

Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang terhadap Produksi ASI

The Effect Of The Combination of Katuk Leaf and Leather of Bean Long on Breast Milk Production

Dessy Hidayati Fajrin¹, Desy Rosita², Surtalia Nainggolan³

¹Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak, dessyfajrin0706@gmail.com

²Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak, desy.rosita.sst@gmail.com

³ Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak, surtalia@gmail.com

Email Korespondensi: dessyfajrin0706@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History</p> <p>Submitted, 2023-03-28</p> <p>Accepted, 2023-09-14</p> <p>Published, 2023-09-25</p> <p>Keywords: Effect, Katuk, Breast Milk Production</p> <p>Kata Kunci : Daun Katuk, Daun Kacang Panjang, ASI</p>	<p>Exclusive breastfeeding (ASI), according to the World Health Organization, so pregnant women and mothers who have just given birth are informed about the benefits and advantages of breastfeeding, where it is the best nutrition and protection against disease. Exclusive breastfeeding coverage in the working area of the Lumar District Health Center, Bengkayang Regency, has not been achieved. Lack of nutrition causes significant losses for babies, especially growth and development problems that can experience stunting. Vegetables that can increase the volume of breast milk include katuk leaves and long bean leaves. This study aimed to find out how "The Effect of the Combination of Katuk Leaves and Long Bean Leaves on Breast Milk Production in the Working Area of the Lumar Health Center, Bengkayang Regency." This research method used quantitative experiments with a quasi-experimental research design with one group pretest and posttest without a control group. This study used a population of 34 people using the total sampling technique. The results of statistical tests using non-parametric tests, namely the Wilcoxon test, showed that the p-value is $p = 0.000$ ($p < 0.05$), it could be concluded that there was a significant difference in breast milk production before and after giving a combination of katuk leaves and long bean leaves on breast milk production.</p> <p>Abstrak</p> <p>Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara Eksklusif menurut World Health Organization agar wanita hamil dan ibu yang baru melahirkan diberitahu manfaat dan keunggulan ASI dimana gizi terbaik serta perlindungan terhadap penyakit. Cakupan ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Lumar Kabupaten Bengkayang belum tercapai. Kekurangan nutrisi menyebabkan kerugian yang cukup signifikan bagi bayi terutama masalah tumbuh kembang dapat mengalami stunting. Sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI</p>

diantaranya adalah daun katuk dan daun kacang panjang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Bagaimana “Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang”. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain penelitiannya quasi eksperimen rancangan penelitian adalah “One group pretest- posttest without control grup” Populasi 34 orang dengan menggunakan teknik total sampling . Hasil: Uji statistiknya uji normalitas dengan uji non-parametrik yaitu Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa p-value bernilai $p=0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI.

Pendahuluan

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara Eksklusif sangat dianjurkan *World Health Organization* (WHO) agar wanita hamil dan ibu yang baru melahirkan diberi tahu mengenai manfaat dan keunggulan ASI, karena ASI merupakan gizi terbaik untuk bayi serta perlindungan terhadap penyakit. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik disekresikan oleh kelenjar *mammae* ibu sangat berguna sebagai makanan bayi (Ramadhani & Lubis, 2022).

Persentase ASI Eksklusif secara nasional pada tahun 2021 sebesar 56,98 % dengan target 40 %. Data ini menggambarkan ada sedikit perbaikan dari target tahun sebelumnya 71,58 % sebesar 69,62 % pada tahun 2020 (Kemenkes RI., 2021). Cakupan ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Barat tahun 2019 sekitar 59,41 persen, untuk tahun 2020 sekitar 66,42 persen dan di tahun 2021 sekitar 71,21 persen. Jika melihat data ini cakupan ASI Eksklusif setiap tahunnya ada perbaikan secara umum di provinsi Kalimantan Barat, namun data cakupan ASI Eksklusif di kabupaten Bengkayang di tahun 2020 sebesar 61,5 % di tahun 2021 turun menjadi 26,4 % (Kemenkes RI., 2021).

Data cakupan ASI Eksklusif di Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang pada tahun 2019 jumlah bayi 148 yang dapat ASI Eksklusif 29 bayi sasaran kemenkes 50 persen yang tercapai 19,59 persen, di tahun 2020 jumlah bayi 118 bayi yang dapat ASI Eksklusif 10 bayi sasaran Kemenkes 40 persen capaian 8,47 persen dan di tahun 2021 bayi 143 yang dapat ASI eksklusif 40 bayi sasaran kemenkes 45 persen yang tercapai 27,97 persen (Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang bagian Gizi, 2023).

