

PENGARUH KONSUMSI MINUM DAUN BELUNTAS TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS PASRUJAMBE

Rohmatul A'yun^{1*}, Anik Sri Purwati²

Program Studi Kebidanan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : rohmaafanfin@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting dalam pemulihan fisik dan hormonal ibu pasca persalinan, di mana produksi ASI menjadi aspek penting untuk mendukung kesehatan bayi. Namun, masih banyak ibu nifas mengalami kendala dalam kelancaran produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsumsi minuman daun beluntas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pasrujambe. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yang dilaksanakan pada April 2025. Populasi pada penelitian seluruh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pasrujambe sebanyak 30 orang. Sampel sebanyak 30 ibu nifas dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Instrumen penelitian ini berupa kuisioner dan intervensi berupa pemberian minuman daun beluntas dilakukan sesuai SOP selama periode penelitian. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Sebelum intervensi, sebanyak 70% responden mengalami produksi ASI tidak lancar, sedangkan setelah intervensi, sebanyak 80% menunjukkan produksi ASI lancar. Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000, yang berarti signifikan. Kandungan aktif daun beluntas seperti flavonoid, alkaloid, dan saponin diduga berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Hasil ini mengindikasikan bahwa minuman daun beluntas efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI. Disarankan agar tenaga kesehatan mengenalkan penggunaan daun beluntas sebagai alternatif alami pelancar ASI serta memasukkannya ke dalam program edukasi dan promosi ASI eksklusif di tingkat pelayanan primer.

Kata kunci : ASI eksklusif, daun beluntas, ibu nifas

ABSTRACT

The postpartum period is a crucial phase for the physical and hormonal recovery of mothers after childbirth, during which breast milk production becomes an essential aspect in supporting infant health. However, many postpartum mothers still experience difficulties with smooth breast milk production. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, conducted in April 2025. The study population consisted of all postpartum mothers in the working area of Pasrujambe Public Health Center, totaling 30 individuals. A sample of 30 postpartum mothers was selected using purposive sampling based on specific inclusion and exclusion criteria. The research instruments included a questionnaire, and the intervention involved administering beluntas leaf drinks in accordance with standard operating procedures throughout the study period. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test. Before the intervention, 70% of respondents experienced inadequate breast milk production, while after the intervention, 80% showed improved milk production. The results of the Wilcoxon Sign Rank Test showed a *p-value* of 0.000, indicating a statistically significant effect. The active compounds in beluntas leaves—such as flavonoids, alkaloids, and saponins—are believed to stimulate the hormones prolactin and oxytocin, which are essential for breast milk production and ejection. These findings suggest that beluntas leaf drinks are effective as a non-pharmacological therapy to improve breast milk production. It is recommended that health workers introduce the use of beluntas leaves as a natural alternative to promote lactation and incorporate it into education and exclusive breastfeeding promotion programs at the primary healthcare level.

Keywords : exclusive breastfeeding, beluntas leaves, postpartum mothers

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penting yang dimulai setelah persalinan hingga sekitar enam minggu pasca melahirkan, di mana tubuh ibu mengalami proses pemulihan fisik dan hormonal. Pada masa ini, salah satu fungsi fisiologis utama yang berlangsung adalah menyusui (Ulya et al., 2021). Produksi Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu aspek penting dalam menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, terutama dalam enam bulan pertama kehidupan. ASI memiliki kandungan nutrisi yang lengkap, mudah diserap oleh tubuh bayi, serta mengandung antibodi yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai infeksi. Namun, masih banyak ibu yang mengalami kendala dalam memberikan ASI secara optimal (Sarumi, 2022; Yulianto et al., 2022). Berdasarkan laporan WHO dan UNICEF tahun 2023 prevalensi pemberian ASI eksklusif di dunia sebesar 48%, mendekati target dunia sebesar 50% tahun 2025 (UNICEF, 2025).

