

Pengaruh Pemberian Biji Klabet terhadap Produksi Asi Ibu *Systematic literature review*

Fitria Trisianti¹, Sarah Sausan², Vina Nurmayanti³, Lisa Trina Arlym⁴, Vivi Silawati⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Nasional
Email: fitriatrisianti3@gmail.com¹, ssausan75@gmail.com², vinanurmayanti@gmail.com³,
lisatrina@civitas.unas.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah *Systematic literature review* (SLR) dengan sumber data dari PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley, dan Taylor & Francis tahun 2021–2026, yang diseleksi menggunakan kriteria PICOS serta dianalisis berdasarkan pedoman PRISMA dan penilaian kualitas CEBM. Hasil menunjukkan bahwa pemberian biji klabet dapat membantu meningkatkan produksi dan volume ASI pada ibu *postpartum*. Kandungan fitoestrogen pada biji klabet diduga berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mendukung kelancaran produksi ASI. Disimpulkan bahwa biji klabet memiliki potensi sebagai galaktagogum herbal dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: Biji Klabet, Produksi ASI, Ibu Menyusui

Abstract

This study aims to analyze the effect of fenugreek seed (Trigonella foenum-graecum) administration on breast milk production among breastfeeding mothers. A Systematic literature review (SLR) method was used with Data Sources from PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley, and Taylor & Francis from 2021–2026, selected based on PICOS criteria and analyzed using PRISMA guidelines and CEBM Quality Assessment. The results showed that fenugreek seed administration could help increase breast milk production and volume in postpartum mothers. The phytoestrogen content in fenugreek seeds is believed to stimulate prolactin and oxytocin hormones, thereby supporting smooth breast milk production. In conclusion, fenugreek seeds have the potential to be used as an herbal galactagogue to increase breast milk production among breastfeeding mothers

Keywords: Fenugreek Seeds, Breast milk production, Breastfeeding mothers

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun dengan pemberian makanan pendamping ASI yang adekuat (WHO, 2021). Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi bayi maupun ibu, seperti meningkatkan daya tahan tubuh bayi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta membantu mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan.

Meskipun manfaat ASI telah diketahui secara luas, cakupan pemberian ASI eksklusif di berbagai negara masih belum mencapai target global. Berdasarkan data WHO tahun 2021, hanya sekitar 41% bayi usia 0–6 bulan di dunia yang mendapatkan ASI eksklusif. Di Indonesia, cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 mencapai 71,58%, namun di beberapa daerah masih mengalami penurunan, termasuk Provinsi DKI Jakarta yang mencapai 65,63% (Kemenkes RI, 2023; Rizaty, 2022). Rendahnya cakupan ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya produksi ASI pada ibu menyusui.

Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status gizi ibu, kondisi psikologis, frekuensi menyusui, dukungan keluarga, serta hormon prolaktin dan oksitosin. Kurangnya asupan nutrisi selama masa menyusui dapat menyebabkan produksi ASI menjadi tidak optimal sehingga ibu merasa ASI yang dihasilkan tidak mencukupi kebutuhan bayi (Mustika & Nurjanah, 2018). Kondisi tersebut sering menyebabkan ibu memberikan susu formula lebih awal dan menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Salah satu metode non farmakologis yang banyak digunakan adalah pemanfaatan tanaman herbal sebagai galaktagogum. Galaktagogum merupakan bahan yang dipercaya dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Salah satu tanaman herbal yang cukup populer digunakan oleh ibu menyusui adalah biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) atau *fenugreek*.

Biji klabet mengandung berbagai senyawa aktif, seperti fitoestrogen, flavonoid, alkaloid, dan saponin yang diduga dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Kandungan fitoestrogen dalam biji klabet dipercaya dapat merangsang hormon prolaktin sehingga mendukung kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Penggunaan biji klabet sebagai pelancar ASI telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional dan mulai banyak diteliti secara ilmiah dalam beberapa tahun terakhir.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian biji klabet dapat meningkatkan volume ASI dan keberhasilan menyusui pada ibu *postpartum*. Penelitian Simbar *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa pemberian *fenugreek* dapat meningkatkan keberhasilan menyusui secara signifikan. Selain itu, penelitian Marsha *et al.*, (2025) juga menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah pemberian kapsul *fenugreek* pada ibu *postpartum*. Namun, hasil penelitian yang ada masih menunjukkan variasi terkait dosis, bentuk sediaan, dan lama pemberian biji klabet sehingga efektivitasnya masih perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penting dilakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian biji klabet terhadap produksi ASI pada ibu menyusui melalui pendekatan *Systematic literature review* (SLR). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai efektivitas biji klabet sebagai galaktagogum herbal dalam meningkatkan produksi ASI serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

