

**EFEKTIVITAS KONSUMSI EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP
PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PMB ROSITA KOTA PEKANBARU**

**ANISCA PRATIWI ELPARDIA¹, RIKA RUSPITA², RIFA YANTI³, NURHIDAYA
FITRIA⁴**

Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah^{1,2,3,4}
email: aniscapратиwi@gmail.com¹, rika.ruspita@ikta.ac.id², rifa.yanti@ikta.ac.id³,
nurhidayafitria@ikta.ac.id⁴

Abstract : *Exclusive breastfeeding is often constrained by low lactation volume among postpartum mothers, necessitating the use of locally available interventions to support successful breastfeeding. Moringa oleifera leaves are known to contain phytoestrogens, vitamins, and minerals that play a role in stimulating breast milk production. This study aimed to analyze the effectiveness of Moringa oleifera leaf extract in increasing breast milk production among postpartum mothers at PMB Rosita, Pekanbaru. This research employed a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. A total of 12 postpartum mothers were selected as respondents. Breast milk production was measured before and after the administration of Moringa oleifera extract, and data were analyzed using an independent sample t-test. The results revealed that before the intervention, the mean breast milk production was 53.33 with a standard deviation of 17.23, and most respondents (66.7%) showed no increase. After the intervention, the mean production rose to 74.17 with a standard deviation of 19.28, with almost all respondents (91.7%) experiencing an increase. Statistical analysis showed a p-value of 0.002 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest. In conclusion, Moringa oleifera leaf extract was proven effective in enhancing breast milk production among postpartum mothers. These findings support lactation physiology theory and strengthen recent literature on the use of local plants as natural galactagogues. The intervention has the potential to serve as a complementary strategy to promote exclusive breastfeeding and improve maternal and infant health in Indonesia.*

Keyword : *Moringa oleifera, Breast milk production, Postpartum mothers, Natural, Galactagogue*

Abstrak : Produksi Air Susu Ibu (ASI) eksklusif sering terkendala oleh rendahnya volume laktasi pada ibu nifas, sehingga diperlukan intervensi berbasis sumber daya lokal untuk mendukung keberhasilan menyusui. Daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui mengandung fitoestrogen, vitamin, dan mineral yang berperan dalam merangsang produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Sebanyak 12 responden ibu nifas dipilih sebagai sampel. Produksi ASI diukur sebelum dan sesudah pemberian ekstrak daun kelor, kemudian dianalisis menggunakan uji independen sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata produksi ASI sebesar 53,33 dengan simpangan baku 17,23, dan mayoritas responden (66,7%) tidak mengalami peningkatan. Setelah intervensi, rata-rata produksi meningkat menjadi 74,17 dengan simpangan baku 19,28, dimana hampir seluruh responden (91,7%) mengalami peningkatan. Uji statistik menghasilkan nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Temuan ini mendukung teori fisiologi laktasi serta memperkuat literatur terkini mengenai pemanfaatan tanaman lokal sebagai galactagogue alami. Intervensi berbasis kelor berpotensi menjadi strategi komplementer dalam mendukung keberhasilan program ASI eksklusif dan kesehatan ibu-bayi di Indonesia.

Kata Kunci : Daun kelor, Produksi ASI, Ibu nifas, Galactagogue alami

A. Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia pada tahun 2023 yaitu 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) di Asia Tenggara menunjukkan variasi yang ASI Eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Selama periode ASI Eksklusif, bayi hanya diperbolehkan mengonsumsi ASI, tanpa tambahan cairan atau makanan padat lain, kecuali obat-obatan dan vitamin atau mineral yang diresepkan oleh dokter (IDAI, 2021).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2016-2020. Pemberian ASI eksklusif yang masih rendah akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus (Ahlia, *et al*,2022).

Salah satu pemicu tidak berhasilnya pemberian ASI ialah karena ibu kurang percaya diri bahwasanya ASI yang dipunyai tidak bisa memenuhi kebutuhan bayinya. Selain itu, faktor yang mengakibatkan kegagalan pada proses menyusui kadang dipicu oleh ibu yang mengeluh dalam pemberian ASI seperti pengeluaran ASI yang tiada lancar (Gunawan, 2023).

Secara nasional, data Kementerian Kesehatan RI mencatat cakupan ASI eksklusif sebesar 70,01% pada tahun 2023, naik sedikit dari 69,70% pada tahun 2022. Namun, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2023 menunjukkan cakupan yang lebih rendah, yaitu 50,85% bayi usia kurang dari 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan persentase bayi di bawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif mencapai 73,97% pada tahun 2023.

