



GALAKTOGUE PADA JAHE DAPAT MENINGKATKAN PRODUKSI ASI: LITERATUR REVIEW

Ririn Ariyanti*, Annisa Eka Permatasari, Nurrahmi Umami

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Jl. Amal Lama No. 1, Pantai Amal,
Tarakan Timur, Tarakan, Kalimantan Utara 77115, Indonesia

*ririn_ariyanti@borneo.ac.id

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah di Indonesia yang melibatkan banyak sektor dalam bidang kesehatan. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis akibat dari asupan gizi yang kurang dalam jangka waktu yang Panjang. Banyak faktor yang menyebabkan stunting pada anak salah satunya yaitu pemberian ASI noneksklusif selama 6 bulan pertama. Penanganan yang dianjurkan adalah meningkatkan produksi ASI. Cara yang dapat dilakukan salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung galactogue. Jahe merupakan salah satu bahan herbal yang memiliki kandungan galactogue yang dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yaitu studi yang dilakukan dengan cara menguraikan temuan dari beberapa artikel. Pada penelitian ini artikel yang digunakan adalah artikel 10 tahun terakhir yang berasal dari google scholar, pubmed, Elsevier, dan DOAJ yang dapat diakses secara fulltext. Berdasarkan 8 artikel yang didapatkan menunjukkan bahwa pemberian jahe untuk dikonsumsi selama menyusui dapat meningkatkan produksi ASI. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kandungan senyawa aktif dari jahe berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Oleh sebab itu, jahe baik diberikan pada ibu menyusui di hari pertama hingga ke tujuh pasca persalinan.

Kata kunci: galactogue; jahe; menyusui; produksi ASI; stunting

GALACTOREA IN GINGER CAN INCREASE BREAST MILK PRODUCTION: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Stunting is still a problem in Indonesia which involves many sectors in the health sector. Stunting occurs as a result of chronic malnutrition as a result of insufficient nutritional intake over a long period of time. Many factors cause stunting in children, one of which is non-exclusive breastfeeding for the first 6 months. The recommended treatment is to increase milk production. One way that can be done is by consuming foods that contain galactogue. Ginger is a herbal ingredient that contains galactogue which can help stimulate, maintain or increase breast milk production. This study uses the literature review study method, which is a study conducted by outlining the findings of several articles. In this study the articles used were articles from the last 10 years from Google Scholar, PubMed, Elsevier, and DOAJ which can be accessed in full text. Based on the 8 articles obtained, it shows that giving ginger to be consumed during breastfeeding can increase milk production. So it can be concluded that the content of active compounds from ginger serves to increase milk production. Therefore, ginger is best given to nursing mothers on the first to seventh days postpartum.

Keywords: *breastfeeding; breast milk production; galactogue; ginger; stunting*

PENDAHULUAN

Kejadian stunting di Indonesia yang tinggi menjadi permasalahan pada gizi yang menjadi sorotan. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu lama dikarenakan pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi balita (Widiyanto et al., 2019). Stunting merefleksikan kegagalan pertumbuhan pada balita (Ponum et al., 2020). Stunting menyebabkan anak tumbuh tidak sehat, perkembangan otak tidak

