

EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENGGUNAAN SAYUR BENING DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI PELANCAR ASI

Yopi Suryatim Pratiwi¹⁾, Sri Handayani¹⁾, Yesvi Zulfiana²⁾

¹⁾Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

²⁾Dosen Program Studi Kebidanan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Yarsi Mataram, Mataram, NTB, Indonesia

Corresponding author : Yopi Suryatim Pratiwi

E-mail : yopisuryatimpratiwi@gmail.com

Diterima 30 April 2023, Direvisi 23 Mei 2023, Disetujui 24 Mei 2023

ABSTRAK

Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi. Angka kematian bayi sebagian besar disebabkan oleh faktor gizi. Pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Alasan paling umum ditemukan pada ibu menyusui yang berhenti menyusui adalah karena produksi ASI yang tidak mencukupi. Pemanfaatan tumbuhan/sayuran yang berfungsi sebagai *galaktogogue* dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI. Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan masyarakat untuk meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan edukasi peningkatan pengetahuan tentang penggunaan sayur bening daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai pelancar ASI. Tujuan dilakukan edukasi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kegunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI. Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2022 di Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu menggunakan metode ceramah, dan untuk mediana yaitu menggunakan leaflet. Mitra Pengabdian masyarakat ini yaitu Kelurahan Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram yang melibatkan 23 ibu nifas. Hasil pretest didapatkan sebegini besar pengetahuan ibu nifas yaitu 47,8% memiliki pengetahuan baik, dan mengalami peningkatan menjadi 73,9% setelah diberikan edukasi kesehatan tentang kegunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI. Setelah kegiatan pengabdian ibu nifas diharapkan dapat memanfaatkan daun kelor yang diolah menjadi sayur bening sebagai upaya dalam meningkatkan kelancaran ASI.

Kata kunci: ASI; pengetahuan; sayur bening daun kelor

ABSTRACT

The Infant Mortality Rate (IMR) in Indonesia is still high. The infant mortality rate is largely due to nutritional factors. Exclusive breastfeeding can reduce infant morbidity and mortality. The most common reason found in breastfeeding mothers who stop breastfeeding is due to insufficient milk production. Utilization of plants/vegetables that function as galactogogue can be used as an alternative to increase milk production. Moringa leaves are one of the plants that people often use to increase milk production. Based on this, it is necessary to carry out education to increase knowledge about the use of clear vegetable Moringa leaves (*Moringa oleifera*) as a facilitating breast milk. The aim of this education is to increase the knowledge of postpartum mothers about the use of clear vegetable Moringa leaves as a means of facilitating breast milk. This health education activity was carried out on December 17 2022 in Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City. The method used in this community service activity is using the lecture method, and for the media, using leaflets. This community service partner is Jempong Baru Village, Sekarbela District, Mataram City which involved 23 postpartum mothers. The pretest results showed that most of the knowledge of postpartum mothers, namely 47.8% had good knowledge, and increased to 73.9% after being given health education about the use of clear vegetable Moringa leaves as a breast milk booster. After the service activities, postpartum mothers are expected to be able to utilize Moringa leaves which are processed into clear vegetables as an effort to improve the smoothness of breast milk.

Keywords: breast milk; knowledge; clear vegetable moringa leaves

PENDAHULUAN

Angka kematian merupakan salah satu indikator kesehatan yang penting dan mencerminkan derajat kesehatan di suatu wilayah. Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia tahun 2017 masih tinggi yaitu 24 per 1.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Komitmen global dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada tujuan ke-4 menetapkan target terkait kematian AKB menjadi 23 per 1.000 kelahiran hidup (BPPN, 2011). Angka kematian bayi sebagian besar disebabkan oleh faktor nutrisi, yaitu sebesar 53%. Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi antara lain pneumonia (20%), diare (15%), dan perinatal (23%) (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (Biks *et al.*, 2015; Lenja *et al.*, 2016). Pemberian ASI secara optimal dapat mencegah 1,4 juta kematian di seluruh dunia pada balita setiap tahun dan mengurangi kematian karena infeksi pernapasan akut dan diare 50–95% (Horta BL, 2013). Menyusui suboptimal menyebabkan 45% kematian neonatal karena infeksi menular, 30% kematian karena diare, dan 18% kematian karena gangguan pernapasan akut pada anak di bawah usia lima tahun di negara berkembang (Mekuria & Edris, 2015).

