



BUKU SAKU

TIPS-TIPS MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Dengan
PIJAT OKSITOSIN, DAUN KATUK,
KURMA, DAN DAUN KELOR



Disusun Oleh
Megi Rosdiyana
202422101

Pembimbing
Suparmi, S.ST., M.Keb

PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'alamin, Segala Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas seluruh curahan Rahmat dan hidayatNya yang telah memberikan berbagai kemudahan, pentunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku yang berjudul "Tips-tips meningkatkan produksi ASI dengan pijat oksitosin, daun katuk, kurma dan daun kelor"

Buku ini disesuaikan dengan permasalahan pemberian air susu ibu (ASI) yang rendah dikalangan masyarakat dengan berbagai alasan, salah satunya adalah ibu yang merasa bahwa produksi ASI nya kurang. Penulis menyadari tidak akan mampu menyelesaikan penulisan buku saku dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terimakasih banyak kepada seluruh civitas Universitas Aisyiyah Surakarta dan teman-teman yang telah membantu tersusunya buku saku ini. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

**Surakarta, 16 Juni 2025
Penulis**

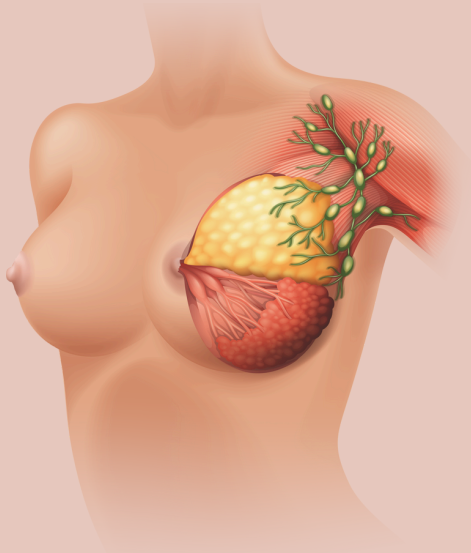
GLOSARIUM

- Saraf : serat-serat yang menghubungkan organ-organ tubuh dengan sistem saraf pusat.
- Areola : area berwarna gelap yang mengelilingi puting payudara.
- Mamae : organ yang menghasilkan susu pada manusia.
- Kontrasepsi : adalah metode atau alat yang digunakan untuk mencegah kehamilan.
- Stimulasi : rangsangan yang diberikan kepada seseorang untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan mereka secara optimal.
- Antibakteri : zat yang memiliki kemampuan untuk menghambat pertumbuhan bakteri atau bahkan membunuh bakteri.
- Senyawa : zat hasil gabungan beberapa unsur yang memiliki sifat berbeda dengan unsur-unsur penyusunnya.
- Osteoporosis : kondisi ketika kepadatan tulang berkurang sehingga tulang menjadi keropos dan mudah patah.

