
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.13598

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.13598

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Academia Open

Vol. 11 No. 1 (2026): June
DOI: 10.21070/acopen.11.2026.13598

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Empon Empon Herbal Intake and Increased Breast Milk Production: Konsumsi Jamu Empon-Empon dan Peningkatan Produksi ASI Postpartum

Pramudya Novita Sari, pramudyenovitasari06@gmail.com (*)

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Dwi Astuti, dwiastuti@umkudus.ac.id

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

Irawati Indrianingrum, irawati@umkudus.ac.id

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Breast milk production during the postpartum period is a critical factor in successful breastfeeding, yet many mothers experience challenges in achieving adequate lactation. **Specific Background:** Traditional herbal practices such as empon-empon consumption are widely used in Indonesian communities as part of postpartum care, believed to support lactation through bioactive compounds. **Knowledge Gap:** Previous studies have primarily examined general herbal benefits, with limited contextual evidence on the relationship between empon-empon consumption and breast milk production within independent midwifery practices. **Aims:** This study aims to analyze changes in breast milk production before and after consuming empon-empon herbal drink among postpartum mothers at PMB Dwi Ningrum, Demak. **Results:** Using a quasi-experimental one-group pretest–posttest design involving 79 respondents, findings showed an increase in the proportion of mothers with smooth breast milk production from 24.1% before intervention to 60.8% after consumption, with statistically significant differences based on the Wilcoxon test. **Novelty:** This study provides empirical, context-specific evidence integrating local cultural practices and lactation outcomes within community-based midwifery services. **Implications:** The findings suggest that empon-empon herbal consumption can be considered as a complementary approach to support lactation, while emphasizing the importance of comprehensive breastfeeding management, including maternal nutrition, psychological condition, and family support.

Highlights

- Breast milk flow increased substantially after herbal consumption period
- Significant statistical difference observed between pretest and posttest conditions
- Community-based traditional practices documented within midwifery service context

Keywords

Postpartum Period; Empon-Empon Herbal Drink; Breast Milk Production; Postpartum Mothers; Pretest Posttest Design

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) merupakan periode setelah persalinan (± 6 minggu) ketika organ reproduksi kembali seperti sebelum hamil serta terjadi adaptasi fisik dan psikologis. Masa nifas tergolong fase rentan karena ibu berisiko mengalami komplikasi seperti perdarahan, infeksi, hingga gangguan psikologis apabila asuhan tidak memadai. Selain itu, masa nifas juga menjadi masa penting bagi ibu untuk memulai proses laktasi dan menyusui bayinya.

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Stres, kelelahan, dan kecemasan dapat menghambat refleksi oksitosin sehingga pengeluaran ASI terganggu atau tidak lancar. Kondisi ini dapat membuat ibu merasa gagal menyusui dan memperburuk kondisi psikologis pada masa postpartum.

Masalah laktasi seperti ASI tidak keluar atau keluar lambat masih sering terjadi pada ibu postpartum, terutama pada primipara. Fitriyana dan Nursanti melaporkan onset laktasi terlambat sering terjadi pada primipara akibat kurangnya stimulasi isapan bayi, ketidaksiapan mental, dan kurangnya dukungan keluarga. Penggunaan bahan alami seperti empon-empon (jahe, kunyit, kencur) telah lama dipercaya dapat membantu memperlancar produksi ASI karena kandungan bioaktifnya yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan.

Namun, keberhasilan laktasi tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi jamu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti frekuensi menyusui, posisi pelekatan bayi, nutrisi ibu, dukungan suami, serta edukasi dari tenaga kesehatan. Apabila faktor ini tidak optimal, maka ibu bisa mengalami masalah seperti breast engorgement, mastitis, dan puting lecet yang dapat menghambat proses menyusui. Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif masih rendah sehingga diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan keberhasilan menyusui.

Jamu empon-empon merupakan ramuan herbal tradisional yang umumnya terdiri dari jahe, kunyit, kencur, serih, dan rempah lainnya. Kandungan senyawa aktif seperti kurkumin, gingerol, dan eugenol diketahui memiliki efek antioksidan/anti-inflamasi dan berpotensi mendukung proses laktasi. Studi lain juga melaporkan praktik penggunaan herbal pada ibu menyusui cukup umum dan dikaitkan dengan upaya meningkatkan produksi ASI, meskipun mekanisme pastinya masih perlu diteliti lebih lanjut.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada manfaat umum herbal terhadap kesehatan ibu menyusui dan belum secara spesifik mengkaji hubungan konsumsi jamu empon-empon dengan kelancaran produksi ASI pada konteks praktik kebidanan mandiri di tingkat komunitas. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan aspek budaya lokal, perilaku konsumsi jamu, serta faktor pendukung laktasi secara bersamaan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara kontekstual praktik konsumsi jamu empon-empon pada ibu nifas serta hubungannya dengan kelancaran produksi ASI di lingkungan pelayanan kebidanan mandiri.

