



## EDUKASI TERAPI NON KONVENSIONAL AIR REBUSAN JAHE DAN KUNYIT TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Titin Apriyani\*, Tiara Fatrin, Rani Purwani

STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kolonel H. Barlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

\*[titinapriyani65@gmail.com](mailto:titinapriyani65@gmail.com)

### ABSTRAK

ASI merupakan sumber nutrisi yang sangat baik untuk bayi pada awal 6 bulan kehidupan dan pemberian makanan tambahan setelah usia 6 bulan. Air susu ibu (ASI) mengandung nutrisi yang esensial untuk pertumbuhan bayi dan untuk melindungi faktor infeksi yang lainnya. Salah satu metode memperlancar ASI pada ibu dapat dilakukan melalui berbagai macam cara antara lain mengkonsumsi bahan herbal, daun katuk, dan obat pelancar ASI. Adapun bahan herbal yang dapat memperbanyak produksi ASI seperti kunyit, jahe, daun binohang dan masih banyak lainnya. Kunyit mengandung antioksidan dan senyawa yang tinggi. Senyawa laktogogum yang terkandung pada kunyit juga dapat berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI sehingga intensitas menyusui menjadi meningkat. Jahe mengandung sejumlah senyawa fenol yang bersifat antioksidan lalu mengandung *lactogogum* memiliki khasiat untuk memperlancar ASI, mengobati penyakit impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, serta masuk angin. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk membantu memberikan edukasi kepada ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI serta meningkatkan pengetahuan pada ibu nifas karena ASI pada ibu nifas sangat penting untuk pemenuhan nutrisi, kecerdasan dan perkembangan bayi. Pengabdian masyarakat ini dilakukan PMB Husniyati di bulan Oktober 2025 pada ibu nifas. Persiapan pada pengabdian masyarakat ini yaitu mendiskusikan atau mempersiapkan materi yang akan disosialisasikan kepada ibu nifas. Kemudian membuat spanduk yang mempermudah proses sosialisasi. Saran sebaiknya Ibu nifas lebih memanfaatkan bahan-bahan alami atau Terapi Non Konvensional untuk meningkatkan produksi ASI sehingga produksi ASI menjadi lancar dan meningkat selama proses menyusui.

Kata kunci: ASI; ibu nifas; jahe; kunyit

### **EDUCATION ON THE EFFECT OF UNCONVENTIONAL THERAPY USING BOILED GINGER AND TURMERIC WATER ON BREAST MILK PRODUCTION IN POST-POST**

#### **ABSTRACT**

*Breast milk is an excellent source of nutrition for babies in the first six months of life and during supplemental feeding after 6 months. Breast milk contains essential nutrients for infant growth and protects against other infectious factors. One method for increasing breast milk production in mothers can be done through various methods, including consuming herbal ingredients, katuk leaves, and breast milk-boosting medications. Herbal ingredients that can increase breast milk production include turmeric, ginger, binohang leaves, and many others. Turmeric contains high levels of antioxidants and compounds. The lactogogue compound contained in turmeric can also function to increase the rate of secretion and increase breast milk production, thereby increasing breastfeeding intensity. Ginger contains several phenolic compounds with antioxidant properties. Lactogogue has properties that increase breast milk production and treat impotence, coughs, aches, headaches, rheumatism, back pain, and angina. The purpose of this community service is to help educate postpartum mothers on increasing breast milk production and increase their knowledge because breast milk is very important for fulfilling the nutritional needs, intelligence, and development of babies. This community service was carried out by PMB Husniyati in October 2025 for postpartum mothers. Preparation for this community service included discussing and preparing materials to be socialized to postpartum mothers. Then, making banners to facilitate the socialization process. It is recommended that postpartum mothers utilize more natural ingredients or Non-Conventional Therapy to increase breast milk production so that milk production is smooth and increases during the breastfeeding process.*

*Keywords: breast milk; ginger; postpartum mothers; turmeric.*

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal untuk bayi terutama pada enam bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Keabakan dan mutu ASI akan menjadi berkurang apabila jumlah ASI yang dihasilkan ibu tidak sesuai dengan kebutuhan bayi. Seperti halnya nutrisi pada umumnya, ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrien. Makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin dan mineral. Setiap komponen ASI memiliki manfaatnya tersendiri untuk pertumbuhan bayi. Sekitar 88% dari ASI adalah air (Giting, 2020).