Prevalensi pemberian ASI eksklusif di Indonesia tahun 2024 sebesar 74,73%, sedangkan prevalensi ASI eksklusif di provinsi Jawa Timur sebesar 73,59% (BPS, 2025). Prevalensi pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Lumajang tahun 2023 sebesar 67,8% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2024). Capaian ASI eksklusif menjadi salah satu indikator penilaian kelancaran produksi ASI. produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu fisiologis, psikologis dan lingkungan yang saling berkaitan. Secara fisiologis, produksi ASI dikendalikan oleh hormon prolaktin yang merangsang kelenjar alveolus di payudara untuk menghasilkan ASI, serta horminoksitoksin berperan dalam merangsang proses pengeluaran ASI dari payudara melalui refleks *let down*. Kedua hormon ini dipicu oleh hisapan bayi pada puting ibu. Selain itu, asupan nutrisi yang cukup, hidrasi yang memadai, istirahat yang cukup, serta kondisi emosional ibu yang stabil juga menjadi penunjang utama kelancaran produksi ASI. stres, kelelahan, gangguan psikologis, maupun kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan dapat menurunkan respons hormonal dan menghambat proses menyusui. Oleh karena itu, untuk memastikan produksi ASI berjalan optimal, diperlukan keseimbangan antara kondisi fisik, psikis, serta dukungan sosial yang memadai (Niar et al., 2021; Widiastuti & Jati, 2020).

Berbagai langkah dapat ditempuh untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI), baik melalui pendekatan medis dan nonmedis. Pendekatan medisnya biasanya melibatkan pemberian obat-obatan atau suplemen laktasi yang diresepkan oleh tenaga kesehatan. Namun, pendekatan ini tidak selalu menjadi pilihan utama bagi sebagian ibu menyusui, terutama karena kekhawatiran akan efek samping atau interaksi obat. Oleh karena itu, banyak ibu mencari alternatif yang lebih alami dan minim risiko, seperti penggunaan bahan – bahan herbal yang telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional (L. Handayani & Angellina, 2023; Jania et al., 2022). Salah satu metode non medis yang umum diterapkan untuk memperlancar ASI adalah konsumsi tanaman tradisional yang diyakini memiliki galaktagog. Galaktagog merupakan zat atau senyawa yang dapat merangsang atau memperbanyak produksi ASI. Beberapa tanaman yang telah diteliti dan digunakan secara turun – temurun sebagai galaktagog antara lain daun katuk, daun kelor, dan daun beluntas. Tanaman – tanaman ini sering dijadikan jamu, teh herbal, atau olahan makanan untuk mendukung kelancaran menyusui secara alami (S. Handayani et al., 2021; Pratiwi et al., 2023).

Daun beluntas (*pluchea indica*) merupakan salah satu tanaman herbal lokal yang diketahui memiliki potensi dalam memperlancar pengeluaran ASI. Daun ini mengandung berbagai senyawa aktif seperti *flavonoid*, *alkaloid*, dan saponin. Senyawa – senyawa tersebut berperan penting dalam merangsang kerja hormon prolactin dan oksitoksin, dua hormon utama yang mengatur produksi dan pengeluaran ASI. dengan mengonsumsi daun beluntas secara rutin dalam bentuk minuman atau ramuan herbal, diharapkan ibu menyusui dapat mengalami peningkatan kuantitas ASI secara alami tanpa perlu bergantung pada intervensi farmakologis (Handoyo et al., 2022; Merry et al., 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang

dulakukan di Puskesmas Pasrujambe pada bulan Maret 2025 terhadap 10 ibu nifas, diperoleh data bahwa 7 dari 10 ibu mengeluhkan produksi ASI tidak lancar pada minggu pertama pasca persalinan. Ibu mengeluhkan bahwa bayi sering menangis setelah menyusu dan payudara terasa tidak penuh. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi sederhana dan terjangkau untuk membantu ibu nifas dalam melancarkan produksi ASI, salah satunya dengan pemanfaatan tanaman herbal seperti minuman daun beluntas.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh konsumsi minuman daun beluntas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pasrujambe.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini seruhi ibu nifas hari ke 1-10 di wilayah kerja Puskesmas Pasrujambe sebanyak 30 orang. Besar sampel sebanyak 30 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam studi ini, meliputi: 1). Menyediakan kesediaan untuk berpartisipasi sebagai responden; 2). Ibu nifas hari ke 1-7; 3). Tidak memiliki riwayat penyakit yang memengaruhi produksi ASI (Diabetes mellitus, hipertensi, hipotiroid); 4). Bayi dalam kondisi sehat dan tidak mengalami masalah menyusu (seperti bibir sumbing) dan bayi yang dirawat di NICU. Kriteria eksklusi, yaitu: 1). Ibu nifas tidak dapat/ alergi mengkonsumsi daun beluntas; 2). Ibu nifas yang mengalami komplikasi postpartum; 3). Ibu nifas mengkonsumsi suplemen atau terapi lain untuk melancarkan produksi ASI; 4). Ibu nifas mengalami stres berat atau gangguan psikis.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pasrujambe pada bulan April Tahun 2025. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu SOP pemberian minuman daun beluntas dan checklist indikator kelancaran pengeluaran ASI. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* dengan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Subbab ini menyajikan hasil analisis univariat yaitu usia, pendidikan, paritas, dan jenis persalinan yang disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Karakteristik (n=30)

