

Survei Pangan Nabati Berpotensi sebagai Galaktogogum

ALIN LIANA

Program Studi Pendidikan Biologi, STKIP Pembangunan Indonesia
Jl. Inspeksi Kanal Citra Land No. 10 Gowa, Indonesia. 92119
Email: alyn.lyana@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk is an ideal food for babies because of its unique nutritional content. So, every baby should be sought to get exclusive breastfeeding until the age of 6 months. To achieve this, the baby's mother must try to increase the volume and quality of her milk. These efforts must be supported by providing appropriate nutritional intake for breastfeeding mothers. This study is a survey study to determine the type of food consumed by mothers as galactogogums. Questionnaires were distributed openly to breastfeeding mothers and the breastfeeding community. There are 50 respondents who are breastfeeding mothers who have filled out the survey. Respondents came from 17 cities in Indonesia. The data obtained were analyzed descriptively to reveal the types of food used as galactogogums by breastfeeding mothers in Indonesia. The survey results show that there are 15 plant foods consumed by breastfeeding mothers as galactogogums. The dominant vegetable foods consumed are katuk leaves, nuts, moringa leaves, spinach leaves, and banana blossoms. Other types of food, although they are not widely consumed by the community as galactogogums, these foods should still receive the attention of researchers for further study.

Keywords: breast milk; food; galactogogums

INTISARI

ASI merupakan makanan yang ideal untuk bayi karena kandungan nutrisinya yang unik. Maka, selayaknya setiap bayi diupayakan mendapatkan ASI eksklusif sampai usia 6 bulan. Untuk mewujudkan hal tersebut, ibu bayi harus berupaya meningkatkan volume dan kualitas ASInya. Upaya tersebut harus didukung dengan pemberian asupan nutrisi yang sesuai bagi ibu menyusui. Penelitian ini merupakan penelitian survei untuk mengetahui jenis pangan yang dikonsumsi para ibu sebagai galaktogogum. Kuesioner disebar secara terbuka kepada ibu menyusui dan komunitas penggiat ASI. Terdapat 50 responden ibu menyusui telah mengisi survei tersebut. Responden berasal dari 17 kota di Indonesia. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengungkap jenis pangan yang dijadikan sebagai galaktogogum oleh ibu menyusui di Indonesia. Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat 15 pangan nabati yang dikonsumsi ibu menyusui sebagai galaktogogum. Pangan nabati yang dominan dikonsumsi adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, dan jantung pisang. Jenis pangan lain, meskipun tidak dikonsumsi secara luas oleh masyarakat sebagai galaktogogum, pangan tersebut tetap harus mendapat perhatian para peneliti untuk dikaji lebih lanjut.

Kata kunci: ASI; galatogogum; pangan

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir. Memberikan ASI bagi bayi merupakan perintah Allah yang dituliskan dalam Al Quran. Allah *Azza wa Jalla* berfirman dalam Al Qur'an Surah Al Baqarah (2): 233 yang artinya "*Para Ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan.....*"; dalam Al Qur'an Surah Luqman (31): 14 Allah *Azza wa Jalla* juga berfirman "*... Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun...*"

serta firman Allah *Azza wa Jalla* dalam Al Qur'an Surah Al Ahqaf (46): 15: "*Mengandungnya dan menyapihnya itu adalah tiga puluh bulan*" Perintah tersebut sejalan dengan himbauan UNICEF dan WHO agar pemerintah proaktif dalam mempromosikan ASI sebagai asupan utama bagi bayi (Anonymous, 2020).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pemberian ASI tidak saja bermanfaat bagi bayi, namun juga bagi ibu yang menyusui. Pada bayi, selain sebagai nutrisi, ASI juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan dan jalinan

kasih sayang, menghindari alergi, menstimulasi fungsi organ, seperti mata dan mulut (rahang dan gigi), mengurangi risiko terserang diabetes, kanker, dan jantung, serta menunjang perkembangan motorik bayi (Wulandari, 2020). Sementara itu, menyusui dapat mengurangi perdarahan pada ibu pasca persalinan, mengurangi anemia, mengecilkan rahim lebih cepat, menjarangkan kehamilan, lebih cepat mengembalikan berat badan ibu, mengurangi kemungkinan menderita kanker, menghemat waktu, tenaga, dan juga murah, lebih rendah risikonya terhadap penyakit, dan memberikan kepuasan tersendiri bagi ibu (Istiqomah *et al.*, 2015).

