

Efektivitas bolu kukus daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan

¹Heni Nurakilah, ¹Iis Sopiha Suryani, ¹Meti Sulastri, ²Budy Nugraha

¹Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

²Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Kawalu, Kota Tasikmalaya

How to cite (APA)

Nurakilah, H., Suryani, I. S., Sulastri, M., & Nugraha, B. The Efektivitas bolu kukus daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 62-69.

<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1414>

History

Received: 02 Oktober 2024

Accepted: 27 November 2024

Published: 01 Desember 2024

Corresponding Author

Heni Nurakilah, Program Studi Diploma III Kebidanan; Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya;

heni.nurakilah@bku.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan mampu mencegah kematian balita sebanyak 13%. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi baru lahir, tetapi terdapat beberapa ibu nifas yang tidak berhasil dalam memberikan ASI eksklusif dikarenakan mengalami ketidaklancaran dalam produksi ASI. Daun Kelor merupakan salah satu tanaman galactagogue yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI.

Metode: Metode yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest- posttest*. Pengambilan sampel penelitian ini dengan cara consecutive sampling sebanyak 30 responden.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Man-Whitney untuk mengetahui efektivitas bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap peningkatan produksi ASI diperoleh *p-value*=0,001 .

Kesimpulan: Terdapat efektivitas pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

Kata Kunci : Bolu kukus, daun kelor, asi, ibu menyusui, bayi

ABSTRACT

Background: Exclusive breastfeeding for 6 months can prevent 13% of under-five deaths. Breast milk is the best food for newborn babies, however there are some postpartum mothers who are unsuccessful in providing exclusive breastfeeding because they experience irregularities in breast milk production. Moringa leaves are galactagogue plant that can help increase breast milk production.

Method: The method used was quasi experimental with a one group pretest-posttest. The sample for this research was taken by consecutive sampling with 30 respondents.

Result: Based on the results of data analysis using the Wilcoxon test and Man-Whitney test to determine the effectiveness of steamed moringa leaves sponge cake (*moringa oleifera*) on increasing breast milk production that is *p-value* =0,001

Conclusion: There is effectiveness of giving steamed moringa leaves sponge cake (*moringa oleifera*) to increase breast milk production in mothers breastfeeding babies 0-6 months

Keyword : Moringa leaves (*moringa oleifera*), breast milk production, breastfeeding mothers

Pendahuluan

Pemberian ASI merupakan faktor terpenting dalam menurunkan angka kematian bayi dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan ibu, sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan bahwa setiap bayi harus mendapatkan ASI eksklusif setidaknya sampai dengan umur 6 bulan setelah lahir dan berlanjut sampai umur 2 tahun. Terlepas dari rekomendasi tersebut hanya 37% bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Maleki & Youseflu, 2022).

Berdasarkan kebijakan PP RI Nomor 33 Tahun 2012 pemberian ASI sampai usia 6 bulan bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi mendapatkan ASI eksklusif sejak dilahirkan sampai dengan berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan (Realita, 2019). Persentase pemberian ASI eksklusif bayi usia 0-5 bulan secara Nasional mencapai 66% pada tahun 2022, angka tersebut mengalami penurunan dari tahun sebelumnya yaitu 71,58%. Pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2020 mencapai 68,09 %, menurut kisaran Kabupaten/Kota cakupan ASI eksklusif pada bayi umur 0-6 bulan di Kota Tasikmalaya tahun 2018 sebesar 56,01%, tahun 2019 sebesar 68,31%, tahun 2020 sebesar 68,31% dan pada tahun 2021 sebesar 70,38%. Pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Kawalu pada tahun 2021 sebesar 48,85%, sehingga gambaran ini masih di bawah cakupan target cakupan ASI eksklusif nasional sebesar 80% (Dinas Kesehatan, 2022).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada bayi 0-6 bulan diperoleh dari kualitas ASI yang di dapat dari ibu selama menyusui, sehingga perbaikan gizi dari yang di konsumsi oleh ibu akan berdampak pada kualitas dan kuantitas ASI yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi. Ibu menyusui membutuhkan asupan gizi yang cukup karena pada saat melahirkan ibu mengeluarkan darah banyak serta 50% kebutuhan zat besi janin berasal dari ibu. ASI

di produksi dari hasil Kerjasama antara stimulasi mekanik faktor hormonal dan saraf (Septadina et al., 2018).

Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama pascasalin dapat dipengaruhi oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Prolaktin memengaruhi jumlah produksi ASI dan oksitosin memengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin baik nutrisi ibu selama menyusui maka semakin banyak produksi ASI (Yulianto et al., 2022) (Niar et al., 2021).

Secara fisiologis ketika masa menyusui kebutuhan gizi ibu meningkat karena kebutuhan untuk produksi ASI. Selain faktor psikis dan isapan bayi, faktor makanan dapat mempengaruhi produksi ASI. Dampak dari ketidakcukupan gizi pada ASI akan berdampak pada rendahnya cakupan ASI eksklusif dan dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan perekonomian nasional (Nurakilah, 2022), (Tri Purnanto et al., 2020).

Daun kelor merupakan tanaman lokal yang memiliki potensi untuk merangsang dalam proses produksi ASI karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Kandungan senyawa golongan steroid yaitu sterol juga mampu meningkatkan kadar ASI pada ibu menyusui. Tanaman laktagogum memiliki potensi dalam mestimulasi hormon oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Fungtammasan & Phupong, 2022).

Komposisi zat gizi yang terkandung pada 100 gram daun kelor terdiri dari protein (12,31%), lemak (18,62%), provitamin A/beta-karoten (313,47 mg), vitamin E (1549,4 mg), Seng/Zn (3,7 gram), dan selenium (47,45 mg), sitotesterol (1,15%) dan stigmatosterol (1,52%). Hasil kandungan sitosterol dan stigmasterol dalam daun kelor lebih banyak stigmatosterol dibandingkan dengan sitosterol sehingga

dengan adanya kandungan steroid dalam daun kelor mampu memengaruhi peningkatan kadar ASI (Septadina et al., 2018)(Sumarni et al., 2020).

Metode

Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya pada bulan September-Oktober 2024. Metode penelitian yang digunakan

quasi eksperimen *one group pretes-postest* (Djaali, 2021). Pengambilan sampel secara *acidental sampling* yaitu semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria penelitian dimasukan yaitu sebanyak 30 orang. Penelitian dilakukan selama 1 minggu dan sebelumnya sudah melewati uji etik Universitas Bhakti Kencana dengan Nomor 249/04.KEPK/UBK/X/2024.

Hasil

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek penelitian

Variabel	n=30	%
Usia (tahun):		
<20	2	6,7
20-35	28	93,3
Pendidikan:		
SD/SMP	2	6,7
SMA	20	66,3
Perguruan Tinggi (PT)	8	26,7
Paritas:		
Primipara	8	26,7
Multipara	22	73,3
Grandemultipara	0	0
Jenis Persalinan:		
Pervaginam	25	83,3
SC	5	16,7

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden penelitian mayoritas berusia 20–35 tahun (93,3%), Pendidikan responden mayoritas SMA (66,3%),

responden mayoritas multipara (73,3%), dan Riwayat persalinan responden mayoritas pervaginam (83,3%).

Tabel 2. Produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*)

Variabel	Produksi ASI			Mean Rerata (\pm SD)	P-value*
	Kurang	Cukup	Baik		
Pretes	5 (16,7%)	25 (83,3%)	0 (0%)	1,83 (\pm 0,37)	0,001
Postes	0 (0%)	2 (6,7%)	28 (93,3%)	2,93 (\pm 0,25)	

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas produksi ASI pada pretes sebelum diberikan bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) dengan kategori Cukup yaitu sebanyak 25 orang (83,3%) dengan nilai rerata 1,83, sedangkan pada postes setelah pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa*

oleifera) dengan kategori Baik sebanyak 28 orang (93,3%) dengan nilai rerata 2,93. Hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui nilai sebelum dan sesudah pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) didapatkan hasil nilai $p=0,001$.

