

Literature Review: The Role of Ginger and Herbal Combinations in Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

Tinjauan Literatur: Peran Jahe dan Kombinasi Herbal dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui

¹Dhini Yunizar Putri* & ¹Meilia Rahmawati Kusumaningsih

ABSTRACT

Introduction: Every mother has high hopes of being able to breastfeed her baby exclusively, but failure to provide exclusive breastfeeding often leaves mothers disappointed. Blocked milk ducts, breast swelling, sore nipples, mastitis, and breast abscesses are common problems in the first two weeks of postpartum. The purpose of this article is to examine the role of ginger and herbal combinations in increasing breast milk production in breastfeeding mothers. **Method:** This article was written using a literature review design with article searches using Google Scholar (8 articles) and PubMed (2 articles). **Result:** Ginger contains galactagogues that can increase breast milk production and anti-inflammatory compounds such as gingerol, shogaol, and zingerone, which can soothe and reduce pain. The use of medicinal plants varies from region to region, so ginger combinations vary. Consuming ginger or its combination has no side effects. However, side effects such as diarrhea, nausea, yellow stools, and skin rashes can occur with ginger and turmeric formulations. **Conclusion:** Ginger plays a role in increasing breast milk production and the combination of ginger also contains ingredients that help increase breast milk production so that combining ginger with other herbs can increase breast milk production more significantly than giving ginger alone.

ABSTRAK

Pendahuluan: Setiap ibu memiliki harapan besar untuk dapat menyusui bayinya secara eksklusif, namun ketidakberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif sering kali membuat ibu kecewa. Tersumbatnya saluran ASI, payudara membengkak, puting susu lecet, mastitis dan abses payudara merupakan masalah yang sering terjadi pada 2 minggu pertama di masa nifas. Tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui peran jahe dan kombinasi herbal dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. **Metode penelitian:** Penulisan artikel ini menggunakan desain literature review dengan penelusuran artikel menggunakan Google Scholar (8 artikel) dan PubMed (2 artikel). **Hasil Penelitian:** Jahe mengandung galaktagog yang dapat meningkatkan produksi ASI dan senyawa antiinflamasi seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang dapat meredakan dan mengurangi nyeri. Penggunaan tanaman obat di setiap daerah bermacam-macam, sehingga pengkombinasian jahe berbeda-beda. mengonsumsi jahe atau disertai kombinasinya tidak memiliki efek samping. Namun, terdapat efek samping seperti diare, mual, feses kuning dan juga ruam pada kulit pada formulasi jahe dengan kunyit. **Kesimpulan:** Jahe berperan dalam peningkatan produksi ASI serta kombinasi pada jahe juga memiliki kandungan yang membantu meningkatkan produksi ASI sehingga, mengkombinasikan jahe dengan herbal lainnya dapat meningkatkan produksi ASI yang lebih signifikan dari pada hanya pemberian jahe.

¹ Universitas Islam Sultan Agung

Korespondensi e-mail:
dhiniyunizar91@gmail.com

Submitted: 31-01-2026
Revised: 10-06-2026
Accepted: 19-07-2026

How to Cite: Putri, D. Y., & Kusumaningsih, M. R. (2026). Literature Review: The Role of Ginger and Herbal Combinations in Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Jurnal Midwifery*, 8(2).
<https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.65179>

Kata Kunci:

Produksi ASI; Jahe; Galagtagog; Tanaman Herbal

Keywords:

Breast Milk Production; Ginger; Galactagogue; Herbal Plants

PENDAHULUAN

ASI eksklusif artinya air susu alami yang diberikan kepada bayi dalam jangka waktu 6 bulan pasca persalinan tanpa ditambahkan zat apapun (Sampe et al., 2020). Pemberian ASI pada bayi merupakan suatu kegiatan memberikan makanan alami pada bayi yang di dalamnya kaya akan nutrisi yang baik untuk tumbuh kembang bayi sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak dini (Hanifa et al., 2024). Setiap ibu memiliki harapan besar untuk dapat menyusui bayinya secara eksklusif, namun ketidakberhasilan dalam pemberian ASI eksklusif sering kali membuat ibu kecewa (Setiadewi Hasanah et al., 2021).

DOI: [10.24252/jmw.v8i2.65179](https://doi.org/10.24252/jmw.v8i2.65179)

Email : jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id



Copyright 2026 © the Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Tersumbatnya saluran ASI, payudara membengkak, putting susu lecet, mastitis dan abses payudara merupakan masalah yang sering terjadi pada 2 minggu pertama di masa nifas (Yulianti, 2022).

Menurut WHO (2025), bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif di tahun 2017 sebanyak 52% dan menjadi 66,4% di 2024. Walaupun mengalami kenaikan, bayi yang belum menerima ASI secara eksklusif masih banyak. Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2025), 27,87% bayi di Indonesia belum mendapatkan ASI secara eksklusif, sehingga memiliki tingkat risiko kematian yang tinggi, diare ataupun pneumonia menjadi penyebabnya (UNICEF, 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marantika et al. (2023) mengatakan bahwa produksi ASI yang kurang lancar sehari setelah melahirkan merupakan salah satu faktor penyebab utama ASI eksklusif di Indonesia belum tercapai, hal ini disebabkan karena hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam melancarkan produksi ASI kurang mendapatkan rangsangan. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti et al. (2023) mengatakan bahwa saat ini banyak sekali cara untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya ialah mengonsumsi jahe yang merupakan salah satu dari konsumsi herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI karena memiliki kandungan galaktogoe alami yang berada pada jahe efektif dalam meningkatkan produksi ASI tanpa adanya efek samping. Galaktogoe memiliki mekanisme kerja yang berhubungan dengan hormon-hormon yang mempengaruhi produksi ASI yang mana sangat efektif dalam memberikan rangsangan sehingga hormon oksitosin dan prolaktin keluar (Hanifah et al., 2023).

Pendekatan penulisan artikel ini menggunakan tinjauan teori (literatur review) dengan menganalisis penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Tujuan penulisan artikel ini untuk mengetahui peran jahe dan kombinasi herbal dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penulisan artikel ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca serta dapat dijadikan pertimbangan sebagai sarana dalam meningkatkan produksi ASI.

