

## KAJIAN PENGGUNAAN TANAMAN HERBAL DI KALIMANTAN UNTUK MENDUKUNG PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

### STUDY OF THE USE OF HERBAL PLANTS IN KALIMANTAN TO SUPPORT BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS

Shahiroh Haulaini<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departemen Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Indonesia

\*Email corresponding author: [shahiroh.h@pharm.untan.ac.id](mailto:shahiroh.h@pharm.untan.ac.id)

Diterima : 7 Oktober 2025

Disetujui : 29 Desember 2025

Terbit : 31 Desember 2025

#### ABSTRACT

Indonesia's tropical climate nurtures a rich biodiversity, including various herbal plants that can enhance maternal and infant health. A significant focus of the government is addressing the low rate of exclusive breastfeeding, which contributes to stunting in children. This study explores herbal plants in Kalimantan that serve as galactagogues, promoting breast milk production in nursing mothers. Research was conducted using academic databases like Scopus, PubMed, and Google Scholar, resulting in five comprehensive scientific articles. The literature review highlights several plants known to increase breast milk production, such as *Moringa oleifera* (moringa), *Curcuma domestica* (turmeric), *Stenochlaena palustris* (kelakai), and a blend of soy milk and dates. Additionally, plants like *Chenopodium sp.* (village spinach), *Ipomoea batatas* (sweet potato), and *Ocimum basilicum* (basil) have shown promising results. Many of these plants are easy to cultivate in home gardens, offering natural solutions to support exclusive breastfeeding initiatives in Indonesia. Utilizing local Kalimantan herbal plants presents an effective alternative for enhancing maternal and infant health and holds potential for further application in the medical field.

**Keywords:** breast milk, breastfeeding mothers, galactagogues, herbal plants, Kalimantan

#### ABSTRAK

Iklim tropis Indonesia mendukung tumbuhnya keanekaragaman hayati, termasuk berbagai tanaman herbal yang dapat meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Fokus utama pemerintah adalah mengatasi rendahnya angka pemberian ASI eksklusif, yang berkontribusi terhadap stunting pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tanaman herbal di Kalimantan yang berfungsi sebagai galaktagog, yang meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian dilakukan menggunakan basis data akademis seperti Scopus, PubMed, dan Google Scholar, menghasilkan 5 artikel ilmiah yang dibahas komprehensif. Tinjauan pustaka menyoroti beberapa tanaman yang diketahui dapat meningkatkan produksi ASI, seperti *Moringa oleifera* (kelor), *Curcuma domestica* (kunyit), *Stenochlaena palustris* (kelakai), dan campuran susu kedelai dan kurma. Selain itu, tanaman seperti *Chenopodium sp.* (bayam kampung), *Ipomoea batatas* (ubi jalar), dan *Ocimum basilicum* (kemangi) telah menunjukkan potensi empiris. Banyak dari tanaman ini mudah dibudidayakan di kebun rumah, menawarkan solusi alami untuk mendukung inisiatif pemberian ASI eksklusif di Indonesia. Pemanfaatan tanaman herbal lokal Kalimantan merupakan alternatif efektif

untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi serta berpotensi untuk diaplikasikan lebih lanjut di bidang medis.

**Kata kunci:** ASI, ibu menyusui, galaktagog, Kalimantan, tanaman herbal

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara tropis yang diberkahi dengan keanekaragaman hayati yang sangat beragam, termasuk berbagai jenis flora dan fauna yang memiliki potensi besar untuk berbagai keperluan salah satunya di bidang kesehatan. Tanaman, khususnya yang ada di Kalimantan, telah lama digunakan untuk tujuan pengobatan. Kekayaan tanaman di Kalimantan memainkan peran penting dalam praktik kesehatan lokal, terutama dalam pengobatan tradisional. Kalimantan merupakan rumah bagi banyak spesies tanaman yang telah dimanfaatkan untuk keperluan kesehatan, termasuk untuk perawatan pasca-persalinan, sebagaimana yang tercatat dalam studi-studi masyarakat lokal yang menggunakan tanaman dari keluarga *Zingiberaceae* untuk perawatan tersebut (Falah & Hadiwibowo, 2017).

