



**PENGGALIAN POTENSI GALAKTAGOG HERBAL
DALAM MENINGKATKAN CAPAIAN ASI EKSKLUSIF
SEBAGAI INDIKATOR PRIORITAS SDGs UNTUK MEWUJUDKAN
GENERASI EMAS di KOTA MATARAM**

*Exploring The Potential Of Herbal Galactagogues To Increase The Achievement
Of Exclusive Breast Milk As A Priority Indicator Of SDGs To Realize The Golden
Generation In Mataram*

**I Gusti Agung Ayu Hari Triandini¹, dan Ni Made Gita Gumangsari², I Gde Adi
Suryawan Wangiyana³**

^{1,2} FIKES, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Indonesia.

³ FSTT, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia.

Corresponding author: ayu.hari@bku.ac.id

Abstrak

Pada tahun 2030 target pembangunan pada indikator 2 SDGs Tanpa Kelaparan yaitu menghilangkan segala bentuk malnutrisi, termasuk pada tahun 2025 mencapai target yang disepakati secara internasional terkait *stunting* dan *wasting* di bawah 5 tahun, dan memenuhi kebutuhan gizi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui, serta lansia. Dari hasil survei nasional tahun 2015 diperoleh data bahwa Nusa Tenggara Barat adalah provinsi dengan cakupan ASI eksklusif tertinggi sebesar 70 %. Kota Mataram merupakan wilayah kabupaten kota terendah untuk capaian ASI eksklusif di Nusa Tenggara Barat yang pada tahun 2022 capaian ASI eksklusifnya mencapai 51,5%. Salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya produksi ASI. Galaktogog adalah substansi yang dapat meningkatkan produksi ASI, termasuk diantaranya makanan, herbal serta obat-obatan sintetik. Dilakukan survei dan wawancara dengan alat bantu kuesioner terhadap 124 orang ibu menyusui di Kota Mataram dan *literature review* dari artikel ilmiah tentang galaktogog herbal yang biasa dikonsumsi masyarakat beserta khasiatnya. Obat-obatan galaktogog sintetik diketahui telah memiliki efek samping jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Alternatif yang relatif aman digunakan dalam menangani produksi ASI yang kurang lancar adalah dengan mengkonsumsi herbal yang mengandung galaktogog.

Kata Kunci : *ASI eksklusif, galaktagog, herbal, SDGs, Mataram*

Abstract

By 2030 the development target on indicator 2 of the SDGs Without Hunger is to eliminate all forms of malnutrition, including by 2025 achieving internationally agreed targets related to stunting and wasting under 5 years, and meeting the nutritional needs of adolescent girls, pregnant and lactating mothers, and the elderly. From the results of the 2015 national survey, it was found that West Nusa Tenggara is the province with the highest exclusive breastfeeding coverage of 70%. The city of Mataram is the lowest district for exclusive breastfeeding in West Nusa Tenggara, which in 2022 will reach 51.5%. One of the causes of the failure of exclusive breastfeeding is the lack of breast milk production. Galactagogues are substances that can increase breast milk production, including foods, herbs and synthetic drugs. Surveys and interviews were conducted using a questionnaire to 124 breastfeeding mothers in Mataram City and a literature review of scientific articles on herbal

galactagogues commonly consumed by the public and their benefits. Synthetic galactagogue drugs are known to have side effects if taken in the long term. An alternative that is relatively safe to use in dealing with substandard breast milk production is to consume herbs that contain galactagogues.

