

# ADAT *BEJHA* JAMU ASI BOOSTER DI MADURA: TRADISI, KOMPOSISI, DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU GIZI KONTEMPORER

<sup>1</sup>Urwatul Wusqo, <sup>2</sup>Ibnu Ali.

<sup>12</sup>Universitas Islam Madura, Indonesia

Email: [uurmuhlis@gmail.com](mailto:uurmuhlis@gmail.com), [ibnuialifarabi@gmail.com](mailto:ibnuialifarabi@gmail.com)

## ABSTRAK

*Bejha* dalam tradisi Madura tidak hanya merujuk pada seserahan pernikahan, tetapi juga pada jamu tradisional yang diberikan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Artikel ini mengkaji adat *bejha* sebagai jamu ASI booster: sejarah, komposisi bahan, proses pembuatan, kepercayaan masyarakat, serta relevansinya dengan temuan gizi modern. Dengan pendekatan etnobotani dan living medicine, penelitian ini menunjukkan bahwa *bejha* mengandung galaktagog alami seperti daun katuk, kunyit, dan temulawak yang secara farmakologis dapat merangsang hormon prolaktin. Meski demikian, standarisasi, keamanan, dan interaksi dengan obat modern menjadi tantangan. Upaya hilirisasi *bejha* menjadi produk herbal terstandar perlu dilakukan agar tradisi ini lestari dan aman dikonsumsi generasi sekarang.

Kata Kunci:

## ABSTRACT

*In Madurese tradition, bejha refers not only to wedding gifts but also to traditional herbal medicine given to breastfeeding mothers to increase breast milk production. This article examines the tradition of bejha as a breast milk booster: its history, ingredient composition, manufacturing process, community beliefs, and its relevance to modern nutritional findings. Using an ethnobotanical and living medicine approach, this study shows that bejha contains natural galactagogues such as katuk leaves, turmeric, and Javanese ginger, which pharmacologically stimulate the hormone prolactin. However,*

*Adat Bejba Jamu Asi Booster Di Madura: Tradisi, Komposisi, Dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi Kontemporer standardization, safety, and interactions with modern drugs are challenges. Efforts to downstream bejba into standardized herbal products are necessary to ensure the sustainability of this tradition and ensure its safety for consumption by the current generation).*

Kata kunci: *Bejba*, Jamu Madura, ASI Booster, Etnobotani, Galaktagog, Living Medicine

## PENDAHULUAN

Madura, pulau garam di ujung timur Jawa Timur, menyimpan kekayaan jamu tradisional yang berakar pada kearifan lokal. Di tengah gempuran susu formula dan obat galaktagog sintetis, masyarakat Madura masih mempertahankan tradisi *bejba* jamu khusus ibu nifas untuk melancarkan ASI.<sup>1</sup> Tradisi ini tidak berdiri sendiri. Ia terkait erat dengan sistem kepercayaan, struktur kekerabatan, dan peran mak embi' sebagai penjaga kesehatan reproduksi perempuan Madura.<sup>2</sup>

Konteks kesehatan nasional membuat kajian ini penting. Indonesia masih menghadapi triple burden gizi: stunting, wasting, dan anemia pada ibu menyusui. Data SSGI 2023 mencatat 21,5% anak balita stunting secara nasional. Di Madura angkanya lebih tinggi: Pamekasan 28,7%, Sumenep 31,2%, Sampang 29,9%.<sup>3</sup> Salah satu faktor protektif stunting adalah ASI eksklusif 6 bulan. Namun cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur baru 66,3%, masih di bawah target Renstra Kemenkes 80%.<sup>4</sup>

Rendahnya produksi ASI sering jadi alasan ibu beralih ke sufor. Padahal secara fisiologis, 95% ibu mampu memproduksi ASI cukup jika ada stimulasi dan dukungan.<sup>5</sup> Di sinilah *bejba* masuk: sebagai intervensi budaya yang

---

<sup>1</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Siti Aminah, Desa Larangan Batang-Batang, Pamekasan, 15 Januari 2025.

<sup>2</sup> Moh. Holil, *Adat dan Budaya Madura: Sistem Nilai dan Praktik Kesehatan Tradisional* (Sumenep: Potre Koneng, 2018), 78.

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Survei Status Gizi Indonesia 2023* (Jakarta: Kemenkes RI, 2023), 112.

<sup>4</sup> Kementerian Kesehatan RI, *Rencana Strategis Kemenkes 2020-2024* (Jakarta: Kemenkes RI, 2020), 45.

<sup>5</sup> WHO, *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals* (Geneva: WHO, 2009), 23.

memadukan nutrisi, psikologi, dan spiritual. *Bejba* bukan sekadar minuman, tapi ritual yang meneguhkan ibu bahwa ia cukup dan mampu menyusui.

Penelitian ini disusun untuk mengkaji tradisi *bejba* jamu ASI di Madura secara komprehensif, mulai dari aspek sejarah, filosofi, dan struktur sosial yang melatarbelakangi keberadaan adat tersebut, dilanjutkan dengan kajian mengenai komposisi botani, cara pembuatan, dosis, dan variasi regional *bejba*, kemudian menelaah relevansi senyawa aktif yang terkandung di dalamnya dengan mekanisme laktasi berdasarkan temuan farmakologi modern, hingga akhirnya mengidentifikasi tantangan, risiko, serta strategi pelestarian dan hilirisasi *bejba* agar tetap relevan dan dapat diterima dalam konteks kesehatan modern.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif etnografi yang dilaksanakan melalui empat tahap. Tahap pertama berupa studi pustaka dengan menelaah kitab lontar, jurnal etnobotani, jurnal farmakologi, dan data Kemenkes. Tahap kedua adalah observasi partisipatif, di mana peneliti terlibat langsung dalam proses nyebek *bejba* di tiga kabupaten selama Januari hingga Maret 2025. Tahap ketiga dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap 15 mak embi' berusia 55–82 tahun, 30 ibu menyusui dengan bayi usia 0–6 bulan, dan 5 bidan puskesmas, dengan menggunakan teknik snowball sampling. Tahap terakhir adalah analisis data yang meliputi reduksi data, penyajian data, verifikasi, serta triangulasi sumber, sementara validitas data diuji melalui member check kepada para narasumber.

Kajian tentang jamu laktasi sudah banyak. Penelitian Kongkathip dkk 2004 membuktikan daun katuk meningkatkan prolaktin tikus laktasi.<sup>6</sup> Di Indonesia, penelitian UNAIR 2019 tentang Jamu Galaktagog Jawa menemukan 23 jenis tanaman pelancar ASI.<sup>7</sup> Namun khusus *bejba* Madura, kajian akademik masih minim. Holil 2018 menyinggung *bejba* sekilas dalam konteks adat nifas,<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> N. Kongkathip et al., "Study on Lactation Stimulating Activity of *Sauropus androgynus* in Rat," *Journal of Ethnopharmacology* 93, no. 2-3 (2004): 255-258.

<sup>7</sup> Tim Peneliti Pusat Studi Jamu Universitas Airlangga, "Inventarisasi Tanaman Galaktagog di Jawa Timur," Laporan Riset UNAIR (Surabaya: UNAIR Press, 2019), 33.

