

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2022

Sri Nidha Waty

Faktor Makanan dan Minuman yang mempengaruhi Produksi ASI (Studi Literatur)

xiii + 59 halaman + 2 tabel + 2 gambar + 19 lampiran

ABSTRAK

Ibu (ASI) merupakan makanan cair pertama yang dihasilkan secara alami oleh payudara ibu. Studi pendahuluan yang dilakukan di lapangan banyak berbagai alasan yang menyebabkan para ibu tidak memberikan ASI nya antara lain ASI tidak keluar di awal kelahiran bayi, keluarga yang tidak mensupport ibu dalam pemberian ASI. Sehingga sulit untuk menyusui. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi Produksi ASI.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur. Data primer yang digunakan adalah literatur berupa berbagai jurnal hasil penelitian mengenai faktor makanan dan minuman yang mempengaruhi produksi ASI. Kriteria literatur yang digunakan adalah dalam bentuk full PDF versi Bahasa Indonesia dengan batasan penelitian dimulai dari tahun 2017-2021 yang terdapat dari hasil pencarian melalui Google Scholar.

Hasil penelitian diketahui bahwa berbagai olahan daun katuk seperti rebusan daun katuk, ekstrak daun katuk, sayur bening katuk dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui. Berbagai jenis olahan daun kelor seperti air seduhan daun kelor, pudding daun kelor, tumis daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui. Berbagai olahan kacang hijau adalah sari kacang hijau, jus kacang hijau, bubur kacang hijau dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui. Berbagai olahan daun pepaya yaitu sayur daun pepaya, jamu uyup-uyup daun pepaya, tumis daun pepaya dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dan ibu menyusui.

Berdasarkan hasil berbagai penelitian sebaiknya Ibu hamil, ibu menyusui dan masyarakat diharapkan dapat menjadi sumber informasi. Kepada petugas kesehatan dapat mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan tentang manfaat daun katuk, daun kelor, kacang hijau dan daun pepaya kepada masyarakat. Bagi industri rumah tangga sebaiknya dapat menciptakan berbagai olahan daun kelor yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti mie daun kelor, kripik daun kelor, donat daun kelor, bolu kukus daun kelor dan nugget daun kelor dan industri rumah tangga sebaiknya dapat menciptakan berbagai olahan daun pepaya yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti jamu wedah, kripik daun pepaya dan puding daun pepaya.

Kata Kunci : daun katuk, daun kelor, kacang hijau, daun pepaya, produksi ASI
Daftar Bacaan : 2017-2021

**TANJUNGPURUS HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Project, June 2022**

Sri Nidha Waty

Dietary and Beverage Factors affecting Breast Milk Production (Literature Study)

xiii + 59 pages + 2 tables, 2 figures, 19 appendices

ABSTRACT

Mother's milk (breast milk) is the first liquid food produced naturally by the mother's breasts. Preliminary studies conducted in the field have many various reasons that cause mothers not to give their milk, including breast milk not coming out at the beginning of the baby's birth, families that do not support the mother in breastfeeding. So it is difficult to breastfeed. The purpose of this study is to determine the food and beverage factors that affect breast milk production.

The research method used is the study of literature. The primary data that I use is literature in the form of various journals of research results on food and beverage factors that affect breast milk production. The literature criteria used are in the form of a full PDF version Indonesian with research limits starting from 2017-2021 which are contained from search results through Google Scholar.

The results of the study found that various processed katuk leaves such as katuk leaf decoction, katuk leaf extract, katuk clear vegetables can increase breast milk production in puerperal mothers and breastfeeding mothers. Various types of moringa leaf preparations such as moringa leaf steeping water, Moringa leaf pudding, sautéed Moringa leaves can increase breast milk production in puerperal mothers and nursing mothers. Various preparations of green beans are green bean juice, mung bean juice, and mung bean porridge can increase breast milk production in puerperal mothers and nursing mothers. Various processed papaya leaves, namely papaya leaf vegetables, herbal medicine uyup-uyup pepaya leaves, stir-fried papaya leaves can increase breast milk production in puerperal mothers and breastfeeding mothers.

Based on the results of various studies, pregnant women, breastfeeding mothers and the public are expected to be a source of information. Health Workers can socialize or provide counseling about the benefits of katuk leaves, Moringa leaves, green beans and papaya leaves to the community. For the household industry, you should be able to create various processed Moringa leaves that can increase breast milk production such as Moringa leaf noodles, Moringa leaf chips, Moringa leaf donuts, Moringa leaf steamed sponges and Moringa leaf nuggets and the household industry should be able to create various processed papaya leaves that can increase breast milk production such as herbal medicine, papaya leaf chips and papaya leaf pudding.

Kunci Words : katuk leaves, Moringa leaves, green beans, papaya leaves, breast milk production

Reading List : 2017-2021