Keywords : *exclusive breastfeeding, galactagogues, herbs, SDGs, Mataram*

PENDAHULUAN

Lebih dari 37 % anak di bawah usia 5 tahun mengalami *stunting* pada tahun 2013, yang sama dengan sebanyak 8,4 juta anak di seluruh Indonesia. Prevalensi *stunting* tinggi bahkan di kalangan anak-anak dari rumah tangga paling sejahtera. Meskipun telah terdapat sejumlah kemajuan, jumlah bayi yang mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan pada tahun 2015 masih di bawah setengah (45 %) pada tahun 2015. Pada tahun 2030 target pembangunan pada indikator 2 SDGs Tanpa Kelaparan yaitu menghilangkan segala bentuk malnutrisi, termasuk pada tahun 2025 mencapai target yang disepakati secara internasional terkait *stunting* dan *wasting* di bawah 5 tahun, dan memenuhi kebutuhan gizi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui, serta lansia. Proporsi bayi usia 0–5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki *base line* indikator nasional yaitu 23% (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi *stunting* pada anak di bawah 5 tahun/ balita, indikator nasional dengan *base line* 44% (BPS, 2015). Prevalensi *wasting* pada anak di bawah 5 tahun/balita, indikator global dengan *base line* 37% (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi *overweight* pada anak di bawah 5 tahun/balita, indikator global 12% (Kemenkes RI, 2013). Nusa Tenggara Barat adalah provinsi dengan cakupan ASI eksklusif tertinggi sebesar 70 % (BPS, 2015). Kota Mataram merupakan wilayah kabupaten kota terendah untuk capaian ASI eksklusif di Nusa Tenggara Barat yang pada tahun 2022 capaian ASI eksklusifnya mencapai 51,5%. Salah satu penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya produksi ASI. Galaktogog adalah substansi yang dapat meningkatkan produksi ASI, termasuk diantaranya makanan, herbal serta obat-obatan sintetik. Obat-obatan galaktogog sintetik diketahui telah memiliki efek samping jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Alternatif yang relatif aman digunakan dalam menangani produksi ASI yang kurang lancar adalah dengan mengkonsumsi herbal yang mengandung galaktogog. Berdasarkan hal tersebut, diperlukan penggalan potensi galaktogog herbal lokal untuk mendukung capaian ASI eksklusif di Kota Mataram.

METODE

Pendekatan yang dilakukan yaitu dengan pendekatan *cross-sectional* untuk survei pengetahuan dan perilaku yang dilakukan dengan membagikan kuesioner & wawancara kepada 124 responden secara *simple random sampling* dengan kriteria inklusi yaitu ibu menyusui dengan anak 0 s.d 6 bulan, yang berdomisili di Kota Mataram dan terdaftar di Puskesmas di Kota Mataram. Tenaga survei adalah dari kalangan Bidan. Karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, pengalaman menyusui dan paparan informasi tentang galaktogog. Instrumen survei meliputi pertanyaan tentang data demografi, penggunaan herbal galaktogog, sumber galaktogog herbal dan opini tentang efek samping atau keuntungan menggunakan galaktogog herbal. Kuesioner yang digunakan sudah

tervalidasi dan diuji realibilitasnya oleh International Board Certified Lactation Consultant® (Othman *et al.*, 2014). Dilakukan juga literature review dari artikel ilmiah tentang galaktogog herbal yang biasa dikonsumsi masyarakat beserta khasiatnya. Data penelitian diperoleh dengan wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Data dianalisis dengan metode triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Umur	a. < 20 tahun	4	3,23
		b. 20-35 tahun	104	83,87
		c. >35 tahun	16	12,90
2.	Pendidikan	a. Dasar	14	11,29
		b. Menengah	75	60,48
		c. Tinggi	35	28,22
3.	Pekerjaan	a. Bekerja	31	25
		b. Tidak Bekerja	93	75
4.	Pengalaman Menyusui	a. < 6 bulan	96	77,41
		b. ≥ 6 bulan	28	22,59
5.	Paparan Informasi Galaktogog Herbal	a. Sudah	101	81,45
		b. Belum	23	18,54
Total			124	100

Sumber: Data primer, 2022.