PMB Dwi Ningrum di Kecamatan Wedung, Kabupaten Demak, merupakan praktik mandiri bidan dengan kunjungan ibu nifas cukup tinggi dan masyarakatnya masih kuat memegang tradisi jamu. Kondisi ini menjadikan lokasi tersebut relevan untuk menilai bagaimana praktik konsumsi jamu empon-empon berhubungan dengan kelancaran produksi ASI. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konsumsi jamu empon-empon terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di PMB Dwi Ningrum, Demak. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar integrasi terapi komplementer berbasis kearifan lokal dalam asuhan kebidanan, dengan tetap mempertimbangkan keamanan, nutrisi, teknik menyusui, dan dukungan keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental one-group pretest-posttest, yaitu melakukan pengukuran kelancaran ASI sebelum dan sesudah periode konsumsi jamu empon-empon pada kelompok responden yang sama. Penelitian dilaksanakan di PMB Dwi Ningrum, Kecamatan Wedung, Kabupaten Demak, pada Oktober-Desember 2025, mencakup tahap persiapan, perizinan, pengambilan data, pengolahan data, analisis, hingga pelaporan hasil.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas yang melakukan perawatan pasca persalinan di PMB Dwi Ningrum selama periode Oktober-Desember 2025 sebanyak 79 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan responden. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu nifas hari ke-1 sampai hari ke-7, (2) bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, dan (3) tidak memiliki riwayat penyakit kronis atau komplikasi obstetri. Kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu nifas yang mengonsumsi obat farmakologis pelancar ASI, dan (2) ibu nifas dengan komplikasi obstetri serius.

Data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui lembar observasi/kuesioner terstruktur yang digunakan untuk mencatat variabel konsumsi jamu empon-empon dan kelancaran ASI. Data sekunder diperoleh dari dokumen PMB Dwi Ningrum serta profil kesehatan setempat sebagai data pendukung. Variabel bebas adalah konsumsi jamu empon-empon yang dinilai berdasarkan kesesuaian komposisi dan kepatuhan konsumsi, meliputi: jenis bahan (mengandung ≥ 3 jenis rimpang empon-empon, misalnya jahe, kunyit, kencur, temulawak dengan takaran per porsi sesuai kebiasaan konsumsi), frekuensi (≥ 1 kali/hari), durasi (≥ 7 hari berturut-turut selama masa nifas), serta kepatuhan menghabiskan jamu. Variabel terikat adalah kelancaran ASI, yang dikategorikan berdasarkan indikator observasional sebagai dasar pengambilan keputusan, yaitu ASI lancar bila ditandai oleh: (a) bayi tenang setelah menyusui, (b) frekuensi BAK bayi ≥ 6 kali/hari, (c) berat badan bayi meningkat atau stabil, (d) payudara terasa kosong setelah menyusui; sedangkan ASI tidak lancar bila ditandai oleh: (a) bayi rewel/gelisah setelah menyusui, (b)

frekuensi BAK ≤ 6 kali/hari, (c) berat badan bayi turun/tidak naik, (d) payudara tetap keras/penuh setelah menyusui, dan/atau (e) ASI tidak keluar saat dipompa/diperah.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui tahapan: (1) perizinan penelitian dan koordinasi dengan pihak PMB, (2) identifikasi calon responden sesuai kriteria inklusi–eksklusi, (3) pemberian penjelasan penelitian dan penandatanganan informed consent, (4) pengukuran awal (pretest) kelancaran ASI menggunakan lembar observasi, (5) pencatatan praktik konsumsi jamu empon–empon (komposisi, frekuensi, durasi, dan kepatuhan), dan (6) pengukuran ulang (posttest) kelancaran ASI setelah periode konsumsi yang ditetapkan, kemudian seluruh data direkap dan diverifikasi kelengkapannya.

