

PEMANFAATAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI

Sausan Daffa Larasati¹, Ellyzabeth Sukmawati², Septi Tri Aksari³, Norif Didik Nur Imanah⁴

^{1,2,3,4} STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: sausandaffal1106@gmail.com

Artikel Diterima : 09 September 2024 , Diterbitkan : 31 Oktober 2024

ABSTRAK

Latar belakang : Salah satu keluhan para ibu menyusui terhadap produksi ASI yang dihasilkan adalah ibu merasa menyadari selama hamil ibu kurang mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI ketika akan menyusui setelah persalinan dan ibu merasa khawatir pada saat menyusui. Daun kelor merupakan salah satu bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogum). Daun kelor dapat diolah menjadi berbagai olahan seperti pudding, cracker, cake, nugget, biscuit dan lainnya. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui. **Metode** : Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder dengan pendekatan studi kasus yaitu pemberian asuhan komplementer berupa pemanfaatan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui. **Kesimpulan** : Berdasarkan hasil Analisa data bahwa dengan pemanfaat daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. **Saran** : Diharapkan ibu menyusui mengkonsumsi daun kelor untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Daun kelor ini mudah didapat dan juga tidak membutuhkan biaya yang banyak.

Kata Kunci : Peningkatan Produksi ASI, Ibu Menyusui, Daun Kelor

ABSTRACT

Background : One of the complaints of breastfeeding mothers regarding their breast milk production is that mothers feel aware that during pregnancy they are not consuming enough food which can affect breast milk production when breastfeeding after giving birth and mothers feel worried when breastfeeding. Moringa leaves are a local food ingredient that has the potential to be developed in the culinary arts of nursing mothers, because they contain phytosterol compounds which function to increase and facilitate breast milk production (lactogum effect). Moringa leaves can be processed into various preparations such as pudding, crackers, cakes, nuggets, biscuits and others. **Objective** : This study aims to determine the effect of using Moringa leaves on increasing breast milk production for breastfeeding mothers. **Method** : This research uses primary and secondary data with a case study approach, namely providing complementary care in the form of using Moringa leaves to increase breast milk production for breastfeeding mothers. **Conclusion** : Based on the results of data analysis, using Moringa leaves can increase breast milk production

*for breastfeeding mothers. **Suggestion** : It is hoped that breastfeeding mothers consume Moringa leaves to help increase breast milk production. Moringa leaves are easy to get and don't cost a lot.*

Keyword : Increased Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers, Moringa Leaf

PENDAHULUAN

ASI merupakan satu-satunya makanan terbaik bagi bayi karena mempunyai komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama 6 bulan pertama. ASI mengandung semua nutrisi yang diperlukan bayi untuk bertahan hidup pada 6 bulan pertama, meliputi hormon, antibodi, faktor kekebalan sampai antioksidan (Dahlia and Maisura, 2021).

ASI adalah sumber gizi alami yang sempurna untuk bayi. Kandungan nutrisi ASI mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan antibodi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. ASI mengandung antibodi yang dapat membantu melindungi bayi dari infeksi. Oleh karena itu, pemberian ASI eksklusif membantu melindungi bayi dari infeksi dan membantu mencegah stunting (Suryanti et al., 2023).

Kebutuhan gizi ibu menyusui meningkat dibandingkan dengan tidak menyusui dan masa kehamilan. Ibu dalam 6 bulan pertama menyusui membutuhkan tambahan energi sebesar 500 kalori/hari untuk menghasilkan jumlah susu normal sehingga total kebutuhan energi selama menyusui meningkat menjadi 2400 kkal perhari yang akan digunakan untuk produksi ASI dan aktifitas ibu sendiri. Produksi ASI yang cukup, baik jumlah dan kualitasnya sangat menentukan pertumbuhan bayi. Upaya pencapaian gizi bayi optimal hingga mencapai usia enam bulan hanya dapat dilakukan melalui perbaikan gizi ibu. Hal ini menggambarkan bahwa makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI (Sirait et al., 2023)

Pada keadaan fisiologis menyusui, kebutuhan gizi ibu meningkat karena kebutuhan untuk memproduksi ASI. Faktor makanan juga berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI selain faktor psikis dan isapan bayi. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Secara teoritis, senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Semua bagian dari tanaman kelor memiliki nilai gizi, berkhasiat untuk kesehatan dan manfaat di bidang industri (Septiani et al., 2023).

