Public Health and Safety International Journal
April 2025| Vol. 5 | No. 1 |
E-ISSN: 2715-5854
DOI: 10.55642

Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Dan Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi Asi

Yayu Yuliasari[1] , Milka Anggraeni K[2] , Meinasari Kurnia Dewi[3]
[1,2,3]Universitas Indonesia Maju
Email: yayuyuliasari75@gmail.com

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami yang paling utama serta paling baik untuk bayi. Penyebab produksi ASI rendah karena dapat dari faktor nutrisi gizi seimbang yang kurang, adanya masalah pada kesehatan mental seperti stress atau depresi sehingga merasa cemas, trauma setelah memakai kontrasepsi hormonal serta perawatan payudara yang tidak dilakukan dengan benar. Produksi ASI rendah disebabkan juga oleh kurang stimulasi hormon oksitosin pada hari pertama setelah persalinan. Dampak dari produksi ASI rendah yakni ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Penatalaksanaan produksi ASI rendah dapat dengan cara pemenuhan gizi yang cukup pada ibu masa menyusui. Jenis penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ekstrak daun kelor dan buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI. Kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Terdapat peningkatan produksi ASI pada ibu masa menyusui yang diberikan ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Pemberian ekstrak daun kelor lebih banyak 10 ml dibandingkan yang diberikan buah pepaya muda. Ada pengaruh pemberian ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. Diharapkan ibu menyusui dapat mengimplementasikan pemberian ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: ASI, Eksktak Daun Kelor, Buah Pepaya

Abstract

Breast milk (ASI) is the most important and best natural food for babies. The cause of low milk production can be from poor balanced nutritional factors, mental health problems such as stress or depression so that you feel anxious, trauma after using hormonal contraceptives and breast care that is not done properly. Low milk production is also caused by a lack of stimulation of the hormone oxytocin on the first day after delivery. The impact of low milk production is that mothers do not give exclusive breastfeeding to their babies. Management of low milk production can be done by fulfilling sufficient nutrition in breastfeeding mothers. This type of research is to determine the effect of moringa leaf and papaya fruit extracts on increasing breast milk production at the Munjul Health Center in 2024. Qualitative with a case study approach. There was an increase in breast milk production in breastfeeding mothers who were given moringa leaf extracts and young papaya fruits. The administration of moringa leaf extract is 10 ml more than that given by young papaya fruits.There is an effect of giving moringa leaf extract and young papaya fruit on increasing breast milk production in breastfeeding mothers at the Munjul Health Center. It is hoped that breastfeeding mothers can implement the administration of moringa leaf extract and young papaya fruits to increase breast milk production.

Keywords: Breast Milk, Moringa Leaf Extract, Papaya Fruit

Introduction

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan alami yang paling utama serta paling baik untuk bayi. ASI mengandung berbagai zat yang diperlukan tubuh bayi yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan serta untuk kesehatan kekebalan tubuh bayi. Pada hari pertama persalinan pada umumnya ASI diproduksi. Pemberian ASI sejak awal bayi lahir adalah suatu hal yang penting untuk kelangsungan hidup bayi (Sudargo, 2019). Berdasarkan WHO di dunia bayi (< 6 bulan) yang memperoleh ASI eksklusif ada sekitar 35,5%. Target ASI Eksklusif WHO (World Health Organization) pada tahun 2025 yaitu 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan (Sinaga, 2020). Cakupan ASI ekslusif Indonesia pada 2021 yaitu 69,7% dan tahun 2022 67,96% (WHO, 2023). Cakupan ASI ekslusif di Porvinsi Banten yaitu sebesar 55,9% (KEMENKES, 2021). Cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Pandeglang pada tahun 2019 mencapai 51,2% dari rencana pencapaian 85% (DINKES, 2021).

Berdasarkan dari data cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif tahun 2024 mencapai 42%, dari target 100% artinya masih rendahnya pencapaian mengenai ASI Eksklusif dan masih banyaknya ibu-ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, dikarenakan masih ada bayi yang sebelum 6 bulan sudah diberikan selain ASI.(Munjul 2024). Dampak bila bayi tidak diberi ASI Eksklusif yaitu bayi memiliki risiko kematian karena diare 3,94 kali lebih besar dibandingkan bayi yang mendapat ASI Eksklusif (Kemenkes, 2010). Menurut World Alliance for Breasfeeding Action (WABA), dampak apabila bayi tidak diberikan ASI Eksklusif yaitu dapat menyebabkan bayi rentan terhadap penyakit seperti alergi, asma, obesitas, diabetes, gangguan pencernaan, gangguan gigi dan maloklusi, anemia defisiensi besi, hipertensi, jantung, sindrom mati mendadak, dan IQ rendah.