Pengolahan data dilakukan menggunakan program komputer melalui langkah: editing (memeriksa kelengkapan dan konsistensi jawaban/observasi), coding (pemberian kode kategori), tabulating (pengelompokan dan perhitungan), entry (input data ke tabel dan perangkat lunak analisis), serta cleaning (pemeriksaan kesalahan input, kode, dan data hilang). Analisis data mencakup analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian. Untuk menguji perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah konsumsi jamu, dilakukan analisis bivariat dengan terlebih dahulu melakukan uji normalitas selisih skor (post–pre) menggunakan Kolmogorov–Smirnov. Apabila data berdistribusi normal ($p > 0,05$), digunakan paired t-test; apabila tidak normal ($p \leq 0,05$), digunakan uji non-parametrik Wilcoxon signed-rank test. Tingkat kemaknaan ditetapkan pada $p < 0,05$ (dua arah), dan analisis dilakukan menggunakan SPSS (versi 20) for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 79 ibu nifas yang menjalani perawatan pascapersalinan di PMB Dwi Ningrum, Wedung, Demak. Sebagian besar responden berada pada usia reproduktif dan praktik konsumsi jamu empon–empon masih umum dilakukan sebagai bagian dari perawatan tradisional masa nifas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	%
Usia	<20 tahun	0	0
	20–35 tahun	79	100
	>35	0	0
Paritas	Primipara	35	44
	Multipara	44	56
	Grandemultipara	0	0
Pendidikan terakhir	SD	9	11
	SMP	22	28
	SMA/SMK	38	48
	Perguruan tinggi	10	13
Pekerjaan	IRT	51	65
	Buruh	13	16
	Pedagang	9	11
	Pegawai swasta	6	8

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (usia reproduktif sehat). Mayoritas responden memiliki paritas multipara (65,8%), berpendidikan menengah (SMA/SMK, 50,6%), serta bekerja sebagai ibu rumah tangga (54,4%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden relatif homogen dari sisi usia, namun bervariasi pada pengalaman menyusui dan paparan informasi kesehatan dari tingkat pendidikan.

Tabel 2. *Distribusi Konsumsi Jamu Empon-Empon*

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Mengonsumsi	57	72,2
Tidak mengonsumsi	22	27,8
Total	79	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memenuhi kriteria mengonsumsi jamu empon-empon (72,2%). Temuan ini menegaskan bahwa praktik konsumsi empon-empon masih cukup mengakar pada perawatan tradisional masa nifas di wilayah penelitian, sehingga berpotensi dijadikan pendekatan komplementer yang diterima secara sosial-budaya.

Pada pengukuran awal, hanya 24,1% ibu nifas yang dikategorikan memiliki kelancaran ASI, sedangkan 75,9% mengalami tanda-tanda ASI tidak lancar. Setelah periode konsumsi jamu, proporsi ASI lancar meningkat menjadi 60,8%. Secara deskriptif terjadi peningkatan absolut sebesar 36,7 poin persentase.

Tabel 3. *Kelancaran Produksi ASI Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Jamu*

Waktu pengukuran	Kategori	n	%
Sebelum konsumsi jamu	ASI lancar	19	24,1
	ASI tidak lancar	60	75,9
Sesudah konsumsi jamu	ASI lancar	48	60,8
	ASI tidak lancar	31	39,2

Ringkasan skor pada Tabel 4 memperlihatkan penurunan skor median dari 2,00 menjadi 1,00 (skor lebih rendah menunjukkan kondisi ASI lebih lancar). Perubahan arah skor ini konsisten dengan peningkatan proporsi kategori “ASI lancar” pada analisis univariat.

Tabel 4. *Ringkasan Skor Kelancaran ASI Dan Hasil Uji Wilcoxon*

Pengukuran	Median	Rerata	Min–Maks	p-value
Sebelum	2,00	1,76	1–2	0,000
Sesudah	1,00	1,39	1–2	

Uji Wilcoxon Signed Rank menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah konsumsi jamu empon-empon ($p < 0,000$), yang mengindikasikan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI setelah intervensi.

B. Pembahasan

1. Gambaran Umum Temuan Penelitian

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kondisi kelancaran produksi ASI pada ibu nifas setelah menjalani periode konsumsi jamu empon-empon. Secara umum, pada pengukuran awal masih dijumpai ibu nifas dengan tanda-tanda produksi ASI yang belum lancar, sedangkan setelah periode konsumsi jamu empon-empon terdapat kecenderungan peningkatan kelancaran ASI. Temuan tersebut menjadi relevan karena masa nifas merupakan fase adaptasi besar bagi ibu, baik dari sisi fisiologis, psikologis, maupun sosial, dan pada periode ini berbagai keluhan dapat memengaruhi keberhasilan menyusui[7]. Oleh karena itu, pembahasan hasil penelitian tidak cukup dilihat hanya sebagai hubungan langsung “minum jamu lalu ASI lancar”, melainkan perlu dipahami dalam konteks yang lebih luas: kondisi dasar responden, dukungan menyusui, tradisi perawatan nifas, serta faktor-faktor yang ikut menyertai proses laktasi selama masa nifas.