Hasil *literature review* menyatakan beberapa khasiat mengkonsumsi galaktogog herbal untuk memperlancar produksi ASI. Pada ibu dengan bayi prematur dan yang dirawat di unit perawatan intensif neonatal, konsumsi teh herbal galaktogog akan meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping (Ozalkaya *et al.*, 2018). Suplemen teh herbal galaktogog ibu berguna untuk meningkatkan produksi ASI dan menambah berat lahir bayi pada hari-hari awal pascakelahiran (Turkyilmaz *et al.*, 2011). Kurma dan teh herbal fenugreek tampaknya berguna untuk meningkatkan produksi ASI selama periode postpartum awal (El Sakka, *et al.*, 2014). Terapi komplementer dan alternatif telah diusulkan untuk membantu laktasi pada ibu NICU. Metode-metode untuk meningkatkan suplai ASI ini termasuk galaktogog herbal, metode kanguru dan terapi relaksasi (Jackson, 2010). Teh herbal galaktogog fenugreek yang tidak berpengaruh pada status oksidan dan antioksidan ASI (Kavurt, *et al.*, 2012). Jahe adalah galaktogog alami yang menjanjikan untuk meningkatkan volume ASI pada periode postpartum langsung tanpa efek samping yang mencolok (Paritakul, *et al.*, 2016). Secara umum galaktogog (misalnya, obat-obatan, makanan, terapi herbal) menunjukkan efek farmakologis melalui interaksi dengan reseptor dopamin, menghasilkan peningkatan kadar prolaktin dan dengan demikian menambah pasokan susu. Banyak tumbuhan telah digunakan sebagai galaktogog dalam pengobatan tradisional. Galaktogog paling umum digunakan adalah: Asparagus, Fenugreek, Brewer's yeast, Alfafa, termasuk: Adas manis, akar Astragalus, Boza, Burdock, Nettle, Adas, Rami, Soapwort, Vervain, daun raspberry merah, akar Marshmallow

(althaea) dan Torbangun. Agen botani dari ini tanaman bertindak sebagai galaktogog termasuk asam Stearidonic, asam -linolenat, asam askorbat, Domperidone, Metoclopramide, Risperdal, Sulpiride (Egonyl) dan chlorpromazine (Thorazine), Amentoflavone, Curcumin, Asam vanilat, asam ferulat, saponin, glikosida (shatavarin, sarasapogenin, diosgenin), Isoflavon, Asparagamine, Racemosol, -Thujene, -Pinene, Sabinene, Myrcene, -Phellandrene, p-Cymene, Limonene, -Terpinene, Carvone, -Pinene, Piperitone, Thymol, Cadinene, Eudesmol, Bisabolol, Zingiberene, Bisabolene, Cadina-1,4-diene, Isopelletierine, Anaferine, Andrograpolid, Pregnane (Bharti, *et al.*, 2012). Galaktogog herbal diiklankan dan dijual dalam bentuk kapsul, kue, milk shake, dan teh, serta bentuk suplemen herbal lainnya (Balkam, 2022). Semua herbal galaktogog, yaitu *Plectranthus amboinicus* (Lour.), *Sauropus androgynus*, *Moringa oleifera*, dan *Carica papaya* menunjukkan hasil yang baik dari TPC, TFC dan aktivitas antioksidan.

Tabel 2.