Tabel 3. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*)

Variabel	Pretes Rerata	Postes Rerata	<i>p-value*</i>
Produksi ASI	11,67	23,93	0,001

Tabel 3 memperlihatkan bahwa perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan dilakukan pengujian dengan uji man-Whitney didapatkan nilai rerata pretes 11,67 dan rerata postes 23,93 dengan nilai $p=0,001$, sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan rerata antara sebelum dan sesudah pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) dan terdapat efektifitas bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap produksi ASI ibu menyusui bayi 0-6 bulan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mayoritas responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 28 orang (93,3%). Menurut Leiwakabessy & Azriani (2020) menyatakan bahwa umur ibu berhubungan dengan kenaikan berat badan bayi karena produksi ASI yang baik dihasilkan dari umur ibu di bawah 35 tahun memiliki fungsi reproduksi yang masih baik ketika masa menyusui. Rentang umur reproduksi yang sehat yaitu umur 20-35 tahun dikarenakan usia reproduksi yang sehat akan memengaruhi kecukupan produksi ASI secara maksimal. (Leiwakabessy & Azriani, 2020).

Hasil penelitian ini mayoritas pendidikan responden SMA yaitu sebanyak 20 orang (66,3%). Menurut Angkut (2020) menyatakan bahwa ibu dengan pendidikan menengah ke atas memiliki kemampuan yang baik dalam menerima informasi sehingga berkaitan erat dengan pemahaman ibu terhadap informasi-informasi penting yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan ibu maupun anaknya terutama dalam pemberian ASI. Semakin baik tingkat pendidikan ibu maka memungkinkan untuk ibu mudah untuk menerima dan mengerti akan informasi yang disampaikan tenaga Kesehatan khususnya

dalam pembeberian ASI eksklusif (Angkut, 2020).

Hasil penelitian ini mayoritas responden memiliki paritas multipara yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Menurut Fachmawati (2023) menyatakan bahwa paritas sangat memengaruhi penerimaan seseorang terhadap pengetahuan, semakin banyak pengalaman seorang ibu maka penerimaan pengetahuan akan semakin mudah. Ibu primipara lebih tidak teratur dalam memberikan ASI pada 2 minggu pertama dibandingkan dengan ibu yang melahirkan lebih dari satu dan produksi ASI jauh lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang baru memiliki anak pertama (Fachmawati et al., 2023).

Hasil penelitian ini mayoritas responden dengan jenis/Riwayat persalinan pervaginam yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Menurut Widyaningsih & Nur khayati (2023) menyatakan bahwa jenis persalinan dapat memengaruhi terhadap keberhasilan insiasi menyusu dini (IMD). Kegagalan IMD berpengaruh terhadap produksi ASI yang berakibat pada kegagalan pemberian ASI eksklusif (Widyaningsih & Nur khayati, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 30 responden yang telah diberikan bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) menunjukkan terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan yaitu didapatkan Nilai $p=0,001<0,05$. Intervensi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan cara pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali sehari sebanyak 100 gram per-hari yang di konsumsi pada waktu pagi dan sore hari. Setiap responden diberikan lembar kuesioner tentang produksi ASI pada hari pertama dan hari ke-7 setelah pemberian intervensi.

ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi dikarenakan mengandung gizi yang lengkap dan sangat dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan. ASI mengandung antibody yang penting dan diperlukan dalam meningkatkan kekebalan tubuh sehingga bayi akan terhindar dari infeksi antigen asing seperti bakteri, virus, jamur dan parasite (Fungtammasan & Phupong, 2022). ASI mengandung berbagai anti-mikroba, anti-inflamasi dan beberapa faktor yang memengaruhi terhadap perkembangan system imun dan infeksi saluran pernapasan (Nurjanah et al., 2022).

ASI diproduksi dari hasil kerja gabungan antara hormon dan refleksi. Ketika bayi mulai menghisap puting ibu maka akan terjadi dua refleksi yaitu pembentukan/produksi ASI atau refleksi prolactin yang dirangsang oleh hormon prolactin dan refleksi pengaliran/pelepasan ASI atau let down refleksi (Yulianto et al., 2022). Produksi ASI merupakan hasil dari pengukuran ASI yang disusui terhadap bayi selama satu hari. Bayi dikatakan mendapat ASI yang cukup jika setiap 2-3 jam menyusu atau dalam sehari minimal 8-10 kali pada 2 minggu pertama bayi lahir. (Suyanti & Anggraeni, 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Niar A. (2021) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah pola makan dengan hasil uji statistic *p-value* = 0,021. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang di konsumsi oleh ibu karena makanan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi ibu menyusui supaya mendapatkan nutrisi yang cukup untuk bayinya. Penggunaan *Booster* ASI dapat meningkatkan kepercayaan ibu menyusui sehingga dapat merangsang produksi ASI (Niar et al., 2021)

Ibu menyusui hendaknya mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas volume ASI. Terdapat beberapa tanaman yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas dan kuantitas ASI yaitu daun katuk (*Sauropus androgynus*), klabet (*Trigonella graecum* L.),

dan daun bangun-bangun (*Coleus amboinicus*), serta daun kelor (*Moringa oleifera*) (Handayani et al., 2021). Selain itu terdapat beberapa tanaman yang mampu meningkatkan produksi ASI yaitu daun ubi jalar (*ipomoea batatas*), jantung pisang (*musa balbisiana colla*) dan daun kelor (*moringa oleifera*) (Warsinah et al., 2022).

