



EDUKASI PEMANFAATAN BAHAN PANGAN LOKAL SEBAGAI BOOSTER ASI DI LINK. DESA SUMBERJAYA SUMUR PANDEGLANG

Oleh:

Rif'atul Mahmudah¹, Nay Lufar²

^{1,2} Politeknik Kesehatan 'Aisyiyah Banten
email: rifa@poltekkes-aisyiahbanten.ac.id

Abstrak

Kegagalan pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya pemberian ASI dan pengenalan dini penggunaan susu formula pada bayi. Kegagalan ini meningkatkan kejadian infeksi seperti otitis media, gastroenteritis, pneumonia, obesitas, diabetes tipe 1 dan tipe 2, dimana hal tersebut turut menyumbang tingginya AKI dan AKB. Salah satu alternatif yang dapat membantu meningkatkan nutrisi ibu terutama proteinnya, adalah dengan cara menyediakan informasi tentang ragam pangan berpotensi galaktogogum untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Galaktogogum merupakan istilah bagi obat yang digunakan untuk memperbanyak atau menambah ASI. Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (galaktogogue). Bahan alam yang dimaksud dalam hal ini yaitu bahan alam yang dapat diolah sebagai sayuran dan buah-buahan sebagai pendukung sumber makanan pada ibu menyusui seperti daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicius*), dan banyak lainnya. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan masyarakat terutama para ibu tentang bahan pangan lokal yang berpotensi dapat menjadi sebagai booster ASI. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara demonstrasi melalui pemberian edukasi tentang pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster asi di link. desa sumberjaya sumur pandeglang.

Kata Kunci : Edukasi, Bahan pangan lokal, Booster ASI

Abstract

Failure to provide exclusive breastfeeding causes the cessation of breastfeeding and early introduction of formula milk to infants. This failure increases the incidence of infections such as otitis media, gastroenteritis, pneumonia, obesity, type 1 and type 2 diabetes, which contribute to high maternal and infant mortality rates. One alternative that can help improve maternal nutrition, especially protein, is by providing information about a variety of foods with

galactagogue potential to increase breast milk production in breastfeeding mothers. Galactagogue is a term for drugs used to increase or increase breast milk. In Indonesia, there are many plants that are believed to increase breast milk production (galactagogue). The natural ingredients referred to in this case are natural ingredients that can be processed as vegetables and fruits as supporting food sources for breastfeeding mothers such as katuk leaves (Sauropus androgynus), klabet seeds (Trigonella foenum-graceum), cumin leaves or torbangun (Coleus ambonicus), and many others. The purpose of this community service is to improve the community, especially mothers, about local food ingredients that have the potential to be breast milk boosters. The implementation of community service is carried out by means of demonstrations through providing education about the use of local food ingredients as breast milk boosters at the link. Sumberjaya Sumur Pandeglang Village.

Keywords: Education, Local food ingred

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan satu-satunya makanan terbaik untuk bayi yang bersifat alamiah. ASI mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Khasiat ASI sangat besar antara lain dapat meningkatkan pertumbuhan sel saraf otak, dan menurunkan risiko bayi mengidap penyakit serta memberikan hubungan kasih sayang antara ibu dan bayinya. ASI merupakan makanan utama yang paling dibutuhkan untuk bayi baru lahir 0-6 bulan (Liana, 2021)

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan merupakan salah satu dari strategi global untuk kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Meskipun banyak manfaat dari pemberian ASI eksklusif bagi bayi, ibu, keluarga dan masyarakat, namun cakupannya masih rendah di berbagai negara termasuk Indonesia. (Harahap, Agustina, dan Mardhiah 2022). Prevalensi pemberian ASI eksklusif di dunia sekitar 38% dan kegagalan ibu untuk memberikan ASI sekitar 10-15%, sedangkan di Indonesia hanya sekitar 9 dari 10 ibu yang telah memberikan ASI, namun penelitian IDAI menemukan bahwa hanya 49,8% yang menyusui efektif selama 6 bulan.

Berdasarkan data yang dikumpulkan *International Baby Food Action Network* (IBFAN), Indonesia menduduki peringkat ketiga terbawah dari 51 negara di dunia yang mengikuti penilaian status kebijakan dan program pemberian makan bayi dan anak (Kemenkes RI, 2021).

