

**SEDUHAN DAUN KELOR DAN DAUN ADAS UNTUK MENINGKATKAN
KELANCARAN AIR SUSU IBU PADA IBU MENYUSUI****Jasmianti^{1*}, Nova Sumaini Prihatin², Dewita³**¹⁻³Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: jasmiatif.1@gmail.com

Disubmit: 20 Februari 2024

Diterima: 02 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14374>**ABSTRACT**

Mothers in the first six months of breastfeeding need additional energy of 500 calories/day to produce a normal amount of milk. Sufficient of breast milk, both in quantity and quality, really determines the baby's growth. The illustrates that the food consumed by breastfeeding mothers greatly influences breast milk production. There are several plants that can help mothers increase and facilitate breast milk, namely the moringa plant which contains phytosterols dan the fannel plant which contains flavonoids. This research aims to see the administration of moringa leaves dan fennel leaves to increase the flow of breast milk in breastfeeding mothers. Data analysis used the Wilcoxon test. This type of research is a quasi-experiment with a pretest-posttest two group design. The population is postpartum mothers in the Banda Sakti Health Center Working Area, the total sample is 32 people and divided into 2 intervention groups. The research results showed that the pretest and posttest normality data in both groups were abnormally distributed data <0.05, The test results showed that the Moringa and Fennel groups experienced an increase in breast milk flow with an average value of 8.50 and a sig. 0,000. So it can be interpreted that the infusion of Moringa leaves and fennel has an effect on increasing the flow of breast milk in breastfeeding mothers.

Keywords: *Fennel Leaves, Moringa Leaves, Smooth Breastfeeding, Breastfeeding*

ABSTRAK

Ibu dalam 6 bulan pertama menyusui membutuhkan tambahan energi sebesar 500 kalori/hari untuk menghasilkan jumlah susu normal. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI. Ada beberapa tanaman yang dapat membantu ibu dalam meningkatkan dan pemelancar ASI, yaitu tanaman kelor yang mengandung fitosterol dan tanaman adas flavonoid. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pemberian seduhan daun kelor dan daun adas untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui. Jenis penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest two group desain. Populasi adalah ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti, jumlah sampel sebanyak 32 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok intervensi.

Analisa data menggunakan uji Wilcoxon test. Hasil penelitian didapat data normalitas pretest dan posttest pada kedua kelompok adalah berdistribusi data tidak normal $<0,05$, hasil uji menunjukkan pada kelompok kelor dan adas mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan nilai rata-rata 8.50 dan nilai sig. 0,000. Maka dapat diartikan bahwa pemberian seduhan daun kelor dan adas berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci: Daun Adas, Daun Kelor, Kelancaran ASI, Menyusui

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, angka pemberian ASI eksklusif masih sangat rendah yaitu 40%. Organisasi Kesehatan Dunia telah membuat beberapa rekomendasi untuk menyusui bayi. Artinya, bayi harus mulai menyusu dalam satu jam pertama kehidupannya, diberi ASI eksklusif selama enam bulan, mengonsumsi makanan padat tepat waktu dan memberikan makanan pendamping ASI dengan hati-hati, serta menyusui hingga dua tahun atau lebih. (Widiastuti et al., 2015).

ASI adalah salah satu cara yang paling efektif untuk menjamin kesehatan dan kelangsungan hidup anak (Indrasari, 2019). Menyusui dalam satu jam pertama setelah kelahiran, kemudian pemberian enam bulan pertama kehidupan, dan terus menyusui hingga usia dua tahun akan menyelamatkan sekitar 800.000 anak setiap tahunnya (Suksesty & Ikhlasiah, 2017). Data di Indonesia menunjukkan cakupan ASI Eksklusif hanya 42%. Angka ini masih dibawah target WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50%. Angka ini menunjukkan sedikit anak di Indonesia yang mendapatkan nutrisi yang cukup dari ASI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Manfaat ASI sangat besar tetapi tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan, misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendur, ASI tidak mau keluar atau produksinya berkurang (Ningsih et al., 2021). Bayi yang tidak mendapat ASI eksklusif lebih

besar kemungkinannya mengalami gizi buruk, lebih rentan terhadap infeksi seperti diare, infeksi telinga, asma, ISPA (infeksi saluran pernapasan akut), pneumonia, obesitas, dan bayi yang mendapat ASI eksklusif memiliki risiko kematian lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapat ASI eksklusif. bayi dengan (Mulyani, 2013).