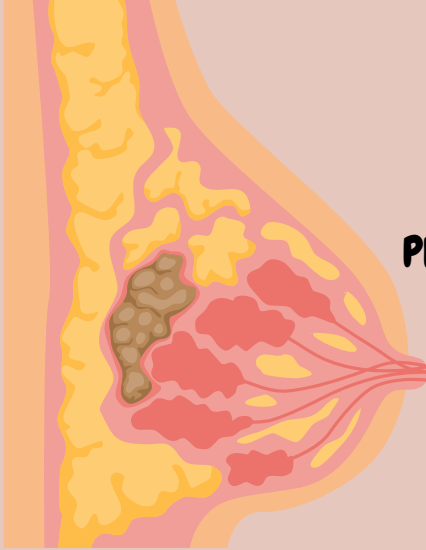
DAFTAR ISI

PRAKATA	1
GLOSARIUM	2
DAFTAR ISI	3
LAKTASI	
A. Definisi Laktasi.....	4
B. Proses Laktasi.....	5
AIR SUSU IBU	
A. ASI (Air susu ibu).....	6
B. Manfaat Pemberian ASI.....	7
C. Komposisi Gizi Dalam ASI.....	8
D. Tanda Bayi Cukup ASI.....	9
PIJAT OKSITOSIN	
A. Pijat Oksitosin.....	10
B. Manfaat Pijat Oksitosin.....	10
C. Mekanisme Kerja Pijat Oksitosin.....	11
D. Cara Pijat Oksitosin.....	12
DAUN KATUK	
A. Daun Katuk.....	14
B. Manfaat Daun Katuk.....	14
C. Mekanisme Kerja Daun Katuk.....	15
D. Cara Mengkonsumsi.....	16
KURMA	
A. Kurma.....	17
B. Manfaat Kurma.....	17
C. Mekanisme Kerja Kurma.....	18
D. Cara Mengkonsumsi.....	19
DAUN KELOR	
A. Daun Kelor.....	20
B. Manfaat Daun Kelor.....	20
C. Cara Kerja Daun Kelor.....	21
D. Cara Mengkonsumsi.....	22
D. Pengukuran Keberhasilan.....	23
DAFTAR PUSTAKA	

DEFINISI LAKTASI



Laktasi secretion of milk atau suckling, yaitu proses atau produksi dan pengeluaran air susu ibu (ASI) dari payudara. Laktasi merupakan proses menyeluruh mulai dari produksi ASI, pengeluaran ASI dari payudara karena hisapan bayi sampai ASI ditelan oleh bayi (Anita et al., 2018). Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek let down/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada puting susu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).



PROSES LAKTASI ATAU MENYUSUI

Gerakan isapan bayi dapat merangsang serat saraf dalam puting, serat saraf ini membawa permintaan agar air susu melewati kolumna spinalis ke kelenjar hipofisis dalam otak, kelenjar hipofisis akan merespon otak untuk melepaskan hormon prolaktin dan hormone oksitosin. Hormon prolaktin dapat merangsang payudara untuk menghasilkan lebih banyak susu, sedangkan hormon oksitosin merangsang kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dalam payudara, kontraksi ini menekan duktus dan mengeluarkan air susu ke dalam penampungan di bawah areola.

AIR SUSU IBU (ASI)

ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi yang baru lahir untuk memenuhi tumbuh kembang yang optimal, pemberian ASI dilakukan tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan untuk bayi berusia nol sampai 6 bulan (Agustina et al., 2022).



MANFAAT PEMBERIAN ASI



Manfaat bagi bayi

- Memberi rasa nyaman, dan adanya ikatan antara ibu dan bayi.
- Terhindar dari alergi.
- ASI meningkatkan kecerdasan bayi.

Manfaat bagi ibu

- Kontrasepsi alam
- Kesehatan Ibu terjaga
- Menurunkan berat badan ibu

KOMPOSISI GIZI DALAM ASI



Kolostrum ASI yang dihasilkan pada hari pertama sampai hari ketiga setelah bayi lahir.



ASI Masa Transisi ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-4 sampai hari ke-10.



ASI Matur ASI yang dihasilkan mulai dari hari ke-10 sampai seterusnya.

TANDA BAYI CUKUP ASI



Bayi sehat dan kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya.

Bayi akan tertidur pulas yaitu sekitar 14-18 jam sehari dan tidak menangis



Bayi menyusu idealnya adalah 8-12x dalam 24 jam dan lamanya sekitar 10-20 menit

BAK (Buang Air Kecil) pada bayi yaitu sebanyak 6-8 kali sehari berwarna terang atau tidak berwarna.



BAB (Buang Air Besar) pada bayi yaitu sebanyak 3-4 kali sehari tekstur feses lunak dan berwarna kekuningan.

PIJAT OKSITOSIN



Pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin (Fatrin et al., 2022).

