

**ES KRIM EKSTRAK DAUN UBI JALAR UNGU
SEBAGAI ALTERNATIF LAYANAN KEBIDANAN
TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU *POST PARTUM***

Novi Nur Ratnasari¹, Mardiyono², Dina Indrati DS³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang^{1,2,3}
nurratnasarinovi@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menunjukkan bahwa daun ubi jalar ungu dapat diekstrak dan dibuat es krim dalam Upaya meningkatkan kecukupan ASI yang diberikan kepada Ibu postpartum. Metode penelitian yang digunakan adalah *True Eksperimen* dan rancangan *Pretest-Posttest Design with Control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada perbedaan yang signifikan pada dua kelompok intervensi dan kontrol pada variabel kecukupan ASI yaitu berat badan bayi *p-value* 0.000 dan BAK bayi ($p=0,000$). Simpulan, intervensi es krim dengan ekstrak daun ubi jalar ungu selama 14 hari efektif meningkatkan kecukupan ASI dibandingkan kelompok kontrol, ekstrak daun ubi jalar ungu mempunyai efek *lactogogum* pada ibu postpartum dalam merangsang produksi ASI.

Kata Kunci: ASI, Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu, Es krim, Post Partum

ABSTRACT

*This research aims to show that purple sweet potato leaves can be extracted and made into ice cream to increase the adequacy of breast milk given to postpartum mothers. The research method used was True Experiment and Pretest-Posttest Design with Control. The study results showed a significant difference in the two intervention and control groups in the breast milk adequacy variable, namely baby weight *p-value* 0.000 and baby BAK ($p=0.000$). In conclusion, the ice cream intervention with purple sweet potato leaf extract for 14 days was effective in increasing breast milk adequacy compared to the control group. Purple sweet potato leaf extract had a lactogogum effect on postpartum mothers in stimulating breast milk production.*

Keywords: Breast Milk, Purple Sweet Potato Leaf Extract, Ice Cream, Postpartum

PENDAHULUAN

Setelah melahirkan, tidak semua ibu bisa segera memproduksi ASI untuk bayinya. Bayi membutuhkan ASI sebagai makanan terbaik, khususnya di bulan pertama kehidupannya (Rahmatia et al., 2022). ASI memiliki gizi yang istimewa dan lengkap, serta gizi yang berkualitas di dalam ASI bermanfaat untuk perkembangan otak dan kecerdasan bayi (Nurita & Perwitasari, 2023). Laporan dari *World Health Organization* menyatakan bahwa diare dan infeksi saluran pernafasan akut yang menyebabkan kematian lebih dari 40% balita di negara yang sedang berkembang dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif, yang diberikan kepada hampir 90% balita (Syari et al., 2022).

ASI bermanfaat untuk ibu, karena dapat menghindari perdarahan setelah melahirkan, anemia, dan kanker payudara pada masa ibu menyusui (Hayati, 2022). Menyusui juga bermanfaat untuk mempercepat pemulihan ukuran rahim. Ibu menyusui lebih jarang terkena tulang keropos atau *osteoporosis* serta beberapa jenis kanker seperti kanker yang menyerang *ovarium* dan payudara, serta dapat mendukung program KB alami dan menghemat biaya (Altahira et al., 2022; Puspitasari et al., 2022).

Data WHO mengenai bayi 0 sampai dengan 6 bulan yang diberi ASI eksklusif pada tahun 2021, hanya sebesar 41% (Rahmayanti et al., 2022). Di Indonesia, angka ini meningkat menjadi sekitar 72% pada tahun 2022. Di Jawa Barat, angka ini lebih tinggi lagi, yaitu 77% pada tahun 2022 (Badan Pusat Statistik, 2023). Di Tasikmalaya, angka ini sebesar 67.6% pada tahun 2022 (Dinkes Kota Tasik, 2022). Di Puskesmas Cilembang, angka ini sebesar 50,3% pada tahun 2022. Angka-angka ini masih kurang jika dibandingkan dengan daerah lain (Dinkes Kota Tasik, 2022).