Keuntungan memberikan ASI sejak dini (kurang dari 1 jam) yaitu dapat agar merangsang hormone prolaktin dalam darah (< 45 menit pertama setelah bayi lahir). Pemberian ASI pada bayi sebelum 1 jam pertama dapat meningkatkan produksi ASI karena adanya pengosongan ASI secara menyeluruh. Masalah menyusui juga bisa terjadi karena keadaan khusus contoh ibu sering mengeluh pruduksi ASI tidak cukup atau sindroma ASI kurang (Fara, 2020). Faktor-faktor yang dapat menyebabkan produksi ASI yang rendah karena dapat dari faktor nutrisi gizi seimbang yang kurang, adanya masalah pada kesehatan mental seperti stress atau depresi sehingga merasa cemas, trauma setelah memakai kontrasepsi hormonal serta perawatan payudara yang tidak dilakukan dengan benar (Pattypeilohy, 2019). Produksi ASI rendah dapat juga disebabkan kurang stimulasi hormon oksitosin pada hari pertama setelah persalinan (Monika, 2020). Dampak dari produksi ASI rendah yakni ibu tidak memberikan ASI eksklusif pada bayinya (Adrian, 2021).

Penatalaksanaan dalam upaya meningkatkan produksi ASI agar tidak rendah dapat dengan cara memberikan penyuluhan tentang cara posisi menyusi dengan baik dan memberitahu gizi yang baik untuk ibu yang sedang menyusui, yang diharapan terjadi perubahan yang baik dalam menyusui bayinya dengan memberitahu cara perawatan payudara, konseling dalam proses kehamilan dan setelah melahirkan (Cangol, 2019). Cara meningkatkan produksi ASI dapat diberikan ekstrak daun kelor dan buah pepaya. Menurut penelitian Dewi Kurniati (2018) laktagogum adalah zat yang dapat meningkatkan produksi ASI. Pada Buah papaya (Carica papaya.L) adalah jenis tanaman yang mengandung laktagogum yang mempunyai kesempatan merangsang hormon oksitosin dan prolaktin yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI (Kurniati, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Agustus ada sebanyak 10 ibu nifas di yang bersalin didapatkan 4 dari 10 ibu nifas (40%) mengalami masalah rendahnya produksi ASI.(Munjul, 2024).

Method

Metode Penelitian kualitatif yaitu metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Pendekatan studi kasus yaitu pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidance Based (Notoadmojo, 2018).

Findings and Discussion

Mengetahui pengaruh pemberian ekstrak daun kelor

Hasil anamnesa pada keluhan responden 1 dengan teori dan penelitian terdahulu sejalan dan tidak ada kesenjangan.Data objektif pada responden 1 diperoleh pengeluaran ASI pada kunjungan pertama sedikit yaitu 50cc.