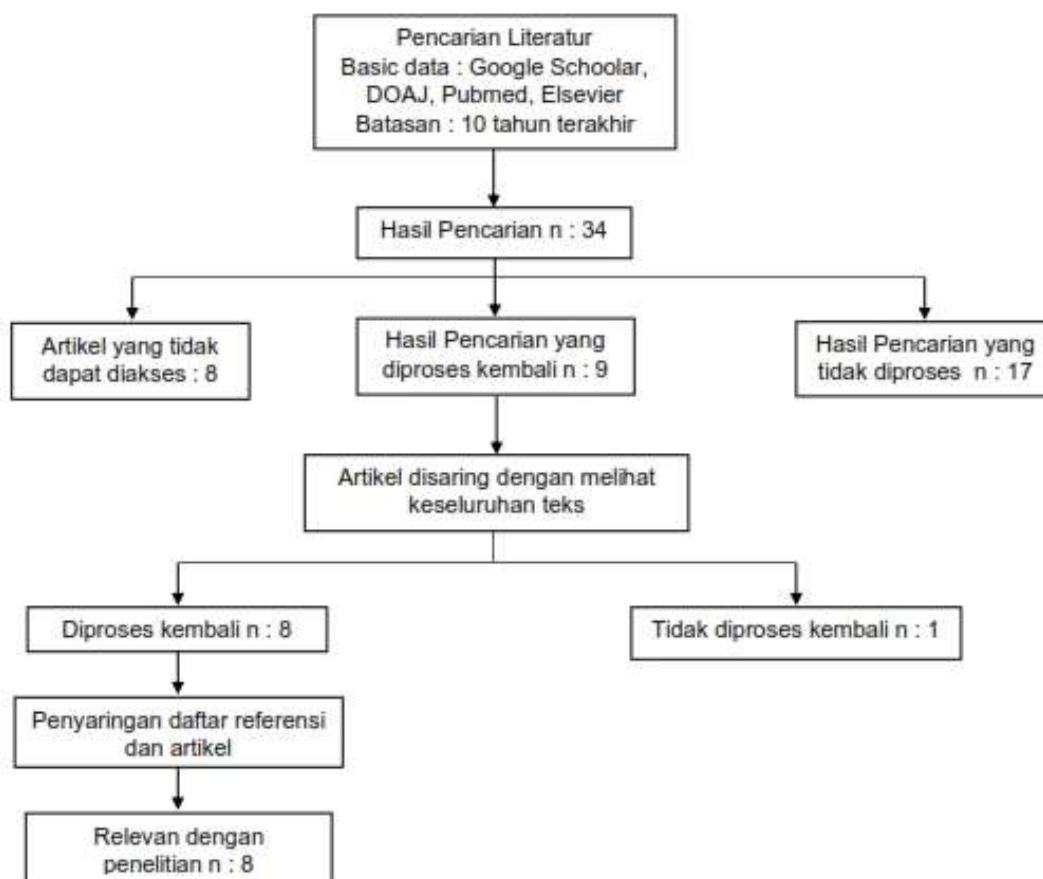
maksimal, dan dapat menyebabkan cacat mental (Handayani et al., 2020). Stunting memiliki dampak pada anak mulai dari awal kehidupan anak dan akan berlanjut pada siklus hidup manusia (de Onis & Branca, 2016). Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021, angka stunting nasional mengalami penurunan sebesar 1,6% per tahun, dari 27.7% pada tahun 2019, menjadi 24,4% pada tahun 2021. Angka stunting di Kalimantan Utara tahun 2021 masih di atas rata-rata nasional yakni sebesar 27.5% dan Kabupaten Nunukan menempati posisi tertinggi yakni sebesar 30%. Berdasarkan data dari BKKBN selama 2 tahun terakhir terdapat 3.066 jiwa bayi yang mengalami gizi kurang yang tersebar di lima kabupaten kota, dan Nunukan adalah penyumbang gizi kurang terbesar yaitu 1.668 jiwa.

Faktor-faktor penyebab terjadinya stunting anak di Indonesia menunjukkan bahwa stunting salah satunya di sebabkan oleh pemberian ASI noneksklusif selama 6 bulan pertama (Beal et al., 2018). Pencegahan stunting dapat dilakukan sejak masa prakonsepsi, kehamilan hingga masa menyusui salah satunya pencegahan pada masa nifas yaitu pemberian ASI secara Eksklusif, oleh karena itu, usaha untuk menanggulangi stunting dapat dilakukan melalui perbaikan nutrisi dengan meningkatkan produksi ASI (Rizal & van Doorslaer, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian ginger honey dapat membantu meningkatkan kecukupan antioksidan dalam tubuh dan memberikan manfaat yang baik selama perawatan mmasa prakonsepsi (Usman et al., 2021).