Banyak faktor yang mempengaruhi pemberian ASI, salah satunya adalah kepatuhan gizi. Kebutuhan gizi ibu menyusui meningkat dibandingkan ibu tidak menyusui dan pada masa kehamilan (Damanik, 2020). Selama enam bulan pertama menyusui, ibu membutuhkan tambahan 500 kalori per hari untuk menghasilkan ASI dalam jumlah normal. Hal ini meningkatkan total kebutuhan energi selama menyusui menjadi 2.400 kkal per hari, yang digunakan untuk produksi ASI dan aktivitas ibu sendiri (Dewi et al., 2013).

Kebutuhan gizi bayi hingga usia enam bulan diperoleh melalui ASI. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi (Samiun, 2019). Upaya pencapaian gizi bayi optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI (Noviawanti & Nisa, 2022).

Kelor (*Moringa oleifera* lamk) merupakan bahan lokal yang

berpotensi dikembangkan di bidang kuliner bagi ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI (efek laktogogue). Secara teori, senyawa dengan efek laktogenik juga termasuk sterol. Sterol adalah senyawa dari kelompok steroid (Zakaria et al., 2016).

Tanaman lain yang dapat meningkatkan produksi ASI adalah adas (*Foeniculum vulgare* L). Tanaman adas banyak ditanam di India, India, Eropa dan Jepang karena banyak manfaatnya. Masyarakat percaya bahwa daun adas membantu ibu menyusui memproduksi ASI lebih banyak. Tanaman adas kaya akan flavonoid yang dapat mempengaruhi sistem endokrin dan fungsi hormonal, antara lain B.Stimulasi laktasi (Suksesty & Ikhlasiah, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dirumuskan bahwa bagaimanakah pengaruh pemberian seduhan daun kelor dan daun adas untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui?.

KAJIAN PUSTAKA

1. Air Susu Ibu (ASI)

ASI adalah makanan terbaik bagi bayi, oleh karena itu diperlukan upaya komprehensif untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif, yang melibatkan semua unsur mulai dari kesadaran ibu, peran keluarga, masyarakat serta pelayanan kesehatan (Widiastuti et al., 2015).

Bayi akan mendapatkan asupan yang cukup nutrisi dan zat esensial seperti zat kekebalan tubuh sehingga ia bisa tumbuh normal baik secara fisik maupun psikis. Untuk Ibu yang memberi ASI kepada bayinya akan mendapat manfaat positif bagi kesehatan paska melahirkan. Selain itu adanya kolostrum dalam ASI berfungsi sebagai pelindung yang kaya zat anti infeksi, berprotein tinggi dan

pencahar yang ideal untuk membersihkan zat yang tidak terpakai dari usus bayi yang baru lahir dan mempersiapkan saluran pencernaan makanan bayi bagi makanan yang akan datang (Simamora & Simbolon, 2021).

2. Kelancaran ASI

Produksi ASI dikatakan lancar jika hasil observasi terhadap ibu menunjukkan minimal 5 indikator dari 10 indikator yang ada. Indikator itu meliputi payudara tegang karena terisi ASI, ibu rileks, let down reflek baik, frekuensi menyusui > 8 kali sehari, ibu menggunakan kedua payudara bergantian, posisi perlekatan benar, putting tidak lecet, ibu menyusui bayi tanpa jadwal, ibu terlihat memerah payudara karena terasa penuh, payudara kosong setelah bayi menyusu sampai kenyang dan tertidur, serta bayi menghisa kuat dengan irama perlahan (Simamora & Simbolon, 2021).

3. Daun Kelor

Daun tanaman kelor memiliki karakteristik bersirip tak sempurna, kecil, berbentuk telur, sebesar ujung jari. Helaian anak daun memiliki warna hijau sampai hijau kecoklatan, bentuk bundar telur atau bundar telur terbalik, panjang 1-3 cm, lebar 4 mm sampai 1 cm, ujung daun tumpul, pangkal daun membulat, tepi daun rata. Kulit akar berasa dan berbau tajam dan pedas, dari dalam berwarna kuning pucat, bergaris halus, tetapi terang dan melintang. Tidak keras, bentuk tidak beraturan, permukaan luar kulit agak licin, permukaan dalam agak berserabut, bagian kayu warna coklat muda, atau krem berserabut, sebagian besar terpisah (Putri, 2021)

Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya

kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C. Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya yaitu sebesar 17,2 mg/100 g (Zakaria et al., 2016).

