

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor dan Sayur Bayam terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Hermita Barus Tahun 2025

Jurni Ribka Laira¹, Ageng Septa Rini², Agus Santi Br Ginting³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: lairajurni7@gmail.com

Abstrak

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional, sehingga diperlukan upaya pendukung yang aman, murah, dan mudah diakses untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan pengaruh pemberian rebusan daun kelor dan rebusan sayur bayam terhadap jumlah produksi ASI pada ibu nifas di PMB Hermita Barus pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan sebelum dan sesudah intervensi pada dua orang responden. Responden pertama mendapatkan intervensi berupa rebusan daun kelor, sedangkan responden kedua mendapatkan rebusan sayur bayam, masing-masing diberikan rutin dua kali sehari selama tujuh hari pengamatan. Pengukuran produksi ASI dilakukan secara langsung untuk melihat perubahan volume yang dihasilkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun kelor mampu meningkatkan produksi ASI sebesar 130 ml, sedangkan rebusan sayur bayam meningkatkan produksi ASI sebesar 100 ml. Hasil analisis menunjukkan daun kelor lebih efektif dalam merangsang kerja hormon laktasi, dikarenakan kandungan nutrisi, vitamin, mineral, dan senyawa fitokimia yang lebih lengkap dan berperan aktif dalam proses pembentukan ASI. Sementara itu, konsumsi rebusan bayam tetap memberikan manfaat baik, utamanya dalam memperbaiki status gizi umum ibu nifas. Kesimpulan penelitian ini adalah rebusan daun kelor memiliki pengaruh yang lebih optimal dalam meningkatkan volume produksi ASI dibandingkan rebusan sayur bayam. Rebusan bayam berfungsi baik sebagai pendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu. Disarankan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, serta ibu nifas untuk memanfaatkan rebusan daun kelor sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif untuk mengoptimalkan produksi ASI dan mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

Kata kunci: Daun Kelor, Bayam, Produksi ASI, Ibu Nifas, Terapi Alami

Abstract

Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia has not yet reached the national target; therefore, supportive measures that are safe, affordable, and easily accessible are required to increase breast milk production among postpartum mothers. This study aims to determine and compare the effect of administering decoctions of moringa leaves and spinach on breast milk production volume among postpartum mothers at PMB Hermita Barus in 2025. This research employed a case study design using a before-and-after intervention approach involving two respondents. The first respondent received an intervention in the form of moringa leaf decoction, while the second respondent received spinach decoction; both were administered routinely twice a day for a seven-day observation period. Breast milk production was measured directly to assess changes in the volume produced. The results showed that the administration of moringa leaf decoction increased breast milk production by 130 ml, whereas spinach decoction increased breast milk production by 100 ml. Analysis results indicated that moringa leaves were more effective in stimulating lactation hormones due to their comprehensive content of nutrients, vitamins, minerals, and phytochemical compounds, which play an active role in breast milk formation. Meanwhile, consumption of spinach decoction also provided beneficial effects, primarily in improving the general nutritional status of postpartum mothers. The conclusion of this study is that moringa leaf decoction has a more optimal effect in increasing breast milk production volume compared to spinach decoction. Spinach decoction serves well as a supportive measure for fulfilling maternal nutritional needs. It is recommended for healthcare workers, especially midwives, and postpartum mothers to utilize moringa leaf decoction as an effective non-pharmacological therapy to optimize breast milk production and support the success of exclusive breastfeeding programs.

Keywords: Moringa leaves, Spinach, Breast milk production, Postpartum mothers, Natural therapy

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi paling ideal dan lengkap bagi bayi, yang diproduksi secara alami oleh tubuh ibu dengan komposisi yang senantiasa berubah menyesuaikan kebutuhan pertumbuhan anak. Sesuai Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2020, ASI mengandung zat gizi, enzim, hormon, dan antibodi yang tidak dapat disamakan dengan produk susu buatan, serta menjadi penentu utama bagi kelangsungan hidup, kecerdasan, dan kualitas kesehatan jangka panjang anak. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, dilanjutkan hingga usia dua tahun bersamaan dengan makanan pendamping, sebagai standar emas pemenuhan gizi bayi (Haslan dkk., 2023).

