JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

Pengaruh Pemberian Sayur Daun Lembayung terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bungo I, Kabupaten Bungo

The Effect of Giving Lembayung Leaf Vegetables on the Smoothness of Breast Milk in Breastfeeding Mothers in the Working Area of Muara Bungo I Community Health Center, Bungo Regency

Devita Irma Sari[1], Evin Noviana Sari[1], Ningsih Saputri[1]
[1]Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Dharmasraya, Indonesia
*e-mail : devitairmasari88@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
15.10.2026	31.10.2026	11.11.2026	20.11.2026

Abstract: *Breast milk flow during early postpartum is an important concern for continued breastfeeding. Lembayung leaves, the young leaves of long bean plants, are locally consumed as part of maternal diets. This study examined changes in breast milk flow before and after consumption of cooked lembayung leaves among breastfeeding mothers in the Muara Bungo I Public Health Center catchment area, Bungo Regency. A quantitative, one-group pretest–posttest design was conducted in June 2026. Ten mothers on postpartum day five were purposively selected from a population of 51 mothers. Participants consumed 200 g of cooked leaves once daily for five consecutive days. Breast milk flow was assessed using a ten-item questionnaire before and after the intervention and analyzed using a paired t-test. Before treatment, 7 participants (70%) were classified as having inadequate flow; following the intervention, all 10 (100%) were classified as having adequate flow. Mean scores increased from 5.00 to 8.50, a mean increase of 3.50 points ($t(9) = -7.334$; $p < .001$). The results indicate improved questionnaire-based milk-flow scores after the intervention. However, the absence of a control group precludes a definitive causal interpretation. These findings provide preliminary community-level evidence for investigating local food-based support alongside standard lactation care.*
Keywords: *breastfeeding; breast milk flow; cowpea leaves; lembayung; postpartum.*

Abstrak: Kelancaran pengeluaran air susu ibu (ASI) pada awal masa nifas menjadi perhatian karena dapat memengaruhi keberlanjutan menyusui. Daun lembayung, yaitu daun muda kacang panjang, merupakan pangan lokal yang digunakan masyarakat sebagai pendamping pemenuhan gizi ibu menyusui. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian sayur daun lembayung pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Muara Bungo I, Kabupaten Bungo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimental satu kelompok pretest–posttest pada Juni 2026. Sebanyak 10 ibu nifas hari kelima dipilih secara purposive dari populasi 51 orang. Responden mengonsumsi 200 g sayur daun lembayung sekali sehari selama lima hari. Kelancaran ASI dinilai melalui kuesioner sepuluh indikator sebelum dan sesudah intervensi; data dianalisis menggunakan uji t berpasangan. Sebelum intervensi, 7 responden (70%) berada pada kategori ASI tidak lancar, sedangkan setelah intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori lancar. Rerata skor meningkat dari 5,00 menjadi 8,50, dengan selisih rerata 3,50 poin ($t(9) = -7,334$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan peningkatan skor kelancaran ASI setelah pemberian sayur daun lembayung. Karena tidak terdapat kelompok kontrol, perubahan tidak dapat diatribusikan sepenuhnya pada intervensi. Temuan ini memberi bukti awal kontekstual untuk pengkajian pemanfaatan pangan lokal sebagai pendamping konseling laktasi.
Kata kunci: daun lembayung; kelancaran ASI; ibu menyusui; masa nifas; pangan lokal.

1. PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi pada enam bulan pertama kehidupan. Keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh niat ibu, tetapi juga oleh proses terbentuknya ASI, pengeluaran ASI saat bayi menyusu, kemampuan pelekatan, dan dukungan yang diterima ibu setelah persalinan. Ketika ibu menilai ASI yang keluar belum mencukupi kebutuhan bayi, keraguan terhadap kemampuan menyusui dapat muncul sejak masa nifas awal. Telaah sistematis Huang et al. (2022) menunjukkan bahwa persepsi tentang ketidakcukupan ASI berkaitan dengan

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

efikasi diri menyusui, kemampuan mengisap bayi, dan kecenderungan penggunaan susu formula. Dengan demikian, masalah kelancaran ASI penting dibahas dalam konteks pelayanan kebidanan komunitas, terutama pada periode awal adaptasi ibu dan bayi.