Penyebab kegagalan cakupan ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang ada beberapa antara lain yaitu karena adanya faktor keluarga terutama nenek yang masih beranggapan bahwa bayi usia 3-4 bulan sudah bisa diberikan makanan tambahan dengan harapan agar bayi cepat besar. Oleh karena itu pemberian susu formula diawal kelahiran sering diberikan kepada bayi dikarenakan diawal kelahiran produksi ASI dari ibu *post partum* belum keluar atau kurang lancar karena kurangnya asupan gizi serta adanya beberapa pantangan makanan yang masih erat dipatuhi oleh ibu didesa-desa wilayah kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang.

ASI Eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Lumar Kabupaten Bengkayang belum tercapai cakupannya karena itu dibutuhkan pengawasan pada ibu *post partum* untuk segera memberikan ASI setelah melahirkan untuk bayinya, mengingat pentingnya pemberian ASI bagi bayi yang sangat bermanfaat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan bayi serta program pemerintah yang ingin menggalakkan pemberian ASI Eksklusif kepada bayi baru lahir (Ruspita & Rahmi, 2022).

Permasalahan tidak lancarnya proses keluarnya ASI yang adalah salah satu penyebab seseorang tidak dapat menyusui bayinya sehingga proses menyusui jadi terganggu. Oleh karena itu diperlukan adanya pendekatan kepada masyarakat untuk dapat mengubah kebiasaan buruk memberikan makanan pendamping ASI sebelum bayi berusia 6 bulan dan pengenalan berbagai metode yang akan membantu ibu menyusui untuk memperlancar pengeluaran ASI (Melinda & Kadir, 2023)

Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi kelancaran ASI adalah seperti frekuensi pemberian ASI, berat bayi saat lahir, usia kehamilan saat bayi baru lahir, IMD, usia ibu, paritas, perokok, stress dan penyakit akut, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi atau makanan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada pengeluaran ASI yang kurang lancar bagi ibu menyusui karena kurangnya asupan nutrisi yang seimbang, maka akan mengakibatkan gizi buruk pada bayi. Jika gizi ibu menyusui buruk sangat berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas produksi ASI (Suyanti & Anggraeni, 2020).

Pada pemberian ASI secara Eksklusif ada beberapa hambatan yang sering kali dialami oleh ibu yaitu produksi ASI yang kurang, puting susu lecet, bayi yang kesulitan menghisap puting susu. Produksi ASI yang kurang sangat mempengaruhi keberlangsungan pemberian ASI Eksklusif. Bayi yang tidak mendapat ASI secara Eksklusif cenderung akan lebih mudah beresiko terkena infeksi maupun penyakit sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi tersebut (Siahaan & Badriyah, 2018). Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan kerugian yang cukup signifikan bagi bayi terutama dalam masalah tumbuh kembang bahkan dapat mengalami stunting (Widyawaty & Fajrin, 2020).

Keberhasilan dalam menyusui sangat dipengaruhi oleh pola makan pada ibu selama menyusui, oleh karena itu sangat dianjurkan agar ibu mengkonsumsi makanan berupa sayuran hijau yang bergizi, karena akan dimetabolisme sistem pencernaan sehingga zat-zat gizi akan diserap oleh tubuh dan akan dialirkan kedalam ASI sehingga ASI lebih banyak diproduksi (Ruspita & Rahmi, 2022)

Beberapa sayur-sayuran yang dapat meningkatkan volume ASI diantaranya adalah daun katuk dan daun kacang panjang. Daun katuk berkhasiat untuk menstimulasi pengeluaran air susu ibu sedangkan kandungan steroid dan polifenol didalamnya berfungsi untuk menaikkan kadar prolactin dengan demikian produksi ASI dapat meningkat (Djama, 2018). Daun katuk adalah sejenis sayuran, daun ini memiliki nama latin *Sauropus androgynus* dan termasuk *famili Euphorbiaceae*. Salah satu manfaat daun katuk yang populer adalah kemampuannya untuk memperlancar dan memproduksi ASI (Emyasari & Ningtyas, 2018).

