



PENGARUH PEMBERIAN CEMILAN PUDING CAMPURAN DAUN KATUK DAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM

Fachrudi Hanafi¹, Nunung², Baiq Iin Rumintang³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram

Abstrak

Latar Belakang: Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat berhentinya praktik pemberian ASI eksklusif. Upaya meningkatkan produksi ASI bisa melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pendekatan non-farmakologi yang terbukti memiliki efek laktogogum adalah campuran daun katuk dan daun kelor dalam bentuk olahan cemilan puding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian cemilan puding campuran daun katuk dan kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Metode Penelitian : Disain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* .

Hasil Penelitian : Produksi ASI ibu sebelum diberikan cemilan puding didapatkan sebagian besar masuk kategori cukup. Setelah mengkonsumsi cemilan puding sebagian besar ibu produksi ASInya meningkat. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0.05$), yang berarti terdapat pengaruh pemberian cemilan puding campuran daun katuk dan kelor terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

Kesimpulan : pemberian cemilan puding campuran daun katuk dan kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kata kunci: *cemilan puding, daun katuk, daun kelor, produksi ASI*

THE EFFECT OF THE MIXTURE OF KATUK AND MORINGA LEAVES PUDDING ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS

Abstract

Background: *Insufficient breast milk production is inhibiting factor leading to the discontinuation of exclusive breastfeeding. Increasing breast milk production can be achieved through pharmacological and non-pharmacological approaches. Non-pharmacological approach proven to have a lactogogument effect is the use of a mixture of katuk (savory) leaves and moringa leaves in a processed form, such as a pudding snack. This study aimed to determine the effect of providing a pudding snack mixed with katuk (savory) and moringa leaves on increasing breast milk production in postpartum mothers.*

Research Methods: *The study used a one-group pretest-posttest design. The sample size was 30, with purposive sampling used. The research instrument used a questionnaire. Data were analyzed using a paired sample t-test.*

Research Results: *Most mothers' breast milk production before the pudding snack was found to be sufficient. After consuming the pudding snack, most mothers' breast milk production increased. The statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p<0.05$), indicating that providing a mixed pudding snack of katuk and moringa leaves significantly increased breast milk production in postpartum mothers.*

Conclusion: *Providing a pudding snack of katuk and moringa leaves can increase breast milk production in postpartum mothers.*

Keywords: *pudding snack, katuk leaves, moringa leaves, milk production*

Pendahuluan

Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat paling umum yang menyebabkan berhentinya praktik pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya meningkatkan kecepatan produksi ASI adalah melalui pemberian farmakologi dan non farmakologi. Pemberian non farmakologi bisa berupa pemberian puding daun katuk (*sauropus androgynus*) dan daun kelor (*moringa oleifera*).

Daun katuk dan daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang memiliki efek laktogogum. Efek laktogogum ini merangsang hormon prolactin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu daun katuk dan daun kelor juga mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin C, vitamin D, kalsium, hingga asam folat.

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan pendekatan nutrisi melalui makanan yang memiliki efek laktogogum seperti daun katuk, daun kelor dan daun bangun-bangun (Siti Saidah Nasution, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan UH, Putri M, Ningrum AHS (2020) didapatkan terjadi peningkatan produksi ASI setelah diberikan daun kelor. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Prasetyorini (2020) juga mendapatkan pemberian jus daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu primipara. Hasil penelitian yang sama oleh Suryanti dan Anggraeni (2020) juga menunjukkan peningkatan produksi ASI setelah diberikan daun katuk. Penelitian oleh Nova, D tahun 2024 mendapatkan peningkatan ASI setelah mengkonsumsi puding daun kelor.

Sampai saat ini belum ada penelitian yang melakukan penelitian tentang pengaruh puding daun kelor bersama daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI. Jadi pada penelitian ini penulis ingin melakukan pembaharuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum khususnya di wilayah kerja Puskesmas Penanae Kota Bima.

Adapun tujuan dari penelitian ini secara umum adalah ingin mengetahui pengaruh pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum. Sedangkan tujuan khususnya menganalisis produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Masalah pada penelitian ini dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Manfaat yang bisa didapatkan dari penelitian ini adalah ibu postpartum dapat memanfaatkan cemilan puding yang berisi campuran daun katuk dan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI nya.

