

## **EFEKTIFITAS PEMBERIAN DAUN PEPAYA TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU NIFAS DI PMB ASMAWATI, S.ST**

*Kiki Yusika,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

*Based on health data from Lebak district, the coverage of exclusive breastfeeding in Lebak district was (76.9%) in 2019. Meanwhile, in 2020 there was a decline with the number of exclusive breastfeeding in Lebak district amounting to (70%). In this case, there was a decrease of (6.9%) from 2019 to 2020. The lactagogum content in papaya leaves is a substance that can increase and facilitate breast milk production, besides that the sapoin and alkaloids in papaya leaves can influence the prolactin hormone so that it functions in increasing smooth process of expressing breast milk. This research aims to determine the effectiveness of giving papaya leaves to increase breast milk production for postpartum mothers in the independent practice of Midwife Asmawati, S.Tr in 2023.*

*The design used in this research is a quasi-experimental design using a two group post test design. The samples taken were 30, so the total number of samples in this study was 30 respondents taken using the accidental sampling technique.*

*The results of the research obtained a p value of 0.005, meaning that there is effectiveness in giving papaya leaves to increase breast milk production for postpartum mothers in independent midwife practice in 2023. Another variable that is most dominantly related to the smooth production of breast milk is the frequency of breastfeeding with a p value of 0.003.*

**Keywords: Papaya leaves, increasing breast milk production, postpartum mother.**

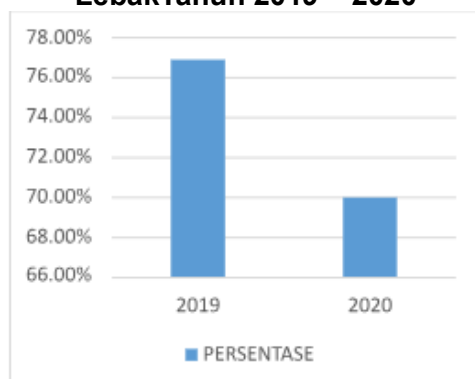
## Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan bayi yang paling penting dan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit (Astutik, 2015: 31).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations of Children's Found* (UNICEF) dalam strategi global pemberian makanan pada bayi dan anak menyatakan bahwa pencegahan kematian bayi adalah dengan pemberian makanan yang tepat yaitu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kehidupan dan pengenalan makanan pendamping ASI (MPASI) yang aman dan bergizi pada usia 6 bulan bersamaan dengan pemberian ASI lanjutan hingga usia 2 tahun atau lebih. Pemberian ASI yang optimal yaitu saat anak berusia 0- 23 bulan sangat penting karena dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia 2020, cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu sebanyak 2.110.471 bayi (66,06%), angka tersebut telah mencapai target Renstra tahun 2020 yaitu (40%) (Kemenkes RI, 2020). Menurut data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak-Banten ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Kab. Lebak tahun 2020 sebanyak 10.029 bayi (70,0%). Cakupan ASI eksklusif pada bayi dari tahun ke tahun memperlihatkan pola Fluktuatif. Gambar Grafik di bawah ini menggambarkan perkembangan cakupan ASI eksklusif dari tahun 2018- 2020 di Kabupaten Lebak.

**Gambar 1.1**  
**Cakupan Pemberian ASI Eksklusif Di Kab. Lebak Tahun 2019 – 2020**



Berdasarkan data kesehatan kabupaten lebak cakupan pemberian ASI eksklusif di kabupaten Lebak sebesar (76,9%) pada tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2020 mengalami penurunan dengan jumlah ASI eksklusif di kabupaten Lebak sebesar (70%). Dalam hal tersebut terdapat penurunan sebesar (6,9%) dari tahun 2019 sampai 2020.

Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh kelancaran ASI sejak awal menyusui dimana dalam pemberian ASI secara dini akan terjadi perangsangan puting susu. Bayi yang bisa menyusui 20-30 menit pertama setelah lahir, akan membangun reflek menghisap pada bayi yang merangsang ujung saraf sekitar payudara ke kelenjar hipofise bagian depan didasar otak sehingga menghasilkan hormon prolaktin untuk memproduksi ASI dan meningkatkan produksi ASI sehingga ASI semakin lancar. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi ASI juga makin banyak (Rilyani, 2021).