Diporoleh dari pengkajian anamnesa data subjektif pada responden 1 mengalami keluhan keluar ASI sedikit dan ibu merasa khawatir karena takut anaknya tidak mendapatkan nutrisi yang cukup. Dari anamnesa keluhan pasien peneliti berasumsi ada kehawatiran ibu sehingga dapat menyebabkan stress. Sejalan dengan teori menurut Sudargo (2019) keadaan psikis atau kejiwaan ibu yang tenang sangat memperngaruhi produksi ASI. Apabila ibu mengalami stress, tertekan, tidak tenang, sedih, maka produksi berpengaruh pada produksi ASI. Secara psikologis ibu harus senantiasa berpikiran positif dan optimis bahwa ibu bisa memberikan ASI secara eksklusif. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI bukan hanya faktor kejiwaan/psikis namun juga dari faktor nutisi/makanan, faktor hormonal, pola istirahat, perawatan payudara dan frekuwensi menyusui (Sudargo, 2019). Berdasarkan teori menurut Putri (2021) volume ASI yang normal pada hari ke 2 yaitu sebanyak 395-868 ml/hari dengan frekuwensi menyusu 5-10 kali. Produksi ASI yang rendah yaitu ASI yang keluar dari payudara ibu yang sedikit atau tidak sesuai dengan volume ASI yang seharusnya (Putri, 2021). Menurut peneliti berdasarkan data objektif sejalan dengan teori yang ada.Analisa data diperoleh berdasarkan hasil anamnesa data subjektif dan data objektif pada responden 1 sehingga diperoleh diagnosa Ny. S umur 20 Tahun P1A0 Post Partum 2 hari dengan gangguan produksi ASI. Menurut peneliti diagnosa yang ditegakan sesuai dengan hasil anamnesa dan hasil pemeriksaan, maka tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik dilapangan.Penatalaksanaan yang dilakukan sesuai dengan diagnosa yang ditegakan pada analisa data. Produksi ASI yang kurang dapat dipengaruhi beberapa faktor dan peneliti melakukan penyuluhan tentang menu gizi seimbang dan makan makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI (karbohidrat seperti nasi/roti/ubi-ubian, makan sayur mayor seperti mengkonsumsi tumis pepaya muda, lauk pauk (tahu tempe, daging, ikan, telur) dan buah buahan agar produksi ASI meningkat), serta melakukan intervensi meminum ekstrak daun kelor, serta memberitaku agar tidak cemas karena itu akan membuat pikiran tidak tenang dan stress yang akan menggangu hormonal ibu sehingga pengeluaran ASI tergangu serta penangananya dapat juga dengan cara menyusui bayinya sesering mungkin (ondemand) karena untuk merangsang kelanjar memproduksi ASI serta mengajarkan ibu tekhnik menyusui yang baik dan benar. Penatalaksanaan untuk meningkatkan produksi ASI juga diberikan ekstrak daun kelor karena kandungan dalam ekstrak daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol yang merupakan senyawa golongan steroid. Laktagogum memiliki fungsi merangsang pengeluaran hormon oksitoksin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, saat bayi menghisap putting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervos vagus, lalu ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Safarringga, 2021). Sejalan dengan penelitian menurut Hasbiah wardani (2022) yang menyatakan ada hubungan antara pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan pengeluasran ASI dengan nilai p value 0,001 (Wardani, 2022). Menurut asumsi peneliti responden yang diberikan ekstrak daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI. Penatalaksanaan pada responden 1 dengan keluhan gangguan pengeluaran ASI sejalan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu dan setelah dilakukan penatalaksanaan tersebut terjadi peningkatan produksi ASI, sehingga masalah pada responden 1 teratasi.

Mengetahui pengaruh pemberian buah papaya

Berdasarkan data subjektif pada responden 2 mengalami masalah bayinya rewel karena ASI keluar hanya sedikit. Dapat disimpulkan bahwa terjadi produksi ASI yang rendah sehingga bayi masih merasa lapar dan haus yang menyebabkan bayi rewel.Data objektif yang diperoleh dari reponden 2 yaitu pengeluaran ASI 40 cc. Menurut Putri (2021) volume ASI setelah ibu melahirkan 2 hari yaitu sebanyak 395-868 ml/hari . Menurut Teori Pattypeilohy (2019) kurangnya produksi ASI disebabkan asupan nutrisi yang kurang, merasa cemas, trauma setelah kontrasepsi hormonal serta tidak melakukan perawatan pada payudara (Pattypeilohy, 2019). Analisa data pada responden 2 diperoleh berdasarkan hasil anamnesa data subjektif dan data objektif, maka dapat menegakan diagnosa gangguan produksi ASI. Asumsi peneliti diagnosa yang ditegakan sesuai dengan hasil anamnesa dan hasil pemeriksaan, maka tidak ada kesenjangan antara teori dengan praktik dilapangan.Penatalaksanaan yang dilakukan sesuai dengan diagnosa yang ditegakan pada analisa data. Peneliti melakukan penyuluhan teknik menyusui yang benar dan agar menyusui bayinya sesering mungkin. Hal ini sejalan dengan teori menurut Pamuji (2020) bahwa pada saat bayi menghisap payudara dapat merangsang saraf dalam putting. Kelenjar hipofisis merespon pesan dengan melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin merangsang payudara untuk menghasilkan ASI. Oksitosin merangsang kontraksi otot-otot yang sangat kecil yang mengelilingi duktus dan mengeluarkan air susu ke tempat penampungan dibawah aerola (Pamuji, 2020). Penatalaksanaan pada responden 2 diberikan intervensi sayur buah pepaya muda karena pepaya mengandung laktagogum atau disebut Caricapepaya dan mengandung senyawa aktif yakni enzim papain, karotenoid, alkaloid, flavonoid, monoterpenoid, mineral, vitamin, glukosinolat, karposida vitamin C, A, B, E, dan mineral, pepaya muda juga mempunyai efek gastroprotektif, antibakterial, laksatif, dan laktagogum yang berkhasiat (Wirdaningsih, 2020). Olahan pepaya muda dijadikan sayur manis pepaya muda yang dapat dikonsumsi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI (Sari, 2019).

