

**PENERAPAN PEMBERIAN SAYUR BAYAM UNTUK MEMPERLANCAR
PRODUKSI ASI DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST
PARTUM SPONTAN DENGAN MENYUSUI TIDAK EFEKTIF
DI RUANG JADE RSUD dr. SLAMET
GARUT TAHUN 2025**

**SAFHIRA SAYYIDA ROSE
221FK06122**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA GARUT**

ABSTRAK

Latar Belakang : Produksi ASI yang tidak lancar pada ibu yang melahirkan secara spontan adalah masalah yang sering terjadi dan dapat memengaruhi kesehatan bayi serta mengurangi keberhasilan menyusui. Salah satu cara yang tidak memerlukan obat adalah dengan mengonsumsi sayur bayam. Sayur ini kaya akan zat besi, vitamin, mineral, dan fitoestrogen yang bermanfaat untuk merangsang hormon prolaktin yang membantu produksi ASI. **Tujuan Penelitian :** Memberikan asuhan keperawatan khusus untuk ibu yang melahirkan secara spontan dan mengalami kesulitan menyusui dengan menerapkan konsumsi sayur bayam. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan studi kasus terhadap dua ibu yang melahirkan secara spontan dan mengalami masalah menyusui tidak efektif di Ruang Jade RSUD dr. Slamet Garut. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian sayur bayam sebanyak 100 gram per hari selama empat hari, disertai edukasi tentang posisi menyusui serta dukungan dari keluarga. Data dikumpulkan melalui wawancara, pengamatan, dan pemeriksaan fisik, kemudian dianalisis secara deskriptif. **Hasil Penelitian :** Setelah dilakukan intervensi, kedua ibu menunjukkan peningkatan produksi ASI, ditandai dengan frekuensi menyusui lebih dari 8 kali dalam 24 jam, payudara terasa penuh, dan ASI mengalir lancar, disertai dengan penurunan nyeri, luka di area perineum tetap bersih, dan kualitas tidur meningkat. **Kesimpulan :** Konsumsi sayur bayam secara rutin dapat membantu mempercepat produksi ASI serta meningkatkan kenyamanan ibu setelah melahirkan. **Saran :** Penelitian ini direkomendasikan untuk diterapkan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu mengatasi masalah menyusui tidak efektif dengan menerapkan konsumsi sayur bayam.

Kata kunci: Ibu Post Partum Spontan, Menyusui Tidak Efektif, Produksi ASI, dan Sayur Bayam.

**THE IMPLEMENTATION OF PROVIDING SPINACH VEGETABLES
TO ENHANCE BREAST MILK PRODUCTION IN NURSING CARE FOR
POST PARTUM MOTHER WITH SPONTANEOUS DELIVERY AND
INEFFECTIVE BREASTFEEDING IN THE JADE ROOM
dr. SLAMET GARUT REGIONAL HOSPITAL YEAR 2025**

SAFHIRA SAYYIDA ROSE

221FK06122

**DIPLOMA III NURSING PROGRAM
BHAKTI KENCANA UNIVERSITY GARUT**

ABSTRACT

Background: Many new mothers who breastfeed on their own don't make enough milk, which can hurt their baby's nutrition and make breastfeeding harder. One way to help with this is eating spinach. It's a vegetable that has a lot of iron, vitamins, minerals, and something called phytoestrogens, which are thought to help the body make more prolactin, a hormone that helps with milk production. **Research Objective:** The goal of this study was to help new mothers who are having trouble breastfeeding by encouraging them to eat spinach. **Research Method:** We used a descriptive qualitative method with a case study approach. We looked at two new mothers at dr. Slamet Regional Hospital in Garut who were struggling with breastfeeding. The intervention included giving them 100 grams of spinach each day for four days, along with teaching them about the best ways to breastfeed and getting support from their families. We collected data through interviews, observations, and physical checks, and then described and analyzed the findings. **Research Results:** After the intervention, both mothers saw an increase in their milk supply. They breastfed more than eight times a day, had full breasts, and their milk flowed smoothly. They also had less pain, cleaner wounds in the genital area, and better sleep. **Conclusion:** Eating spinach regularly helps make more breast milk and makes the postpartum experience more comfortable for mothers. **Recommendation:** We suggest that spinach can be a good, natural option for helping mothers who are having trouble breastfeeding.

Keywords : Spontaneous Postpartum Mothers, Ineffective Breastfeeding, Breast Milk Production, Spinach

