

Optimalisasi Kelancaran Asi Melalui Kombinasi Ekstrak Daun Katuk Dan Fenugreek Pada Ibu Menyusui Di TPMB Sudarmi S.ST Di Tajinan

Windha Rahma Anggita¹, Reny Retnaningsih²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: windha1004@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

For infants under six months of age, breast milk is the finest nourishment. Exclusive breastfeeding is the practice of giving infants only breast milk during the first six months of their life. The prevalence of exclusive breastfeeding varies between 30 and 50 percent worldwide. In 2020, 66.1% of Indonesians were exclusively breastfeeding. The national goal of 80% has not yet been met, however this number has surpassed the 2020 strategic plan objective of 40%. In 2023, Ridha Setiadewi performed a research in Riau and found that one of the primary reasons moms discontinued nursing their newborns and did not offer exclusive breastfeeding was breastfeeding problems. This research is to ascertain how fenugreek and katuk leaf extract might maximize breastfeeding effectiveness in nursing moms at TPMB Sudarmi S.ST in Tajinan. Thirty participants were split into two groups for the study, which used a non-equivalent control group design and a quantitative, quasi-experimental design. One group received a combination of fenugreek and katuk leaf extract, while the other group received no intervention. Data measurement will be carried out with a posttest questionnaire that will be given to all respondents. The research data will be analyzed using bivariate analysis and paired sample t-test statistical test will be used with the significance level set at $\alpha = 0.05$. The results of the research data analysis showed a probability value of $0.004 < \alpha = 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. In conclusion, the combination of *Sauropus androgynus* leaf extract and fenugreek can help optimize the fluency of breast milk in breastfeeding mothers at TPMB Sudarmi, S.ST in Tajinan. It is recommended that health education about the benefits of herbal plants around us be improved. By increasing knowledge of herbal medicine, optimization of breast milk fluency can be improved to increase the rate of exclusive breastfeeding in infants.

Keywords: breast milk fluency, *Sauropus androgynus* leaf extract, fenugreek extract, exclusive breastfeeding

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

ASI atau air susu ibu ialah makanan paling tepat untuk bayi hingga umur 6 bulan. Menyusui bayi dengan ASI selama 6 bulan pertama kehidupannya ini sering kita sebut dengan ASI EKSklusif. ASI lebih mudah dicerna oleh organ pencernaan bayi dan memiliki antibodi yang berguna untuk meningkatkan kekebalan tubuh bayi. Di Indonesia sendiri, khususnya di berbagai platform sosial media seperti Instagram, Twitter dan sebagainya, sangat sering digalakkan ASI Eksklusif oleh para ibu muda dan influencer muda. Namun pada kenyataan yang kita temukan dilapangan, masih banyak bayi dari keluarga menengah ke bawah yang masih diberi susu formula.

Meskipun ada banyak keuntungan dari pemberian ASI eksklusif bagi bayi, relatif sedikit orang yang melakukannya. Persentase orang yang memberikan ASI eksklusif bervariasi antara 30% hingga

50% di seluruh dunia. Pada tahun 2020, 66,1% ibu di Indonesia memberikan ASI eksklusif. Dibandingkan dengan tahun 2019, ketika cakupan mencapai 67,74%, angka ini lebih rendah dan telah melampaui target rencana strategis 2020 sebesar 40%, namun belum mencapai target nasional 80% (Pertiwi et al., 2024). Dibandingkan dengan 58,2% pada tahun 2018, kurang dari setengah bayi baru lahir di Indonesia (48,6%) disusui dalam satu jam pertama kehidupan pada tahun 2021. Dibandingkan dengan 64,5% pada tahun 2018, hanya 52,5% bayi baru lahir yang disusui secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan.

Menurut studi oleh Fanni Hanifa dkk. pada tahun 2024, terdapat tujuh hambatan utama dalam durasi menyusui: layanan kesehatan yang tidak memadai, kurangnya pengetahuan ibu tentang menyusui, kesulitan laktasi, masalah ekonomi dan sosial, serta kurangnya dukungan sosial, budaya, pekerjaan, dan perawatan anak.