Metodologi

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Penanae Kota Bima dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025. Desain penelitian yang digunakan adalah “one group pre-test and post-test design” (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Penanae Kota Bima. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Penanae Kota Bima. Menurut Baley dalam Mahmud (2011) yang menyatakan bahwa untuk penelitian yang menggunakan analisis data statistik, ukuran sampel paling minimum adalah 30. Jadi jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sejumlah 30 ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Penanae Kota Bima. Cara pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Kriteria sampel pada penelitian ini secara inklusi adalah ibu nifas yang sedang menyusui di hari ke 4 - 10 dan secara eksklusi adalah ibu nifas yang tidak memberikan ASI eksklusif.

Variabel pada penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu pemberian cemilan puding daun katuk dan kelor, sedangkan variabel terikatnya adalah produksi ASI.

Data yang dikumpulkan meliputi data primer berupa jumlah produksi ASI, sedangkan data sekunder adalah data PWS KIA Puskesmas Penanae Kota Bima.

Pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan perangkat komputer yang terdapat soft ware SPSS versi 25.0. Analisis data dimulai dengan analisis univariat kemudian dilanjutkan dengan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *paired sampel t-test*.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dan jumlah anak. Karakteristik responden berdasarkan umur, disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Jumlah	Percentase
22 – 27	12	40
28 – 33	15	50
34 – 37	3	10
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berusia 28 – 33 tahun yaitu 15 orang (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Percentase
SMP	3	10
SMA	16	53,3
Sarjana	11	36,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden adalah lulusan SMA yaitu 16 orang atau 53,3%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah	Percentase
IRT (ibu rumah tangga)	12	40
PNS	6	20
Swasta	8	26,7
Lainnya	4	13,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu 12 orang atau 40%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Anak

Jumlah Anak	Jumlah	Percentase
1 orang	12	40
2 Orang	13	43,3
> 2 Orang	5	16,7
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 13 orang atau 43,3%.

Produksi ASI sebelum pemberian cemilan puding

Produksi ASI pada ibu postpartum sebelum pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Produksi ASI Ibu Postpartum Sebelum Pemberian Cemilan Puding Campuran Ro'o Kambesi (Daun Katuk) dan Ro'o Parongge (Daun Kelor)

Produksi ASI	Jumlah	Percentase
ASI Kurang	7	23,3
ASI Cukup	20	66,7
ASI Banyak	3	10,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden produksi ASInya masuk kategori cukup sebanyak 20 orang atau 66,7%.

Produksi ASI setelah pemberian cemilan puding

Produksi ASI pada ibu postpartum setelah pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Produksi ASI Ibu Postpartum Setelah Pemberian Cemilan Puding Campuran Ro'o Kambesi (Daun Katuk) dan Ro'o Parongge (Daun Kelor)

Produksi ASI	Jumlah	Percentase
Cukup	12	40,0
Banyak	18	60,0
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel di atas, setelah mendapatkan pemberian puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor), produksi ASInya mayoritas masuk kategori banyak yaitu sebanyak 18 orang atau 60,0%, sebagian kecil masuk kategori cukup sebanyak 12 orang atau 40,0% .

Analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian cemilan puding

Untuk melihat secara statistik pengaruh pemberian puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap ibu postpartum pada wilayah kerja Puskesmas Penane Kota Bima digunakan *uji Paired T Test*. Hasilnya diperoleh nilai *Sig.(2-tailed)* sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest terhadap produksi ASI ibu postpartum . Hasil uji ini menunjukkan pula nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap ibu postpartum pada wilayah kerja Puskesmas Penane Kota Bima.

Pembahasan

1. Produksi ASI pada ibu postpartum sebelum pemberian cemilan puding ro'o kambesi (daun katuk) mix ro'o parongge (daun kelor)

Berdasarkan hasil penelitian sebelum pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) sebagian besar memiliki produksi ASI yang cukup yaitu sebanyak 20 orang (66,7%).

Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas responden berusia 28 – 33 tahun sebanyak 15 orang atau 50%. Hal ini sejalan dengan data dari Kemkes RI dalam Wakhidah, S dkk, (2023), bahwa kelompok usia produktif dalam mendukung pemberian asi ekslusif adalah kelompok usia 26 – 35 tahun. Menurut BKKBN dalam Wakhidah, S dkk (2023), bahwa usia ideal wanita pada rentang usia 20-35 tahun, pada usia tersebut merupakan masa kesuburan yang tinggi, sehingga pada rentang usia ini fisiologi payudara masih optimal dan produksi ASI masih baik. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa ibu post partum yang berusia antara 22 – 35 tahun memiliki produksi ASI yang cukup.