Daun kacang panjang juga dapat dikonsumsi dalam bentuk sayur, daun kacang panjang ini mudah diperoleh dan harganya murah (Djama, 2018). Masyarakat di desa sering menggunakan daun kacang panjang sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI. Kandungan gizi dalam daun kacang panjang juga tidak kalah penting dibanding sayuran hijau lainnya, yang mana daun kacang panjang mengandung karbohidrat, protein, lemak, kalsium, fosfor, dan zat besi (Yanti et al., 2022). Daun kacang panjang disebut sebagai *laktogogum* dimana memiliki potensi menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti *alkeloid, saponim, polifenol, steroid, flavonid* dan substansi lainnya yang sangat efektif dalam meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (Liana, 2021).

Penelitian yang dilakukan Eka Widyawaty dkk (2020) menerangkan bahwa ibu menyusui disarankan untuk mengkonsumsi daun katuk minimal 100gram per hari yang mengandung 1,5gram kalori, 9,9gram lemak, 233mg serat, 3,5mg fosfor, 10,020gram besi, 3,1mg karoten, 1gram protein, dan 2,3mg vitamin B2. Sedangkan daun kacang panjang mengandung 4,1gram protein, 5,8gram karbohidrat, 0,4gram lemak, 134mg kalsium, 145mg fosfor, 6mg zat besi, 5240 IU vitamin A, 0,28mg vitamin B, dan 29mg vitamin C

dalam 100gram daun kacang panjang sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI (Widyawaty et al., 2020).

Proses pembentukan ASI dapat diukur dengan pengukuran produksi ASI yang dilakukan dengan cara memerah/pumping menggunakan tangan (mermaid) atau dengan menggunakan alat sehingga dapat terukur secara jelas dalam satuan mililiter (ml). Alat dalam memerah ASI terdiri dari alat manual dan elektrik. Penggunaan alat perah ASI lebih banyak dipilih oleh ibu dengan alasan kenyamanan dan menghindari kelelahan ketika proses memerah. Sehingga memerah ASI lebih efisien menggunakan alat (Lyons et al., 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Daun Katuk dan Daun Kacang Panjang Terhadap Produksi Asi di Wilayah Kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang”

Metode

Penelitian ini adalah tentang pengaruh kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang telah dilaksanakan dari tanggal 17 April sampai 26 April 2023. Responden pada penelitian ini adalah ibu menyusui bayi usia 4 hari-6 bulan sebanyak 34 responden. Metode dalam penelitian ini menggunakan *kuantitatif eksperimen* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen*. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah “*One group pretest- posttest without control grup*” yaitu langkah pertama dilakukan pengukuran awal (*pre test*) dan kemudian dilakukan pengukuran akhir (*post test*) dan dilihat apakah terdapat perbedaan atau perubahan pada setelah diberi perlakuan kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang sebanyak masing -masing 100 gram di masak dengan air 200 cc selama 3 menit sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) diberikan dua kali sehari yaitu pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah pemberian kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang peneliti melakukan pengukuran jumlah produksi ASI pada ibu menyusui dengan menggunakan pompa susu, botol ukur dan lembar observasi produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun katuk. Banyaknya ASI yang keluar setelah pemberian intervensi daun katuk dan daun kacang panjang dilakukan pumping menggunakan pompa manual 30 menit setelah menyusui dan lama pumping selama 10 menit pada masing-masing payudara kiri dan kanan. Alat ukur menggunakan gelas ukur dalam milimeter. Pengambilan data awal (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian intervensi dan data akhir (*posttest*) dilakukan setelah pemberian intervensi hari ke 7.

Penelitian ini mendapatkan persetujuan Etika penelitian dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan kampus Politeknik Kesehatan Pontianak (Nomor 57 /KEPK-PK. PKP/III/2023). Data pre dan post diolah dan dialisis dengan menggunakan *uji statistik* pada satu kelompok. *Uji normalitas* data pada penelitian ini menggunakan *uji Shapiro-wilk* karena sampel kurang dari 50 responden, setelah dilakukan uji normalitas diketahui bahwa data tidak terdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji non-parametrik yaitu *Uji Wilcoxon*.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan uji statistik hasil penelitian, data penelitian dari responden dilakukan uji normalitas data. Dalam hal ini peneliti menggunakan uji normalitas data menggunakan uji *Saphiro wilk* karena jumlah responden < 50 orang. Adapun hasil uji normalitas data variabel penelitian pengetahuan responden tentang pengaruh kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Perlakuan	N	Mean	SD	Median	Min	Max	Sig	Normalitas Data
Pre Test	34	29,44	16,942	22,50	3	70	0,008	Tidak normal
Post Test	34	41,85	23,711	37,50	3	110	0,036	Tidak normal

Berdasarkan tabel 5.5 diatas hasil uji Normalitas dapat dilihat bahwa pada bagian uji Saphiro Wilk diketahui nilai Sig untuk nilai pre test sebesar 0,008 dan nilai post test sebesar 0,036. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai pre test dan post test tidak berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang.