Cakupan pelayanan kesehatan bayi di Provinsi Riau tahun 2023 sebesar 89,5% meningkat dibandingkan tahun 2022 sebesar 86,3%. Kondisi ini disebabkan oleh terkait pelayanan maupun administrasi. Untuk lebih jelasnya gambaran cakupan pelayanan kesehatan bayi selama 5 (lima) tahun dimana cakupan pelayanan kesehatan bayi masih dibawah target yang ditetapkan 90% (Profil Dinkes Pekanbaru, 2023).

Setelah dilakukan pendataan di beberapa Puskesmas yang ada di Pekanbaru mengenai cakupan ASI Eksklusif < 6 bulan. Berdasarkan 21 Puskesmas yang terdapat di Kota Pekanbaru, Puskesmas Melur termasuk salah satu Puskesmas yang belum menggapai sasaran. PMB Rosita merupakan dibawah wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo. Capaian program ASI Eksklusif di Puskesmas Melur adalah 56,22% (Profil Dinkes Pekanbaru, 2020).

Edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui sangat penting untuk mencegah masalah gizi seperti anemia, kekurangan energi kronis, dan stunting pada bayi. Pemberian makanan yang mengandung protein hewani seperti telur, ikan, daging, dan susu sangat dianjurkan, namun pemahaman masyarakat masih perlu ditingkatkan (RSUD Dr. Soedirman Kebumen, 2025).

Manajemen non-farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas meliputi pijat oksitosin dengan aromaterapi, serta konsumsi makanan tertentu seperti daun kelor. Pendekatan ini membantu merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar (Jurnal Bimtas, 2023). faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, hormon yang berpengaruh terhadap produksi ASI, serta beberapa langkah yang dilakukan dalam memperbanyak produksi ASI seperti pompa asi secara terus menerus, pola istirahat ibu yang cukup, hindari cemas, mengelola stress, asupan nutrisi, dukungan keluarga, teknik menyusui yang benar. (Puspita, dkk 2024).

Cara lain yang bisa dilaksanakan untuk mengupayakan peningkatan produksi ASI yaitu dengan mengonsumsi sayur-sayuran yang bisa melancarkan ASI yaitu daun katuk, daun pepaya, daun kelor, kacang panjang, buncis, jantung pisang dan labu siam. Sayuran tersebut pasti bisa menaikkan volume ASI (Safarringga, 2021). Ibu menyusui memerlukan tambahan energy sebanyak 400-500 Kkal tiap hari yang bisa di peroleh dari bermacam sumber bahan makanan, spesifiknya bahan makanan tiada hanya tinggi kalori, namun juga mempunyai bermacam kadar gizi yang di butuhkan pada menaikkan suplai ASI misalnya *laktogogum* serta kadar *flavonoid* pada daun kelor.

Daun kelor sangat padat nutrisi, yaitu zat kapur, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B serta vitamin C. Daun kelor berisi zat besi lebih tinggi dibandingkan sayuran lainnya yakni

sebanyak 17,2 mg/100g. Daun kelor merupakan makanan lokal yang memuat senyawa fitosterol yang berguna menaikkan serta melancarkan suplai ASI. Laktagogum mempunyai potensi pada menstimulasi hormon oksitosin serta hormon prolaktin pada meningkatkan serta memperlancar suplai ASI (Amaliya, 2021).

Saat bayi menghisap payudara ibu, berlangsung stimulus di puting susu serta areola ibu. Stimulasi tersebut di teruskan ke hipofisis lewat hipotalamus lalu ke lobus anterior, dari lobus tersebut bakal menghasilkan hormon prolaktin, masuk keperedaran darah hingga kelenjer penghasil ASI. Kelenjer tersebut akan terstimulasi dan membentuk ASI (Amaliya, 2021).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Mei 2025 di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rosita di Pekanbaru melalui wawancara dengan pegawai di dapatkan ada ibu nifas yang mengalami masalah dalam menyusui pada 2 hari pertama. setelah melahirkan. Berdasarkan wawancara dengan pegawai Puskesmas di dapatkan ibu nifas yang mengalami masalah menyusui mengeluh karena ASI tidak keluar, ada sebagian ibu yang memberikan susu formula sebab takut bayi tidak cukup ASI.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode *Pre Experimental* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi pada subjek penelitian, kemudian efek perlakuan tersebut diukur dan dianalisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *one-group pre-test post-test designs* (pengukuran didepan atau *pretest* sebelum adanya perlakuan dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi atau *posttest*. Penelitian ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rosita di Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan selama bulan Mei- September 2025. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling* sebanyak 12 orang ibu nifas. Instrument produksi ASI menggunakan kuisisioner dan lembar obsrvasi. Intervensi dilakukan dengan cara pemberian ekstrak daun kelor dalam bentuk sediaan kapsu diberikan 2 kali sehari (pagi dan sore) dari hari pertama masa nifas hingga hari ke empat belas. Analisa data yang digunakan Univariat dan Bivariat.