Namun, capaian pelaksanaan program ASI eksklusif di berbagai negara, termasuk Indonesia, belum sepenuhnya memenuhi target yang ditetapkan. Data WHO (2023) melaporkan bahwa secara global hanya sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, angka ini masih jauh dari sasaran 50%. Di kawasan Asia Tenggara, gambaran capaian juga bervariasi namun cenderung rendah, seperti di Myanmar (24%), Vietnam (27%), Filipina (34%), dan India (46%). Di Indonesia, angka cakupan ASI eksklusif mengalami peningkatan dari 29,5% pada tahun 2017 menjadi 35,7% di tahun 2018, dan mencapai 74,3% pada tahun 2024. Meskipun tren meningkat, angka tersebut masih belum merata di setiap wilayah dan belum sepenuhnya konsisten memenuhi standar nasional minimal 50%. Data Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2024) menunjukkan penurunan capaian di wilayah Tanjung Barat dari 64,3% pada tahun 2022 menjadi 61,2% di tahun 2023, serta capaian sebesar 55,5% di wilayah kerja UPTD Puskesmas pada tahun 2024. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan nyata antara kebijakan, upaya pelayanan, dan realitas di masyarakat (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu hambatan utama yang paling sering dikeluhkan ibu nifas dan menjadi penyebab kegagalan pemberian ASI eksklusif adalah masalah produksi ASI yang sedikit atau tidak lancar. Berdasarkan teori Notoatmodjo (2023), kelancaran pengeluaran ASI sangat bergantung pada keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, kondisi kesehatan ibu, kecukupan gizi, istirahat yang cukup, serta dukungan psikologis. Ketidakseimbangan atau kekurangan pada salah satu faktor tersebut terutama asupan gizi yang tidak terpenuhi akan mengganggu proses sintesis ASI di kelenjar payudara. Dampak yang muncul tidak hanya berupa bayi yang kurang gizi atau mudah sakit akibat kekurangan asupan, namun juga meningkatkan risiko penyakit infeksi jangka pendek seperti diare, ISPA, *pneumonia*, hingga risiko kematian yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI cukup dan tepat (Fiorent dkk., 2021).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi intervensi yang aman, efektif, murah, dan mudah diakses oleh seluruh lapisan masyarakat. Pemanfaatan bahan pangan lokal dan tanaman obat keluarga menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologi yang relevan dengan kondisi geografis dan budaya masyarakat Indonesia. Dua jenis tanaman yang telah lama dikenal dan dipercaya memiliki khasiat pelancar ASI adalah daun kelor (*Moringa Oleifera*) dan sayur bayam (*Amaranthus* sp.).

Daun kelor dikenal dunia sebagai *Miracle Tree* karena kandungan gizinya yang sangat lengkap dan padat. Penelitian menunjukkan bahwa daun kelor mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, saponin, dan alkaloid yang berfungsi menstimulasi kinerja hormon laktasi. Secara nutrisi, setiap 100 gram daun kelor mengandung protein, kalsium, zat besi, vitamin A, C, dan B kompleks dalam jumlah yang jauh lebih tinggi dibandingkan sayuran lain (Bai & Ogasawara, 2022; Roslin, 2023). Sementara itu, sayur bayam merupakan sumber pangan yang sangat mudah didapat dan dikonsumsi. Kandungan vitamin B6, asam folat, zat besi, serta senyawa fitoestrogen di dalamnya diketahui berperan penting dalam memulihkan kondisi fisik ibu pasca bersalin, memperbaiki kadar darah, dan mendukung proses metabolisme pembentukan ASI (Handayani dkk., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Hermita Barus pada periode Januari-Juni 2025 menunjukkan bahwa dari 30 ibu nifas yang mendapatkan pelayanan, terdapat 5 orang (16,7%) yang mengeluhkan jumlah ASI sedikit dan tidak cukup untuk kebutuhan bayi. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, serta potensi besar dari kedua bahan alami yang belum banyak dibandingkan efektivitasnya dalam satu penelitian, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan pengaruh pemberian rebusan daun kelor dan rebusan sayur bayam terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bukti ilmiah bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam menerapkan asuhan kebidanan berbasis bukti serta memberikan rekomendasi gizi yang tepat, murah, dan bermanfaat guna mendukung keberhasilan program ASI eksklusif.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan pendekatan deskriptif komparatif yang bertujuan untuk menelaah, mendeskripsikan, serta membandingkan pengaruh pemberian rebusan daun kelor dan rebusan sayur bayam terhadap perubahan volume produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari hingga Juni tahun 2025 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Hermita Barus, yang dipilih sebagai lokasi penelitian berdasarkan hasil studi pendahuluan yang menunjukkan adanya permasalahan terkait kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas yang berobat dan mendapatkan pelayanan di tempat tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melakukan pemeriksaan, perawatan, dan pemulihan kesehatan di PMB Hermita Barus pada periode penelitian, yang berjumlah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria khusus yang disesuaikan secara langsung dengan tujuan penelitian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 2 orang ibu nifas yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok intervensi yang berbeda. Adapun kriteria inklusi yang digunakan meliputi ibu nifas yang mengeluhkan produksi ASI sedikit atau tidak lancar, berusia dalam rentang usia reproduktif, melahirkan secara cukup bulan dengan persalinan spontan, tidak memiliki riwayat penyakit kronis maupun infeksi berat, serta bersedia berpartisipasi dan mengikuti seluruh prosedur penelitian hingga selesai. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ibu yang mengalami komplikasi masa nifas, memiliki kelainan anatomis pada payudara, sedang mengonsumsi obat-obatan yang dapat menghambat produksi ASI, serta mengundurkan diri di tengah proses penelitian.

