Vol. 7, No. 3, Desember 2025, pp 543-551
https://doi.org/10.36590/jika.v7i3.1726
http://salnesia.id/index.php/jika
jika@salnesia.id, p-ISSN: 2337-9847, e-ISSN: 2686-2883
Penerbit: Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

ARTIKEL PENELITIAN

RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor) terhadap Peningkatan Kuantitas Produksi ASI Ibu Menyusui

RISBILOR (Sweet Potato and Moringa Risol)in Increasing the Quantity of Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers

Heni Nurakilah[1*], Meti Sulastri[1], Iis Sopiah Suryani[1], Birry Assidiqy[2], Maria Ulfah Jamil[1]

[1]Program Studi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia
[2]Program Studi Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya, Tasikmalaya, Indonesia

Abstract

Optimal breast milk (BM) production is a crucial factor in the success of exclusive breastfeeding, yet many breastfeeding mothers still experience challenges related to low milk quantity. One of the factors influencing breast milk production is the adequacy of maternal nutrition during lactation. The utilization of local nutrient-rich foods with galactagogue properties offers a potential alternative to enhance breast milk production. This study aimed to examine the effect of sweet potato leaves and moringa leaves, processed into RISBILOR (Sweet Potato and Moringa Risoles), on increasing BM quantity and improving exclusive breastfeeding coverage in the working area of Kersanagara Community Health Center, Tasikmalaya City. A quasi-experimental design with a pretest–posttest control group was used. The study involved 40 breastfeeding mothers with infants aged 0–6 months, who received the intervention for 14 consecutive days. The results showed a significant difference in BM quantity between the intervention and control groups after RISBILOR administration, with a Wilcoxon test p-value of 0,032 (p-value <0,05). In conclusion, RISBILOR significantly increased breast milk production in mothers of infants aged 0–6 months, indicating that it can be used as a safe and beneficial local food-based functional food to support breast milk production and the success of exclusive breastfeeding programs.

Keywords: *breastfeeding mothers, moringa oleifera, sweet potato*

Article history:

Submitted 06 September 2025
Accepted 30 Desember 2025
Published 31 Desember 2025

PUBLISHED BY:
Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)
Address:
Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru, Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:
info@salnesia.id, jika@salnesia.id
Phone:
+62 85255155883

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang optimal merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif, tetapi masih banyak ibu menyusui yang mengalami kendala berupa rendahnya kuantitas ASI. Salah satu faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah kecukupan nutrisi ibu selama masa laktasi. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya zat gizi dan bersifat laktagogum menjadi alternatif yang potensial untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian daun ubi jalar dan daun kelor yang diolah dalam bentuk risol sehingga mampu membantu meningkatkan kuantitas produksi ASI ibu menyusui dan meningkatkan angka cakupan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kersanagara Kota Tasikmalaya. Metode penelitian ini *Quasi-eksperimental* dengan menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 40 orang ibu menyusui bayi 0-6 bulan yang dilakukan intervensi selama 14 hari berturut-turut. Hasil penelitian didapatkan terdapat perbedaan kuantitas produksi ASI antara kelompok intervensi dan kontrol setelah pemberian RISBILOR dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* 0,032 (*p-value* < 0,05). Kesimpulan terdapat peningkatan produksi ASI yang signifikan pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan sehingga RISBILOR dapat dijadikan sebagai alternatif pangan fungsional berbasis bahan lokal yang aman dan bermanfaat untuk mendukung peningkatan produksi ASI serta keberhasilan program pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: ibu menyusui, kelor, ubi Jalar

*Penulis Korespondensi:
Heni Nurakilah, email: heninurakilah@gmail.com

*This is an open access article under the **CC–BY** license*

Highlight:

- Pemberian RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor) selama 14 hari terbukti secara statistik (*p-value* < 0,05)) meningkatkan kuantitas produksi ASI pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.
- Kombinasi ubi jalar dan daun kelor efektif merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan langsung dalam memperlancar produksi dan pancaran ASI ibu menyusui.
- Produk ini merupakan inovasi makanan tambahan berbasis kearifan lokal yang aman dikonsumsi (telah melalui uji etik) dan praktis untuk mengatasi masalah ketidakcukupan ASI.