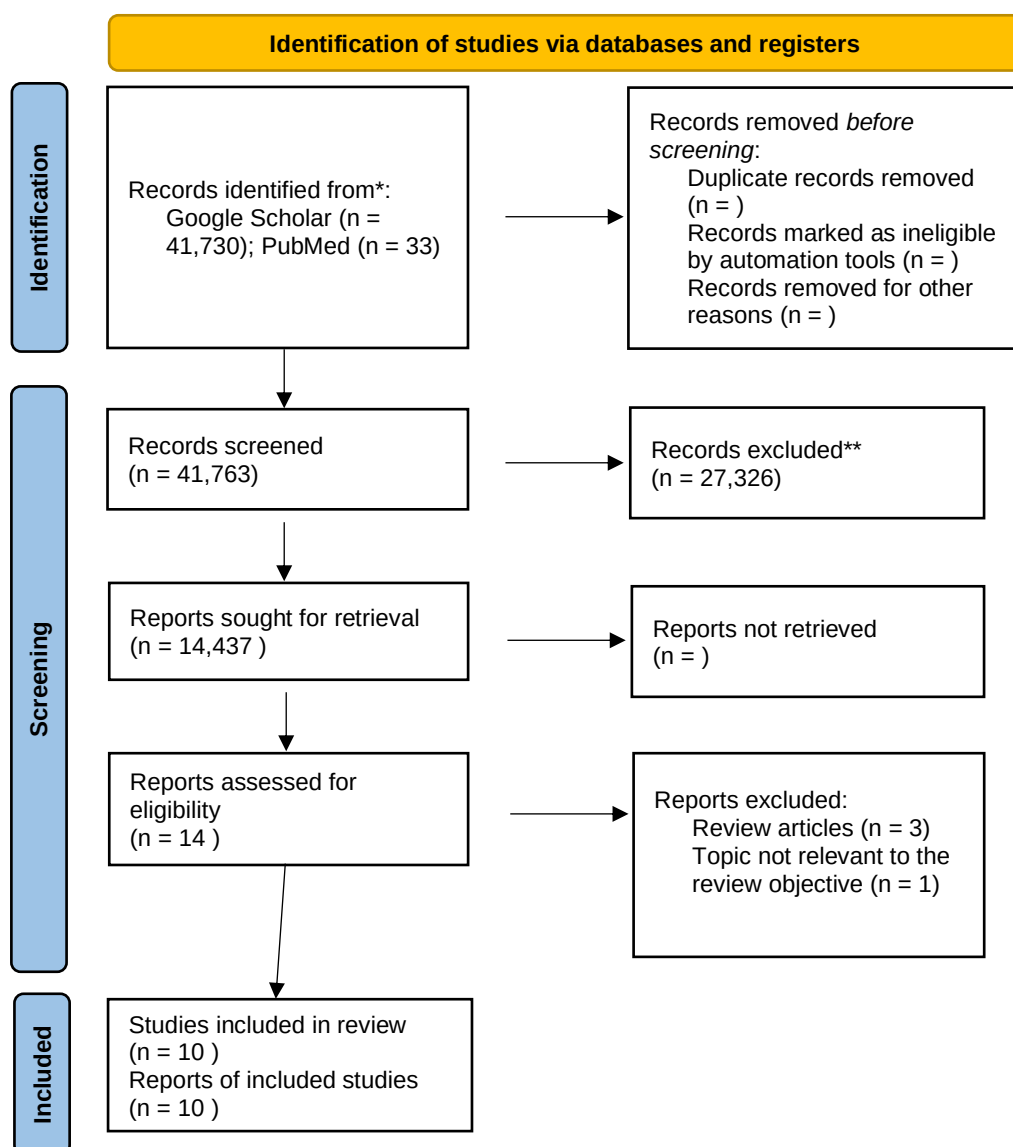
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 dalam proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan pemilihan artikel. Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui dua basis data elektronik, yaitu Google Scholar dan PubMed. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dengan operator Boolean (AND dan OR). Search string pada Google Scholar adalah ("breast milk production" OR "produksi ASI") AND (ginger OR jahe), sedangkan pada PubMed menggunakan ("Breast Feeding"[MeSH] OR "breast milk") AND ("Ginger"[MeSH] OR ginger). Pencarian dibatasi pada artikel yang dipublikasikan pada periode 2020-2025, tersedia dalam bentuk full text, serta menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian kuantitatif yang membahas pengaruh konsumsi jahe terhadap peningkatan produksi ASI, diterbitkan pada tahun 2020-2025, dan dapat diakses secara penuh. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak tersedia dalam bentuk full text, artikel dengan desain literature review, serta artikel yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Seluruh artikel yang diperoleh dari kedua basis data diperiksa untuk mengidentifikasi kemungkinan artikel duplikat (duplicate

removal). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa tidak ditemukan artikel duplikat sehingga seluruh artikel dilanjutkan ke tahap penyaringan.

Proses screening dilakukan secara bertahap sesuai pedoman PRISMA 2020. Tahap pertama berupa penyaringan berdasarkan tahun publikasi, bahasa, dan ketersediaan naskah lengkap (*full text*). Tahap kedua dilakukan melalui penelaahan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dibaca secara menyeluruh (*full-text assessment*) untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian digunakan dalam proses sintesis data. Analisis data dilakukan dengan mengelompokkan artikel berdasarkan judul penelitian, nama peneliti dan tahun publikasi, metode penelitian, serta hasil penelitian.



*Consider, if feasible to do so, reporting the number of records identified from each database or register searched (rather than the total number across all databases/register).

**If automation tools were used, indicate how many records were excluded by a human and how many were excluded by automation tools.

Gambar 1. Diagram Prisma

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1, proses identifikasi menghasilkan 41.730 artikel dari Google Scholar dan 33 artikel dari PubMed. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan tahun publikasi (2020-2025) dan ketersediaan full text, diperoleh 14.420 artikel dari Google Scholar dan 17 artikel dari PubMed. Selanjutnya dilakukan seleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi artikel sehingga diperoleh 10 artikel dari Google Scholar dan 4 artikel dari PubMed. Pada tahap penilaian kelayakan (eligibility), sebanyak 4 artikel dikeluarkan karena 3 artikel menggunakan metode penelitian yang tidak sesuai dan 1 artikel tidak relevan dengan topik penelitian. Dengan demikian, sebanyak 10 artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam proses analisis serta sintesis data.