Penelitian pada tahun 2023 di Riau menemukan bahwa 70% wanita mengalami masalah menyusui, termasuk 30% dengan puting sakit, 30% dengan pembengkakan payudara, 20% dengan produksi ASI yang tidak mencukupi pada bulan pertama, 5% dengan puting datar, dan 15% dengan mastitis, menurut Ridha Setiadewi. Tiga puluh persen ibu menggunakan obat resep untuk meningkatkan produksi ASI, sementara tujuh puluh persen menggunakan terapi herbal. Menurut penelitian, salah satu penyebab utama ibu menghentikan menyusui bayi mereka dan tidak memberikan ASI eksklusif adalah masalah aliran ASI.

Data yang dikumpulkan selama studi kasus di TPMB Sudarmi S.ST di Tajinan menunjukkan bahwa sekitar 50% bayi berusia 0 hingga 6 bulan menerima susu formula dan ASI. Tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap pemberian ASI tidak eksklusif pada bayi-bayi tersebut adalah: pertama, ibu-ibu tersebut bekerja di pabrik dari pagi hingga malam; kedua, masalah pasokan ASI menyebabkan ibu-ibu menggunakan susu formula sebagai suplemen; dan ketiga, ibu-ibu tidak memahami kegunaan pemberian ASI eksklusif, karena banyak ibu masih belum sadar krusialnya pemberian ASI eksklusif untuk bayi umur 0–6 bulan.

Berlandaskan latar belakang tersebut, peneliti tertarik guna melakukan kajian perihal optimalisasi kelancaran ASI melalui kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek dengan tujuan guna memahami efektifitas pemberian kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek terhadap kelancaran ASI sehingga dapat mengatasi permasalahan yang ada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, khususnya tipe *Non Equivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, kelompok pertama diberikan kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek kemudian dilakukan post-test, sedangkan kelompok kedua tidak diberikan perlakuan dan hanya dilakukan post-test (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Sudarmi S.ST yang berlokasi di Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Lokasi ini dipilih karena merupakan praktik bidan mandiri yang aktif memberikan layanan kepada ibu hamil, melahirkan, nifas, dan menyusui. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Juni hingga Juli 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang menjadi peserta program TPMB Sudarmi S.ST selama periode penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu memilih ibu menyusui dengan anak berusia 0–6 bulan dan yang bersedia mengisi kuesioner. Total sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dibagi ke dalam dua kelompok, yakni kelompok intervensi yang menerima kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek, serta kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Produk yang digunakan telah terdaftar di Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) serta memiliki sertifikasi halal, sehingga aman dan layak dikonsumsi oleh ibu menyusui.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas (*independen*) yaitu kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek, serta variabel terikat (*dependen*) yaitu kelancaran air susu ibu (ASI). Penelitian diawali dengan tahap persiapan berupa penyusunan proposal dan penyiapan kuesioner post-test untuk mengukur kelancaran ASI. Selama pelaksanaan penelitian, kelompok intervensi

diberikan kombinasi ekstrak berupa kapsul yang masing-masing mengandung 250 mg *Sauropus androgynus folium extract* (ekstrak daun katuk) dan 300 mg *Trigonella foenum graecum semen extract* (ekstrak fenugreek), dengan dosis 2x1 kapsul per hari selama lima hari. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kuesioner post-test diberikan kepada kelompok intervensi setelah lima hari pemberian intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol kuesioner diberikan langsung tanpa perlakuan, untuk menilai kondisi kelancaran ASI yang dialami.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner pasca-tes yang mencakup informasi umum tentang ibu (usia, paritas, pendidikan terakhir), serta pertanyaan spesifik tentang pengetahuan menyusui eksklusif, kemudahan menyusui, dan persepsi manfaat daun katuk dan fenugreek. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum diterapkan dalam penelitian utama, guna menjamin keabsahan dan konsistensi data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *paired t-test* untuk membandingkan hasil post-test antara kelompok intervensi dan kontrol. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$.

