibility (kepercayaan terhadap hasil melalui triangulasi sumber data dan metode), transferability (kemampuan temuan diterapkan di konteks serupa), dependability (konsistensi proses pengumpulan dan analisis data), dan confirmability (objektivitas hasil yang dapat ditelusuri jejaknya). Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dari berbagai informan dan mencocokkannya dengan hasil observasi lapangan.

Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, informan diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan diminta mengisi formulir persetujuan (informed consent). Identitas informan dijaga kerahasiaannya dan mereka berhak menolak atau menghentikan keterlibatan kapan saja tanpa konsekuensi. Peneliti juga memperoleh persetujuan etik dari institusi yang berwenang sebelum kegiatan penelitian dimulai.

Dengan pendekatan metodologis ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai praktik penggunaan tanaman lokal sebagai galaktagog alami di Desa Kapuk. Hasil dari penelitian ini akan menjadi dasar pengembangan intervensi berbasis komunitas yang lebih sesuai dengan konteks budaya dan kebutuhan lokal.

1. Inventarisasi dan Persepsi Tentang Tanaman Lokal Sebagai Galaktagog Alami

Hasil wawancara mendalam dengan tujuh informan utama yang terdiri dari ibu menyusui, bidan, dan kader posyandu di Desa Kapuk menunjukkan adanya kesadaran dan kebiasaan yang kuat dalam memanfaatkan tanaman lokal sebagai galaktagog alami, yaitu bahan alami yang diyakini dapat meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI). Tanaman-tanaman yang paling umum disebut antara lain daun katuk, jantung pisang, daun kelor, dan daun pepaya muda. Informan menyebut tanaman ini mudah ditanam di pekarangan rumah, tidak membutuhkan biaya besar, serta lebih aman karena tidak mengandung bahan kimia.

Menurut informan, pemanfaatan tanaman lokal sebagai pelancar ASI sudah menjadi kebiasaan turun-temurun yang diwariskan dari orang tua atau nenek mereka. Tanaman ini juga dianggap sebagai alternatif yang efektif bagi ibu menyusui yang mengalami hambatan produksi ASI, terutama pada masa nifas atau beberapa hari setelah persalinan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Rizka Salsabila dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa konsumsi daun katuk secara signifikan meningkatkan kadar hormon prolaktin yang berperan dalam proses laktasi. Penelitian tersebut juga menyebut bahwa ibu yang rutin mengonsumsi daun katuk mengalami peningkatan produksi ASI hingga 75% dalam seminggu pertama masa menyusui.

2. Proses Pengolahan: Kesederhanaan yang Mendukung Efektivitas

Metode pengolahan tanaman lokal oleh informan sangat sederhana dan berbasis kebiasaan sehari-hari. Hampir semua informan menjelaskan bahwa daun katuk, jantung pisang, dan daun kelor diolah menjadi sayur bening tanpa tambahan cabai, santan, atau minyak. Pengolahan ini disesuaikan dengan pantangan ibu nifas, yang biasanya menghindari bahan-bahan makanan yang dianggap "panas" atau memperberat kerja pencernaan.

Beberapa informan juga menyebut metode lain seperti mengolah jantung pisang dengan telur, atau membuat jus dari daun kelor. Namun demikian, metode perebusan untuk dijadikan sayur bening tetap menjadi pilihan utama karena dianggap paling efektif dan tidak mengubah kandungan gizi tanaman.

Hal ini diperkuat oleh studi Febriani dan Komala (2025) yang menyebut bahwa metode pemanasan ringan seperti perebusan dapat mempertahankan sebagian besar senyawa aktif dalam tanaman, seperti flavonoid dan polifenol,

yang diketahui memiliki peran dalam merangsang hormon oksitosin dan prolaktin.

3. Efektivitas Berdasarkan Pengalaman Subjektif Ibu Menyusui

Hampir semua ibu menyusui dalam penelitian ini melaporkan bahwa konsumsi tanaman lokal secara rutin berdampak langsung pada produksi ASI. Efek yang dirasakan antara lain payudara terasa lebih kencang, ASI menetes bahkan sebelum bayi menyusui, dan bayi menjadi lebih tenang serta kenyang setelah menyusui.

Beberapa ibu juga menyebut bahwa mereka merasa lebih percaya diri dan bahagia karena dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Fenomena ini mendukung hasil penelitian Wulan dan Girsang (2020), yang menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mengonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan volume ASI serta lebih jarang memberikan susu formula tambahan.

4. Ketersediaan dan Dukungan Sosial sebagai Faktor Pendukung

Ketersediaan tanaman lokal secara melimpah di lingkungan rumah tangga menjadi faktor pendukung utama keberhasilan pemanfaatan galactagog alami ini. Hampir setiap rumah di Desa Kapuk memiliki tanaman katuk atau pisang di halaman, dan akses terhadap tanaman kelor juga mudah. Kader posyandu dan bidan desa turut aktif memberikan edukasi kepada ibu hamil dan menyusui tentang pentingnya konsumsi tanaman tersebut.