HASIL PENELITIAN

Table 1. Hasil Penelurusan Artikel Penelitian

No	Judul artikel	Nama Peneliti & tahun terbit artikel	Metode penelitian	Hasil penelitian (jabarkan secara singkat saja)
1.	Pengaruh pemberian Rebusan Jahe Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Lapang	(Danel et al., 2025)	Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperiment berbentuk desain pretest and posttest nonequivalent without control group. Penelitian akan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Lapang. nonprobability Sampling dengan teknik total sampling sebanyak 10 orang. Instrumen menggunakan kuesioner data demografi, lembar observasi produksi ASI. Data dianalisis dengan uji wilcoxon	Diperoleh bahwa produksi ASI pretest pada ibu postpartum yaitu mean sebesar 4,50 ml; median sebesar 5 ml; standar deviasi sebesar 4.378 ml; nilai minimum sebesar 0 ml, nilai maksimum sebesar 10 ml. Diperoleh bahwa produksi ASI posttest pada ibu postpartum yaitu mean sebesar 415 ml; median sebesar 405 ml; standar deviasi sebesar 109,848 ml; nilai minimum sebesar 300 ml, nilai maksimum sebesar 610 ml. Diperoleh dari hasil uji Wilcoxon nilai-p=0,005 (nilai-p<0,05).
2.	Efektivitas Kompres Jahe Hangat Terhadap Bendungan Asi	(Saidah et al., 2024)	Rancangan pada penelitian ini adalah pretest posttest with control group design. kelompok intervensi (intervensi dengan menggunakan kompres jahe hangat dan perawatan payudara dengan breast care) dan 16 responden kelompok kontrol (terapi dengan menggunakan kompres	Hasil uji statistik menggunakan uji Man-Whitney terdapat perbedaan yang signifikan antara skala pembengkakan, skala intensitas nyeri payudara, antara kelompok intervensi kompres menggunakan kompres jahe hangat dan kompres hangat menggunakan kain. Skala pembengkakan memiliki nilai p 0,000; skala intensitas

		hangat menggunakan kain yang dicelupkan ke dalam air panas dengan breast care).	nyeri memiliki nilai p 0,005 (nilai p <0,05).	
3.	<i>the Effect of Ginger Drinking on Breast Milk Production to Women in the Public Period in Ngembak Village</i>	(Maylia Arviyanti, 2024)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan pretest posttest one grup. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan hasil sampel berjumlah 22 responden.	volume ASI sebelum diberikan minuman jahe diperoleh rata-rata 218,72 ml. Volume ASI tertinggi 345 ml dan terendah 120 ml. Setelah diberi minuman jahe terdapat peningkatan volume asi rata-rata 415,54 ml. volume tertinggi 557 ml dan terendah 281 ml.
4.	<i>The Efficacy of Steamed Ginger Extract, Hot Herbal Compress on Breast Milk Flow Rate in Normal First-Time Postpartum Women in the Early Postpartum Period</i>	(Jirasinlapasat et al., 2025)	Metode yang digunakan adalah uji acak terkontrol terbuka pada 99 ibu, dibagi menjadi kelompok jahe kukus, kompres herbal panas, dan plasebo. Produksi ASI diukur melalui laju aliran ASI hingga 48 jam pascapersalinan.	Para penulis menemukan bahwa, setelah 24 jam, ekstrak jahe kukus, yang mengandung 6-gingerol sebesar 77,425±14,57 mg/g dan 6-shogaol sebesar 26,19±6,22 mg/g, memiliki laju aliran ASI yang lebih tinggi daripada kompres herbal panas dan plasebo. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa ekstrak jahe kukus dan kompres herbal panas meningkatkan volume ASI pada periode pasca persalinan awal
5.	<i>Effect of Ginger Pulu Mandoti Cookies on Breast Milk Production and Breastfeeding Frequency</i>	(Yulianti et al., 2025)	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol pretest-posttest. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Jumlah sampel adalah 46 ibu menyusui yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberi dua buah (20 gram) / hari Kue Jahe Pulu Mandoti dan kelompok kontrol yang diberi dua	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan produksi ASI pada kelompok intervensi dari rata-rata 128,14 ml/hari menjadi 437,53 ml/hari ±77,18 (p=0,000), sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 123,44 ml/hari menjadi 357,08 ml/hari ±95,93 (p=0,000). Secara keseluruhan, Kue Jahe Pulu Mandoti berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI dan frekuensi pemberian ASI.

		buah (20 gram) / hari Kue Pulu Mandoti, masing-masing diberikan selama 30 hari. Hasil pengukuran frekuensi menyusui dan produksi ASI menggunakan uji t berpasangan, uji Mann-Whitney, dan uji t tidak berpasangan, serta pengukuran produksi ASI dengan menilai volume ASI.	
6.	<i>The Effectiveness of Ginger and Turmeric Boiled Water on Milk Production in Postpartum Mothers</i> (Fatrin & Apriyani, 2025)	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pre-test-post-test satu kelompok. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data checklist dengan observasi langsung pemberian air rebusan jahe dan kunyit terhadap produksi ASI pada ibu pascapersalinan selama 3 hari. Populasi penelitian adalah 15 ibu pascapersalinan pada hari ke-5-7 menggunakan purposive sampling.	Berdasarkan rata-rata (mean) produksi ASI sebelum intervensi (pre test) diperoleh 51,47. Berdasarkan rata-rata (mean) produksi ASI setelah intervensi (post test) diperoleh 52,47. Hasil uji t berpasangan menunjukkan signifikansi 0,001 kurang dari 0,05, yang berarti ada efektivitas air rebusan jahe dan kunyit terhadap produksi ASI.
7.	<i>Quality Evaluation of Galactagogu e Concoction</i> (M. et al., 2022)	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental laboratorium dan sensori dan Tidak dilakukan uji klinis langsung pada ibu menyusui.	Formulasi moringa, jahe, dan mint menunjukkan Tingkat penerimaan sensori tertinggi. Produk ini memiliki kandungan protein dan kalsium yang tinggi, terutama kalsium sebesar 1406 mg/100 g, yang berperan dalam sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Selain itu, formulasi ini mengandung aktivitas antioksidan dan mineral pendukung laktasi. Dibandingkan produk komersial MOTHERG+, produk ini memiliki tingkat penerimaan sensori yang

setara atau lebih baik.

