



PENGARUH KUNYIT (*CURCUMA LONGA*) SEBAGAI GALAGTAGOG ALAMI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI): TINJAUAN LITERATUR

THE EFFECT OF TURMERIC (*CURCUMA LONGA*) AS A NATURAL GALACTAGOGUE ON THE INCREASE OF BREAST MILK PRODUCTION: A LITERATURE REVIEW

Lingga Puspita Sari^{1*}, Lathifah Arub², Aururah Fitri Imaniza³

¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Merangin, Merangin, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>Received: February 5th 2025 Revised: March 6th 2025 Accepted: April 28th 2025</p>	<p>Produksi ASI yang optimal menjadi kunci dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi. Namun, masih banyak ibu menyusui mengalami hambatan dalam produksi ASI. Salah satu intervensi tradisional yang umum digunakan adalah kunyit (<i>Curcuma longa</i>), tanaman herbal yang mengandung kurkumin dan telah lama digunakan sebagai galaktagog alami. Tujuan kajian ini adalah menelaah secara sistematis literatur ilmiah mengenai pengaruh kunyit terhadap produksi ASI. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemberian kunyit dalam berbagai bentuk (ekstrak, jamu, suplemen) memiliki potensi meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormonal dan efek antiinflamasi. Namun, masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut dengan metode eksperimental yang lebih kuat untuk mendukung penggunaannya dalam praktik klinis.</p> <p><i>Optimal breast milk production is key to meeting the nutritional needs of infants. However, many breastfeeding mothers still experience obstacles in breast milk production. One of the commonly used traditional interventions is turmeric (Curcuma longa), an herbal plant containing curcumin and has long been used as a natural galactagogue. The purpose of this study was to systematically review the scientific literature on the effect of turmeric on breast milk production. The results of the study indicate that giving turmeric in various forms (extracts, herbal medicines, supplements) has the potential to increase breast milk production through hormonal mechanisms and anti-inflammatory effects. However, further research is still needed with stronger experimental methods to support its use in clinical practice.</i></p>
<p>KEYWORD</p> <p><i>curcuma longan, galactagogues, breastmilk</i></p>	
<p>CORRESPONDING AUTHOR</p> <p>Nama: Lingga Puspita Sari Address: Dusun Padang Durian RT.06 RW.02 Rasau Kec. Renah Pamenang Kab. Merangin Prov. Jambi E-mail: linggapuspita9393@gmail.com No. Tlp : +628156986646</p>	
<p>DOI: 10.62354/jurnalmedicare.v4i2.191</p>	
<p>© 2025 Lingga Puspita Sari</p>	

A. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang sangat penting dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi. WHO (2023) menekankan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko infeksi dan memperbaiki pertumbuhan bayi secara signifikan. Meskipun demikian, banyak ibu menyusui mengalami produksi ASI yang tidak mencukupi. Di Indonesia, ruang lingkup ASI

eksklusif pada tahun 2022 hanya mencapai 56,4% (Kemenkes RI, 2023), angka ini masih jauh dari target nasional yang menargetkan sebesar 80%. Pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir yang masih rendah sering kali disebabkan oleh menurunnya produksi ASI, penurunan produksi ASI dapat disebabkan karena menurunnya rangsangan hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang berperan besar dalam kelancaran pengolahan ASI. (Indriyani dkk, 2023). Produksi dan sekresi ASI merupakan proses fisiologis laktasi, sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi proses tersebut antara lain posisi dan fiksasi bayi yang benar pada payudara, frekuensi dan lama menyusui, pengosongan payudara, kondisi payudara, asupan gizi ibu, kondisi anak, lingkungan, dan kondisi ibu baik fisik maupun mental. (Indriyani dkk, 2020)

Berbagai intervensi digunakan untuk meningkatkan produksi ASI, baik secara medis maupun herbal. Salah satu tanaman yang digunakan secara tradisional sebagai galaktagog adalah kunyit (*Curcuma longa*). Kunyit mengandung senyawa aktif kurkumin, yang memiliki efek antiinflamasi, imunomodulator, dan diduga mampu merangsang produksi hormon prolaktin (Handayani et al., 2021) sehingga kunyit dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI pada masa post partum (Mayasari dkk. 2020).

Penelitian mengenai efek kunyit terhadap produksi ASI terus berkembang, namun hasilnya masih bervariasi. Oleh karena itu, diperlukan kajian pustaka untuk merangkum dan mengevaluasi bukti-bukti ilmiah yang ada mengenai hal ini.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur naratif dengan menelaah jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dari tahun 2019 hingga 2024. Pencarian dilakukan melalui database seperti Google Scholar, PubMed, dan Garuda dengan kata kunci: “kunyit”, “*Curcuma longa*”, “produksi ASI”, dan “galaktagog”, kriteria Inklusi penelitian ini adalah artikel penelitian yang dapat access full text sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel penelitian yang ditemukan tetapi tidak memiliki tema yang sama dengan penelitian ini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian literatur berdasarkan publikasi mendapatkan hasil yang sesuai sebanyak (n= 7). Kemudian artikel kembali diperhatikan serta full text (n=7) yang disesuaikan dengan tema literatur review. Penilaian yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi.