Menurut peneliti banyaknya responden yang memiliki ASI cukup diakibatkan karena ibu post partum sudah mulai memahami bahwa pentingnya ASI pertama/colostrum. Hal ini sesuai dengan Soetningsih dalam Harahap, SW (2020) dimana keberhasilan dalam pemberian ASI menyusui dalam satu jam setelah kelahiran menyusui secara eksklusif, hanya memberi ASI.

2. Produksi ASI pada ibu postpartum setelah pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor)

Berdasarkan penelitian ini, bahwa produksi ASI ibu postpartum setelah pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) adalah mayoritas produksi ASI banyak.

Salah satu cara meningkatkan produksi ASI adalah secara farmakologis yaitu dengan pemberian zat galactagogue. Daun katuk dan daun kelor dikonsumsi dengan mudah, daun katuk dapat direbus dan diproduksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat melancarkan ASI (Nasution, SS 2021).

Upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan pendekatan nutrisi melalui makanan yang memiliki efek laktagogum seperti daun katuk, daun kelor dan daun bangun-bangun (Nasution, SS 2021). Daun katuk dan daun kelor merupakan tanaman yang mengandung laktagogum. Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Adanya kandungan steroid dalam daun kelor diduga ada hubungan dengan pengaruh peningkatan kadar ASI bagi ibu hamil yang mengkonsumsi tanaman daun kelor. Daun katuk dikenal dalam pengobatan tradisional di Asia Selatan dan Asia Tenggara sebagai obat penambah ASI. Daun katuk dapat dikonsumsi dengan mudah, daun katuk dapat direbus dan diproduksi sebagai fitofarmaka yang berkhasiat untuk melancarkan ASI. Daun katuk mengandung galactagogue, yang dipercaya mampu memicu peningkatan produksi ASI. Pada daun katuk juga mengandung steroid dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar prolaktin (Nasution, 2021). Menurut penelitian Febrianti and Sari, W (2021), menunjukkan bahwa terdapat manfaat daun katuk dan daun kelor untuk meningkatkan produksi ASI

3. Analisis Pengaruh Pemberian Cemilan Puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil *uji Paired T Test*, menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh pemberian cemilan puding campuran ro'o kambesi (daun katuk) dan ro'o parongge (daun kelor) terhadap ibu postpartum.

Faktor yang mempengaruhi produksi air susu ibu salah satunya adalah asupan makanan. Makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi produksi ASI. Bila makanan yang disantap mengandung gizi seimbang dan teratur, diharapkan kelenjar pembuat ASI dapat bekerja optimal. Maka penuhi kebutuhan kalori, protein, lemak, dan vitamin serta mineral yang cukup. Apabila ibu yang sedang menyusui bayinya tidak mendapat tambahan makanan tentu akan mengakibatkan terjadinya kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Makanan tambahan yang dianjurkan selama menyusui mengandung unsur protein dan makanan sebagai sumber vitamin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhalipah, Lisca and Noviyani (2024), menunjukkan bahwa penelitian ini membuktikan keduanya mengalami peningkatan produksi ASI. Produksi ASI pada ibu nifas antara ibu nifas yang diberi intervensi daun katuk didapatkan hasil pengeluaran ASI nya lebih banyak dibanding ibu nifas yang diberikan intervensi daun kelor di PMB N kabupaten cianjur tahun 2023. Demikian pula dengan penelitian dari Yanti and Damanik (2024), yang mendapatkan bahwa sebelum dan setelah menggunakan daun katuk dan daun kelor, dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui bersalin.

Daun katuk (*Sauvagesia androgynus*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal memiliki kandungan nutrisi yang tinggi dan telah digunakan secara tradisional untuk mendukung kesehatan ibu menyusui. Kandungan fitonutrien, zat besi, vitamin A, vitamin C, protein nabati, serta senyawa laktagogum yang ada di dalam kedua jenis daun tersebut terbukti membantu dalam: meningkatkan produksi

ASI (Air Susu Ibu), mempercepat pemulihan fisik pasca melahirkan, menambah kadar hemoglobin, menurunkan risiko anemia postpartum.

Puding sebagai media konsumsi menjadikan bahan-bahan tersebut lebih praktis, enak, dan mudah dicerna, sehingga meningkatkan kepatuhan konsumsi oleh ibu postpartum. Hasil uji statistik dan literatur yang mendukung menunjukkan bahwa pemberian cemilan berupa puding yang mengandung *ro'o kambesi* (daun katuk) dan *ro'o parongge* (daun kelor) memberikan dampak positif secara signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum, oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai upaya alternatif berbasis pangan lokal untuk mendukung program kesehatan ibu dan anak, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Penane Kota Bima.