Aspek etis dari penelitian ini dijamin dengan memperoleh persetujuan dari Komite Etik Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen. Seluruh partisipan diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta diminta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum data dikumpulkan. Kerahasiaan data dijaga ketat, dan informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian dengan metode analisis anonim, sesuai dengan prinsip-prinsip etika dalam penelitian kesehatan.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden mencakup usia, paritas serta pendidikan terakhir. Data umum ini dimanfaatkan guna memahami deskripsi umum tentang profil responden baik pada kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	1	3.3	3.3	3.3
	21-30	15	50.0	50.0	53.3
	31-40	13	43.3	43.3	96.7
	>40	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 1 memperlihatkan perihal karakteristik responden berlandaskan usia pada kedua kelompok. Merujuk tabel 1, bisa diamati bahwasanya sejumlah 50% responden berusia antara 21-30th. Pada posisi kedua sebanyak 43,3% adalah responden dengan rentang usia 31-40th, yaitu sebanyak 13 responden. Responden dengan rentang usia <20th dan >40th masing-masing sebanyak satu orang, dengan masing-masing presentase 3,3%.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berlandaskan Paritas

Paritas		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	30.0	30.0	30.0
	2	15	50.0	50.0	80.0
	3	4	13.3	13.3	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Ciri-ciri responden berdasarkan jumlah anak dalam kedua kelompok disajikan dalam Tabel 2. Tabel 2 memperlihatkan bahwasanya 15 responden, atau 50% dari sampel, memiliki dua anak. Sembilan responden, atau 30%, memiliki satu anak. Empat responden, atau 13% dari sampel, memiliki tiga anak. Selain itu, dua responden, atau 6,7%, memiliki empat anak.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	6	20.0	20.0	20.0
	SMP	12	40.0	40.0	60.0
	SMA	10	33.3	33.3	93.3
	S1	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 3 memperlihatkan tentang karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir pada kedua kelompok. Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa 40% atau sebanyak 12 responden memiliki pendidikan terakhir dijenjang SMP. Sebanyak 33,3% dengan total responden sejumlah 10 orang ialah lulusan SMA. Selanjutnya, sebanyak 20% dengan jumlah responden 6 orang merupakan lulusan SD. Dan sebanyak 6,7% dengan jumlah responden 2 orang merupakan lulusan S1.

Deskripsi Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Perihal ASI Eksklusif dan Manfaat Ekstrak Daun Katuk dan Fenugreek untuk Kelancaran ASI

Bagian penting dari proses menyusui dan menyusui eksklusif bayi baru lahir adalah tingkat kesadaran ibu menyusui tentang menyusui eksklusif dan manfaat ekstrak daun katuk dan fenugreek guna menaikkan produksi ASI. Capaian kajian ini guna menentukan tingkat pengetahuan tentang menyusui eksklusif dan manfaat ekstrak daun fenugreek dan katuk untuk laktasi di kalangan semua ibu menyusui yang berpartisipasi sebagai responden dalam kelompok intervensi dan kontrol di TPMB Sudarmi, S.ST.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Perihal ASI Eksklusif
Tingkat Pengetahuan mengenai ASI Eksklusif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	5	16.7	16.7	16.7
	Tinggi	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tingkat pengetahuan ibu menyusui perihal menyusui eksklusif pada kedua kelompok diperlihatkan dalam Tabel 4. Tabel 4 memperlihatkan bahwasanya 25 ibu menyusui, atau 83,3% dari total, memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang menyusui eksklusif. Lima responden, atau 16,7% dari total, memiliki pengetahuan sedang tentang menyusui eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui di TPMB Sudarmi,S.ST sudah memahami apa itu ASI Eksklusif. Berdasarkan data penunjang pada kuisioner, ibu menyusui yang memiliki pengetahuan sedang terhadap ASI Eksklusif kurang paham akan berapa lama bayi harus hanya diberi ASI saja.

Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Ekstrak Daun Katuk
Tingkat Pengetahuan tentang Manfaat Ekstrak Daun Katuk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	7	23.3	23.3	23.3
	Tinggi	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 5 menunjukkan tentang tingkat pemahaman ibu menyusui perihal manfaat ekstrak daun katuk pada kedua kelompok. Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa 76,7% atau sebanyak 23 ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi terhadap manfaat ekstrak daun katuk. Sebanyak 23,3% atau 7 ibu menyusui memiliki pengetahuan sedang tentang manfaat ekstrak daun katuk. Hal ini menunjukkan bahwa sudah banyak ibu menyusui di TPMB Sudarmi,S.ST yang mengetahui tentang manfaat ekstrak daun katuk untuk membantu kelancaran ASI.

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Perihal Manfaat Ekstrak Fenugreek
Tingkat Pengetahuan tentang Manfaat Ekstrak Fenugreek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	83.3	83.3	83.3
	Sedang	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 6 menunjukkan tentang tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ekstrak fenugreek pada kedua kelompok. Berlandaskan tabel 6, bisa diamati bahwasanya 83,3% atau sejumlah 25 ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang manfaat ekstrak fenugreek. Sebanyak 16,7% atau 5 ibu menyusui memiliki tingkat pengetahuan sedang tentang manfaat ekstrak fenugreek. Hal ini menunjukkan bahwa ibu menyusui di TPMB Sudarmi, S.ST masih awam dengan manfaat ekstrak fenugreek.

Distribusi Tingkat Kelancaran ASI

Pengukuran tingkat kelancaran ASI dilakukan pada kedua kelompok, yaitu pada kelompok intervensi posttest diberikan setelah pemberian kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek selama 5 hari dengan dosis 2x1 kapsul. Sedangkan pada kelompok kontrol, posttest diberikan langsung pada saat responden melakukan kunjungan di TPMB Sudarmi, S.ST.

Tabel 7. Tingkat Kelancaran ASI pada Kelompok Kontrol
Kelancaran ASI Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak lancar	7	46.7	46.7	46.7
	Sedang	6	40.0	40.0	86.7
	Sangat Lancar	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel 7 menunjukkan tentang tingkat kelancaran ASI pada kelompok kontrol. Berdasarkan tabel 7, dapat dilihat bahwa 46,7% atau sebanyak 7 responden memiliki tingkat kelancaran ASI yang tidak lancar. Sebanyak 40% atau 6 responden memiliki tingkat kelancaran ASI yang sedang. Sebanyak 13,3% atau 2 responden memiliki tingkat kelancaran ASI yang sangat lancar.

Tabel 8. Tingkat Kelancaran ASI pada Kelompok Intervensi
Kelancaran ASI Kelompok Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak lancar	1	6.7	6.7	6.7
	Sedang	3	20.0	20.0	26.7
	Sangat Lancar	11	73.3	73.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Tabel 8 memperlihatkan tentang tingkat kelancaran ASI pada kelompok intervensi . Berlandaskan tabel 8, bisa diamati bahwasanya 73,3% atau sebanyak 11 responden memiliki tingkat kelancaran ASI sangat lancar. Sebanyak 20% atau 3 responden memiliki tingkat kelancaran ASI sedang. Dan 6,7% atau sebanyak 1 responden memiliki tingkat kelancaran ASI tidak lancar.

Analisis Kelancaran ASI pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Menggunakan Uji Statistik Paired Sample T-Test

Untuk mengetahui hasil intervensi pemberian kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek sebagai pelancar ASI yang telah dilakukan pada 15 ibu menyusui di TPMB Sudarmi, S.ST, dilakukan

analisa data memanfaatkan uji statistik paired sample T-test pada kelompok intervensi serta kelompok kontrol.