Berdasarkan data Riskesdas menunjukkan bahwa presentase bayi yang mendapat ASI eksklusif sampai usia 6 bulan yaitu sebesar 30,2%. Tahun 2018 terdapat peningkatan menjadi 37,3%. Namun angka tersebut masih jauh dibawah target nasional yaitu 54,3% (Riskesdas, 2018). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Provinsi NTB diatas target nasional, yaitu sebesar 82,68%. Cakupan ASI terendah di NTB adalah Kota Mataram sebesar 70,30% (Dinkes Provinsi NTB, 2018).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama, utama dan terbaik untuk neonatus, yang alami dan mengandung banyak nutrisi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi, terutama sampai usia 6 bulan. Namun, produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan keluhan umum yang diutarakan oleh ibu, terutama pada minggu pertama nifas; (Margareth ZH, 2016; Asnidawati & Ramdhan, 2021). Penelitian Zakaria (2016) melaporkan bahwa 38% ibu menyusui menghentikan pemberian ASI dengan alasan bahwa produksi ASI terputus atau kurangnya produksi ASI (Zakaria *et al.*, 2016). Penelitian lain juga menunjukkan sebagian besar (69,23%) ibu mengeluh jumlah ASI kurang pada minggu

pertama setelah melahirkan (Indrayani D, Gustirini R, 2015).

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI. Penelitian Gopalakrishan menjelaskan bahwa salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI adalah mengonsumsi tanaman/sayuran yang mengandung *galaktagogue* seperti adas, daun kelor, daun katuk, buah pepaya muda, klabat, adas manis, torbangun, beluntas, lempuyang, bayam, dan daun singkong (Gopalakrishnan *et al.*, 2016; Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2010; Wulandari ET, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Handayani (2021) menunjukkan bahwa tanaman yang paling banyak digunakan sebagai pelancar ASI yaitu daun katuk (50,4%), daun kelor 38,2%), daun turi (8,9%), dan bayam (2,4%) (Handayani *et al.*, 2021).

Tanaman kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek *galaktagogue*). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Zakaria *et al.*, 2016).

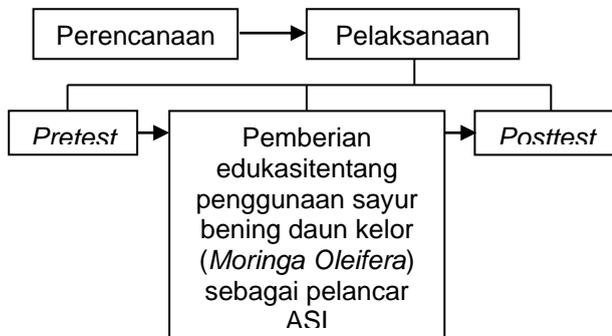
Penelitian Handayani (2021) menunjukkan bahwa 38,2% ibu menyusui yang menggunakan daun kelor sebagai pelancar ASI yaitu di olah menjadi sayur bening (Handayani *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ristanti (2021) menunjukkan bahwa 86% ibu yang mengonsumsi sayur daun kelor mengalami peningkatan frekuensi menyusui (Ristanti W, 2021). Hasil penelitian uji laboratorium yang dilakukan Pratiwi (2022) pada sayur bening daun kelor yaitu memiliki kandungan alkaloid dan steroid, di mana kandungan tersebut memiliki efek *galaktagogue*. Senyawa yang memiliki efek laktagogum paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Tujuan dilakukan edukasi yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kegunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI.

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan “Edukasi peningkatan pengetahuan tentang penggunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI”.