Data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan bahwa persentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif meningkat pesat dari tahun 2018 sebesar 44,36% menjadi 66,67% pada tahun 2019 dan menjadi 69,62% pada tahun 2020. Peningkatan ini layak diapresiasi, salah satunya dengan cara menyediakan informasi tentang ragam pangan berpotensi galaktogogum untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Galaktogogum merupakan istilah bagi obat yang digunakan untuk memperbanyak atau menambah ASI. Berbagai jenis pangan lokal diketahui telah digunakan secara turun-temurun oleh masyarakat dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berbagai jenis pangan lokal yang digunakan oleh ibu-ibu sebagai galaktogogum. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menemukan berbagai macam galaktogogum bagi ibu-ibu menyusui di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei. Data diambil secara *purposive sampling*, yaitu pada ibu menyusui yang mewakili wilayah domisili. Kuesioner disusun dalam bentuk *Google Form* dan disebarluaskan melalui pesan *WhatsApp* secara personal maupun kepada komunitas penggiat ASI dan Posyandu. Responden adalah ibu yang sedang atau pernah menyusui di seluruh wilayah Indonesia. Sebanyak 50 responden dari 17

daerah telah mengisi survei ini. Data yang dikumpulkan berupa jenis pangan yang digunakan sebagai galaktogogum selama menyusui. Data dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran tentang jenis pangan berpotensi galaktogogum di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 50 responden telah mengisi survei ini. Responden dinilai heterogen karena berasal dari 17 kota yang mewakili pulau-pulau besar di Indonesia. Pulau Sumatera diwakili oleh Langsa dan Padang; Pulau Jawa diwakili oleh Jakarta Barat, Karawang, Tangerang, Semarang, dan Yogyakarta; Pulau Kalimantan diwakili oleh Balikpapan; Pulau Sulawesi diwakili oleh Sangihe, Manado, Bolaang Mongondow, Tana Toraja, Pinrang, Barru, Makassar, dan Gowa; Pulau Papua diwakili oleh Asmat. Hasil survei pangan yang berpotensi sebagai galaktogogum terhadap 50 responden ibu menyusui menunjukkan bahwa jenis pangan nabati yang dominan digunakan adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, dan jantung pisang (Gambar 1).

Pemanfaatan sumber pangan nabati sebagai galaktogogum telah dilakukan secara turun-temurun oleh masyarakat Indonesia. Berbagai penelitian ilmiah tentang bahan pangan tersebut juga telah dilakukan. Daun katuk adalah galaktogogum yang paling dikenal masyarakat. Daun katuk mengandung senyawa aktif papaverin dan fitosterol yang diketahui dapat meningkatkan produksi asi (Handayani *et al.*, 2021). Terdapat 35 responden mengonsumsi daun katuk untuk meningkatkan produksi ASInya. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI (Suwanti & Kuswati, 2016; Trianansini *et al.*, 2020). Bahkan telah dibuat biskuit dengan campuran ekstrak daun katuk, biskuit ini diketahui mampu meningkatkan kadar prolaktin serum (Indrayani *et al.*, 2020).

Kacang-kacangan diketahui sebagai sumber protein nabati yang baik untuk kesehatan. Kandungan protein yang ada pada kacang dinilai mampu meningkatkan produksi

ASI. Kacang-kacangan yang disebutkan responden dalam penelitian ini meliputi almond, kacang tanah, kacang hijau, kedelai, kacang polong, dan mete. Umumnya jenis kacang-kacangan tersebut telah dibuktikan secara ilmiah sebagai galaktogogum. Almond dan mete diketahui mengandung protein terbaik bagi ibu menyusui. Kacang tanah, kacang hijau, dan kedelai juga diketahui mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan (Aminah & Arumsari, 2019; Aminah & Arumsari, 2019; Batubara & Siregar, 2021; Puspitasari, 2020).

Masyarakat di Indonesia khususnya di Sulawesi paling banyak memanfaatkan daun kelor sebagai galaktogogum. Sebanyak 24 responden diketahui memilih kelor sebagai galaktogogum. Publikasi tentang daun kelor sebagai galaktogogum mulai bermunculan sejak tahun 2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daun kelor dapat meningkatkan volume ASI secara signifikan dan aman dikonsumsi (Mutiara K, 2011; Prayekti, 2021). Selain daun kelor, daun bayam juga digunakan masyarakat sebagai galaktogogum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian daun kelor dan daun bayam kepada ibu menyusui tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, artinya kedua daun ini memiliki nutrisi yang sama baiknya untuk meningkatkan produksi ASI (Sari & Marlian, 2018).

Asupan nutrisi terbanyak selanjutnya adalah jantung pisang. Pangan ini dikonsumsi oleh 11 responden sebagai galaktogogum. Masyarakat biasa memasak jantung pisang dikombinasikan dengan sayuran hijau, seperti daun kelor, daun katuk, atau daun bayam. Kombinasi jantung pisang dan daun katuk diketahui dapat meningkatkan produksi ASI (Astuti, 2020).