Tabel 9. Analisis Kelancaran ASI Menggunakan Uji Statistik Paired Sample T-Test

Paired Samples Test									*
	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	Signi fikan pada $\alpha = 0,05$
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper				
Pair 1 Intervensi - Kontrol	1.000	1.134	.293	.372	1.628	3.416	14	.004	Den gan

nilai signifikan sebesar 0,004, yang memperlihatkan bahwasanya nilai probabilitas $0,004 < \alpha (0,05)$, Tabel 9 menampilkan hasil uji t sampel berpasangan, memperlihatkan bahwasanya H_0 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, bisa dibuat simpulan bahwasanya ibu menyusui di TPMB memiliki perubahan yang signifikan pada kelancaran aliran ASI. Setelah mengonsumsi ekstrak daun fenugreek dan katuk, Sudarmi, S.ST.

PEMBAHASAN

Menurut temuan studi, ibu menyusui di TPMB Sudarmi, S.ST., memperoleh manfaat yang signifikan dari intervensi yang melibatkan pemberian campuran ekstrak daun fenugreek dan katuk selama lima hari dengan dosis dua kapsul per hari. Hal ini terlihat pada Tabel 9, di mana H_0 ditolak dengan nilai signifikansi 0,004 (yaitu, nilai probabilitas $0,004 < \alpha (0,05)$). Dengan demikian, bisa dibuat simpulan bahwasanya kombinasi ekstrak daun fenugreek dan katuk secara signifikan meningkatkan aliran ASI pada ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan di TPMB Sudarmi, S.ST. Elemen-elemen ini juga berkontribusi pada kelancaran produksi ASI, sesuai dengan asumsi peneliti yang didasarkan pada data umum dan data pendukung dari kuesioner, pengetahuan, usia, dan teknik menyusui. Hal itu selaras dengan kajian tahun 2024 oleh Nurjannah dan Yuswita yang mengemukakan hubungan antara kelancaran aliran ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Bireun dengan pengetahuan, praktik menyusui, dan tingkat stres mereka (Nurjannah, 2024).

Penggunaan suplemen ASI dan produksi ASI memiliki korelasi yang signifikan, menurut penelitian lain yang dilakukan pada tahun 2021 di Kabupaten Kolaka, Provinsi Sulawesi Tenggara, oleh Andi Niar dkk. Salah satu suplemen ASI dalam penelitian ini adalah kombinasi ekstrak biji fenugreek dan daun katuk. Setiap tablet mengandung 300 mg ekstrak biji *Trigonella foenum graecum* (ekstrak fenugreek) dan 250 mg ekstrak daun *Sauropus androgynus* (ekstrak daun katuk). Produksi ASI dapat meningkat karena kandungan sterol dalam daun katuk, yang bisa menaikkan metabolisme glukosa guna sintesis laktosa. Refleks prolaktin, yang merangsang alveoli guna memproduksi ASI dan menyebabkan pelepasan oksitosin guna mengeluarkan ASI, dipengaruhi oleh polifenol dan steroid yang terdapat dalam ekstrak daun katuk (Ibrahim, 2021).

Menurut Karima dalam penelitian yang dilakukan oleh Trini pada tahun 2023 di Lampung Selatan, kandungan diosgenin dan fitoestrogen dalam ekstrak fenugreek dapat meningkatkan produksi ASI, berat badan bayi, dan jumlah waktu menyusui. Ekstrak fenugreek merupakan salah satu ASI booster yang cukup baik, karena dapat menstimulus hormon untuk memproduksi ASI. Hal ini juga merupakan efek dari kandungan galaktogog didalamnya. Galaktagog adalah senyawa yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan produksi ASI (Triandini, 2022). Dibandingkan dengan obat-obatan sintetis, penambah ASI herbal, seperti campuran ekstrak daun fenugreek dan daun katuk, memiliki efek samping yang lebih sedikit.