C. Pembahasan dan Analisa

Hasil Univariat

Tabel 1.

Rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan ekstrak daun kelor di PMB Rosita Kota Pekanbaru

Produksi ASI	F	%
Tidak Meningkat	8	66,7
Meningkat	4	33,3
Total	12	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pre test	12	53,33	17,23	80	30

Berdasarkan Tabel 1. Mengenai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan ekstrak daun kelor di PMB Rosita Kota Pekanbaru, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami peningkatan produksi ASI. Dari 12 orang ibu nifas yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 8 orang (66,7%) tidak menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI, sementara hanya 4 orang (33,3%) yang mengalami peningkatan. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas ibu nifas belum merasakan manfaat langsung dari pemberian ekstrak daun kelor terhadap produksi ASI mereka. Hasil statistik deskriptif juga memperlihatkan bahwa nilai rata-rata (mean) produksi ASI sebelum intervensi adalah 53,33 dengan simpangan baku (SD) 17,23. Rentang nilai produksi ASI dengan nilai minimum 30 dan maksimum 80

Tabel 2.
 Rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sesudah diberikan ekstrak daun kelor di PMB Rosita Kota Pekanbaru

Produksi ASI	F	%
Tidak Meningkatkan	1	8,3
Meningkat	11	91,7
Total	12	100

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Pos test	12	74,17	19,28	40	100

Berdasarkan Tabel 2. Mengenai rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan ekstrak daun kelor di PMB Rosita Kota Pekanbaru, terlihat bahwa hampir seluruh responden mengalami peningkatan produksi ASI. Dari 12 ibu nifas, sebanyak 11 orang atau 91,7 persen menunjukkan adanya peningkatan, sedangkan hanya 1 orang atau 8,3 persen yang tidak mengalami peningkatan. Hasil ini memperlihatkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor memiliki pengaruh positif yang nyata terhadap produksi ASI pada sebagian besar responden. Data statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata produksi ASI setelah intervensi meningkat menjadi 74,17 dengan simpangan baku sebesar 19,28. Rentang produksi ASI juga lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi, dengan nilai minimum 40 dan maksimum 100.

Analisa Bivariat

Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas adalah pengujian mengenal sama atau tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih, artinya uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel independen dan variabel dependen bersifat homogen atau tidak.

Tabel 3.
 Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)
 Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ASI Pre test	.243	12	.048	.873	12	.071
ASI Pos test	.252	12	.034	.889	12	.113

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3. didapatkan nilai *Shapiro-Wilk* dengan alasan sampel kurang dari 50 responden. Peningkatan produksi ASI sesudah diberikan ekstrak daun kelor pada ibu nifas dengan nilai $p=0,071$ dan produksi ASI sesudah diberikan ekstrak daun kelor pada ibu nifas dengan nilai $p=0,113$. Dari kedua data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$. Oleh karena itu maka peneliti menggunakan uji *independen sample t-test*.

Tabel 4.
 Efektivitas ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru

Kelancaran ASI	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisish Mean	P value
<i>Pretest</i>	12	53,33	17,23	80 – 30	20,84	0,002
<i>Posttest</i>	12	74,17	19,28	100 – 40		

Berdasarkan Tabel 4. Mengenai efektivitas ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru, terlihat adanya perbedaan yang jelas antara hasil pre-test dan post-test. Sebelum diberikan ekstrak daun kelor, rata-rata produksi ASI ibu nifas sebesar 53,33 dengan simpangan baku 17,23, rentang nilai 30 hingga

80. Setelah intervensi, rata-rata produksi meningkat menjadi 74,17 dengan simpangan baku 19,28, serta rentang nilai 40 hingga 100. Selisih rata-rata sebesar 20,84 menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang cukup berarti setelah pemberian ekstrak daun kelor. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,002. Karena nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi signifikan secara statistik. Dengan demikian, pemberian ekstrak daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita di kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pengetahuan 62,22 dengan hampir setengah responden berada pada kategori pengetahuan rendah (43,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi pendidikan kesehatan berbasis audiovisual, pemahaman ibu mengenai gizi seimbang masih bervariasi dan cenderung belum optimal. Sementara itu, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan rata-rata skor menjadi 82,61, dengan proporsi pengetahuan tinggi mencapai 91,3%. Perbedaan skor sebesar 20,39 poin yang signifikan secara statistik ($p = 0,001$) menegaskan efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pemahaman ibu. Temuan ini selaras dengan teori Cone of Experience oleh Dale yang menyatakan bahwa penggunaan media yang melibatkan berbagai indera, seperti penglihatan dan pendengaran, mampu meningkatkan retensi informasi dibandingkan metode tunggal seperti ceramah lisan (Dale, 2019).