Pemerintah Indonesia telah mengambil sikap dalam melakukan perbaikan gizi yaitu dengan bergabung pada gerakan *Scaling up Nutrition* (SUN Movement) dan meluncurkan Pedoman Perencanaan Program Gerakan 1000 HPK dengan tujuan menurunkan masalah gizi dengan fokus pada 1000 hari pertama kehidupan (270 hari selama kehamilan 730 hari dari kelahiran sampai usia 2 tahun), adapun intervensi gizi spesifik pada sasaran ibu menyusui dan anak usia 0-6 bulan adalah dengan mendorong inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI eksklusif (BKKBN, 2022).

Data cakupan pemberian ASI Eksklusif di Provinsi Sumatera Selatan yakni 69,93% pada tahun 2021 dan meningkat menjadi sebesar 75,59% pada tahun 2023. Sedangkan di kota Palembang cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 sebesar 66,39% dan meningkat sebesar 70,6% pada tahun 2023 (Dinkes Sumsel, 2023). Data cakupan pemberian ASI eksklusif di kota Palembang wilayah Plaju didapatkan dari 2 Puskesmas sebesar 82,56%, dengan cakupan Puskesmas Talang buluk Palembang yang masih berada dibawah target yakni sebesar 72,80% (Sari, 2023).

Keberhasilan menyusui tergantung pada beberapa faktor, seperti ketepatan posisi bayi pada puting ibu ketika menyusui, frekuensi menyusui dan menyusui yang tidak dijadwal atau menyusui sesuai dengan keinginan bayi. Selain itu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI. Di antaranya adalah makanan ibu, frekuensi menyusui, alat kontrasepsi, perawatan payudara (Apriana, 2023). Salah satu metode memperlancar ASI pada ibu dapat dilakukan melalui berbagai macam cara, antara lain mengkonsumsi bahan herbal, daun katuk, dan obat pelancar ASI. Adapun bahan herbal yang dapat memperbanyak produksi ASI seperti kunyit, jahe, daun binohang dan masih banyak lainnya. Pada penelitian ini peneliti tertarik bahan herbal jahe dan kunyit karena mengandung lactogogum yang dapat memperlancar produksi ASI,

Kunyit termasuk salah satu tanaman suku temu-temuan (*ziniiberaceae*) yang sering dimanfaatkan sebagai ramuan tradisional untuk berbagi macam penyakit. Kunyit juga mengandung antioksidan yang tinggi. Senyawa dalam kunyit berguna sebagai stimulasi untuk melancarkan pengeluaran ASI dari tubuh sehingga ASI akan cepat diproduksi lagi oleh tubuh melalui kinerja hormon prolactin. Senyawa laktogogum yang terkandung pada kunyit juga dapat berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI sehingga intensitas menyusui menjadi meningkat (Ariescha & Tryaningsih, 2019).

Jahe mengandung sejumlah senyawa fenol yang bersifat antioksidan lalu mengandung *lactogogum* memiliki khasiat untuk megobati penyakit impoten, batuk, pegal-pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin serta memperlancar ASI (Ririn Ariyanti, Annisa Eka Permatasari, 2023). Senyawa lactogogum yang terdapat pada jahe dan kunyit meningkatkan laju sekresi dan meningkatkan produksi ASI, hal ini berdasarkan penelitian terdahulu sehingga meningkatkan intensitas menyusui (Ariescha & Tryaningsih, 2019). Edukasi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat

memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya edukasi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Pengabdian masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada program studi kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu serta pada daur kehidupan seorang wanita. ibu nifas yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait terapi non konvensional dalam pemberian air rebusan jahe dan kunyit yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas serta menambah pengetahuan ibu nifas agar ketidاكلancaran ASI dapat teratasi dengan terapi non konvensional.