Penanganan yang diberikan tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu menyusui saat ini sangat beragam seperti konseling, pijat oksitosin, perawatan payudara hingga mengkosumsi makanan yang mengandung *galactogue* salah satunya adalah kosumsi jahe, kandungan *galactogue* pada jahe dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Paritakul et al., 2016). Jahe merupakan rimpang tanaman jahe mempunyai rasa, aroma yang khas, dan enak sehingga disukai banyak orang yang rimpangnya atau batangnya di bawah tanah bisa dijadikan pengobatan (Efrina et al., 2018) (Hibbert, 2019). Jahe memiliki efek farmakologi yang berkhasiat sebagai obat herbal dan mampu memperkuat khasiat obat yang dicampurkannya, jahe mengandung zat anti-inflamasi dan antioksidan, dimana zat ini membantu meredakan nyeri akibat peradangan pada payudara dan membantu pengeluaran ASI, kandungan minyak gingerol pada jahe membantu produksi ASI, zat aktif yang terdapat pada jahe yang di percaya merangsang produksi ASI adalah 10-dehydroginger-dione, 10 ginger-dione, 6-gingerdion, 6-gingerol (Ariyanti et al., 2022; Jauhary, 2020).

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *literature review* yang didefinisikan sebagai satu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan metode membaca berbagai buku, jurnal, dan terbitan- terbitan lainnya yang berkenan dengan topik penelitian untuk menghasilkan pemikiran baru dengan satu topik atau permasalahan tertentu dalam kajian literature yang menghasilkan sebuah tulisan ilmiah (Marzali, 2016). Sumber *literature review* ini disusun yang diawali dengan pemilihan topik kemudian sumber dari studi ini di ambil dari artikel jurnal yang telah di publikasi. Penelusuran pada studi ini di peroleh dari internet menggunakan situs, google scholar, pubmed, Elsevier, DOAJ yang menggunakan *keyword* “pengaruh” “jahe” “terhadap” “Asi”. Pencarian artikel dan termasuk artikel yang dipilih untuk tinjauan dalam penelitian di ringkas dalam diagram di bawah ini, di lakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan protokol penelitian dengan format PRISMA (Nur & Uyun, 2020).



Keterangan :

- Artikel yang tidak dapat diakses adalah artikel yang tidak bisa diakses full paper (hanya abstrak)
- Hasil pencarian tidak diproses adalah jurnal yang tidak jelas publikasinya
- Jurnal yang tidak diproses kembali adalah jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria

HASIL

Dari 8 artikel yang terpilih terdiri dari tahun 2016 hingga tahun 2022. 5 artikel dari Indonesia dan 3 artikel dari luar Indonesia, dari beberapa artikel yang terpilih tema yang di dapatkan dari kajian bahan pustaka ini adalah manfaat yang di rasakan oleh ibu nifas setelah mengkonsumsi jahe adalah adalah peningkatan produksi ASI.

PEMBAHASAN

Jahe (*zingiber officinale roscue*) adalah tanaman rimpang yang banyak memiliki khasiat pengobatan, berdasarkan aroma, warna, bentuk dan besarnya rimpang dikenal tiga jenis jahe yaitu jahe gajah yang memiliki aroma yang kurang tajam dan memiliki rasa yang kurang pedas, jahe emprit lebih kecil dari jahe gajah namun memiliki aroma yang agak tajam dan terasa pedas dan jahe merah karena rimpangnya berwarna merah jingga hingga jingga muda, diantara ketiganya jahe merah memiliki aroma yang paling tajam dan sangat pedas (Ariyanti et al., 2022). Jahe gajah lebih banyak digunakan sebagai makanan, minuman, permen. Jahe emprit digunakan sebagai rempah, penyedap makanan, minuman dan bahan minyak atsiri, sedangkan jahe merah kaean memiliki gingerol, oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi sehingga banya di gunakan sebagai bahan baku obat (Linda et al., 2020; Redi Aryanta, 2019).

