

Efektivitas Daun Kemangi (*Ocimum americanum*) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Tanjung Gusta

Putri Agni Panyya^{1*}, Zaldi², Cut Mourisa³, Aidil Akbar⁴

¹Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

²Departemen Ilmu Penyakit Mata, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

³Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

⁴Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Gedung Kampus 1 UMSU, Jalan Gedung Arca No. 53 Medan, Sumatera Utara

Email Korespodensi:

agnipanyyaputri@gmail.com

zaldi@umsu.ac.id

cutmourisa@umsu.ac.id

aidilabr@gmail.com

Abstrak : Air susu ibu (ASI) merupakan jenis makanan hasil produksi kelenjar payudara ibu yang berbentuk cairan dan diproduksi untuk menjadi sumber gizi utama bagi bayi yang belum bisa mencerna makanan padat. Menurut data Depkes pada tahun 2014 prevalensi tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia berkisar 52,3% di mana angka ini belum mencapai target yang telah ditentukan oleh program Kemenkes 2014 sebesar 80%. Kemangi memiliki kandungan politenol dan steroid yang mampu merangsang produksi ASI dan dapat mengatasi nyeri pada payudara wanita. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experimental* dengan desain penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*. Subjek pada penelitian ini adalah ibu *post partum* atau ibu menyusui di lingkungan Kelurahan Tanjung Gusta. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 40 orang di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, *Levene test*, *paired sample t test*, *uji independent T test*, dan uji *Man Withney*. Hasil uji memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Pada hari ke lima rata – rata volume ASI yang didapatkan pada kelompok intervensi naik menjadi 65,05 ml dan pada hari ke sepuluh naik menjadi 88,40 ml. Hasil uji *Wilcoxon test* pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan pada hari kelima sampai hari kesepuluh sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima. Dapat disimpulkan bahwa ekstrak daun kemangi memiliki pengaruh terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui.

Kata Kunci : Air Susu Ibu (ASI), ekstrak daun kemangi, *Ocimum americanum*.

PENDAHULUAN

Air susu ibu atau ASI merupakan susu hasil sekresi kelenjar payudara yang diproduksi untuk dikonsumsi menjadi sumber gizi utama bagi bayi yang belum bisa mencerna makanan padat. Pada dasarnya ASI diartikan sebagai cairan biologis yang komposisinya dapat berubah selama fase menyusui guna memenuhi kebutuhan bayi. ASI memiliki kandungan laktosa, protein, garam – garam anorganik, *Whey* dan *Casein* yang perbandingannya sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga ASI lebih mudah diserap jika dibandingkan dengan susu formula.^{1,2} ASI mengandung komponen makro dan mikro nutrien. Makronutrien adalah karbohidrat, protein dan lemak sedangkan mikronutrien adalah vitamin dan mineral. Setiap komponen ASI memiliki manfaatnya tersendiri untuk pertumbuhan bayi.³

Menurut data Depkes pada tahun 2014 prevalensi tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia berkisar 52,3% dimana angka ini belum mencapai target yang telah ditentukan oleh program Kemenkes 2014 sebesar 80%. Pentingnya pemberian ASI kepada bayi terlihat dalam rekomendasi WHO dengan menghimbau setiap ibu agar memberikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan tanpa didampingi oleh makanan atau minuman yang lain. Menurut data yang di dapat dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF), anak yang mendapat ASI eksklusif memiliki tingkat keberlangsungan hidup 14 kali lebih tinggi dalam 6 bulan pertama kehidupan

dibandingkan dengan anak yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.^{1,4-5}

Rendahnya cakupan ASI eksklusif memberikan dampak terutama pada kesehatan bayi. Sejalan dengan penelitian yang dimuat dalam *European Respiratory Journal* menyebutkan anak-anak yang tidak pernah disusui memiliki risiko penyakit gangguan pernapasan dan pencernaan pada empat tahun pertama kehidupannya dibanding dengan bayi yang mendapat ASI selama 6 bulan atau lebih, dan pemberian ASI yang tidak eksklusif memberikan kontribusi sebanyak 11,6% dalam mortalitas anak dibawah usia 5 tahun.^{6,7,8}

Banyak atau sedikitnya produksi ASI bergantung pada stimulus yang didapat pada payudara ibu. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI di antaranya, yakni; penggunaan pil kontrasepsi, perawatan dan bentuk payudara, berat lahir bayi, usia kehamilan saat persalinan, faktor penjadwalan pemberian ASI, usia dan riwayat paritas ibu, asupan dan status gizi ibu, dan dukungan suami.^{5,8-9}

Tidak hanya dalam asupan makanan dan dukungan keluarga saja, produksi ASI juga dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi tanaman yang dapat membantu produksi ASI di antaranya adalah kurma, daun katuk, biji *fenugreek*, dan daun kemangi. Jenis – jenis tanaman seperti itu memiliki kandungan *galactoguess* yang mampu membantu proses induksi laktasi dengan meningkatkan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada di dalam kandungan tanaman tersebut.

