

## EDUKASI KONSUMSI AIR REBUSAN TEMULAWAK UNTUK KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Eny Anggraini<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>

[eny.students@aiska-university.ac.id](mailto:eny.students@aiska-university.ac.id)<sup>1</sup>, [rinasw@aiska-university.ac.id](mailto:rinasw@aiska-university.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

### RINGKASAN

**Latar Belakang:** Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal bagi pertumbuhan bayi. Manfaat menyusui dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) sangat luar biasa, menyelamatkan kehidupan. Menyusui merupakan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi yang terbaik bagi bayi. Pada masa nifas penyebab ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena faktor keadaan gizi ibu. Salah satu cara untuk melancarkan produksi ASI pada ibu Nifas adalah dengan mengkonsumsi temulawak. Temulawak juga mengandung zat aktif xanthorrhizol yang dapat membantu memperlancar produksi ASI ibu nifas. Media yang dapat digunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE adalah *booklet*. *Booklet* merupakan kumpulan informasi yang dirangkum secara ringkas dengan bentuk yang unik dan menarik sehingga mudah untuk memahami informasi. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran *Booklet*. **Metode:** metode luaran KIE yang digunakan berupa *booklet* yang berjudul "Edukasi Konsumsi Air Rebusan Temulawak Untuk Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas" dibuat menggunakan aplikasi Canva. **Hasil:** *booklet* berjudul "Edukasi Konsumsi Air Rebusan Temulawak Untuk Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas". **Kesimpulan:** telah terciptanya media *booklet* dalam memberikan informasi dan pengetahuan pada ibu nifas agar dapat memanfaatkan temulawak sebagai terapi non farmakologi untuk memperlancar produksi ASI. **Saran:** ibu nifas yang menyusui dapat memanfaatkan temulawak untuk meningkatkan kelancaran produksi ASI.

**Kata Kunci :** *ibu nifas, Kelancaran ASI, Temulawak*