Rimpang jahe merah mengandung atsiri dan oleoresin yakni senyawa yang memberikan rasa pahit dan pedas, selain mengandung senyawa tersebut, jahe juga mengandung *gingerol*, *1,8-cineole*, *10-dehydro-gingerdione*, *6-gingerdione*, *arginine*, *α-linolenic acid*, *aspartic*, *β-sitosterol*, *caprylic acid*, *capsaidin*, *chlorogenis acid*, *farnersal*, *farnesene*, *farnesol* dan unsur pati seperti tepung kanji, serta serat resin (Jauhary, 2020). Senyawa aktif yang meningkatkan produksi ASI adalah *10-dehydroginger-dione*, *10 ginger-dione*, *6-gingerdion* dan *6-gingerol* (Purwakusumah et al., 2014; Rahmadani et al., 2008). Kandungan senyawa aktif pada jahe tersebut yang di percaya dalam meningkatkan produksi ASI, jahe adalah galaktogue alami yang menjanjikan untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui dan tidak memiliki efek samping (Paritakul et al., 2016).

Hasil literature review menyatakan beberapa khasiat mengkonsumsi galaktogogue herbal untuk memperlancar produksi ASI. Kosumsi jahe dapat meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping (Gusti et al., 2022). Pemberian kapsul yang berisi ekstrak jahe pada ibu nifas terbukti meningkatkan produksi ASI (Korompis & Purwandari, 2019). Jahe mampu merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui, hal ini karena jahe bersifat anti-inflamasi serta mengandung antioksidan, sehingga kosumsi jahe pada ibu menyusui dapat mengatasi rasa sakit akibat peradangan payudara yang lazim terjadi pada ibu menyusui serta membantu memperlancar pengeluaran ASI (Anggraini et al., 2022; Jauhary, 2020; Kriswiyanti et al., 2021)

Ibu menyusui yang di berikan ekstrak jahe pada pada tujuh hari pertama pasca persalinan terbukti memiliki volume asi yang lebih banyak yaitu 71,2 ml/days dibandingkan dengan kelompok kontrol yang di berikan placebo yaitu volume asinya 61,5 ml/days, namun tidak terdapat perbedaan serum prolactin pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan, sehingga dapat disimpulkan jahe dapat meningkatkan produksi ASI (Paritakul et al., 2016). Tidak hanya di Indonesia, Jahe juga di berdasarkan survey yang dilakukan di Australia Barat, herbal yang digunakan selama ibu menyusui, jahe menduduki peringkat kedua yaitu (11,8%) yang di gunakan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI

SIMPULAN

Hasil dari kajian literature review ini bahwa jahe dapat meningkatkan produksi ASI. Jahe mengandung senyawa aktif *10-dehydroginger-dione*, *10 ginger-dione*, *6-gingerdion* dan *6-gingerol* yang berfungsi meningkatkan produksi ASI, jahe di berikan pada ibu menyusui dari hari pertama hingga hari ke tujuh pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. D., Rahmawati, Rahajeng Siti Nur, Indriani, Ririn, & Sendra, Eny. (2022). The Effectiveness Of Herbal Ingredients To Relieve Breast Engorgement : Literatur Review. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4). Ariyanti, R., Febrianti, S., Khairani, Z. R., & Sulistyowati, T. (2022). The Effect Of Warm Ginger On The Frequency Of Nausea And Vomiting Among Pregnancy Women. *Gaceta Médica De Caracas*, 130(Supl. 5). <https://doi.org/10.47307/Gmc.2022.130.S5.26>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A Review Of Child Stunting Determinants In Indonesia. In *Maternal And Child Nutrition* (Vol. 14, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/Mcn.12617>
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood Stunting: A Global Perspective. In *Maternal And Child Nutrition* (Vol. 12). <https://doi.org/10.1111/Mcn.12231>