Selain itu, dukungan dari keluarga, khususnya suami dan ibu mertua, juga sangat berperan dalam keberhasilan praktik menyusui. Beberapa ibu menyebut bahwa mereka mendapatkan dorongan moral dan bantuan dalam menyiapkan makanan dari tanaman lokal, yang membantu mereka fokus pada proses menyusui.

5. Relevansi dengan Kearifan Lokal dan Evidence-Based Practice

Penelitian ini memperlihatkan adanya titik temu antara praktik berbasis kearifan lokal dan pendekatan berbasis bukti ilmiah (evidence-based practice). Meski berakar dari tradisi lisan dan pengalaman turun-temurun, penggunaan tanaman lokal sebagai galactagog ternyata didukung oleh temuan ilmiah yang membuktikan efektivitas biologisnya. Dengan kata lain, praktik ini tidak hanya relevan secara budaya, tetapi juga valid secara ilmiah.

Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan masyarakat dapat diperkuat dengan pendekatan yang memadukan kearifan lokal dan penelitian ilmiah, sehingga lebih mudah diterima dan diterapkan oleh masyarakat.

6. Implikasi untuk Kebijakan dan Praktik Kesehatan Komunitas

Hasil penelitian ini menyarankan perlunya integrasi pemanfaatan tanaman lokal dalam program pemberdayaan kesehatan ibu dan anak. Puskesmas dan posyandu dapat memasukkan materi edukasi tentang tanaman galactagog dalam kelas ibu hamil dan ibu menyusui. Selain itu, pelatihan pengolahan tanaman herbal juga bisa dikembangkan untuk memperluas jangkauan manfaatnya.

Intervensi berbasis komunitas ini juga dapat memperkuat program ASI eksklusif nasional yang masih belum mencapai target WHO. Dengan memperkuat sisi lokal, diharapkan program ini tidak hanya menjadi kampanye nasional, tetapi juga gerakan sosial yang tumbuh dari dalam masyarakat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa tanaman lokal seperti daun katuk, jantung pisang, dan daun kelor telah dimanfaatkan secara luas oleh masyarakat Desa Kapuk sebagai galactagog alami. Praktik ini terbukti tidak hanya efektif meningkatkan produksi ASI, tetapi juga relevan secara budaya dan ekonomis. Proses pengolahan yang sederhana, ketersediaan bahan yang mudah diakses, serta dukungan sosial dari keluarga menjadi faktor penting yang menunjang keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Selain itu, temuan ini menggarisbawahi pentingnya penggabungan antara pengetahuan lokal dan bukti ilmiah dalam mendukung intervensi kesehatan yang berkelanjutan.

SARAN

Disarankan agar pemerintah daerah, melalui Puskesmas dan posyandu, mengembangkan program edukasi tentang manfaat tanaman lokal sebagai galactagog, termasuk metode pengolahan yang tepat. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur kadar hormon prolaktin secara objektif setelah konsumsi tanaman tersebut. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat dasar ilmiah dan memperluas penerapan praktik ini secara nasional, guna mendukung target cakupan ASI eksklusif yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Suprapti, N. W. S., & Indriani, N. M. (2023). *Pengaruh ekstrak daun katuk terhadap peningkatan prolaktin dan oksitosin pada tikus betina laktasi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- (2) Gunawan, W., & Dewi, I. R. (2020). *Aktivitas galaktagog ekstrak etanol daun katuk*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- (3) Susilowati, D., et al. (2022). *Pengaruh kapsul Moringa oleifera terhadap produksi ASI pada ibu postpartum*. Jurnal Gizi dan Pangan, IPB.
- (4) Mujiburrahman, et al. (2023). *Effectiveness of Moringa as a Natural Galactagogue: A Systematic Review*. Foods, MDPI.
- (5) Iriani, D. (2021). *Efektivitas jamu daun pepaya terhadap percepatan kolostrum pascapersalinan*. Jurnal Sains Farmasi & Kesehatan.
- (6) Yulia, R., & Sari, M. (2023). *Edukasi manfaat tanaman lokal terhadap praktik menyusui*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan.
- (7) Fitriani, E., et al. (2023). *Peran edukasi dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Putri Ayu Jambi*. Jurnal Abdimas Kesmas.
- (8) World Health Organization. (2020). *Global breastfeeding scorecard*. WHO.
- (9) Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- (10) Mennella, J. A. (2013). *Pharmacologic effects of domperidone and metoclopramide on lactation*. Pediatrics.
- (11) Rizka Salsabila, O. A., et al. (2024). The effect of katuk leaves on breast milk production in breastfeeding mothers. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 104–120.
- (12) Febriani, W. F., & Komala, R. (2025). Pemanfaatan jantung pisang sebagai lactagogue alami untuk optimalisasi produksi ASI. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 9(1), 61–66.
- (13) Wulan, S., & Girsang, D. M. (2020). Pengaruh jantung pisang terhadap produksi ASI. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 5(2), 83–90.
- (14) Universitas Pahlawan (2023). Pengaruh pemberian rebusan daun katuk terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Prepotif*, 7(2), 123–130.