Kekayaan alam yang dimiliki Indonesia tidak lantas mengentaskan masalah kesehatan di tengah masyarakatnya. Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi Indonesia adalah stunting. Stunting adalah masalah kesehatan yang berhubungan dengan masalah gizi buruk dan rendahnya tingkat pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif pada bayi. ASI eksklusif adalah pemberian ASI pada enam bulan pertama kehidupan bayi. Kegiatan ini memiliki dampak yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi (Lutfiani & Nasrulloh, 2023). Namun, produksi ASI yang rendah akan menjadi hambatan signifikan dalam mencapai tumbuh kembang yang optimal. Berdasarkan laporan terbaru, rerata angka pemberian ASI eksklusif pada bayi di Indonesia pada tahun 2023 adalah 63,9% (KEMENKES, 2024). Pencapaian ini masih belum merata dan perlu ditingkatkan di berbagai wilayah, khususnya di provinsi-provinsi di pulau Kalimantan. Berdasarkan data, Kalimantan Utara mencatatkan angka yang lebih rendah, yaitu 45,4%, Kalimantan Timur (58,5%), Kalimantan Tengah (54,6%), Kalimantan Selatan (54,3%), dan Kalimantan Barat (52,9%) (KEMENKES, 2024). Untuk mengatasi hal ini, pemerintah Indonesia telah mempromosikan ASI eksklusif sebagai langkah penting untuk meningkatkan kesehatan bangsa, dengan berbagai inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan proporsi bayi yang menerima ASI yang cukup.

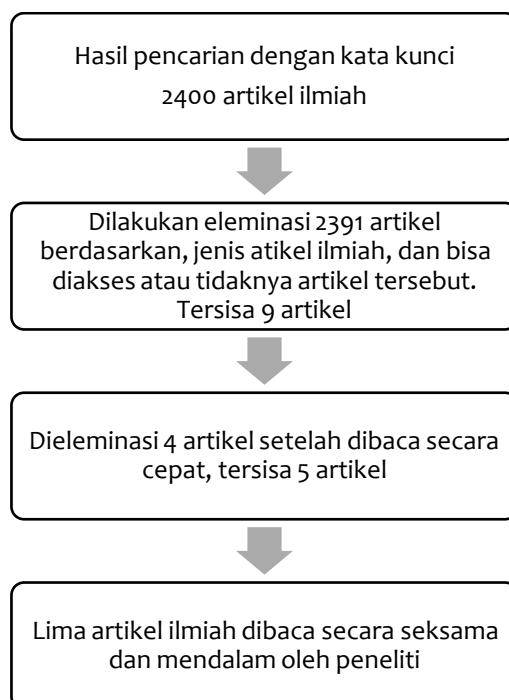
Program ASI eksklusif merupakan salah satu upaya pengentasan stunting, dimana kegiatan ini merupakan salah satu langkah yang diambil oleh Pemerintah ngera Indonesia (Sekretariat Percepatan Pencegahan Stunting, 2019). Dalam konteks mendukung pemberian ASI, beberapa tanaman yang dikenal sebagai galaktagog telah digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI. Tanaman-tanaman yang tumbuh di tanah Indonesia, khususnya yang ada di Kalimantan, telah menjadi bagian dari kearifan lokal dan pengobatan yang membantu ibu menyusui. Di antara tanaman tersebut, Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour.) dan Katuk (*Sauropus androgynus*) telah menarik perhatian karena potensinya untuk merangsang laktasi. Penelitian terkini menunjukkan bahwa baik Torbangun maupun Katuk memiliki sifat biokimia yang signifikan yang dapat merangsang produksi ASI melalui kandungan flavonoid dan antioksidan yang mereka miliki (Lutfiani & Nasrulloh, 2023; Sepsamli *et al.*, 2025).