Dalam praktik kebidanan di masyarakat, penggunaan jamu empon-empon merupakan hal yang lazim. Pada banyak keluarga, jamu diposisikan sebagai bagian dari pemulihan pascapersalinan untuk mengembalikan kebugaran, menghangatkan tubuh, mengurangi rasa tidak nyaman, sekaligus mendukung kelancaran ASI[8]. Karena itu, hasil penelitian ini juga dapat dipahami sebagai dokumentasi ilmiah atas praktik yang memang nyata terjadi di lapangan. Temuan perubahan kelancaran ASI setelah konsumsi jamu memberikan gambaran bahwa praktik tradisional tersebut berpotensi menjadi faktor pendukung laktasi, terutama bila dilakukan dengan cara yang aman, higienis, dan tidak mengabaikan prinsip dasar manajemen menyusui[2].

2. Karakteristik Responden sebagai Konteks Kelancaran ASI

Karakteristik responden dalam penelitian ini penting dibahas karena kelancaran ASI dipengaruhi oleh kondisi ibu dan pengalaman menyusui. Pada aspek usia, seluruh responden berada pada rentang usia reproduktif yang relatif aman. Rentang usia ini umumnya berkaitan dengan kesiapan fisik menghadapi pemulihan pascapersalinan. Namun, kelancaran ASI pada masa nifas awal tetap dapat mengalami hambatan karena perubahan hormonal, kondisi kelelahan, dan adaptasi psikologis setelah persalinan. Dengan demikian, usia reproduktif sehat dapat menjadi faktor pendukung, tetapi bukan satu-satunya penentu kelancaran ASI.

Pada aspek paritas, dominasi multipara menjadi konteks yang cukup kuat dalam proses laktasi. Ibu multipara umumnya memiliki pengalaman menyusui sebelumnya sehingga lebih terbiasa mengenali tanda kecukupan ASI dan lebih percaya diri menghadapi fase awal menyusui. Sebaliknya, pada ibu primipara lebih sering terjadi onset laktasi terlambat dan lebih mudah muncul persepsi ASI tidak cukup, yang dapat memicu pemberian susu formula lebih awal. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman menyusui berperan pada cara ibu memaknai “ASI lancar” atau “ASI tidak lancar”, termasuk pada fase awal ketika produksi ASI masih beradaptasi.

Pendidikan juga memengaruhi bagaimana ibu menerima informasi kesehatan dan mempraktikkan manajemen laktasi. Ibu dengan akses informasi lebih baik cenderung lebih mudah memahami pentingnya menyusui sering, pelekatan yang tepat, serta tanda kecukupan ASI. Namun dalam praktik masyarakat, keputusan ibu nifas tidak hanya dipengaruhi pendidikan formal, melainkan juga informasi dari keluarga dan budaya perawatan nifas. Hal ini sejalan dengan masih kuatnya penggunaan jamu tradisional sebagai praktik pendamping pada masa nifas.

Dari sisi pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga. Kondisi ini dapat memberi keuntungan pada proses menyusui karena ibu lebih fleksibel menyusui bayi kapan pun diperlukan. Frekuensi menyusui yang lebih sering akan meningkatkan stimulasi laktasi sehingga membantu proses produksi ASI menjadi lebih stabil. Karena itu, peningkatan kelancaran ASI setelah periode penelitian juga perlu dipahami sebagai hasil interaksi beberapa faktor, bukan hanya satu faktor tunggal.

3. Makna Konsumsi Jamu Empon-empon dalam Praktik Perawatan Nifas

Kondisi psikologis dan dukungan keluarga juga menjadi hal penting. Dalam penelitian ini, sebagian ibu menyampaikan bahwa mereka merasa lebih tenang setelah meminum jamu empon-empon karena merasa sudah menjalankan tradisi perawatan yang diwariskan keluarga. Rasa nyaman ini dapat meningkatkan kesiapan psikologis ibu dalam menyusui. Selain itu, dukungan suami dan keluarga dalam membantu ibu beristirahat, memenuhi kebutuhan nutrisi, dan memberikan dorongan emosional juga sangat berpengaruh terhadap keberhasilan menyusui[2].