Beberapa penyebab rendahnya pemberian ASI Eksklusif, salah satu diantaranya adalah ibu merasa ASI-nya tidak mencukupi kebutuhan bayi. Sekitar 35% ibu menghentikan pemberian ASI secara eksklusif pada beberapa minggu postpartum karena merasa ASI kurang dan bayi merasa tidak puas (Hernawati, 2023). Alasan lain ibu-ibu berhenti menyusui bayinya pada bulan pertama post partum disebabkan karena puting lecet, payudara bengkak, dan kesulitan dalam melakukan perlekatan yang benar (Sitorus et al., 2023).

Ada beberapa pilihan untuk meningkatkan hasil produksi ASI, yaitu dengan cara farmakologi maupun cara non-farmakologi. Cara farmakologi biasanya lebih mahal dan berisiko menimbulkan efek samping yang lebih besar daripada cara non farmakologi atau cara komplementer yang menggunakan tanaman atau herbal dan beberapa metode yang cukup mudah dilakukan (Handayani & Angellina, 2023). Beberapa contoh cara non farmakologi ialah memakan bayam duri, daun ubi jalar ungu yang mengandung *galactagogue*, pisang batu, *fenugreek*, dan temulawak (Desmawati & Triananda, 2022).

Pada daun ubi jalar terkandung zat gizi dan vitamin yang beragam dan bermanfaat untuk tubuh, termasuk vitamin A berfungsi merangsang *hipofise anterior* agar memproduksi hormon prolaktin yang ada di otak. Hormon prolaktin ini akan memicu sel-sel epitel di *alveoli* untuk menyimpan air susu dalam payudara dan meningkatkan produksi ASI. Hal ini akan menambah rasa percaya diri yang dimiliki ibu saat memberikan ASI yang cukup untuk bayinya (Perintisari et al., 2023).

Es krim ialah salah satu produk turunan susu. Kasus studi menunjukkan bahwa konsumsi es krim di berbagai negara meningkat setiap tahun dan menawarkan prospek bisnis yang baik (Kusumastuti et al., 2023). Ibu menyusui dapat mengonsumsi es krim (Suharti et al., 2020). Penelitian mengenai pemberian es krim terhadap produksi ASI yaitu penelitian Karo et al., (2023) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian es krim *Coleus amboinicus lour* 15 gram dan 25 gram dalam jangka waktu 7 hari dan penelitian Ainin et al., (2023) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian es krim daun kelor 50 gram selama 7 hari.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memperkenalkan es krim yang terbuat dari ekstrak daun ubi jalar ungu sebagai alternatif inovatif dalam layanan kebidanan untuk mendukung kecukupan ASI pada ibu postpartum. Kebaruan ini terletak pada penggunaan bahan baku yang tidak konvensional, yaitu daun ubi jalar ungu, yang kaya akan nutrisi penting dan antioksidan yang dapat berperan dalam mendukung produksi ASI. Daun ubi jalar ungu, yang sering kali tidak dimanfaatkan secara optimal, diolah menjadi produk yang lezat dan mudah dikonsumsi, memungkinkan ibu post partum untuk memperoleh manfaat gizi secara praktis dan menyenangkan.