4. Daun Adas

Tanaman adas (*Foeniculum Fugare Mill*) diduga dapat meningkatkan produksi ASI. tanaman ini banyak mengandung flavonoid yang berperan dalam sistem endokrin dan hormon yang memicu sekresi laktasi. Adapun komposisi adas adalah minyak atsiri 1-6%, anetol 50-60%, fenkon 20%, pinen, limonen, metilchavocol, anisaldehyd, asam anisat dan 12% asam lemak (Suksesty & Ikhlasih, 2017).

Hasil dari penelitian Sunaini (2016), dari hasil analisis proksimat diketahui bahwa daun adas mengandung 13,1% air, 14,2% abu, 22,6% protein kasar, 1,5% lemak kasar, 16,4% serat kasar, 49% karbohidrat dan 208,1 kal/g kalori

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian quasi eksperiment dengan desain pretest-posttest two group desain, yang menggunakan 2 kelompok intervensi (kelompok daun kelor dan kelompok daun adas). Sampel merupakan ibu menyusui yang mengalami ASI tidak lancar di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti sebanyak 32 orang, yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi.

Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi untuk penilaian kelancaran ASI dan SOP (*standart operating procedur*) pemberian seduhan daun adas dan daun kelor. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan setelah intervensi, intervensi pemberian seduhan daun kelor dan daun adas diberikan selama 14 hari sebanyak 250 ml. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik No.680/KEP-UNISM/VI/2023 dari Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

HASIL PENELITIAN

Anallilsis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti

Karakteristik	f	%
Usia		
20-35 Tahun	26	81,3
>35 Tahun	6	18,8
Pendidikan		
SMA	21	65,6
Perguruan Tinggi	11	34,4
Pekerjaan		
Bekerja	14	43,8
Tidak Bekerja	18	56,3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, dari karakteristik usia ibu nifas sebahagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 26 orang (81.3%) dan pada karakteristik pendidikan sebahagian

besar ibu nifas berpendidikan SMA sebanyak 21 oran (65,6%) dan pada karakteristik pekerjaan sebahagian besar ibu nifas tidak bekerja sebanyak 18 orang (56.3%).

Tabel 2
Uji Normalitas Kelancaran ASI Pretest Posttest Pada Kelompok Daun Kelor dan Daun Adas

	Kelompok	df	Sig.	Ket
Daun Kelor	Pretest	16	0.002	Tidak normal
	Posttest	16	0.001	Tidak normal
Daun Adas	Pretest	16	0.005	Tidak normal
	Posttest	16	0.000	Tidak normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada kelompok daun kelor data kelancaran ASI pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai $< 0,05$. Pada

kelompok daun adas data kelancaran ASI pada saat pretest dan posttest berdistribusi data tidak normal dimana nilai $< 0,05$.

Tabel 3
Pengaruh Seduhan Daun Kelor Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti

	n	Mean rank	Sum of rank
Pretest- posttest	Negative rank	0	0,00
	Positive rank	16	8,50
	Ties	0	
	Total	16	
Asymp. Sig. (2-tailed)			
0.000			

Berdasarkan tabel diata diketahui bahwa, pada negative ranks tidak ada ibu menyusui yang mengalami penurunan kelancaran ASI setelah diberikan intervensi. Pada positive ranks ada 16 ibu menyusui yang mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan nilai rata-rata 8.50. Pada data ties terdapat nilai 0 yang

berarti tidak ada data kelancaran ASI pretest dan posttest yang sama. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian seduhan daun kelor berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Tabel 4
Pengaruh Seduhan Daun Adas Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti

	n	Mean rank	Sum of rank
Pretest- posttest	Negative rank	0	0,00
	Positive rank	16	8,50
	Ties	0	
	Total	16	
Asymp. Sig. (2-tailed)			
0.000			

Berdasarkan tabel diata diketahui bahwa, pada negative ranks tidak ada

ibu menyusui yang mengalami penurunan kelancaran ASI setelah diberikan

intervensi. Pada positive ranks ada 16 ibu menyusui yang mengalami peningkatan kelancaran ASI dengan nilai rata-rata 8.50. Pada data ties terdapat nilai 0 yang

berarti tidak ada data kelancaran ASI pretest dan posttest yang sama.

