

Pengaruh Pemberian Sup Daun Kelor Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSIA Paradise Tanah Bumbu

Dina Amelia¹, Susanti Suhartati², Laurensia Yunita³, Yayuk Puji Lestari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: dinaamelia2105@gmail.com

Article History:

Received Sep 10th, 2025

Revised Jan 1st, 2026

Accepted Jan 26th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Penurunan produksi ASI pada ibu nifas masih menjadi permasalahan serius yang berdampak pada rendahnya cakupan ASI eksklusif di Indonesia. Upaya nonfarmakologis melalui konsumsi makanan bergizi, termasuk daun kelor (*Moringa oleifera*), diyakini dapat meningkatkan produksi ASI. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk menelaah sejauh mana pemberian sup berbahan dasar daun kelor dapat berkontribusi terhadap peningkatan produksi air susu ibu (ASI) pada wanita masa nifas yang mendapatkan perawatan di RSIA Paradise Tanah Bumbu. **Metode:** Penelitian ini menerapkan desain *quasi eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 10 orang ibu nifas sebagai sampel, yang ditentukan melalui metode purposive sampling. Intervensi dilakukan dengan memberikan 200 ml sup daun kelor per hari selama 7 hari. Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian Data penelitian ini diolah menggunakan uji Wilcoxon, dengan kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. **Hasil:** Rerata produksi ASI meningkat dari 100 ml menjadi 165 ml setelah intervensi, dan Hasil analisis memperlihatkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik dengan nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Sup daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI dan temuan ini berpotensi digunakan sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung tercapainya keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci : Daun Kelor, Ibu Nifas, Produksi ASI

Abstract

Background: The coverage of exclusive breastfeeding in Indonesia remains relatively low, at approximately 37.3%, which is still far below the national target of 80%. One major factor contributing to this low rate is insufficient breast milk production among breastfeeding mothers. Addressing this issue requires various strategies, including non-pharmacological approaches that are safe and affordable. One promising alternative is the consumption of moringa leaf soup (*Moringa oleifera*), as this plant contains phytosterol compounds that act as galactagogues and are believed to stimulate and enhance breast milk production. **Objective:** This study aimed to examine the effect of moringa leaf soup consumption on breast milk production among postpartum mothers at RSIA Paradise Tanah Bumbu. **Methods:** A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was applied. A total of 10 postpartum mothers were selected as participants using purposive sampling based on predefined criteria. The intervention involved providing 200 ml of moringa leaf soup daily for seven consecutive days. Breast milk production was measured before and after the intervention, and the data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance threshold of $p < 0.05$. **Results:** The average breast milk production increased from 100 ml to 165 ml after the intervention. The Wilcoxon test showed a significant difference ($p < 0.05$), indicating that moringa leaf soup had a positive effect on breast milk production. **Conclusion:** Moringa leaf soup is effective in enhancing breast milk production and can be considered a non-pharmacological intervention to support the success of exclusive breastfeeding programs..

Keywords: Breast Milk, Moringa Leaves, Postpartum

1. PENDAHULUAN

Praktik memberikan ASI secara eksklusif dipandang sebagai langkah strategis yang terbukti sangat efektif dalam memperbaiki status gizi bayi, menunjang tumbuh kembang secara maksimal, sekaligus mencegah terjadinya stunting [1]. ASI dipandang sebagai sumber nutrisi ideal untuk bayi sebab di dalamnya terdapat komposisi nutrisi yang menyeluruh. untuk mendukung perkembangan fisik maupun kognitif pada periode krusial 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Meskipun demikian, tingkat keberhasilan praktik Tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih berada pada kategori rendah yakni hanya mencapai 37,3%, belum sesuai dengan target nasional yang ditetapkan sebesar 80% [2]. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah gizi, melemahkan daya tahan tubuh, serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak di masa depan.