2. METODE PENELITIAN

a. Kriteria Kelayakan

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic literature review* (SLR) dengan tujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil studi terkait pengaruh pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Proses penelusuran artikel dilakukan melalui beberapa basis data elektronik utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley, dan Taylor & Francis. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi frasa, seperti "*fenugreek*", "*Trigonella foenum-graecum*", "*breast milk production*", "*lactation*", "*breastfeeding mothers*", dan "*herbal galactagogue*".

Kriteria inklusi yang ditetapkan mencakup artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2026, berbahasa Inggris atau Indonesia, merupakan artikel penelitian asli (*original research*), serta melibatkan ibu menyusui atau ibu *postpartum* sebagai subjek penelitian. Artikel juga harus memuat data terkait pengaruh pemberian biji klabet terhadap produksi atau volume ASI. Desain studi yang disertakan meliputi penelitian eksperimental (*Experimental Study*).

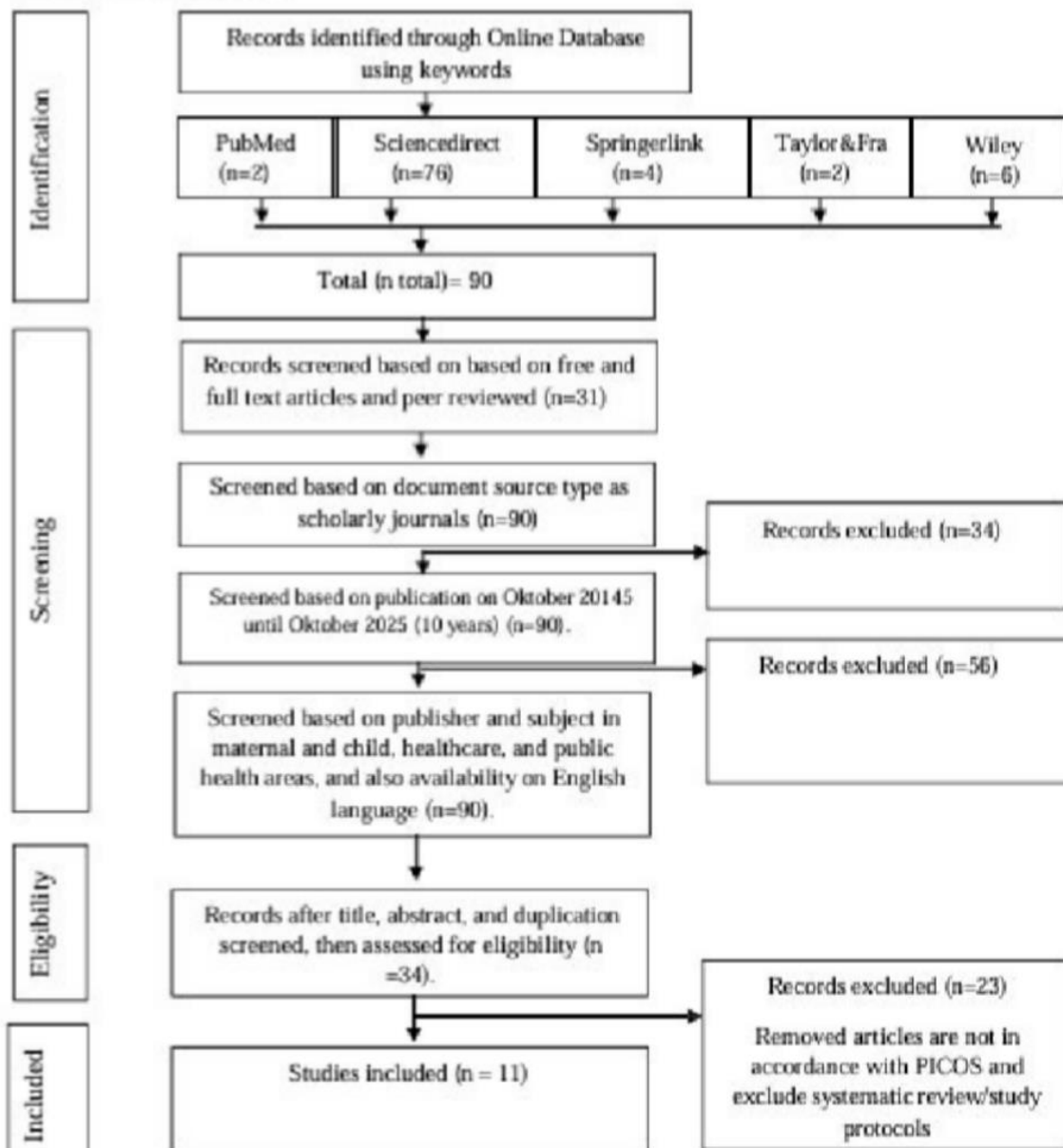
b. Strategi Pencarian

Proses seleksi artikel dilakukan dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred*

Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang mencakup tahapan identifikasi, skrining, uji kelayakan, dan inklusi akhir. Total artikel yang diperoleh dari seluruh basis data kemudian dilakukan proses skrining berdasarkan judul dan abstrak menggunakan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Type*) untuk menilai kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel yang lolos tahap skrining kemudian ditelaah secara *full-text* untuk memastikan kelayakan lebih lanjut.

Evaluasi kelayakan dilakukan secara independen untuk meminimalkan bias penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis secara sistematis. Penilaian kualitas metodologi menggunakan *checklist* dari *Centre for Evidence-Based Medicine* (CEBM), yang mencakup aspek desain penelitian, validitas metode, pemilihan sampel, ukuran sampel, reliabilitas pengukuran, serta signifikansi hasil penelitian. Skor kualitas artikel yang terpilih berada pada rentang 10 hingga 12 dari total skor 12, yang menunjukkan bahwa artikel yang dianalisis memiliki kualitas metodologis yang baik dan layak untuk disintesis lebih lanjut dalam penelitian ini.