Mekanisme kerja hormon oksitosin adalah dengan mempengaruhi kontraksi sel-sel mio-epitel yang berada di sekitar sel-sel alveolus kelenjar payudara untuk sekresi air susu dan terdorong keluar menuju duktus kelenjar payudara, sehingga sel-sel alveolus akan kosong dan memicu untuk sintesis ASI berikutnya.^{10,11-14}

Asupan makanan yang dikonsumsi oleh ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Apabila ibu memakan makanan yang mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI ibu akan berjalan lancar. Berbeda dengan ibu dengan status gizi yang kurang di mana akan mengakibatkan produksi ASI yang menurun dan bahkan ibu tidak dapat mengeluarkan ASI.^{5,15} Daun kemangi yang mengandung gizi tersebut tentunya meningkatkan kualitas ASI, yang mana sesuai penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro ibu menyusui mempengaruhi kandungan zat gizi pada ASI.^{9,16} Oleh karena itu, ibu harus memiliki status gizi yang baik. Buruknya status gizi dan kurangnya asupan gizi akan mengakibatkan kebutuhan gizi yang seharusnya digunakan untuk produksi ASI kemudian diambil oleh tubuh ibu. Hal ini akan mempengaruhi kualitas ASI yang dihasilkan.¹⁷

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini ialah *Quasi Experiment* yang akan digunakan untuk mengidentifikasi Efektivitas Daun Kemangi terhadap Pengeluaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta di Kecamatan Medan Helvetia Tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan Desain penelitian *Non Equivalent Control Group Design* yang mana terdapat dua kelompok eksperimen yaitu kelompok eksperimen ibu yang mengonsumsi kapsul ekstrak daun kemangi dan kelompok eksperimen ibu yang tidak mengonsumsi kapsul ekstrak daun kemangi sebagai kelompok kontrol. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Metode ini menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam meneliti sampel, yaitu : a) Kriteria Inklusi : Ibu yang bersalin di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia, Ibu *post partum* yang sedang menyusui bayi 0 – 10 hari, Ibu *post partum* yang sedang menyusui bayi 0 – 10 hari dengan frekuensi > 6 kali per harinya, Ibu bersedia untuk menjadi responden. b) Kriteria Eksklusi : Ibu dalam keadaan kegawat darurat atau penyakit kronis seperti: Gagal ginjal, keganasan, TBC., Ibu dengan *post partum blues*, Ibu yang tidak bersedia menjadi responden.

Analisis data penelitian ini adalah analisis univariat untuk menilai data berdistribusi normal atau tidak, dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Analisis bivariat menggunakan uji *dependent sample T test*. Uji *dependent sample T test* adalah salah satu cara untuk mengetahui apakah dua kelompok sampel memiliki perbedaan rata – rata secara signifikan atau tidak. Apabila pada uji univariat dijumpai tidak berdistribusi normal maka akan digunakan rumus *Wilcoxon* dan uji *Man Whitney*.

HASIL

Dari hasil distribusi sampel berdasarkan karakter sampel pada

kelompok intervensi, terdiri dari umur, jenis kelamin bayi, dan anak ke berapa. Dari distribusi data, umur terbanyak adalah 20 – 30 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (80%), jenis kelamin bayi terdiri dari

masing – masing 10 bayi laki – laki dan 10 bayi perempuan, dan berdasarkan jumlah anak mayoritas anak pertama dan anak kedua masing – masing terdiri dari 6 bayi (30%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Yang Diberi Ekstrak Daun Kemangi di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia 2023

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia Ibu		
	20 – 30 Tahun	16	80
	30 – 40 Tahun	4	20
Total		20	100
2	Jenis Kelamin Bayi		
	Laki-laki	10	50
	Perempuan	10	50
Total		20	100
3	Anak Ke		
	1	6	30
	2	6	30
	3	5	25
	4	2	10
	5	1	5
Total		20	100