- Efrina, Kasim, A., Anggraini, T., Novelina, & Asben, A. (2018). The Used Effect Of Yellow Ginger And Red Ginger On Physical Characteristic, Total Phenol, And The Content Of Gingerol, Shogaol Of Ginger Ting-Ting (*Zingiber Officinale*). *Jurnal Litbang Industri*, 8(2), 61–66.
- Gusti, I., Ayu, A., Triandini, H., Made, N., Gumangsari, G., Gde, I., & Wangiyana, A. S. (2022). Penggalian Potensi Galaktagog Herbal Dalam Meningkatkan Capaian Asi Eksklusif Sebagai Indikator Prioritas Sdgs Untuk Mewujudkan Generasi Emas Di Kota Mataram. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5.
- Handayani, R. T., Darmayanti, A. T., Setyorini, C., & Widiyanto, A. (2020). Intervensi gizi dalam penanganan dan pencegahan stunting di Asia: Tinjauan sistematis. (*JKG*) *Jurnal Keperawatan Global*, 5(1), 26-30.
- Hibbert, L. (2019). Natural Products. *Pharmay Today*, 20(21), 20–21. <https://doi.org/10.1201/Noe0824727857.Ch232>
- Jauhary, H. (2020). *Seri Apotik Dapur : Dengan Khasiat Tersembunyi Dari Jahe* (L. Mayasari, Ed.). Penerbit Andi.
- Korompis, M., & Purwandari, A. S. T. (2019). Pemanfaatan Jahe Merah (*Zingiber Officinale*) Dan Daun Katuk Terhadap Involusi Uteri, Produksi Asi Pada Ibu Pasca Salin Di Kabupaten Minahasa. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado*.
- Kriswiyanti, E., Darsini, N. N., Hardini, J., & Ariwathi, N. P. (2021). Keanekaragaman Jenis Tumbuhan Bahan Ramuan “Boreh Basanbuat” Untuk Memperlancar Produksi Air Susu Ibu (Asi) Di Bali. *Metamorfosa: Journal Of Biological Sciences*, 8(2), 304. <https://doi.org/10.24843/Metamorfosa.2021.V08.I02.P15>
- Linda, R., Rusmiyanto Pancaning Wardoyo, E., Hadari Nawawi, J. H., & Barat, K. (2020). *Pemanfaatan Tumbuhan Obat Bagi Ibu Sebelum Dan Sesudah Melahirkan Pada Masyarakat Suku Melayu Di Desa Sekura Kabupaten Sambas* (Vol. 9, Issue 3).
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Etnosia Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2).
- Nur, M. S., & Uyun, A. S. (2020). *Tinjauan Pustaka Sistematis : Pengantar Metode Penelitian Sekunder Untuk Energi Terbarukan* (R. Makbul, Ed.). Penerbit Lakeisha.
- 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. <https://doi.org/10.1089/Bfm.2016.0073>
- Ponum, M., Khan, S., Hasan, O., Mahmood, M. T., Abbas, A., Iftikhar, M., & Arshad, R. (2020). Stunting Diagnostic And Awareness: Impact Assessment Study Of Sociodemographic Factors Of Stunting Among School-Going Children Of Pakistan. *Bmc Pediatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/S12887-020-02139-0>
- Purwakusumah, E. D., Rafi, M., Safitri, U. D., Nurcholis, W., & Adzkiya, M. A. Z. (2014). Identifikasi Dan Autentikasi Jahe Merah Menggunakan Kombinasi Spektroskopi Ftir Dan Kemometrik (Identification And Authentication Of Jahe Merah Using Combination Of Ftir Spectroscopy And Chemometrics). *Jurnal Agritech*, 34(01), 82–87. <http://dx.doi.org/10.22146/Agritech.9526>

- Rahmadani, S., Siti Sa'diah, & Sri Wardatun. (2008). Optimasi Ekstraksi Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe*) Dengan Metode Maserasi. *Teknologi Pangan*, 1(2), 1–8.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/Widyakesehatan.V1i2.463>
- Rizal, M. F., & Van Doorslaer, E. (2019). Explaining The Fall Of Socioeconomic Inequality In Childhood Stunting In Indonesia. *Ssm - Population Health*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100469>
- Usman, A. N., Raya, I., Yasmin, R., Aliyah, Dirpan, A., Arsyad, A., Permatasari, A. E., Sumidarti, A., Umami, N., & Emmasitah. (2021). Ginger honey affects cortisol, estrogen and glutathione levels; preliminary study to target preconceptional women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S251–S253. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.07.018>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Darmayanti, A. T. (2019). Pengaruh faktor kerawanan pangan dan lingkungan terhadap stunting. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 61-66.
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.