Salah satu tanaman di Indonesia yang diduga memiliki kandungan antioksidan adalah kelor (*Moringa oleifera*). Tanaman kelor telah dikenal selama berabad-abad sebagai tanaman multiguna padat nutrisi dan berkhasiat. Kelor dikenal sebagai The Miracle Tree atau pohon ajaib karena terbukti secara alamiah merupakan sumber gizi berkhasiat yang kandungannya melebihi kandungan tanaman pada umumnya (Santya and Maita, 2022).

Berdasarkan penelitian (Carolyn, Suralaga and Dharmawanti, 2022) daun kelor mengandung protein dan asam amino yang cukup tinggi. Kandungan ini merangsang meningkatnya hormon prolaktin dimana hormon prolaktin adalah hormon yang memproduksi ASI. dengan meningkatnya hormon prolaktin membuat pengeluaran ASI menjadi berlimpah. Kebutuhan bayi dapat tercukupi terlebih didalam ASI yang dihasilkan mengandung tinggi protein yang dapat

meningkatkan berat badan bayi atau membantu pertumbuhan bayi menjadi optimal.

Daun kelor mengandung fenol dalam jumlah yang banyak yang dikenal sebagai penangkal senyawa radikal bebas. Kandungan fenol dalam daun kelor segar sebesar 3,4% sedangkan pada daun kelor yang telah diekstrak sebesar 1,6%. Penelitian lain menyatakan bahwa menunjukkan bahwa daun kelor mengandung vitamin C setara vitamin C dalam 7 jeruk, vitamin A setara vitamin A pada 4 wortel, kalsium setara dengan kalsium dalam 4 gelas susu, potassium setara dengan yang terkandung dalam 3 pisang, dan protein setara dengan protein dalam 2 yoghurt. Selain itu, telah diidentifikasi bahwa daun kelor mengandung antioksidan tinggi dan antimikrobia (Rante, Parellangi and Goretti, 2023).

Daun kelor dikenal sebagai sumber pangan bernutrisi tinggi karena mengandung karbohidrat, protein, vitamin, beta carotene dan zat besi lebih banyak dibandingkan jenis sayuran lain. Tepung daun kelor mengandung senyawa fitosterol meliputi stigmasterol, β -sitosterol dan kampesterol yang memiliki aktivitas laktagogum dalam meningkatkan produksi ASI (Pasiriani and Isthofani, 2020).

Namun di Indonesia sendiri pemanfaatan kelor masih belum banyak diketahui, umumnya hanya dikenal sebagai salah satu menu sayuran. Selain dikonsumsi langsung dalam bentuk segar, kelor juga dapat diolah menjadi bentuk tepung atau powder yang dapat digunakan sebagai fortifikan untuk mencukupi nutrisi. Pada berbagai produk pangan, seperti pada olahan pudding, cake, nugget, biscuit, cracker serta olahan lainnya. Adanya variasi penyajian Daun Kelor akan dapat meningkatkan konsumsi dan pemanfaatan Daun Kelor sebagai salah satu alternatif meningkatkan ASI eksklusif disamping efek positif lainnya untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat (Ainin, Wahyutri and Urnia, 2023).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. S P2A0 yang bertempat tinggal di Maos Kidul dengan keluhan ingin meningkatkan produksi ASI pada saat menyusui. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer pemanfaatan puding daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian Ny. S mengatakan ASI yang keluar setelah mengkonsumsi daun kelor semakin hari semakin bertambah. Ny. S mengatakan tidak ada kesulitan dalam mencari maupun mengolah daun kelor untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Pemantauan keberhasilan peningkatan ASI pada Ny. S ini dilakukan pada hari ketiga sampai hari keenam postpartum dengan menggunakan pumping.