PEMBAHASAN

Pengaruh seduhan daun kelor terhadap kelancaran ASI

Hasil penelitian didapatkan pemberian Hasil Penelitian didapat, nilai rerata 8.50 ibu menyusui yang mengalami peningkatan kelancaran ASI. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian seduhan daun kelor terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya yaitu sebesar 17,2 mg/100 g (Zakaria et al., 2016). Daun kelor terlebih dahulu diekstraksi dengan etanol 96% kemudian dilakukan uji fitokimia untuk mendeteksi adanya senyawa aktif: alkaloid, flavonoid, saponin, fenol, triterpenoid/steroid dan tanin (Sihombing, 2018)(Putri, 2021).

Hasil penelitian Kristina & Yahid (2014) daun kelor mengandung fitosterol yang dapat meningkatkan produksi ASI bagi wanita yang sedang menyusui. Daun kelor mengandung Fe 5,49 mg/100 g dan fitosterol yakni sitosterol 1,15%/100 g dan stigmasterol 1,52%/100g yang merangsang produksi ASI.

Penelitian dari Dahliana dan Maisurah Dahliana & Maisura (2021) dengan judul Epektifitas daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireune. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan bermakna perubahan produksi ASI dilihat dari peningkatan berat badan bayi antara kelompok diberikan daun kelor dengan tidak diberikan daun kelor dengan nilai $p : 0,000$.

Penelitian dari Sinaga et al., (2022) dengan judul Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. Hasil penelitian didapat rerata sebelum pemberian rebusan daun kelor sebesar 4.00 dan setelah diberikan meningkat menjadi 6.15. hasil analisis didapat nilai sig. 0.000, yang berarti bahwa pemberian rebusan daun kelor dapat meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas.

Penelitian dari Zakaria et al.,(2016), dkk dengan judul Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kualitas dan Kuantitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. Hasil penelitian menunjukkan kuantitas ASI meningkat pada kedua kelompok EK (397 ± 118 menjadi 661 ± 158 , $p=0,001$) dan TK (449 ± 129 to 600 ± 120 , $p=0,001$). Peningkatan kuantitas ASI berbeda signifikan antara kelompok EK dan TK (masing-masing 263 ± 41 vs. 151 ± 9 , $p=0,40$). Kadar besi, vitamin C dan vitamin E tidak berubah sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok ($p>0,05$). Pemberian EK dan TE dapat meningkatkan volume ASI, peningkatan volume ASI lebih tinggi pada kelompok yang mendapat EK dibanding TK, tetapi tidak berpengaruh terhadap kualitas ASI (besi, vitamin C dan vitamin E).

Pada penelitian ini setelah dilakukan intervensi pemberian seduhan daun kelor selama 14 hari didapat meningkatnya kelancaran ASI, hal ini terjadi sebab daun kelor mengandung fitosteron yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum)

Pengaruh seduhan daun adas terhadap kelancaran ASI

Hasil Penelitian didapat, nilai rerata 8.50 ibu menyusui yang mengalami peningkatan kelancaran ASI. Hasil statistik didapatkan nilai asymp.sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti pemberian seduhan daun adas berpengaruh terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Tanaman adas (*Foeniculum Fugare Mill*) diduga dapat meningkatkan produksi susu. Tanaman ini kaya akan flavonoid yang berperan dalam sistem endokrin dan hormon penyebab produksi ASI. Komposisi adas terdiri dari 1-6% minyak atsiri, 50-60% anethole, 20% fenchone, pinene, limonene, methylchavocol, anisaldehyde, anisic acid, dan 12% asam lemak. (Suksesty & Ikhlasiah, 2017).

Penelitian dari Ahwan & Qonitah, (2019) tentang Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Adas terhadap Kadar Hormon Prolaktin pada Tikus Betina Post Partum. Hasil penelitian menunjukan ekstrak etanol daun adas dapat menaikkan kadar hormon prolaktin pada tikus menyusui dibandingkan dengan control dengan dosis 500 dan 1000 mg/KgBB terdapat perbedaan yang signifikan bermakna dengan nilai $p < 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Rifqiyati et al., (2018) tentang Pengaruh Ekstrak Ethanol Daun Adas (*Foeniculum vulgare Mill.*) Pada Induk Tikus (*Rattus norvegicus*) Masa Laktasi Terhadap Pertumbuhan Anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ekstrak berpengaruh terhadap pertumbuhan anakan. Dosis 631,6 mg/kg berat badan setiap hari selama 15 hari dapat meningkatkan berat badan anak anjing dibandingkan dengan kontrol dan dosis lainnya (tanda 0,10). Analisis close-up menunjukkan bahwa daun adas mengandung 13,1% kelembaban, 14,2% abu, 22,6%

protein kasar, 1,5% lemak kasar, 16,4% serat kasar, 49% karbohidrat, dan 208,1% yang saya tahu mengandung kalori/g. kalori.