Tabel 1. Hasil Telaah Artikel

Peneliti (Tahun)	Desain Studi	Subjek	Intervensi	Hasil
Sari et al. (2019)	Quasi-eksperimental	30 ibu menyusui (Yogyakarta)	Kapsul ekstrak kunyit 500 mg, 2x/hari, selama 14 hari	Volume ASI meningkat signifikan pada kelompok intervensi dibanding kontrol (p<0,05)

Wulandari & Rahayu (2020)	Cross-sectional	40 ibu nifas (Surabaya)	Konsumsi jamu kunyit asam tradisional selama 7 hari	78% responden melaporkan ASI lebih lancar dibanding yang tidak mengonsumsi
Yuliana et al. (2020)	Eksperimen laboratorium (in vivo pada tikus)	Tikus menyusui	Ekstrak kunyit 250 mg/kg selama 7 hari	Peningkatan ekspresi prolaktin dan volume air susu
Lestari et al. (2021)	Observasional analitik	60 ibu menyusui (Bogor)	Konsumsi rutin jamu kunyit setelah melahirkan	Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi kunyit dan frekuensi menyusui ($p=0,021$)
Handayani et al. (2021)	Studi intervensi	40 ibu menyusui (Makassar)	Teh herbal kunyit sehari sekali selama 10 hari	ASI ibu meningkat dari rerata 350 ml menjadi 500 ml/hari
Rahmayani et al. (2020)	Eksperimen dengan kelompok kontrol	25 ibu menyusui (Padang)	Jamu kunyit 2x/hari selama 1 minggu	Tidak terdapat perbedaan signifikan, meskipun tren peningkatan ASI terlihat
Puspitasari et al. (2022)	Uji coba terkontrol	50 ibu menyusui (Bali)	Kunyit sebagai bagian dari jamu pelancar ASI	Produksi ASI meningkat 24% lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol

Hasil kajian literatur ini menunjukkan bahwa kunyit (*Curcuma longa*) memiliki potensi yang cukup besar sebagai galaktagog alami untuk meningkatkan produksi ASI. Pada hasil penelitian pada tabel 1 Sebagian besar artikel menunjukkan bahwa terjadi peningkatan volume ASI atau kelancaran ASI setelah konsumsi kunyit dalam berbagai bentuk, seperti ekstrak kapsul, teh herbal, maupun jamu tradisional. Efek positif ini umumnya terlihat setelah konsumsi harian selama 7–14 hari.

Kunyit

Kunyit (*Curcuma longa*) merupakan tanaman herbal yang termasuk dalam famili Zingiberaceae dan telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional, khususnya di kawasan Asia Selatan dan Tenggara, termasuk Indonesia. Bagian yang digunakan sebagai bahan obat maupun bumbu adalah rimpangnya, yang memiliki warna kuning-oranye khas dan mengandung berbagai senyawa bioaktif, terutama kurkumin. Kurkumin adalah senyawa polifenol utama dalam kunyit yang bertanggung jawab terhadap berbagai manfaat farmakologisnya. Selain kurkumin, kunyit juga mengandung demetoksikurkumin, bisdemetoksikurkumin, minyak atsiri (turmeron, zingiberen), serta vitamin dan mineral seperti zat besi, kalium, dan magnesium (Aggarwal & Harikumar, 2018).

Sifat farmakologi yang dimiliki kunyit dapat dilihat di berbagai studi yang menunjukkan bahwa kunyit memiliki beragam efek biologis yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti: Antiinflamasi: Kurkumin dapat menghambat enzim dan mediator inflamasi seperti COX-2, TNF- α , dan IL-6, yang menjadikannya agen anti inflamasi alami yang kuat. Antioksidan: Kurkumin bekerja sebagai penangkal radikal bebas dan meningkatkan aktivitas enzim antioksidan endogen. Imunomodulator: Kunyit dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu pemulihan pasca persalinan. Neuroendokrin-stimulator: Kurkumin juga memengaruhi sistem saraf pusat dan hormon seperti prolaktin dan oksitosin, yang penting dalam produksi dan pengeluaran ASI (Yuliana dkk., 2020).

Mekanisme Biologis Produksi ASI

Kunyit mengandung senyawa aktif utama yaitu kurkumin, yang memiliki sifat anti inflamasi, antioksidan, dan imunomodulator (Kobayasi, et al. 2020). Kurkumin berperan dalam memperbaiki kondisi fisiologis ibu pasca melahirkan dengan merangsang sekresi hormon prolaktin dan oksitosin, yang merupakan dua hormon utama dalam produksi dan pengeluaran ASI (Yuliana et al., 2020). Selain itu kurkumin juga dapat mengurangi stres oksidatif dan peradangan, sehingga mempercepat pemulihan ibu pasca persalinan yang secara tidak langsung memperbaiki refleks menyusui. Selanjutnya kurkumin juga dapat berperan dalam memperbaiki sirkulasi darah ke jaringan payudara, yang dapat meningkatkan produksi dan transport ASI. Efek ini dapat menjelaskan mengapa dalam studi oleh Sari et al. (2019) dan Handayani et al. (2021), volume ASI meningkat signifikan pada kelompok intervensi kunyit dibandingkan kelompok kontrol.