1. risma Flow Diagram



Gambar 1. Risma Flow Diagram

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Proses seleksi artikel dalam kajian ini menghasilkan 10 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi dan kelayakan metodologis. Artikel yang terpilih berasal dari berbagai negara, seperti Mesir, Malaysia, Amerika Serikat, Australia, Pakistan, Iran, Kolombia, dan Korea. Studi yang dianalisis menggunakan desain penelitian *Experimental Study*. Fokus penelitian mencakup pengaruh pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) terhadap produksi dan volume ASI pada ibu menyusui. Penilaian kualitas metodologi menggunakan standar CEBM menunjukkan bahwa seluruh artikel memiliki kualitas yang baik dengan skor antara 10 hingga 12 dari total skor 12. Tabel 1 berikut merangkum karakteristik umum dari masing-masing artikel yang dianalisis dalam kajian ini.

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No.	Author (s)/ Year	Article	Location	Research Methods	Sampling	Number of Samples	Data Source	Quality Assessment
1.	Rania Mohamad et al., (2018)	Evaluation of Early Postpartum Fenugreek Supplementation on Breast Milk Volume	Egypt	Experimental Study	Random Assignment	60	Produksi ASI meningkat setelah pemberian fenugreek	11
2.	Othman et al., (2014)	Exploring Behavior on Herbal galactagogue Usage among Malay Lactating Mothers	Malaysia	Experimental Study	Random Sampling	60	Ibu menyusui merasa produksi ASI meningkat setelah konsumsi fenugreek	11
3.	Burgess et al., (2018)	Effect of Fenugreek Supplementation on Breast Milk Volume and Prolactin Levels	USA	Experimental Study	Random Sampling	60	Volume ASI meningkat signifikan pada kelompok fenugreek	11
4.	Ryan et al., (2024)	Breastfeeding Experiences among	Australia	Experimental Study	Purposive Sampling	50	Ibu menggunakan galaktag	11