<sup>8</sup> Holil, *Adat dan Budaya Madura*, 76.

tapi belum ada yang membedah komposisi dan uji ilmiahnya. Artikel ini mengisi kekosongan itu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Living Medicine atau "Pengobatan Hidup" adalah sistem pengetahuan, praktik, dan kepercayaan kesehatan tradisional yang terus hidup, dinamis, diwariskan lintas generasi, dan beradaptasi dengan konteks zaman.<sup>9</sup> Berbeda dengan "obat tradisional mati" yang hanya jadi artefak museum atau resep yang kaku, living medicine adalah pengetahuan yang masih dipraktikkan, diuji, dan dimodifikasi oleh komunitasnya.<sup>10</sup> Michael Heinrich, antropolog medis dari UCL London, pertama kali mempopulerkan istilah ini pada 2011. Ia membedakan: dead tradition = resep di buku tanpa pelaku, vs living tradition = resep + pelaku + konteks sosial yang masih aktif.<sup>11</sup>

Ciri Utama Living Medicine: 1. Holistik dan Kontekstual. Living medicine tidak memisahkan tubuh, jiwa, sosial, dan spiritual.<sup>12</sup> Contoh *Bejba Madura*: selain ramuan daun katuk, ada ritual doa, pantangan makanan, dan dukungan ibu mertua. Sakit "ASI seret" dipahami bukan cuma hormonal, tapi juga "angin duduk" atau "sakit hati".<sup>13</sup> 2. Lisan, Empiris, dan Kolektif. Pengetahuannya ditransmisikan secara lisan dari mak embi' ke anak cucu, bukan dari buku.<sup>14</sup> Validitasnya diuji lewat pengalaman empiris ratusan tahun, bukan uji lab dulu. Ia milik komunal, bukan HKI pribadi.<sup>15</sup> 3. Dinamis dan Adaptif. Resep dasar sama, tapi komposisinya berubah sesuai bahan yang tersedia,

---

<sup>9</sup> Michael Heinrich, "Living Medicine: Traditional Herbal Knowledge and Conservation," *Journal of Ethnopharmacology* 135, no. 3 (2011): 595.

<sup>10</sup> Sjaak van der Geest, "Medical Anthropology in the Netherlands: The Rise of a New Field," *Medische Antropologie* 20, no. 1 (2008): 7.

<sup>11</sup> Heinrich, "Living Medicine," 596.

<sup>12</sup> Arthur Kleinman, *Patients and Healers in the Context of Culture: An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine, and Psychiatry* (Berkeley: University of California Press, 1980), 24.

<sup>13</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Siti Aminah, Pamekasan, 15 Januari 2025.

<sup>14</sup> Tim Etnobotani LIPI, *Jamu Tradisional Nusantara: Potensi dan Tantangan* (Jakarta: LIPI Press, 2020), 12.

<sup>15</sup> Vandana Shiva, *Biopiracy: The Plunder of Nature and Knowledge* (Boston: South End Press, 1997), 45.

kondisi pasien, dan musim.<sup>16</sup> Contoh: Orang Madura perantauan di Kalimantan mengganti kembang waru dengan daun ubi karena sulit didapat, tapi fungsi galaktagog tetap dijaga.<sup>17</sup> Ini disebut "biocultural adaptation".<sup>18</sup> 4. Berbasis Ekologi Lokal. Bahan bakunya 100% dari lingkungan sekitar: halaman rumah, hutan, pasar tradisional.<sup>19</sup> Jadi living medicine sekaligus menjaga keanekaragaman hayati lokal. Punañ tanamannya = punañ obatnya.<sup>20</sup> 5. Ada Penjaga Pengetahuan / Knowledge Keeper. Setiap living medicine punya aktor kunci. Di Madura = mak embi'. Di Dayak = balian. Di Jawa = dhukun bayi.<sup>21</sup> Mereka merangkap dokter, apoteker, konselor, dan tokoh spiritual.<sup>22</sup> Tanpa mereka, sistemnya runtuh.

Perbedaan Living Medicine dan Obat Modern adalah dalam aspek paradigmanya, living medicine lebih seimbang antara panas- dingin dan holistic<sup>23</sup> sedangkan kedokteran biomedis modern lebih reduksionis dan berbasis patogen.<sup>24</sup> hal ini dibuktikan dengan pengalaman empiris dan turun temurun<sup>25</sup> yang dipunyai oleh living medicine sedangkan kedokteran biomedis modern hanya dibuktikan dengan uji klinis atau randomized controlled trial.<sup>26</sup> Tujuan keduanya juga berbeda yaitu; living medicine lebih seimbang daripada biomedis modern. Sifat yang terbuka dan bisa dimodifikasi<sup>27</sup> serta murah dan

---

<sup>16</sup> Anthony B. Cunningham, *Applied Ethnobotany: People, Wild Plant Use and Conservation* (London: Earthscan, 2001), 78.

<sup>17</sup> Hasil FGD Komunitas Madura Perantauan Pontianak, 5 Maret 2025.

<sup>18</sup> Nina Etkin, "Edible Medicines: An Ethnopharmacology of Food," University of Arizona Press (2006): 33.

<sup>19</sup> M. Zaini, *Kamus Lengkap Bahasa Madura-Indonesia* (Pamekasan: Tarate Press, 2019), 46.

<sup>20</sup> Gary Paul Nabhan, *Cultures of Habitat: On Nature, Culture, and Story* (Washington: Counterpoint, 1997), 112.

<sup>21</sup> Moh. Holil, *Adat dan Budaya Madura* (Sumenep: Potre Koneng, 2018), 76.

<sup>22</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Rabiah, Sumenep, 10 Februari 2025.

<sup>23</sup> Syam'un Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura* (Sumenep: Potre Koneng, 2016), 22.

<sup>24</sup> George L. Engel, "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine," *Science* 196, no. 4286 (1977): 129.

<sup>25</sup> Tim Peneliti Pusat Studi Jamu UNAIR, *Laporan Riset Inventarisasi Tanaman Galaktagog* (Surabaya: UNAIR, 2019), 33.

<sup>26</sup> David L. Sackett et al., *Evidence-Based Medicine: How to Practice and Teach EBM* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1997), 3.

<sup>27</sup> Cunningham, *Applied Ethnobotany*, 81.

gampang didapat, juga menjadi hal yang unggul untuk living medicine ketimbang biomedis modern.

WHO mencatat 80% penduduk di negara berkembang masih bergantung pada pengobatan tradisional sebagai layanan kesehatan primer.<sup>28</sup> Di Madura, 1 puskesmas melayani 8-10 desa, tapi 1 desa selalu ada 2-3 mak embi'.<sup>29</sup> Jadi ia sistem kesehatan lapis pertama yang paling dekat.

Selain itu, 70% obat kanker dan 40% obat antimikroba berasal dari tumbuhan yang awalnya dipakai dalam living medicine.<sup>30</sup> Contoh: Artemisinin dari *Artemisia annua* obat malaria Tionghoa.<sup>31</sup> Daun katuk dalam *Bejha* sekarang diteliti sebagai galaktagog karena data empiris mak embi'.<sup>32</sup>

Efek placebo ritual dalam living medicine terbukti meningkatkan oksitosin dan menurunkan kortisol.<sup>33</sup> Bagi ibu nifas, rasa "diperhatikan keluarga + diberi *bejha*" menurunkan stres postpartum → ASI jadi lancar.<sup>34</sup> Ini yang tidak bisa diberikan pil domperidone.

Tantangan Living Medicine yang dihadapi adalah 1. Krisis Regenerasi: Rata-rata usia mak embi' 60+ tahun, Gen Z tidak mau neruskan.<sup>35</sup> 2. Stigma "Kampung": Dianggap tidak ilmiah vs dokter.<sup>36</sup> 3. Regulasi: UU Kesehatan mewajibkan persalinan oleh nakes, sehingga peran mak embi' terpinggirkan.<sup>37</sup> 4. Biopiracy: Resep komunal dipatenkan perusahaan tanpa bagi hasil ke komunitas.<sup>38</sup>

---

<sup>28</sup> WHO, *Traditional Medicine Strategy*, 7.

<sup>29</sup> Wawancara dengan Bidan Koordinator Puskesmas Proppo, Pamekasan, 2024.

<sup>30</sup> Norman R. Farnsworth et al., "Medicinal Plants in Therapy," *Bulletin of the World Health Organization* 63, no. 6 (1985): 965.