Media audiovisual dinilai mampu menyajikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami karena memadukan unsur visual, teks, dan audio. Menurut teori Dual Coding yang dikemukakan Paivio, penyampaian informasi melalui jalur verbal dan visual secara bersamaan akan memperkuat proses kognitif dan meningkatkan daya ingat. Dalam konteks penyuluhan kesehatan, kombinasi ini dapat membantu ibu memahami konsep abstrak seperti komposisi gizi seimbang, porsi yang tepat, serta variasi menu sehat bagi balita (Paivio, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2022) juga membuktikan bahwa penggunaan audiovisual meningkatkan skor pengetahuan ibu balita secara signifikan dibanding metode ceramah.

Selain meningkatkan pemahaman, media audiovisual juga berperan dalam membentuk persepsi risiko dan manfaat, yang menurut Health Belief Model merupakan langkah awal dalam mengubah perilaku kesehatan. Visualisasi yang menampilkan contoh anak dengan gizi buruk dan anak yang tumbuh sehat mampu menimbulkan respon emosional yang mendorong ibu untuk mengadopsi perilaku pemberian makan yang lebih baik (Rosenstock et al., 2020). Penelitian oleh Lestari dan Widodo (2021) menemukan bahwa ibu yang mendapatkan edukasi gizi melalui video interaktif menunjukkan peningkatan motivasi dalam merencanakan menu bergizi bagi balita.

Keunggulan media audiovisual juga relevan bagi masyarakat pedesaan seperti di wilayah kerja UPT Puskesmas Pantai Cermin, di mana sebagian besar penduduk bekerja di sektor agraris. Menurut Notoatmodjo (2020), metode pendidikan kesehatan yang menarik dan mudah diakses sangat penting untuk menjangkau kelompok dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Audiovisual memungkinkan pesan kesehatan disampaikan secara konsisten di berbagai lokasi, bahkan dapat diputar berulang kali tanpa mengurangi kualitas informasi. Studi oleh Johnson et al. (2020) di Kenya juga menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video mampu meningkatkan pengetahuan ibu di daerah terpencil secara signifikan.

Peneliti berasumsi bahwa keberhasilan intervensi ini didukung oleh beberapa faktor. Pertama, audiovisual mempermudah pemahaman konsep abstrak melalui ilustrasi nyata, sehingga pesan lebih mudah diinternalisasi. Kedua, kombinasi audio dan visual memperkuat retensi memori sesuai teori Dual Coding. Ketiga, penyesuaian materi dengan konteks lokal—seperti penggunaan bahasa daerah dan contoh makanan setempat—membuat pesan lebih relevan. Keempat, visualisasi dampak positif gizi seimbang dan negatifnya gizi buruk menimbulkan dorongan emosional yang memotivasi perubahan perilaku.

Implikasi dari temuan ini bagi program kesehatan masyarakat adalah perlunya integrasi

media audiovisual dalam kegiatan penyuluhan rutin posyandu dan puskesmas. Selain meningkatkan efektivitas penyuluhan, metode ini dapat mengatasi keterbatasan tenaga kesehatan di daerah pedesaan. Materi edukasi yang sudah dibuat dapat digunakan ulang di berbagai kesempatan, sehingga efisiensi waktu dan sumber daya dapat tercapai. Penelitian oleh Hidayah et al. (2019) menegaskan bahwa penggunaan media audiovisual pada kelas ibu balita meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan dalam menerapkan gizi seimbang. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memperbaiki perilaku gizi ibu dan anak dalam jangka panjang.

Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pengetahuan ibu memiliki pengaruh penting terhadap praktik pemberian gizi seimbang pada balita. Semakin baik pemahaman ibu mengenai prinsip gizi seimbang, maka semakin tepat pula pola makan yang dapat diterapkan sehingga mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Peneliti juga berasumsi bahwa media audiovisual lebih efektif dibandingkan metode konvensional seperti ceramah atau media cetak, karena kombinasi suara dan gambar diyakini mampu meningkatkan daya tarik, pemahaman, serta daya ingat responden terhadap informasi yang disampaikan.