PENDAHULUAN

Secara global, tren pemberian ASI eksklusif mengalami kenaikan dari angka 38% di tahun 2017 hingga menyentuh 41% pada tahun 2020. Oleh karena itu, demi mencapai sasaran global tahun 2025, WHO mendorong peningkatan angka ASI eksklusif pada semester pertama kehidupan bayi hingga melampaui ambang 50% (Hakameri dan Israyati, 2022; Siregar et al., 2022). Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia selama periode 2019 hingga 2022 mencapai angka 72,04%. Di wilayah Jawa Barat, rincian mengenai ASI eksklusif di Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa pada tahun 2021 angkanya adalah 70,38%, kemudian menurun menjadi 67,72% pada tahun 2022,

sebelum meningkat lagi menjadi 74,75% di tahun 2023. Sementara itu, di Puskesmas Kersanagara, angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 tercatat sebesar 57,94%, yang masih belum mencapai target cakupan minimal nasional sebesar 80% (Miskiyah et al., 2024; Nurakilah et al., 2024).

ASI merupakan cairan alami yang diproduksi oleh kelenjar mamae dan mengandung komposisi kompleks yang terdiri dari emulsi lemak, protein, serta laktosa dan mineral yang penting bagi bayi. merupakan campuran lemak dalam emulsi yang larut dalam kombinasi protein, laktosa dan mineral. ASI memainkan peran yang sangat penting sebagai sumber makanan terbaik untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak. Proses menyusui merupakan metode yang khas dan tiada duanya dalam menyuplai nutrisi yang ideal bagi bayi yang sehat, serta memberikan efek biologis dan psikologis yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan anak (Anggriani et al., 2024).

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) memiliki banyak pengaruh terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak, oleh karena itu WHO dan UNICEF menyarankan supaya pemberian ASI yang ideal dimulai dalam satu jam pertama setelah melahirkan, ASI eksklusif sampai enam bulan pertama, dan dilanjutkan sampai usia mencapai dua tahun dengan pemberian makanan pendamping ASI mulai pada usia enam bulan. Menyusui secara penuh selama enam bulan pertama kehidupan dapat menurunkan angka penyakit dan kematian bayi, terutama di negara-negara yang masih berkembang (Kartika et al., 2021; Page et al., 2025; Zewdu et al., 2025). Pemberian ASI secara eksklusif memiliki potensi untuk menyelamatkan sekitar 900 nyawa setiap tahun apabila 90% wanita hamil memberikan ASI. Menurut statistik UNICEF, angka kematian bayi di bulan pertama adalah 25 kali lebih tinggi pada bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif (Marsiami dan Puspariny, 2024).

Meningkatkan kondisi kesehatan ibu dan anak dalam seribu hari pertama kehidupan, yang berlangsung dari pembuahan sampai bayi mencapai dua tahun, adalah tujuan krusial untuk menghindari masalah kekurangan gizi pada anak-anak. Kurangnya kandungan ASI, seperti kekurangan vitamin A, berperan dalam kekurangan nutrisi pada bayi dan berkurangnya pasokan ASI dapat berujung pada penghentian pemberian ASI secara eksklusif (Mogaka et al., 2022). Pemberian ASI eksklusif memiliki dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kematian pada bayi serta mendukung perkembangan mereka (Alam, 2021). Salah satu hal yang berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif adalah minimnya jumlah produksi ASI oleh ibu. Nutrisi yang diterima oleh ibu yang menyusui berperan penting dalam kualitas ASI dan kesuksesan pemberian ASI secara eksklusif (Sumarni et al., 2020).