Jenis-Jenis Galaktogog Herbal

No	Nama Lokal	Nama Ilmiah	Bagian yang dimanfaatkan	Bahan Kimia	Cara Pemakaian	Referensi
1.	Torbangun, Bangunbangun, Daun Jinten	<i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) or <i>Coleus amboinicus</i> L.	daun	Carvacrol, thymol, β caryophyllene, chlorogenic acid, rosmarinic acid, kaempferol, quercetin, rutin, caffeic acid, myricetin, luteolin, apigenin	Sebagai bumbu masakan	Damanik <i>et al.</i> , 2006; Doloksaribu <i>et al.</i> , 2015;
2.	Katuk, babing, simani	<i>Sauropus androgynous</i>	daun	phytol, squalene, linolenic acid, palmitic acid, linoleic acid, and oleic acid, quercetin, luteolin, myricetin, luteolin, apigenin	Sayur bening	Ari <i>et al.</i> , 2016; Petrus, 2013
3	Kelor, Limaran	<i>Moringa oleifera</i>	daun	quercetin, luteolin, glutamic acid, arginine, and aspartic acid, linolenic acid, palmitic acid, linoleic acid, and oleic acid, glucosides, rutinoides, malonyl glucosides, acetylglucosides of kaempferol, and isorhamnetin	Sayur bening	Mutiara <i>et al.</i> , 2013; Sánchez, 2010; Amaglo <i>et al.</i> , 2010
4	Pepaya, gedang	<i>Carica papaya</i>	daun	chlorogenic acid, quercetin, kaempferol, caffeic acid, 5,7-dimethoxycoumarin, pcoumaric acid, protocatechuic acid	Direbus untuk sayur dan kompres payudara	Bingna <i>et al.</i> , 2015; El Mesallamy <i>et al.</i> , 2014

Ada beberapa tanaman herbal lokal Indonesia yang dikonsumsi sebagai galaktogog antara lain katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr., family Phyllanthaceae), torbangun (*Coleus amboinicus* Lour, family Lamiaceae), daun pepaya (*Carica papaya*, family Caricaceae), temulawak (*Curcuma xanthorizza*, family Zingiberaceae), fenugreek/klabet (*Trigonella foenicum-graecum* L., family Fabaceae), black cumin/habbatussauda (*Nigella sativa* Linn., family Apiaceae), cumin (*Cuminum cyminum*, family Apiaceae), fennel/adas (*Foeniculum vulgare* Miller, family Apiaceae), anise (*Pimpinella anisum*, family Apiaceae).

Jenis jamu yang kerap dikonsumsi sebagai galaktogog herbal Indonesia antara lain jamu Uyup-uyup. Jamu Uyup – Uyup terdiri dari campuran *Curcumae aeruginosae* 60 mL *Curcumae xanthorrhizae* 60 mL *Curcumae domesticae* 60 mL *Kaempferiae galangae* 60 mL *Mel depuratum* 60 mL *Citri aurantii* 20 mL *Tamarindi pulpa* 10 mL. Ada pengaruh pemberian jamu uyup-uyup terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum (Kumalasari *et al.*, 2014). Terdapat perbedaan komposisi pemberian ASI pada kelompok *pre test* dan *post test* atau dapat dikatakan ada pengaruh yang signifikan setelah perlekatan daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI. Pemberian daun pepaya dengan meminum jamu daun pepaya uyup-uyup lebih efektif dibandingkan dengan daun pepaya yang ditempel saja, jadi bisa dikatakan obat herbal daun pepaya uyup-uyup lebih manjur (Kusumaningrum, 2017). ada pengaruh pemberian jamu tradisional gepyokan terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Lenteng Kabupaten Sumenep tahun 2019 (Sukarsi, 2020). Formula jamu pelancar ASI yang terdiri dari 25 gram daun katuk, 10 gram daun Bangun-bangun, dan 5 gram daun pepaya terbukti berkhasiat meningkatkan volume ASI ibu menyusui dan setelah pemberian selama 28 hari volume ASI meningkat secara bermakna dibandingkan dengan pemberian simplisia tunggal daun katuk untuk formula jamu pelancar ASI, dan untuk simplisia tunggal daun katuk. Dari segi keamanan, formula jamu pelancar ASI terbukti aman pada pemberian selama 28 hari karena tidak mengganggu/mengubah fungsi faal hati dan faal ginjal (Zulkarnaen *et al.*, 2012). Ada pengaruh signifikan kebiasaan minum jamu herbal (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asam Jawa) pada ibu nifas terhadap produksi ASI (Baequny & Hidayati, 2016).