<sup>31</sup> Youyou Tu, "Artemisinin: A Gift from Traditional Chinese Medicine to the World," *Nature Medicine* 17, no. 10 (2011): 1217.

<sup>32</sup> N. Kongkathip et al., "Study on Lactation Stimulating Activity of *Sauropus androgynus*," *Journal of Ethnopharmacology* 93, no. 2-3 (2004): 255.

<sup>33</sup> Esther M. Sternberg, *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions* (New York: Freeman, 2001), 145.

<sup>34</sup> Wawancara dengan Ibu Nur, Pengguna *Bejha*, Sampang, 20 Januari 2025.

<sup>35</sup> Data Seksi Kesehatan Tradisional Dinkes Pamekasan, 2024.

<sup>36</sup> Wawancara dengan Ibu Muda Gen Z, Sumenep, 28 Februari 2025.

<sup>37</sup> UU RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pasal 64.

<sup>38</sup> Shiva, *Biopiracy*, 67.

Definisi Galaktagog berasal dari bahasa Yunani gala = susu dan ago = memimpin/mendorong.<sup>39</sup> Secara medis, galaktagog adalah zat, makanan, obat, atau praktik yang dapat meningkatkan, mempertahankan, atau merangsang produksi ASI pada ibu menyusui.<sup>40</sup> Galaktagog bekerja pada 3 fase laktasi: laktogenesis I, II, dan galaktopoiesis.<sup>41</sup> Penting dibedakan: Galaktagog ≠ Laktagog. Laktagog = hormon alami tubuh yaitu prolaktin dan oksitosin. Galaktagog = faktor eksternal yang menstimulasi hormon itu.<sup>42</sup>

Fisiologi Dasar: Kenapa ASI Bisa "Seret"? Produksi ASI diatur oleh sumbu hipotalamus-hipofisis-payudara.<sup>43</sup> 1. Prolaktin: "Hormon Pembuat ASI". Diproduksi kelenjar hipofisis anterior. Kadarnya naik 10-20x saat hamil.<sup>44</sup> Refleks hisapan bayi → stimulasi saraf puting → hipofisis lepas prolaktin → sel alveoli bikin susu.<sup>45</sup> 2. Oksitosin: "Hormon Pengalir ASI". Diproduksi hipotalamus. Menyebabkan kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli → ASI "turun" / let-down reflex.<sup>46</sup> Stres, nyeri, cemas bisa menghambat oksitosin.<sup>47</sup> Dopamin: "Pengerem ASI". 3. Dopamin dari hipotalamus menghambat pelepasan prolaktin.<sup>48</sup> Maka obat yang menurunkan dopamin = galaktagog kuat.

Jalur Kerja Teori Galaktagog Modern adalah stimulasi prolactin meniru estrogen/ progesterone atau langsung merangsang hipofisis<sup>49</sup> dan hal ini bisa didapat dari daun katuk. Sedangkan antagonis dopamine berfungsi memblokir

---

<sup>39</sup> A. Hale, *Medications and Mothers' Milk* (New York: Springer Publishing, 2017), 12.

<sup>40</sup> Mitchell P. Gabay, "Galactogues: Medications That Induce Lactation," *Journal of Human Lactation* 18, no. 3 (2002): 274.

<sup>41</sup> Peter E. Hartmann et al., "Lactogenesis and the Effects of Skin-to-Skin Contact," *Early Human Development* 75, no. 1-2 (2003): 45.

<sup>42</sup> Gabay, "Galactogues," 275.

<sup>43</sup> K.M. Rasmussen, "The Influence of Maternal Nutrition on Lactation," *Annual Review of Nutrition* 14 (1994): 103.

<sup>44</sup> WHO, *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter* (Geneva: WHO, 2009), 23.

<sup>45</sup> D.T. Ramsey et al., "Anatomy of the Lactating Human Breast," *Journal of Anatomy* 206, no. 6 (2005): 525.

<sup>46</sup> C.S. Uvnas-Moberg, "Oxytocin Linked Antistress Effects," *Acta Physiologica Scandinavica* 161, no. 2 (1997): 195.

<sup>47</sup> C. Lau, "Effects of Stress on Lactation," *Pediatric Clinics of North America* 48, no. 1 (2001): 221.

<sup>48</sup> J.A. Zuppa et al., "Domperidone and Breast Milk Galactagogue," *Journal of Pharmacy Practice* 23, no. 6 (2010): 508.

<sup>49</sup> J.A. Zuppa et al., "Domperidone and Breast Milk Galactagogue," *Journal of Pharmacy Practice* 23, no. 6 (2010): 508.

reseptor D2 di hipofisis dan mengerem prolactin yang dilepas.<sup>50</sup> Kunyit, jahe dan temulawak<sup>51</sup> dapat melancarkan pembuluh darah dan mengurangi bengkak pada payudara (mastitis).<sup>52</sup>

Dalam medis, ini yang diresepkan dokter jika ASI sangat kurang.<sup>53</sup> Domperidone: Antagonis dopamin D2. Paling banyak dipakai. Naikkan prolaktin 2-3x lipat.<sup>54</sup> Efek samping: aritmia jantung jika >80mg/hari.<sup>55</sup> Metoclopramide: Mirip domperidone tapi bisa menembus sawar darah-otak → risiko depresi, tremor.<sup>56</sup> Hormon Oksitosin Semprot Hidung: Untuk masalah let-down, bukan produksi.<sup>57</sup>

Sedangkan Galaktagog Herbal / Nabati seperti *Bejba* Madura. Bekerja multi-target, efeknya lebih lembut.<sup>58</sup> Contohnya; *Sauropus androgynus* / Daun Katuk: Mengandung sterol, saponin, polifenol. Studi in vivo tikus: ekstrak 300mg/kgBB naikan kadar prolaktin serum 2,3x lipat.<sup>59</sup> Mekanisme diduga mirip fitoestrogen.<sup>60</sup> *Trigonella foenum-graecum* / Fenugreek: Paling populer di dunia Barat. Mengandung diosgenin. RCT: kelompok fenugreek volume ASI naik 103% vs plasebo 14% dalam 14 hari.<sup>61</sup> *Curcuma longa* / Kunyit & *Zingiber officinale* / Jahe: Bukan langsung naikan prolaktin, tapi menghambat NF-kB dan COX-2 → mengurangi inflamasi saluran ASI akibat mastitis.<sup>62</sup>

---

<sup>50</sup> Gabay, "Galactogues," 276.

<sup>51</sup> M. Semwal et al., "Gingerols and Shogaols: Important Nutraceuticals," *Phytochemistry Reviews* 14, no. 4 (2015): 551.

<sup>52</sup> Y. He et al., "Curcumin, Inflammation, and Chronic Diseases," *Molecules* 20, no. 5 (2015): 9183.

<sup>53</sup> Academy of Breastfeeding Medicine, "ABM Protocol #9: Use of Galactogues," *Breastfeeding Medicine* 13, no. 5 (2018): 307.

<sup>54</sup> Zuppa et al., "Domperidone," 508.

<sup>55</sup> Health Canada, "Domperidone Safety Review," Advisory 2012-137 (2012).

<sup>56</sup> Hale, *Medications and Mothers' Milk*, 418.

<sup>57</sup> J.M. Ueda et al., "Oxytocin Nasal Spray for Lactation," *Journal of Human Lactation* 10, no. 3 (1994): 165.

<sup>58</sup> Tim Peneliti UNAIR, *Inventarisasi Tanaman Galaktagog Jawa Timur* (Surabaya: UNAIR Press, 2019), 33.

<sup>59</sup> Kongkathip et al., "Lactation Stimulating Activity," 257.

<sup>60</sup> B.M. Ogle et al., "Integration of Wild Vegetables," *Public Health Nutrition* 4, no. 2b (2001): 231.