Salah satu langkah yang diambil oleh pemerintah dalam mendorong pemberian ASI eksklusif sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 adalah dengan menjaga kelancaran produksi ASI melalui perbaikan pola makan bagi ibu menyusui, serta penambahan suplemen lain. Bidan memainkan peran penting dalam layanan kesehatan bagi ibu dan anak yang dapat membantu ibu menyusui dalam meningkatkan jumlah produksi ASI supaya program ASI eksklusif bisa tercapai. Peningkatan produksi ASI dapat dilakukan melalui pendekatan gizi dengan mengoptimalkan penggunaan suatu produk pangan (Alindawati et al., 2021). Salah satu metode alami tanpa obat untuk meningkatkan jumlah ASI dan mengurangi potensi risiko yang bisa di alami oleh ibu maupun anak adalah dengan memanfaatkan tanaman yang memiliki kandungan laktagogum seperti daun kelor serta ubi jalar (Marsiami dan Puspariny, 2024; Elgabry et al., 2023).

Beberapa jenis makanan yang berasal dari sayuran telah terbukti secara ilmiah

dapat meningkatkan baik kualitas maupun kuantitas ASI antara lain daun katuk (*Saurus androgynus*), daun kelor (*Moringa oelifera*), daun blustru (*Luffa Cylindrea Roem*) daun torbangun *(Coleus amboinicus Lour.*) dan daun ubi jalar (*Ipomoea batatas*) (Hakameri dan Israyati, 2022). Efektivitas daun kelor dan ubi jalar dalam memicu produksi ASI berasal dari kandungan fitokimia berupa polifenol serta steroid. Kedua senyawa ini bekerja secara biologis dengan menstimulasi hormon prolaktin, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap volume ASI yang dihasilkan (Asum et al., 2023; Mogaka et al., 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purnanto et al. (2020) membahas tentang pemberian teh daun kelor yang mampu meningkatkan produksi ASI yang diberikan intervensi selama 3 minggu. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggriani et al. (2024) tentang pemberian rebusan daun ubi jalar terhadap ibu menyusui didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut-turut mampu membantu melancarkan produksi ASI. Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang mengkombinasi kedua bahan yang dikemas pada satu produk makanan sebagai *booster* ASI alami sehingga penulis tertarik membuat suatu kebaharuan camilan sehat berbahan tanaman alami yang mengandung zat laktagogum yaitu dari daun kelor dan daun ubi jalar.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*) dengan kelompok kontrol dan pengujian sebelum serta sesudah intervensi (Djaali, 2021). Penelitian dilakukan di Kelurahan Setiajaya, wilayah kerja Puskesmas Kersanegara, Kota Tasikmalaya, pada Agustus 2025. Pengambilan sampel penelitian dilakukan secara *non-probability* dengan teknik *purposive sampling.* Subjek yang memenuhi syarat dalam penelitian ini melibatkan ibu dengan bayi berumur 0-6 bulan yang mengeluhkan rendahnya volume produksi ASI, dan ibu yang memberikan ASI eksklusif, sedangkan untuk kriteria eksklusi penelitian ini adalah mengonsumsi suplemen atau obat pelancar ASI dan memiliki riwayat penyakit payudara.

Peneliti melakukan pengukuran peningkatan kuantitas produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor). Proses penelitian dimulai dari identifikasi masalah di lapangan khususnya pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan terkait kendala dalam proses pengeluaran ASI sehingga peneliti mendapatkan subjek penelitian sesuai dengan kriteria penelitian sampai mencapai 40 subjek dari masing-masing kelompok intervensi dan kontrol, kemudian dilakukan pengukuran kuantitas produksi ASI sebelum dan sesudah pemberian RISBILOR dengan cara memompa ASI pada waktu yang telah ditentukan menggunakan pompa ASI terstandar dan mencatat volume ASI (ml). Pemberian intervensi berupa olahan camilan Risol yang berbahan dari daun ubi jalar dan daun kelor dengan frekuensi pemberian sebanyak 200 gram per hari selama 14 hari berturut-turut. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu pompa ASI, gelas ukur ASI dan lembar observasi beserta kuesioner.