Manfaat dari penelitian ini sangat signifikan, terutama dalam menyediakan opsi baru bagi ibu post partum yang mungkin memerlukan dukungan tambahan untuk laktasi. Es krim ekstrak daun ubi jalar ungu dapat menjadi alternatif menarik yang tidak hanya mendukung peningkatan produksi ASI tetapi juga memperbaiki status nutrisi ibu, yang secara langsung berkontribusi pada kesehatan dan pemulihan pasca melahirkan. Dengan demikian, inovasi ini tidak hanya membuka peluang baru dalam penggunaan bahan pangan lokal dan berkelanjutan tetapi juga menambahkan nilai tambah pada layanan kebidanan, meningkatkan kepuasan ibu serta potensial untuk mendukung keberhasilan menyusui jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *True experimen* dengan *pretest posttest design with control*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *probability sampling*, yakni *proporsional random sampling*, yang terdiri dari 2 kelompok. Populasi studi yaitu ibu postpartum lebih dari 14 hari di wilayah Puskesmas Cilembang Kota Tasikmalaya. Jumlah populasi yaitu seluruh ibu postpartum di wilayah Puseksmas Cilembang Kota Tasikmalaya dengan jumlah sampel 22 responden setiap kelompok. Kelompok 1 yaitu kelompok intervensi es krim dengan ekstrak daun ubi jalar ungu selama 14 hari dengan dosis 4 mg ekstrak dalam sediaan 2 cup es krim (110g) + 1g ekstrak daun ubi jalar ungu yang di konsumsi pada pagi dan sore hari dan kelompok 2 yaitu kelompok kontrol konseling ibu menyusui. Variabel dependen yang diteliti yaitu berat badan bayi dan BAK bayi, yang diperoleh melalui observasi penimbangan BB dan observasi BAK bayi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis Bivariate menggunakan menggunakan *repeated measured anova* pada data berdistribusi normal dan uji *friedman* untuk data yang tidak berdistribusi normal

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Intervensi		Kontrol		<i>p</i> - <i>Value</i> ^a		
	n	%	Mean ± SD	n		%	
Umur ibu	22	100	30,91 ± 5,07	22	100	0,178	
Min-Max			22-40			21-35	
Paritas			-			-	0,678
Primipara	11	50		11	50		
Multipara	11	50		11	50		
Status Gizi	22	100		22	100		
Energi			6259,11 ± 8993,92			13758,58 ± 9760,27	0,108
Protien			157,60 ± 256,05			492,64 ± 448,17	0,600
Lemak			260,00 ± 416,78			486,36 ± 427,88	0,289
karbohidrat			930,86 ± 1266,94			1629,29 ± 1300,26	0,396

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa karakteristik umur ibu kelompok intervensi adalah berumur antara 22 tahun hingga 40 tahun, kelompok kontrol adalah berumur 21 tahun hingga 35 tahun, pada karakteristik paritas kelompok intervensi memiliki persebaran paritas yang hampir sama dengan kelompok kontrol, pada karakteristik status gizi meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat pada kelompok intervensi memiliki nilai yang hampir sama dengan kelompok kontrol.

Tabel. 2
Pengaruh Pemberian Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu terhadap Kecukupan ASI Ibu Postpartum melalui Indikator Berat Badan Bayi

Berat Badan Bayi	Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu			Kontrol			p ^b
	Mean ±SD	Δ Mean Difference	P ^a	Mean ±SD	Δ Mean Difference	P ^a	
BB pre	3.197 ± 0,33	-	-	3.453 ± 0,44	-	-	0.060
BB Post 1	3.434 ± 0,40	0.237	0,001	3.533 ± 0,46	0.080	0,000	0.534
BB Post 2	3.679 ± 0,35	0.483	0,000	3.661 ± 0,47	0.208	0,000	0.981
<i>Greenhouse Geisser^c</i>		0,000			0,000		0.000

Berdasarkan hasil uji *Repeated Measure Anova* pada tabel diatas, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rerata berat badan bayi dalam 14 hari. *P value* pada *Greenhouse Geisser* pada kedua kelompok penelitian yaitu <0,005 yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan nilai rerata berat badan bayi dalam setiap waktunya.

Hasil uji *Pos Hoc Bonferroni* menunjukkan $p < 0,005$ pada setiap pengukuran, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan berat badan bayi sebelum intervensi dari sebelum perlakuan (pre), minggu ke 1 sampai minggu ke-2 pada kedua kelompok penelitian.

Dari *Mean Diferrence* terlihat bahwa kelompok intervensi es krim ekstrak daun ubi jalar memiliki peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dan terdapat pengaruh pemberian intervensi es krim ekstrak daun ubi jalar terhadap BB bayi.