Persepsi ibu mengenai sedikitnya ASI perlu dibedakan dari pengukuran objektif volume ASI. Gatti (2008) menjelaskan bahwa penilaian ibu mengenai kecukupan ASI dapat dipengaruhi pengalaman menyusui dan interpretasi terhadap perilaku bayi. Pada populasi ibu di Indonesia, Sandhi et al. (2020) menemukan hubungan antara persepsi ketersediaan ASI, efikasi diri menyusui, praktik kontak kulit, dan pemberian ASI eksklusif. Kent et al. (2021) juga melaporkan bahwa kesan bayi belum puas sering menjadi dasar persepsi produksi ASI yang kurang. Temuan tersebut menggarisbawahi perlunya indikator yang jelas ketika menilai kelancaran ASI, sembari tetap memberikan dukungan pelekatan dan frekuensi menyusui yang tepat.

Upaya mendukung laktasi di masyarakat mencakup konseling, perbaikan praktik menyusui, pemenuhan kebutuhan gizi ibu, serta penggunaan bahan pangan lokal yang dipercaya membantu pengeluaran ASI. Salah satu bahan yang mudah dijumpai di berbagai daerah adalah daun lembayung, yakni daun muda kacang panjang yang lazim diolah menjadi sayuran. Daun tersebut telah digunakan dalam beberapa penelitian intervensi skala kecil. Djama (2018) melaporkan perubahan indikator yang berkaitan dengan produksi ASI setelah konsumsi daun kacang panjang, sedangkan Widyawaty dan Fajrin (2020) melaporkan peningkatan indikator produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. Kajian ini membuka ruang untuk menelaah manfaat pangan lokal dalam konteks laktasi, meskipun perbedaan desain dan ukuran sampel perlu diperhatikan.

Penelitian Yanti et al. (2022) menggunakan pucuk daun kacang panjang pada ibu postpartum, sementara Insani et al. (2022) menilai konsumsi daun lembayung dengan indikator perkembangan dan perilaku bayi setelah pemberian selama satu minggu. Melinda et al. (2023) serta Huara et al. (2022) turut melaporkan perubahan setelah pemberian daun kacang panjang di wilayah penelitian masing-masing. Di sisi lain, Fajrin et al. (2023) mengkaji kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang, dan Nurakilah et al. (2024) membandingkan daun lembayung dengan daun labu kuning. Studi-studi tersebut memperlihatkan minat terhadap pemanfaatan sayuran lokal, tetapi tidak seluruhnya menggunakan instrumen, lama intervensi, dan kelompok pembanding yang sama sehingga hasilnya belum dapat disamakan secara langsung.

Secara lebih luas, bukti ilmiah untuk galaktagogum herbal masih heterogen. Mortel dan Mehta (2013) menemukan adanya kelemahan metodologis pada penelitian herbal untuk peningkatan ASI, antara lain sampel terbatas dan beragamnya cara mengukur hasil. Telaah Cochrane oleh Foong et al. (2020) juga menilai kepastian bukti sebagian besar intervensi galaktagogum oral masih rendah hingga sangat rendah. Balkam (2022) menekankan bahwa masalah pasokan ASI perlu dinilai secara menyeluruh sebelum penggunaan bahan yang diposisikan sebagai galaktagogum. Oleh sebab itu, hasil peningkatan skor setelah konsumsi pangan lokal lebih tepat diposisikan sebagai temuan klinis awal, bukan bukti tunggal mengenai mekanisme hormonal atau peningkatan volume ASI.