METODE

Mitra pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari

beberapa tahap. Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan, dan tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram. Solusi yang ditawarkan yaitu pemberian edukasi peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang penggunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI. Sasaran dalam pengabdian ini yaitu ibu nifas yang datang pada saat kegiatan pengabdian. Kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 hari pada tanggal 17 Desember 2022 dengan beberapa tahapan seperti, tim pengabdian melakukan *pretest*, pemberian edukasi peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan tentang kegunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI, dan yang terakhir yaitu memberikan *posttest*.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram tentang upaya peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang kegunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI dilakukan melalui tiga tahapan. Tahapan yang pertama yaitu, tim pengabdian melakukan pretest pada 23 ibu nifas menggunakan kuesioner pengetahuan yang berisi tentang kegunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	11	47,8
2. Cukup	4	17,4
3. Kurang	8	34,8
Total	23	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan baik yaitu 47,8%, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup yaitu 17,4%.



Gambar 2. Kegiatan Pretest

Tahapan kedua dari kegiatan pengabdian yaitu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu nifas selama 20 menit dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet. Kegiatan pengabdian berlangsung dengan baik, semua ibu nifas aktif bertanya dalam kegiatan pengabdian. Selain itu, ibu nifas juga menjawab dengan benar ketika pemateri memberikan pertanyaan. Ibu yang bertanya dan menjawab pertanyaan diberikan reward dalam bentuk hadiah.

Tahapan terakhir dari kegiatan pengabdian yaitu tim melakukan posttest, dimana semua ibu nifas mengisi kuesioner tentang pengetahuan "Kegunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI". Hasil posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Pengetahuan ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	17	73,9
2. Cukup	5	21,8
3. Kurang	1	4,3
Total	23	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki pengetahuan baik yaitu 73,9%, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan kurang yaitu 4,3%.



Gambar 3. Kegiatan Posttest

Kelor termasuk salah satu jenis tanaman obat dari famili Moringaceae yang kaya akan nutrisi. Kandungan nutrisi seperti mineral, vitamin dan asam amino tersebar dalam seluruh bagian tanaman kelor. Seluruh

bagian tanaman kelor dapat dikonsumsi, mulai dari daun, kulit batang, bunga, buah, sampai dengan akarnya (Septadina et al., 2018; Toripah, 2014). Semua bagian tanaman kelor secara tradisional digunakan untuk tujuan yang berbeda, tetapi umumnya daun yang paling sering digunakan (Leone et al., 2015).

Daun kelor mirip dengan daun katuk, bentuknya bulat dan berwarna hijau. Daun kelor enak dimakan menjadi beragam masakan. Keunggulan daun kelor terletak pada kandungan nutrisinya, terutama golongan mineral dan vitamin. Setiap 100 g daun kelor mengandung 3390 SI vitamin A, dua kali lebih tinggi dari bayam dan tiga puluh kali lebih tinggi dari buncis. Daun kelor juga tinggi kalsium, sekitar 440 mg/100 g, serta fosfor 70 mg/100 g (Zakaria et al., 2016). Penelitian Handayani (2021) menunjukkan bahwa tanaman yang paling banyak di gunakan sebagai pelancar ASI yaitu daun katuk (50,4%), daun kelor 38,2%), daun turi (8,9%), dan bayam (2,4%) (Handayani et al., 2021).

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Permatasari & Qomar, 2019). Daya laktogogum adalah peningkatan jumlah air susu. Mekanisme daya *galaktogogue* suatu senyawa dapat terjadi antara lain dengan melalui mekanisme merangsang secara langsung aktivitas protoplasma sel-sel sekretoris kelenjar susu, merangsang ujung saraf sekretoris di dalam kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang bekerja pada sel-sel epitelium alveolar (Widowati et al., 2019).