No.	Author (s)/ Year	Article	Location	Research Methods	Sampling	Number of Samples	Data Source	Quality Assessment
		<i>Mothers Using Galactagogues</i>					ogum untuk	
5.	Marsha et al., (2025)	<i>Effect of Fenugreek on Breast Milk Volume among Mothers with Preterm Infants</i>	USA	<i>Experimental Study</i>	<i>Random Sampling</i>	68	Pengukuran volume ASI dan pemeriksaan prolaktin	12
6.	Mehmoond et al., (2017)	<i>Effectiveness of Fenugreek as a Galactagogue</i>	Pakistan	<i>Experimental Study</i>	<i>Literature Review</i>	122	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	11
7.	Simbar et al., (2022)	<i>Effects of Honey and Fenugreek on Breastfeeding Success</i>	Iran	<i>Experimental Study</i>	<i>Random Sampling</i>	75	Kuesioner keberhasilan menyusui	12
8.	Tabares et al., (2014)	<i>Pharmacological Overview of Galactagogues</i>	Colombia	<i>Experimental Study</i>	<i>Literature Review</i>	60	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	10
9.	Soon Hong et al., (2021)	<i>Clinical Evidence of Plant Galactagogues</i>	Korea	<i>Experimental Study</i>	<i>Literature Review</i>	13	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	11
10.	Rollins (2015)	<i>Herbal galactagogues: Effectiveness and Risks</i>	USA	<i>Experimental Study</i>	<i>Literature Review</i>	40	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	10

Analisis terhadap sepuluh artikel terpilih menunjukkan bahwa seluruh penelitian menggunakan desain *Experimental Study* untuk menilai pengaruh pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian dilakukan di berbagai negara, seperti Mesir, Malaysia, Amerika Serikat, Australia, Pakistan, Iran, Kolombia, dan Korea. Sebagian besar penelitian berfokus pada efektivitas biji klabet sebagai galaktagogum herbal dalam meningkatkan produksi dan volume ASI pada ibu *postpartum*.

Dalam hal teknik *Sampling*, sebagian besar penelitian menggunakan *Random Sampling*, sedangkan beberapa penelitian menggunakan *Purposive Sampling* dan *Literature Review*. Jumlah sampel penelitian bervariasi antara 60 hingga 122 responden dan artikel. Metode pengumpulan data yang digunakan meliputi pengukuran volume ASI, pemeriksaan kadar prolaktin, observasi berat badan bayi, kuesioner keberhasilan menyusui, serta telaah literatur ilmiah. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa pemberian biji klabet memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi dan volume ASI pada ibu menyusui. Secara keseluruhan, kualitas artikel berada pada rentang skor 10–12 yang menunjukkan bahwa seluruh studi memiliki kualitas yang baik dan layak digunakan dalam kajian *systematic review* ini.

Tabel 2. *Attributes of Studies Evaluating Association*

No.	Penulis/ Tahun	Title	Faktor yang Diteliti	Desain Penelitian	Jumlah Sampel	Sumber Data	Hasil	Kesimpulan
1	Rania Mohamed et al., (2018)	<i>Evaluation of Early Postpartum Fenugreek Supplementation on Breast Milk Volume</i>	Produksi ASI	<i>Experimental Study</i>	60	Observasi frekuensi urin bayi dan berat badan bayi	Produksi ASI meningkat setelah pemberian <i>fenugreek</i>	<i>Fenugreek</i> Membantu meningkatkan produksi ASI <i>postpartum</i>
2	Othman et al., (2014)	<i>Exploring Behavior on Herbal galactagogue Usage among Malay Lactating Mothers</i>	Produksi ASI dan penggunaan herbal	<i>Experimental Study</i>	60	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	Ibu menyusui merasa produksi ASI meningkat setelah konsumsi <i>fenugreek</i>	<i>Fenugreek</i> digunakan sebagai galaktagogum herbal
3	Burgess et al., (2018)	<i>Effect of Fenugreek Supplementation on Breast Milk Volume and Prolactin Levels</i>	Volume ASI dan hormon prolaktin	<i>Experimental Study</i>	60	Pengukuran volume ASI dan prolaktin	Volume ASI meningkat signifikan pada kelompok <i>fenugreek</i>	<i>Fenugreek</i> efektif meningkatkan volume ASI