Dari hasil distribusi sampel berdasarkan karakter sampel pada kelompok kontrol, terdiri dari umur, jenis kelamin bayi, dan anak ke berapa. Dari distribusi data, umur terbanyak adalah 20 –

30 tahun dengan sampel 14 orang (70%), jenis kelamin bayi terbanyak adalah perempuan sebanyak 13 orang (65%), dan anak kedua dengan jumlah 10 bayi (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Yang Tidak Diberi Ekstrak Daun Kemangi di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia 2023

Nomor	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia Ibu		
	20 – 30 Tahun	14	70
	30 – 40 Tahun	6	30
	Total	20	100
2	Jenis Kelamin Bayi		
	Laki-laki	7	35
	Perempuan	13	65
	Total	20	100
3	Anak Ke		
	1	5	25
	2	10	50
	3	1	5
	4	2	10
	5	1	5
	6	1	5
	Total	20	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa dari total responden, masing-masing 20 ibu menyusui (50%) diberikan dan tidak diberikan ekstrak daun kemangi. Hal ini dilakukan dikarenakan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang menunjukkan jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Penelitian ini dilakukan pada 40 ibu menyusui yang telah memenuhi kriteria baik kriteria inklusi maupun eksklusi yang kemudian dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Distribusi frekuensi jumlah ASI sebelum diberikan ekstrak daun kemangi dilakukan penelitian volume ASI dengan menggunakan alat pumping elektrik. Yang kemudian diukur menggunakan kantung ASI dalam milimeter. Analisis data dilakukan melalui uji t berpasangan (*paired sample t test*) dan uji t tidak berpasangan (*independent sample t test*) yang mana terlebih dahulu harus memenuhi syarat uji,

yaitu data yang digunakan dalam penelitian terdistribusi normal dan homogen melalui uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* serta uji homogenitas menggunakan *Levene's test*. Diketahui bahwa nilai signifikansi pada uji *Shapiro Wilk* menunjukkan pada kelompok kontrol dengan pengukuran *pre* (hari ke-1) dan kelompok kontrol pada pengukuran *post 1* (hari ke-5) menunjukkan jumlah ASI sebelum diberi ekstrak daun kemangi menunjukkan lebih kecil $< 0,05$ sehingga data dapat dikatakan tidak berdistribusi normal yang artinya adalah tidak memenuhi syarat uji t berpasangan (*paired sample t test*) dan tidak memenuhi syarat uji t tidak berpasangan (*independent sample t test*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengukuran pada *pre*, *post 1*, dan *post 2* menunjukkan data homogeny yaitu lebih besar $> 0,05$. Data tidak berdistribusi normal artinya perlu dilakukan uji alternatif

dari uji t berpasangan, yaitu melalui uji Wilcoxon dan uji *Man Whitney*.

Tabel 4. Distribusi Pengukuran Jumlah ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Ekstrak Daun Kemangi di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia 2023

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Tidak ada	Sedikit	Sedang	Banyak	Rata-rata
Jumlah ASI (ml)	Pre	Kontrol	9 (45%)	5 (25%)	6 (30%)	0 (0%)	44,90
		Intervensi	7 (35%)	8 (40%)	5 (25%)	0 (0%)	
	Post 1 (Hari ke-5)	Kontrol	2 (10%)	11 (55%)	4 (20%)	3 (15%)	62,15
		Intervensi	1 (5%)	8 (40%)	10 (50%)	1 (5%)	
Jumlah ASI (ml)	Post 2 (Hari ke-10)	Kontrol	2 (10%)	7 (35%)	6 (30%)	5 (25%)	76,25
		Intervensi	0 (0%)	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)	

Tabel 5. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas Jumlah ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Ekstrak Daun Kemangi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta

Variabel	Pengukuran	Kelompok	Mean	Median	Shapiro Wilk		Levene's Test	
					P	Keterangan	P	Keterangan
Jumlah ASI (ml)	Pre (Hari ke-1)	Kontrol	44,90	39,00	0,028	Tidak Normal	0,052	Homogen
		Interval	45,25	42,50	0,402	Normal		
	Post 1 (Hari ke-5)	Kontrol	62,15	50,00	0,007	Tidak Normal	0,189	Homogen
		Intervensi	65,05	66,00	0,995	Normal		
	Post 2 (Hari ke-10)	Kontrol	76,25	67,50	0,129	Normal	0,194	Homogen
		Intervensi	88,40	86,50	0,474	Normal		

