

---

**THE EFFECT OF GINGER DRINKING ON BREAST MILK PRODUCTION TO WOMEN IN THE PUBLIC PERIOD IN NGEMBAK VILLAGE**

Maylia Arviyanti<sup>1)</sup>; Sehmawati<sup>2)</sup>; Dewi Sapta Wati<sup>3)</sup>

---

**ABSTRACT**

**Background** ; One of the causes of the pattern of infant mortality in Indonesia is that less than half of children aged 12-17 months do not receive breast milk. According to WHO in 2020, exclusive breastfeeding coverage is around 44%, while coverage in Indonesia is only 42% of babies receiving exclusive breastfeeding. One of the reasons why mothers stop breastfeeding their babies is lactation insufficiency (low breast milk supply). Treatment given to increase breast milk production is giving ginger drink which contains galactogue which can increase breast milk production. **Objective** ; To analyze the effect of giving ginger drink on breast milk production in postpartum mothers. **Methodology** ; This research is a quantitative research using a quasi-experimental design with a one group pretest posttest design. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 22 respondents. **Results** ; Based on SPSS using the paired sample t-Test with a p-value of 0.000. If  $\alpha < 0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is an influence of giving ginger drink on breast milk production in postpartum mothers in Ngembak Village. **Conclusion** ; Based on this research, there is an effect of giving ginger drink on breast milk production in postpartum mothers in Ngembak Village.

**Keywords** ; Ginger, exclusive breastfeeding, postpartum mothers, breast milk production

---

**Latar belakang** ; Salah satu penyebab pola kematian bayi di Indonesia yakni karena kurang dari separuh anak berumur 12-17 bulan tidak mendapatkan ASI. Menurut WHO tahun 2020 cakupan ASI eksklusif yaitu sekitar 44%, sedangkan cakupan di Indonesia hanya 42% bayi yang mendapat ASI eksklusif. Salah satu penyebab ibu berhenti menyusui bayinya adalah insufisiensi laktasi (suplai ASI rendah). Penanganan yang diberikan untuk memperbanyak produksi ASI yaitu pemberian minuman jahe yang memiliki kandungan galaktogue yang dapat memperbanyak produksi ASI. **Tujuan** ; Untuk menganalisa pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu nifas. **Metodologi** ; 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. **Hasil** ; Berdasarkan SPSS menggunakan uji paired sampel t-Test dengan nilai p-value sebesar 0.000. Jika  $\alpha < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas di Desa Ngembak. **Kesimpulan** ; Berdasarkan dari penelitian tersebut terdapat pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas di Desa Ngembak.

**Kata kunci** ; Jahe, ASI eksklusif, Ibu Masa Nifas, Produksi ASI

---

**Authors Correspondence**

Universitas An Nuur, [maylia.arviyanti@gmail.com](mailto:maylia.arviyanti@gmail.com) <sup>1)</sup> Universitas An Nuur, [bidansehma@gmail.com](mailto:bidansehma@gmail.com) <sup>2)</sup>  
Universitas An Nuur, [dewisaptawati.7@gmail.com](mailto:dewisaptawati.7@gmail.com) <sup>3)</sup>

---

**PENDAHULUAN**

Angka Kematian Bayi (AKB) atau *Infant Mortality Rate* (IMR) merupakan indikator utama derajat kesehatan masyarakat. Angka Kematian Bayi (AKB) tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan dengan beberapa faktor lain seperti tingkat keberhasilan program KIA dan pencapaian perbaikan gizi masyarakat salah satunya adalah pemberian ASI Eksklusif. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 salah satu penyebab pola kematian bayi di Indonesia yakni karena kurang dari separuh anak berumur dibawah 12-17 bulan tidak mendapatkan ASI (Badan Pusat Statistik, 2017).