No.	Penulis/ Tahun	Title	Faktor yang Diteliti	Desain Peneliti an	Jumlah Sampel	Sumber Data	Hasil	Kesimpulan
4	Ryan <i>et al.</i> , (2024)	<i>Breastfeeding Experiences among Mothers Using Galactagogues</i>	Pengalaman menyusui dan penggunaan galaktagogum	<i>Experimental Study</i>	50	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	Ibu menggunakan galaktagogum untuk meningkatkan produksi ASI	Galaktagogum herbal membantu kelancaran menyusui
5	Marsha <i>et al.</i> , (2025)	<i>Effect of Fenugreek on Breast Milk Volume among Mothers with Preterm Infants</i>	Volume ASI dan hormon prolaktin	<i>Experimental Study</i>	68	Pengukuran volume ASI dan pemeriksaan prolaktin	Volume ASI meningkat pada hari ke-7 <i>postpartum</i>	<i>Fenugreek</i> meningkatkan produksi ASI ibu <i>postpartum</i>
6	Mehmood <i>et al.</i> , (2017)	<i>Effectiveness of Fenugreek as a Galactagogue</i>	Produksi ASI	<i>Experimental Study</i>	122	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	<i>Fenugreek</i> meningkatkan produksi ASI dibanding <i>placebo</i>	<i>Fenugreek</i> efektif sebagai galaktagogum
7	Simbar <i>et al.</i> , (2022)	<i>Effects of Honey and Fenugreek on Breastfeeding Success</i>	Keberhasilan menyusui	<i>Experimental Study</i>	75	Kuesioner keberhasilan menyusui	Kombinasi madu dan <i>fenugreek</i> meningkatkan keberhasilan menyusui	<i>Fenugreek</i> membantu keberhasilan pemberian ASI
8	Tabares <i>et al.</i> , (2014)	<i>Pharmacological Overview of Galactagogues</i>	Efektivitas galaktagogum	<i>Experimental Study</i>	60	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	Galaktagogum dapat meningkatkan produksi ASI	<i>Fenugreek</i> berpotensi meningkatkan produksi ASI
9	Soon Hong <i>et al.</i> , (2021)	<i>Clinical Evidence of Plant Galactago</i>	Galaktagogum herbal	<i>Experimental Study</i>	13	Kuesioner dan observasi berat	Sebagian besar herbal menunjuk	Herbal galaktagogum efektif meningkatkan

No.	Penulis/ Tahun	Title	Faktor yang Diteliti	Desain Peneliti n	Jumlah Sampel	Sumber Data	Hasil	Kesimpulan
		<i>gues</i>				badan bayi	kan efek positif pada ASI	n ASI
10	Rollins (2015)	<i>Herbal galactago gues: Effectiveness and Risks</i>	Efektivitas dan risiko galaktagogum	<i>Experimental Study</i>	40	Kuesioner dan observasi berat badan bayi	Herbal galaktagogum memiliki manfaat terhadap produksi ASI	<i>Fenugreek</i> berpotensi digunakan sebagai pelancar ASI

Analisis mendalam terhadap sepuluh artikel terpilih menunjukkan bahwa pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *fenugreek* efektif meningkatkan volume ASI, keberhasilan menyusui, serta kelancaran laktasi pada ibu *postpartum*. Studi Rania Mohamed *et al.*, (2018) menemukan bahwa suplementasi *fenugreek* pada masa *postpartum* awal mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Temuan ini diperkuat oleh Burgess *et al.*, (2018) yang menunjukkan bahwa pemberian *fenugreek* dapat meningkatkan volume ASI dan kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *fenugreek* berpotensi menjadi galaktagogum herbal yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif dalam biji klabet, terutama fitoestrogen yang berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Marsha *et al.*, (2025) menemukan bahwa pemberian kapsul *fenugreek* pada ibu dengan bayi prematur mampu meningkatkan volume ASI pada hari ketujuh *postpartum*. Selain itu, Simbar *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa kombinasi madu dan *fenugreek* memberikan peningkatan terhadap keberhasilan menyusui pada ibu *postpartum*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *fenugreek* tidak hanya meningkatkan volume ASI, tetapi juga membantu memperlancar proses laktasi dan meningkatkan keberhasilan menyusui secara keseluruhan.

Penggunaan galaktagogum herbal juga menjadi pilihan banyak ibu menyusui karena dianggap lebih aman dan alami dibandingkan terapi farmakologis. Othman *et al.*, (2014) menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui di Malaysia menggunakan *fenugreek* untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan merasakan manfaat setelah mengkonsumsinya. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ryan *et al.*, (2024), dimana ibu menyusui menggunakan galaktagogum herbal untuk meningkatkan kelancaran menyusui dan rasa percaya diri selama masa laktasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan herbal tradisional masih memiliki peran penting dalam mendukung program ASI eksklusif di berbagai negara.