Mekanisme kerja laktagogum yang terdapat pada pepaya muda yaitu merangsang aktivitas protoplasma pada sel-sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris yang ada pada kelenjar susu mengakibatkan produksi ASI meningkat, dapat juga merangsang hormon prolaktin yang merupakan hormon laktagonik terhadap kelenjar mamae pada sel-sel epitelium alveolar yang akan merangsang (Istikomah, 2015). Menurut Nataria (2018) pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung laktogogum yang dapat meningkatkan atau memperlancar pengeluran air susu (Nataria D, 2018). Sejalan dengan hasil penelitian Zulia Putri Perdanil (2021) diperoleh hasil ada efektivitas pemberian buah pepaya terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui dengan p-value 0,000. Buah pepaya efektif dalam meningkatkan produksi ASI (Perdanil, 2021). Menurut asumsi peneliti pada responden 2 yang diberikan buah pepaya muda ada peningkatan produksi ASI. Tidak ada kesenjangan antara penatalaksanaan yang dilakukan oleh peneliti dan teori serta penelitian terdahulu.

Perbandingan antara ekstrak daun kelor dan pemberian buah papaya

Penelitian ini membuktikan keduanya mengalami peningkatan produksi ASI namun ada perbedaan antara ibu menyusi yang diberikan intervensi ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Pada responden 1 yang diberikan ekstrak daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI evaluasi ke 2 setelah dilakukan intervensi sebanyak 100 ml dan responden 2 yang diberikan intervensi sayur buah pepaya muda mengalami peningkatan produksi ASI pada evaluasi ke 2 sebanyak 90 ml, terjadi perbedaan kenaikan produksi ASI antara responden yang diberikan intervensi ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda, yaitu 10 ml lebih banyak produksi ASI responden yang diberikan ekstrak daun kelor. Dan pada evaluasi 3 produksi ASI antara responden yang diberikan intervensi ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda memiliki perbedaan 10 ml, ASI yang di produksi oleh responden 1 lebih banyak 10 ml dibandingkan dengan produksi ASI responden 2.Salah satu kebutuhan dasar pada ibu nifas yaitu pemberian ASI. Ibu nifas harus mengetahui bahwa harus memberikan ASI pada bayi segera setelah melahirkan minimal 30 menit, teknik menyusui yang yang benar, bayi harus diebrikan ASI eksklusif, memberikan ASI sesering mungkin, on demand, dan melakukan penyapihan bertahap akan dapat meningkatkan frekuensi makanan dan menurunkan frekuensi pemberikan ASI (Azizah, 2021).

Kandungan ASI bermanfaat untuk pertumbuhan bayi, perkembangan bayi bermanfaat untuk kekebalan tubuh bayi. ASI yang pertama keluar disebut kolostrum yang dapat melindungi bayi dari penyakit (Sudargo, 2019). Pemberian ASI dengan baik dapat mencukupi nutrisi bayi sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa mengkonsumsi pendamping ASI. Pada saat bayi umur 6 bulan harus mengkonsumsi makanan tambahan, namun ASI masih tetap diberikan sampai umur 2 tahun. Sebaiknya memberikan ASI 10-12 kali dalam 24 jam selama 2 minggu setelah persalinan. Jika bayi tidur lebih dari 3-4 jam, dan ASI tidak dikosongkan dari payudara, maka otak tidak akan menerima pesan hormonal sehingga produksi ASI akan sedikit (DINKES, 2021).