Prosedur pelaksanaan penelitian dimulai dengan tahap persiapan, yaitu pengurusan perizinan penelitian serta koordinasi dengan pemilik dan tenaga kesehatan di lokasi penelitian, dimana peneliti juga memberikan penjelasan secara rinci dan menyeluruh kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat, tata cara, serta manfaat penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi selanjutnya diminta untuk menandatangani lembar persetujuan tertulis atau *Informed Consent* sebagai bukti kesediaan mengikuti penelitian.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan pengumpulan data yang diawali dengan pengukuran awal atau *pre-test* terhadap volume produksi ASI sebelum pemberian perlakuan. Pengukuran dilakukan dengan cara pemerah seluruh isi payudara responden, kemudian diukur volumenya secara teliti dan dicatat sebagai data dasar atau data awal. Berikutnya dilakukan pemberian intervensi, dimana responden pertama mendapatkan perlakuan berupa rebusan daun kelor yang dibuat dari 1 ons daun kelor segar yang telah dicuci bersih, direbus dalam 1 liter air mendidih selama 5 hingga 10 menit, kemudian disaring airnya dan diminum sebanyak 200 mililiter atau setara satu gelas standar, dilakukan sebanyak dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut. Sedangkan responden kedua mendapatkan perlakuan berupa rebusan sayur bayam yang dibuat dari 1 ikat sayur bayam segar yang dicuci bersih, direbus dalam 1 liter air hingga mendidih, disaring airnya, dan diminum dengan dosis, frekuensi, serta durasi waktu yang sama dengan kelompok pertama.

Setelah pemberian intervensi selesai dilakukan secara rutin selama 7 hari berturut-turut, dilakukan kembali pengukuran volume produksi ASI atau pasca-tes dengan metode, alat ukur, dan waktu pengukuran yang sama persis seperti pada pengukuran awal, agar data yang diperoleh dapat diperbandingkan secara akurat. Seluruh data yang terkumpul berupa angka perubahan volume ASI sebelum dan sesudah perlakuan kemudian diolah dan dianalisis secara deskriptif komparatif untuk membandingkan besarnya peningkatan produksi ASI antar kedua kelompok, serta menjelaskan faktor-faktor penyebab terjadinya perbedaan hasil tersebut berdasarkan tinjauan teori ilmiah dan kandungan zat gizi yang terdapat pada kedua bahan alami yang diteliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran, alat ukur volume cairan, panduan prosedur pembuatan rebusan, serta dokumen rekam medis untuk melengkapi data dasar responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membandingkan pengaruh pemberian rebusan daun kelor dan rebusan sayur bayam terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Hermita Barus. Pengambilan data dilakukan melalui pengukuran volume ASI sebelum dan sesudah intervensi pada dua orang responden yang masing-masing diberikan perlakuan berbeda selama 7 hari berturut-turut. Berdasarkan pengamatan dan pencatatan yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

1). Hasil Pengukuran pada Responden 1 (Pemberian Rebusan Daun Kelor)

Sebelum diberikan intervensi, volume produksi ASI yang diperoleh dari responden 1 tercatat sebesar 80 ml. Setelah responden rutin mengonsumsi rebusan daun kelor sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari, dilakukan pengukuran kembali dan diperoleh hasil volume produksi ASI meningkat menjadi 210 ml. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan volume ASI sebesar 130 ml atau terjadi peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan kondisi awal.