ASI merupakan nutrisi yang paling tepat diberikan pada bayi baru lahir sampai umur 6 bulan karena pada masa tersebut usus bayi belum mampu mencerna makanan selain ASI. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan, faktor pertumbuhan, anti alergi, antibodi serta anti inflamasi yang dapat mencegah terjadinya infeksi pada bayi (Mundari and Agustina, 2023).

Angka pemberian ASI yang relatif rendah dapat disebabkan karena berbagai faktor antara lain faktor yang berasal dari ibu, bayi, dan lingkungan. Berdasarkan telaah terhadap beberapa hasil penelitian bahwa faktor ibu untuk tidak memberikan ASI, antara lain: pengalaman, status sosial ekonomi, kebiasaan merokok, sikap ibu, dukungan dari

penyedia layanan kesehatan, pasangan, dan keyakinan diri ibu terhadap kemampuannya untuk memberikan ASI. Penyebab dari bayi seperti sumbing serta kelainan gastrointestinal. Faktor lingkungan meliputi tenaga kesehatan serta adanya kebijakan dari rumah sakit dan faktor kebudayaan (Prastyoningsih *et al.*, 2023).

Menurut penelitian Badriyah (2024) Peran suami secara praktis dan emosional memegang peranan penting terhadap keberhasilan menyusui. Karena menyusui ASI secara eksklusif tidak hanya sampai sebatas keinginan atau motivasi tapi juga sampai mana ibu bisa mempertahankan suplai ASI agar tetap cukup untuk bayi. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI secara Eksklusif disebabkan karena bekerja dan takut bahwa tubuhnya tidak bisa kembali seperti sebelum hamil apabila menyusui. Beberapa ibu mengeluhkan suami yang tidak mendukung ibu untuk memberikan ASI eksklusif dengan alasan agar ibu dapat bekerja membantu suami (Badriyah, 2024).

Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Daya laktagogum adalah peningkatan jumlah air susu. Mekanisme daya laktagogum suatu senyawa dapat terjadi antara lain dengan melalui mekanisme merangsang secara langsung aktivitas protoplasma sel-sel sekretoris kelenjar susu, merangsang ujung saraf sekretoris di dalam kelenjar susu sehingga sekresi air susu meningkat, atau merangsang hormon prolaktin yang bekerja pada sel-sel epitelium alveolar (Materinty, Sari and Halidesna, 2021a).

Upaya tenaga kesehatan dalam meningkatkan cakupan pemberian ASI belum bisa memenuhi pencapaian target yang telah ditentukan, karena tidak semua ibu memberikan

ASI pada bayinya dengan berbagai alasan. Diantaranya kekhawatiran terhadap kecukupan jumlah ASI untuk bayinya. Upaya meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan memberikan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara, hypnobreastfeeding, music terapi, akupresure dan penambahan nutrisi mineral dan flavonoid yang terdapat pada tanaman herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI diantaranya sayuran hijau, daun katuk, daun kelor, ubi jalar, dan daun papaya (Pangestuning and Perbawati, 2024).

Kelor diseluruh dunia dikenal sebagai tanaman bergizi dan WHO telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk masalah gizi (malnutrisi), di Afrika dan Asia daun kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang kaya zat gizi untuk ibu menyusui dan anak pada masa pertumbuhan. Semua bagian tanaman kelor memiliki nilai gizi, berkhasiat untuk kesehatan dan dibidang industri (Surbakti *et al.*, 2022).

Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktagogum). Senyawa-senyawa yang mempunyai efek laktagogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi menghisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu ibu dan aerola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI (Hariyati, Wahyutri and Syukur, 2023).

Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu

seperti: beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, vitamin C, sehingga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu. Tumbuhan ini mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia dan dapat dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya akan protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Dalam 100-gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada 149 dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur (Perwitasari, Nurita and Nurbaiti, 2023).

Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Salah satu makanan yang baik untuk dikonsumsi bagi ibu menyusui adalah kelor. Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui diantaranya sebagai berikut: memperbanyak produksi ASI, meningkatkan kualitas ASI, mengurangi gangguan perut, menjaga berat badan ibu menyusui, menghalangi terjadinya infeksi bakteri, meningkatkan daya tahan tubuh, memperlancar sistem pencernaan, menyehatkan kulit, mencegah terjadinya diabetes, menstabilkan emosi dan mood ibu menyusui (Materinty, Sari and Halidesna, 2021b).

Suplemen untuk daun kelor dapat mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh sehari-hari. Produk olahan daun kelor sangat berbeda, mulai dari sayur mayur, teh daun kelor, tepung daun kelor, dan puding. Daun kelor mengandung senyawa fitosterol, intensida yang tidak larut dalam air. Karena itu, saat mengolah puding daun kelor sebaiknya gunakan daun kelor yang masih baru serta manfaatkan seluruh bagian daunnya. Permukaan puding yang halus serta jangka waktu kegunaan realistis yang

lama pada suhu tertentu adalah salah satu daya tarik utamanya. Pada suhu 17°C, puding dapat bertahan selama 64 jam. Pada suhu 27°C, puding dapat bertahan selama 59 jam (Rauf *et al.*, 2024).

Kelor juga dapat dengan mudah ditemukan pada berbagai wilayah di Indonesia. Tanaman ini disebut sebagai “The Miracle Tree” karena mengandung sejumlah zat gizi dan komponen aktif yang bernilai tinggi. Semua bagian dari tanaman kelor memiliki nilai gizi, berkhasiat untuk kesehatan dan manfaat dibidang industri (Ainin, Wahyutri and Urnia, 2023).

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus yang dilakukan diawali pada saat kunjungan nifas pertama Ny. S yaitu 6 jam postpartum. Untuk membantu meningkatkan produksi ASI ibu menyusui yaitu menggunakan asuhan komplementer pemanfaatan daun kelor. Daun kelor dikonsumsi setiap hari selama 7 hari dengan cara pengolahan yang benar agar kandungan daun kelornya tidak rusak. Dan hasilnya setelah Ny. S mengkonsumsi daun kelor produksi ASI Ny. S menjadi semakin meningkat.

Daun kelor mirip dengan daun katuk, bentuknya bulat dan berwarna hijau. Daun kelor enak dimakan menjadi beragam masakan. Keunggulan daun kelor terletak pada kandungan nutrisinya, terutama golongan mineral dan vitamin. Setiap 100 g daun kelor mengandung 3390 SI vitamin A, dua kali lebih tinggi dari bayam dan tiga puluh kali lebih tinggi dari buncis. Daun kelor juga tinggi kalsium, sekitar 440 mg/100 g, serta fosfor 70 mg/100 g (Pratiwi, Handayani and Zulfiana, 2023).

Sedangkan menurut (Perwitasari, Nurita and Nurbaiti, 2023) Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu seperti: beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, vitamin C, sehingga dapat menjadi

alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu. Tumbuhan ini mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia dan dapat dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya akan protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Dalam 100-gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada 149 dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur.