MANFAAT PIJAT OKSITOSIN

1. Perasaan rileks disertai berkurangnya kelelahan pasca persalinan
2. Merangsang keluarnya hormon oksitosin
3. Mempercepat atau memperlancar keluarnya ASI

MEKANISME KERJA PIJAT OKSITOSIN

Pemijatan tulang belakang pada costae (tulang rusuk) ke 5-6 samapi ke scapula (tulang belikat) akan mempercepat kerja saraf parasimpatis, berpangkal pada medulla oblongata dan daerah sacrum dari medulla spinalis akan merangsang hipofise posterior untuk merangsang hormon oksitosin, yang menstimulasi kontraksi sel-sel otot polos yang melingkari ductus laktiferus kelenjar mammae yang menyebabkan kontraktilitas mioepitel payudara sehingga meningkatkan volume ASI dari kelenjar mammae (Umbarsari, 2017).



CARA PIJAT OKSITOSIN

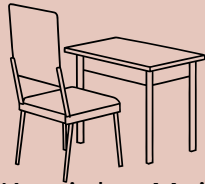
Persiapan Alat



Baby oil



Handuk



Kursi dan Meja



Bra menyusui

Pelaksanaan

1



Mencuci tangan

2



Ibu melepas baju lalu bersandar ke meja dengan melipat kedua tangan untuk sandaran kepala, ibu sambil memeluk bantal.

- 3 Lumuri tangan dengan minyak atau baby oil



- 4 Lakukan pemijatan dengan kepalan tangan dengan ibu jari menunjukkan ke depan. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari



- 5 Pijat kearah bawah pada kedua sisi tulang belakang yang berada dicostae ke 5-6 sampai dari leher ke arah tulang belikat selama 3-5 menit dengan kedua ibu jari.



- 6 Mengulangi pemijatan hingga 3 kali

- 7 Membersihkan punggung ibu dengan waslap



DAUN KATUK



Katuk merupakan tanaman obat-obatan tradisional yang mempunyai zat gizi tinggi, sebagai antibakteri, dan mengandung beta karoten sebagai zat aktif warna. Senyawa aktif dalam daun katuk yang berperan dalam pembentukan ASI yaitu alkaloid dan sterol

MANFAAT DAUN KATUK

- 😊 Pelancar ASI
- 😊 Pembersih darah
- 😊 mencegah osteoporosis
- 😊 kalsium yang tinggi sebagai penguat tulang

MEKANISME KERJA DAUN KATUK

Katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI, daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik . Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimiasterol yang bersifat estrogenic (Rosdianah & Irmawati, 2021).





CARA MENGONSUMSI

Pembuatan Sayur Daun Katuk



Bawang merah, putih,
cabe dan garam



Air 200 ml



2,300 gram daun
katuk

1. pisahkan daun katuk dari batangnya.
2. iris tipis bawang merah, bawang putih dan cabai
3. Kemudian didihkan air, setelah air mendidih, masukan irisan bawang merah, bawang putih dan cabe rawit.
4. Masukkan daun katuk lalu masak selama 2-3 menit.
5. Jika sudah layu/matang, tambahkan garam dan gula, angkat dan sajikan
6. Sayur bening daun katuk diberikan 1x sehari selama 7 hari

KURMA

Buah kurma memiliki nama ilmiah yang berasal dari Bahasa Yunani yakni "Phoenix" yang artinya buah merah atau ungu dan "dactylifera" yang di dalam Bahasa Yunani disebut "daktulus" yang artinya jari, yang terlihat seperti buah kurma.

MANFAAT KURMA UNTUK ASI

Kurma mengandung senyawa galactogogues yaitu flavonoid dan saponin sehingga kurma dapat meningkatkan produksi ASI (Halimah et al. 2022).



MEKANISME KERJA KURMA

Kurma mengandung hormone yang mirip hormone oksitosin, yakni hormone neurohipofisia. Hormone oksitosin dialirkan melalui darah menuju payudara, hormone ini akan membantu memacu kontraksi pada pembuluh darah vena yang ada disekitar payudara, sehingga memacu kelenjar air susu untuk memproduksi ASI.