- | | | |
|---|---|--|
| <p>8. <i>The Study of The Duration of Onset of Lactation in Emergency Cesarean Delivery Case Comparison between Procedure Conventional Feeding and Early Feeding with Ginger Juice and Water at Buddhasothorn Hospital</i> (Chanwaro, 2022)</p> | <p>Penelitian menggunakan desain randomized controlled trial dengan melibatkan 105 ibu pascasesar darurat yang dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok makan sesuai prosedur konvensional, kelompok makan lebih awal dengan air putih, dan kelompok makan lebih awal dengan air jahe. Ketiga kelompok memiliki karakteristik dasar yang relatif sama, sehingga perbedaan hasil dapat dikaitkan dengan intervensi yang diberikan. Variabel utama yang diamati adalah waktu mulai terjadinya pembengkakan payudara disertai keluarnya ASI penuh.</p> | <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok ibu yang mendapatkan makan lebih awal disertai minum air jahe mengalami onset laktasi paling cepat dibandingkan dua kelompok lainnya. Perbedaan ini terbukti signifikan secara statistik, baik jika dibandingkan dengan kelompok air putih maupun kelompok makan konvensional. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa kombinasi antara pemulihan fungsi pencernaan yang lebih cepat dan efek farmakologis jahe berperan dalam mempercepat proses laktasi.</p> |
| <p>9. <i>Effect of a ginger-spiced millet-soya drink and breastfeeding education on prolactin levels and breast milk volumes in postpartum mothers in northern Ghana: a randomized controlled trial</i> (Tahiru et al., 2025)</p> | <p>Uji coba terkontrol secara acak (RCT) dilakukan selama 14 hari, dengan 75 peserta secara acak dibagi menjadi tiga kelompok: minuman Zim-So (n=25), pendidikan menyusui (n=25), atau kontrol (n=25). Ukuran sampel ditentukan menggunakan G-Power untuk mendeteksi efek sedang hingga besar (Cohen's d=0,8) dengan kekuatan 80% dan $\alpha=0,05$.</p> | <p>Volume ASI dan kadar prolaktin meningkat secara signifikan baik pada kelompok minuman Zim-so maupun kelompok Edukasi Menyusui dari awal hingga Hari ke-7 dan tetap tinggi hingga Hari ke-14 ($p<0,001$).</p> |
| <p>10. <i>Herbal medicine use and associated factors</i> (Aragie & Afework, 2025)</p> | <p>Penelitian ini merupakan a cross-sectional study yang dilakukan pada 362 wanita menyusui yang</p> | <p>Dari 362 wanita hamil yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 150 (41,43%, 95% CI: 36,3, 46,5%) menggunakan produk herbal</p> |

*among
lactating
mothers
visiting
maternal and
child health
clinic at
Woldia
Comprehensi
ve
specialized
hospital,
North Wollo
Zone,
Ethiopia,
2023*

mengunjungi Klinik Imunisasi Program Perluasan dan Keluarga Berencana di Rumah Sakit Spesialis Komprehensif Woldia dari tanggal 1 Februari hingga 30 April 2023. Partisipan penelitian dipilih menggunakan metode pengambilan sampel sistematis. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur melalui wawancara tatap muka.

selama masa menyusui. Produk herbal yang paling sering digunakan selama menyusui adalah Zingiber officinale 73 (48,6%), diikuti oleh Lepidium sativum 67 (44,6%), Ocimum lamifolium 60 (40%), dan Linum usitatissimum 53 (35,3%). Perbedaan penggunaan produk herbal selama periode laktasi mungkin disebabkan oleh latar belakang budaya, karena setiap obat tradisional sangat berakar pada latar belakang dan tradisi keagamaan di daerah tertentu.

Berdasarkan hasil penelusuran, didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan topik pembahasan. Dimana setiap penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat meningkatkan produksi ASI. Selain itu, kombinasi jahe dengan herbal lainnya juga terbukti mendukung efektivitas peningkatan produksi ASI.

PEMBAHASAN

Menurut *United Nation*, (2025) pada salah satu target di SGDs (Sustainable Development Goals) goals 3 yaitu “Pada tahun 2030, akhiri kematian bayi baru lahir dan anak-anak di bawah usia 5 tahun yang dapat dicegah, dengan semua negara bertujuan untuk mengurangi angka kematian neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup dan angka kematian balita setidaknya hingga 25 per 1.000 kelahiran hidup”. Pada 2023 terjadi penurunan dari 2015 pada angka kematian anak di bawah 5 tahun sebesar 16 persen dan penurunan angka kematian bayi sebesar 12 persen ([United Nations, 2025](#)). Untuk memastikan kemajuan berlanjut, penting untuk menjaga Upaya perawatan dan layanan yang sudah berjalan. Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan salah satu cara untuk menurunkan angka kematian bayi karena kaya akan kandungan gizi dan antibodi yang esensial untuk tumbuh dan kembang bayi dan terbukti mencerdaskan serta terhindar dari serangan penyakit ([Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022](#)).

Menurut [Setiadewi et al. \(2021\)](#) masalah yang sering terjadi pada 6 bulan pertama pemberian ASI yaitu putting lecet, mastitis, bendungan ASI atau pembengkakan, ketidakcukupan ASI, saluran ASI tersumbat, abses payudara dan putting datar. Penelitian yang dilakukan oleh [Delvina et al. \(2022\)](#) mengatakan faktor yang berhubungan dengan produksi ASI yaitu asupan nutrisi pada ibu menyusui, frekuensi menyusui, perawatan payudara, pola istirahat ibu menyusui dan dukungan suami ibu menyusui.

Upaya peningkatan produksi ASI bisa dilakukan baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat seperti omperidone, metoklopramid, sulpirid sesuai dengan resep dokter ([Y. M. Sari et al., 2023](#)). Terapi farmakologis relatif mahal dan terdapat efek samping yang lebih besar jika

dibandingkan dengan terapi non farmakologi ([Handayani & Angellina, 2023](#)). Banyak sekali terapi non farmakologis yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya yaitu dengan menggunakan tanaman herbal jahe.

Peran Jahe terhadap Peningkatan Produksi ASI

Dibandingkan penggunaan obat kimia, saat ini tanaman herbal banyak dijadikan opsi pengobatan di Indonesia karena terbukti kaya khasiat untuk kesehatan dengan efek samping yang lebih minim ([Sari N & Andjasmara T C, 2023](#)). Penggunaan tanaman obat di setiap daerah bermacam-macam. Hal ini disebabkan penggunaan obat herbal merupakan peninggalan nenek moyang sehingga pengetahuan masyarakat setiap daerah mengenai tanaman obat berbeda-beda ([Sayuti & Atikah, 2022](#)). Hal ini sejalan dengan penelitian [Aragie dan Afework, \(2025\)](#) dari 362 responden, 150 responden menjadikan tanaman herbal sebagai opsi untuk mengatasi masalah kesehatan selama periode laktasi dimana, jahe merupakan tanaman herbal yang banyak diminati (48,6%) dari 23 lebih jenis tanaman herbal yang ada. Latar belakang budaya menjadi penyebab perbedaan dalam pemilihan tanaman herbal, hal ini karena adanya tradisi, sosial dan budaya yang berbeda-beda.