Tabel 2. Perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah Pemberian Intervensi

	N	ASI Meningkat	ASI Tetap	Mean	Median	Selisih	P
Pre test	34			29,44	22,50		
Post test	34	33	1	41,85	37,50	12,41	0,000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari 34 sampel terdapat 33 orang yang mengalami peningkatan produksi ASI dan 1 orang produksi ASI tetap. Kenaikan produksi ASI setelah intervensi yaitu 12,41 ml secara keseluruhan. Hasil uji *non-parametrik Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa *p*-value bernilai $p=0,000$ ($p<0,05$), maka hasilnya ada perbedaan produksi ASI pre dan post mengkonsumsi daun katuk dan daun kacang panjang. Sehingga dapat dinyatakan ada perubahan produksi ASI pre dan post pemberian kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 4 hari –6 bulan di Wilayah Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang.

Rerata hasil ukur pretest dalam penelitian ini adalah 29,44 ml ASI dan mengalami kenaikan 12,41 ml rerata ketika posttest yaitu berjumlah 41,85 ml. Bertambahnya jumlah produksi ASI yang di alami responden disebabkan karena daun katuk yang mengandung polifenil dan steroid dimana berperan dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI yang dapat memperlancar pengeluaran ASI (Yanti et al., 2022). Daun katuk adalah sejenis sayuran daun yang memiliki nama latin *Sauropus androgynus* dan termasuk famili *Euphorbiaceae*, salah satu manfaat daun katuk yang cukup populer adalah untuk memperlancar produksi ASI (Patel et al., 2015).

Daun katuk termasuk anggota dari family *euphorbiaceae*, di Indonesia katuk tumbuh subur pada ketinggian tanah 0-2.100 meter dan tanaman ini berupa perdu tingginya mencapai 2-3 meter. Cabang-cabangnya agak lunak daunnya tersusun berselang-seling pada satu tangkai, serta berbentuk lonjong sampai bundar dengan panjang kira 2,5 cm dan lebar 1,25-3 cm. Sedangkan buahnya berbentuk bulat pada cabang-cabang di bawah daunnya (Roesli & Yohmi, 2013).

Daun katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI dapat memperlancar (Wattimena & Werdani, 2015).

Daun katuk juga memiliki kandungan yang sangat baik seperti protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, B, dan C. Daun katuk juga mengandung efedrin yang sangat baik bagi penderita influenza. Daun katuk merupakan sumber vitamin C yang sangat baik. Kandungannya bahkan lebih tinggi daripada jambu biji (Ariesti et al., 2016).

Daun kacang panjang juga tidak kalah peranannya dalam peningkatan produksi ASI, salah satu kandungannya adalah laktagogum dimana terdapat di daun kacang panjang dimana daun kacang panjang sering disebut dengan daun lembayung yang memiliki manfaat besar. Kandungan daun kacang panjang/ daun lembayung mengandung saponin

dan polifenol yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin. Prolaktin inilah hormon yang sangat berperan besar terhadap produksi ASI (Widyawaty & Fajrin, 2020). Tanaman kacang panjang ini disebut juga dengan *Vigna sinensis* L dan sangat dikenal masyarakat sebagai sayuran untuk konsumsi.

Daun kacang panjang ini juga sangat mudah diperoleh dan harganya relatif murah. Masyarakat khususnya di desa-desa sering menggunakan daun kacang panjang ini sebagai pelancar ASI dan meningkatkan produksi ASI atau sebagai laktagogum (Djama & T, 2018). Beberapa manfaat dari kandungan sayur daun kacang panjang yaitu dimana kandungan gizi di sayur lembayung atau pucuk daun kacang panjang bagi kesehatan yaitu dapat mencegah anemia, melancarkan peredaran darah, memperkuat tulang, sendi dan juga gigi, penambah tenaga dan dapat mencegah lemah, letih dan kelesuan yang lebih baik lagi manfaatnya untuk ibu menyusui memperlancar produksi ASI (Siahaan & Badriyah, 2018).