Variabel	f	%
Usia		
<20 tahun	4	13,4
20-35 tahun	23	76,6
>35 tahun	3	10
Pendidikan		
SD	2	6,6
SMP	5	16,6
SMA	19	63,4
PT	4	13,4
Paritas		
Primipara	17	56,7
Multipara	13	43,3
Jenis persalinan		
Normal	26	86,6
Operasi SC	4	13,4

Berdasarkan tabel 1, menyajikan data karakteristik berdasarkan usia menunjukkan hampir keseluruhan dari responden berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (76,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan sebagian besar tamat SMA sebanyak 19 orang (63,4%).

Berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar primipara sebanyak 17 orang (56,7%). Berdasarkan jenis persalinan menunjukkan hampir keseluruhan dari responden melahirkan secara normal sebanyak 26 orang (86,6%). Hasil analisis bivariat disajikan pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Pengaruh Konsumsi Minuman Daun Beluntas terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Pasrujambe

Produksi ASI	Konsumsi Minuman Daun Beluntas				<i>p-value</i>	
	Sebelum		Sesudah			
	N	%	n	%		
Lancar	9	30	24	80	0,000*	
Tidak lancar	21	70	6	20		
Total	30	100	30	100		

Tabel 2 menyajikan hasil analisis bivariat menunjukkan sebelum diberikan minuman daun beluntas menunjukkan sebagian besar ibu nifas dengan produksi ASI tidak lancar sebanyak 21 orang (30%), sedangkan sesudah diberikan minuman daun beluntas menunjukkan sebagian besar produksi ASI ibu nifas lancar sebanyak 24 orang (80%). Hasil uji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk* menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$, artinya data berdistribusi tidak normal. Sehingga, data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* $0,000 < \alpha = 0,05$, artinya ada pengaruh konsumsi minuman daun beluntas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pasrujambe.

PEMBAHASAN

Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum Konsumsi Minuman Daun Beluntas di Puskesmas Pasrujambe

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebelum konsumsi minuman daun beluntas produksi ASI ibu nifas sebagian besar tidak lancar sebanyak 21 orang (70%). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelancaran pengeluaran ASI masih menjadi isu yang cukup dominan pada masa nifas, yang dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi bayi secara optimal. Rendahnya produksi ASI pada masa awal menyusui dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang bayi dan menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI dikatakan lancar apabila ibu mampu menyusui atau memerah ASI secara rutin minimal 8 kali dalam 24 jam, bayi menunjukkan tanda cukup ASI seperti frekuensi buang air kecil ≥ 6 kali per hari, berat badan bayi meningkat secara bertahap, serta terdapat refleks let-down saat menyusui. Selain itu, perasaan payudara terasa penuh sebelum menyusui dan lebih ringan setelahnya juga menjadi indikator penting. Dalam konteks penelitian ini, ibu – ibu mengalami ketidaklancaran umunya tidak memenuhi sebagian indikator tersebut, seperti ASI tidak keluar dengan lancar atau bayi tidak tampak puas setelah menyusu (Damayanti, 2024; Novitasari & Mashouro, 2025).