Terdapat 10 bahan pangan lain yang digunakan sebagai galaktogogum oleh masyarakat. Namun, tidak banyak responden yang menggunakannya. Responden yang menggunakan bahan pangan tersebut berkisar antara 1-3 orang saja. Bahan pangan tersebut ada yang merupakan daun-daunan hijau seperti daun kacang tanah, daun kangkung, daun

pepaya, dan daun singkong. Hasil penelitian menyebutkan daun-daun hijau memang memiliki potensi sebagai galaktogogum (E.T. Wulandari & Wardani, 2020). Selain daun-daunan, bahan pangan yang dikonsumsi responden berasal dari buah-buahan, seperti pepaya, pare, tomat, wortel, ubi jalar, dan jagung. Pepaya dan pare telah terbukti mampu meningkatkan produksi ASI (Istiqomah *et al.*, 2015; Megasari & Saputri, 2016). Sementara itu, tomat, wortel, ubi jalar, dan jagung perlu digali kembali potensinya sebagai galaktogogum. Tidak menutup kemungkinan, bahan pangan tersebut di masa depan dapat menjadi substitusi bagi jenis galaktogogum yang lain.

KESIMPULAN

Terdapat 15 jenis pangan nabati yang berhasil disurvei sebagai pangan lokal berpotensi galaktogogum. Pangan nabati yang paling banyak dikonsumsi adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, dan jantung pisang. Pangan nabati yang terbukti dapat menjadi galaktogogum berdasarkan hasil penelitian adalah daun katuk, kacang-kacangan, daun kelor, daun bayam, jantung pisang, sayuran hijau, papaya, dan pare. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap pangan berpotensi galaktogogum yang belum banyak digunakan sebagai masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berbagi pengalaman dengan mengisi kuesioner penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., & Arumsari, D. R. 2019. Pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, vol. 8: 12-17.
- Anonymous. 2020. Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19.
- Astuti, H. 2020. Efektifitas jantung pisang dan daun katuk terhadap produksi asi pada ibu menyusui di

- Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Selodang Mayang*. vol. 6(1): 15–22.
- Batubara, N. S., & Siregar, R. A. 2021. Pengaruh pemberian sari kacang tanah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Padang Baruas Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. vol. 6(1): 115–120.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Ulya, Y. 2021. Daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) meningkatkan produksi air susu ibu. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*. vol. 11(1): 34–41.
- Indrayani, D., Shahib, M. N., & Husin, F. 2020. The effect of katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) leaf biscuit on increasing prolactine levels of breastfeeding mother. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. vol. 16(1): 1–7.
- Istiqomah, S. B. T., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. 2015. Pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health*, 5(2): 102-108.
- Megasari, N. L., & Saputri, S. N. 2016. Studi tentang pemberian pare, jintan hitam, dan jus semangka terhadap kondisi ASI di Desa Pandanrejo Kecamatan Wagir. *Biomed Science: Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi dan Ilmu Kesehatan*. vol. 4(1): 6–21.
- Mutiara K, T. 2011. Uji Efek Pelancar ASI Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera* (Lamk)) Pada Tikus Putih Galur Wistar. [Disertasi]. Malang: Universitas Brawijaya.
- Prayekti, I. S. 2021. Efektivitas Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Galaktogog Pada Ibu Menyusui: An Update Systematic Review. [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Puspitasari, D. Y. 2020. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum : Systematic Literature Review. [Skripsi]. Samarinda: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. 2019. Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (Jkf)*. vol. 2(1): 89–94. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.272>.
- Sari, D. S., & Marlian. 2018. Efektifitas Pemberian Antara Sayur Kelor dan Sayur Bayam terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas di Kelurahan Sukorame Kota Kediri Tahun 2018. *Unpublish* (Vol. 151).
- Suwanti, E., & Kuswati. 2016. Pengaruh Konsumsi Ekstrak Daun Katuk terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. vol. 52(2): 132–135.
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. 2020. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal of Healthcare*. vol. 6(1): 12–20.
- Wulandari, E. T., & Wardani, P. K. 2020. Gambaran penggunaan herbal pelancar ASI (Galactagogues) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness and Healthy Magazine*. vol. 2(2): 251–258. <https://doi.org/10.30604/well.022.82000108>.
- Wulandari, N. 2020. Gambaran Penggunaan Galaktagog (Obat Kimia dan Herbal) pada Ibu Menyusui di Kota Malang. [Skripsi]. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.