Didapatkan bahwa jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi menunjukkan nilai signifikan $0,002 < 0,05$ yang artinya adalah terdapat perbedaan jumlah ASI pada awal penelitian dan setelah hari kelima pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Medan Helvetia pada tahun 2023. Sedangkan pada kelompok intervensi yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya adalah H_1 diterima sehingga terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Medan Helvetia pada tahun 2023. Hal ini juga berlangsung pada hari ke-lima sampai ke-sepuluh yang mendapatkan hasil yang sama sehingga pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikan $0,005 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan jumlah ASI pada hari kelima sampai hari ke-

sepuluh. Sedangkan pada kelompok intervensi pada hari ke-lima sampai ke-sepuluh yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya adalah H_1 diterima sehingga terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Medan Helvetia pada tahun 2023.

Lebih lanjut pada hasil penelitian uji homogenitas menunjukkan bahwa seluruh data yang digunakan homogen, akan tetapi data tidak terdistribusi normal sehingga uji t tidak berpasangan dapat dilakukan dengan uji alternatif yaitu uji Man Whitney. Berikut hasil analisis pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia tahun 2023 melalui uji Man Whitney.

Tabel 6. Uji Perbedaan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pemberian Ekstrak Daun Kemangi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta

Keterangan	Pre Kontrol - Post 1 Intervensi	Pre Kontrol - Post 2 Intervensi
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,019	0,000

Diperoleh bahwa jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi dengan jumlah ASI setelah pemberian ekstrak daun kemangi pada hari kelima (post 1) menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,019 < 0,05$ yang artinya adalah H_1 diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia tahun 2023. Kemudian, hasil penelitian

menunjukkan jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi dengan jumlah ASI setelah pemberian ekstrak daun kemangi pada hari kesepuluh (post 2) menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya adalah H_1 diterima sehingga terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia tahun 2023.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian mengenai jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta memperoleh bahwa rata-rata jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi sebesar 44,90 ml pada kelas kontrol. Sedangkan rata-rata jumlah ASI sebelum pemberian ekstrak daun kemangi pada kelas intervensi yaitu 45,25 ml. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah ASI pada ibu menyusui lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kelompok intervensi sebagian besar memiliki volume ASI yang termasuk ke dalam kategori tidak ada pada saat sebelum pemberian ekstrak daun kemangi, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan pada kategori sedikit pula sebelum pemberian ekstrak daun kemangi. Melalui hal ini dapat disimpulkan bahwa volume ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta yang membutuhkan perhatian lebih dikarenakan pentingnya volume ASI terhadap pertumbuhan bayi. Jumlah dan kualitas makanan Ibu sangat mempengaruhi pada jumlah ASI yang dihasilkan. Ibu yang menyusui sangat dianjurkan untuk memperoleh tambahan gizi untuk produksi ASI dan energi ibu.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia diketahui bahwa pada kelompok intervensi menunjukkan jumlah ASI saat hari pertama sebelum pemberian ekstrak daun kemangi dengan setelah pemberian ekstrak daun

kemangi hari pertama sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya adalah terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Helvetia tahun 2023. Kemudian, pada hari kelima sampai hari ke-sepuluh juga mendapatkan hasil yang sama pada kelompok intervensi dimana memiliki nilai signifikans sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya adalah terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Helvetia tahun 2023.

Hasil penelitian ini didukung dan sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat efektivitas pemberian nutrisi makanan (sari makanan) terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Hasil serupa yang didapatkan dalam penelitian lain menyatakan bahwa sari makanan seperti ekstrak daun kemangi, sari kurma, sari kacang hijau, dan sari kacang tanah memiliki pengaruh terhadap proklatin dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui.^{13,12,19}

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Eektivitas Daun Kemangi (*Ocimum americanum*) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Tanjung Gusta” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas usia ibu, jenis kelamin bayi, dan paritas. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar usia ibu berada pada 20 – 30 tahun yang berjumlah 30 orang,