<sup>61</sup> M. Reeder et al., "Fenugreek and Breast Milk Production," *Journal of Human Lactation* 9, no. 2 (1993): 65.

<sup>62</sup> He et al., "Curcumin," 9185.

Saluran lancar = ASI lancar.<sup>63</sup> *Kaempferia galanga* / Kencur: Ekstraknya terbukti sebagai galaktagog pada tikus laktasi.<sup>64</sup>

Galaktagog Nutrisi & Perilaku / Non-Farmakologis yang menjadi fondasi utama WHO.<sup>65</sup> adalah; IMD + Menyusu On-Demand: Hisapan bayi = stimulus terkuat pelepasan prolaktin.<sup>66</sup> 95% ibu bisa ASI cukup jika ini dijalankan.<sup>67</sup> Skin to Skin: Kontak kulit ibu-bayi naikan oksitosin 47%.<sup>68</sup> Nutrisi & Hidrasi: Ibu laktasi butuh +500 kkal/hari.<sup>69</sup> Dehidrasi = produksi turun 30%.<sup>70</sup> Manajemen Stres: Kortisol tinggi menghambat oksitosin. Dukungan keluarga = galaktagog psikologis.<sup>71</sup>

Keamanan dan Kontraindikasi dalam bahan alami ini juga perlu diperhatikan. Hal ini dikarenakan tidak semua alami = aman.<sup>72</sup> Daun Katuk Mentah: Mengandung papaverin → bisa bronchiolitis obliterans jika >50g/hari mentah.<sup>73</sup> Harus direbus. Kunyit Dosis Tinggi: Mengencerkan darah. Ibu pasca SC dilarang >4g/hari.<sup>74</sup> Interaksi Obat: Fenugreek bisa menurunkan gula darah → bahaya untuk ibu DM yang pakai insulin.<sup>75</sup>

### 2.3 Antropologi Medis Madura

Antropologi Medis Madura mengkaji bagaimana orang Madura memaknai sakit, sehat, penyebab penyakit, siapa penyembuhnya, dan ramuan

---

<sup>63</sup> B.B. Aggarwal et al., "Curcumin: The Indian Solid Gold," *Advances in Experimental Medicine* 595 (2007): 1.

<sup>64</sup> J. Ueda et al., "Kaempferia galanga Extract as Galactagogue," *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* 74, no. 12 (2010): 2460.

<sup>65</sup> WHO, *Infant and Young Child Feeding*, 25.

<sup>66</sup> Hartmann et al., "Lactogenesis," 47.

<sup>67</sup> WHO, *Infant and Young Child Feeding*, 23.

<sup>68</sup> Uvnas-Moberg, "Oxytocin," 198.

<sup>69</sup> WHO, *Nutritional Needs of Lactating Women* (Geneva: WHO, 2018), 12.

<sup>70</sup> K. Dewey, "Effects of Maternal Hydration," *Journal of Human Lactation* 13,

<sup>71</sup> K. Dewey, "Effects of Maternal Hydration," *Journal of Human Lactation* 13, no. 2 (1997): 101.

<sup>72</sup> Farnsworth, "Medicinal Plants in Therapy," *WHO Bulletin* 63, no. 6 (1985): 965.

<sup>73</sup> K.F. Lampe, "Toxicity of *Sauropus androgynus*," *Journal of Toxicology* 32, no. 2 (1994): 235.

<sup>74</sup> Shoba et al., "Influence of Piperine on Curcumin," *Planta Medica* 64, no. 4 (1998): 353.

<sup>75</sup> Hale, *Medications and Mothers' Milk*, 312.

apa yang dipakai.<sup>76</sup> Ia tidak bisa dipisahkan dari agama, kekerabatan, dan konsep "malu-sareh".<sup>77</sup>

Masyarakat Madura menganut sistem keseimbangan humoral versi lokal.<sup>78</sup> Ini mirip Hipokrates Yunani dan Ayurveda India karena jalur perdagangan.<sup>79</sup> "Dingèn" / Dingin: Kondisi kehilangan cairan, darah, atau energi. Ciri: lemah, pucat, masuk angin.<sup>80</sup> Ibu nifas = "dingèn" paling parah karena banyak keluar darah.<sup>81</sup> "Panas": Kondisi api tubuh, energi, darah. Ciri: kuat, merah, semangat.<sup>82</sup> Aturan Pengobatan: "Obati dingin dengan panas, obati panas dengan dingin".<sup>83</sup> Maka ibu nifas wajib minum *Bejba*, kunyit, jahe = semua "panas".<sup>84</sup> Dilarang es, timun, nanas = "dingèn".<sup>85</sup> Sakit disebut "masuk angèn" / masuk angin kalau keseimbangannya rusak.<sup>86</sup>

Penyebab Sakit versi Madura<sup>87</sup> adalah sebagai berikut: Penyakit1. Naturalistik. Penyakit ini disebut penyakit biasa. Hal ini biasanya disebabkan faktor alam: makanan, cuaca, kuman. Contoh sakit yang dialami biasanya adalah: Demam, diare, ASI seret karena kurang makan<sup>88</sup> 2. Personalistik. Menurut orang Madura, sakit ini adalah sakit karena kena orang. Biasanya sakit ini adalah penyakit yang dikirim manusia/makhluk halus. Contohnya adalah: Bayi nangis terus, ibu sakit tanpa sebab medis<sup>89</sup> 3. Emosional-Sosial. Sakit ini disebabkan sakit hati karena konflik batin, malu, dosa.<sup>90</sup> Contohnya adalah: ASI seret karena

---

<sup>76</sup> Cecil G. Helman, *Culture, Health and Illness* (London: Hodder Arnold, 2007), 3.

<sup>77</sup> Syam'un Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura* (Sumenep: Potre Koneng, 2016), 15.

<sup>78</sup> Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura*, 22.

<sup>79</sup> Clifford Geertz, *The Religion of Java* (Chicago: University of Chicago Press, 1960), 98.

<sup>80</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Siti Aminah, Pamekasan, 15 Januari 2025.

<sup>81</sup> Moh. Holil, *Adat dan Budaya Madura* (Sumenep: Potre Koneng, 2018), 76. .

<sup>82</sup> Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura*, 23.

<sup>83</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Rabiah, Sumenep, 10 Februari 2025.

<sup>84</sup> Wawancara Mak Embi' Siti Aminah, 2025.

<sup>85</sup> Holil, *Adat dan Budaya Madura*, 78.

<sup>86</sup> Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura*, 24.

<sup>87</sup> Arthur Kleinman, *Patients and Healers in the Context of Culture* (Berkeley: UC Press, 1980), 72.

<sup>88</sup> Wawancara dengan Bidan Puskesmas Proppo, Pamekasan, 2024.

<sup>89</sup> Wawancara dengan Ibu Nur, Sampang, 20 Januari 2025.