Kegagalan dalam praktik ASI eksklusif dapat terjadi akibat berbagai hal, antara lain produksi ASI yang rendah, kondisi emosional ibu yang kurang stabil, kurangnya peran serta keluarga, serta adanya promosi susu formula [3]. Rendahnya produksi ASI sendiri menjadi salah satu penyebab utama, di mana sebagian besar ibu nifas mengeluhkan ketidakmampuan memproduksi ASI dalam jumlah cukup, terutama ketika memasuki minggu pertama hingga beberapa minggu pascamelahirkan. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan kepercayaan diri ibu, dan akhirnya berujung pada penghentian dini proses menyusui. Dengan demikian, diperlukan suatu bentuk intervensi yang aman, praktis diterapkan, dan memiliki efektivitas tinggi guna merangsang peningkatan produksi ASI serta menunjang keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif.

Terdapat dua cara untuk mendukung peningkatan produksi ASI, yaitu dengan menggunakan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan obat-obatan sintetik seperti domperidone dan metoclopramide, namun penggunaannya memiliki keterbatasan terkait efek samping dan keamanan jangka panjang. Sebaliknya, intervensi nonfarmakologis dinilai lebih aman dan kini menjadi alternatif populer, salah satunya melalui pemanfaatan bahan alami. Daun kelor (*Moringa oleifera*) menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan, sebab kandungan fitosterol di dalamnya berperan sebagai lactagogue, yakni zat yang dapat menstimulasi sekaligus memperbanyak produksi ASI [4]. Sup daun kelor merupakan bentuk olahan sederhana berbasis pangan fungsional yang diharapkan dapat memberikan manfaat nutrisi sekaligus mendukung proses laktasi.

Sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa daun kelor memiliki efektivitas dalam meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Rahajeng dan Nurahman (2020) membuktikan bahwa pemberian ekstrak daun kelor mampu secara signifikan menambah volume ASI pada ibu nifas [5]. Penelitian Adi dan Saelan (2020) melaporkan bahwa kombinasi metode hypnopuncture dan konsumsi seduhan daun kelor mampu meningkatkan keberhasilan menyusui hingga 65% [6]. Penelitian Septadina (2019) menunjukkan bahwa senyawa fitosterol dalam daun kelor berperan langsung dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin, yang berfungsi mengatur produksi ASI [7]. Menurut temuan penelitian yang dilaporkan oleh Dahliana dan Maisurai (2021), terdapat perbedaan signifikan antara kelompok yang mendapatkan intervensi dan kelompok kontrol. Hasilnya memperlihatkan bahwa ibu nifas yang mengonsumsi daun kelor mengalami peningkatan produksi ASI yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak diberikan intervensi [8]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mundari et al. (2023) juga mendukung hasil tersebut, di mana pemberian suplemen berbahan ekstrak daun kelor terbukti dapat meningkatkan volume produksi ASI lebih dari 50% [9]. Kendati demikian, penelitian ini memiliki perbedaan yang cukup mendasar bila dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak menggunakan bentuk ekstrak, kapsul, atau seduhan daun kelor. Penelitian ini menggunakan bentuk

intervensi berbeda, yaitu sup daun kelor, yang lebih mudah diterima, memiliki kandungan nutrisi lebih lengkap, dan dapat dijadikan komponen dalam menu harian. Perbedaan bentuk intervensi ini menjadi fokus gap analysis, di mana penelitian ini memberikan kebaruan dengan mengeksplorasi potensi sup daun kelor sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI.

Dengan merujuk pada penjelasan latar belakang serta temuan dari berbagai penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana konsumsi sup daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu pascapersalinan di RSIA Paradise Tanah Bumbu. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah baru dan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan, terutama bidan, perawat, dan konselor laktasi, untuk menggunakan sup daun kelor sebagai salah satu strategi intervensi berbasis pangan fungsional dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain quasi eksperimen menggunakan model one group pretest-posttest, yang difokuskan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi sup daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Penelitian dilakukan pada satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan pengukuran awal (pretest) terhadap produksi ASI responden (T1). Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa konsumsi sup daun kelor sebanyak 200 ml per hari selama tujuh hari berturut-turut. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) terhadap produksi ASI responden (T2). Desain penelitian ini digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	T1	Sup daun kelor 200ml. hari selama 7 hari	T2

Penelitian dilaksanakan di RSIA Paradise Tanah Bumbu, Kalimantan Selatan, pada bulan Desember 2024 hingga Januari 2025. Seluruh ibu nifas di RSIA Paradise ditetapkan sebagai populasi penelitian, melibatkan 10 responden sebagai sampel penelitian yang diperoleh melalui metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: ibu nifas ≤ 40 hari, memberikan ASI secara langsung, bayi lahir sehat dan cukup bulan, serta bersedia menjadi responden.