Kandungan antioksidan pada rempah-rempah seperti jahe dan kunyit dalam jamu empon-empon dapat membantu meningkatkan stamina ibu, sehingga ibu lebih siap untuk menyusui bayinya. Selain itu, beberapa komponen bioaktif seperti eugenol telah dilaporkan terdapat dalam racikan. Kandungan ini berpotensi memberikan efek relaksasi dan meningkatkan metabolisme tubuh. Dalam konteks laktasi, ibu yang sehat dan tidak mudah lelah akan lebih mampu menyusui secara optimal. Hal ini juga sejalan dengan konsep bahwa ibu menyusui membutuhkan asupan cairan dan nutrisi yang cukup untuk menjaga produksi ASI. Dengan demikian, konsumsi jamu empon-empon yang dikombinasikan dengan pola makan seimbang dapat menjadi intervensi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Meski demikian, penelitian lebih lanjut masih dibutuhkan untuk memastikan mekanisme galaktagogik secara farmakologis serta efek sampingnya, terutama jika digunakan secara rutin dalam masyarakat, dan untuk membandingkan efektivitasnya dengan intervensi laktasi berbasis bukti lain[7].

4. Kondisi Kelancaran ASI pada Awal Masa Nifas

Keluhan ASI tidak lancar pada masa awal nifas merupakan kondisi yang sering terjadi dan memiliki banyak penyebab. Pada hari-hari pertama, ibu berada dalam fase adaptasi laktasi. Jumlah kolostrum yang tidak banyak sering disalahartikan sebagai “ASI tidak keluar”, padahal ini merupakan fase awal yang normal sebelum produksi ASI lebih stabil. Pada primipara, kondisi ini dapat semakin kuat karena onset laktasi terlambat lebih sering ditemukan dan dapat memunculkan persepsi ASI tidak cukup.

Selain aspek fisiologis, manajemen laktasi sangat menentukan. Pelekatan yang kurang tepat dapat membuat bayi tidak efektif mengosongkan payudara sehingga rangsangan produksi dan pengeluaran ASI menjadi tidak optimal. Kondisi ini dapat memicu bayi lebih sering rewel dan ingin menyusu terus, yang kemudian memperkuat persepsi ibu bahwa ASI tidak cukup. Faktor nyeri pascapersalinan, kelelahan, dan kurang tidur juga dapat mengganggu kenyamanan menyusui dan memengaruhi kesiapan ibu untuk menyusui secara konsisten. Oleh karena itu, temuan “ASI tidak lancar” pada pengukuran awal perlu dipahami sebagai situasi menyusui yang masih beradaptasi, khususnya pada masa nifas awal.

Faktor nyeri pascapersalinan juga dapat menghambat proses menyusui. Ibu yang nyeri pada perineum atau mengalami ketidaknyamanan pasca tindakan persalinan sering kesulitan mencari posisi menyusui yang nyaman. Nyeri dan ketidaknyamanan dapat menimbulkan ketegangan tubuh. Ketika tubuh tegang dan ibu tidak rileks, refleks pengeluaran ASI dapat terhambat. Selain itu, kurang tidur dan kelelahan juga berpengaruh. Ibu nifas sering mengalami tidur yang terputus-putus karena kebutuhan bayi, sehingga tubuh belum pulih optimal. Kelelahan dapat membuat ibu lebih mudah stres, dan stres merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan hambatan pengeluaran ASI[10].

Dalam penelitian ini, penilaian kelancaran ASI didasarkan pada indikator yang lazim digunakan dalam praktik kebidanan, seperti respons bayi setelah menyusu, frekuensi BAK, perubahan berat badan, serta kondisi payudara setelah menyusui. Indikator semacam ini sangat berguna karena menilai output laktasi tidak selalu bisa dilakukan secara langsung dengan mengukur volume ASI. Namun, indikator perilaku bayi dan tanda klinis juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kualitas pelekatan, pola menyusu cluster feeding, dan kondisi bayi (misalnya bayi yang lebih sering menyusu pada jam-jam tertentu) [11]. Karena itu, temuan “tidak lancar” pada pengukuran awal perlu dimaknai sebagai kondisi menyusui yang masih dalam proses adaptasi, bukan semata-mata kegagalan produksi.

5. Perubahan Kelancaran ASI Setelah Konsumsi Jamu Empon-empon

Peningkatan kelancaran ASI setelah periode konsumsi jamu empon-empon dapat dipahami melalui beberapa jalur penjelasan yang saling terkait. Pertama, konsumsi minuman hangat dan praktik perawatan yang memberi rasa nyaman dapat membantu ibu lebih relaks[12]. Kondisi relaks dan menurunnya ketegangan dapat membantu proses menyusui berlangsung lebih nyaman sehingga frekuensi menyusui menjadi lebih baik.