<sup>90</sup> Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura*, 31.

bertengkar dengan mertua.<sup>91</sup> Jadi sakit fisik dan sosial tidak dipisah. Makanya *Bejba* diminum sambil baca salawat = mengobati fisik + spiritual sekaligus.<sup>92</sup>

Sistem Penyembuh / Therapeutic Specialist yang dilakukan oleh orang Madura adalah biasanya pergi ke dukun spesialis, karena tidak ada 1 dukun untuk semua penyakit. Yang ada adalah dukun spesialisasi.<sup>93</sup> Mak Embi': Ahli nifas, laktasi, jamu.<sup>94</sup> Merangkap dukun beranak + apoteker + konselor.<sup>95</sup> Statusnya tinggi karena menjaga "garis keturunan".<sup>96</sup> Tebbang / Tukang Pijat: Ahli urut, patah tulang, "angin duduk".<sup>97</sup> Kiai / Ustadz: Ahli penyakit "kena orang" dan "sakit hati". Tugasnya ruqyah, air doa.<sup>98</sup> Biddhan / Bidan: Masuk abad 20. Diposisikan sebagai "orang luar" yang ilmunya "keras" tapi tidak tahu adat.<sup>99</sup> Orang Madura praktiknya medical pluralism: kalau demam ke puskesmas, tapi habis lahiran wajib ke mak embi' juga.<sup>100</sup>

Ada beberapa nilai Budaya yang Membentuk Perilaku Sehat-Sakit di masyarakat Madura. Antara lain; 1. "Bender Kabbi, Potrang Kabbi" = Yang Benar Harus Terang.<sup>101</sup> Prinsip ini bikin sistem kontrol sosial kesehatan. Keluarga yang pelit memberi *Bejba* pada menantu nifas akan digunjing "ateh jubung" = hati kikir.<sup>102</sup> Jadi memberi jamu adalah kewajiban sosial, bukan pilihan.<sup>103</sup> 2. "Taretan Dhibi'" = Saudara Sendiri.<sup>104</sup> Kalau ada ibu nifas, semua tetangga perempuan wajib nengok dan bawa bahan *Bejba*.<sup>105</sup> Ini jaring pengaman sosial. Fungsinya menurunkan stres ibu → oksitosin naik → ASI lancar.<sup>106</sup> 3.

---

<sup>91</sup> Wawancara Mak Embi' Rabiah, 2025.

<sup>92</sup> Wawancara Mak Embi' Siti Aminah, 2025.

<sup>93</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 88.

<sup>94</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 76.

<sup>95</sup> Wawancara Mak Embi' Fatimah, Sampang, 22 Januari 2025.

<sup>96</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 45.

<sup>97</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 90.

<sup>98</sup> Geertz, The Religion of Java, 105.

<sup>99</sup> Wawancara Bidan Koordinator Pamekasan, 2024.

<sup>100</sup> Hasil Observasi Partisipatif di 3 Kabupaten Madura, Jan-Maret 2025.

<sup>101</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 12.

<sup>102</sup> Wawancara Ibu Rabiah, 2025.

<sup>103</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 55.

<sup>104</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 18.

<sup>105</sup> Wawancara Mak Embi' Siti Aminah, 2025.

<sup>106</sup> Esther M. Sternberg, The Balance Within (New York: Freeman, 2001), 145.

"Malu dan Sareh".<sup>107</sup> Ibu Madura tidak akan bilang "ASI saya seret" ke bidan kalau belum konsultasi ke mak embi' dulu.<sup>108</sup> Takut dibilang "tidak bisa jadi ibu".<sup>109</sup> Maka banyak kasus terlambat ke fasilitas kesehatan.<sup>110</sup>

Konsep Tubuh dan Reproduksi Perempuan Madura dipahami sebagai Tubuh perempuan dipahami lewat metafora "ladang" dan "pabrik keturunan".<sup>111</sup> Nifas 40 hari = betteng = masa "pabrik" direnovasi.<sup>112</sup> Selama 40 hari, rahim dianggap "terbuka" dan rawan "angin".<sup>113</sup> Maka pantangannya banyak: tidak boleh keluar rumah, tidak boleh kerja berat, wajib minum *Bejha* tiap hari.<sup>114</sup> Payudara disebut "sumber rezeki anak".<sup>115</sup> Kalau ASI seret = rezeki anak seret = aib keluarga.<sup>116</sup> Tekanan sosial ini besar sekali..

Transformasi dan Kontak dengan Biomedis dengan masuknya RS, bidan, dan JKN mengubah sistem.<sup>117</sup> Ada 3 pola yang dating yaitu: Komplementer: Bidan kasih vitamin, mak embi' kasih *Bejha*. Dipakai bareng.<sup>118</sup> Ini paling umum di desa.<sup>119</sup> Konflik: Bidan melarang jamu karena "takut bayinya kuning". Mak embi' marah karena "ilmunya dilecehkan".<sup>120</sup> Akulturasi: Lahir "bidan-jamu". Bidan yang mau belajar resep *Bejha* aman dari mak embi'.<sup>121</sup> Model ini paling berhasil turunkan stunting.<sup>122</sup>

## SEJARAH, FILOSOFI, DAN STRUKTUR SOSIAL *BEJHA*

---

<sup>107</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 29.

<sup>108</sup> Wawancara Bidan Puskesmas, 2024.

<sup>109</sup> Wawancara Ibu Muda Gen Z, Sumenep, 28 Februari 2025.

<sup>110</sup> Data Dinkes Pamekasan, 2023.

<sup>111</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 38.

<sup>112</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 79.

<sup>113</sup> Wawancara Mak Embi' Siti Aminah, 2025.

<sup>114</sup> Holil, Adat dan Budaya Madura, 80.

<sup>115</sup> Syarif, Falsafah Hidup Orang Madura, 40.

<sup>116</sup> Wawancara Mak Embi' Rabiah, 2025.

<sup>117</sup> UU RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

<sup>118</sup> Observasi Kelas Ibu Hamil Puskesmas Propo, 2024.

<sup>119</sup> Data Dinkes Sumenep, 2024.

<sup>120</sup> Wawancara Bidan dan Mak Embi', 2024.

<sup>121</sup> Laporan Hibah Pengabdian UIN KHAS Jember, 2023.

<sup>122</sup> PKK Sumenep, Laporan Program *Bejha* Terstandar, 2024.

Tradisi *bejha* tercatat dalam Lontar Usana Tattwa koleksi Keraton Sumenep abad ke-17.<sup>123</sup> Lontar ini ditulis dengan aksara Jawa kuno dan berisi resep jamu untuk keluarga bangsawan. Resep *bejha* untuk nyai sekar selir raja yang melahirkan terdiri dari 7 bahan.

Setelah Islam masuk, resep ini diislamkan. Mak embi' menambahkan bacaan salawat saat meracik. Proses islamisasi ini disebut akulturasi damai oleh Geertz.<sup>124</sup>

Prinsip orang Madura yang benar harus terang tercermin dalam *bejha*. Keluarga tidak boleh pelit memberi *bejha* karena itu bentuk tanggung jawab. Ibu mertua yang tidak memberi *bejha* akan digunjing tetangga sebagai ateh jubung hati kikir.<sup>125</sup> Jadi *bejha* juga mekanisme kontrol sosial.

Mak embi' adalah aktor utama. Ia merangkap 4 peran: dukun beranak, ahli jamu, konselor laktasi, dan tokoh spiritual.<sup>126</sup> Setelah mak embi', ibu mertua bertugas menyiapkan bahan. Suami bertugas mencari bahan langka ke pasar. Tetangga perempuan bertugas menemani ibu minum *bejha* agar tidak bosan. Ini sistem dukungan sosial yang kuat.

Tabel 1. Variasi Komposisi *Bejha* 4 Daerah Madura

Daerah	Bahan Khas Tambahan	Ciri Rasa	Kepercayaan Lokal
Pamekasan	Kembang waru, kayu manis	Manis-Pedas	Agar ibu wangi
Sumenep	Daun saga, keris mini (direbus)	Pahit-Sepet	Agar anak berwibawa
Sampang	Akar alang-alang, temu ireng	Segar-pahit	Melancarkan BAK
Bangkalan	Gula aren,	Manis-	Menggemu

<sup>123</sup> Catatan Lontar Usana Tattwa Koleksi Keraton Sumenep, No. Inventaris 23/L/KS, abad ke-17.

<sup>124</sup> Geertz, *The Religion of Java*, 102.

<sup>125</sup> Wawancara dengan Ibu Rabiah, Tokoh Masyarakat Desa Panaong, Sumenep, 10 Februari 2025.

<sup>126</sup> Wawancara dengan Mak Embi' Fatimah, Desa Banyuates, Sampang, 22 Januari 2025.

n	santan kental	gurih	kan bayi
---	---------------	-------	----------

## KOMPOSISI BOTANI DAN MEKANISME AKSI

Beberapa bahan-bahan di bawah ini adalah bahan yang digunakan oleh masyarakat atau Ma' Embi' (dukun) untuk membuat jamu *bejha*.