Tanaman/sayuran yang dinyatakan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan melancarkan pengeluaran ASI salah satunya yaitu daun kelor, yang mana tanaman daun kelor mudah didapat dan tumbuh subur di beberapa wilayah kelurahan tersebut. Tanaman kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan bahan makan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek *galaktogogue*). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktogogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid (Zakaria et al., 2016).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan makanan *galaktogogue* memiliki

kandungan gizi mikro yang tinggi dibandingkan dengan makanan *galaktogogue* lainnya, kandungan nutrisi seperti senyawa fitosterol, alkaloid, saponin, polifenol, dan steroid (efek laktogogum) berperan dalam refleksi prolaktin dan meningkatkan kadar hormon prolaktin, sehingga merangsang alveoli untuk memproduksi ASI (Aliyanto & Rosmadewi, 2019; Damayanti A, Widiawati I, 2022; Rochmayanti NS, 2022). Kandungan alkaloid yang terdapat pada daun kelor bekerja secara sinergis bersama hormon oksitosin. Alkaloid memiliki fungsi yang langsung bekerja pada semua otot polos. Ketika otot polos berkontraksi, maka akan terjadi pengeluaran ASI serta peningkatan jumlah dan diameter alveoli rata-rata sebanding dengan peningkatan ASI yang dihasilkan (Rosalinda Sinaga, 2020).

Hasil penelitian uji laboratorium yang dilakukan Pratiwi (2022) pada sayur bening daun kelor yaitu memiliki kandungan alkaloid dan steroid, dimana kandungan tersebut memiliki efek laktogogum. Hal ini menjadi dasar untuk memberikan informasi terkait penggunaan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI. Pemberian informasi pada ibu nifas dilakukan melalui pendidikan kesehatan di Kelurahan Jempong Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram.

Hasil pemberian pendidikan kesehatan pada ibu nifas tentang "kegunaan sayur bening daun kelor" yaitu mengalami peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2007) yang menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai cara, dimana salah satunya yaitu dengan memberikan intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu cara yang dapat menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan dalam waktu pendek. Konsep pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu (Notoatmodjo, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian yang dilakukan oleh tim, dimana setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu nifas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoirunnisa juga menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan mandiri selama masa nifas (Khoirunnisa S, 2022).

Pemberian informasi merupakan langkah awal seseorang dalam melakukan

perubahan perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

Metode pendidikan kesehatan juga dapat menjadi pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan seseorang, dimana daya tangkap terhadap informasi yang diberikan sangat dipengaruhi oleh keefektifan fungsi indera seseorang untuk menangkap stimulus yang diberikan sehingga dicerna dengan baik menjadi suatu informasi yang dapat di perdalam, semakin banyak jumlah indra yang terlibat dalam suatu proses penerimaan informasi maka akan semakin berat daya tangkap terhadap stimulasi tersebut (Andriani DF, 2022).

Penyampaian materi dalam sebuah kegiatan berkelompok dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu metode ceramah. Metode ceramah merupakan salah satu metode yang sering digunakan dalam penyampaian pesan secara lisan atau berbicara secara langsung yang disertai dengan tanya jawab pada sasaran (Suryanti, 2021). Metode ceramah dalam pengabdian ini yaitu menggunakan media power point. Selain power point tim pengabdian juga menggunakan media dalam bentuk leaflet yang diberikan pada semua ibu nifas yang terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Media informasi sangat diperlukan dalam menyampaikan pesan terhadap seseorang. Metode leaflet merupakan salah satu cara atau alat bantu sederhana yang biasa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan yaitu dengan metode pendidikan (edukasi) kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak terlepas dari kegiatan penyampaian pesan kesehatan atau promosi kesehatan kepada masyarakat, kelompok bahkan individu sehingga dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Andriani DF, 2022). Penggunaan leaflet dalam kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang kandungan sayur bening daun kelor sebagai pelancar ASI, sehingga dapat menjadi salah satu alternative dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian tentang edukasi peningkatan pengetahuan penggunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI yang dilaksanakan tanggal 17 Desember tahun 2022 di Kelurahan Jempong

Baru, Kecamatan Sekarbela, Kota Mataram telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta. Hasil evaluasi didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang "Kegunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI. Hal ini terlihat dari 11 ibu nifas yang memiliki pengetahuan baik (47,8) mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 73,9%.