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis, salah satunya adalah paritas. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden merupakan ibu primigravida, yang secara umum lebih rentan mengalami hambatan dalam produksi ASI karena kurangnya pengalaman dan adaptasi fisiologis yang baru terhadap proses menyusui (Fatimah et al., 2024). Meskipun sebagian besar ibu menjalani proses persalinan secara normal, faktor psikologis seperti kecemasan, kelelahan (Anggraeni, N & Saudia, 2021; Suryani & Zulfa, 2024), dan ketidaktahuan teknik menyusui yang tepat dapat mempengaruhi refeks prolaktin dan oksitoksin dalam tubuh, sehingga berdampak pada kelancaran produksi ASI (Endang, 2024; Suwardi et al., 2023). Menurut asumsi peneliti, produksi ASI pada sebagian besar ibu nifas yang tidak lancar dipengaruhi oleh faktor paritas dan jenis persalinan. Upaya untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI perlu dilakukan secara holistik, baik melalui edukasi teknik menyusui

yang tepat, dukungan keluarga, maupun intervensi alami seperti konsumsi terapi non farmakologis salah satunya dengan minuman daun beluntas. Selain itu, perlunya dukungan dan pendampingan menyusui pada ibu khususnya primigravida agar produksi ASI optimal sejak dini.

Produksi ASI pada Ibu Nifas Sesudah Konsumsi Minuman Daun Beluntas di Puskesmas Pasrujambe

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebelum konsumsi minuman daun beluntas produksi ASI ibu nifas sebagian besar lancar sebanyak 24 orang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi dengan minuman daun beluntas memberikan dampak positif terhadap proses menyusui. Fakta lain yang mendukung adalah bahwa para ibu nifas juga menunjukkan tanda-tanda keberhasilan menyusui, seperti bayi tampak puas setelah menyusu, frekuensi menyusui meningkat, serta perasaan payudara terasa ringan setelah proses menyusui. Ini menjadi indikator bahwa produksi ASI berjalan dengan baik. Peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas tersebut erat kaitannya dengan intervensi pemberian minuman daun beluntas (Hotimah, 2023). Daun beluntas diketahui mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan fitosterol yang dapat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam pembentukan serta pengeluaran ASI. Flavonoid berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi yang dapat mendukung kondisi tubuh ibu tetap optimal dalam masa menyusui. Dengan adanya peningkatan kadar hormon laktasi tersebut, refleks *let-down* menjadi lebih efektif, sehingga ASI lebih mudah dikeluarkan (Handoyo et al., 2022; Hariyati et al., 2023).

Faktor usia dan pendidikan juga turut berpengaruh dalam keberhasilan intervensi. Dalam penelitian ini, sebagian besar ibu nifas berada dalam rentang usia produktif 20–35 tahun, yang secara fisiologis berada dalam kondisi ideal untuk menyusui karena organ reproduksi dan hormonalnya berfungsi secara optimal (Polwandari & Wulandari, 2021; Purnamasari, 2022). Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan minimal tamat SMA, yang memungkinkan mereka lebih mudah menerima informasi dan memahami instruksi tentang manfaat daun beluntas serta cara konsumsinya. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang baik terhadap intervensi dapat meningkatkan efektivitas dalam praktik (Lestari, 2023). Menurut peneliti, keberhasilan intervensi dengan daun beluntas dalam meningkatkan produksi ASI menunjukkan bahwa solusi alami dan berbasis lokal memiliki potensi besar untuk dikembangkan dalam pelayanan kesehatan ibu. Selain relatif murah dan mudah diperoleh, intervensi ini juga aman dikonsumsi oleh ibu menyusui karena berbasis tanaman herbal. Peneliti juga menilai bahwa pendekatan edukatif dan pemberdayaan ibu melalui informasi yang mudah dipahami merupakan kunci dalam keberhasilan program. Oleh karena itu, minuman daun beluntas dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif pelancar ASI dalam tatalaksana non-farmakologis di fasilitas kesehatan dasar.

Pengaruh Konsumsi Minuman Daun Beluntas terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Pasrujambe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi minuman daun beluntas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pasrujambe. Sebagian besar ibu nifas yang diberikan intervensi berupa minuman daun beluntas mengalami peningkatan kelancaran produksi ASI. Sebelum intervensi, produksi ASI sebagian besar belum lancar, namun setelah pemberian minuman daun beluntas, mayoritas responden melaporkan bahwa ASI keluar lebih banyak, bayi lebih puas menyusu, serta frekuensi menyusui meningkat. Hal ini mengindikasikan bahwa daun beluntas memiliki potensi sebagai pelancar ASI yang efektif untuk ibu nifas. Peningkatan produksi ASI setelah intervensi didukung oleh kandungan bioaktif dalam daun beluntas seperti flavonoid, polifenol, dan fitosterol yang berfungsi

merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Foong et al., 2020). Selain itu, daun beluntas juga memiliki sifat antiinflamasi dan memperlancar peredaran darah, yang dapat membantu menjaga kondisi tubuh ibu tetap prima selama masa menyusui. Konsumsi minuman ini secara teratur memberikan efek fisiologis yang mempercepat refleks *let-down* dan memperbanyak volume ASI yang diproduksi (Yasir et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Sholichah (2023) menunjukkan bahwa pemberian jamu herbal berbahan dasar daun beluntas selama 7 hari mampu meningkatkan volume ASI secara signifikan pada ibu menyusui di Kelurahan Tempel Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo (Sholichah, 2023).