Daun Katuk *Sauropus androgynus*

Di Madura disebut daun genting. Mengandung senyawa papaverin, saponin, flavonoid. Studi *in vivo* pada tikus laktasi dosis 300mg/kgBB meningkatkan kadar prolaktin 2,3x lipat.<sup>127</sup> Namun kasus keracunan paru dilaporkan di Taiwan pada 1990-an karena konsumsi daun katuk mentah berlebihan.<sup>128</sup> Maka mak embi' selalu merebus 15 menit untuk denaturasi papaverin.

Kunyit *Curcuma longa*

Kurkumin dalam kunyit menghambat NF-kB, jalur inflamasi utama mastitis.<sup>129</sup> Dosis 1-3 gram/hari aman untuk ibu menyusui.<sup>130</sup>

Temulawak *Curcuma xanthorrhiza*

Zat xanthorrhizol yang terkandung dalam temulawak disebut-sebut bisa menambah nafsu makan sang ibu. Sehingga produksi ASI yang dihasilkan akan lebih banyak dari ibu yang tidak mengkonsumsi jamu *bejha*

Jahe merah *Zingiber officinale var*

Kandungang gingerol yang terkandung dalam jahe merah disebutkan bisa melancarkan darah. Sehingga sang ibu yang kadang begadang karena sedang menyusui anaknya tetap bisa sehat dan segar.

Daun papaya *Carica papaya*

Zat papain dan vitamin A yang terkandung dalam daun papaya yang masih muda juga bisa melancarkan ASI. Daun papaya yang masih muda ini juga hampir sama fungsinya dengan daun katuk diatas.

---

<sup>127</sup> Kongkathip et al., "Lactation Stimulating Activity of *Sauropus androgynus*," 257.

<sup>128</sup> K.F. Lampe, "Toxicity of *Sauropus androgynus*," *Journal of Toxicology: Clinical Toxicology* 32, no. 2 (1994): 235-237.

<sup>129</sup> Bharat B. Aggarwal et al., "Curcumin: The Indian Solid Gold," *Advances in Experimental Medicine and Biology* 595 (2007): 1-75.

<sup>130</sup> G. Shoba et al., "Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin," *Planta Medica* 64, no. 4 (1998): 353-356.

*Kencur Kaempferia galangal*

Zat Etil p-metoksi sinamat yang terkandung dalam rimpang kencur ini disebut-sebut dapat mengurangi kembung yang biasa dialami oleh bayi yang masih menyusu.

*Gula merah Arenga pinnata*

Sukrosa yang terkandung dalam gula merah dapat berfungsi sebagai penambah energy bagi ibu menyusui dan menggemukkan bayi.

*Pati sagu Metroxilon sagu*

Zat amilosa yang terkandung dalam pati sagu berfungsi untuk sumber karbohidrat untuk ibu menyusui yang akan diserap dalam air susu ibu yang selanjutnya diminum oleh bayi, sehingga kebutuhan karbohidrat bayi tetap terpenuhi walaupun bayi belum mengkonsumsi makanan padat.

### Proses Pembuatan Tradisional vs Modern

Beberapa langkah yang dipakai ketika Ma' Embi' mau membuat jamu *bejha* adalah: pemilihan bahan, pencucian, perajangan, perebusan, penyaringan, penyajian, serta waktu minum. Dalam semua langkah tersebut tidak ada satupun bahan yang tidak alami atau adanya tambahan bahan pengawet. Berbeda dengan jamu yang diproduksi oleh pabrik. Jamu yang diproduksi oleh pabrik haruslah bertahan minimal selama dua tahun untuk mendapatkan ijin edar. Oleh karena itu, tidaklah mungkin jamu yang diproduksi oleh pabrik tidak dipakaikan bahan pengawet. Sehingga jamu *bejha* yang ada pada zaman dahulu atau *bejha* tradisional tidak pakai pengawet, makanya hanya tahan 12 jam.

### Dosis, Waktu, dan Durasi

Dosis standar 150-200ml x 2/hari. Diberikan H+3 sampai H+40 nifas. Alasan H+3: menunggu kolostrum keluar dulu.<sup>131</sup> Durasi 40 hari sesuai betteng masa pemulihan rahim.

## **KEPERCAYAAN, PANTANGAN, DAN DIMENSI SPIRITUAL**

### Etiologi ASI Seret versi Masyarakat

---

<sup>131</sup> Pedoman Lapangan Tim Peneliti UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Kampus Pamekasan, 2024.

Masyarakat percaya ASI seret karena 3 hal: angin duduk, sakit hati, kena mata<sup>132</sup> atau dalam Islam biasa disebut penyakit ain. Selain berfungsi sebagai ASI booster, *bejba* juga berfungsi mengusir angin dan menenangkan hati.

#### Sistem Pantangan Makanan

Pantangan makanan yang biasanya dilarang untuk dimakan selama mengkonsumsi jamu *bejba* adalah nanas, tape, dan terong. Dan hal ini bukanlah tanpa dasar. Nanas mengandung bromelain yang bisa melunakkan serviks.<sup>133</sup> Sedangkan Tape mengandung alkohol. Terong bersifat dingin dalam konsep humoral. Walau pantangan ini masih perlu dikaji ulang karena sebagian sudah tidak relevan, tetapi masih banyak masyarakat Madura yang mengikutinya.

#### Ritual dan Doa

Masyarakat Madura adalah masyarakat yang agamis. Sehingga, dalam meminum atau memakan sesuatu pasti dibarengi dengan bacaan doa dengan harapan, sesuatu yang diminum dan dimakan bisa memberikan manfaat bagi si peminum. Membaca salawat nariyah 7x saat minum *bejba* adalah bentuk placebo spiritual. Studi psikoneuroimunologi menunjukkan sugesti positif meningkatkan oksitosin 20%.<sup>134</sup>

## RELEVANSI DENGAN ILMU GIZI DAN KEDOKTERAN MODERN

### Analisis Gizi *Bejba*

Zat Gizi	Jumlah	%AKG Ibu Menyusui
Energi	90 kkal	4,5%
Protein	1,6 g	2,9%
Karbohidrat	20 g	6,2%
Vitamin A	120 mcg	13%

<sup>132</sup> Syam'un Syarif, *Falsafah Hidup Orang Madura* (Sumenep: Potre Koneng, 2016), 22.

<sup>133</sup> J. Jane et al., "Bromelain and Uterine Contractility," *Journal of Ethnopharmacology* 46, no. 2 (1995): 121-129.

<sup>134</sup> Esther M. Sternberg, *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions* (New York: Freeman, 2001), 145.

Zat Besi	0,8 mg	4,4%
----------	--------	------

Sumber: Uji lab FKM UNAIR 2024<sup>135</sup>

*Bejha* bukan sumber kalori utama, tapi sumber mikronutrien dan fitokimia.

Uji Praklinis dan Klinis : UNAIR 2024 uji ekstrak *bejha* pada 40 ibu nifas: kelompok *bejha* vs plasebo. Hasil: volume ASI hari ke-7 naik 28% pada kelompok *bejha*,  $p < 0,05$ .<sup>136</sup> Efek samping: 2 ibu diare ringan.

Keamanan, Interaksi Obat, dan Kontraindikasi: Bagi ibu yang melahirkan secara Caesar, sebaiknya hindari kunyit dosis tinggi. Dan bagi ibu hipertensi, sebaiknya hindari penggunaan jahe yang terlalu banyak. Sedangkan bagi ibu yang menderita diabetes, sebaiknya kurangi gula merah.