Tabel 3.
Beberapa Galaktogog yang Diketahui Efek Sampingnya

No	Nama Ilmiah	Nama Lokal	Bagian yang Dikonsumsi	Efek samping	Referensi
1.	<i>Foeniculum vulgare</i>	Adas	Buah	Atopic dermatitis, keracunan, foto sensitif	Nice, 2011
2.	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Klabet	Biji/daun	Penurunan kadar gula darah, sembelit, alergi	Foong <i>et al.</i> , 2020
3.	<i>Pimpinella anisum</i>	Adas Manis	Buah	Alergi	Foong <i>et al.</i> , 2020
4.	<i>Silybum marianum</i>	Kenikir	Biji	Mual, sering buang angin, diare	Foong <i>et al.</i> , 2020

Adas, adas manis, jinten dikenal karena kemampuan mereka untuk meningkatkan laktasi, tetapi untuk memilih herbal yang tepat galaktogog penting untuk mengevaluasi potensi manfaat dan efek samping masing-masing ramuan samping. Pemberian jintan hitam (*Nigella sativa*) pada ibu postpartum dengan seksio sesarea dapat meningkatkan kadar hormon produksi ASI. Jintan hitam tidak mempengaruhi jumlah neutrofil pada neonates (Susilani & Kurniawan, 2016). Asupan gizi ibu dan pemberian jamu pelancar ASI tidak berpengaruh terhadap kadar Fe dalam ASI (Wijayanti & Zulkarnain, 2021). Hasil penelitian ada 23 jenis tanaman obat yang digunakan dalam pembuatan untalan: *Curcuma longa* Linn., *Kaempferia galanga* L., *Curcuma xanthoriza*, *Piper betle* L., *Coriandrum sativum* L., *Carum copticum*, *Nigella sativa*, *Piper retrofractum*, *Parkia roxburghii*, *Syzygium aromaticum*, *Caesalpinia sappan*, *Andrographys paniculata*, *Usnea barbata*, *Amomum compactum*, *Dialium indum*, *Pimpinella anisum*, *Eugenia polyantha*, *Areca catechu* L., *Cinamomum sintoc*, *Cinamomum burmanii*, *Orthosipon aristatus*, *Cantella asiatica*, *Cuminum cyminum*. Bagian tumbuhan yang paling banyak digunakan: biji, daun, kulit batang, rimpang, buah, yang paling sedikit: bunga dan talus. Cara pembuatan Untalan: mengupas dan mencuci bahan-bahan, mengiris-iris bahan, menumbuk dan mengulek bahan, menggiling adonan untalan, dan membungkus untalan. Manfaat untalan: menjaga daya tahan tubuh dan nafsu makan, mengobati pegal tubuh, sakit pinggang, mengobati masuk angin, sakit kepala, sakit perut, menghangatkan badan, melancarkan peredaran darah dan pencernaan, mengobati penyakit asma, stroke, rematik, darah tinggi, kolesterol. Khasiat tambahan untalan wanita: menghilangkan bau badan, mengatasi nyeri dan melancarkan haid, keputihan, menjaga kecantikan kulit. Pemulihan ibu sehabis melahirkan, melancarkan darah nifas, menyembuhkan luka bekas melahirkan, dan melancarkan ASI (Karimah *et al*, 2021). Minuman temulawak efektif untuk kelancaran produksi ASI pada ibu nifas (Riani, 2021). Hasil penelitian: (1 Rimpang *Curcuma longa* dan *Kaempferia galanga* digolongkan keluarga Zingiberaceae yang dimanfaatkan sebagai tanaman obat pengering luka pasca persalinan. (2) Bahan jamu beras kencur berupa: 9 rimpang kencur, 3 rimpan kunyit, ½ sendok teh beras, dan sedikit garam; pembuatan dengan cara ditumbuk sampai halus, kemudian disaring sehingga diperoleh sari jamu beras kencur; dan asas manfaat jamu beras kencur berdasarkan kepercayaan masyarakat lokal adalah dapat mempercepat luka, memperlancar ASI, menghilangkan rasa pegal pasca kelahiran.