Variasi dalam Respon

Meskipun mayoritas hasil menunjukkan efek positif, terdapat beberapa studi yang tidak menunjukkan peningkatan produksi ASI secara signifikan. seperti pada studi Rahmayani et al. (2020), meskipun terjadi tren peningkatan, hasilnya tidak signifikan secara statistik. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti ukuran sampel kecil sehingga membatasi kekuatan dari hasil penelitian secara statistik. durasi intervensi atau pelaksanaan penelitian yang pendek, sehingga belum sempat terjadi efek fisiologis penuh yang dialami ibu. Adanya variasi respon individu dalam menerima intervensi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan status gizi ibu, pola menyusui, dan dosis kunyit yang diberikan.

Sebagian besar studi menyebutkan bahwa kunyit aman dikonsumsi oleh ibu menyusui serta dapat meningkatkan volume ASI selama dalam dosis wajar (Bumrungpert. et.al 2018). Namun demikian, penggunaan dalam bentuk ekstrak pekat atau suplemen dosis tinggi tetap perlu pengawasan medis karena potensi efek gastrointestinal atau interaksi obat (Bumrungpert. et.al 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi ibu menyusui agar tidak mengonsumsi kunyit dalam jumlah berlebihan atau tanpa panduan tenaga Kesehatan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa kunyit (*Curcuma longa*) memiliki potensi sebagai galaktagog alami yang dapat mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Kandungan utama dalam kunyit, yaitu kurkumin, berperan dalam menstimulasi hormon prolaktin, meningkatkan sirkulasi darah ke jaringan payudara, serta memberikan efek antiinflamasi dan imunomodulator yang mendukung proses laktasi.

Sebagian besar studi yang dikaji menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah pemberian kunyit dalam berbagai bentuk (kapsul ekstrak, teh herbal, maupun jamu tradisional). Meski demikian, hasil belum sepenuhnya konsisten, karena beberapa studi menunjukkan efek yang tidak signifikan secara statistik, yang

kemungkinan dipengaruhi oleh ukuran sampel kecil, durasi intervensi yang pendek, atau perbedaan metabolisme individu.

Dengan demikian, kunyit dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pelengkap (komplementer) untuk mendukung keberhasilan menyusui, terutama di masyarakat yang sudah akrab dengan penggunaan herbal tradisional. Namun, penggunaan kunyit secara klinis masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain uji klinis acak terkontrol (RCT) dan standar dosis yang jelas untuk memastikan efektivitas dan keamanannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, B. B., & Harikumar, K. B. (2018). Curcumin and its analogues: Potential anti-cancer agents. *Biochemical Pharmacology*, 76(11), 1590–1611. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2008.08.008>
- Bumrungpert, A., Somboonpanyakul, P., Pavadhgul, P., & Thaninthranon, S. (2018). Effects of fenugreek, ginger, and turmeric supplementation on human milk volume and nutrient content in breastfeeding mothers: A randomized double-blind controlled trial. *Breastfeeding Medicine*, 13(10), 645–650.
- EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food. (2017). Scientific opinion on the safety of curcumin as a food additive. *EFSA Journal*, 15(3), 4653. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2017.4653>
- Handayani, R., Suryani, E., & Ramadhani, N. (2021). Efektivitas kunyit sebagai galaktagog alami terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 54–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Kobayashi, K., Tsugami, Y., Suzuki, N., et al. (2020). Suppressive effects of curcumin on milk production without inflammatory responses in lactating mammary epithelial cells. *Phytomedicine*, 80, 153360.
- Lestari, R., Hidayat, T., & Nurjanah, N. (2021). Hubungan konsumsi jamu tradisional berbahan dasar kunyit dengan frekuensi menyusui. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 45–51.
- Mayasari, S. I., & Jayanti, N. D. (2022). Efektivitas rebusan kunyit (*Curcuma domestica*) untuk melancarkan produksi ASI. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan (SEMNASKES) ke2, 2022*.

- Puspitasari, I., Pratiwi, N., & Widyaningrum, D. (2022). Pengaruh jamu kunyit terhadap produksi ASI ibu menyusui di Bali. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 7(1), 12–20.
- Rahmayani, D., & Mulyani, N. (2020). Efek pemberian kunyit terhadap volume ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 8(2), 23–29.
- Sari, M. D., Pratiwi, L., & Kurniawati, N. (2019). Pengaruh ekstrak kunyit terhadap volume ASI ibu menyusui. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(3), 80–87.
- WHO. (2023). *Exclusive breastfeeding*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>
- Wulandari, L., & Rahayu, D. (2020). Pengaruh konsumsi jamu kunyit asam terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Surabaya. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 8(1), 13–20.
- Wulandari, R., & Maulida, H. (2019). Kearifan lokal dalam pemanfaatan tanaman obat pasca persalinan di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(2), 98–105.
- Yuliana, S., Sari, P., & Wibowo, A. (2020). Potensi kurkumin sebagai stimulan hormon prolaktin dalam mendukung laktasi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 7(4), 122–130.