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan satu diantara berbagai tanaman bagian dari suku *zingiberaceae* yang memiliki manfaat dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit ([Siregar et al., 2022](#)). Jahe (*Zingiber officinale*) rempah-rempah yang tidak hanya diolah menjadi makanan dan minuman, tetapi banyak dijadikan tanaman obat di mancanegara termasuk Indonesia ([Ayustaningwarno et al., 2024](#)). Beberapa negara di Asia Tenggara menggunakan jahe sebagai galaktagog alami ([Dilokthornsakul et al., 2022](#)). Galaktagog merupakan zat yang ada pada sebagian tumbuhan yang dapat meningkatkan produksi ASI ([Rizqi Lusiana, Sutrisminah Emi, 2022](#)). Efek farmakologis galaktagog ditunjukkan melalui interaksi dopamine yang membuat kadar prolaktin meningkat sehingga volume ASI mengalami peningkatan. ([Triandini et al., 2022](#)).

Terdapat beberapa senyawa kimia yang dikandung oleh jahe diantaranya gingerol, shogaol, dan zingeron yang merupakan antiinflamasi sehingga meredakan dan mengurangi nyeri ([D. Sari & Nasuha, 2021](#)). Terdapat efek vasodilatasi pada senyawa Gingerol dan shogaol pada jahe akibat dari rangsangan reseptor muskarinik dan pemblokiran saluran. Peningkatan produksi ASI diperkirakan akibat dari efek vasodilatasi melalui peningkatan aliran darah ke payudara ([Khairani et al., 2021](#)). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Arviyanti et al. \(2024\)](#) yang mengatakan “terdapat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Desa Ngembak”. Peneliti juga mengatakan hal ini disebabkan karena adanya kandungan galaktagog pada jahe yang membuat produksi ASI lancar, selain itu sifat anti inflamasi dan zat antioksidan yang ada dalam kandungan jahe mampu mengatasi nyeri yang disebabkan karena payudara mengalami inflamasi yang umum terjadi pada ibu menyusui.

Jahe dapat digunakan dengan dosis 1 hingga 45 g/hari dan belum dapat dipastikan dosis yang lebih efektif, bentuk sediaan pun bervariasi seperti kapsul, bubuk instan dan larutan ([Dilokthornsakul et al., 2022](#)). Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, penggunaan jahe dapat dikonsumsi mulai dari 2 hingga 6 jam setelah melahirkan sebanyak 2 kali sehari dengan disajikan 100 mL untuk sekali minum dengan rentang waktu minimal 3 hari dan paling lama 30 hari dan terdapat perbedaan signifikansi antara sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Saidah et al., (2024) yang memberikan intervensi dalam bentuk kompres jahe hangat 3 kali sehari dan 30 menit per sesi selama 2 hari dengan dosis 5 ruas rimpang jahe yang di rebus dengan 100 ml air. Nilai p skala pembengkakan yaitu 0,000, nilai p skala intensitas nyeri sebesar 0,000 $p < \alpha$ (0,05). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skala pembengkakan dan skala intensitas nyeri antara nilai *pra* dan *pasca* perlakuan pada kelompok kompres dengan menggunakan kompres jahe hangat.

Selain itu, pengolahan galaktagog alami pun berbagai macam dan semuanya efektif meningkatkan produksi ASI seperti dibuat biskuit, *smooties*, dan jus (Yuniartis, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti et al. (2025) menginovasi makanan daerah *pulu mandoti* dengan tambahan jahe yang menunjukkan hasil produksi ASI meningkat dengan rata-rata produksi ASI dari 128,14 ml menjadi 437,53 ml. Penelitian yang dilakukan oleh Jirasinlapasat et al. (2025) dengan pembagian 3 kelompok yaitu kelompok kapsul ekstrak jahe kukus, kelompok kompres herbal hangat dan kelompok kapsul placebo (berisi laktosa monohidrat) yang menunjukkan hasil kelompok kapsul ekstrak jahe kukus dan kelompok kompres herbal hangat meningkatkan volume ASI dengan Aliran ASI tertinggi pada kelompok kapsul ekstrak jahe kukus. Hal ini menunjukkan bahwa semua jenis pengolahan dan bentuk sediaan efektif untuk meningkatkan produksi ASI serta mengurangi bengkak dan nyeri.

Tidak hanya diberikan kepada seseorang dengan persalinan pervaginam, tetapi jahe dapat dikonsumsi oleh seseorang dengan persalinan *sectio caesarea*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chanwaro (2022) kelompok pemberian makan dini disertai minum air jahe mengalami ASI penuh lebih cepat daripada kelompok pemberian makan dini disertai minum air putih dan kelompok makan terstruktur. Selain untuk mempercepat pengeluaran ASI, pemberian jahe pada ibu *post sectio caesarea* juga bertujuan untuk memulihkan sistem pencernaan dan ekskresi. Ibu dengan persalinan *sectio caesarea* cenderung memiliki tingkat kesulitan lebih besar dalam pemberian ASI dibandingkan ibu dengan persalinan *pervaginam* (Cahayani et al., 2025). Kondisi ini lah yang menyebabkan tingkat konsumsi galaktagog pada Ibu dengan persalinan *sectio caesarea* lebih banyak dibandingkan ibu dengan persalinan *pervaginam* (Ryan et al., 2023).

Kombinasi Jahe sebagai Galaktogok Alami

1. Aromaterapi Lavender sebagai Kombinasi Jahe

Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa kombinasi rebusan jahe dan aromaterapi lavender memberikan efek yang lebih baik terhadap peningkatan produksi ASI dibandingkan penggunaan jahe saja. Danel et al. (2025) melaporkan bahwa pemberian rebusan jahe yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui ($p=0,005$). Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh efek galaktagog jahe, tetapi juga oleh kemampuan aromaterapi lavender dalam menciptakan kondisi psikologis yang mendukung proses laktasi.

Mekanisme tersebut dapat dijelaskan melalui efek relaksasi yang dimiliki aromaterapi lavender. Lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek sedatif, ansiolitik, serta relaksasi otot sehingga mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu menyusui (Dian Fitriana et al., 2025). Penurunan stres tersebut berperan dalam

mengoptimalkan kerja sistem saraf pusat yang selanjutnya merangsang pelepasan hormon oksitosin. Hormon oksitosin memiliki peran penting dalam refleksi pengeluaran ASI sehingga kondisi psikologis ibu yang lebih rileks akan mendukung kelancaran proses menyusui (Ropiah et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penjelasan Destri et al. (2022) dan Putri et al. (2023) bahwa aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologis yang mampu meningkatkan rasa nyaman, menurunkan ketegangan emosional, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis ibu selama masa nifas.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kombinasi jahe dan aromaterapi lavender bekerja melalui mekanisme yang saling melengkapi. Jahe berperan sebagai galaktagog alami yang mendukung proses pembentukan ASI, sedangkan aromaterapi lavender membantu menciptakan kondisi psikologis yang optimal melalui peningkatan relaksasi dan stimulasi hormon oksitosin. Sinergi kedua intervensi tersebut diduga menjadi faktor yang menyebabkan peningkatan produksi ASI lebih optimal dibandingkan apabila hanya menggunakan satu jenis intervensi.