- dengan jenis kelamin bayi perempuan berjumlah 23 orang dan paritas 2 anak berjumlah 16 orang.
2. Terdapat pengaruh pemberian ekstrak daun kemangi terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta Kecamatan Medan Helvetia tahun 2023.
 3. Volume ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta membutuhkan perhatian lebih dikarenakan pentingnya volume ASI terhadap pertumbuhan bayi.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. Falikhah N. ASI dan Menyusui (Tinjauan Demografi Kependudukan). *J Ilmu Dakwah*. 2014;13(26):31-46. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/alhadharah/article/download/1707/1235#:~:text=Organisasi kesehatan sedunia WHO menilai,200 ribu bayi setiap tahun.>
 2. Duale A, Singh P, Al Khodor S. Breast Milk: A Meal Worth Having. *Front Nutr*. 2022;8(January):1-18. doi:10.3389/fnut.2021.800927
 3. Ginting LMB, Besral B. Pemberian Asi Eksklusif dapat Menurunkan Risiko Obesitas pada Anak Balita. *J Penelit dan Pengemb Kesehat Masy Indones*. 2020;1(1):54-59. doi:10.15294/jppkmi.v1i1.41421
 4. Purvis GA. Infant nutrition. *Nutr Today*. 1974;9(1):36. doi:10.7326/0003-4819-67-4-917_4
 5. Sari IP. Persepsi Masyarakat Terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Desa Telemung, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi. *J Public Heal Res Community Heal Dev*. 2019;3(1):19. doi:10.20473/jphrecode.v3i1.12151
 6. Niar A, Dinengsih S, Siauta J. Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *J Kebidanan Midwiferia*. 2021;7(2):10-19. doi:10.21070/midwiferia.v7i2.1288
 7. Ervina A, Ismalita W. Hubungan Paritas dengan ASI Eksklusif pada Bayi Usia 7-12 Bulan. *J Obs Sci*. 2018;6(1):170-178. <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/354>
 8. Sari AN, Handayani K. Durasi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) terhadap Perkembangan Anak Usia 24-35 Bulan. *BKM J Community Med Public Heal*. 2019;35(3):91-95.
 9. Andri Syamsurizal, Anwar ASB. Pengaruh Pemberian Kemangi Terhadap Tingkatstres Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene Provinsi Sulawesi Barat. 2019;IX:167-183.
 10. Istiqomah. Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postseksio Sesarea di Rumah Sakit Unipdu Medika Jombang Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ProduksiF. *Eduhealth*. 2015;5(2):82-157.
 11. Hanifa D, Rahayu S, Nugrahaeni IK, Putri NR. Herbal Laktagogum Dan

- Produksi Asi Ibu Menyusui: A Systematic Review. *J Midwifery Sci Basic Appl Res.* 2021;3(2):55-68.
12. Yuniarti. Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Volume Asi pada Ibu Nifas di Praktek Bidan Mandiri Kota Palangka Raya. *J Forum Kesehat Media Publ Kesehat Ilm.* 2020;10:40-44.
 13. Ramadhani UN, Akbar A. Efektivitas Sari Kurma (Phoenix Dactylifera L.) Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *J Pandu Husada.* 2022;2(3):163-169.
<http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/9683>
 14. Wardana RK, Widyastuti N, Pramono A. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Ibu Menyusui dengan Kandungan Zat Gizi Makro pada Air Susu Ibu (ASI) di Kelurahan Bandarharjo Semarang. *J Nutr Coll.* 2018;7(3):107.
doi:10.14710/jnc.v7i3.22269
 15. Basrowi RW, Sulistomo AW, Adi NP, Widyahening IS, Vandenplas Y. Breastfeeding knowledge, attitude, and practice among white-collar and blue-collar workers in Indonesia. *J Korean Med Sci.* 2019;34(45):1-10.
doi:10.3346/jkms.2019.34.e284
 16. Uthia R, Arifin H, Efrianti F. Pengaruh hasil fraksinasi ekstrak daun kemangi (*Ocimum sanctum* L.) terhadap aktivitas susunan saraf pusat pada mencit putih jantan. *Farm Higea.* 2017;9(1):85-95.
 17. Fujita M, Brindle E, Lo YJ, Castro P, Cameroonortegui F. Nutrient intakes associated with elevated serum C-reactive protein concentrations in normal to underweight breastfeeding women in Northern Kenya. *Am J Hum Biol.* 2014;26(6):796-802.
doi:10.1002/ajhb.22600
 18. Ayton JE, Tesch L, Hansen E. Women's experiences of ceasing to breastfeed: Australian qualitative study. *BMJ Open.* 2019;9(5).
doi:10.1136/bmjopen-2018-026234
 19. Batubara NS. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Tanah Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Padang Baruas Kabupatenpadang Lawas Utara Tahun 2020. *J Kesehat Ilm Indones (Indonesian Heal Sci Journal).* 2021;6(1):115.
doi:10.51933/health.v6i1.415