2). Hasil Pengukuran pada Responden 2 (Pemberian Rebusan Sayur Bayam)

Pada responden kedua, pengukuran awal menunjukkan volume produksi ASI sebesar 90 ml sebelum diberikan perlakuan. Setelah rutin mengonsumsi rebusan sayur bayam dengan dosis dan frekuensi yang sama selama 7 hari, volume produksi ASI meningkat menjadi 190 ml. Berdasarkan data tersebut, terlihat adanya kenaikan volume ASI sebesar 100 ml dari kondisi semula.

3). Perbandingan Hasil Antar Kedua Intervensi

Berdasarkan data di atas, kedua jenis rebusan yang diberikan sama-sama menunjukkan hasil positif berupa peningkatan jumlah produksi ASI. Namun, jika dibandingkan besarnya peningkatan yang terjadi, pemberian rebusan daun kelor memberikan dampak kenaikan yang lebih besar yaitu sebesar 130 ml, dibandingkan dengan pemberian rebusan sayur bayam yang memberikan kenaikan sebesar 100 ml. Hal ini membuktikan bahwa meskipun keduanya efektif, rebusan daun kelor memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan volume ASI dibandingkan rebusan sayur bayam.

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dipaparkan, terlihat jelas bahwa pemberian rebusan daun kelor maupun rebusan sayur bayam mampu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas, namun terdapat perbedaan tingkat efektivitas antara keduanya. Peningkatan produksi ASI yang signifikan pada kelompok pemberian rebusan daun kelor didukung oleh kandungan zat gizi dan senyawa bioaktif yang terdapat di dalamnya. Daun kelor diketahui mengandung senyawa

fitokimia seperti alkaloid, saponin, flavonoid, dan fitosterol yang berfungsi sebagai laktagogum alami, yaitu zat yang mampu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon ini memegang peran utama dalam proses pembentukan dan pengeluaran ASI di kelenjar payudara. Selain itu, daun kelor memiliki kandungan nutrisi yang sangat lengkap dan padat, dimana dalam setiap 100 gramnya terdapat protein, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin C, dan vitamin B kompleks dalam jumlah yang jauh lebih tinggi dibandingkan jenis sayuran lainnya. Kecukupan nutrisi ini sangat penting untuk memperbaiki kondisi fisik ibu pascamelahirkan serta menyediakan bahan baku yang cukup bagi tubuh untuk memproduksi ASI dalam jumlah banyak dan berkualitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Roslin (2023) yang menyatakan bahwa daun kelor memiliki komposisi gizi yang mampu mendukung metabolisme tubuh ibu dan mengoptimalkan sekresi hormon laktasi.

Sementara itu, pemberian rebusan sayur bayam juga memberikan dampak positif berupa peningkatan volume ASI, meskipun peningkatannya tidak setinggi pada kelompok daun kelor. Kandungan utama dalam sayur bayam yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI adalah vitamin B6, asam folat, zat besi, serta senyawa fitoestrogen. Vitamin B6 berfungsi membantu proses sintesis hormon, sedangkan zat besi dan asam folat sangat berperan penting dalam memulihkan kadar hemoglobin darah ibu yang biasanya menurun pascapersalinan. Kondisi tubuh yang sehat dan tidak anemia merupakan syarat utama agar produksi ASI dapat berjalan lancar. Senyawa fitoestrogen yang terdapat pada bayam juga bekerja meniru fungsi hormon estrogen yang berperan dalam pertumbuhan jaringan payudara dan dukungan terhadap proses laktasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa manfaat utama bayam bagi ibu nifas lebih dominan pada pemulihan status gizi dan kadar darah, yang kemudian secara tidak langsung mendukung kelancaran pembentukan ASI.