Di Kabupaten Bungo, pelayanan ibu nifas berlangsung pada komunitas yang memiliki akses terhadap sayuran lokal. Pendataan awal di wilayah Puskesmas Muara Bungo I mencatat kunjungan ibu postpartum dari sejumlah kelurahan dalam wilayah kerja puskesmas. Pengamatan setempat menumbuhkan kebutuhan untuk menelaah alternatif pendamping berbasis pangan yang terjangkau dan dapat diterapkan di rumah. Sebagian penelitian daun lembayung terdahulu berlangsung selama tujuh hingga empat belas hari atau menggunakan indikator bayi, sedangkan pengalaman konsumsi selama lima hari pada ibu nifas awal masih memerlukan pendokumentasian. Kesenjangan kontekstual dan pengukuran tersebut menjadi dasar penelitian ini.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pendokumentasian perubahan kelancaran ASI berdasarkan kuesioner sepuluh indikator sebelum dan sesudah konsumsi daun lembayung selama lima hari pada ibu nifas hari kelima di wilayah kerja puskesmas. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan kategori dan rerata skor kelancaran ASI setelah pemberian sayur daun lembayung pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Muara Bungo I, Kabupaten Bungo, tahun 2026.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

2. METODE

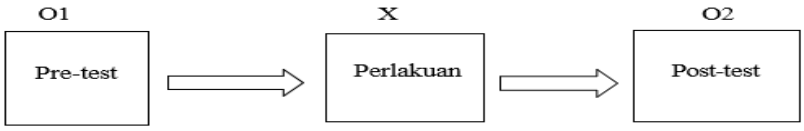
2.1 Desain, lokasi, dan waktu penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pra-eksperimental dengan rancangan one-group pretest–posttest. Satu kelompok responden diukur sebelum intervensi (O1), memperoleh pemberian sayur daun lembayung (X), kemudian diukur kembali setelah intervensi (O2). Dengan rancangan ini, analisis dilakukan terhadap perubahan dalam individu yang sama, tanpa alokasi acak dan tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2026 di wilayah kerja Puskesmas Muara Bungo I, Kecamatan Pasar Muara Bungo, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi.

Pemberian sayur daun lembayung (variabel independen) → **Kelancaran ASI (variabel dependen)**

Gambar 1. Kerangka konsep: pemberian sayur daun lembayung dan kelancaran ASI.

Gambar 1 memperlihatkan hubungan konseptual antara pemberian sayur daun lembayung sebagai variabel independen dan kelancaran ASI sebagai variabel dependen. Hubungan tersebut dinilai dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah pemberian pada kelompok yang sama.



Gambar 2. Desain penelitian O1–X–O2 (dipertahankan dari rancangan penelitian).

Sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 2, pengukuran awal dilakukan sebelum konsumsi sayur daun lembayung, diikuti pemberian intervensi selama lima hari berturut-turut, dan pengukuran akhir pada hari kelima. Rancangan ini memungkinkan penilaian perubahan skor, tetapi tidak memisahkan pengaruh intervensi dari perubahan fisiologis yang berlangsung selama masa nifas.

2.2 Populasi dan sampel

Populasi penelitian terdiri atas 51 ibu nifas normal hari kelima yang menyusui dalam wilayah kerja puskesmas. Sebanyak 10 responden direkrut dengan teknik purposive sampling sesuai kriteria penelitian. Kriteria inklusi meliputi ibu bersedia berpartisipasi dan menyusui secara eksklusif, berada pada hari kelima masa nifas, serta memiliki bayi dengan berat lahir sedikitnya 2.500 gram, refleks mengisap dan menelan yang baik, dan tanpa kelainan kongenital. Ibu yang mempunyai alergi terhadap daun lembayung, sedang sakit, atau bekerja tidak diikutsertakan. Jumlah 10 responden digunakan sebagaimana pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan.

2.3 Intervensi dan prosedur pengumpulan data

Intervensi berupa pemberian sayur daun lembayung muda sebanyak 200 gram per hari, dikonsumsi satu kali pada pagi hari selama lima hari berturut-turut. Daun dipilih dalam kondisi muda, dicuci, dan diolah menjadi sayur berkuah menurut standar operasional prosedur. Bahan tambahan terdiri atas air sekitar 500 mL, bawang merah, bawang putih, dan garam secukupnya. Pemberian dilakukan setelah penjelasan prosedur, persetujuan menjadi responden, dan pengukuran awal kelancaran ASI. Pelaksanaan konsumsi dipantau menggunakan lembar observasi kepatuhan harian, dan pengukuran akhir dilakukan sesudah rangkaian intervensi.