Manfaat daun kelor untuk ibu menyusui & cara gunakannya menurut (Materinty, Sari and Halidesna, 2021b) yaitu : Meningkatkan produksi ASI, Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efektivitas dan nutrisinya yang baik, bahkan konsultan laktasi merekomendasikan daun kelor untuk menginduksi laktasi. Untuk memastikan penyerapan nutrisi terbaik, curam daun kelor dalam air dan konsumsi sebagai teh. Kemudian campur teh kelor dengan kurma organik untuk membuat teh bergizi dan lebih manis. Meningkatkan kualitas ASI, Daun kelor tak hanya berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI, tapi juga menaikkan kualitas ASI. Sebab nutrisi yang ada pada daun kelor lebih tinggi beberapa kali lipat dibanding makanan sehat lainnya. Kandungan nutrisi itulah yang akan membuat air susu ibu berkualitas, sehingga dapat menyehatkan pula buah hati. Campurkan daun kelor ke menu makanan sehari-harimu.

Sedangkan berdasarkan penelitian (Carolin, Suralaga and Dharmawanti, 2022) Daun kelor mengandung protein dan asam amino yang cukup tinggi. Kandungan ini merangsang meningkatnya hormon prolaktindimana hormon prolaktin adalah hormon yang memproduksi ASI. dengan meningkatnya hormon prolaktin membuat pengeluaran ASI menjadi berlimpah. Kebutuhan bayi dapat tercukupi telebih

didalam ASI yang dihasilkan mengandung tinggi protein yang dapat meningkatkan berat badan bayi atau membantu pertumbuhan bayi menjadi optimal.

Peningkatan produksi ASI pada Ny. S tidak hanya dari pengkonsumsian daun kelor saja namun kebutuhan cairan perhari Ny. S yang terpenuhi. Ny. S selama menyusui mengatakan setiap harinya minum air putih sebanyak 2.5 liter. Hal ini sesuai dengan penelitian (Al-faida, Ardianti and Ibrahim, 2024) yang menyatakan bahwa ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan susu dengan cepat, dianjurkan minum 2-3 liter air perhari atau 8 gelas perhari.

Tabel Peningkatan Produksi ASI

Waktu	Jumlah produksi ASI	Keterangan
Awal (3 Maret 2024)	15 ml	Awal mengkonsumsi daun kelor
Hari ke 1 (4 Maret 2024)	35 ml	Setelah mengkonsumsi daun kelor
Hari ke 2 (5 Maret 2024)	75 ml	Setelah mengkonsumsi daun kelor
Hari ke 3 (6 Maret 2024)	115 ml	Setelah mengkonsumsi daun kelor

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan teknik komplementer pemanfaatan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI ibu menyusui mudah diolah pada ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui.

Saran

Saran bagi masyarakat agar dapat memanfaatkan tanaman lokal yaitu daun kelor sebagai komplementer untuk peningkatan produksi ASI bagi ibu menyusui.

KEPUSTAKAAN

Ainin, S., Wahyutri, E. and Urnia, E.E. (2023) 'KONSUMSI ICE CREAM DAUN KELOR EFEKTIF MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI RUANG MERANTI RSUD AJI