Beberapa studi telah mendokumentasikan penggunaan berbagai galaktagog di Indonesia, termasuk wilayah Kalimantan. Tanaman yang digunakan di Kalimantan dan efektivitasnya dalam meningkatkan produksi ASI masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

melakukan kajian literatur untuk mengidentifikasi dan menilai penggunaan tradisional tanaman-tanaman ini, dengan fokus khusus pada perannya dalam mendukung ibu menyusui di Kalimantan (Falah & Hadiwibowo, 2017; KEMENKES, 2024). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai manfaat potensial dari tanaman tradisional dalam meningkatkan hasil pemberian ASI serta berkontribusi pada strategi kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur untuk mengidentifikasi dan menilai penggunaan tanaman herbal tradisional di Kalimantan sebagai galaktagog yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Pencarian data dilakukan melalui beberapa database akademik, yaitu *Scopus*, *PubMed*, dan *Google Scholar*, peneliti menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris, “*herbal supplements in breastfeeding mothers in Kalimantan*,” dan dalam bahasa Indonesia, “suplemen herbal pada ibu menyusui di Kalimantan.” Pencarian awal menghasilkan sebanyak 2.400 artikel yang relevan dengan topik penelitian. Bisa dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1. Alur pencarian artikel ilmiah**

Selanjutnya, dilakukan seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan pada rentang waktu 2020–2025, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, merupakan penelitian asli (bukan *review* atau laporan), membahas penggunaan bahan tanaman untuk meningkatkan produksi ASI, dan dilakukan di wilayah Kalimantan. Artikel yang tidak dapat diakses atau tidak memenuhi kriteria tersebut dikeluarkan dari analisis. Tahap *screening* awal mengeliminasi 2.391 artikel, menyisakan 9 artikel untuk

pembacaan cepat. Dari sembilan artikel tersebut, 4 artikel dieliminasi karena isi tidak relevan dengan fokus penelitian.

Tahap akhir melibatkan pembacaan mendalam dan analisis kualitatif terhadap 5 artikel ilmiah yang tersisa. Analisis dilakukan dengan menelaah metodologi penelitian, populasi dan sampel yang digunakan, teknik pengumpulan data, serta temuan yang relevan dengan penggunaan tanaman herbal untuk mendukung produksi ASI pada ibu menyusui di Kalimantan. Proses ini memungkinkan identifikasi tanaman-tanaman yang potensial sebagai galaktagog dan menilai efektivitasnya berdasarkan bukti ilmiah terkini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian terhadap 5 artikel ilmiah yang relevan mengenai penggunaan tanaman herbal sebagai galaktagog untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum di Kalimantan, ditemukan bahwa tanaman-tanaman yang dibahas dalam artikel-artikel tersebut memang memiliki potensi yang signifikan. Empat artikel yang dianalisis menunjukkan bukti kuantitatif yang mendukung efektivitas tanaman herbal dalam meningkatkan produksi ASI, sementara satu artikel lainnya memberikan bukti empiris yang didasarkan pada praktik penggunaan tanaman tersebut dalam masyarakat. Adapun tabel rangkuman data artikel terlampir pada jurnal ini.

Sebagai contoh, kelor (*Moringa oleifera*), yang telah dibahas dalam artikel oleh Nurachma et al. (2024), menunjukkan bahwa pemberian puding daun kelor kepada ibu postpartum dapat meningkatkan produksi ASI sebesar 150 cc. Hal ini menunjukkan bahwa tanaman kelor, yang merupakan bagian dari keluarga *Moringaceae*, terbukti secara kuantitatif efektif dalam meningkatkan sekresi ASI pada ibu postpartum (Nurachma et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasan Basri et al. (2021) juga menunjukkan bahwa ekstrak kelor efektif dalam mengurangi insiden stunting pada anak usia 36–42 bulan, terutama jika dikonsumsi selama kehamilan. Penelitian Basri menunjukkan kelompok yang diberi ekstrak kelor adalah kelompok dengan prevalensi stunting terendah dibandingkan kelompok lainnya (Basri et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa tanaman ini tidak hanya bermanfaat untuk ibu menyusui, tetapi juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal, baik selama kehamilan maupun setelah kelahiran. Pengurangan stunting ini juga dapat berhubungan dengan peningkatan gizi ibu selama kehamilan, yang pada gilirannya mendukung produksi ASI berkualitas.