Analisis data dilakukan dengan analisis univariat yaitu mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian dan uji bivariat untuk menganalisis hubungan pemberian intervensi variabel independen dan dependen penelitian dengan menggunakan Uji *Wilcoxon.* Prosedur *informed consent* dilakukan kepada seluruh subjek sebelum tahap intervensi. Peneliti menjamin kesehatan subjek dan bertanggung jawab penuh atas efek samping yang mungkin timbul, sebagaimana diatur dalam surat layak etik

nomor 176/09.KEPK/UBK/VII/2025 dari Universitas Bhakti Kencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Tabel 1 memperlihatkan karakteristik dari 40 subjek penelitian ibu menyusui bayi 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kersanagara Kota Tasikmalaya pada kelompok intervensi mayoritas berumur 20–29 tahun (52,5%), umur bayi mayoritas 2-6 bulan (80%), pendidikan subjek mayoritas SMA (52,5%), pekerjaan subjek mayoritas ibu rumah tangga (IRT) (87,5%), paritas subjek mayoritas multipara (67,5%) dan riwayat persalinan subjek mayoritas pervaginam (70%). Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas berumur 20–29 tahun (80%), umur bayi mayoritas 0-1 bulan (67%), Pendidikan subjek mayoritas SD/SMP (55%), pekerjaan subjek mayoritas ibu rumah tangga (IRT) (72%), paritas subjek mayoritas primipara (75%) dan riwayat persalinan subjek mayoritas SC (75%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek penelitian

Variabel	Kelompok			
	Intervensi (n=40)		Kontrol (n=40)	
	n	%	n	%
Umur ibu (tahun)				
20-29	21	52,5	32	80
30-39	18	45	8	20
40-49	1	2,5	0	0
Umur bayi (bulan)				
0-1	8	20	27	67
2-6	32	80	13	33
Pendidikan				
SD/SMP	15	37,5	22	55
SMA	21	52,5	17	42
Pergruan Tinggi (PT)	4	10	1	3
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	35	87,5	29	72
Buruh	0	0	7	18
PNS	0	0	0	0
Lainnya	5	12,5	4	10
Paritas				
Primipara	13	32,5	30	75
Multipara	27	67,5	10	25
Grandemultipara	0	0	0	0
Jenis persalinan				
Pervaginam	28	70	10	25
SC	12	30	30	75

Sumber: Data primer, 2025

Efektivitas RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor) terhadap peningkatan kuantitas produksi ASI ibu menyusui

Tabel 2 memperlihatkan bahwa melalui analisis pengujian *Uji Wilcoxon* memperoleh nilai *p* 0,281 pada pengukuran pretes kuantitas produksi ASI pada

kelompok intervensi dan kontrol, sehingga tingkat signifikansi lebih dari α= 0,05 maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan. Sedangkan pada pengukuran kuantitas produksi ASI setelah diberikan intervensi dengan pemberian RISBILOR pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p* 0,032 sehingga lebih kecil dari α = 0,05 maka membuktikan bahwa intervensi menggunakan RISBILOR memberikan dampak nyata dalam mengoptimalkan jumlah ASI pada kelompok ibu menyusui.

Tabel 2. Efektivitas RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor) terhadap peningkatan kuantitas produksi ASI ibu menyusui Bayi 0-6 Bulan

Kuantitas Produksi ASI	Intervensi	Kontrol	Perbedaan	*P-value**
	Rerata (±SD)	Rerata (±SD)	Rerata (±SD)	
Pre-test	1,97 (±0,65)	2,23 (±0,35)	-0,26 (±0,3)	0,281
Post-test	2,75 (±0,54)	1,62 (±0,43)	1,13(±0,11)	0,032

Keterangan: *Uji *Wilcoxon*, signifikan jika p-value <0,05

Hasil penelitian ini menunjukan dari 40 ibu menyusui mayoritas kuantitas produksi ASI setelah pemberian RISBILOR (Risol Ubi Jalar dan Kelor) mengalami pengeluaran yang baik dan meningkat. Peneliti menemukan bahwa pemberian olahan makanan berbentuk risol dari bahan daun ubi jalar dan daun kelor mampu meningkatkan produksi ASI yang disebabkan oleh kandungan zat laktagogum pada kedua daun tersebut. Beberapa elemen yang dapat berpengaruh pada produksi ASI antara lain *mood booster, food booster* dan *confidence booster*. Peningkatan produksi ASI adalah jenis makanan yang berpotensi meningkatkan produksi ASI dan bisa berupa tambahan gizi, minuman, kue, atau hal lain. Sumber asupan untuk peningkatan ASI dapat berasal dari buah, sayur, kacang, atau biji-bijian (Wardhani dan Aeni, 2025).