Beberapa penelitian juga menyoroti efektivitas *fenugreek* sebagai galaktagogum melalui berbagai metode pengukuran produksi ASI. Mehmood *et al.*, (2017) menemukan bahwa *fenugreek* lebih efektif dibandingkan *placebo* dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Tabares *et al.*, (2014) serta Soon Hong *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa sebagian besar galaktagogum herbal, termasuk *fenugreek*, memberikan efek positif terhadap peningkatan produksi ASI. Namun, Rollins (2015) menjelaskan bahwa penggunaan herbal galaktagogum tetap perlu memperhatikan dosis dan keamanan penggunaan karena dapat menimbulkan efek samping tertentu pada sebagian ibu menyusui.

Secara keseluruhan, hasil dari sepuluh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa pemberian biji klabet memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan produksi dan volume ASI pada ibu menyusui. *Fenugreek* dapat digunakan sebagai alternatif galaktagogum herbal untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Penggunaan *fenugreek* yang tepat dan terkontrol diharapkan mampu membantu meningkatkan keberhasilan menyusui serta mendukung kesehatan ibu dan bayi secara optimal.

b. Pembahasan

Hasil *Systematic literature review* terhadap sepuluh artikel menunjukkan bahwa pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *fenugreek* mampu meningkatkan volume ASI, keberhasilan menyusui, serta kelancaran laktasi pada ibu *postpartum*. Studi Rania Mohamed *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa suplementasi *fenugreek* pada masa *postpartum* awal mampu meningkatkan produksi ASI secara signifikan. Temuan serupa juga ditemukan oleh Burgess *et al.*, (2018) yang menyatakan bahwa pemberian *fenugreek* dapat meningkatkan volume ASI dan kadar hormon prolaktin pada ibu menyusui. Hal ini menunjukkan bahwa *fenugreek* berpotensi menjadi galaktagogum herbal yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kandungan senyawa aktif dalam biji klabet menjadi salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan produksi ASI. *Fenugreek* diketahui mengandung fitoestrogen, flavonoid, alkaloid, dan saponin yang diduga dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga membantu memperlancar produksi ASI. Marsha *et al.*, (2025) menemukan bahwa pemberian kapsul *fenugreek* pada ibu dengan bayi prematur mampu meningkatkan volume ASI pada hari ketujuh *postpartum*. Selain itu, Simbar *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa kombinasi madu dan *fenugreek* mampu meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu *postpartum*. Temuan ini menunjukkan bahwa *fenugreek* tidak hanya meningkatkan volume ASI, tetapi juga membantu mendukung keberhasilan proses menyusui secara keseluruhan.

Penggunaan galaktagogum herbal juga menjadi pilihan bagi banyak ibu menyusui karena dianggap lebih aman dan alami dibandingkan terapi farmakologis. Othman *et al.*, (2014) menemukan bahwa sebagian besar ibu menyusui di Malaysia menggunakan *fenugreek* untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan merasakan manfaat setelah mengkonsumsinya. Hasil yang sama juga ditemukan oleh Ryan *et al.*, (2024), dimana ibu menyusui menggunakan galaktagogum herbal untuk meningkatkan kelancaran menyusui dan rasa percaya diri selama masa laktasi. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan herbal tradisional masih memiliki peran penting dalam mendukung program ASI eksklusif di berbagai negara.

Dalam kerangka teori, hasil penelitian ini sejalan dengan teori laktasi yang menjelaskan bahwa produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Kandungan fitoestrogen dalam *fenugreek* diduga mampu merangsang kerja hormon prolaktin sehingga produksi ASI meningkat. Selain itu, stimulasi hormon oksitosin juga membantu proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Dengan demikian, pemberian *fenugreek* dapat membantu meningkatkan proses fisiologis laktasi pada ibu *postpartum*.