Indikator kelancaran ASI dikumpulkan menggunakan kuesioner sepuluh butir dengan jawaban ya atau tidak (skor 1 atau 0). Aspek yang diukur antara lain tanda pengeluaran ASI pada payudara, frekuensi menyusui, penggunaan kedua payudara, posisi dan kenyamanan menyusui, keadaan puting, pola menyusui tanpa jadwal, kondisi payudara setelah menyusui, serta kekuatan isapan bayi. Skor total berkisar 0–10; skor kurang dari 7 dikategorikan tidak lancar, sedangkan skor 7–10

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

dikategorikan lancar. Pengukuran tersebut merepresentasikan indikator kuesioner dan bukan pengukuran volume ASI secara langsung.

2.4 Analisis data dan pertimbangan etik

Data diperiksa kelengkapannya, diberi kode, ditabulasi, dan dianalisis secara univariat serta bivariat. Analisis univariat menyajikan distribusi kategori kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi. Uji Shapiro–Wilk digunakan pada skor pretest dan posttest dengan tingkat signifikansi 0,05. Perbedaan rerata skor pada kelompok berpasangan kemudian dianalisis menggunakan paired-samples t-test. Hasil ditampilkan sebagai rerata, simpangan baku, selisih rerata, statistik t, dan nilai p. Selain itu, interval kepercayaan 95% untuk selisih rerata disajikan berdasarkan keluaran analisis berpasangan.

Partisipasi dilakukan secara sukarela setelah penjelasan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Persetujuan responden diperoleh melalui informed consent; identitas dijaga kerahasiaannya, dan pelaporan hasil dilakukan secara agregat. Selama pemberian intervensi, kepatuhan konsumsi serta kemungkinan reaksi yang tidak diharapkan dipantau melalui lembar observasi penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil penelitian

Analisis mencakup 10 ibu nifas yang menerima intervensi dan memiliki pengukuran pretest maupun posttest. Tabel 1 memperlihatkan perubahan distribusi kategori kelancaran ASI pada dua waktu pengukuran. Sebelum intervensi, mayoritas responden (7 dari 10 ibu; 70%) berada pada kategori tidak lancar, sedangkan 3 responden (30%) sudah berada pada kategori lancar. Setelah lima hari konsumsi sayur daun lembayung, seluruh responden (100%) berada pada kategori lancar.

Tabel 1. Distribusi kategori kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi (n = 10).

Kategori	Pretest, n (%)	Posttest, n (%)
Tidak lancar (skor < 7)	7 (70)	0 (0)
Lancar (skor 7–10)	3 (30)	10 (100)
Total	10 (100)	10 (100)

Perubahan kategori pada Tabel 1 konsisten dengan peningkatan skor total kuesioner yang ditampilkan pada Tabel 2. Rerata awal sebesar 5,00 (SB = 1,764) meningkat menjadi 8,50 (SB = 1,269). Peningkatan rerata sebesar 3,50 poin disertai nilai $t(9) = -7,334$ dan $p < 0,001$. Arah tanda negatif pada statistik t serta selisih berpasangan berasal dari pengurangan skor pretest dikurangi posttest; secara substantif, skor setelah intervensi lebih tinggi.

Tabel 2. Perbandingan skor kelancaran ASI sebelum dan sesudah intervensi.