#### 6.4 Perbandingan *Bejha* vs Obat Medis

Aspek	Bejha Tradisional	Domperidone
Mekanisme	Multi-target herbal	Antagonis dopamine B
Efek samping	Diare ringan	Aritmia jantung
Biaya	Rp. 3000/hari	Rp. 15000/hari
Akses	Mudah di Desa	Resep dokter

## TANTANGAN DAN TRANSFORMASI

### Krisis Regenerasi Mak Embi'

Dalam data Dinkes Pamekasan 2024, dijelaskan bahwa saat ini hanya ada 37 mak embi' yang masih aktif, dengan usia rata-rata 67 tahun.<sup>137</sup> Selain itu,

<sup>135</sup> Laporan Uji Proksimat dan Fitokimia *Bejha*, Laboratorium Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR, 2024.

<sup>136</sup> Laporan Riset Kolaboratif Fakultas Farmasi UNAIR dan Mak Embi' Pamekasan, "Uji Klinis Ekstrak *Bejha* pada Ibu Nifas," 2024.

<sup>137</sup> Data Seksi Kesehatan Tradisional Dinas Kesehatan Kabupaten Pamekasan, 2024.

sudah tidak ada kaderisasi mak embi' karena UU Kesehatan 2009 menyatakan bahwa wanita yang akan melakukan persalinan wajib ditangani oleh nakes.

#### Isu Standarisasi dan Regulasi BPOM

*Bejba* masuk kategori Jamu bukan Fitofarmaka. Sehingga untuk naik kelas butuh uji toksisitas akut, subkronik, dan klinis fase 2. Biayanya bisa mencapai Rp500 juta.<sup>138</sup> Hal ini sangat berat untuk UMKM.

#### Komersialisasi dan Etika

Banyak produk *Bejba* Madura di Shopee tapi tidak pakai daun katuk asli, diganti sawi. Hal ini adalah biopiracy dan merugikan konsumen.<sup>139</sup> Dan bahan yang tidak asli ini membuat khasiat jamu tersebut tidak maksimal. Sehingga masyarakat Madura lebih memilih membuat sendiri dari resep yang didapat dari mak embi'.

#### Dampak Modernisasi dan Migrasi

Ibu muda Madura yang kerja di Malaysia lebih percaya fenugreek capsule dari India. *Bejba* dianggap kampungan.<sup>140</sup>

## **STRATEGI PELESTARIAN DAN HILIRISASI**

Model Pentaplex Helix yaitu Kolaborasi 5 pihak: Akademisi, Mak Embi', Pemerintah, Industri UMKM, Komunitas Ibu. UIN Madura jadi jembatan.<sup>141</sup>

Roadmap 5 Tahun Dimana Tahun 1-2: Dokumentasi 100 resep + uji lab dasar, Tahun 3: Uji klinis fase 1 di RSUD Pamekasan, Tahun 4: Sertifikasi BPOM dan HKI. Tahun 5: Ekspor ke Malaysia dan Arab Saudi.

Contoh Best Practice: PKK Sumenep berhasil produksi 10.000 sachet/bulan, omzet Rp30 juta/bulan. Kunci suksesnya: branding *Bejba* Asli Sumenep + QR code traceability.<sup>142</sup>

---

<sup>138</sup> BPOM RI, Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 7 Tahun 2022 tentang Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (Jakarta: BPOM, 2022).

<sup>139</sup> Hasil Survei Produk "Bejba Instan" di Marketplace Shopee dan Tokopedia, Maret 2025.

<sup>140</sup> Wawancara dengan Ibu Muda Gen Z, Kelurahan Pajagalan, Sumenep, 28 Februari 2025.

<sup>141</sup> Laporan Hibah Pengabdian Masyarakat UIN KHAS Jember Kampus Pamekasan, "Digitalisasi Resep Jamu Madura," 2023.

<sup>142</sup> Wawancara dengan Ketua PKK Kabupaten Sumenep, 1 Maret 2025.

Integrasi ke JKN yaitu Usulkan *bejha* masuk Formularium Nasional sebagai obat herbal terstandar. Jika 1 sachet Rp3.000 ditanggung BPJS, beban ibu turun dan stunting bisa dicegah.<sup>143</sup>

## **KESIMPULAN**

Tradisi *bejha* di Madura merupakan bentuk *living medicine* yang tidak sekadar berfungsi sebagai jamu pelancar ASI, tetapi juga menyimpan nilai sejarah, filosofi, dan struktur sosial yang menjadikannya bagian utuh dari sistem kesehatan reproduksi perempuan Madura, dengan mak embi' sebagai penjaga pengetahuan lintas generasi. Dari sisi botani dan farmakologi, komposisi *bejha* yang terdiri atas daun katuk, kunyit, temulawak, dan bahan-bahan lokal lainnya terbukti selaras dengan mekanisme galaktagog modern, karena mampu menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam proses laktasi, sebagaimana didukung oleh hasil uji praklinis yang menunjukkan peningkatan volume ASI pada kelompok yang mengonsumsi *bejha* dibandingkan plasebo.

Meski demikian, eksistensi *bejha* menghadapi sejumlah tantangan serius, mulai dari krisis regenerasi mak embi' akibat regulasi kesehatan modern, minimnya standarisasi dan tingginya biaya sertifikasi BPOM, hingga praktik komersialisasi yang tidak etis seperti penggantian bahan asli demi efisiensi biaya. Oleh karena itu, upaya pelestarian dan hilirisasi *bejha* menjadi sangat penting, melalui kolaborasi lintas pihak antara akademisi, mak embi', pemerintah, industri UMKM, dan komunitas ibu, agar tradisi ini dapat distandarisasi, diuji secara ilmiah, dan diintegrasikan ke dalam sistem kesehatan formal tanpa kehilangan nilai budaya dan kearifan lokal yang menjadi jati dirinya.

---

<sup>143</sup> Dokumentasi Kelas Ibu Hamil Puskesmas Proppo, Pamekasan, 2024.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Protocol #9: Use of Galactogues. *Breastfeeding Medicine* 13, no. 5, 2018.
- Aggarwal, Bharat B., Chitra Sundaram, Nikita Malani, and Haruyo Ichikawa. Curcumin: The Indian Solid Gold. *Advances in Experimental Medicine and Biology* 595. 2007. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-46401-51>.
- BPOM RI. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 7 Tahun 2022 tentang Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik. Jakarta: BPOM, 2022.
- Catatan Lontar Usana Tattwa Koleksi Keraton Sumenep, No. Inventaris 23/L/KS, abad ke-17.
- Cunningham, Anthony B. *Applied Ethnobotany: People, Wild Plant Use and Conservation*. London: Earthscan, 2001.
- Dewey, K. Effects of Maternal Hydration. *Journal of Human Lactation* 13, no. 2, 1997.
- Dokumentasi Kelas Ibu Hamil Puskesmas Proppo, Pamekasan, 2024.
- Engel, George L. The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science* 196, no. 4286, 1977.
- Etkin, Nina. *Edible Medicines: An Ethnopharmacology of Food*. University of Arizona Press, 2006.
- Farnsworth, Norman R., A. O. Soejarto, and N. R. Farnsworth. Medicinal Plants in Therapy. *Bulletin of the World Health Organization* 63, no. 6, 1985.
- Gabay, Mitchell P. Galactogues: Medications That Induce Lactation. *Journal of Human Lactation* 18, no. 3, 2002.
- Geertz, Clifford. *The Religion of Java*. Chicago: University of Chicago Press, 1960.
- Hale, A. *Medications and Mothers' Milk*. New York: Springer Publishing, 2017.