Kunyit (*Curcuma domestica*) merupakan tanaman yang dibahas dalam penelitian oleh Ariestini et al. (2024). Penelitian tersebut membuktikan bahwa kunyit dapat mempercepat inisiasi sekresi ASI setelah dioleskan. Rata-rata waktu inisiasi sekresi ASI pada kelompok yang diberikan kompres kunyit adalah 509,96 menit (8,5 jam), sedangkan kelompok kontrol membutuhkan 1573,76 menit (26,2 jam). Penurunan waktu inisiasi ASI ini menunjukkan bahwa kunyit memiliki potensi besar untuk mendukung ibu dalam memulai laktasi secara lebih cepat (Ariestini et al., 2024). Temuan ini selaras dengan artikel lain yang mendokumentasikan hasil positif dari kunyit sebagai galaktagog. Nuraini et al. (2023) mengidentifikasi 33 spesies tanaman dari 17 keluarga, *Curcuma longa* (kunyit) terbukti sebagai salah satu tanaman yang paling sering digunakan untuk mendukung kesehatan wanita, khususnya dalam meningkatkan produksi ASI. Kunyit telah lama dikenal dalam pengobatan tradisional Indonesia karena kandungannya yang kaya akan kurkumin, senyawa aktif dengan sifat antiinflamasi, antioksidan, dan galaktagog (Nuraini et al., 2024).

Hasil kajian literatur juga menemukan tanaman kelakai (*Stenochlaena palustris*) ditemukan meningkatkan volume ASI dalam penelitian oleh Mahdiyah et al. (2021). Peningkatan volume ASI yang signifikan dari 38,14 ml menjadi 73,35 ml setelah pemberian jus kelakai selama 7 hari menunjukkan potensi besar tanaman ini sebagai galaktagog alami yang mudah diakses oleh ibu menyusui (Mahdiyah et al., 2021). Penelitian lainnya oleh Kinasih et al. (2023) membuktikan bahwa kombinasi Susu Kedelai dan Kurma (Delma) dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan lewat perbandingan kelompok kontrol dan eksperimen.

Hal ini menunjukkan bahwa kedelai dan kurma berperan penting dalam merangsang prolaktin, hormon yang esensial dalam produksi ASI (Kinasih et al., 2023). Hasil penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa susu kedelai merupakan bahan alam yang punya banyak manfaat seperti peningkatan sekresi ASI maupun perbaikan hemoglobin (Sugiarsih et al., 2024). Meskipun susu kedelai dan kurma bukanlah tanaman asli Indonesia, terutama di Kalimantan, keduanya memiliki potensi besar dalam mendukung produksi ASI pada ibu postpartum. Kedelai (*Glycine max*) berasal dari Asia Timur dan telah diperkenalkan ke Indonesia melalui jalur perdagangan. Saat ini, kedelai banyak dibudidayakan di Indonesia, meskipun bukan tanaman asli yang tumbuh di wilayah Kalimantan. Demikian juga, kurma (*Phoenix dactylifera*) adalah tanaman asli Timur Tengah yang tumbuh subur di daerah beriklim panas.

Bukti tambahan mengenai efektivitas tanaman untuk meningkatkan produksi ASI juga ditemukan dalam 18 tanaman lain yang terbukti secara empiris memiliki potensi serupa, seperti bayam kampung (*Chenopodium sp.*), Ubi jalar (*Ipomoea batatas*), Siti Fatimah (*Euphorbia thymifolia*), Susu Nabi (*Euphorbia hirta*), Pepaya Jepang (*Cnidioscolus aconitifolius*), Singkong (*Manihot esculenta*), Kacang Tanah (*Arachis hypogaea*), Kacang Hijau (*Vigna radiata*), Rumput Kacang (*Grona heterocarpos*), kemangi (*Ocimum basilicum*), Kacang ma (*Leonurus japonicus*), Nangka (*Artocarpus heterophyllus*), kelor (*Moringa oleifera*), Pisang Kepok (*Musa x paradisiaca*), Cangkok Hutan (*Breynia sp.*), Cangkok Manis (*Breynia androgyna*), Jagung Manis (*Zea mays*) dan Rungkanang (*Zingiber purpureum*). Sebagian besar dari tanaman ini tumbuh disekitar masyarakat Bengkayang, Kalimantan Barat. Beberapa tanaman bahkan dapat dengan mudah ditanam di sekitar rumah, menjadikannya solusi alami yang mudah diakses oleh ibu menyusui di Kalimantan (Panjaitan et al., 2025).