Pengukuran	n	Rerata ± SB	Perubahan rerata	Uji t berpasangan
Pretest	10	5,00 ± 1,764		
Posttest	10	8,50 ± 1,269	+3,50 poin	$t(9) = -7,334$; $p < 0,001$

Nilai Shapiro–Wilk yang dilaporkan untuk pretest adalah 0,167 dan untuk posttest sebesar 0,061. Keduanya lebih besar dari 0,05. Keluaran uji t berpasangan juga menunjukkan selisih mean dalam arah pretest minus posttest sebesar −3,500 dengan interval kepercayaan 95% −4,580 hingga −2,420; dalam arah peningkatan, rentang tersebut ekuivalen dengan kenaikan 2,420 hingga 4,580 poin. Rincian pengujian normalitas dan selisih ditunjukkan pada Tabel 3.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

Tabel 3. Ringkasan pemeriksaan normalitas dan estimasi perbedaan berpasangan.

Komponen	Nilai	Interpretasi
Shapiro–Wilk pretest	p = 0,167	Tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari normalitas
Shapiro–Wilk posttest	p = 0,061	Tidak menunjukkan penyimpangan signifikan dari normalitas
Selisih pretest − posttest	−3,500 poin	Rerata setelah intervensi lebih tinggi
IK 95% selisih	−4,580 sampai −2,420	Rentang estimasi selisih berpasangan

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah konsumsi sayur daun lembayung selama lima hari, semua responden mencapai kategori kelancaran ASI menurut kuesioner yang digunakan. Data skor individual pada pengukuran awal berkisar 3–8, sedangkan pada pengukuran akhir berkisar 7–10. Kenaikan terjadi pada seluruh responden, walaupun besar perubahan antarindividu tidak identik. Temuan ini merupakan hasil pengukuran perubahan skor pada sampel penelitian, bukan pengukuran langsung volume ASI, kadar prolaktin, atau pertumbuhan bayi.

3.2 Kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian sayur daun lembayung

Proporsi 70% responden dengan skor awal di bawah ambang kelancaran menggambarkan adanya kebutuhan dukungan menyusui pada masa nifas awal. Periode ini merupakan tahap ketika ibu dan bayi masih menyesuaikan pola menyusui, dan pengalaman terhadap pengeluaran ASI dapat berubah dari hari ke hari. Gatti (2008) menekankan pentingnya membedakan antara tanda-tanda menyusui dan persepsi ibu mengenai kecukupan ASI. Huang et al. (2022) menunjukkan bahwa persepsi ASI tidak cukup berkaitan dengan faktor psikologis serta kemampuan menyusui bayi. Dalam penelitian ini, kuesioner mencakup aspek tanda pada payudara dan praktik menyusui sehingga skor awal yang lebih rendah dapat mencerminkan gabungan beberapa aspek tersebut.

Temuan pretest juga perlu dibaca bersama penelitian Sandhi et al. (2020) yang mengaitkan efikasi diri, praktik kontak ibu–bayi, dan perilaku mengisap dengan persepsi pasokan ASI. Oleh karena itu, angka 70% pada kategori tidak lancar tidak boleh secara otomatis ditafsirkan sebagai 70% ibu yang mengalami produksi ASI rendah secara objektif. Penilaian pada tingkat pelayanan dasar tetap perlu memperhatikan pola buang air bayi, pertambahan berat badan, frekuensi menyusui, perlekatan, dan keluhan ibu secara menyeluruh. Keterangan ini penting agar penggunaan pangan pendamping tidak mengesampingkan evaluasi laktasi yang tepat.

Setelah intervensi, seluruh responden memperoleh skor 7–10. Perubahan menuju kategori lancar ini sejalan dengan pengamatan Djama (2018) pada pemberian daun kacang panjang, meskipun indikator hasil dan periode pengamatan berbeda. Widyawaty dan Fajrin (2020) juga melaporkan perbaikan indikator produksi ASI setelah pemberian daun lembayung pada ibu menyusui bayi usia 0–6 bulan. Kesamaan pola hasil antara penelitian ini dan penelitian terdahulu mendukung relevansi kajian tentang bahan pangan yang lazim tersedia di masyarakat. Namun, kesamaan arah perubahan tidak berarti besaran efek antarkajian dapat dibandingkan tanpa memperhatikan instrumen dan karakteristik responden.