Kedua, jamu sering diasosiasikan dengan peningkatan kebugaran dan pemulihan, yang memungkinkan ibu lebih siap menjalani aktivitas menyusui yang berulang sepanjang hari. Kajian mengenai penggunaan jamu pada masa postpartum juga menyoroti peran jamu sebagai bagian dari pemeliharaan kenyamanan dan pemulihan.

Ketiga, konsumsi jamu dapat berkaitan dengan perubahan perilaku perawatan diri ibu, termasuk peningkatan asupan cairan dan perhatian pada pemenuhan kebutuhan tubuh selama masa nifas. Perubahan perilaku perawatan diri ini berpotensi mendukung keberlangsungan menyusui. Keempat, dukungan keluarga yang menyertai praktik jamu juga dapat menambah rasa percaya diri ibu, sementara keyakinan positif dan kenyamanan emosional penting dalam pengalaman menyusui.

Selain itu, peningkatan kelancaran ASI setelah periode tertentu juga dapat terjadi karena adaptasi alami masa nifas, yaitu bayi semakin efektif menyusu dan ibu semakin terampil dalam menyusui. Karena itu, peningkatan kelancaran ASI kemungkinan merupakan gabungan antara praktik konsumsi jamu dan proses adaptasi menyusui yang berjalan seiring waktu, sehingga interpretasi hasil perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang menyertai.

6. Interpretasi Temuan dalam Kerangka Manajemen Laktasi

Kelancaran ASI pada dasarnya dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis (produksi dan pengeluaran), perilaku menyusui (frekuensi, durasi, dan efektivitas), serta faktor psikologis dan sosial. Ketika ibu menyusui lebih sering dan bayi menyusu lebih efektif, produksi akan mengikuti kebutuhan bayi. Karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya tidak dilepaskan dari praktik menyusui responden selama masa nifas. Bila ibu yang mengonsumsi jamu empon-empon juga cenderung lebih rajin menyusui, lebih memperhatikan pemulihan, serta lebih didukung keluarga, maka peningkatan kelancaran ASI menjadi lebih mudah dipahami[13].

Dalam konteks pelayanan di PMB, ibu nifas biasanya memperoleh edukasi menyusui dan pemantauan kondisi ibu-bayi. Dukungan tenaga kesehatan, termasuk koreksi posisi-pelekatan dan edukasi tanda kecukupan ASI, juga berpotensi berkontribusi pada peningkatan kelancaran ASI. Dengan demikian, pembahasan hasil penelitian perlu memandang PMB sebagai lingkungan yang dapat memfasilitasi keberhasilan menyusui. Jamu empon-empon dapat menjadi bagian dari paket perawatan yang lebih luas: edukasi menyusui, dukungan keluarga, pemenuhan nutrisi dan cairan, serta kenyamanan psikologis.

7. Kesesuaian Temuan dengan Realitas Budaya dan Praktik Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini memperlihatkan bahwa praktik kesehatan berbasis budaya masih berpengaruh pada keputusan ibu nifas. Hal ini penting karena intervensi kesehatan yang mempertimbangkan budaya cenderung lebih mudah diterima di komunitas. Dalam banyak komunitas, jamu bukan hanya konsumsi individu, melainkan praktik keluarga yang mengandung nilai dukungan dan perhatian. Sejalan dengan itu, laporan mengenai penggunaan herbal pada ibu menyusui juga menunjukkan bahwa praktik herbal masih umum dilakukan di masyarakat. Karena itu, hasil penelitian ini relevan sebagai bukti konteks lokal yang dapat mendukung pendekatan komplementer berbasis kearifan lokal, dengan tetap memperhatikan keamanan dan pemantauan kondisi ibu-bayi.

8. Aspek Keamanan dan Kehati-hatian dalam Penggunaan Jamu

Walaupun empon-empon sering dianggap aman karena bahan alami, pembahasan ilmiah perlu menekankan aspek kehati-hatian. Pengolahan jamu harus higienis, takaran bahan sebaiknya wajar, dan ibu perlu memperhatikan reaksi tubuh. Beberapa ibu mungkin memiliki lambung sensitif terhadap rimpang tertentu atau mengalami keluhan seperti perut tidak nyaman[14]. Selain itu, bila ibu memiliki kondisi kesehatan khusus atau sedang mengonsumsi obat tertentu, penggunaan herbal perlu lebih hati-hati. Pada praktik pelayanan, tenaga kesehatan bisa melakukan skrining sederhana: memastikan tidak ada alergi, tidak ada keluhan pencernaan berat, dan bahan yang digunakan bersih serta tidak dicampur zat berbahaya.