Tabel. 3
Pengaruh Pemberian Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu terhadap Kecukupan ASI Ibu Postpartum melalui Indikator BAK Bayi

BAK Bayi	Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu		Kontrol		P ^b
	Mean ±SD	Δ Mean Difference	Mean ±SD	Δ Mean Difference	
BAK pre	9.77 ± 2.24	-	10.73 ± 2,67	-	0.509
BAK Post 1	12.14 ± 2.53	2.36	11,55 ± 3.26	0,81	0.443
BAK Post 2	12.09 ± 2.04	2.31	12.14 ± 2.55	1.40	0.767
P ^a		0,001		0,070	0,000

Berdasarkan hasil uji *Friedman* pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata BAK dalam 14 hari pada kelompok intervensi dan tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol. *P value* pada uji *Man Whitney* pada kedua dalam tiga kali pengukuran menunjukkan tidak ada perbedaan rerata pada setiap pengukuran baik pada pengukuran pre, post 1 dan post 2. Hasil uji selisih menunjukkan $p < 0,005$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan frekuensi BAK sebelum intervensi, post 1 dan post 2 pada kedua kelompok penelitian.

PEMBAHASAN

Pengaruh Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu terhadap Kecukupan ASI Ibu Postpartum dengan Indikator BB Bayi

Daun ubi jalar ungu terkandung metabolit sekunder dari kelompok *tannin* dan *flavonoid* Irawan et al., (2022) yang mempunyai kemampuan antioksidan yang lebih banyak jika dibandingkan pada alfa tokoferol, dimana senyawa tersebut ialah senyawa antioksidan

yang terkenal (Pawah et al., 2023). Selain itu, daun ini juga mengandung saponin, flavonoid, dan polifenol (Fione et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi es krim ekstrak daun ubi jalar ungu dapat meningkatkan produksi dan kecukupan ASI berdasar evaluasi berat badan bayi karena dinilai dari beberapa faktor yang menandakan bahwa bayi dikatakan cukup ASI apabila terdapat penambahan berat badan >200 gram dalam satu minggu. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarif & Prianti (2022) yang memberikan intervensi daun ubi jalar rebus dalam jangka waktu tujuh hari dan mengukur produksi ASI, dan menunjukkan hasil bahwa pemberian daun ubi jalar rebus berpengaruh signifikan pada produksi ASI ibu nifas.

Bayi dengan ASI yang cukup akan mengalami kenaikan berat badan yang signifikan, kandungan protein dalam ASI cukup tinggi yaitu protein *whey* yang mudah di serap oleh usus bayi. Turunan protein lain yang berperan dalam hal penyerapan yang optimal yaitu *nukleutida* yang berperan meningkatkan pertumbuhan dan kematangan usus dan meningkatkan penyerapan besi serta daya tahan tubuh bayi pada ASI juga terdapat *karnitin* yang berperan dalam mempertahankan proses metabolisme tubuh, sehingga penyerapan nutrisi pada bayi relative matang dan memberikan efek perkembangan dalam hal pertumbuhan berat badan. Mineral kalsium, vitamin A yang tinggi dan komposisi lemak rantai panjang pada ASI yaitu DHA dan ARA berperan dalam pertumbuhan jaringan tubuh, merangsang pertumbuhan dan perkembangan tubuh bayi. Pada saluran pencernaan bayi terdapat laktosa yang kemudian diubah menjadi glukosa dan galaktosa dan dimetabolisme menjadi energi serta kalori yang dapat berpengaruh terhadap berat badan. Sehingga disimpulkan bahwa pemberian ASI yang cukup berpengaruh terhadap peningkatan berat badan bayi (Sundu et al., 2023).