Daun beluntas (*Pluchea indica*) merupakan salah satu tanaman herbal lokal yang dikenal memiliki potensi besar dalam memperlancar pengeluaran ASI. Tanaman ini telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional di berbagai daerah di Indonesia, khususnya oleh ibu-ibu menyusui yang menginginkan solusi alami untuk meningkatkan produksi ASI. Daun beluntas mudah ditemukan, berbiaya murah, dan dapat diolah menjadi berbagai bentuk konsumsi, seperti minuman herbal, rebusan, atau campuran dalam makanan sehari-hari. Popularitasnya sebagai galaktagog alami semakin meningkat seiring dengan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menyusui dan kebutuhan akan metode alami yang aman dan efektif (S. Handayani et al., 2021).

Secara ilmiah, daun beluntas mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, dan saponin yang terbukti memiliki berbagai manfaat fisiologis. Flavonoid berperan sebagai antioksidan yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memperbaiki fungsi hormon. Alkaloid diketahui mampu memberikan efek stimulan ringan pada sistem saraf dan hormon, sedangkan saponin berperan dalam meningkatkan metabolisme tubuh serta memperlancar sirkulasi darah, termasuk pada jaringan payudara. Kombinasi ketiga senyawa ini dipercaya dapat merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan dalam proses laktasi. Prolaktin berfungsi untuk merangsang produksi ASI, sementara oksitosin membantu dalam proses pengeluaran ASI dari payudara melalui refleks let-down (S. Handayani et al., 2021).

Dengan mengonsumsi daun beluntas secara rutin, ibu menyusui berpotensi mengalami peningkatan kuantitas dan kualitas ASI secara alami tanpa bergantung pada intervensi farmakologis. Hal ini sangat penting, terutama bagi ibu yang mengalami hambatan dalam menyusui pada masa nifas, seperti stres, kelelahan, atau gangguan hormonal. Daun beluntas dapat menjadi alternatif yang aman dan praktis, terlebih dalam konteks pelayanan kesehatan primer di masyarakat yang membutuhkan solusi terjangkau dan mudah diakses. Oleh karena itu, pemanfaatan daun beluntas sebagai terapi pendukung laktasi patut dipertimbangkan dan diteliti lebih lanjut, baik dari aspek efektivitas, dosis optimal, maupun keamanannya dalam jangka panjang (Handoyo et al., 2022; Merry et al., 2024). Peneliti menilai bahwa daun beluntas merupakan salah satu sumber daya lokal yang potensial untuk dijadikan intervensi pelancar ASI karena efektivitasnya yang terbukti secara empiris, biaya yang rendah, dan tingkat keamanan yang baik. Selain itu, penerapan intervensi ini dapat mendukung program pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di tingkat primer. Peneliti juga merekomendasikan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan pendekatan berbasis herbal ini dalam upaya promotif dan preventif untuk mengatasi masalah ketidaklancaran ASI pada ibu nifas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman daun beluntas berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di Puskesmas Pasrujambe.

Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan, mengenalkan dan memfasilitasi penggunaan minuman herbal seperti daun beluntas sebagai salah satu alternatif alami untuk melancarkan ASI pada ibu nifas, terutama bagi ibu dengan produksi ASI yang rendah. Serta Puskesmas dapat mengembangkan program edukasi dan penyuluhan mengenai pemanfaatan tanaman herbal lokal seperti daun beluntas sebagai pelancar ASI, serta memasukkannya dalam program Peningkatan ASI Eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang sebagai institusi tempat menimba ilmu dan memperoleh dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Puskesmas Pasrujambe yang telah bersedia dan memberikan data untuk menjadi tempat penelitian ini. Selain itu, peneliti ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada dosen pembimbing yang telah memberikan saran, masukan, koreksi serta bimbingannya untuk kesempurnaan penelitian ini. Serta semua pihak yang tidak tersebut yang telah terlibat dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N, P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Kortisol Ibu Nifas. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63.
- Damayanti, N. (2024). Hubungan Kecemasan Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Bersalin Bidan Y. Sekolah Tinggi Ilmu Ilmu Kesehatan Dharma Husada Bandung.
- Endang, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Teknik Menyusui Terhadap Kelancaran Produksi Asi Di Rumah Sakit Bhayangkara Tk I Pusdokkes Polri Jakarta. Universitas Mohammad Husni Thamrin.
- Fatimah, S., Stianto, M., & Zuhroh, H. (2024). Hubungan Post Partum Primigravida dengan Kejadian Bendungan ASI. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 8(1), 79–87.
- Foong, S. C., Tan, 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 Library*, 18,2020(5). <https://doi.org/https://translate.google.com/website?sl=en&tl=id&hl=id&client=sge&u=https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2>
- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi Asi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 39–49.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar Asi (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 518–522. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- Handoyo, D. L. Y., Atiqah, S. N., Kholidah, N. D., & Solihah, M. (2022). Sosialisasi Tanaman Berkhasiat sebagai Pelancar ASI (Air Susu Ibu) di Kecamatan Arjasa Situbondo. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 3941–3946.
- Hariyati, N., Widyaningrum, N., & Taufiq, H. (2023). *Comparison of Flavonoid Levels as Free Radical Scavenger Markers in Ethanolic Extract of Beluntas (Pluchea Indica L.) Leaves Grown in Lowland (Margoyoso) and Highland (Colo)*. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung Universitas Islam Sultan Agung*, September, 460–472.
- Hotimah, H. (2023). Etnobotani tumbuhan pelancar Air Susu Ibu (ASI) oleh masyarakat Kabupaten Pamekasan. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Jania, T., Windiyani, W., & Kurniawati, A. (2022). Manajemen Non Farmakologi Untuk

- Meningkatkan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(1), 51–55.
- Lestari, D. N. (2023). Literature Review: Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Status Pekerjaan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(5), 1262–1270.
- Merry, Y. A., Ponda, A., Hayati, N. F., & Doni, A. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Terhadap Gizi Dan Keterampilan Olah Daun Beluntas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendikia Jenius*, 2(1), 1–7.
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Faktor – faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Reseach Article*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- Novitasari, E., & Mashouro, Y. (2025). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui 0-3 Bulan di Desa Pandarungan Banyuwangi. *Ensiklopedia of Journal*, 7(2), 443–447.
- Polwandari, F., & Wulandari, S. (2021). Gambaran usia, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dukungan suami dan tingkat pengetahuan ibu dalam pemberian asi eksklusif. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 58–64.
- Pratiwi, Y. S., Handayani, S., & Zulfiana, Y. (2023). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Tentang Penggunaan Sayur Bening Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Pelancar ASI. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1176–1182.
- Purnamasari, D. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Dan Science: Jurnal Bina Cipta Husada*, 18(1), 131–139.
- Sarumi, R. (2022). Kelancaran Pemberian ASI Eksklusif. *NEM-Anggota IKAPI*.
- Sholichah, U. F. (2023). Identifikasi ramuan pasca persalinan oleh masyarakat kelurahan Tempel Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Suryani, L., & Zulfa, S. Z. (2024). Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(1), 22–30.
- Suwardi, S., Marsaulina, I., Harahap, N. R., & Yuliana, Y. (2023). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Dermawati Medan. , 6(1), 20-28. *Indonesian Trust Health Journal*, 6(1), 20–28.
- Ulya, N., Ningsih, D. A., Yunadi, F. D., & Retnowati, M. (2021). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. PT. Nasya Expanding Management (NEM).
- Widiastuti, Y. P., & Jati, R. P. (2020). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Operasi Sesar. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES CEndekia Utama Kudus*, 9(3), 282–290.
- Yasir, M., Romadhon, A. S., Hasanah, M., Zahma, Z. F., & Pratama, A. P. (2025). Resep Jamu Herbal (Inovasi Kearifan Lokal Dengan Nano Partikel). *Bayfa Cendekia Indonesia*.
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi menyusui dengan kelancaran produksi air susu ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68–76.