Berbagai tanaman galaktagog yang ditemukan dalam kajian literatur menunjukkan bahwa kelakai (*Stenochlaena palustris*) dan runganang (*Zingiber purpureum*) merupakan dua tanaman yang benar-benar khas Kalimantan dan memiliki dukungan empiris maupun ilmiah sebagai galaktagog (Noorahyati, 2012; Syah et al., 2014). Tidak seperti tanaman lain yang bersifat introduksi seperti kedelai (*Glycine max*), kurma (*Phoenix dactylifera*), ataupun pepaya Jepang, kelakai dan runganang berasal dari ekosistem lahan gambut dan hutan Kalimantan, serta telah lama digunakan oleh masyarakat Dayak dan Melayu dalam praktik pengobatan tradisional. Secara kuantitatif, penelitian oleh Mahdiyah et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian jus kelakai dapat meningkatkan produksi ASI dari 38,14 ml menjadi 73,35 ml dalam tujuh hari, menguatkan potensi kelakai sebagai galaktagog alami.

**Tabel 1. Rangkuman 5 Artikel Ilmiah**

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Tanaman Herbal yang Digunakan	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	Pengaruh Puding Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum	Evy Nurachma, Lidia Lushinta, Reski Puspitaningsih, Imroatus Sholikah	2024	Penelitian Kualitatif	Loa Bakung, Kecamatan Sungai Kunjang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia	Kelor ( <i>Moringa oleifera</i> )	Produksi ASI meningkat sebesar 150 cc pada kelompok yang diberikan Puding Daun Kelor. Produksi ASI awalnya minim, dan setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan.	Puding Daun Kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum secara efektif, yang menunjukkan potensinya sebagai intervensi yang bermanfaat bagi ibu yang mengalami kekurangan produksi ASI.
2	<i>Turmeric Topical Application: An Effective Solution for Reducing Breast Milk Secretion Delays in New Mothers</i>	Tri Ratna Ariestini, Christine Aden, Berthiana, Harlyanti Muthma'innah Mashar	2024	Eksperimen posttest-only control group	Puskesmas Pahandut, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia	Kunyit ( <i>Curcuma domestica</i> )	Rata-rata waktu inisiasi sekresi ASI pada kelompok kompres kunyit adalah 509,96 menit (8,5 jam), sedangkan kelompok kontrol 1573,76 menit (26,2 jam). Perbedaan signifikan ( $p = 0,023$ ).	Kompres kunyit dapat mempercepat inisiasi sekresi ASI pada ibu postpartum, menunjukkan bahwa kompres kunyit adalah alternatif efektif untuk meningkatkan produksi ASI.
3	<i>The Effect of Date Soy Milk (Delma) on Breast Milk Production in Postpartum at Loa Kulu Health Center's Work Area in 2023</i>	Arinda Bella Pratiwi Kinasih, Endah Wahyutri, Nursari Abdul Syukur	2023	Quasi-eksperimental dengan pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dan eksperimen	Puskesmas Loa Kulu, Kalimantan Timur, Indonesia	Susu Kedelai dan Kurma	Penggunaan susu kedelai kurma (Delma) pada ibu postpartum meningkatkan produksi ASI dengan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $P=0.000$ ).	Susu kedelai kurma (Delma) terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, dengan isoflavon pada kedelai yang berperan dalam merangsang sekresi prolaktin dan hormon