Hasil penelitian Yanti et al. (2022) serta Huara et al. (2022) memperlihatkan perubahan indikator laktasi setelah konsumsi olahan daun kacang panjang pada ibu postpartum. Insani et al. (2022) mengukur sejumlah tanda yang berkaitan dengan kondisi bayi, termasuk pola eliminasi dan perilaku setelah menyusu, dalam intervensi selama tujuh hari. Perbedaan utama dengan penelitian ini ialah durasi pemberian lima hari dan penggunaan skor kuesioner sepuluh butir sebagai luaran. Karena pengukuran menggunakan instrumen berbeda, studi-studi tersebut lebih tepat diperlakukan sebagai konteks pendukung ketimbang sebagai replikasi langsung. Penelitian penerapan oleh Firdausi dan Qomar (2019) juga mendokumentasikan pemanfaatan olahan daun lembayung, sehingga tradisi pangan lokal ini memiliki catatan akademik yang mendahului penelitian-penelitian intervensi berikutnya.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

3.3 Perubahan rerata skor dan hubungan dengan penelitian terdahulu

Peningkatan rerata 3,50 poin merupakan pergeseran yang cukup jelas pada skala 0–10 dalam sampel ini. Dari perspektif analisis berpasangan, pengukuran pada individu yang sama mengurangi variasi antarsubjek dan memungkinkan pengujian perubahan selama masa pengamatan. Nilai $p < 0,001$ mendukung adanya perbedaan rata-rata antara dua pengukuran. Hasil tersebut tetap perlu dibatasi pada pernyataan bahwa skor kelancaran ASI meningkat setelah pemberian sayur daun lembayung; uji statistik tidak dengan sendirinya menjawab apakah intervensi merupakan satu-satunya penyebab peningkatan.

Melinda et al. (2023) melaporkan hasil yang mendukung penelitian lebih lanjut tentang daun kacang panjang dalam konteks ibu postpartum. Sementara itu, Fajrin et al. (2023) meneliti intervensi kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang, sehingga hasilnya tidak dapat dipisahkan sebagai efek daun lembayung semata. Nurakilah et al. (2024) menempatkan daun lembayung dalam perbandingan dengan daun labu kuning pada ibu postpartum awal. Keberagaman ini memperlihatkan bahwa bahan sayuran lokal dapat dievaluasi dalam praktik, tetapi pemilihan desain, lama konsumsi, serta indikator hasil tetap menentukan kekuatan interpretasi.

Galaktagogum umumnya dipahami sebagai bahan yang digunakan untuk mendukung pembentukan atau pengeluaran ASI. Meski demikian, dasar biologis yang sering dikemukakan untuk daun lembayung—seperti dugaan peran fitokimia terhadap jalur hormonal—belum diuji secara langsung pada sampel penelitian ini. Bazzano et al. (2016) menegaskan bahwa bukti bagi berbagai galaktagogum herbal masih beragam dan banyak berasal dari uji berskala kecil. Mortel dan Mehta (2013) juga menguraikan keterbatasan validitas sejumlah penelitian sebelumnya. Karena tidak dilakukan pemeriksaan kadar prolaktin maupun pengukuran volume ASI, mekanisme hormonal tidak dapat dikonfirmasi melalui hasil penelitian ini.

Kajian dengan desain berbeda juga menunjukkan pentingnya kehati-hatian. Shen et al. (2023), melalui pengamatan berulang terhadap konsumsi pangan yang dianggap galaktagogum, tidak menemukan hubungan dengan persepsi ketidakcukupan ASI dan justru mendapatkan pola pemberian ASI eksklusif yang berbeda pada kelompok konsumennya. Hasil tersebut tidak meniadakan perubahan yang ditemukan pada penelitian ini, tetapi mengingatkan bahwa hubungan antara pola konsumsi pangan, keyakinan ibu, serta keberhasilan menyusui tidak selalu sederhana. Secara khusus, efek yang teramati dapat dipengaruhi kondisi awal ibu, intensitas dukungan, dan pola menyusui selama pengamatan.