Menurut asumsi peneliti, kelancaran produksi ASI terpengaruhi oleh beragam macam aspek, baik internal ataupun eksternal, seperti usia ibu, pengetahuan ibu, teknik menyusui, tingkat stress, dukungan suami atau keluarga serta anatomi fisiologis fisik ibu. Pemberian ASI booster herbal seperti kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek dapat membantu meningkatkan produksi dan

kelancaran ASI dengan efek samping yang rendah. Berdasarkan data hasil penelitian, hampir seluruh responden sudah mengetahui dan memahami manfaat daun katuk sebagai pelancar produksi ASI, namun masih banyak yang awam dengan fenugreek atau biji klabet sebagai pelancar ASI.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada kajian ini ialah adanya perubahan yang substansial yang terjadi setelah pemberian kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di TPMB Sudarmi, S.ST. Hasil analisa didapatkan nilai probabilitas $0,004 < \alpha (0,05)$, hingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga bisa dikatakan bahwasanya kombinasi ekstrak daun katuk dan fenugreek dapat membantu optimalisasi lancarnya ASI pada ibu menyusui di TPMB Sudarmi, S.ST di Tajinan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pendidikan kesehatan tentang manfaat tanaman herbal di sekitar kita lebih ditingkatkan lagi. Sehingga masyarakat umum dapat mengetahui dan menjadikan tanaman atau obat herbal sebagai alternatif lain untuk permasalahan menyusui yang dihadapi. Penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat dilakukan diberbagai wilayah dengan responden dari berbagai latar belakang sehingga dapat diketahui tentang permasalahan selama proses menyusui maupun cara-cara baru dan inovatif yang dapat menangani permasalahan tersebut. Dengan meningkatkan pengetahuan terhadap obat herbal, optimalisasi kelancaran produksi ASI dapat ditingkatkan untuk menaikkan angka pemberian ASI Eksklusif pada bayi.

REFERENSI

- Esty Pertiwi, N., Arif, A., Ernawati, W., & Minata, F. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumber Harta*. Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 14(2), 164-173. Retrieved from <https://ejournal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/282/257>
- Hanifa, F., Putri, M. T., Pangestu, G. K., & Hidayani, H. (2024). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review*. Jurnal Penelitian Inovatif, 4(3), 1025–1032. Retrieved from <https://doi.org/10.54082/jupin.448>
- Ibrahim, I., & Pratiwi, A. (2021). *Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui*. Jurnal Kesehatan, 10(2), 31–37. Retrieved from <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i2.353>
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). *Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province*. Jurnal Kebidanan Midwifery, 7(2), 10–19. Retrieved from <https://doi.org/10.21070/midwifery.v7i2.1288>
- Nurjannah, & Yuswita. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran ASI Pada Peulimbang Kabupaten Bireuen Tahun 2024*. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 10(2), 360–372. Retrieved from <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/4369/2108>
- Setiadewi, R., Hasanah, O., & Lestari, W. (2021). *Gambaran Permasalahan Pemberian ASI Pada 6 Bulan Pertama*. Jurnal Medika Utama, 04(03), 3441–3449. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/634>
- Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G., & Wangiyana, I. G. A. S. (2022). *Penggalian Potensi Galaktagog Herbal Dalam Meningkatkan Capaian ASI Eksklusif Sebagai Indikator Prioritas SSDs Untuk Menwujudkan Generasi Emas di Kota Mataram*. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS, 5, 873–881. Retrieved from <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1254>
- Trini, Maternity, D., & Utami, V. W. (2023). *Pengaruh Konsumsi Ekstrak Biji Klabet (Fenugreek) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas di wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan*. ANJANI Jaournal: Health Sciences Study, 3(1), 27–36. Retrieved from <https://journal.pdmbengkulu.org/index.php/anjani/article/view/752/pdf>