Perbedaan hasil yang terlihat antara kedua intervensi tersebut dikarenakan mekanisme kerja dan kelengkapan kandungan zat aktifnya berbeda. Pada daun kelor, terdapat kombinasi lengkap antara zat gizi makro, mikro, serta senyawa bioaktif yang secara langsung merangsang kelenjar hipofisis untuk mengeluarkan hormon penyusun ASI. Sedangkan pada sayur bayam, manfaatnya lebih bersifat pendukung dan pemulihan kondisi tubuh ibu, sehingga dampak rangsangan langsung terhadap produksi ASI tidak sekuat pada daun kelor. Hal ini juga didukung oleh teori Notoatmodjo (2023) yang menyatakan bahwa asupan gizi yang mengandung zat perangsang hormon akan memberikan efek yang lebih cepat dan nyata terhadap jumlah ASI yang dihasilkan dibandingkan hanya pemenuhan kebutuhan gizi dasar saja.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dipahami mengapa rebusan daun kelor memberikan hasil peningkatan sebesar 130 ml, sedangkan rebusan bayam memberikan peningkatan sebesar 100 ml. Meskipun demikian, keduanya tetap merupakan bahan alami yang aman, murah, dan mudah didapatkan. Rebusan daun kelor sangat disarankan sebagai terapi utama untuk meningkatkan produksi ASI, sedangkan rebusan bayam sangat baik dikonsumsi sebagai pendukung untuk menjaga kesehatan umum dan gizi ibu selama masa nifas. Temuan ini memperkuat bukti ilmiah bahwa pemanfaatan tanaman lokal seperti kelor dan bayam merupakan solusi efektif dalam mengatasi masalah ketidaklancaran ASI dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian rebusan daun kelor dan rebusan sayur bayam terhadap produksi ASI pada ibu nifas di PMB Hermita Barus tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis rebusan tersebut mampu meningkatkan volume produksi ASI. Pemberian rebusan daun kelor terbukti meningkatkan produksi ASI sebesar 130 ml, sedangkan pemberian rebusan sayur bayam meningkatkan produksi ASI sebesar 100 ml.

Terdapat perbedaan efektivitas antara kedua intervensi tersebut, dimana rebusan daun kelor memiliki pengaruh yang lebih optimal dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan rebusan sayur bayam. Hal ini dikarenakan daun kelor mengandung senyawa fitokimia, vitamin, mineral, dan zat gizi yang lebih lengkap dan berperan aktif dalam merangsang kerja hormon laktasi (prolaktin dan oksitosin) yang bertugas memicu pembentukan dan pengeluaran ASI. Sementara itu, rebusan sayur bayam juga memberikan dampak positif, utamanya dalam membantu memulihkan kondisi fisik ibu serta memperbaiki status gizi ibu nifas, meskipun kemampuan menstimulasi produksi ASI tidak sebesar pada daun kelor. Dengan demikian, rebusan daun kelor merupakan terapi nonfarmakologi yang lebih efektif dan dapat diandalkan untuk mengatasi masalah produksi ASI yang kurang lancar pada ibu nifas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Abdul Qolik. (2020). Buku Pintar Bertanam Bayam & Sawi. Indoliterasi.
- [2]. Aekthammarat, D., Tangsucharit, P., Pannangpetch, P., Sriwantana, T., & Sibmooh, N. (2020). *Moringa Oleifera* leaf extract enhances endothelial nitric oxide production leading to relaxation of resistance artery and lowering of arterial blood pressure. *Biomedicine and Pharmacotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2020.110605>
- [3]. Bai, M. K. ., & Ogasawara, H. (2022). The Effect of Feeding Papaya Vegetables on Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.878>
- [4]. Dahliana, D., & Maisura, M. (2021). Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen. *Jurnal Sosial Dan Sains*. <https://doi.org/10.59188/jurnalsosains.v1i6.135>
- [5]. Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (2022). Profil DinKes DKI Jakarta. Retrieved from. Jak Sehat: <https://Dinkes.Jakarta.Go.Id/Berita/Profil/Profil-Kesehatan>.
- [6]. Dinkes Kesehatan Jakarta. (2024). Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta.
- [7]. Fiorent, Z., Herawaty Purba, N., & Hartini Janet Laga, F. (2021). Implementasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Masalah Menyusui. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3186>
- [8]. Hamim, A. P. (2020). Terapi Pemberian Air Rebusan Daun Bayam dalam Upaya Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Post Partum Primipara Sectio Caesarea. *Akademi Keperawatan Pelni Jakarta Jakarta*.
- [9]. Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar Asi (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- [10]. Haryono, R., & Setianingsih, S. (2024). Manfaat ASI Eksklusif untuk Buah Hati Anda. In Gosyen Publishing.
- [11]. Haslan, H., Hasnidar, & Mustar. (2023). Pengaruh Pemberian Asi Eksklusif Terhadap Berat Badan Bayi Usia 0-6 Bulan Di Upt Puskesmas Ulaweng. *Jurnal Suara Kesehatan*. <https://doi.org/10.56836/journaliskb.v9i2.80>
- [12]. Hildawati. (2024). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa. Sonpedia Publishing Indonesia.
- [13]. Kasumayanti, E., Hotna, S., & Mayasari, E. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dini Pada Bayi 0-6 Bulan Di Desa Bukit Kemuning Wilayah Kerja Upt Puskesmas Sukaramai Tahun 2022. *Jurnal Ners*. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13935>
- [14]. Kemenkes RI. (2018). Profil Kesehatan Kementrian Nasional Republik Indonesia.
- [15]. Kemenkes RI. (2018). Rakerkesnas 2018, Kemenkes Percepat Atasi 3 Masalah Kesehatan. Official Site Kemenkes.