McBride *et al.*, (2021) mengatakan salah satu penyebab ibu berhenti menyusui bayinya adalah insufisiensi laktasi (suplai ASI rendah) (Yuniartis *et al.*, 2023). Insufisiensi laktasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain insufisiensi jaringan mammae, ketidakteraturan kadar hormon dan pengeluaran ASI yang tidak efektif dari payudara (Amir, 2014 dalam Yuniartis *et al.*, 2023). Penanganan yang diberikan tenaga kesehatan untuk memperbanyak produksi ASI pada ibu menyusui saat ini sangat beragam seperti konseling, pijat oksitosin, perawatan payudara hinga

mengonsumsi makanan yang mengandung *galactogue* salah satunya adalah konsumsi jahe, yang dimana kandungan *galactogue* pada jahe dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Paritakul *et al.*, 2016 dalam Ariyanti *et al.*, 2023).

Jahe memiliki efek farmakologi yang berkhasiat sebagai obat herbal dan mampu memperkuat khasiat obat yang dicampurkannya, jahe mengandung zat anti-inflamasi dan antioksidan, dimana zat tersebut membantu meredakan nyeri akibat peradangan pada payudara dan membantu pengeluaran ASI, kandungan minyak *gingerol* pada jahe membantu produksi ASI, zat aktif yang terdapat pada jahe yang dipercaya merangsang produksi ASI adalah *10-dehydroginger-dione*, *10 ginger-dione*, *6-gingerdion*, *6-gingerol* (Ariyanti *et al.*, 2023).

Hasil kajian literature review Ariyanti *et al.*, 2023 menyatakan bahwa jahe mengandung senyawa aktif *10-dehydroginger-dione*, *10 ginger-dione*, *6 ginerdion* dan *6-gingerol* yang berfungsi meningkatkan produksi ASI, dengan pemberian jahe pada ibu menyusui dari hari pertama hingga hari ke tujuh pasca persalinan.

WHO tahun 2020, memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun ada peningkatan tetapi angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi dengan usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO (Pidiyanti et al., 2023) . Di Indonesia dengan jumlah Wanita (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, hanya 42% yang mendapat ASI eksklusif pada bayi berusia dibawah 6 bulan. Pada anak usia dibawah dua tahun hanya 55% yang masih diberi ASI. Hal tersebut masih jauh dari target WHO yaitu 50% anak mendapatkan ASI eksklusif selama 6 bulan (Delvina et al., 2022).

Kemudian untuk capaian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan di Provinsi Jawa Tengah menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 yaitu sebanyak 78,71%. Dan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan (2023) presentase cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Kabupaten Grobogan sebesar 53,62% yang dimana angka ini masih tergolong rendah untuk cakupan ASI eksklusif. Cakupan ASI eksklusif di Desa Ngembak

pada tahun 2023 sebanyak 66,67% yang juga masih tergolong rendah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik memilih jahe untuk melakukan penelitian “Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Masa Nifas di Desa Ngembak”.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi eksperimen dengan pretest-posttest one grup. Subjek penelitian yaitu sebanyak 22 ibu masa nifas. Pengambilan sampel berdasarkan teknik purposive sampling.

Penelitian ini menggunakan lembar observasi dimana dilakukan pengukuran volume ASI sebelum diberikan minuman jahe (Pretest) dan setelah diberikan minuman jahe (Posttest). Pemberian minuman jahe dilakukan selama 7 hari dan sehari diberikan 2 kali sebanyak 200 ml.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

**1. Distribusi berdasarkan usia**

**Tabel 1. kategori usia responden**

| kategori usia |              |                |
|---------------|--------------|----------------|
|               | Frekuensi(N) | Persentase (%) |
| 17-25 tahun   | 10           | 45.5%          |
| 26-35 tahun   | 12           | 54.5%          |
| Total         | 22           | 100.0%         |

Sumber : Olah Data, 2024

Berdasarkan tabel 1, didapatkan usia responden dengan usia 17-25 sebanyak 10 responden (45.5%), usia 26-35 tahun sebanyak 12 responden (54.5%).

Menurut peneliti umur 26-35 tahun memiliki pola pikir yang lebih matang dan tidak mudah menyerah dan memiliki mindset yang kearah positif dalam mengambil keputusan untuk tetap menyusui, hal ini memberikan manfaat yang merangsang *hormon prolactin* tetap bekerja dengan baik seperti diketahui *hormon prolaktin* berfungsi merangsang sel-sel *alveoli* untuk memproduksi ASI. Usia reproduksi sehat pada wanita adalah usia 20- 35 tahun, selain itu juga pada rentang usia ini seorang wanita sudah mencapai tingkat kematangan mental sehingga dapat menjalani proses reproduksi dengan baik. Ibu yang berumur tua memiliki pengalaman yang lebih dari pada ibu yang berumur muda, hal ini membuat ibu yang berumur tua terus memberikan ASI kepada bayinya (Wirdaningsih, 2020).