Tumbuhan memiliki banyak potensi sebagai peningkat ASI. Daun dari ubi jalar dan kelor mampu memengaruhi produksi ASI karena mengandung senyawa laktogenik. Kandungan fitosterol dalam daun kelor dapat meningkatkan kadar hormon yang berkaitan dengan menyusui dan menghalangi reseptor dopamin, sehingga merangsang sekresi hormon prolaktin (Oktafiani et al., 2022). Daun ubi jalar mengandung polifenol dan steroid yang dapat meningkatkan kadar prolaktin serta produksi ASI (Patel dan Patel, 2022).

Kandungan fitosterol (steroid), alkaloid, saponin, flavonoid, stigmatosterol dan beta sitosterol secara menyeluruh memegang peranan yang krusial dalam produksi ASI (Marsiami dan Puspariny, 2024). Daun ubi jalar mengandung vitamin A, provitamin A (beta karoten), B, dan C, serta zat besi, kalsium, fosfor, dan lemak. Selain itu daun ubi jalar merupakan sumber antioksidan polifenol yang sangat baik (Alam, 2021; Maharani et al., 2021). Daun ubi jalar memiliki kemampuan untuk meningkatkan produksi ASI berkat kandungan zat laktagogum di dalamnya (Elgabry et al., 2023). Komposisi zat gizi yang terdapat dalam daun ubi jalar yaitu energi (47,0%), karbohidrat (10,4%), protein (2,8 %), lemak (0,4%), serat (5,3%), vitamin C (22,0%), flavonoid (66,66 mg) (Putri dan Astuti, 2022).

Sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Hakameri dan Israyati (2022) menyatakan bahwa diantara 20 subjek yang telah diberikan daun ubi jalar selama 7 hari rata-rata mengalami peningkatan produksi ASI dari 4,13 ml menjadi 35,9 ml (Elgabry et al., 2023). Penelitian lain oleh penelitian Anggriani et al. (2024) juga mengungkapkan bahwa pemberian daun ubi jalar secara terus menerus selama 7 hari

dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui dari 36 ml menjadi 73,3 ml dan bayi cukup mendapatkan ASI yang memadai jika terlihat tanda-tanda frekuensi BAK setidaknya 6-8 kali dalam sehari, bayi menyusu setiap 2-3 jam, bayi tampak puas ketika menyusu. Disamping itu, kadar beta karoten yang tinggi pada ubi jalar dapat berkontribusi pada peningkatan produksi ASI (Asum et al., 2023).

Daun kelor memiliki zat yang bersifat laktogenik, termasuk steroid dan flavonoid yang dapat merangsang sel-sel sekretorik dalam kelenjar payudara sehingga mendorong peningkatan produksi ASI (Marsiami dan Puspariny, 2024). Dalam setiap 100 gram daun kelor terdapat komposisi zat gizi yang meliputi protein (12,31%), lemak (18,62%), provitamin A/beta-karoten (313,47 mg, vitamin E (1549,4 mg), seng/Zn (3,7 gram), dan selenium (47,45 mg). Daun kelor berkontribusi pada peningkatan volume ASI, kadar hormon prolaktin serta jumlah protein (Fungtammasan dan Phupong, 2022).

Penelitian yang berbeda menunjukan bahwa daun kelor memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas ASI dan bisa menjadi sumber gizi alami bagi ibu yang menyusui. Hasil penelitian dari (Delianti dan Juwita, 2024) menunjukan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian sayur daun kelor yaitu pada subjek I sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 5 indikator dan setelah diberikan meningkat menjadi 9, sedangkan pada subjek II sebelum diberikan sayur daun kelor kelancaran ASI hanya terdapat 4 indikator dan setelah diberikan meningkat menjadi 10.