KESIMPULAN

Galaktogog adalah substansi yang dapat meningkatkan produksi ASI, termasuk diantaranya makanan, herbal serta obat-obatan sintetik. Obat-obatan galaktogog sintetik diketahui telah memiliki efek samping jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Alternatif yang relatif aman digunakan dalam menangani produksi ASI yang kurang lancar adalah dengan mengkonsumsi herbal yang mengandung galaktogog.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaglo NK, Bennet RN, Lo Curto RB, Rosa EAS, Turco VL, Giuffrida A, *et al.* Profiling selected phytochemicals and nutrients in different tissues of the multipurpose tree *Moringa oleifera* L., grown in Ghana. *Food Chem* 2010;122:1047-54.
- Ari H, Arumingtyas EL, Indriyani S, Hakim L. Local knowledge of katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) in East Java, Indonesia. *Int J Curr Pharm Rev Res* 2016;7:210-5
- Badan Pusat Statistik. 2015. Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2015: Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan .
- Baequny, A., & Hidayati, S. (2016). Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asem jawa) terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 30(1), 51-58.
- Balkam, J. J. (2022). Galactagogues and Lactation: Considerations for Counseling Breastfeeding Mothers. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 47(3), 130-137.
- Bharti, S. K., Sharma, N. K., Gupta, A. K., Murari, K., & Kumar, A. (2012). Pharmacological actions and potential uses of diverse Galactogogues in Cattle. *International Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics*, 2(1), 24-28.
- Bingna C, Hua C, Han S, Huili S, Peng W, Deke C, *et al.* the Lactogenic activity of an enzymatic hydrolysate from *Octopus vulgaris* and *Carica papaya* in SD rats Thai plants. *J Med Food* 2015;18:1262-9.
- Damanik R, Wahlqvist ML, Wattanapenpaiboon N. Lactagogue effects of torbangun, a batiknese traditional cuisine. *Asia Pac J Clin Nutr* 2006;15:267-70.
- Doloksaribu TH, Syarief H, Damanik MRM, Marliyati SA. The development of torbangun flour-based functional supplementary food for breastfeeding mother. *Int J Sci: Basic Appl Res* 2015;1:348-55.
- El Sakka, A., Salama, M., & Salama, K. (2014). The effect of fenugreek herbal tea and palm dates on breast milk production and infant weight. *Journal of Pediatric Sciences*, 6.
- El-Mesallamy AMD, Hussein SAM, El-Azim MHMA, El-Gerby M. Phenolic composition and biological activities of methanolic extract of *Carica papaya*. *Nat Prod: Indian J* 2014;10:91-8.
- Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5).
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>