Kegagalan pemberian ASI eksklusif menyebabkan terhentinya pemberian ASI dan pengenalan dini penggunaan susu formula pada bayi. Kegagalan ini meningkatkan kejadian infeksi seperti otitis media, gastroenteritis, pneumonia, obesitas, diabetes tipe 1 dan tipe 2, leukemia dan sindrom kematian mendadak, serta kanker payudara ibu premenopause, kanker ovarium, penambahan berat badan, dan sindrom metabolik, dimana hal tersebut turut menyumbang tingginya AKI dan AKB (Harahap, Agustina, dan Mardhiah 2022).

Pentingnya pemberian Edukasi mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal untuk meningkatkan produksi ASI, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan ibu perlu dilakukan, agar ibu memiliki informasi yang cukup untuk mempersiapkan diri dalam proses menyusui. sebagaimana disebutkan dalam ayat dalam Al-Qur'an yang

menekankan pentingnya menyusui dalam periode awal kehidupan anak, yang sejalan dengan prinsip ASI eksklusif bagi bayi selama 6 bulan pertama yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah; 233 yang artinya : *Ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Kewajiban ayah menanggung makan dan pakaian mereka dengan cara yang patut.* Ayat ini mendukung pentingnya menyusui sebagai bentuk kasih sayang dan pemenuhan kebutuhan nutrisi bayi, yang juga dapat diinterpretasikan sebagai dukungan terhadap praktik ASI eksklusif pada masa awal kehidupan seorang anak.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dalam rangka pemberdayaan masyarakat melalui demonstrasi membuat makanan olahan dari jantung pisang. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung pada tanggal 04 Agustus 2025 yang berlokasi di rumah kader posyandu setempat. Peserta mengikuti kegiatan mulai pukul 10.00 WIB s/d selesai tentang pemanfaatan bahan local sebagai booster ASI.

Tahapan kegiatan dimulai dengan tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan lahan terkait perizinan pelaksanaan pengabdian serta menentukan target dan sasaran pengabdian masyarakat. Tahap berikutnya adalah mempersiapkan materi dan fasilitas untuk pemberian edukasi tentang Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal sebagai Booster ASI, melibatkan peserta untuk turut serta dan aktif dalam pemberian edukasi.

Selanjutnya tahap akhir adalah membuat laporan kegiatan pengabdian Masyarakat, Mempublikasikan pengabdian masyarakat ke Jurnal yang telah memiliki kategori ISSN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di lingkungan Desa Sumberjaya Sumur Pandeglang Banten pada tanggal 04 Juli 2025. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 34 orang responden dari berbeda usia, Pendidikan, dan juga pekerjaan. Berikut karakteristik responden yang dapat menghadiri pelaksanaan edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI.

Tabel 1 Karakteristi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan

N o	Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Usia	<20 Tahun	1	2,9
		20-35 Tahun	24	70,6
		>35 Tahun	9	26,5
2.	Pendidikan	Dasar	8	23,5
		Menengah	12	35,3
		Atas	14	41,2
3.	Pekerjaan	Bekerja	16	47,1
		Tidak Bekerja	18	52,9
Jumlah			34	100

Sumber: Data Primer, 2025

Table 1 menunjukkan bahwa jumlah seluruh responden yang dapat menghadiri acara edukasi pemanfaatan bahan lokal sebagai booster ASI sebanyak 34 orang, yang terdiri dari usia terbanyak yang dapat menghadiri acara yaitu usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 orang (70,6%), Pendidikan responden paling banyak Adalah Pendidikan atas yaitu

sebanyak 14 orang (41,2), dan pekerjaan paling banyak Adalah ibu yang tidak bekerja sebanyak 18 orang (52,9%).

Sebelum dilaksanakan kegiatan edukasi dengan materi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster asi. Peserta diminta mengisi daftar hadir serta lembar kuesioner yang harus diisi sebagai pre-test. Kegiatan pre-test bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal peserta sebelum mengikuti kegiatan edukasi. Setelah mengikuti kegiatan peserta kembali diminta untuk mengisi lembar posttest untuk menilai sejauh mana responden dapat memahami tentang materi yang disampaikan. Berikut hasil evaluasi pre-test dan post-test kegiatan edukasi pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI.