Pembahasan keamanan juga penting untuk mencegah salah kaprah bahwa jamu dapat menggantikan manajemen laktasi. Pada kondisi tertentu, keluhan ASI tidak lancar memerlukan intervensi menyusui yang lebih spesifik, seperti perbaikan pelekatan, manajemen puting lecet, penanganan bendungan ASI, atau pemantauan bayi bila ada tanda dehidrasi atau berat badan turun. Dengan demikian, jamu sebaiknya dipahami sebagai dukungan, bukan satu-satunya solusi.

9. Keterbatasan Penelitian dalam Menafsirkan Hasil

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam pembahasan ini. Pertama, desain penelitian menggunakan satu kelompok sebelum–sesudah, sehingga peningkatan kelancaran ASI yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipastikan berasal dari konsumsi jamu saja. Ada kemungkinan faktor lain ikut memengaruhi perubahan, seperti meningkatnya pengalaman ibu menyusui dari hari ke hari, perbaikan teknik menyusui, atau dukungan keluarga dan tenaga kesehatan selama masa nifas. Kedua, pengukuran kelancaran ASI menggunakan indikator klinis dan perilaku bayi. Indikator tersebut sangat relevan secara praktik, tetapi juga rentan dipengaruhi variabel lain, misalnya pola menyusu bayi yang berubah-ubah. Ketiga, penelitian dilakukan pada satu lokasi, sehingga karakter budaya, kebiasaan keluarga, dan layanan yang spesifik di lokasi penelitian dapat memengaruhi hasil.

Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan nilai karena mendokumentasikan praktik nyata di masyarakat, sekaligus menekankan perlunya interpretasi hasil dengan mempertimbangkan potensi bias dan keterbatasan desain. Perbandingan dengan studi lain menegaskan bahwa jamu dapat menjadi bagian dari intervensi komplementer, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu keberhasilan laktasi.

10. Makna Temuan bagi Praktik Kebidanan di PMB

Secara praktis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kelancaran ASI dapat dilakukan melalui pendekatan yang lebih holistik. Ibu nifas membutuhkan pemulihan fisik, dukungan psikologis, edukasi menyusui, serta dukungan sosial dari keluarga. Jika jamu empon-empon membantu meningkatkan kenyamanan dan kebugaran ibu, maka praktik ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian pendukung selama aman dan higienis. Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan tradisi ini sebagai pintu masuk edukasi, misalnya dengan mengaitkan konsumsi jamu dengan kebiasaan menyusui yang benar: “jamu membantu ibu lebih nyaman, tetapi produksi ASI akan semakin lancar bila bayi sering menyusu dan pelekatan tepat.”

Hasil penelitian juga menegaskan bahwa masalah ASI tidak lancar pada awal nifas bukan semata persoalan “ASI tidak ada”, melainkan sering merupakan kombinasi adaptasi fisiologis, teknik menyusui, serta kondisi emosional ibu. Karena itu, pendampingan menyusui harus dilakukan sejak awal, termasuk edukasi bahwa kolostrum yang sedikit adalah normal, bayi menyusu sering adalah wajar, dan indikator kecukupan ASI perlu dipahami dengan benar. Dengan pemahaman ini, kecemasan ibu dapat berkurang, dan proses menyusui dapat berjalan lebih nyaman[15].

11. Implikasi Praktik Kebidanan

Secara praktis, integrasi jamu empon-empon sebagai terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari edukasi perawatan nifas berbasis kearifan lokal, terutama di komunitas yang telah memiliki kebiasaan mengonsumsi jamu. Namun, tenaga kesehatan perlu menekankan bahwa jamu bersifat pendamping (adjuvan) dan bukan pengganti manajemen laktasi berbasis bukti, seperti inisiasi menyusu dini, pelekatan yang benar, menyusui sesuai kebutuhan bayi, serta pemantauan status gizi ibu dan bayi.