## **METODE**

Kegiatan ini di laksanakan di PMB Husniyati. peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu Nifas yang berjumlah 15 orang. Pemilihan peserta mempertimbangkan prioritas kebutuhan peserta dan kuota. Undangan akan disampaikan dengan koordinasi bersama tim Penyuluh di wilayah kerja PMB Husniyati. Kegiatan ini dibagi dalam dua tahap melalui media komunikasi: 1. Menampilkan persentasi Power Point tentang materi terapi non konvensional air rebusan jahe dan kunyit terhadap produksi ASI ibu nifas. 2. Lefleat: membagikan lefleat tentang air rebusan jahe dan kunyit untuk peningkatan produksi ASI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melalui beberapa langkah meliputi: 1. Persiapan: koordinasi dengan mitra, persiapan alat dan bahan, publikasi/undangan dan administrasi. 2. Pelaksanaan: penyuluhan berupa presentasi materi power point, dan pembagian lefleat. 3. Evaluasi dan tindak lanjut: pembagian kuesioner dan tanya jawab

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta yang hadir dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 15 ibu nifas yang berada di wilayah PMB Husniyati. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Oktober 2025 di PMB Husniyati. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap. Pada tahap pertama tim pengabdian mengawali kegiatan dengan bertemu langsung dengan mitra sasaran untuk mengidentifikasi masalah yang ada serta melakukan perkenalan dan sosialisasi terkait dengan kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai terapi non konvensional dalam air rebusan jahe dan kunyit untuk meningkatkan produksi ASI dan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan selanjutnya dilakukan penyuluhan di mana sebelum penyampaian materi diberikan kuesioner kepada ibu nifas guna mengetahui tingkat pengetahuan dan setelah penyampaian materi diberikan kuesioner kembali kepada ibu nifas.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan air rebusan Jahe dan Kunyit



Gambar 2. Kegiatan Pemberian air rebusan Jahe dan Kunyit

Harapan kami setelah tim memberikan sosialisasi tentang air rebusan jahe dan kunyit bertujuan agar ibu nifas memahami dan mengetahui apa yang kami sampaikan. Selain itu, agar ibu nifas mengetahui alternative pemanfaatan air rebusan jahe dan kunyit dalam peningkatan produksi ASI dan untuk mengatasi masalah ASI pada ibu nifas. Dalam proses memberikan sosialisasi kami tim pengabdian mengharapkan ibu nifas mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan air rebusan jahe dan kunyit serta dapat mengimplementasikannya apabila membutuhkan obat tradisional untuk mengatasi masalah pada masa nifas.

## SIMPULAN

Air rebusan jahe dan kunyit efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Kunyit termasuk salah satu tanaman suku temu-temuan (*ziniiberaceae*) yang sering dimanfaatkan sebagai ramuan tradisional untuk berbagi macam penyakit. Kunyit juga mengandung antioksidan yang tinggi. Senyawa dalam kunyit berguna sebagai stimulasi untuk melancarkan pengeluaran ASI dari tubuh sehingga ASI akan cepat diproduksi lagi oleh tubuh melalui kinerja hormon prolactin. Jahe mengandung sejumlah senyawa fenol yang bersifat antioksidasi lalu mengandung *lactogogum* memiliki khasiat untuk memperlancar ASI. Senyawa *lactogogum* yang terdapat pada jahe dan kunyit meningkatkan laju sekresi dan meningkatkan produksi ASI, hal ini berdasarkan penelitian terdahulu sehingga meningkatkan intenitas menyusui. Maka dapat disimpulkan bahwa air rebusan jahe dan kunyit efektif dalam peningkatan produksi ASI pada ibu nifas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian masyarakat ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Kampus STIKES Abdurahman Palembang khususnya Yayasan yang telah mendukung kami sehingga penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik. Kepada LPPM STIKES Abdurahman Palembang, Kepada PMB Husniyati serta semua responden yang telah terlibat dan membantu para tim penyuluh dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, M. S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Ronal Watr). Yayasan Kita Menulis.