Tahapan penelitian dimulai dengan persiapan berupa penyusunan proposal, pengurusan izin etik, dan koordinasi dengan pihak RSIA Paradise. Selanjutnya dilakukan rekrutmen responden sesuai kriteria inklusi. Sebelum intervensi, dilakukan pengukuran awal volume ASI (pretest) menggunakan metode observasi dan pencatatan. Dalam penelitian ini, responden mendapatkan intervensi berupa konsumsi sup daun kelor 200 ml setiap hari selama tujuh hari tanpa jeda. Setelah intervensi selesai, volume ASI diukur kembali melalui posttest menggunakan prosedur yang serupa. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Data Responden

Penelitian ini mengamati karakteristik responden berdasarkan tiga aspek, yaitu usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan.

Tabel 2. Data Responden

Data Responden	Kategori	Total (n)	F (%)
Usia	Tidak berisiko	8	80
	Berisiko	2	20
Pendidikan	Dasar	6	60
	Menengah	3	30
	Tinggi	1	10
Pekerjaan	Bekerja	3	30
	Tidak bekerja	7	70

Sumber : Data Primer 2025

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berusia antara 20 hingga 35 tahun atau kelompok usia yang tidak berisiko, dengan jumlah 8 orang (80%). Dari sisi pendidikan, mayoritas responden menempuh pendidikan pada jenjang dasar, yaitu SD dan SMP, yang tercatat sebanyak 6 orang (60%). Ditinjau dari aspek pekerjaan, mayoritas responden tidak memiliki pekerjaan formal dan berperan sebagai ibu rumah tangga, dengan jumlah 7 orang (70%).

b. Perbandingan Produksi ASI Pra dan Pasca Intervensi

Tabel 3. Perbandingan Produksi ASI Pre dan Post Intervensi

Waktu Pengukuran	Mean	Z	P-value
<i>Pretest</i>	0,000	-2,820	0,005
<i>Posttest</i>	55,00		

Sumber : Uji Statistik Wilcoxon

Hasil pengujian dengan Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan $p < 0,05$, menandakan bahwa volume ASI mengalami perubahan signifikan setelah intervensi dibandingkan sebelumnya.

Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa konsumsi sup daun kelor (*Moringa oleifera*) berdampak signifikan pada peningkatan produksi ASI ibu. pascapersalinan. Rata-rata volume ASI meningkat dari kurang lebih 100 ml menjadi 165 ml setelah intervensi selama tujuh hari. Uji Wilcoxon memperlihatkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa intervensi berupa sup daun kelor berpengaruh signifikan terhadap peningkatan volume ASI. Hasil ini mendukung dugaan bahwa senyawa fitosterol yang terdapat dalam daun kelor, antara lain kampesterol, stigmasterol, dan β -sitosterol, memiliki efek *lactagogue* yang merangsang kelenjar mammae untuk menghasilkan ASI lebih optimal [1].