Setelah kegiatan ini diharapkan ibu nifas dapat menerapkan sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh tentang "Kegunaan sayur bening daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pelancar ASI" dan memanfaatkan daun kelor yang diolah menjadi sayur bening sebagai upaya dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kelurahan Jempong baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram dan STIKes Yarsi Mataram yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada semua ibu nifas yang telah meluangkan waktunya dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aliyanto, W., & Rosmadewi, R. (2019). Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 84. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1211>
- Andriani DF, U. I. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan ibu tentang perawatan tali pusat bayi baru lahir. *Human Care Journal.*, 7(2), 375–381.
- Asnidawati, A., & Ramdhan, S. (2021). Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 156–162. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.548>
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BPPN). (2011). *Laporan Pencapaian Tujuan Pembangunan Millenium di Indonesia*.
- Biks, G. A., Berhane, Y., Worku, A., & Gete, Y. K. (2015). Exclusive breast feeding is the strongest predictor of infant survival in Northwest Ethiopia: A longitudinal study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 34(1), 7–12. <https://doi.org/10.1186/S41043-015-0007-Z>

- Damayanti A, Widiawati I. (2022). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Asi Dan Kenaikan the Effectiveness of Moringa Oleifera Leaf Extract on. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 861–869. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jks/article/view/788>
- Dikes Provinsi NTB. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018*.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar Asi (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 518–522. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- Horta BL, V. C. (2013). Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. *Geneva : World Health Organization*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95585/9789241506120_eng.pdf?sequence=1
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2010). *Indonesia menyusui*.
- Indrayani D, Gustirini R, H. S. (2015). *Survei Pendahuluan tentang Pengalaman Menyusui dan Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017*.
- Khoirunnisa S, F. E. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1701–1706.
- Lenja, A., Demissie, T., Yohannes, B., & Yohannis, M. (2016). Determinants of exclusive breastfeeding practice to infants aged less than six months in Offa district, Southern Ethiopia: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13006-016-0091-8>
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2015). Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of Moringa oleifera leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(6), 12791–12835. <https://doi.org/10.3390/ijms160612791>
- Margareth ZH. (2016). *Asuhan Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Nuha Medika.
- Mekuria, G., & Edris, M. (2015). Exclusive breastfeeding and associated factors among mothers in Debre Markos, Northwest Ethiopia: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13006-014-0027-0>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu dan seni*. Rineka Cipta.
- Permatasari, I., & Qomar, U. L. (2019). Penerapan Pemberian Olahan Jantung Pisang untuk Kelancaran Produksi ASI di PMB Siti Isti'anatul Amd., Keb. *Proceeding of The URECOL*, 398–406.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Proporsi Pola Pemberian ASI Bayi Umur 0- 5 Bulan. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*.
- Ristanti W. (2021). *Pengaruh Konsumsi Olahan Daun Kelor terhadap Peningkatan Frekuensi Menyusui Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Tahun 2021* [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kendari]. http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/2933/1/SKRIPSI_WIDA_RISTANTI.pdf
- Rochmayanti NS. (2022). Pengaruh moringa oleifera terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui kurang dari 7 hari di PMB Afah Fahmi, Amd.Keb. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 14(3), 63–69.
- Rosalinda Sinaga, T. (2020). Manfaat buah pepaya terhadap kelancaran proses menyusui pada ibu nifas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2, 301–308. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- Septadina, I. S., Murti, K., & Utari, N. (2018). Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringaoleifera) dalam Proses Menyusui tekstur dan fungsi payudara . Kehamilan pada sintesis dan pelepasan prolaktin oleh hipofisa , gizi yang cukup karena pada saat melahirkan. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(1), 74–79.
- Suryanti, Y. (2021). Pengaruh Penkes Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida. *Jurnal Kesehatan Dan*

- Pembangunan*, 11(22), 110–118.
<https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.118>
- Toripah, S. S. (2014). Aktivitas antioksidan dan kandungan total fenolik ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* LAM). *Pharmacon*, 3(4), 37–43.
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152.
<https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.875>
- Wulandari ET, W. W. (2020). Gambaran Penggunaan Herbal Pelancar ASI (Galaktogogues) di Desa Wonosari Kabupaten Pringsewu. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(2), 251–258.
<file:///C:/Users/user/Downloads/108-417-1-PB.pdf>
- 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.