Berdasarkan jenis bahan atau tanaman yang ada di sekitar responden, pengabdi memilih 10 jenis bahan atau tanaman yang berdasarkan teori dan penelitian sudah terbukti dapat meningkatkan produksi ASI. Pengabdi akan menanyakan sejauh mana responden mengetahui bahan/ tanaman tersebut serta manfaatnya sebagai booster ASI.

Table 2 Hasil Survei Pangan/Tanaman Berdasarkan Pengetahuan Dan Pengalaman Responden Tentang Bahan Pangan Lokal Sebagai Booster ASI

N o	Baha n Pang an/ Tana man	Ta hu	Perse ntase (%)	Tid ak	Perse ntase (%)	Jum lah (%)
1	Daun katuk	28	82,3	6	17,7	34 (100)
2	Daun	4	11,7	30	88,3	34

.	bang un- bang un					(100)
3	Daun kelor	31	91,2	2	8,8	34 (100)
4	Papa ya	24	70,6	10	29,4	34 (100)
5	Jant ung pisan g	20	58,8	14	41,2	34 (100)
6	Kem angi	25	73,5	9	26,5	34 (100)
7	Labu air	16	47	18	53	34 (100)
8	Labu kunin g	12	35,2	22	64,8	34 (100)
9	Jagu ng	23	67,7	11	32,3	34 (100)
10	Daun baya m	30	88,2	4	11,8	34 (100)

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 34 orang responden yang mengetahui bahwa daun katuk bisa dijadikan sebagai booster ASI sebanyak 28 orang, daun bangun-bangun hanya 4 orang, daun kelor 31 orang, buah papaya 24 orang, jantung pisang 20 orang, kemangi, 25 orang, labu air 16 orang, labu parang 12 orang, jagung 23 orang, dan daun bayam 30 orang.

Table 3 Hasil Evaluasi Pre-Test dan Post Test Kegiatan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Sebagai Booster ASI

Kelom pok	Minim um	Maxim um	Me an	SD	P Val ue
Pre- Test	20	90	56,76	18,865	0,002
Post- Test	40	90	69,12	15,834	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan analisis data yang dilakukan sebelum penyuluhan, nilai rata-rata pengetahuan sebesar $56,76 \pm 18,865$ dan meningkat setelah diberikan penyuluhan menjadi $69,12 \pm 15,834$. Analisis dengan uji paired t test didapatkan p value 0,002 ($\alpha=0,05$) artinya ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan peserta tentang pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI.

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan peserta tentang pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi pendidikan terstruktur, mengarah pada peningkatan nyata dalam pemahaman dan kepercayaan ibu mengenai praktik menyusui (Lenna Mardianasari, 2024).

Materi edukasi yang diberikan pada kegiatan ini yaitu pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai booster ASI. Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI atau sebagai booster ASI (galaktagogue). Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktagogue antara lain, daun katuk (*Sauropus androgynus*), biji klabet (*Trigonella foenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleus ambonicius*). Hasil review kualitatif yang dilakukan oleh Monika (2020) menunjukkan beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan sebagai pelancar ASI adalah daun katuk, daun kelor, dan daun papaya.

Penggunaan daun katuk (*Sauropus*

androgynus) menjadi ASI booster telah menjadi perhatian dalam penelitian kesehatan masyarakat, terutama di Indonesia. Daun katuk dikenal memiliki kandungan nutrisi yang kaya, termasuk polifenol dan steroid, yang berfungsi merangsang produksi hormon prolactin (Suwanti, 2020). Hormon ini begitu krusial pada tahapan laktasi, sehingga peningkatan kadar prolaktin diharapkan dapat mendorong peningkatan produksi ASI. Studi yang dilaksanakan oleh Rosa et al. (2022) mengindikasikan jika konsumsi ekstrak daun katuk secara signifikan mendorong peningkatan hormon prolactin terhadap ibu yang sedang memberikan atau memproduksi ASI, yang berdampak terhadap meningkatnya jumlah ASI. Dalam kajian yang dilakukan oleh Ulyana et al. (2019), kombinasi daun katuk dengan coklat menunjukkan hasil yang menggembirakan. Setelah tujuh hari konsumsi, 86% responden mengalami peningkatan volume ASI.