Sejalan dengan hasil penelitian Nurakilah H. (2024). bahwa pemberian tanaman laktagogum seperti daun labu kuning dan daun lembayung mampu meningkatkan dan memengaruhi kelancaran produksi ASI. Kandungan pada tanaman laktagogum mampu meningkatkan kerja *Prolactin Releasing Hormone* (PRH) dalam merangsang hormon prolactin dan oksitosin untuk produksi dan pengeluaran ASI. Daun labu kuning dan daun lembayung berpengaruh dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui hari-hari pertama pascasalin dengan hasil *p-value*= 0,001. (Nurakilah et al., 2024).

Daun kelor (*moringa oleifera*) merupakan salah satu tanaman *galactagogue* yang memiliki kandungan gizi mikro yang tinggi dibandingkan dengan tanaman yang lainnya. Beberapa kandungan dalam daun kelor yaitu alkaloid, saponin, polifenol, dan steroid. Kandungan steroid dapat memberikan efek dalam meningkatkan kadar hormon prolactin untuk merangsang alveoli dalam memproduksi ASI. Selain itu kandungan alkaloid mampu meningkatkan hormon oksitosin untuk merangsang otot polos berkontraksi sehingga terjadi pengeluaran ASI (Marsiami & Puspariny, 2024) (Hastuti et al., 2020).

Sejalan dengan hasil penelitian Sumarni (2020) bahwa Daun kelor mengandung anti oksidan seperti vitamin A, vitamin C dan vitamin E yang dapat mengurangi kerusakan DNA serta senyawa fitosterol yang merupakan laktagogum mampu meningkatkan produksi ASI, sehingga didapatkan hasil peningkatan produksi ASI dengan nilai *p*=0,565. Efek lakatogenik daun kelor mampu merangsang produksi hormon prolactin pada kelenjar hipofisis anterior. Kandungan protein yang

tinggi mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan saluran pencernaan bayi (Sumarni et al., 2020).

Didukung oleh hasil penelitian Alindawati (2021) bahwa pemberian ekstrak daun kelor yang di olah dalam bentuk *cookies* selama 14 hari dapat memengaruhi peningkatan produksi ASI yaitu sebanyak 112,5 ml dengan nilai $p=0,00$ dan peningkatan berat badan bayi 575 gram dengan nilai $p = 0,00$. Kandungan polifenol dan flavonoid yang terkandung pada *cookies* daun kelor mampu meningkatkan jumlah produksi ASI dan menstimulus pertumbuhan badan bayi. Daun kelor mengandung protein, mineral dan zat-zat lainnya yang diperlukan untuk produksi ASI. (Alindawati et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa pemberian bolu kukus daun kelor (*moringa oleifera*) mampu meningkatkan produksi ASI dengan nilai $p=0,001$ sehingga dapat diartikan nilai $p<\alpha$ (0,05). Daun kelor (*moringa oleifera*) efektif dalam membantu peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dikarenakan memiliki kandungan zat laktagogum seperti steroid, flavonoid, folifenol yang mampu memengaruhi kerja hormon prolactin dan oksitosin dalam proses produksi dan pengeluaran ASI.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu menganalisis lebih luas lagi terkait manfaat pemberian dari daun kelor (*moringa oleifera*) terhadap ibu menyusui selain untuk produksi ASI sehingga akan didapatkan manfaat lainnya dari pemanfaatan tanaman lokal yang ada di sekeliling lingkungan masyarakat.