Telaah Cochrane oleh Foong et al. (2020) memperlihatkan heterogenitas besar dalam penggunaan galaktagogum, jenis luaran, dan kualitas bukti. Balkam (2022) menyarankan pengkajian menyeluruh terhadap penyebab masalah laktasi, sedangkan Kent et al. (2021) menegaskan bahwa perilaku bayi yang terlihat tidak puas belum cukup untuk menetapkan ketidakcukupan pasokan ASI. Penafsiran penelitian ini selaras dengan kebutuhan tersebut: sayur daun lembayung dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pilihan menu keluarga, namun keputusan klinis mengenai kecukupan ASI tetap bergantung pada evaluasi ibu–bayi dan dukungan tenaga kesehatan.

3.4 Implikasi praktis dan batas penafsiran hasil

Hasil penelitian memberikan informasi yang relevan bagi layanan kebidanan komunitas di Muara Bungo. Penggunaan daun lembayung sebagai menu sayuran dapat dipadukan dengan pendidikan gizi, pemantauan praktik menyusui, dan penguatan kepercayaan diri ibu. Pendekatan ini memiliki daya tarik karena berbasis pangan lokal yang mudah diperoleh dan merupakan bagian dari pola makan rumah tangga. Meski demikian, sayur daun lembayung tidak dapat diposisikan sebagai pengganti penanganan gangguan laktasi, penilaian pertumbuhan bayi, maupun konseling menyusui oleh tenaga kesehatan.

Penelitian ini memiliki karakteristik yang penting dalam membaca hasil: ukuran sampel 10 orang, perekrutan purposive, tidak ada kelompok kontrol, waktu pengamatan lima hari, dan pengukuran menggunakan skor tanda kelancaran ASI. Dalam periode nifas awal, proses laktasi dan kemampuan menyusui dapat membaik seiring waktu, terlepas dari pemberian sayuran. Selain itu,

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

instrumen menggunakan campuran indikator fisiologis dan praktik menyusui, sehingga peningkatan total skor tidak identik dengan penambahan volume ASI. Selisih yang signifikan secara statistik tidak menghilangkan pengaruh proses pemulihan postpartum, pengalaman ibu, dan pemantauan selama penelitian.

Untuk penelitian lanjutan, penggunaan kelompok pembanding, ukuran sampel lebih besar, pemantauan intervensi yang terstandarisasi, serta luaran objektif seperti transfer ASI dan pertambahan berat bayi akan memperkuat inferensi. Evaluasi pola makan, frekuensi menyusu, dan dukungan keluarga juga diperlukan agar perubahan dapat ditafsirkan sesuai konteksnya. Meskipun demikian, pengamatan saat ini tetap bermakna sebagai dokumentasi awal perubahan skor kelancaran ASI setelah konsumsi daun lembayung di tingkat puskesmas.

4. KESIMPULAN

Penelitian pada 10 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Muara Bungo I menunjukkan peningkatan kelancaran ASI setelah konsumsi sayur daun lembayung sebanyak 200 gram sekali sehari selama lima hari. Sebelum intervensi, 70% responden berada pada kategori ASI tidak lancar; sesudah intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori lancar. Rerata skor meningkat dari 5,00 menjadi 8,50 dengan perbedaan bermakna secara statistik ($t(9) = -7{,}334$; $p < 0{,}001$). Temuan ini mendukung perlunya kajian lebih lanjut mengenai penggunaan daun lembayung sebagai pendamping pemenuhan gizi ibu menyusui. Karena penelitian tidak melibatkan kelompok kontrol dan belum mengukur volume ASI secara langsung, hasilnya tidak ditafsirkan sebagai bukti definitif bahwa daun lembayung secara mandiri meningkatkan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

Balkam, J. J. (2022). Galactagogues and lactation: Considerations for counseling breastfeeding mothers. MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing, 47(3), 130–137. https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000810