- BATARA AGUNG DEWA SAKTI
TAHUN 2023', *Aspiration of Health Journal*, 1(4), pp. 629–644.
- Al-faida, N., Ardianti, D. and Ibrahim, N.S.I. (2024) 'HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU MENYUSUI TERHADAP STATUS GIZI BAYI 0-6 BULAN DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI IBU DI PUSKESMAS KARANG TUMARITIS', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Husada Askara*, 1(1).
- Badriyah, L. (2024) 'HUBUNGAN PENERAPAN AYAH ASI TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU DESA SAKKAN MUARO JAMBI TAHUN 2024', *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), pp. 196–202.
- Carolyn, B.T., Suralaga, C. and Dharmawanti, G. (2022) 'Pengaruh Kapsul Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), pp. 185–194.
- Dahlia, D. and Maisura, M. (2021) 'Efektivitas Daun Kelor Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Simpang Mamplam Bireuen', *Jurnal sosial dan sains*, 1(6), pp. 545–551.
- Hariyati, D., Wahyutri, E. and Syukur, N.A. (2023) 'Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor Kombinasi Kacang Hijau Terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum di Klinik Kartika Jaya Samarinda', *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), pp. 1674–1684.
- Materinty, D., Sari, N.E. and Halidesna, H. (2021a) 'Daun kelor umumnya dianggap sebagai galactagogue di Asia. Galactagogue adalah zat yang dapat meningkatkan suplai air susu ibu. Daun kelor memberikan dampak positif pada pasokan ASI, lebih dari dua kali lipat produksi susu dalam banyak kasus. Karena efekti', *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 13–20.
- Materinty, D., Sari, N.E. and Halidesna, H. (2021b) 'SOSIALISASI PEMBERIAN OLAHAN MAKANAN DARI DAUN KELOR (PUDING AGAR-AGAR, RISOLES, PUTU AYU DAUN KELOR) UNTUK MENINGKATAN DAN MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI DESA KALIASIN LAMPUNG SELATAN TAHUN 2021', *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 13–20.
- Mundari, R. and Agustina, I.F. (2023) 'PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI', *Jurnal Kebidanan Besurek*, 8(1), pp. 27–36.
- Pangestuning, T.T. and Perbawati, D. (2024) 'EFEKTIVITAS PEMBERIAN DAUN KELOR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI DESA TAMANSARI KECAMATAN MUMBULSARI KABUPATEN JEMBER: The Effectiveness Of Providing Moringa Leaves In Increasing Breast Milk Production For Public Mothers In Tamansari Villag', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 10(1), pp. 66–73.
- Pasiriani, N. and Isthofani, I. (2020) 'PENGARUH KONSUMSI DAUN

**KELOR TERHADAP PRODUKSI ASI
PADA IBU NIFAS SYSTEMATIC
REVIEW’.**

- Perwitasari, T., Nurita, S.R. and Nurbaiti, N. (2023) ‘Edukasi Tentang Pengolahan Daun Kelor untuk meningkatkan Produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Tangkit’, in Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, pp. 147–151.
- Prastyoningsih, A. et al. (2023) ‘Pembuatan Makanan Galactagogue untuk Meningkatkan Produksi ASI dengan Bahan Baku Daun Kelor (*Moringa Oleifera*)’, Jurnal Peduli Masyarakat, 5(2), pp. 417–422.
- Pratiwi, Y.S., Handayani, S. and Zulfiana, Y. (2023) ‘EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENGGUNAAN SAYUR BENING DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI PELANCAR ASI’, SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 7(2), pp. 1176–1182.
- Rante, L., Parellangi, A. and Goretti, E. (2023) ‘Efektifitas Pemberian Daun Kelor Dan Buah Kurma Terhadap Perubahan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaubun Tahun 2023’, Judika (Jurnal Nusantara Medika), 7(2), pp. 42–52.
- Rauf, E.U.T. et al. (2024) ‘Pemanfaatan Daun Kelor yang Ditangani Untuk Menurunkan Angka Stunting di Desa Tejang Pulau Sebesi’, Jurnal Abdi Masyarakat Saburai (JAMS), 5(01), pp. 11–19.
- Santya, L. and Maita, L. (2022) ‘PELANCAR ASI PADA IBU MENYUSUI DENGAN SAYUR DAUN KELOR DI KLINIK PRATAMA SARINAH TAHUN 2021’, Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2(2), pp. 195–200.
- Septiani, H. et al. (2023) ‘Pemanfaatan Daun Kelor untuk Meningkatkan Produksi ASI’, Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), pp. 28–31.
- Sirait, L.I. et al. (2023) ‘PEMANFAATAN DAUN KELOR UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI’, Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(5), pp. 10952–10956.
- Surbakti, I.S. et al. (2022) ‘Peningkatan pendidikan kesehatan pada ibu nifas tentang manfaat rebusan daun kelor terhadap kelancaran produksi asi di desa bangun rejo kec. Tanjung morawa’, J-MAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), pp. 247–258.
- Suryanti, S. et al. (2023) ‘Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Asi di Desa Tapak, Tugurejo, Semarang’, Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(3), pp. 423–428.