Pengaruh Es Krim Ekstrak Daun Ubi Jalar Ungu terhadap Kecukupan ASI Ibu Postpartum dengan Indikator BAK Bayi

Proses menyusui dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang berperan dalam meningkatkan produksi air susu. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar hipofisis anterior pada ibu (Delvina et al., 2022). Daun ubi jalar dianggap sebagai obat herbal yang sangat efektif. Hal ini karena daun ubi jalar mengandung berbagai zat yang penting untuk tubuh, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin B6, dan vitamin C. Daun ubi jalar juga memiliki kandungan protein sekitar 7%, serta serat kasar sebesar 15%. Selain itu, daun ini kaya akan vitamin A, provitamin A (beta karoten), vitamin B, vitamin C, besi, kalsium, fosfor, dan lemak (Sholihah, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian es krim ekstrak daun ubi jalar ungu dapat meningkatkan produksi ASI berdasar evaluasi BAK bayi karena dinilai dari beberapa faktor yang menandakan bahwa bayi dikatakan cukup ASI apabila frekuensi BAK adalah lebih dari 6-7 kali.

Hal ini didukung oleh penelitian Desmawati & Dinda (2022) yang menunjukkan manfaat daun ubi jalar dalam produksi ASI terletak pada zat karotenoid dan polifenol, *Polifenol* yang paling dominan ialah *flavonoid*. Hasil penelitian Sari et al., (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi BAK dengan kelancaran pengeluaran ASI. Bayi yang mendapatkan cukup ASI akan sering untuk BAK, dengan kata lain apabila bayi sering BAK maka menunjukkan bahwa kebutuhan nutrisi bayi tersebut sudah tercukupi. Tanda bayi cukup ASI adalah jumlah buang air kecilnya dalam satu hari paling sedikit 6 kali dengan warna seni biasanya kuning jernih dan tidak berwarna kuning pucat, tanda kecukupan ASI salah satunya adalah bayi akan BAK paling tidak lebih 6-8 kali dalam sehari.

Bayi dengan ASI yang cukup ditandai dengan frekuensi BAK 6-7 kali dalam sehari. Pada penelitian ini diberikan intervensi kombinasi *accupresure* dan ekstrak *Moringa Oleifera* yang bertujuan untuk meningkatkan kecukupan ASI secara alamiah berdasarkan BAK bayi. ASI mengandung air sebanyak 87.5%, sehingga bayi dengan ASI tidak perlu diberikan air tambahan karena pasokan air sudah mencukupi kebutuhan bayi ASI juga mempengaruhi frekuensi BAK dan BAB bayi, protein dan elektrolit dalam ASI mempengaruhi ekskresi ginjal untuk mengatur pembuangan zat-zat dalam urine.

SIMPULAN

Konsumsi es krim ekstrak daun ubi jalar ungu 2 cup (110 gram) + 1 gr ekstrak daun ubi jalar ungu /hari pagi dan sore selama 14 hari berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI berdasarkan berat badan dan BAK bayi

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh ekstrak daun ubi jalar ungu dalam bentuk olahan es krim pada ibu postpartum, beberapa saran dapat diberikan untuk praktik klinis, yaitu praktisi kesehatan, khususnya dokter dan terapis fisik, disarankan untuk mempertimbangkan olahan makanan local yang memiliki manfaat terhadap kecukupan ASI ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin, S., Wahyutri, E., & Urnia, E. E. (2023). Konsumsi Ice Cream Daun Kelor Efektif Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas di Ruang Meranti RSUD Aji Batara Agung Dewa Sakti. *Aspiration of Health Journal*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/aojh.v1i4.232>
- Altahira, S., Alam, H. S., Sudirman, P., & Sapril, S. (2022). Edukasi Manfaat Buah Pepaya Lokal pada Ibu Hamil dalam Meningkatkan Kuantitas ASI. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 181–186. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.35311/jmpm.v3i2.92>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapatkan ASI Eksklusif Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022*. BPS - Statistics Indonesia
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Desmawati, D., & Dinda, T. (2022). Intervensi Nonfarmakologi untuk Peningkatan Produksi dan Ejeksi ASI: A Literature Review. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i1.275>
- Dinkes Kota Tasik. (2022). Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. *Germas*
- Fione, V., Karamoy, Y., Raule, J. H., & Kolonio, D. (2023). Pemanfaatan Obat Kumur Berbahan Lokal Ekstrak Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L*) Dalam Pencegahan Karies Gigi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4). <http://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/2073>
- Handayani, L., & Angellina, S. (2023). Literature Review : Penerapan Metode Komplementer untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 39–49. <https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/article/view/218/190>