**2. Distribusi frekuensi ASI sebelum diberikan minuman jahe**

**Tabel 2. Distribusi frekuensi volume ASI sebelum konsumsi minuman jahe pada ibu masa nifas**

| Sebelum diberikan minuman jahe |                |        |        |       |         |
|--------------------------------|----------------|--------|--------|-------|---------|
| Frekuensi (N)                  | Persentase (%) | Mean   | Median | SD    | Min-Max |
| 22                             | 100%           | 218.72 | 214    | 60.38 | 120-345 |

Sumber : Olah Data 2024

Berdasarkan tabel 2, didapatkan 22 (100%) responden ibu masa nifas yang menyusui didapatkan nilai rata-rata volume ASInya adalah 218.72 ml. Responden dengan jumlah ASI tertinggi 345 ml sebanyak 1 responden (4.5%), dan jumlah ASI terendah 120 ml sebanyak 1 responden (4.5%). Menurut peneliti mengkonsumsi minuman jahe dapat meningkatkan produksi ASI karena jahe mengandung *galactogue* yang dapat merangsang produksi ASI.

ASI diproduksi pada minggu bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuat ASI mulai menghasilkan ASI. Bila tidak ada kelainan, dari hari pertama sejak bayi lahir akan dapat menghasilkan 50-200 ml sehari, dari jumlah ini akan terus bertambah sehingga mencapai sekitar 400-450 ml pada

waktu bayi mencapai usia minggu kedua (Yuliani, 2021).

### 3. Distribusi frekuensi ASI sesudah diberikan minuman jahe

**Tabel 3. Distribusi frekuensi volume ASI sesudah konsumsi minuman jahe pada ibu masa nifas**

| Sesudah diberikan minuman jahe |                |        |        |       |         |
|--------------------------------|----------------|--------|--------|-------|---------|
| Frekuensi (N)                  | Persentase (%) | Mean   | Median | SD    | Min-Max |
| 22                             | 100%           | 415.54 | 214    | 65.15 | 281-557 |

Sumber : Olah Data 2024

Berdasarkan tabel 3, ditemukan 22 (100%) ibu masa nifas yang menyusui didapat rata-rata volume ASInya adalah 415.54ml. Responden dengan jumlah ASI tertinggi 557 ml sebanyak 1 responden (4.5%) responden, dan jumlah ASI terendah 281 ml sebanyak 1 orang (4.5%). Menurut peneliti jahe dapat meningkatkan produksi ASI dikarenakan kandungan yang terdapat didalam jahe yaitu mengandung *atsiri* dan *oleoresin* yakni senyawa yang memberikan rasa pahit dan pedas, selain mengandung senyawa tersebut, jahe juga mengandung *gingerol*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intisari, (2019) mengatakan bahwa

jahe merupakan bahan yang punya banyak manfaat kesehatan dan mungkin cocok sebagai tambahan makanan untuk meningkatkan produksi ASI karena mengandung *galactogue*.

### 4. Pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas di Desa Ngembak

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Pemberian Minuman Jahe Terhadap Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas**

| Kategori                                  | Perlakuan                      |                                |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
|   | Sebelum diberikan minuman jahe | Sesudah diberikan minuman jahe |
| Mean                                      | 218.72                         | 415.54                         |
| SD  | 60.38                          | 65.15                          |
| <i>Paired sampel t-Test p-value</i> 0.000 |                                |                                |

Sumber : Olah Data 2024

Berdasarkan tabel 4, Uji komparatif menggunakan *Paired sampel t-test* dengan bantuan komputerisasi didapatkan hasil dengan nilai *p-value* sebesar (0.000) <  $\alpha$  (0,05). Dari hasil tersebut dapat di artikan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas di Desa Ngembak. Menurut peneliti khasiat mengkosumsi *galaktogogue* herbal untuk memperlancar produksi ASI. Kosumsi jahe dapat meningkatkan

laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping. Jahe mampu merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui, hal ini karena jahe bersifat anti-inflamasi serta mengandung antioksidan, sehingga konsumsi jahe pada ibu menyusui dapat mengatasi rasa sakit akibat peradangan payudara yang lazim terjadi pada ibu menyusui serta membantu memperlancar pengeluaran ASI.