CARA MENGGUNAKAN

Pembuatan Jus Kurma



1/2 gelas air putih



7 buah kurma, buang bijinya

1. Blender kurma dengan air putih.
2. Sajikan, jus kurma diberikan 1x sehari selama 7 hari



Kurma juga bisa dimakan secara langsung dengan mengkonsumsinya 2 butir kurma 3 kali sehari

DAUN KELOR



Kelor termasuk salah satu pangan super yang memiliki fungsi sebagai pangan bergizi tinggi dan kaya fitokimia untuk kesehatan. Dalam 2 gram daun kelor, terkandung 14 kalori. Daun kelor juga mengandung vitamin B6 dan B2 .

MANFAAT DAUN KELOR

- 😊 Meningkatkan produksi ASI
- 😊 Meningkatkan kualitas ASI
- 😊 Membantu mengisi nutrisi yang hilang
- 😊 Menjaga berat badan ibu menyusui

CARA KERJA DAUN KELOR

Daun kelor mengandung senyawa aktif seperti fitosterol, flavonoid, dan polifenol yang berfungsi sebagai galaktagogum, yaitu zat yang mampu merangsang dan meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin dalam tubuh ibu menyusui. Fitosterol membantu merangsang kelenjar hipofisis untuk memproduksi hormon prolaktin yang berperan penting dalam sintesis ASI, sementara flavonoid dan polifenol mendukung pelepasan hormon oksitosin yang berfungsi dalam proses pengeluaran ASI (let-down reflex) (Mundari,2023).



CARA MENGONSUMSI

Pembuatan Minuman Daun Kelor



1 liter air



2 sendok makan
bubuk daun katuk



1. Petik daun kelor, cuci dengan air hingga bersih.
2. Jemur daun kelor hingga kering.
3. Simpan daun kelor yang sudah kering di wadah tertutup.
4. Untuk mengkonsumsinya, rebus 1 liter air hingga mendidih 5-10 menit.
5. Masukkan daun kelor kering.
6. Saring air rebusan daun kelor
7. Air rebusan daun kelor siap diminum.
8. Pemberian air rebusan daun kelor 2 kali sehari selama 7 hari.



PENGUKURAN KEBERHASILAN



Pengukuran keberhasilan setelah pijat oksitosin pemberian buah kurma, daun katuk, dan daun kelor dilakukan setiap hari sampai hari ke-7 indikator yang dinilai yaitu

- Frekuensi menyusui dalam 24 jam
- Frekuensi BAB dan BAK dalam 24 jam
- Lama bayi tidur setelah menyusui (jam)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Pramudianto, A., & Novitasari, D. (2022). Implementasi batuk efektif pada pasien pneumonia dengan masalah gangguan oksigenasi. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 30–35
- Anita dan Bisepta. 2018 *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi Dengan Pendekatan Berbasis Bukti Media Nusa Creative*.
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60.
- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi praktik pijat oksitosin terhadap peningkatan kelancaran produksi air susu ibu (ASI). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 3(1), 39–46.
- Lina Fitriani, S. S. T. M. K., & Sry Wahyuni, S. S. T. M. K. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=8RRIEAAAQBAJ>
- Rosdianah, & Irmawati. (2021). Pemberian ekstrak daun katuk terhadap kelancaran asi pada ibu menyusui. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), 265–271.
- Santoso, Urip. (2014). *Katuk, Tumbuhan Multi Khasiat*. Badan Penerbit Fakultas Pertanian (BPPF) Universitas Bengkulu.
- Walyani dan Purwoastuti. 2020. *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Yulinda D, Azizah I. Pengaruh Sari Kurma Terhadap Prolaktin Dan Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Bpm Pipin Heriyanti Yogyakarta Tahun 2017. *Media Ilmu Kesehat* 2019;6(3):195-198
oi:10.30989/mik.v6i3.196



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024/2025**