Selain daun katuk, menurut Santoso (2018) menyatakan bahwa dalam daun bangun-bangun terdapat kandungan vitamin C, vitamin B1, vitamin B12, beta karotin, niasin, karvakrol, kalsium, asam-asam lemak, asam oksalat dan serat. Senyawa-senyawa tersebut berpotensi terhadap bermacam-macam aktivitas biologik, misalnya antioksidan, diuretik, analgesik, mencegah kanker, antitumor, antivertigo, immunostimulan, anti radang, anti infertilitas, hiperkolesterolemik, hipotensif, serta memiliki kandungan laktogagum yang berfungsi meningkatkan laju sekresi dan peningkatan produksi ASI. Peneliti berasumsi dengan kandungan yang terdapat pada daun bangun-

bangun dapat meningkatkan produksi ASI ibu sehingga memberikandampak baik terhadap pertumbuhan bayi. Tumbuhan bangun-bangun sangat gampang tumbuh Dimana saja namun jarang ditemukan diperkotaan dan biasanya banyak di daerah pemukiman Masyarakat yang tinggal dipedesaan, tumbuhan bangun—bangun bisa digunakan sebagai pagar pembatas kebun atau tanah mereka. Jika masyarakat memiliki sisa lahan dan bisa dipergunakan untuk tanamanobat keluarga (TOGA), tanamlah tanaman bangun-bangun sehingga sewaktu waktudapatdigunakan pengobatan alternative.

Penelitian tentang pengaruh daun kelor terhadap kelancaran ASI pada ibu oleh Susanti (2022) Dengan hasil menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum diberikan daun kelor terdapat 17 responden (85%) yang ASI kurang lancar, sedangkan dari 20 responden sesudah pemberian daun kelor terdapat 14 responden (70%) yang ASI lancar. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan Chi Square maka diketahui P value = 0,001, maka ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap kelancaran ASI. Sayur daun kelor merupakan salah satu makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI karena pada daun kelor mengandung senyawa-senyawa sterol (turunannya fitosterol) dan poliferol yang berfungsi meningkatkan kadar hormone prolaktin untuk produksi ASI. Fitosterol adalah hormon yang merangsang hormon oksitosin untuk memicu pengeluaran dan pengaliran ASI, serta memiliki efek lactogugum yang dapat meningkatkan jumlah dan mutu ASI karena

mengandung zat yang bersifat hormonal. Pada Produksi ASI dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi sayur-sayuran seperti daun katu, sayur papaya muda dan sayur daun kelor. Tanaman kelor merupakan bahan makanan lokal yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui karena mengandung senyawa fitostreol yang berfungsi meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (efek laktogogum). Secara teoritis senyawa senyawa yang mempunyai efek laktogogum diantaranya adalah sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid yang dapat meningkatkan produksi ASI (Aliyanto, 2019). Jantung pisang merupakan jenis makanan yang mengandung lactagozim berupa polipenol yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah produksi ASI. Kandungan jantung pisang Buah pada pisang kepok mengandung protein, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C, dan zat metabolit sekunder lainnya, yang menyediakan energi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah-buahan lainnya (Wulan, 2020). Takaran jantung pisang yang digunakan untuk meningkatkan dan memperlancar ASI adalah 200 gr dengan takaran 2 gelas air kemudian untuk dapat dikonsumsi terlebih dahulu direbus hingga mendidih atau disayur dan sajikan hangat 2 kali sehari. Jantung pisang menjadi bahan makanan yang memiliki banyak manfaat dan mudah didapatkan oleh masyarakat karena bisa dengan mudah ditanam di pekarangan rumah. Dengan pemanfaatan jantung pisang batu yang dapat meningkatkan produksi ASI,

dapat membantu keberhasilan program pemerintah dalam upaya pemberian ASI Eksklusif yaitu pemberian ASI saja sampai dengan usia bayi 6 bulan dan tetap diberikan ASI sampai usia anak 2 tahun yang ditambah dengan makanan pendamping ASI (Wulan, 2020).