Produksi ASI yang tidak cukup merupakan faktor penghambat yang paling umum menyebabkan berhentinya praktek pemberian ASI eksklusif. Kegagalan Menyusui disebabkan rendahnya pengetahuan ibu tentang menyusui, tentang teknik menyusui yang benar agar pemberian ASI menjadi lancar. (Dewi Sartika, 2020).

Asupan nutrisi yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu, Gizi seimbang buah-buahan dan daun-daunan hijau seperti daun ubi jalar, daun kelor, daun pepaya dan daun katuk. Indonesia memiliki banyak tanaman yang berpotensi sebagai tanaman obat, salah satunya dapat digunakan sebagai memperlancar ASI, tanaman tersebut yang digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI adalah daun pepaya, *Sauropus androgynus*, *Pimpinella anisum*, daun kemangi, bayam duri, jinten hitam, kelor, temulawak, dan lain-lain (Rilyani, 2021).

Menurut hasil penelitian Istigomah (2015) mengatakan bahwa pemberian daun pepaya dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI ibu menyusui. Pepaya yang mengandung laktogogum. Daun Pepaya yang merupakan bahan baku dalam ini mengandung vitamin A 1850 SI; vitamin B1 0,15 mg; vitamin C 140 mg; kalori 79 kalori; protein 8,0 gram; lemak 2 gram;

hidrat arang 11,9 gram; kalsium 353 mg; fosfor 63 mg; besi 0,8 mg; air 75,4 gram; karposide; papayotin; karpai; kausyuk; karposit; dan vitamin yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi dan kesehatan ibu, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial. Kandungan protein tinggi, lemak tinggi, vitamin, kalsium (Ca), dan zat besi (Fe) dalam daun pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah meningkat, diharapkan O<sub>2</sub> dalam darah meningkat, metabolisme juga meningkat sehingga sel otak berfungsi dengan baik dan kecerdasan meningkat.

Menurut hasil penelitian Entin (2015) yang membuktikan bahwa daun pepaya merupakan suplemen yang merupakan tanaman tradisional dan memiliki potensi meningkatkan produksi susu. Ternyata daun pepaya memiliki khasiat tertinggi dibandingkan daun katuk.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan agustus 2023 yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Asmawati, S.Tr terdapat 17 orang ibu nifas dengan persentase (56,67%) yang mengalami masalah ASI kurang lancar dari jumlah 30 orang. Berdasarkan hasil wawancara penyebab ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya adalah ASI kurang lancar. Data ini didapatkan dari hasil wawancara terhadap bidan "Y".

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus karna masih banyaknya ibu yang mengalami ASI kurang lancar. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektifitas Pemberian Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Asmawati, S.Tr.Keb Tahun 2023".

Berdasarkan data diatas, masalah pada penelitian ini adalah rendahnya cakupan ASI eksklusif di Kabupaten Lebak Tahun 2020 sebesar (6,55%). Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dirumuskan pertanyaan "Apakah Ada Efektifitas Pemberian Daun Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Asmawati S.Tr Tahun 2023?".

## Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah

rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan menggunakan *two group post test design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh produktifitas produksi ASI ibu nifas yang mengkonsumsi daun pepaya di peraktek mandiri bidan Asmawati, S.Tr Tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari ke 2 di wilayah Praktik Mandiri Bidan Asmawati, S.ST periode Tahun 2023 yang berjumlah 30 orang.

Sampel yang diambil masing-masing sebanyak 15 orang per kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden diambil dengan cara teknik *accidental sampling* yaitu suatu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik reponden (umur, pendidikan, dan paritas).