Kesimpulan

Produksi ASI ibu postpartum setelah diberikan cemilan puding campuran *ro'o kambesi* (daun katuk) dan *ro'o parongge* (daun kelor) mengalami peningkatan menjadi rata-rata produksi ASI banyak.

Ucapan Terima Kasih

Syukur alhamdulillah penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar dan saya selaku peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu sejak mulai persiapan sampai selesai penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, W (2015) *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta: Yogyakarta: Pustaka Rihana.
- Asnidawati, A. and Ramdhan, S. (2021) 'Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), pp. 156–162. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>.
- Bazzano, A.N. *et al.* (2016) 'Family experiences of infant and young child feeding in lower-income countries: protocol for a systematic review of qualitative studies', *Systematic Reviews*, 5(1), p. 109. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0292-7>.
- Dinas Kesehatan Nusa Tenggara Barat (2024) *Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat Tahun 2023*. Mataram. Available at: <https://drive.google.com/file/d/18RhYtAZsWQWCc2KZIDolqt1EajfaMEtK/view>.
- Ditha, SFA, Santi, F, Tubagus, E (2023) 'Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Posyandu AnggrekDesa Kalirejo Kecamatan Palas Kabupaten Lampung SelatanTahun 2023', *NJMS: NusantaraJournal of Multidisciplinary Science*, 1(2), pp. 311–319.
- Febrianti, R. and Widya Sari, I. (2021) 'Pemberian Rebusan Daun Katuk Pada Ibu Menyusui Dalam Upaya Peningkatan Produksi Asi Di Pmb Ernita Amd.Keb Pekanbaru Tahun 2019', *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, pp. 101–104. Available at: <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.66>.
- Hardian Nur Luthfiana (2019) . *Manfaat Daun Kelor Untuk Ibu Menyusui Dan Cara Gunakannya*. Available at: <http://www.brilio.net/kesehatan/9-manfaat-daun-kelor-untuk-ibu-menyusui-cara-gunakannya-191108.html>.
- Lestari, S.F. and Prasetyorini, H. (2020) 'pemberian jus daun katuk untuk kesiapan peningkatan pemberian asi pada ibu postpartum primipara', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), pp. 53–60. Available at: <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.82>.

- Maternity, D. *et al.* (2021) ‘Sosialisasi Pemberian Olahan Makanan Dari Daun Kelor (Puding Agar-Agar , Risoles, Putu Ayu Daun Kelor) Untuk Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Kaliasin Lampung Selatan’, *Jurnal Perak Malahayati*, 3(1), pp. 13–20. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.4492>.
- Nelyanti (2019) *Perbandingan Sayur Papaya Muda Dan Sayur Daun Kelor Terhadap Volume ASI Pada Ibu Menyusui D Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Deras Tahun 2019*. Fakultas Kebidanan Institute Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi.
- Nurhalipah, Lisca, S.M. and Noviyani, E.P. (2024) ‘Pengaruh Pemberian Daun Katuk Dan Rebusan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Bidan N’, *Jurnal Unived*, 12(2), pp. 244–252.
- Septadina, I.S. and Murti, K. (2018) ‘Effects of Moringa Leaf Extract (Moringaoleifera) in the Breastfeeding’, *Sriwijaya Journal Of Medicine*, 1(1), pp. 74–79. Available at: <https://doi.org/10.32539/SJM.v1i1.10>.
- Seri Wahyuni Harahap (2020) *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Desa Purbatua Tahun 2020*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan.
- Siti Saidah Nasution (2021) *Perawatan Ibu Nipas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun)*. Cetakan 1. Kab. Banyumas Jawa Tengah: Penerbit CV. Pena Persada.
- Suyanti, S. and 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), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>.
- Ustifina Hasanah Hasibuan, Maidina Putri and Allania Hanung Sekar Ningrum (2020) ‘Pengaruh Penggunaan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Desa Taman Sari’, *Jurnal Kebidanan*, XII(02), pp. 276–283.
- Yanti, M.D. and Damanik, Y.S. (2024) ‘Perbandingan Efektivitas Daun Katuk Dan Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Di Klinik Citra Marendal’, *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 7(2), pp. 330–336. Available at: <https://doi.org/10.30743/best.v7i2.9795>.