Bazzano, A. N., Hofer, R., Thibeau, S., Gillispie, V., Jacobs, M., & Theall, K. P. (2016). A review of herbal and pharmaceutical galactagogues for breast-feeding. The Ochsner Journal, 16(4), 511–524. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27999511/

Djama, N. T. (2018). Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Jurnal Riset Kesehatan, 7(1), 5–10. https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133

Fajrin, D. H., Rosita, D., & Nainggolan, S. (2023). Pengaruh kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI. Indonesian Journal of Midwifery, 6(2), 134–140. https://doi.org/10.35473/ijm.v6i2.2412

Firdausi, A., & Qomar, U. L. (2019). Penerapan pemberian olahan daun lembayung dalam produksi ASI. Prosiding University Research Colloquium, 33–39. https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3029644

Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2020(5), CD011505. https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2

Gatti, L. (2008). Maternal perceptions of insufficient milk supply in breastfeeding. Journal of Nursing Scholarship, 40(4), 355–363. https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2008.00234.x

Huara, R. W., Rimporok, M. R., & Desiyanti, I. W. (2022). Pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui di Desa Minaesa Kecamatan Wori. Jurnal Kesehatan Amanah, 4(1), 42–47. https://doi.org/10.57214/jka.v4i1.82

Huang, Y., Liu, Y., Yu, X.-Y., & Zeng, T.-Y. (2022). The rates and factors of perceived insufficient milk supply: A systematic review. Maternal & Child Nutrition, 18(1), e13255. https://doi.org/10.1111/mcn.13255

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4057-4064
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1471

Insani, S. D., Sari, H., Yanti, M. D., Nasution, N., Tinambunan, T. R., & Samosir, W. L. (2022). Pengaruh daun lembayung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 5(1), 67–74. https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1099

Kent, J. C., Ashton, E., Hardwick, C. M., Rea, A., Murray, K., & Geddes, D. T. (2021). Causes of perception of insufficient milk supply in Western Australian mothers. Maternal & Child Nutrition, 17(1), e13080. https://doi.org/10.1111/mcn.13080

Melinda, A., Kadir, S., & Lalu, N. A. S. (2023). The influence of giving long bean leaves in increasing breast milk production postpartum mothers in Kombutokan Village, Banggai Islands Regency. Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community, 7(1), 87–98. https://doi.org/10.35971/gojhes.v7i1.16291

Mortel, M., & Mehta, S. D. (2013). Systematic review of the efficacy of herbal galactogogues. Journal of Human Lactation, 29(2), 154–162. https://doi.org/10.1177/0890334413477243

Nurakilah, H., Jamil, M. U., Sulastri, M., & Nugraha, B. (2024). Perbandingan efektivitas daun labu kuning (Curcubita moschata) dan daun lembayung (Vigna sinensis L.) terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu 3–4 hari postpartum. Malahayati Nursing Journal, 6(1), 176–184. https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.12757

Sandhi, A., Lee, G. T., Chipojola, R., Huda, M. H., & Kuo, S.-Y. (2020). The relationship between perceived milk supply and exclusive breastfeeding during the first six months postpartum: A cross-sectional study. International Breastfeeding Journal, 15, Article 65. https://doi.org/10.1186/s13006-020-00310-y

Shen, Q., Huang, C.-R., Du, W.-W., Li, J.-Y., Redding, S. R., & Ouyang, Y.-Q. (2023). Galactagogue food consumption, perception of insufficient milk supply, and exclusive breastfeeding in Chinese postpartum women: An analysis of repeated measures. Journal of Transcultural Nursing, 34(5), 365–374. https://doi.org/10.1177/10436596231184650

Widyawaty, E. D., & Fajrin, D. H. (2020). Pengaruh daun lembayung (Vigna sinensis L.) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0–6 bulan. NERSMID: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 3(2), 93–100. https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/view/67

Yanti, M. D., Hutabarat, V., Roha, D. S., & Insani, S. D. (2022). Pengaruh pucuk daun kacang panjang (Vigna sinensis) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum Klinik Alisah Treisya di Kota Medan tahun 2022. Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 5(1), 23–28. https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1079