**Tabel 4.1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) (Daun Pepaya) di PMB Asmawati, S.ST. 2023**

Variabel	Daun Pepaya	
	n	%
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	30	100
>35 tahun	0	0
<b>Pendidikan</b>		
SD	3	10
SMP	3	10
SMA	17	56,6
Perguruan Tinggi	7	23,3
<b>Paritas</b>		
Primipara	18	60
Multipara	12	40

Berdasarkan hasil tabel 4.1 didapatkan bahwa kelompok buah pepaya seluruh responden (100%) memiliki umur 20-35 tahun, setengah responden (60%) menamatkan pendidikan perguruan tinggi dan sebagian besar (40%) memiliki paritas multipara.

**Tabel 4.2**  
Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI dan Variabel Lain (Makanan, Pekerjaan, Istirahat, IMD dan Frekuensi menyusui Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Kelompok Intervensi (Daun Pepaya) di PMB Asmawati, S.ST.Keb 2023.

Variabel	Daun Pepaya	
	n	%
<b>Kelancaran ASI</b>		
Tidak lancar	5	16,6
Lancar	25	83,3
<b>Makanan</b>		
Kurang	2	6,6
Cukup	28	93,3
<b>Istirahat</b>		
Kurang	5	16,6
Cukup	25	83,3
<b>IMD</b>		
Tidak	4	13,3
Ya	26	86,6
<b>Frekuensi menyusui</b>		
<8 kali/24 jam	5	16,6
≥8 kali/24 jam	25	83,3

Berdasarkan hasil tabel 4.2 didapatkan pada daun pepaya hampir seluruh responden (83,3%) ASI lancar, hampir seluruh responden (93,3%) asupan makanan cukup, hampir seluruh responden (83,3%) istirahat cukup, hampir seluruh responden (86,6%) melakukan IMD dan hampir seluruh responden (83,3%) frekuensi menyusui ≥8 kali/24 jam.

## 2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat pengaruh variabel independen dan dependen yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian daun pepaya untuk kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui dalam penelitian ini analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Chi Square dan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
Efektifitas Pemberian Daun Pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di PMB Kabupaten 2023

Variabel	Produksi ASI		$\chi^2$	p	
	Tidak lancar	Lancar			
	n	%	n	%	
Kelompok daun pepaya	5	13,3	25	83,3	8,06 0,005

Berdasarkan hasil tabel 4.3 daun pepaya didapatkan bahwa nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh daun pepaya terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas PMB Asmawati tahun 2023.

**Tabel 4.4**  
Hubungan Makanan, Pekerjaan, Pola Istirahat, IMD, Frekuensi Menyusui Terhadap Peningkatan produksi ASI Ibu Nifas di Asmawati, S.ST

Variabel	Daun Pepaya		total	OR	p		
	Tidak Lancar	Lancar					
	n	%	n	%	n	%	95% CI
<b>Makanan</b>							
Cukup	3	10	25	83,3	30	100	9,3(3,204-27,190) 0,023
<b>Istirahat</b>							
Kurang	3	10	2	6,6	5	100	17,25 (1,730-172,016) 0,022
<b>IMD</b>							
Tidak	3	10	1	3,3	4	100	36 (2,459-327,028) 0,009
<b>Frekuensi Menyusui</b>							
<8 kali/24 jam	4	13,3	1	3,3	5	100	96 (4,940-1865,7) 0,001
≥8 kali/24 jam	1	3,3	24	80	25	100	

Berdasarkan hasil tabel 4.4 didapatkan ada hubungan makanan dengan kelancaran ASI ( $p=0,023$ ), ada hubungan istirahat dengan kelancaran ASI ( $p=0,022$ ), ada hubungan IMD dengan kelancaran ASI ( $p=0,009$ ) ada hubungan frekuensi menyusui dengan kelancaran ASI ( $p=0,001$ ).

## 3. Hasil Analisis Multivariat

Analisis multivariat bertujuan untuk menganalisis hubungan beberapa variabel independen terhadap satu variabel dependensecara bersama-sama. Analisis multivariat yang digunakan Uji Regresi Logistik Berganda dengan menggunakan metode *Backward* untuk melihat variabel independen yang paling berpengaruh dalam variabel dependen yang didukung oleh variabel luar.