2. Kunyit sebagai Kombinasi Jahe

Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa kombinasi jahe dan kunyit merupakan salah satu intervensi herbal yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Fatrin dan Apriyani (2025) melaporkan bahwa pemberian air rebusan jahe dan kunyit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI dengan hasil uji paired t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi kedua tanaman herbal ini memberikan manfaat yang saling mendukung dalam proses laktasi.

Efektivitas kombinasi jahe dan kunyit diduga berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif yang dimiliki keduanya. Jahe diketahui memiliki efek galaktagog, sedangkan kunyit mengandung kurkumin yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, dan imunomodulator. Menurut L. P. Sari et al. (2025), kurkumin berperan dalam menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon utama dalam sintesis dan pengeluaran ASI. Selain itu, sifat antioksidan dan antiinflamasi pada kurkumin membantu mempercepat pemulihan kondisi fisiologis ibu pascapersalinan dengan mengurangi stres oksidatif dan proses inflamasi, sehingga secara tidak langsung mendukung kelancaran refleksi menyusui dan memperbaiki sirkulasi darah menuju jaringan payudara.

Berdasarkan hasil tersebut, kombinasi jahe dan kunyit menunjukkan mekanisme kerja yang saling melengkapi. Jahe berperan dalam mendukung proses laktogenesis, sedangkan kunyit membantu memperbaiki kondisi fisiologis ibu sehingga proses produksi dan pengeluaran ASI berlangsung lebih optimal. Dengan demikian, kombinasi kedua tanaman herbal tersebut berpotensi menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

3. Daun Kelor dan Mint sebagai Kombinasi jahe

Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa kombinasi daun kelor, daun mint, dan jahe merupakan salah satu formulasi herbal yang berpotensi meningkatkan produksi ASI. Chandana et al. (2022) melaporkan bahwa formulasi teh herbal yang mengandung daun kelor, mint, dan jahe merupakan formulasi galaktagog yang paling dapat diterima oleh responden serta memiliki kandungan kalsium yang tinggi sehingga berpotensi mendukung proses

laktasi. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas formulasi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh jahe sebagai galaktagog alami, tetapi juga oleh kontribusi nutrisi dan senyawa aktif dari daun kelor dan daun mint.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui merupakan salah satu tanaman yang paling banyak dimanfaatkan sebagai galaktagog alami. Kandungan fitosterol dan polifenol di dalamnya berperan dalam merangsang produksi hormon prolaktin maupun mengaktifkan jalur sekresi ASI secara langsung sehingga dapat meningkatkan volume ASI ([Fungtammasan & Phupong, 2021](#); [Ammar et al., 2025](#)). Selain itu, daun kelor juga kaya akan protein, asam amino esensial, vitamin, mineral, kalsium, zat besi, serta senyawa saponin dan alkaloid yang berkontribusi dalam mendukung metabolisme ibu, kontraksi otot polos pada alveoli payudara, serta memperlancar pengeluaran ASI ([Hernita et al., 2024](#)).

Sementara itu, daun mint (*Mentha piperita*) memberikan manfaat tambahan melalui kandungan menthol, flavonoid, dan tanin yang memiliki efek analgesik, antiinflamasi, serta membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri payudara ([Aliansy et al., 2025](#)). Dengan demikian, kombinasi jahe, daun kelor, dan daun mint tidak hanya berpotensi meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormonal dan pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu, tetapi juga membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui. Sinergi berbagai mekanisme tersebut menjadi salah satu alasan mengapa kombinasi ketiga tanaman herbal ini menunjukkan potensi yang baik sebagai galaktagog alami.

4. Millet dan Kedelai sebagai Kombinasi jahe

Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa kombinasi millet, kedelai, dan jahe memberikan efek yang konsisten terhadap peningkatan produksi ASI dan kadar hormon prolaktin. [Tahiru et al. \(2025\)](#) melaporkan bahwa kelompok yang mengonsumsi minuman Zim-so yang terdiri atas millet, kedelai, dan jahe mengalami peningkatan volume ASI dan kadar prolaktin yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol maupun kelompok yang hanya menerima edukasi menyusui. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi berbagai bahan pangan lokal yang kaya zat gizi dapat memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan penggunaan satu jenis intervensi saja.

Efektivitas kombinasi tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik masing-masing bahan yang saling melengkapi. Kedelai merupakan sumber protein nabati yang kaya fitoestrogen dan fitosterol sehingga berperan dalam merangsang proses produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, kandungan vitamin, zat besi, protein, asam folat, isoflavon, dan berbagai mikronutrien lainnya turut mendukung proses metabolisme selama masa laktasi ([Handayani et al., 2022](#); [Fitria et al., 2022](#)). Di sisi lain, millet merupakan pangan lokal yang memiliki kandungan protein, serat, antioksidan, fitosterol, dan polifenol yang berperan dalam mendukung proses laktogenesis serta membantu meningkatkan status gizi ibu menyusui ([Sri Agusty Putri, 2020](#)).

Kombinasi millet, kedelai, dan jahe menunjukkan adanya mekanisme kerja yang bersifat sinergis. Jahe berperan sebagai galaktagog alami, sedangkan kedelai dan millet mendukung proses laktasi melalui pemenuhan kebutuhan zat gizi dan stimulasi hormonal yang berhubungan dengan pembentukan ASI. Sebagaimana dijelaskan oleh [Tahiru et al. \(2025\)](#), ketiga bahan tersebut bekerja melalui jalur endokrin maupun mekanisme lokal pada kelenjar payudara sehingga mampu meningkatkan produksi ASI secara lebih optimal. Dengan demikian, kombinasi bahan pangan lokal tersebut berpotensi menjadi alternatif