Menurut asumsi peneliti, bahwa ada pengaruh peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Peneliti berpendapat agar produksi ASI banyak maka ibu nifas yang menyusui bayinya selain mengikuti anjuran/penyuluhan dari bidan mengenai nutrisi yang baik untuk ibu menyusui, menyusui banyinya sesering mungkin (on demand), menghindari stress, melakukan teknik menyusui bayinya dengan baik dan benar serta harus meminum ekstrak daun kelor dan sayur buah pepaya muda Terdapat perbandingan antara yang diberikan ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Perbandingan pada evaluasi ke 1, ke 2 dan ke 3 perbandingan produksi ASI sebanyak 10 ml lebih banyak yang diberikan ekstrak daun kelor dibandingkan dengan yang diberikan buah pepaya muda dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Responden 1 dan Responden 2

	Responden 1 Diberikan Intervesi Ekstrak daun kelor			Responden 2 Diberikan Intervensi Buah pepaya muda		
	Evaluasi Ke-1	**Evaluasi Ke-2**	**Evaluasi Ke-3**	**Evaluasi Ke-1**	**Evaluasi Ke-2**	**Evaluasi Ke-3**
Produksi ASI	50ml	100ml	250ml	40ml	90ml	240ml

Terdapat perbandingan antara yang diberikan ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Perbandingan pada evaluasi ke 1, ke 2 dan ke 3 perbandingan produksi ASI sebanyak 10 ml lebih banyak yang diberikan ekstrak daun kelor dibandingkan dengan yang diberikan buah pepaya muda.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI dapat diperoleh Kesimpulan. Terdapat Pengaruh yang di berikan ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa menyusui, dimana pada evaluasi hari ke 1 sebanyak 50 ml, hari ketiga sebanyak 100 ml, dan hari ke 7 sebanyak 250 ml. Terdapat pengaruh yang diberikan sayur buah pepaya muda terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa menyusui, dimana hari ke 1 sebanyak 40 ml, hari 3 sebanyak 90 ml, dan hari ke 7 sebanyak 240 ml. Terdapat perbedaaan antara yang diberikan ekstrak daun kelor dan buah pepaya muda. Perbandingan pada evaluasi ke 1, ke 2 dan ke 3 perbedaan produksi ASI sebanyak 10 ml lebih banyak yang diberikan ekstrak daun kelor dibandingkan dengan yang diberikan buah pepaya muda.

References

1. Adrian, K. (2021). Menelusuri Penyebab ASI berkurang dan Cara Meningkatkanya. Jakarta: Alodokter.
2. Argaheni, N. B. (2022). Asuhan Kebidanan Komplementer. Yayasan Kita Menulis.
3. Azizah, N. R. (2021). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Umsida Press.
4. Cangol, E. (2019). Alternative Methods in Supporting Breastfeeding and the Role of the Midwife/Nurse. Recent Studies in Health Sciences, 317– 323.
5. DINKES. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang 2019. Pandeglang: Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang.
6. Fara, R. J. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. WELLNESS AND HEALTH MAGAZINE. Vol. 2, No. 2. 2020.
7. Indaryani, T. (2022). Sayur buah Pepaya Berpengaruh terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Farmasetis , Volume 11 No 3.
8. Istikomah. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang. Jombang.
9. KEMENKES. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
10. Kurniati, D. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum di BPM Maria Kota Bandar Lampung tahun 2018. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan, VOL. VII No. 2.
11. Majasari, P. (2023). Profil Kesehatan Puskesmas Majasari. Pandeglang: Puskesmas Majasari.
12. Mastiningsih, P. A. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: IN MEDIA.
13. Monika, B. S. (2020). Effectiveness Combination Breast Care of with Lavender Aromatherapy Towards Breast Milk Production in Postpartum Women. International Journal of Health Sciences, Vol. 4, No. 3.
14. Muhartono, G. R. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (Carica Papaya L.) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. Jurnal Ksehatan Medula, Vol 08 No 01.
15. Musyahida. (2020). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui . Yogyakarta: Deepublish.
16. Nataria D, O. S. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya. Jurnal kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi , Vol 09 No 01.
17. Notoadmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
18. Pamuji. (2020). Hypnolactation Meningkatkan Keberhasilan Laktasi dan Pemberian ASI Eksklusif. Pustaka Rumah Cinta.