Penelitian dari Khoiriyah (2020), Hasil analisis fitokimia menunjukkan bahwa ekstrak etanol biji adas mengandung flavonoid, fenol, tanin, saponin, dan steroid. alam penelitian ini, pemberian ekstrak etanol biji adas dengan dosis terendah (88.75 mg/kg BB) menunjukkan produksi susu dan pertumbuhan anak yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini telah dilakukan dengan pemberian intervensi seduhan adas selama 14 hari pada ibu menyusui, didapatkan setelah dilakukan intervensi ibu mengalami peningkatan kelancaran ASI. Adas memiliki kandungan yang berfungsi untuk memperlancar produksi ASI.

KESIMPULAN

Pengobatan untuk mengontrol atau Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan daun kelor dan daun adas dapat mempengaruhi kelancaran ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu terapi pada ibu menyusui yang mengalami ASI tidak lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwan, & Qonitah, F. (2019). Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Adas Terhadap Kadar Prolaktin Pada Tikus Betinak Post Partum. *Jurnal Farmasetis*, 8(1), 39-44.
- Dahlia, & Maisura. (2021). *Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen.*

- 1(6), 545-551.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13-22.
- Dewi, A. B. F. ., Pujiastuti, & Fajar. (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Fikawati, S., & Syafiq, A. (2010). Kajian implementasi dan kebijakan air susu ibu eksklusif dan inisiasi menyusui dini di Indonesia. *Makara Kesehatan*, 14(1), 17-24.
- Indrasari, N. (2019). Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitoksin pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 48.
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1325>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*, 1-224.
- Khoiriyah, N. (2020). *Efek Ekstrak Etanol Biji Adas (Foeniculum Vulgare Mill.) pada Tikus Laktasi terhadap Produksi Susu Induk dan Pertumbuhan Anak Tikus* [Universitas IPB]. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/102964>
- Kristina, N. N., & Yahid, S. F. (2014). Pemanfaatan Tanaman Kelor (Moringa Oleifera) Untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Journal Warta Penelitian Pengembangan Tanaman Industry*, 20(3).
- Mulyani. (2013). *Imunisasi Untuk Anak*. Nuha Medika.
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., Indriani, T., & Kholifah, U. N. (2021). Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Asi. *The 4th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021, Ciastech*, 615-620.
- Noviawanti, R., & Nisa, K. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Produksi ASI. *Journal of Medwifery Sempena Negeri*, 2(1), 29-34.
<http://ejournal.sempenanegeri.ac.id/index.php/jk/>
- Putri, R. D. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 87-92.
- Rifqiyati, N., Sulistiyawati, S., & Sunaini, S. (2018). Pengaruh Ekstrak Ethanol Daun Adas (Foeniculum vulgare Mill.) Pada Induk Tikus (Rattus norvegicus) Masa Laktasi Terhadap Pertumbuhan Anak. *Integrated Lab Journal*, 4(2), 199-206.
<http://202.0.92.5/pusat/integratedlab/article/view/1134>
- Samiun, Z. (2019). Hubungan status gizi terhadap produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas tamalanrea makassar. *Journal of Health, Education and Literacy*, 2(1), 29-34.
<https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1.460>
- Sihombing, M. A. (2018). Efektifitas Kapsul Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kecukupan Asi Pada Bayi Kurang Dari 6 Bulan Ditinjau Dari Berat Badan Bayi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sri Padang Kota Tebing Tinggi Tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Ri Medan Jurusan Kebidanan Medan*.
- Simamora, M. F., & Simbolon, O. (2021). *Breast Care dan Kebiasaan Makan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*. NEM.
- Sinaga, K., Sinaga, A., Surbakti, I. S., Putri, N. M., & Rumondang. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada

- Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 146-157.
- Suksesty, C. E., & Ikhlasiah, M. (2017). Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan berat Baan Bayi. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), 32.
- Sunaini. (2016). Pengaruh Ekstrak Ethanol Daun Adas (*Foeniculum Vulgare* Mill.) Pada Induk Tikus (*Rattus Norvegicus*) Masa Laktasi Terhadap Pertumbuhan Anak. *Skripsi*.
- Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W. R. (2015). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(4), 315. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.737>
- Zakaria, Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal MKMI*, 12(3), 161-169.