intervensi nonfarmakologis yang mudah diperoleh, aman, dan efektif untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Secara keseluruhan, hasil sintesis artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa konsumsi jahe, baik sebagai intervensi tunggal maupun dalam kombinasi dengan berbagai bahan herbal dan pangan fungsional, memberikan manfaat yang konsisten terhadap peningkatan produksi ASI. Setiap kombinasi memiliki mekanisme kerja yang berbeda namun saling melengkapi, baik melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, peningkatan status nutrisi ibu, efek antiinflamasi, maupun peningkatan relaksasi selama proses menyusui. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menggunakan jumlah sampel yang relatif terbatas dan variasi bentuk sediaan maupun dosis intervensi, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk menentukan formulasi kombinasi jahe yang paling efektif. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis, konsumsi jahe umumnya tidak menimbulkan efek samping yang bermakna. Efek samping ringan seperti diare, mual, feses berwarna kuning, dan ruam kulit hanya dilaporkan pada kombinasi jahe dan kunyit, sedangkan formulasi jahe lainnya tidak dilaporkan menimbulkan efek samping yang serius sehingga jahe dapat dipertimbangkan sebagai salah satu tanaman herbal yang relatif aman digunakan selama masa laktasi (Dilokthornsakul et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap sepuluh artikel yang dianalisis, konsumsi jahe sebagai galaktagog alami menunjukkan potensi dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebagian besar penelitian melaporkan adanya peningkatan produksi ASI setelah pemberian jahe, baik sebagai intervensi tunggal maupun dalam kombinasi dengan bahan herbal atau pangan fungsional lainnya, seperti lavender, kunyit, daun kelor, daun mint, millet, dan kedelai. Kombinasi tersebut diduga memberikan manfaat tambahan melalui mekanisme yang saling melengkapi, antara lain meningkatkan relaksasi, mendukung keseimbangan hormonal, memperbaiki status nutrisi ibu, serta membantu mengurangi proses inflamasi selama masa laktasi.

Meskipun demikian, hasil penelitian yang dianalisis masih menunjukkan variasi dalam jenis kombinasi herbal, bentuk sediaan, dosis, lama intervensi, karakteristik responden, serta indikator yang digunakan untuk menilai produksi ASI. Oleh karena itu, hasil literature review ini belum dapat menyimpulkan bahwa kombinasi jahe lebih efektif dibandingkan pemberian jahe tunggal. Sebagian besar penelitian hanya menunjukkan bahwa kombinasi jahe dengan herbal lain berpotensi memberikan efek yang lebih baik dalam meningkatkan produksi ASI. Temuan tersebut masih memerlukan pembuktian lebih lanjut melalui penelitian eksperimental dengan desain yang lebih kuat, ukuran sampel yang lebih besar, serta metode yang lebih seragam sehingga efektivitas masing-masing kombinasi dapat dibandingkan secara lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliansy, D., Jaojah, S., Nurul Aulia, R., Nur Meilasari, R., Yulianti Pertiwi, D., & Cintya Carla, N. (2025). Formulasi dan Evaluasi Sediaan Harmoni Dada: Inovasi Minyak Perawatan Payudara Berkhasiat Pada Ibu Menyusui dari Minyak Atsiri Daun Mint (*Mentha Piperita*). *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 5(1), 99–109. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/generics/article/download/25570/12091>

- Ammar, M., Russo, G. L., Altamimi, A., Altamimi, M., Sabbah, M., Al-Asmar, A., & Di Monaco, R. (2025). Moringa oleifera Supplementation as a Natural Galactagogue: A Systematic Review on Its Role in Supporting Milk Volume and Prolactin Levels. *Foods*, 14(14), 1–14. <https://doi.org/10.3390/foods14142487>
- Aragie, T. G., & Afework, M. (2025). Herbal medicine use and associated factors among lactating mothers visiting maternal and child health clinic at Woldia comprehensive specialized hospital, North Wollo Zone, Ethiopia, 2023. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-025-00875-6>
- Ariyanti, R., Permatasari, A. E., & Umami, N. (2023). Galaktogue pada Jahe dapat Meningkatkan Produksi ASI: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 639–644. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i2.956>
- Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Ayu, A. M., & Fogliano, V. (2024). A critical review of Ginger's (*Zingiber officinale*) antioxidant, anti-inflammatory, and immunomodulatory activities. *Frontiers in Nutrition*, 11(June), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1364836>
- Cahayani, J. A., Amalia, L., & Suparto, T. A. (2025). Analisis faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu melahirkan sectio caesar dan normal. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(4), 739–745. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i4.1024>
- Chanwaro, Y. (2022). The Study of The Duration of Onset of Lactation in Emergency Cesarean Delivery Case Comparison between Procedure Conventional Feeding and Early Feeding with Ginger Drinking Juice and Water at Buddhasothorn Hospital. *Journal of the Center for Clinical Medical Education, Phra Pokklao Hospital*, 39(2).
- Danel, H., Ariyanti, R., & Noviani, D. (2025). Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 484–493.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., Fitri, N., & Angraini, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2022). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Normal : Literatur Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(1). <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Dian Fitriana, Ratna, & Feri Catur Yuliani. (2025). Hubungan Pijat Aromaterapi Minyak Atsiri (Lavender) terhadap Produksi Asi dan Stres pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 14(2), 76–82. <https://doi.org/10.31983/jkm.v14i2.13859>
- Dilokthornsakul, W., Rinta, A., Dhippayom, T., & Dilokthornsakul, P. (2022). Efficacy and Safety of Ginger regarding Human Milk Volume and Related Clinical Outcomes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Complementary Medicine Research*, 29(1), 67–73. <https://doi.org/10.1159/000515630>
- Fatrin, T., & Apriyani, T. (2025). The Effectiveness of Ginger and Turmeric Boiled Water on Milk Production in Postpartum Mothers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(6), 277–282.
- Fitria, A., Rintani Sikumbang, S., & Vatunah, N. (2022). Pengaruh Pemberian Kacang Kedelai terhadap Peningkatan. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 75–82.

- Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2021). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248950>
- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literatur Review: Penerapan Metode Komplementer Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal STIPABA*, 13(1), 39–49.
- Handayani, Pratamaningtyas, S., Ramadhian, A. A. N., & Nugrahaeni, I. K. (2022). Konsumsi Kedelai, Kurma, Dan Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Midwifery Care Journal*, 3(2), 66–72. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i2.8154>
- Hanifa, F., Putri, M. T., Pangestu, G. K., & Hidayani, H. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif: Literature Review. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1025–1032. <https://doi.org/10.54082/jupin.448>
- Hanifah, A. nur, Nurakilah, H., Pratama, rini murtikasari kurnia, & Handayani, ayu mustika. (2023). *Terapi Komplementer Sebagai Alternatif Mengurangi Kecemasan Saat Persalinan Meningkatkan Produksi Asi Dan Kelancaran Pengeluaran Asi*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hernita, Rabi'al, J., Putra Syah, M., & Husna, N. (2024). Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Poesangan Selatan Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 313–323.
- Jirasinlapasat, N., Jaiarree, N., Itharat, A., Nanthakomon, T., Kositamongkol, S., Poomirat, S., & Hounghiam, K. (2025). The Efficacy of Steamed Ginger Extract, Hot Herbal Compress on Breast Milk Flow Rate in Normal First-Time Postpartum Women in the Early Postpartum Period. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 108(4), 330–338. <https://doi.org/10.35755/jmedassothai.2025.4.330-338-02144>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pentingnya ASI*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1365/pentingnya-asi
- Khairani, A. F., Adzdzikri, T. M., Menggala, S. T., Bashari, M. H., Rohmawaty, E., Achadiyani, A., & Kania, N. (2021). The potential of medicinal plants as galactagogue in Indonesia: A review from medical perspective. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 14(3), 1595–1612. <https://doi.org/10.13005/bpj/2262>
- M., C., Hiremath, N., & H.E., S. (2022). Quality Evaluation of Galactagogue Concoction. *Asian Journal of Microbiology, Biotechnology and Environmental Sciences*, 24(3), 573–581. <https://doi.org/10.53550/ajmbes.2022.v24i03.025>
- Marantika, S., Choirunnisa, R., & Kundaryanti, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Menara Medika*, 5(2), 277–285. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/view/2199&ved=2ahUKEwja66i_paDtAhU263MBHdUiAsUQFjAAegQIAxAB&usq=AOvVaw0bUdEhasRIBe0InxidIHJo
- Maylia Arviyanti. (2024). the Effect of Ginger Drinking on Breast Milk Production To Women in the Public Period in Ngembak Village. *Jurnal of Profesi Bidan Indonesia*

(JPBI), 4(1), 32–39.

- Putri, M. K., Sutanto, A. V., Fitriana, Y., Rosita, M. E., Studi, P., & Farmasi, S. (2023). Literatur Review : Kombinasi Aromaterapi Dan Pijat Literature Review : Combination of Aromatherapy and Massage As a Trigger of Breast Milk Production. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(2), 65–82.
- Rizqi Lusiana, Sutrisminah Emi, A. K. (2022). Efektifitas Tanaman Lokal sebagai Galactagogue untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(3), 14–17. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
- Ropiah, O., Tonasih, T., & Mutya Sari, V. (2023). Efficacy of Lavender Aromatherapy in Increasing Breast Milk Consumption Among Postpartum Mothers at Kertajati Health Centre. *Jurnal Medisci*, 1(2), 70–80. <https://doi.org/10.62885/medisci.v1i2.82>
- Ryan, R. A., Hepworth, A. D., Lyndon, A., & Bihuniak, J. D. (2023). Use of Galactagogues to Increase Milk Production Among Breastfeeding Mothers in the United States: A Descriptive Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 123(9), 1329–1339. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.05.019>
- Saidah, H., Wigati, P. W., P, D. K., Sutrisni, & Wahyuni, I. T. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Hangat Terhadap Bendungan Asi. *Jurnal Nusantara Medika*, 8(2), 113–126.
- Sampe, S. A., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 448–455. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.314>
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.): A review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18.
- Sari, L. P., Arub, L., & Imaniza, A. F. (2025). The Effect Of Turmeric (*Curcuma Longa*) As A Natural Galactagogue On The Increase Of Breast Milk Production: A Literature Review. *Jurnal Medicare*, 4(2023), 220–225. <https://doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v4i2.191>
- Sari N, & Andjasmara T C. (2023). Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat. *Jurnal Bina Desa*, 5(1), 124–128.
- Sari, Y. M., Eliyawati, Kurniawati, Y., Ludvia, I., A, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui melalui Penyuluhan Hypnobreastfeeding. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.25008/ahsana.v1i1.306>
- Sayuti, A. N., & Atikah, N. (2022). UYUP-UYUP UNTUK KESEHATAN IBU MENYUSUI: KAJIAN PUSTAKA Uyup-uyup for the Health of Breastfeeding Mothers: Literature Review. *Jurnal Jamu Kusuma*, 2(2), 115–128.
- Setiadewi Hasanah, Lestari, R., & Widia, O. (2021). Gambaran Permasalahan Pemberian ASI Pada 6 Bulan Pertama. *Jurnal Medika Hutama*, 04(03), 3441–3449. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/634>
- Siregar, P. N. B., Pedha, K. I. T., Resmianto, K. F. W., Chandra, N., Maharani, V. N., & Riswanto, F. D. O. (2022). Review: Kandungan Kimia Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dan Pembuktian In Silico sebagai Inhibitor SARS-CoV-2. *Jurnal Pharmascience*, 9(2), 185. <https://doi.org/10.20527/jps.v9i2.13149>

- Sri Agusty Putri. (2020). Kandungan Gizi Pada Pangan Lokal Jawawut Jenis Foxtail Millet (*Setaria Italica*). *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/10.56467/jptk.v3i2.15>
- Tahiru, R., Amoako, M., & Apprey, C. (2025). Effect of a ginger-spiced millet-soya drink and breastfeeding education on prolactin levels and breast milk volumes in postpartum mothers in northern Ghana: a randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00762-0>
- Triandini, I. G. A. A. H., Gumangsari, N. M. G., & Wangiyana, I. G. A. S. (2022). Penggalan Potensi Galaktagog Herbal Dalam Meningkatkan Capaian ASI Eksklusif Sebagai Indikator Prioritas SSDs Untuk Mewujudkan Generasi Emas di Kota Mataram. *Seminar Nasional Publikasi Hasi-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UNIMUS*, 873–881.
- UNICEF. (2025). *Breastfeeding*. UNICEF. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>
- United Nations. (2025). *The Sustainable Development Goals Extended Report 2025: Goals 3 - Good health and Well- Being*. United Nations.
- WHO. (2025). *Peningkatan Angka Pemberian ASI di Indonesia: Ibu Perlu Dukungan Lebih*. World Health Organization. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-08-2025-breastfeeding-in-indonesia-on-the-rise--but-mothers-need-more-support>
- Yulianti, Ahmad, M., Hidayanti, H., Usman, A. N., Arifuddin, S., & Hadju, V. (2025). Effect of Ginger Pulu Mandoti Cookies on Breast Milk Production and Breastfeeding Frequency. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences (PJLSS)*, 23(1), 2186–2196. <https://doi.org/10.57239/pjlss-2025-23.1.00173>
- Yulianti, N. D. (2022). Efektifitas Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Tangerang Selatan Tahun 2022. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(2), 74–79. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v2i2.546>
- Yuniartis, P. (2023). Penggunaan Galaktogog Alami Pada ibu Nifas. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(2), 78–86. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1084>