Daftar Pustaka

Alindawati, R., Soepardan, S., & Wijayanegara, H. (2021). Pengaruh pemberian kukis ekstrak daun kelor pada ibu nifas terhadap produksi asi

dan berat badan bayi di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 283–193. <https://doi.org/10.31101/jkk.699>

Angkut, C. (2020). Pendidikan Ibu Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 357–360. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.2795>

Dinas Kesehatan. (2022). *Jumlah Bayi yang Diberi ASI Eksklusif Tahun 2021*. <https://data.tasikmalayakota.go.id/dinas-kesehatan/jumlah-bayi-yang-diberi-asi-eksklusif-tahun-2021/>

Djaali. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.

Fachmawati, R., Harlan, J., Tunggal Mutika, W., & Rochmawati. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Paritas Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Posyandu Cempaka Gunung Putri Bogor. *Jurnal Bidan Srikandi*, 1, 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35760/jbs.2023.v1i1.10106>

Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2022). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*: X, 16(July), 100171. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2022.100171>

Handayani, S., Pratiwi, Syuratim, Y., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan*, 7(3), 518–522. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>

Hastuti, H., Hadju, V., Citrakesumasari, C., Maddeppungeng, M., Tanziha, I., Saleh, A., & Sarih, K. (2020). The effect of moringa oleifera on pregnant women and breastfeeding mothers toward social-personal development of children aged 18–23 months in jeneponto, south sulawesi. *Open*

- Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8, 747–751. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4607>
- Leiwakabessy, A., & Azriani, D. (2020). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(1), 27–33. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i1.162>
- Maleki, A., & Youseflu, S. (2022). The Effectiveness of Aloe Vera on Relief of Irritation and Nipple Pain in Lactating Women: Systematic Review and Meta-Analysis. *Obstetrics and Gynecology International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/7430581>
- Marsiami, A. S., & Puspariny, C. (2024). The effectiveness of moringa leaf jelly on mother's prolactin level and baby's outcome. *International Journal of Public Health Science*, 13(1), 169–178. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.23170>
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 7(2), 10–19. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i2.1288>
- Nurakilah, H. (2022). Efektivitas Terapi Kompres Lidah Buaya (Aloe Vera) Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu 2-3 Hari Post Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kebidanan Umtas*, 6 (1), 28–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i1.2438>
- Nurakilah, H., Jamil, M. U., Sulastri, M., & Nugraha, B. (2024). Perbandingan Efektivitas Daun Labu Kuning (Curcubita Moschata) Dan Daun Lembayung (Vigna Sinensis L) Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu 3-4 Hari Pospartum. *Malahayati Nursing Journal*, 6 No (1), 176–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.33064/jmc.v5i1.12757>
- Nurjanah, I., Febrianti, F., & Zakiah, L. (2022). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Waktu Kembalinya Menstruasi pada Ibu Menyusui. *Journal of Midwifery Care*, 2(02), 114–121. <https://doi.org/10.34305/jmc.v2i2.420>
- Realita, F. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Tenaga Kesehatan terhadap Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 8 (1), 43–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jk.8.1.2019.43-49>
- Septadina, I. S., Murti, K., & Utari, N. (2018). Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringaoleifera) dalam Proses Menyusui tekstur dan fungsi payudara. *Sriwijaya Journal Of Medicine*, 1(1), 74–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.32539/sjm.v1i1.8>
- Sumarni, Puspasari, I., Mallongi, A., Yane, E., & Sekarani, A. (2020). Effect of moringa oleifera cookies to improve quality of breastmilk. *Enfermeria Clinica*, 30, 99–103. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.050>
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>
- Tri Purnanto, N., Himawati, L., & Nur, A. (2020). Pengaruh konsumsi teh daun kelor terhadap peningkatan produksi asi di grobogan. *Jurna Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9 (3), 268–271. <https://doi.org/https://badge.dimensions.ai/details/doi/10.31596/jcu.v9i3.630?domain=https://jurnal.stikescende.kiutamakudus.ac.id>
- Warsinah, W., Widyastuti, E., & Wahyuni, S.

- (2022). Effect Of Pumpkin Leaves On Milk Production Of Breastfeeding Mother. *Midwifery and Nursing Research*, 4(2), 71–78. <https://doi.org/10.31983/manr.v4i2.9090>
- Widyaningsih, A., & Nur khayati, Y. (2023). Jenis persalinan terhadap keberhasilan inisiasi menyusu dini. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(1), 37–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijm.v6i1.2237>
- Yulianto, A., Safitri, N. S., Septiasari, Y., & Sari, S. A. (2022). Frekuensi Menyusui Dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 68. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.416>