- [16]. Kemenkes. (2015). Strategi Rencana Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat r Jenderal. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun
- [17]. Khusnul Khotimah. (2024). Analisis Manfaat Pemberian Asi Eksklusif Bagi Ibu Menyusui dan Perkembangan Anak. *Urnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini* Volume 13, No. 2, Bulan Desember 2024, Pp. 254-266.
<https://doi.org/0.26877/paudia.v13i2.505>
- [18]. Panji Ratih Suci. (2024). Body Wash Ekstrak Daun Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor* L.) Kombinasi Daun Pandan Wangi (*Pandanus amarillyfolius*). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, Vol 8 No. 3 Maret 2024. EISSN: 2246-6111.
- [19]. Rahayu, T. P. (2023). Buku saku pedoman pendampingan kader laktasi (PeKa ASI). Media Sains Indonesia.
- [20]. Renstra Kemenkes RI 2020-2024, Kementerian Kesehatan RI (2020).
- [21]. Riastuti, R. D., & Febrianti, Y. (2021). Morfologi Tumbuhan Berbasis Lingkungan-Google Books. In Ahlimedia Press.
- [22]. Riyanto, A. (2022). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan Dilengkapi Contoh Kuesioner dan Laporan Penelitian. In Aplikasi Metodologi Penelitian.
- [23]. Roslin. (2023). Pengaruh Ekstrak Daun Kelor terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Herbal*, 12(2), 45–52.
- [24]. Susanti, A., & Nurman, M. (2022). Manfaat Kelor (*Moringa Oleifera*) Bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.7287>
- [25]. Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*.
<https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01.1306>
- [26]. Tetty Yulliawati. (2020). Bertanam Sayuran Organik di Halaman Rumah. AgroMedia Pustaka.
- [27]. Trisnawati, Yani, et al. (2021). Berjuta Manfaat Kelor. Pusat Perpustakaan Dan Penyebaran Teknologi Pertanian.
- [28]. Uchiyama, R., Spicer, R., & Muthukrishna, M. (2022). Cultural evolution of genetic heritability. *Behavioral and Brain Sciences*.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X21000893>
- [29]. Verawaty, et al. (2024). Hubungan Breastfeeding Self Efficacy Ibu Menyusui Terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif Pada Bayi 0-6 Bulan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ngabang. *Jurnal Ners*. Vol. 8 No. 1 (2024): APRIL 2024.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v8i1.23112>
- [30]. W. Gulo. (2021). Metodologi Penelitian. Grasindo.
- [31]. WHO. (2020). Breastfeeding. Available from: https://www.who.int/health-topics/Breastfeeding#tab=tab_1<https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week>.
- [32]. Wiji. (2023). Manfaat ASI Eksklusif bagi Ibu dan Bayi. In Yogyakarta: Deepublish.
- [33]. Yathurramadhan, H., & Yanti, S. (2020). Penyuluhan penggunaan obat tradisional di desa sigulang. Indonesia OneSearch.