KESIMPULAN

Daun Ubi Jalar dan Daun Kelor memiliki dampak positif terhadap peningkatan jumlah produksi ASI pada ibu menyusui bayi berusia 0-6 bulan. Kedua jenis daun tersebut berpotensi dalam memengaruhi hormon prolaktin yang berkaitan dengan peningkatan produksi ASI karena kandungan zat polifenol yang ada di dalamnya. Saran untuk pemberi layanan kesehatan dapat mengintegrasikan pemanfaatan RISBILOR dalam program promosi ASI eksklusif dan konseling laktasi serta melakukan pemantauan berkala terhadap ibu menyusui untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan intervensi tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Kemdiktisaintek, DRPM Universitas Bhakti Kencana, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, Kepala Puskesmas Kersanagara, dan Bidan Kelurahan Setiajaya yang telah berkontribusi dalam pemberian izin dan membantu selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alam, M.K., 2021. A Comprehensive Review of Sweet Potato (*Ipomoea batatas L.*): Revisiting The Associated Health Benefits. Trends Food Science and Technology 115, 512–529. Https://Doi.Org/10.1016/J.Tifs.2021.07.001

Alindawati, R., Soepardan, S., Wijayanegara, H., 2021. Pengaruh Pemberian Kukis Ekstrak Daun Kelor pada Ibu Nifas terhadap Produksi ASI dan Berat Badan Bayi di Kabupaten Bekasi. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah 17(2), 283–193. Https://Doi.Org/10.31101/Jkk.699

Anggriani, Y., Lismasari, D., Febriyanti, H., Komalasari, K., 2024. Pengaruh Pemberian

Air Rebusan Daun Ubi Jalar terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan 11(1), 8–15. Https://Doi.Org/10.33024/Jikk.V11i1.13117

Asum, C., Owusu, R.Y., Boateng, E., Asante, F., Orlando, V.K., 2023. Evaluating the Level of Knowledge on Orange–Fleshed Sweet Potato and Its Beta–Carotene Effect in Bread: A Study Conducted Among Lactating Mothers in Tamale Metropolis-Ghana. Journal of Multidisciplinary Research and Studies, 23–30.

Delianti, N., Juwita, R., 2024. Penerapan Rebusan Daun Kelor dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Journal of Language and Health 5(1), 293–300. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH/article/view/3471

Djaali, D., 2021. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Bumi Aksara, Jakarta Timur.

Elgabry, R.M., Sedeek, M.S., Meselhy, K.M., Fawzy, G.A., 2023. A Review on The Potential Health Benefits of Sweet Potato: Insights Into Its Preclinical and Clinical Studies. International Journal Food Science and Technology 58(6), 2866–2872. Https://Doi.Org/10.1111/Ijfs.16447

Fungtammasan, S., Phupong, V., 2022. The Effect of *Moringa oleifera* Capsule in Increasing Breast Milk Volume in Early Postpartum Patients: A Double-Blind, Randomized Controlled Trial. European Journal of Obstetrics and Gynecology Reproductive Biology: X 16, 1-9. Https://Doi.Org/10.1016/J.Eurox.2022.100171

Hakameri, C.S.H., Israyati, N., 2022. The Effect of Giving Sweet Potatoes Leaves *(Ipomoea batatas L.)* on Breast Milk Production. Science Midwifery 10(2), 1969–1973. Https://Doi.Org/10.35335/Midwifery.V10i2.595

Kartika, L., Tanggulungan, F.F., Sinurat, R.P.F., Tambunan, A.T., Aiba, S., 2021. Relationship Between Mothers' Knowledge and Exclusive Breastfeeding Behavior in One Private Hospital in West Indonesia. International Journal of Nursing and Health Services 4(1), 1–8. https://www.ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/359

Maharani, M., Nurbaiti, N., Lajuna, L., Fitri, Y., Santi, P., Sutrisno, S., 2021. The Influence of Giving Sweet Potato Leaf Boiled Water to The Acceleration of Breastmilk Production in Nursing Mothers in The Kuta Baro Health Center, Aceh Besar, Indonesia. International Peer-reviewed Journal 9(E), 246–249. Https://Doi.Org/10.3889/Oamjms.2021.5706

Marsiami, A.S., Puspariny, C., 2024. The Effectiveness of Moringa Leaf Jelly on Mother's Prolactin Level and Baby's Outcome. International Journal of Public Health Science 13(1), 169–178. Https://Doi.Org/10.11591/Ijphs.V13i1.23170