- Hayati, N. (2022). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Posyandu Desa Bangun Sari Baru Tanjung Morawa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2, 37–43. <https://doi.org/10.51771/jdn.v2i1.258>
- Hernawati, L. (2023). Efektivitas Parem Kunyit pada Payudara Ibu Menyusui terhadap Kelancaran Produksi ASI Di PMB L Kota Tangerang. *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02(07), 743–750. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/337>
- Irawan, A., Putra, T. A., & Ulwia, C. T. (2022). Uji Fitokimia Metabolit Sekunder Daun Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas* (L.) Lamk). *Borneo Journal of Pharmascientech*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51817/bjp.v6i2.424>
- Karo, D. B., Wahyuni., & Fitri, N. (2023). The Effect of Providing *Coleus amboinicus* Iour Ice Cream on Breast Milk Production. *Woman, Midwife and Midwifery*, 3(3), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.36749/wmm.3.3.1-9.2023>
- Kusumastuti, M. R., Susanti, S., & Legowo, A. M. (2023). Karakteristik Es Krim Kefir Green Tea yang Berpotensi sebagai Pangan Fungsional Antiobesitas. *Indonesian Journal of Food Research*, 3(01), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jp2.2023.vol1.1.01>
- Nurita, S. R., & Perwitasari, T. (2023). Edukasi Manfaat Pangan Lokal untuk Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui di PMB Yustati Ambarita Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1), 125–132. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.473>
- Pawah, W. A., Suryanto, E., & Fatimah, F. (2023). Aktivitas Antioksidan dan Penghambatan Enzim α -Amilase dari Ekstrak Limbah Batang Kemangi. *Chemistry Progress*, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35799/cp.16.1.2023.47458>
- Perintisari, D. H., Pramono, J. S., & Suryani, H. (2023). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Jus Wortel terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum Primipara. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/jib.v11i1.2100>
- Puspitasari, D. I., Nurokhmah, S., & Rahmawaty, S. (2022). Webinar : Upaya Mendukung Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif. *Abdi Geomediasains*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i2.351>
- Rahmatia, S., Mawaddah, N., & Mustari, N. (2022). Oxytocin Massage On Smooth Breastmilk Production In Post Partum. *Jurnal Media Keperawatan*, 13(2), 225–231. <http://dx.doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3015>
- Rahmayanti, S., Kesumasari, C., Amir, S., Jafar, N., & Nurzakiah, N. (2022). Analisa Zat Gizi Makro PMT Ibu Menyusui Berbasis Susu Kedelai. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 11(2). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/view/21764>
- Sari, R. I. P., Rachman, M., & Toga, E. (2022). Pengaruh Totok Payudara terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu pada Masa Nifas. *Healthy*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/healthy.v10i2.266>
- Sholihah, N. F. (2022). Review Artikel: Terapi Tanaman Herbal Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7173427>
- Sitorus, R., Damayanti, G. E., Pardede, D. W., & Ginting, L. R. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 17–22. <https://zenodo.org/records/8288985>
- Suharti, N., Linosefa, L., Kumala, A., Chundrayetti, E., & Putra, A. E. (2020). The Influence of Probiotic on Dadiah As Fermented Buffalo Milk Product for Breastfeeding Women with Normal Bacterial Flora of The Gastrointestinal Tract. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(B), 156–160. <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/4173>

- Sundu, S., Hadisaputro, S., & Ningtyas, E. A. E. (2023). The Effect of Moringa Leaf Extract (*Moringa oleifera* Lam.) As a Topical Application on Hardness of Rats's Tooth (Laboratory Study). *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(4). <https://ijisrt.com/assets/upload/files/IJISRT23APR040.pdf>
- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Journal Maternity and Neonatal*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.30606/jmn.v10i01.1306>
- Syarif, S., & Prianti, A. T. (2022). Penyuluhan dan Bakti Sosial Pemanfaatan Daun Ubi Jalar terhadap Produksi ASI. *Nusantara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 89–94. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v2i3.239>