Labu kuning merupakan sayuran yang termasuk kelompok *Cucurbitaceae*. Pemanfaatan Labu kuning selain dari daging labu, juga termasuk bijinya. Kandungan dalam labu kuning diantaranya *L-tryptophan*, zink, dan magnesium. *Tryptofan* merupakan asam amino esensial yang berada di daging labu dan biji labu. Metabolisme *tryptofan* terdiri dari 3 alur yaitu pembentukan *tryptamine*, *serotonin*, dan terakhir *melatonin* (10). *Melatonin* dapat mengatasi insomnia pada manusia. Zink (Zn) dan magnesium (Mg) juga merupakan salah satu zat gizi yang mampu meningkatkan kualitas tidur (11). Selain itu, di dalam labu kuning terdapat kandungan fitokimia yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI. Produksi ASI yang lancar dapat meningkatkan oksitosin, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan gangguan tidur ibu (Ariani, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan berupa Pemberdayaan Masyarakat melalui pemberian edukasi tentang pemanfaatan bahan tanaman lokal sebagai booster ASI. Adapun pemberian materi ini di hadiri oleh para Wanita usia subur, kader, dan juga bidan. dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan terlihat

antusiasme peserta dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu ada 10 macam jenis bahan atau tanaman lokal yang bisa dijadikan sebagai booster ASI yang para peserta ketahui, diantaranya Adalah, daun katuk, daun bangun-bangun, kelor, pepaya muda, jantung pisang, kemangi, labu air, labu kuning, jagung, dan daun bayam. Demikian adanya, perlunya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serupa guna meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan serta pemanfaatan kearifan lokal/ bahan makanan yang tersedia dalam meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyanto. 2019. Efektivitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun kelor Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10 (1):8491.
- Harahap, Hasanah Pratiwi, Winda Agustina, dan Ainun Mardhiah. 2022. "EFEKTIVITAS SERBUK JANTUNG PISANG TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 6 (1): 55–64. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.2092>.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020.
- Liana A.2021. Survei Pangan Nabati Sebagai Galaktogogum. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change*. UIN Alauddin Makassar.
- Maydianasari L, Wirdayanti R, Jacoba Nugrahaningtyas, Utami W, Ima Marinda.(2023). Edukasi Dan Pendampingan Untuk Meningkatkan Produksi ASIDenganKombinasiWoolwichdan

- Back Rolling Massage. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2023.
- Monika NL. 2020. Potensi tanaman local sebagai galatagogue herbal untuk meningkatkan produksi ASI. JEms. 9(1).
- Novida Ariani, Ningrum Paramita Sari, Putri Hainun Sasabela. (2023). The Effect of Yellow Pumpkin Pudding (*Cucurbita Moschata*) on Sleep Quality in Postpartum Mothers in the Working Area of the Dinoyo Health Center, Malang. *Formosa Journal of Sustainable Research (FJSR)*. 2(7).
- Oktiningrum M, Harjanti AI, Nurhidayah A, Dewi I, Fariska LA. 2023. Literatur rivewe: Pamanfaatan bahan alam guna memperlancar ASI pada ibu menyusui. Prosiding Seminar nasional dan call for paper kebidanan universitas Ngudi Waluyo. 2(1).
- Parwati, D. (2023). Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kelancaran ASI Ibu Menyusui. *Journal Of Pharmaceutical and Health Research*, 4(2), 220–224. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i2.3490>
- Prastyoningsih A, Noor FA, Kanita WM, Pratiwi EN, Umarianti T. 2021. Peningkatan kemampuan kader malalui edukasi pemanfaatan bahan alam untuk meningkatkan produksi ASI di kelurahan banjarsari Surakarta. *Jurnal Emphaty*. 2(2).
- Rosa, E. F., Aisyah, A., Rustiati, N., & Zanzibar, Z. (2022). Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.) dan Produksi Air Susu Ibu. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 205–214.
- Sri Wulan, Girsang DM. (2020). Pengaruh jantung pisang (*Musa Paradisiaca* L) terhadap Produksi ASI. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdaml/BB Medan*. 5(2).
- Susanti D, Syahfitri. (2022). Efektivitas Penambahan Daun Kelor Pada Nugget Cumi-Cumi Untuk Pencegahan Stunting Di Desa Padang Kecamatan Manggeng. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*. 2(2).
- Suwanti I, Cahyono EA. (2020). EFEKTIVITAS TEKNIK MARMET TERHADAP KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF PADA BAYI. *Jurnal keperawatan dan kebidana*. 8(1).
- Ulyana, D., Ratnasari, H., Syafa'atun, N. I., & Wijayanti, R. (2019). Formulasi Nutrasutikal Coklat (*Theobroma Cacao* L.) Dan Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Sebagai Asi Booster. *Media Farmasi Indonesia*, 14(2), 1536–1539.
- Yusnita V dan Rustina Y. 2020. Hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif Seelama 6 Bulan pertama kehidupan: literatur review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 11(4).