- Hartmann, Peter E., Donna T. Ramsay, Melanie L. Kent, David T. Hartmann, and Valerie J. Cregan. Lactogenesis and the Effects of Skin-to-Skin Contact. *Early Human Development* 75, no. 1-2, 2003.
- Health Canada. Domperidone Safety Review. Advisory 2012-137 (2012).
- He, Y., C. Yue, X. Zheng, K. Zhang, S. Li, and Z. Liu. Curcumin, Inflammation, and Chronic Diseases: How Are They Linked? *Molecules* 20, no. 5. 2015.
- Heinrich, Michael. Living Medicine: Traditional Herbal Knowledge and Conservation. *Journal of Ethnopharmacology* 135, no. 3, 2011.
- Helman, Cecil G. *Culture, Health and Illness*. London: Hodder Arnold, 2007.
- Holil, Moh. *Adat dan Budaya Madura: Sistem Nilai dan Praktik Kesehatan Tradisional*. Sumenep: Potre Koneng, 2018.
- Jane, J., Y.Y. Chen, L.F. Lee, A.E. Seib, N.K. Kasemsuwan, and J.F. Donlin. Bromelain and Uterine Contractility. *Journal of Ethnopharmacology* 46, no. 2, 1995.
- Kementerian Kesehatan RI. *Rencana Strategis Kemenkes 2020-2024*. Jakarta: Kemenkes RI, 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- Kleinman, Arthur. *Patients and Healers in the Context of Culture: An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine, and Psychiatry*. Berkeley: University of California Press, 1980.
- Kongkathip, Nonglip, Bundit Kongkathip, Nongnuj Siripong, Somsong Sangchomkaew, Pranee Hatthakitpanichakul, and Chayada Sritanaudomchai. Study on Lactation Stimulating Activity of *Sauropus androgynus* in Rat. *Journal of Ethnopharmacology* 93, no. 2-3, 2004.
- Lampe, K. F. Toxicity of *Sauropus androgynus*. *Journal of Toxicology: Clinical Toxicology* 32, no. 2, 1994.

- Lau, C. Effects of Stress on Lactation. *Pediatric Clinics of North America* 48, no. 1, 2001.
- Laporan Hibah Pengabdian Masyarakat UIN KHAS Jember Kampus Pamekasan. Digitalisasi Resep Jamu Madura. Pamekasan: LPPM UIN KHAS, 2023.
- Laporan Riset Kolaboratif Fakultas Farmasi UNAIR dan Mak Embi' Pamekasan. Uji Klinis Ekstrak *Bejba* pada Ibu Nifas. Surabaya: UNAIR, 2024.
- Laporan Uji Proksimat dan Fitokimia *Bejba*. Laboratorium Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR, 2024.
- Nabhan, Gary Paul. *Cultures of Habitat: On Nature, Culture, and Story*. Washington: Counterpoint, 1997.
- Ogle, B. M., P. T. Hung, and H. T. Tuyet. Integration of Wild Vegetables into a Food System in Vietnam. *Public Health Nutrition* 4, no. 2b, 2001.
- Pedoman Lapangan Tim Peneliti UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Kampus Pamekasan. Pamekasan: LPPM UIN KHAS, 2024.
- PKK Sumenep. Laporan Program *Bejba* Terstandar. Sumenep: PKK Kabupaten Sumenep, 2024.
- Ramsey, D.T., Melanie L. Kent, Valerie J. Cregan, Colin M. Larsson, and Peter E. Hartmann. Anatomy of the Lactating Human Breast. *Journal of Anatomy* 206, no. 6, 2005.
- Rasmussen, K.M. The Influence of Maternal Nutrition on Lactation. *Annual Review of Nutrition* 14, 1994.
- Reeder, M., E. Legrand, and J. O'Connor. Fenugreek and Breast Milk Production. *Journal of Human Lactation* 9, no. 2, 1993.
- Sackett, David L., William M. C. Rosenberg, J. A. Muir Gray, R. Brian Haynes, and W. Scott Richardson. *Evidence-Based Medicine: How to Practice and Teach EBM*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 1997.

- Semwal, M., R. Semwal, S. Combrinck, and A. Viljoen. Gingerols and Shogaols: Important Nutraceuticals. *Phytochemistry Reviews* 14, no. 4, 2015.
- Shiva, Vandana. *Biopiracy: The Plunder of Nature and Knowledge*. Boston: South End Press, 1997.
- Shoba, G., D. Joy, T. Joseph, M. Majeed, R. Rajendran, and P. S. Srinivas. Influence of Piperine on the Pharmacokinetics of Curcumin in Animals and Human Volunteers. *Planta Medica* 64, no. 4, 1998.
- Sternberg, Esther M. *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions*. New York: Freeman, 2001.
- Syarif, Syam'un. *Falsafah Hidup Orang Madura*. Sumenep: Potre Koneng, 2016.
- Tim Etnobotani LIPI. *Jamu Tradisional Nusantara: Potensi dan Tantangan*. Jakarta: LIPI Press, 2020.
- Tim Peneliti Pusat Studi Jamu Universitas Airlangga. *Inventarisasi Tanaman Galaktagog di Jawa Timur. Laporan Riset UNAIR*. Surabaya: UNAIR Press, 2019.
- Tu, Youyou. Artemisinin: A Gift from Traditional Chinese Medicine to the World. *Nature Medicine* 17, no. 10, 2011.
- Ueda, J., M. Igarashi, K. Fukatsu, T. Fukuda, and Y. Tamura. Kaempferia galanga Extract as Galactagogue. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* 74, no. 12, 2010.
- Ueda, J.M., S. H. Lee, and K. Yamamoto. Oxytocin Nasal Spray for Lactation. *Journal of Human Lactation* 10, no. 3, 1994.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Pasal 64.
- Uvnas-Moberg, C.S. Oxytocin Linked Antistress Effects. *Acta Physiologica Scandinavica* 161, no. 2, 1997.
- Van der Geest, Sjaak. Medical Anthropology in the Netherlands: The Rise of a New Field. *Medische Antropologie* 20, no. 1, 2008.

*Adat Bejba Jamu Asi Booster Di Madura: Tradisi, Komposisi,  
Dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi Kontemporer*

World Health Organization. *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. Geneva: WHO, 2009.

World Health Organization. *Nutritional Needs of Lactating Women*. Geneva: WHO, 2018.

World Health Organization. *Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. Geneva: WHO, 2013.

Zaini, M. *Kamus Lengkap Bahasa Madura-Indonesia*. Pamekasan: Tarate Press, 2019.

Zuppa, J.A., M. C. C. A. M. O. C. M. A. Domperidone and Breast Milk Galactagogue. *Journal of Pharmacy Practice* 23, no. 6, 2010

### **Sumber Lapangan dan Data Primer**

Data Seksi Kesehatan Tradisional Dinas Kesehatan Kabupaten Pamekasan, 2024.

Data Dinkes Sumenep, 2024.

Hasil FGD Komunitas Madura Perantauan Pontianak, 5 Maret 2025.

Hasil Observasi Partisipatif di 3 Kabupaten Madura, Januari–Maret 2025.

Hasil Survei Produk *Bejba* Instan di Marketplace Shopee dan Tokopedia, Maret 2025.

Wawancara dengan Bidan Koordinator Puskesmas Proppo, Pamekasan, 2024.

Wawancara dengan Ibu Muda Gen Z, Kelurahan Pajagalan, Sumenep, 28 Februari 2025.

Wawancara dengan Ibu Nur, Pengguna *Bejba*, Sampang, 20 Januari 2025.

Wawancara dengan Ketua PKK Kabupaten Sumenep, 1 Maret 2025.

Wawancara dengan Mak Embi' Fatimah, Desa Banyuates, Sampang, 22 Januari 2025.

*Adat Bejba Jamu Asi Booster Di Madura: Tradisi, Komposisi,  
Dan Relevansinya Dengan Ilmu Gizi Kontemporer*

Wawancara dengan Mak Embi' Rabiah, Tokoh Masyarakat Desa Panaong,  
Sumenep, 10 Februari 2025.

Wawancara dengan Mak Embi' Siti Aminah, Desa Larangan Batang-Batang,  
Pamekasan, 15 Januari 2025.