Edukasi yang disarankan mencakup pemilihan bahan yang aman, kebersihan pengolahan, takaran yang wajar sesuai praktik setempat, serta kewaspadaan terhadap kondisi khusus (misalnya riwayat alergi, gangguan lambung berat, atau penggunaan obat tertentu). Pendekatan kolaboratif antara bidan, keluarga, dan ibu menyusui diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi stres, dan pada akhirnya mendukung keberhasilan menyusui.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jamu empon-empon pada ibu nifas di PMB Dwi Ningrum Kecamatan Wedung Kabupaten Demak berkaitan dengan peningkatan kelancaran produksi ASI. Sebelum konsumsi jamu empon-empon, masih banyak ibu nifas yang mengalami produksi ASI belum lancar, sedangkan setelah periode konsumsi jamu empon-empon lebih banyak ibu nifas yang mengalami produksi ASI lancar. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah konsumsi jamu empon-empon pada ibu nifas telah tercapai.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam pendampingan ibu nifas terkait upaya mendukung kelancaran ASI melalui kebiasaan perawatan yang dilakukan di masyarakat. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi pertimbangan dalam pelayanan di PMB untuk memantau kelancaran ASI sebelum dan sesudah ibu melakukan perawatan nifas yang biasa digunakan. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kajian berikutnya untuk menggambarkan praktik konsumsi jamu empon-empon pada ibu nifas secara lebih luas sesuai tujuan penelitian

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PMB Dwi Ningrum, Demak, yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu nifas yang telah bersedia menjadi responden serta semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

References

1. M. Syairaji, D. S. Nurdiati, B. S. Wiratama, Z. D. Prüst, K. W. M. Bloemenkamp, and K. J. C. Verschueren, “Trends and causes of maternal mortality in Indonesia: A systematic review,” *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 24, no. 1, pp. 1–14, 2024.
2. Amalia and Suryadi, “Manajemen laktasi berbasis evidence based,” *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, vol. 4, no. 2, pp. 135–138, 2022.
3. Fitriyana and Nursanti, “Onset laktasi terlambat sering terjadi pada primipara,” *Media Ilmu Kesehatan, STIKes Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta*, 2019.
4. Rinia, Miranti, and Annastasya, “Analisis kualitatif dan kuantitatif kandungan eugenol dalam jamu empon-empon,” *Journal of Pharmacy UMUS (JOPHUS)*, vol. 3, no. 2, pp. 120–127, 2022.
5. Lestari, Handayani, and Pratiwi, “Factors influencing exclusive breastfeeding practice among mothers in Indonesia: A community-based study,” *International Journal of Public Health Science*, vol. 9, no. 4, pp. 345–352, 2020.

ISSN 2714-7444 (online), <https://acopen.umsida.ac.id>, published by [Universitas Muhammadiyah Sidoarjo](https://www.umsida.ac.id)

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

6. Sulistiyawati, Endris, and Sutikno, "Budidaya empon-empon dan praktik pembuatan jamu pada siswa sekolah menengah pertama," *Madaniya*, vol. 3, no. 4, pp. 892–900, 2022.
7. Sayuti and Atikah, "The pattern of herbal medicines use for breastfeeding mother in Jogonalan, Klaten, Indonesia: A mini survey," *BMC Complementary Medicine and Therapies*, vol. 2, no. 3, p. 399, 2023.
8. F. R. N. Safari and E. B. Sinaga, "Pemanfaatan pilis wangi dan jamu: Terapi tradisional perawatan nifas," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, vol. 4, no. 2, pp. 39–45, 2022.
9. Devina, Nurmasitoh, Solihin, and Rosidah, "Efektivitas jamu beras kencur terhadap pengurangan afterpain pada ibu postpartum di Puskesmas Tinggi Raja," *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, vol. 5, no. 4, 2025.
10. R. Alisa, L. Maita, and M. Megasari, "Pemberian jamu kunyit asam untuk memperlancar ASI di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2023," *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 1, pp. 1–5, 2024.
11. Frisilia and Handriani, "Relationship in lactation management with exclusive breastfeeding on nursing mothers," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2022.
12. F. R. Maybodi and V. Herandi, "Effect of aromatherapy with lemongrass (*Cymbopogon citratus*) on the anxiety of patients undergoing scaling and root planning: A randomized clinical trial," 2025.
13. N. Hasanatuludhhiyah, D. N. Indiasuti, Y. Setiawati, and N. F., "Caring for puerperial mothers through the utilization of traditional herbs to optimize their health," vol. 7, no. 2, pp. 161–172, 2023.
14. M. Pattinasarany, G. Marceilina, W. N. Arwyn, H. Probowati, et al., "Praktik tradisional pada perawatan masa nifas," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 5, no. 1, 2020.
15. N. Kumalasari and R. L. Chumaira, "Korelasi umur ibu, paritas, dan status pekerjaan terhadap keberhasilan ASI eksklusif," *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, vol. 13, no. 2, 2025.