Amanda, D. (2023). Efektivitas Konsumsi Daun Katuk Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Pustaka Medika*, 2(2), 32–37.

Anggraini, Ririn., et al. (2022). Panduan Penulisan Skripsi. Stikes Abdurahman Palembang, 1- 54. <https://stikesabdurahman.ac.id/wp-content/uploads/2022/12/Panduan-Skripsi-S1-Kebidanan.pdf>

Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 517–525. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168>

- Astriana, W. (2022). Peningkatan Berat Badan Pada Bayi Umur 0-6 Bulan Ditinjau Dari Pemberian Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 128–136.
- Aswan, Y. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Aek Lubuk Dan Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*, 3(1), 111–114.
- Deviana, M. (2021). *Modul asuhan masa nifas*. Febi Sukma.
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 122–134. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Dinkes Sumsel. (2023). Data Cakupan ASI Eksklusif Sumsel. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 1–4.
- Dirjen Kesmas. (2023). *Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif di Indonesia (2015-2022)*. Cindy Mutia Annur.
- Fadllyyah, R. (2019). Pemberian Asi Eksklusif Di Indonesia. *Jurnal Ikesma*, 15(1), 37–42.
- Falikhah, N. (2022). ASI dan Menyusui ( Tinjauan Demografi Kependudukan ). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 13(26), 31–46.
- Gunard. (2021). *Kerangka Konsep Dan Kerangka Teori Dalam Penelitian* (W. Setiawan (ed.)). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hasan, M. (2023). Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208–213.
- Hidayatunnikmah, N. (2019). Pendapatan Ekonomi Ibu Menyusui Berpengaruh Terhadap Kualitas Komponen Makronutrien Asi. *Journal of Health Science*, 4(2), 1–6
- Kemendes RI. (2020). ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 1–12.
- Nababan, L. (2021). *Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas*. Stikes Sapta Bakti Bengkulu.
- Niar, A. (2021). Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 7(2), 10–19.
- Nurul Azizah, N. A. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. In *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. <https://doi.org/10.21070/2019/978-602-5914-78-2>
- Purba, D. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. *Jurnal Sains Kesehatan*, 30(1), 26–31.
- Putri Yuniarti (2023). Penggunaan Galaktogok Alami Pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian*, 4(6).
- Ririn Aryanti (2023). Galaktogok Pada Jahe Dapat Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3).
- Roscoe (1975). Penentuan Populasi dan Sampel. *Jurnal Metodologi Penelitian*, 4(20), 5–14.
- Rosyati, H. (2022). Masa Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), 12–39.

- Saputri, E. M. (2020). Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam S/D 6 Hari Postpartum. *Jurnal Komunikasi Kesehatan, 11*(1), 1–20.
- Senditya, Indah. M (2022). Efektivitas Rebusan Kunyit (*Curcuma Domestica*) Uuntuk Melancarkan Produksi ASI. *Jurnal Kesehatan, 3*(2 – 10).
- Soleha, S. N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas The Effect of Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mother. *Jurnal Ilmiah Kebidanan, 6*(2), 98–106.
- Suryana. (2019). *Metodologi penelitian* (D. Hermanto (ed.)). Universitas Negeri Yogyakarta.
- WHO. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Wijaya, F. A. (2019). ASI Eksklusif : Nutrisi Ideal untuk Bayi 0-6 Bulan. *Continuing Medical Education, 46*(4), 296–300.
- Yulianto, A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan, 7*(2), 68–76. <https://doi.org/10.52822 /jwk>.