						lainnya yang mendukung laktasi.		
4	<i>The Effect of Giving Kelakai (Stenochlaena palustris) Juice on the Volume of Breastfeeding for Postpartum Mothers in the Working Area of the Pekauman Health Center, Banjarmasin</i>	Dede Mahdiyah, Dwi Rahmawati, Desy Susila Waty	2021	Quasi-experimental pre-post test design	Pekauman Health Center, Banjarmasin, Kalimantan Selatan Indonesia	Kelakai ( <i>Stenochlaena palustris</i> )	Volume ASI pada ibu postpartum meningkat dari 38,14 ml menjadi 73,35 ml setelah diberi jus kelakai selama 7 hari.	Pemberian jus kelakai secara signifikan meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum, dengan hasil yang menunjukkan peningkatan yang konsisten selama 7 hari.
5	<i>Genetic Potential of Medicinal Plants and Their Role in Improving Colostrum Production in Dayak Kanayatn Tribe, Bengkayang Regency, Indonesia</i>	R.G.P. Panjaitan, M. Aprilianti, Titin, B. Irawan	2025	Penelitian Kualitatif dengan empat tahap: pengembangan herbarium, pengambilan sampel tanaman, identifikasi tanaman, dan pengumpulan data	Desa Pasti Jaya, Bengkayang Regency, Kalimantan Barat, Indonesia		Identifikasi 18 spesies tanaman yang digunakan untuk meningkatkan produksi kolostrum, sebagian besar menggunakan daun sebagai bagian yang digunakan. Tanaman diproses melalui metode perebusan, menumis, dan memasak	Tanaman yang digunakan di Desa Pasti Jaya terbukti memiliki potensi untuk meningkatkan produksi kolostrum pada ibu postpartum, dan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi komunitas untuk mengatasi produksi ASI yang tidak mencukupi menggunakan tanaman obat tradisional.

Penelitian etnobotani lain menunjukkan bahwa kelakai digunakan secara empiris untuk berbagai manfaat lain, seperti mengatasi anemia, mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan stamina, mengurangi demam, memperbaiki kualitas darah, dan memfasilitasi pemulihan pasca melahirkan (Kurdiansyah *et al.*, 2024; Sari *et al.*, 2022). Kandungan antioksidan yang sangat tinggi ( $IC_{50} \pm 19$  ppm) serta kadar zat besi yang besar menjadikan kelakai salah satu spesies paku dengan nilai gizi dan farmakologis paling tinggi di ekosistem gambut Kalimantan. Sementara itu, rungranang (*Zingiber purpureum*), yang juga tercatat sebagai tanaman khas Borneo, muncul dalam penelitian etnobotani sebagai tanaman obat yang digunakan masyarakat untuk mengatasi perut kembung, gangguan pencernaan, inflamasi, pemulihan tubuh, serta perawatan kesehatan wanita. Keberadaannya yang berasosiasi erat dengan vegetasi khas hutan tropis Kalimantan memperkuat statusnya sebagai tanaman lokal yang relevan secara budaya dan ekologis (Syah *et al.*, 2014). Dengan demikian, meskipun berbagai tanaman lain terbukti efektif meningkatkan produksi ASI, kelakai dan rungranang menempati posisi unik sebagai galaktagog tradisional yang bukan hanya didukung oleh bukti ilmiah, tetapi juga memiliki akar kuat dalam kearifan lokal Kalimantan. Kedua tanaman ini bukan sekadar alternatif herbal, melainkan representasi penting dari praktik etnofarmasi yang diwariskan secara turun-temurun dan masih relevan hingga kini.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap lima artikel ilmiah mengenai penggunaan tanaman herbal sebagai galaktagog di Kalimantan, dapat disimpulkan bahwa beberapa tanaman menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan produksi ASI. Tanaman seperti kelor (*Moringa oleifera*), kunyit (*Curcuma domestica*), kelakai (*Stenochlaena palustris*), serta kombinasi susu kedelai dan kurma terbukti secara kuantitatif meningkatkan sekresi ASI pada ibu postpartum. Selain itu, kajian terhadap 18 tanaman lain menunjukkan bahwa berbagai tanaman yang mudah ditemukan di sekitar masyarakat—seperti bayam kampung, ubi jalar, pepaya Jepang, kemangi, singkong, dan pisang kepok—secara empiris digunakan untuk mendukung produksi ASI. Dalam konteks lokal Kalimantan, kajian ini menegaskan bahwa kelakai (*Stenochlaena palustris*) dan rungranang (*Zingiber purpureum*) merupakan tanaman khas Kalimantan yang memiliki potensi galaktagog sekaligus manfaat tambahan secara empiris. Kelakai digunakan untuk mengatasi anemia, meningkatkan stamina, mempercepat penyembuhan luka, mengurangi demam, dan mendukung pemulihan pasca melahirkan, sedangkan rungranang digunakan untuk mengatasi gangguan pencernaan, perut kembung, inflamasi, dan pemulihan kondisi tubuh. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa tanaman herbal—baik yang memiliki bukti ilmiah kuat maupun yang digunakan secara empiris—dapat menjadi alternatif alami yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan meningkatkan kesehatan ibu serta bayi.