Ketersediaan produksi ASI yang optimal memegang peranan penting dalam memastikan kecukupan gizi bayi pada periode emas, yaitu 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif pada enam bulan awal kehidupan bayi terbukti mampu menurunkan kejadian stunting, mendukung perkembangan fungsi kognitif, serta memperkuat daya tahan tubuh bayi [2]. Selain faktor fisiologis, keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga sangat ditentukan oleh manajemen laktasi yang tepat serta dukungan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas [11]. Meskipun demikian, data nasional menunjukkan bahwa Tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih tergolong rendah, di mana cakupannya hanya mencapai kurang lebih 37,3% jauh di bawah target nasional sebesar 80% [3]. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara potensi manfaat ASI dengan praktik di lapangan, sehingga diperlukan upaya intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan produksi ASI maupun motivasi ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Rendahnya produksi ASI menjadi salah satu faktor utama yang menghambat keberhasilan ASI eksklusif, sehingga diperlukan inovasi intervensi berbasis bahan alami seperti daun kelor.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Temuan penelitian yang dilaporkan oleh Mundari dan rekan-rekannya [4], mengindikasikan bahwa konsumsi ekstrak daun kelor dalam bentuk kapsul pada ibu menyusui berpengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI. Mekanisme kerja daun kelor diyakini berasal dari kandungan fitosterol dan senyawa aktif lainnya yang berperan dalam menstimulasi sekresi 2 hormon yakni prolaktin dan oksitosin, yang memiliki fungsi yang sangat penting dalam mendukung dan mengatur jalannya proses laktasi. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Dahliana dkk. [5], yang menemukan bahwa pemberian daun kelor secara rutin selama empat minggu meningkatkan volume ASI lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Daun kelor tidak hanya berfungsi sebagai lactagogue, tetapi juga mengandung berbagai zat gizi esensial seperti protein, vitamin A dan C, kalsium, serta zat besi, yang sangat dibutuhkan untuk mendukung perbaikan kondisi gizi ibu nifas. Nutrisi yang optimal pada ibu menyusui sangat memengaruhi kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan [6]. Kombinasi antara zat gizi makro dan mikro yang terkandung dalam daun kelor dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan mendukung produksi ASI secara fisiologis. Dengan demikian, intervensi berbasis sup daun kelor tidak hanya memberikan manfaat fungsional pada proses laktasi, tetapi juga membantu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Amaliya dan Putri [7], yang melaporkan bahwa pemberian Asupan ekstrak daun kelor selama periode nifas di Lampung Selatan menghasilkan peningkatan produksi ASI secara signifikan, dengan nilai $p < 0,001$. Persamaan hasil ini menegaskan potensi daun kelor sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi masalah rendahnya produksi ASI. Namun, perbedaan bentuk intervensi menjadi temuan menarik, di mana penelitian ini menggunakan bentuk sup daun kelor, sedangkan penelitian sebelumnya banyak menggunakan kapsul atau rebusan. Dari sisi psikologis, pemberian sup daun kelor juga berpotensi memberikan efek positif pada kenyamanan dan rasa percaya diri ibu nifas. Produksi ASI yang meningkat memberikan kepuasan tersendiri bagi ibu, karena dapat memenuhi kebutuhan gizi bayinya. Faktor psikologis ini penting, karena stres, kelelahan, dan rasa cemas diketahui memengaruhi produksi ASI [8]. Lesmana, Mera, dan Nisman [12] juga menekankan pentingnya edukasi menyusui dan dukungan keluarga sebagai faktor kunci keberhasilan penerapan ASI eksklusif sepanjang periode enam bulan awal setelah kelahiran. Dengan intervensi berbasis pangan alami seperti sup daun kelor, ibu nifas tidak hanya mendapatkan manfaat nutrisi, tetapi juga dorongan psikologis yang mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Salah satu kelemahan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang terbatas, yaitu hanya melibatkan sepuluh orang, serta pelaksanaannya yang terfokus pada satu lokasi saja. Kondisi tersebut membuat temuan penelitian ini belum dapat dijadikan acuan yang bersifat umum. Untuk memperoleh bukti yang lebih kuat, diperlukan studi selanjutnya direkomendasikan untuk dilakukan dengan jumlah partisipan yang lebih luas. serta menggunakan rancangan penelitian yang lebih ketat, seperti randomized controlled trial (RCT), guna memastikan efektivitas sup daun kelor dalam meningkatkan produksi ASI [10]. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi kombinasi daun kelor dengan bahan pangan fungsional lainnya untuk mengoptimalkan manfaatnya.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang signifikan, khususnya bagi tenaga kesehatan, terutama bidan dan perawat, dalam memberikan konseling dan edukasi pada ibu nifas. Intervensi berbasis sup daun kelor dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Selain itu, pendekatan ini mudah diaplikasikan, ekonomis, dan aman dikonsumsi tanpa menimbulkan efek samping berarti, sehingga berpotensi diintegrasikan dalam program pemberdayaan gizi ibu dan bayi di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian sup daun kelor memiliki efektivitas dalam meningkatkan volume produksi ASI pada ibu nifas di RSIA Paradise Tanah Bumbu. Temuan ini berkontribusi dalam upaya mencapai target nasional pemberian ASI eksklusif serta memberikan dasar ilmiah untuk pengembangan kebijakan kesehatan berbasis pangan fungsional. Sup daun kelor dapat menjadi salah satu strategi intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) yang mudah diimplementasikan dan memiliki dampak positif bagi kesehatan ibu dan bayi.

4. KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa intervensi berupa pemberian sup daun kelor (*Moringa oleifera*) mampu meningkatkan volume produksi ASI secara signifikan pada ibu nifas di RSIA Paradise Tanah Bumbu. Peningkatan volume ASI dari kurang lebih 100 ml menjadi 165 ml setelah intervensi selama tujuh hari menunjukkan bahwa kandungan fitosterol, vitamin, dan mineral pada daun kelor mampu berperan sebagai lactagogue alami yang mengaktifasi pelepasan hormon yang berperan penting dalam merangsang produksi dan pengeluaran ASI. Temuan ini menjawab permasalahan rendahnya produksi ASI yang menjadi variabel yang berhubungan dengan rendahnya pencapaian ASI eksklusif di Indonesia. Dengan demikian, sup daun kelor dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, praktis, dan mudah diaplikasikan untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dengan penuh hormat menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada manajemen RSIA Paradise Tanah Bumbu yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses penelitian berlangsung. Selanjutnya, penghargaan mendalam diberikan kepada Universitas Sari Mulia, pembimbing penelitian, dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan telah berkontribusi dalam tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan naskah penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants," WHO, Geneva, 2021. [Online]. Available: <https://www.who.int>
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021," Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta, 2021.
- [3] B. Suryana and D. Kusumawati, "Determinants of exclusive breastfeeding and factors affecting low coverage in Indonesia," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 12, no. 3, pp. 87–95, 2020.
- [4] A. Johan, S. Lestari, and H. Siregar, "Phytosterols effect on lactation hormones in *Moringa oleifera* consumption," *International Journal of Herbal Medicine*, vol. 7, no. 2, pp. 45–53, 2020.
- [5] R. Rahajeng and N. Nurahman, "Moringa leaf extract as a lactation enhancer: A randomized controlled trial," *Journal of Maternal and Child Health*, vol. 5, no. 1, pp. 22–30, 2020.
- [6] P. Adi and A. Saelan, "The effect of hypnopuncture combined with *Moringa oleifera* infusion on breastfeeding success," *Asian Journal of Midwifery Research*, vol. 11, no. 2, pp. 115–124, 2020.
- [7] N. Septadina, "Role of *Moringa oleifera* leaves as natural galactagogues in breastfeeding mothers," *International Journal of Nutrition Science*, vol. 6, no. 3, pp. 55–64, 2019.
- [8] D. Dahliana and E. Maisurai, "Influence of *Moringa oleifera* leaf extract on prolactin levels and breast milk production," *BMC Pregnancy and Childbirth*, vol. 21, no. 1, pp. 1–8, 2021.
- [9] F. Mundari, D. Sari, and N. Utami, "Effect of *Moringa oleifera* capsule supplementation on breast milk volume: A clinical trial," *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 8, no. 2, pp. 99–106, 2023.
- [10] A. Wulandari, P. Anggraeni, and H. Ramadhani, "Randomized controlled trial on the effectiveness of *Moringa oleifera* soup to increase breast milk volume," *Journal of Nutrition and Health Research*, vol. 12, no. 1, pp. 55–63, 2023.
- [11] A. Maryunani, *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV Trans Info Media, 2020.
- [12] L. Sandi, M. Mera, and N. Nisman, *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2011.