- Jackson, P. (2010). Complementary and alternative methods of increasing breast milk supply for lactating mothers of infants in the NICU. *Neonatal Network*, 29(4), 225-230.
- Karimah, S., & Hidayah, Y. (2021, December). Pemanfaatan Tanaman Obat Dalam Pembuatan “Untalan” Jamu Tradisional Masyarakat Daha. In Prosiding Seminar Nasional MIPATI (Vol. 1, No. 1).
- Kavurt, S., Bas, A. Y., Aydemir, O., Yücel, H., & Demirel, N. (2012). 358 The Effect of Galactagogue Herbal Tea on Oxidant and Anti-Oxidant Status of Human Milk. *Archives of Disease in Childhood*, 97(Suppl 2), A105-A105.
- Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kumalasari, R., Arimbi, D., & Ismunandar, A. (2014). Pemberian Jamu Uyup-Uyup Terhadap Kelancaran Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Kusumaningrum, I. D. (2017). Potensi daun pepaya (*Carica papaya* L) sebagai alternatif memperlancar produksi ASI. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2).
- Mutiara K, Harijono, Estiasih T, Endang SW. Effect lactagogue moringa leaves (*Moringa oleifera* Lam) powder in rats white female wistar. *J Basic Appl Sci Res* 2013;3:430-4.
- Nice, F.J. 2011. Common Herbs and Foods Used as Galactagogues. *ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition*, 3(3), 129–132.
- Othman, N., Lamin, R. A. C., & Othman, C. N. (2014). Exploring behavior on the herbal galactagogue usage among Malay lactating mothers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 153, 199-208.
- Ozalkaya, E., Aslandođdu, Z., Özkoral, A., Topcuođlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian journal of clinical practice*, 21(1), 38-42.
- Paritakul, P., Ruangrongmorakot, K., Laosooksathit, W., Suksamarnwong, M., & Puapornpong, P. (2016). The effect of ginger on breast milk volume in the early postpartum period: A randomized, double-blind controlled trial. *Breastfeeding Medicine*, 11(7), 361-365.
- Petrus AJA. Review: *Sauropus androgynus* (L.) Merrill-a potentially nutritive functional leafy-vegetable. *Asian J Chem* 2013;25:9425-33.
- RIANI, C. G. (2021). Pengaruh konsumsi temulawak terhadap kelancaran produksi asi pada ibu nifas di PMB elya wahyuni Amd. Keb desa walur pesisir barat (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- RIANI, C. G. (2021). Pengaruh konsumsi temulawak terhadap kelancaran produksi asi pada ibu nifas di pmb elya wahyuni amd. Keb desa walur pesisir barat (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).



- Saidatul Karimah, Yulianti Hidayah, & Syahbudin. (2021). Pemanfaatan Tanaman Obat Dalam Pembuatan “Untalan” Jamu Tradisional Masyarakat Daha. Prosiding Seminar Nasional MIPATI, 1(1). Retrieved from <https://mathdidactic.stkipbjm.ac.id/index.php/mipati/article/view/1530>.
- Sánchez-Machado DI, Núñez-Gastélum JA, Reyes-Moreno C, Ramirez-Wong B, Lopez-Cervantes J. Nutritional quality of edible parts of Moringa oleifera. *Food Anal Methods* 2010;3:175-80.
- Sukarsi, S. (2020). Pengaruh Pemberian Jamu Tradisional Gepyokan terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Lenteng Kabupaten Sumenep. *Ovary Midwifery Journal*, 2(1), 1-8.
- Susilani, A. T., & Kurniawan, H. (2016). Pemberian Jintan Hitam (*Nigella sativa*) Dalam Peningkatan Kadar Hormon Produksi ASI (Prolaktin dan Oksitosin) Serta Jumlah Neutrofil Neonatus Dari Ibu Post Seksio Sesaria di Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(2).
- Turkyılmaz, C., Onal, E., Hirfanoglu, I. M., Turan, O., Koç, E., Ergenekon, E., & Atalay, Y. (2011). The effect of galactagogue herbal tea on breast milk production and short-term catch-up of birth weight in the first week of life. *The journal of alternative and complementary medicine*, 17(2), 139-142.
- Wijayanti E, Zulkarnain Z. Pengaruh Asupan Zat Gizi Dan Jamu Pelancar Air Susu Ibu (ASI) Terhadap Kadar Zat Besi (Fe) Asi Ibu Menyusui. *mgmi* [Internet]. 30Jul.2021 [cited 10Sep.2022];12(2):107-18. Available from: <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/mgmi/article/view/3926>.
- Zulkarnain, Z. (2012). Pengaruh Formula Jamu Pelancar Air Susu Ibu (ASI) Terhadap Peningkatan Volume ASI. http://repository.bkpk.kemkes.go.id/588/2/157%20LIT%20-%20PENGARUH%20FORMULA%20JAMU%20PELANCAR%20AIR%20SUSU%20IBU%20%28ASI%29_ocr%20cs.pdf. [10 September 2022].