Miskiyah, M., Septiani, D.P., Nurlaili, H.M., Wulandari, S.P., 2024. Pengaruh Daun Kelor Dan Katuk terhadap Peningkatan Berat dan Panjang Badan pada Bayi Baru Lahir. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan 15(1), 94–101. Https://Doi.Org/10.26751/Jikk.V15i1.2184

Mogaka, J.N., Owuor, P.M., Odhiambo, S., Waterman, C., Mcguire, M.K., Fuchs, G.J., Attia, S.L., 2022. Investigating The Impact of *Moringa oleifera* Supplemented to Kenyan Breastfeeding Mothers on Maternal and Infant Health: A Cluster Randomized Single-Blinded Controlled Pilot Trial Protocol. JPGN Reports 3(3), 1-6. Https://Doi.Org/10.1097/Pg9.0000000000000237

Nurakilah, H., Jamil, M.U., Sulastri, M., Nugraha, B., 2024. Perbandingan Efektivitas Daun Labu Kuning *(Curcubita Moschata)* dan Daun Lembayung *(Vigna Sinensis L)* terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu 3-4 Hari Pospartum. Malahayati Nursing Journal 6(1), 176–184. Doi.Org/10.33024/Mnj.V6i1.12757

Oktafiani, H., Sari, D.N., Valiani, C., 2022. Smoothies Almond Kelor sebagai Nutrisi

Tambahan Ibu Nifas untuk Meningkatkan Kuantitas Air Susu Ibu. Jurnal Kesehatan Perintis 9(2), 131–137. Https://Doi.Org/10.33653/Jkp.V9i2.901

Page, A.E., Emmott, E.H., Sear, R., Perera, N., Black, M., Field, J.E., Myers, S., 2025. Collecting Real-Time Infant Feeding and Support Experience: Co-Participatory Pilot Study of Mobile Health Methodology. International Breastfeeding Journal 20(23), 1–17. Https://Doi.Org/10.1186/S13006-025-00707-7

Patel, Y.K., Patel, K.K., 2022. Sweet Potato Leaves: An Underutilized Nutritional Powerhouse and its Role in Global Food Security by Their Value Addition. International Journal of Food Nutritional Sciences 11(8), 5300–5313. https://www.ijfans.org/uploads/paper/6470accd9067229b3f7abcaa67156bf9.pdf

Putri, W.N.E., Astuti, N.M.W., 2022. Potensi Ekstrak Daun Ubi Jalar *(Ipomoea batatas L.)* sebagai Suplemen Penurun Gula Darah. Prosiding Workshop dan Seminar Nasional Farmasi 1, 244–259. Https://Doi.Org/10.24843/Wsnf.2022.V01.I01.P20

Purnanto, N.T., Himawati, L., Nur, A., 2020. Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor terhadap Peningkatan Produksi ASI di Grobogan. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat 9(3), 268–271.

Siregar, D.A., Harahap, M.L., Nasution, E.Y., 2022. The Effect of Soybean Milk on Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District. International Journal Public Health Excellence 1(2), 133–145. Https://Doi.Org/10.55299/Ijphe.V1i2.109

Sumarni, S., Puspasari, I., Mallongi, A., Yane, E., Sekarani, A., 2020. Effect of *Moringa oleifera* Cookies to Improve Quality of Breastmilk. Enfermeria Clinica 30(4), 99–103. Https://Doi.Org/10.1016/J.Enfcli.2019.10.050

Wardhani, Y., Aeni, S.M.N., 2025. Pengaruh Pemberian ASI Booster terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. Journal of Midwifery Science 7(1), 26–32. https://doi.org/10.31983/jomisbar.v7i1.12946

Zewdu, F., Mekonnen, S., Atenafu, A., 2025. Early Initiation of Breastfeeding and Exclusive Breastfeeding Practices and Associated Factors Among First-Time Mothers Attending Governmental Maternal and Child Health Clinics in Gondar Town, Northwest Ethiopia: A Mixed Method Study. International Breastfeeding Journal 20(27), 1–15. https://doi.org/10.1186/s13006-025-00718-4