Beberapa penelitian juga menekankan pentingnya penggunaan *fenugreek* secara tepat dan terkontrol. Mehmood *et al.*, (2017) menunjukkan bahwa *fenugreek* lebih efektif dibandingkan *placebo* dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sementara itu, Rollins (2015) menjelaskan bahwa penggunaan herbal galaktagogum tetap perlu memperhatikan dosis dan keamanan penggunaan karena dapat menimbulkan efek samping tertentu pada sebagian ibu menyusui. Oleh karena itu, penggunaan *fenugreek* sebagai galaktagogum herbal perlu disesuaikan dengan kondisi kesehatan ibu serta dilakukan dengan pengawasan yang tepat.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa pemberian biji klabet memiliki potensi yang baik dalam meningkatkan produksi dan volume ASI pada ibu menyusui. *Fenugreek* dapat digunakan sebagai alternatif galaktagogum herbal untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif melalui stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin. Dukungan tenaga kesehatan, edukasi kepada ibu menyusui, serta penggunaan herbal yang tepat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif secara optimal.

4. KESIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pemberian biji klabet (*Trigonella foenum-graecum*) memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Kandungan fitoestrogen dalam *fenugreek* diketahui dapat membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *fenugreek* mampu meningkatkan volume ASI, keberhasilan menyusui, serta mendukung program ASI eksklusif pada ibu *postpartum*. Selain itu, penggunaan galaktagogum herbal, seperti *fenugreek* dianggap lebih alami dan banyak digunakan oleh ibu menyusui di berbagai negara. Dengan demikian, peningkatan produksi ASI memerlukan pendekatan yang tepat melalui pemanfaatan galaktagogum herbal, edukasi kepada ibu menyusui, serta dukungan tenaga kesehatan agar keberhasilan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai secara optimal dan berkelanjutan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gonzalez, G. (2016). Primary Care *Interventions* to Reduce Childhood Obesity in Latino Families. *Journal of Pediatric Health Care*, 30(5), 471–479. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2015.11.002>
- [2] Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- [3] Landgren, K., Quaye, A. A., Hallström, E., & Tiberg, I. (2020). Family-based prevention of overweight and obesity in children aged 2–6 *Years*: a systematic review and narrative analysis of randomized controlled trials. *Child and Adolescent Obesity*, 3(1), 57–104. <https://doi.org/10.1080/2574254X.2020.1752596>
- [4] J. (2021). Obesogenic home food availability, diet, and BMI in Pakistani and White toddlers. *Maternal & Child Nutrition*, 17(3), e13138. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/mcn.13138>
- [5] Machuca, H., Arevalo, S., Hackley, B., Applebaum, J., Mishkin, A., Heo, M., & Shapiro, A. (2016). Well Baby Group Care: Evaluation of a Promising *Intervention* for Primary Obesity Prevention in Toddlers. *Childhood Obesity (Print)*, 12(3), 171–178. <https://doi.org/10.1089/chi.2015.0212>
- [6] Moreno M, Martos-Lirio MF, Leiva-Gea I, Bernal-López MR, Vegas-Toro F, Fernández-Tenreiro MC, López-Siguero JP. (2021). Early Nutritional Education in the Prevention of Childhood Obesity. *Int J Environ Res Public Health*, 18;18(12):6569. doi: 10.3390/ijerph18126569.
- [7] Mustila, T., Raitanen, J., Keskinen, P., & Luoto, R. (2018). A pragmatic controlled trial to prevent childhood obesity within a risk group at maternity and child health-care clinics: results up to six *Years* of age (the VACOPP study). *BMC Pediatrics*, 18(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1065-3>
- [8] O’Shea, T. M., Jensen, E. T., Yi, J. X., Lester, B., Aschner, J. L., Stroustrup, A., Zhang, X., McGrath, M., Sanderson, K., Joseph, R. M., Singh, R., Thompson, A. L., Hofheimer, J., Vohr, B., McGowan, E., Santos, H., & Fry, R. C. (2024). Association of Growth During Infancy with Neurodevelopment and Obesity in Children Born Very Preterm: The Environmental Influences on Child Health *Outcomes* Cohort. *The Journal of Pediatrics*,

- 271, 114050. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2024.114050>
- [9] Pries, A. M., Mulder, A., Badham, J., Sweet, L., Yuen, K., & Zehner, E. (2021). Sugar content and nutrient content claims of growing-up milks in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 17(4), e13186. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/mcn.13186>.
- [10] UNICEF. (2016). *From The First Hour of Life*. Retrieved from <https://www.unicef.org/media/49801/file/From-the-first-hour-of-life-ENG.pdf>
- [11] WHO. (2024). *Obesity and Overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.