### Saran

#### 1. Peningkatan Penelitian Lanjutan:

Meskipun beberapa tanaman seperti *Moringa oleifera*, *Curcuma domestica*, dan *Stenochlaena palustris* terbukti efektif, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain uji klinis lebih kuat,



- ukuran sampel lebih besar, serta evaluasi dosis dan durasi optimal. Penelitian khusus mengenai runtkanang juga penting mengingat potensinya sebagai tanaman khas Kalimantan.
2. Pemanfaatan Tanaman Lokal Kalimantan:  
Edukasi kepada masyarakat perlu ditingkatkan mengenai pentingnya tanaman lokal, terutama kelakai dan runtkanang, yang bukan hanya mudah ditemukan tetapi juga memiliki manfaat empiris luas untuk kesehatan ibu. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui posyandu, puskesmas, dan program penyuluhan masyarakat berbasis kearifan lokal.
  3. Pengembangan Produk Berbasis Tanaman Herbal:  
Tanaman seperti kelor, kunyit, kelakai, dan runtkanang dapat diformulasikan menjadi produk herbal siap konsumsi seperti kapsul, serbuk, teh, atau minuman kesehatan. Pengembangan produk ini perlu mengikuti standar keamanan, mutu, dan efektivitas agar dapat dimanfaatkan secara luas oleh ibu menyusui.
  4. Integrasi dalam Program Kesehatan Ibu dan Anak:  
Pemanfaatan tanaman herbal, terutama kelakai dan kelor, dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak sebagai salah satu dukungan nonfarmakologis untuk meningkatkan ASI eksklusif. Pembinaan kepada kader kesehatan dan ibu postpartum perlu dilakukan agar pemanfaatannya tepat dan aman.
  5. Peningkatan Kolaborasi Antar Peneliti:  
Kolaborasi multidisiplin penting untuk mengembangkan pemanfaatan tanaman herbal sebagai galactagog. Kemitraan antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, pemerintah daerah, dan masyarakat dapat menghasilkan inovasi berbasis alam yang efektif, aman, dan sesuai kebutuhan lokal.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral selama proses penelitian ini, serta kepada bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura atas bimbingan akademis dan kontribusi ilmiah yang sangat berarti. Dukungan tersebut menjadi landasan penting dalam penyelesaian artikel ini, dan penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu kefarmasian dan peningkatan kualitas kesehatan masyarakat di masa mendatang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariestini, T. R., Aden, C., Berthiana, B., & Mashar, H. M. (2024). Turmeric Topical Application: An effective solution for reducing breast milk secretion delays in new mothers. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 7(3), 112–120. <https://doi.org/10.35898/ghmj-73998>
- Basri, H., Hadju, V., Zulkifli, A., Syam, A., & Indriasari, R. (2021). Effect of Moringa oleifera supplementation during pregnancy on the prevention of stunted growth in children between the ages of 36 to 42 months. In *Journal of Public Health Research* (Vol. 10).
- Falah, F., & Hadiwibowo, N. (2017). Species Identification Of Traditional Medicine Plants For Women's Health In East Kalimantan: Lesson Learned From Local Wisdom. *Indonesian Journal of Forestry Research*, 4(1), 49–68. <https://doi.org/10.20886/ijfr.2017.4.1.49-68>
- Kemenkes. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2023. *Sekretariat Jenderal Kesehatan RI*.
- Kinasih, A. B. P., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2023). The Effect of Date Soy Milk (Delma) on Breast Milk Production in Post Partum at Loa Kulu Health Center's Work Area in 2023.