Manfaat lainnya adalah dapat meningkatkan pola pikir dan kinerja dari otak, meningkatkan kejernihan pandangan mata, meluruhkan air seni, mencegah kerontokan rambut dan mengatasi payudara bengkak setelah melahirkan (Nasution, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gustien, (2020) di Kecamatan Muara Tabir, Kabupaten Tebo tentang Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang terhadap Produksi ASI menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap produksi ASI ibu menyusui (Suyanti & Anggraeni, 2020). Demikian juga dengan hasil penelitian oleh Delfi Rosefitri di Klinik Alisah Treisya Di Kota Medan tentang Pengaruh Pucuk Daun Kacang Panjang (*Vigna Sinensis*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu *Post partum*. Maka dapat disimpulkan bahwa pucuk daun kacang Panjang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu *post partum* (Astuti et al., 2015).

Simpulan

Terdapat peningkatan Volume ASI sesudah diberikan kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang pada ibu menyusui sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang bermakna produksi ASI dari sebelum dan sesudah pemberian kombinasi daun katuk dan daun kacang panjang di Wilayah Kerja Puskesmas Lumar Kabupaten Bengkayang. Hasil penelitian ini diharapkan bisa diterapkan dan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan produksi, dapat memanfaatkan pekarangan rumah sebagai langkah awal mengembangkan tanaman daun katuk dan daun kacang panjang serta dapat berbagi pengalaman pada masyarakat sekitarnya mengenai manfaat tanaman daun katuk dan daun kacang panjang terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.

Daftar Pustaka

- Ariesti, N., Erwiyani, A., & Ningsih, O. (2016). The Effect of Long Beans (*Vigna Sinensis* (L.) Savi Ex Hassk) Leaves Juice Toward Hair Growth on Male Rabbit. *Medical*, 12–17.
- Astuti, S., Judistiani, T., Rahmiati, L., & Susanti, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui* (R. Astikawati, Ed.). Erlangga.
- Djama, N. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Djama, & T, N. (2018). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Emyasari, K., & Ningtyas, septi fitrah. (2018). Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas Hari Ke 10-17 Pemberian Daun Katuk untuk Meningkatkan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 40–44.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indo-nesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.

- Liana, A. (2021). Survei Pangan Nabati Berpotensi sebagai Galaktogogum. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change, November*, 402–405.
- Lyons, K., Ryan, C. A., Dempsey, E. M., Ross, R. P., & Stanton, C. (2020). Breast Milk , a Source of Beneficial Microbes and Associated Benefits for Infant Health. *Nutrients*, 12(1039), 1–30.
- Melinda, A., & Kadir, S. (2023). The Influence of Giving Long Bean Leaves in Increasing Breast Milk Production Postpartum Mothers in. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 87–98.
- Nasution, F. (2017). Inisiasi Menyusu Dini dan Bounding Attachment dalam Peningkatan Kesehatan secara Fisik dan Psikis. *Jumantik*, 13(3), 1576–1580.
- Patel, H., Desal, H., & Krishnamurthy, R. (2015). Plant as a Booster for Lactation. *American Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.11648/j.ajcem.20150302.12>
- Ramadhani, I. P., & Lubis, K. (2022). DAUN KACANG PANJANG (*Vigna Unguiculata Sesquipedalis*) TERHADAP VOLUME ASI POSTPARTUM. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 402–407.
- Roesli, U., & Yohmi, E. (2013). *Buku Bedah ASI IDAI*.
- Ruspita, R., & Rahmi, R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1194–1197.
- Siahaan, G., & Badriyah, A. (2018a). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Siahaan, G., & Badriyah, A. (2018b). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.31983/jrk.v7i1.3133>
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>
- Wattimena, I., & Werdani, Y. D. W. (2015). Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi*, 42(3), 231. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9911>
- Widyawaty, E. D., & Fajrin, D. H. (2020). Pengaruh Daun Lembayung (*Vigna sinensis* L.) terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 93–100.
- Widyawaty, E. D., Fajrin, D. H., Lestari, Y. D., Permatasari, P., & Happy, T. A. (2020). Effect Of Lembayung Leaf (*Vigna Sinensis* L.) On Increased Breast Milk Production In Women Breastfeeding 0-6 Months Infants. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt / Egyptology*, 17(6 SE-), 10084–10091.
- Yanti, M. D., HUTABARAT, V., Roha, D. S., & Insani, S. D. (2022). Pengaruh Pucuk Daun Kacang Panjang (*Vigna Sinensis*) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Klinik Alisah Treisya Di Kota Medan Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(1), 23–28. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i1.1079>