Menurut Jauhary, (2020) jahe dapat meningkatkan produksi ASI dikarenakan kandungan yang terdapat didalam jahe yaitu mengandung atsiri dan oleoresin yakni senyawa yang memberikan rasa pahit dan pedas, selain mengandung senyawa tersebut, jahe juga mengandung gingerol, *1,8-cineole*, *10-dehydro-gingerdione*, *6-gingerdione*, *arginine*,  *$\alpha$ -linolenic acid*, *aspartic*,  *$\beta$ -sitoserol*, *caprylic acid*, *capsaidin*, *chlorogenis acid*, *farnersal*, *farnesene*, *farnesol* dan unsur pati seperti tepung kanji, serta serat resin. Senyawa aktif yang meningkatkan produksi ASI adalah *10-dehydrogingerdione*, *10 ginger-dione*, *6-gingerdion* dan *6-gingerol*. Kandungan senyawa aktif pada jahe

tersebut yang di percaya dalam meningkatkan produksi ASI, jahe adalah *galactogue* alami yang menjanjikan untuk meningkatkan volume ASI pada ibu menyusui dan tidak memiliki efek samping.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariyanti *et al.*, (2023) mengatakan bahwa Ibu menyusui yang di berikan ekstrak jahe pada pada tujuh hari pertama pasca persalinan terbukti memiliki volume asi yang lebih banyak yaitu 71,2 ml/days dibandingkan dengan kelompok kontrol yang di berikan placebo yaitu volume asinya 61,5 ml/days, namun tidak terdapat perbedaan serum prolactin pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan, sehingga dapat disimpulkan jahe dapat meningkatkan produksi ASI. Tidak hanya di Indonesia, Jahe juga di berdasarkan survey yang dilakukan di Australia Barat, herbal yang digunakan selama ibu menyusui, jahe menduduki peringkat kedua yaitu (11,8%) yang di gunakan oleh ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI.

## SIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh pemberian minuman jahe diperoleh hasil

nilai *p-value* sebesar  $(0.000) < \alpha (0,05)$ . Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas di Desa Ngembak.

Dari hasil penelitian ini diharapkan bagi ibu masa nifas menjadikan pemberian minuman jahe ini sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian yang khususnya mengenai pemberian minuman jahe terhadap produksi ASI pada ibu masa nifas.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Ngembak dan Bidan Desa Ngembak, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Desa Ngembak. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terkait dalam proses penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

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>

Badan Pusat Statistik. (2017). Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017. In Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. *Survei Demografi Dan Kesehatan*, 271. <http://www.dhsprogram.com>.

Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (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>

Dilokthornsakul, W., Rinta, A., Dhippayom, T., & Dilokthornsakul, P. (2021). *Efficacy and Safety of Ginger regarding Human Milk Volume and Related Clinical Outcomes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*. *Complementary Medicine Research*. <https://karger.com/cm/article-abstract/29/1/67/827702/Efficacy-and-Safety-of-Ginger-regarding-Human-Milk>

Pidiyanti, P., Ginting, A. S. br., & Hidayani, H. (2023). Pengaruh Pemberian Informasi Melalui Media Whatsapp Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif Di

- Wilayah Kerja Puskesmas Pongok  
Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(9), 3664–3674.  
<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i9.1521>
- Wir daningsih. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Ibu Nifas D RS Dr.R.Hardjanto Balikpapan Tahun 2020*, 2–181.
- Yuliani. (2021). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer. *Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian Ke-III*, 17–27.
- Yuniartis, P., Studi, P., Kebidanan, M., Kedokteran, F., & Padjadjaran, U. (2023). *Penggunaan galaktogog alami pada ibu nifas*. 3(32), 78–86.  
<https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i2.1084>