- International Journal of Scientific Multidisciplinary Research*, 1(9), 1179–1190. <https://doi.org/10.55927/ijsmr.v1i9.6399>
- Kurdiansyah, Forestryana, D., Ramadhan, H., Andy Chandra, M., & Vebruati. (2024). Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga Dalam Memanfaatkan Kelakai Sebagai Obat Tradisional Lokal Di Kelurahan Landasan Ulin Utara, Kalimantan Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 1(2), 50–61. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v1i2.423>
- Lutfiani, L., & Nasrulloh, N. (2023). Total Flavonoid and Antioxidant Activity of Food Bar Torbangun – Katuk on The Effectiveness of Breast Milk Production. *Amerta Nutrition Vol. 7 Issue 1 (March 2023)*. 88-97, 7.
- Mahdiyah, D., Rahmawati, D., & Waty, D. S. (2021). The effect of giving Kelakai (*Stenochlaena palustris*) juice on the volume of breastfeeding for postpartum mothers in the working area of the Pekauman Health Center, Banjarmasin. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 755(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/755/1/012040>
- Noorcahyati. (2012). *Tumbuhan Berkhasiat Obat Etnis Asli Kalimantan* (N. Sumedi, K. Sidiyasa, & F. Falah, Eds.). Balai Penelitian Teknologi Lonservasi Sumber Daya Alam.
- Nurachma, E., Lushinta, L., Puspitaningsih, R., Sholikah, I., Kemenkes Kaltim, P., & Kalimantan, E. (2024). The Effect of Moringa Pudding on Increasing Breast Milk for Postpartum Mothers. In *Asian Journal of Engineering, Social and Health* (Vol. 3, Issue 5). <https://ajesh.ph/index.php/gp>
- Nuraini, A., Rabbani, A. H., Jagatru, A. S., Azzahra, A. N., Azizia, M. S., Yasa, A., Saensouk, S., & Setyawan, A. D. (2024). Diversity and use medicinal plants for traditional women’s health care in Kalibawang, Wonosobo District, Indonesia. *Asian Journal of Ethnobiology*, 7(2), 145–155. <https://doi.org/10.13057/asianjethnobiol/yo70207>
- Panjaitan, R. G. P., Aprilianti, M., Titin, & Irawan, B. (2025). Genetic Potential Of Medicinal Plants And Their Role In Improving Colostrum Production In Dayak Kanayatn Tribe, Bengkayang Regency, Indonesia. *Sabrao Journal of Breeding and Genetics*, 57(1), 115–125. <https://doi.org/10.54910/sabrao2025.57.1.12>
- Sari, K., Rafdinal, & Turnip, M. (2022). Etnobotani Tumbuhan Pangan Suku Dayak Desa Kaliau’ Sajingan Besar Kabupaten Sambas (Ethnobotany of Food Plants Dayak Tribe Kaliau’ Sajingan Besar Village, Sambas Regency). *JOURNAL of Biotechnology and Conservation in WALLACEA*, 02, 79–88. <https://doi.org/10.35799/jbcw.v2i2.43320>
- Sekretariat Percepatan Pencegahan Stunting. (2019). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting). *Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia*.
- Sepsamli, L., Yolani Kalalinggi, S., Raihandhany, R., Sri Utami, W., & Author, C. (2025). Ethnobotanical Review and Species Diversity Potential of Zingiberaceae as Postpartum Medicinal Resources in Remote Communities of Kalimantan. *Journal of Biology and Applied Biology*, 8(1), 69–82. <https://doi.org/10.21580/ah.v8i1.26048>
- Sugiarsih, U., Solihah, E., & Budiarti, Y. (2024). The effect of soy milk on haemoglobin levels in pregnant women with anaemia. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 12(2), 70–79. <https://doi.org/10.14710/jgi.12.2.70-79>
- Syah, J., Usman, F. H., & Yusro, F. (2014). Studi Etnobotani Tumbuhan Obat Yang Di Manfaatkan Masyarakat Dusun Nekkare Desa Babane Kecamatan Samalantan Kabupaten Bengkayang. *Jurnal Hutan Lestari*.