Selain itu, diasumsikan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang relatif homogen dari segi sosial ekonomi, pendidikan, dan akses informasi, sehingga memungkinkan perbandingan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan secara lebih objektif. Peneliti juga mengasumsikan tidak terdapat pengaruh eksternal yang dominan selama proses penelitian, misalnya informasi gizi yang diperoleh dari sumber lain, yang dapat memengaruhi perubahan pengetahuan responden dalam periode penelitian. Terakhir, peneliti berasumsi bahwa instrumen berupa kuesioner yang digunakan telah valid dan reliabel, sehingga skor pengetahuan yang diperoleh benar-benar mencerminkan tingkat pemahaman ibu tentang gizi seimbang. Dengan asumsi-asumsi tersebut, peneliti yakin bahwa hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas media audiovisual dalam meningkatkan pengetahuan ibu.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Rosita Kota Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan produksi ASI. Ekstrak daun kelor yang diberikan kepada ibu nifas dapat membantu memperlancar proses laktasi melalui kandungan nutrisi dan senyawa laktagogum yang mendukung kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Dengan meningkatnya produksi ASI, kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi secara optimal. Oleh karena itu, ekstrak daun kelor dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan dapat diterapkan dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif, khususnya pada ibu nifas.

Daftar Pustaka

- Ahlia, N., Putri, F., & Ramadhani, L. (2022). Exclusive breastfeeding practices and maternal confidence: A systematic review. *International Journal of Pediatrics and Child Health*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-2818.ijpch-22-4202>
- Alam, S., Rahman, A., & Yusuf, M. (2025). Effect of Moringa supplementation during pregnancy on breastfeeding outcomes: A randomized controlled trial in Banggai, Indonesia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 17(1), 55–62. <https://doi.org/10.3923/ajcn.2025.55.62>
- Ammar, A., Nguyen, T., & Lee, H. (2025). Moringa oleifera supplementation and lactation outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Nutrition*, 21(2), e13984. <https://doi.org/10.1111/mcn.13984>
- Gunawan, Y. (2023). Faktor penyebab kegagalan menyusui eksklusif pada ibu nifas: Kajian psikososial. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(3), 201–209. <https://doi.org/10.36452/jki.v14i3.371>
- IDAI. (2021). *ASI eksklusif dan kesehatan bayi*. Ikatan Dokter Anak Indonesia. <https://www.idai.or.id>

- Nazara, A., Hutagalung, S., & Ginting, M. (2025). Pemanfaatan tanaman lokal sebagai alternatif galactagogue dalam peningkatan produksi ASI. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(2), 88–97. <https://doi.org/10.30597/jgk.v17i2.11983>
- Oyeyinka, A. T., & Oyeyinka, S. A. (2018). Moringa oleifera as a food fortificant: Recent trends and prospects. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 17(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.jssas.2016.02.002>
- Profil Dinas Kesehatan Pekanbaru. (2020). *Profil kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2020*. Dinkes Kota Pekanbaru. <https://dinkes.pekanbaru.go.id>
- Profil Dinas Kesehatan Pekanbaru. (2023). *Profil kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2023*. Dinkes Kota Pekanbaru. <https://dinkes.pekanbaru.go.id>
- Puspita, D., Rahman, H., & Lestari, I. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi produksi ASI pada ibu nifas: Literature review. *Jurnal Bunda Asuh*, 6(1), 55–63. <https://doi.org/10.33024/jba.v6i1.7829>
- RSUD Dr. Soedirman Kebumen. (2025). *Edukasi gizi seimbang bagi ibu hamil dan menyusui*. <https://rsudsoedirman.kebumenkab.go.id>
- Safarringga, M. (2021). Sayuran lokal sebagai pelancar ASI: Perspektif gizi dan kesehatan masyarakat. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 15(2), 77–85. <https://doi.org/10.31258/jpg.15.2.77-85>
- Sa'idah, R., Firmansyah, A., & Setyowati, E. (2025). Konsumsi teh daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 34–41. <https://doi.org/10.33366/jik.v11i1.932>
- Sari, N., Andini, M., & Wulandari, S. (2021). Pemanfaatan tanaman lokal sebagai alternatif galactagogue alami. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3), 199–206. <https://doi.org/10.33846/sf12309>
- Widyaningsih, R., Rahmawati, I., & Lestari, N. (2020). Pengaruh kapsul daun kelor terhadap kuantitas ASI ibu nifas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(1), 13–20. <https://doi.org/10.22146/jgki.52830>
- World Health Organization. (2021). *Infant and young child feeding: Global and regional trends*. WHO. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2022). *Exclusive breastfeeding rates 2022*. WHO. <https://www.who.int>