Variabel yang menjadi kandidat model multivariat adalah variabel independen dengan nilai  $p < 0,23$  dalam analisis bivariat. Variabel yang masuk dalam model regresi berganda adalah variabel yang mempunyai nilai  $p$  value  $< 0,23$  (variabel pola istirahat, makanan, IMD dan frekuensi menyusui). Hasil analisis regresi

logistik berganda dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.5**  
**Variabel Lain Yang Paling Dominan Terhadap Kelancaran ASI**

Model	Variabel	B	Exp (B)	p
I	Pola istirahat	0,604	1,830	0,811
	IMD	2,553	12,850	0,193
	Frekuensi Menyusui	2,553	12,850	0,193
	Makanan	20,806	1086362729,174	0,999
II	IMD	2,626	13,821	0,170
	Frekuensi Menyusui	2,626	13,821	0,170
	Makanan	21,291	1764430319,195 0	0,170
III	IMD	2,108	8,235	0,264
	Frekuensi Menyusui	3,832	46,132	0,017
IV	Frekuensi Menyusui	4,564	96	0,003

Berdasarkan hasil tabel 4.5 didapatkan bahwa frekuensi menyusui merupakan faktor dominan yang paling berhubungan dengan kelancaran ASI sebesar 96 kali dibandingkan faktor-faktor lain.

## Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

#### a. Distribusi frekuensi Karakteristik (Usia, Pendidikan dan Paritas) pada Kelompok Intervensi (Daun Pepaya) di PMB Asmawati, S.ST Tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden pepaya berada pada usia reproduksi yaitu pada rentang usia 20-35 tahun. Perempuan pada usia reproduksi masuk dalam kategori dewasa muda, dimana perempuan mampu untuk mengambil keputusan mandiri dan memberikan yang terbaik pada bayinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden daun pepaya berpendidikan SMA (56,6). Hal ini disebabkan pendidikan responden masih rendah sehingga bisa berdampak pada pemberian ASI kepada bayinya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden daun pepaya memiliki paritas multipara (60%). Pada ibu primipara cenderung usia lebih muda dan tingkat kestabilan emosi yang dimilikinya masih belum matang dan pengetahuan yang dimiliki ibu primipara juga belum banyak. Pada anak pertama ibu primi cenderung bingung, merasa dirinya tidak mampu mengasuh bayinya, dan ibu primipara lebih merasa cemas. Sedangkan

pada ibu multipara cenderung lebih tenang menghadapi

proses menyusui karena bukan hal pertama bagi ibu dan tingkat pengetahuan ibu tentang ASI dan menyusui sudah banyak, tingkat kecemasan ibu juga tidak terlalu tinggi seperti ibu primipara (Maryunani, 2015: 198).

#### b. Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI dan Variabel Lain (Makanan, Istirahat, IMD dan Frekuensi Menyusui Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Intervensi (Daun Pepaya) di PMB Asmawati, S.ST Tahun 2023.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada daun pepaya hampir seluruh responden (83,3%) ASI lancar. Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu mengkonsumsi daun pepaya karena didalamnya memiliki kandungan laktagogum (lactagogue) yang dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan efektifitas pemberian ASI eksklusif. Laktagogum memiliki efek dalam merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, yang efektif dalam meningkatkan sekresi dan pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada daun pepaya sebagian besar makanan cukup (93,3%). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makan yang dimakan ibu, apabila ibu makan teratur dan cukup mengandung gizi yang di perlukan maka akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak akan bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada daun pepaya sebagian besar pola istirahat ibu cukup (86,7%). Ibu yang cukup istirahat relaks dan percaya diri akan melancarkan produksi ASI dan Ibu yang kurang istirahat akan mengalami kelemahan dalam menjalankan fungsinya dan pembentukan pengeluaran ASI berkurang. Ibu menyusui mempunyai kebutuhan istirahat paling sedikit 8 jam/hari.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada daun pepaya sebagian besar ibu melakukan IMD (86,6%). Ibu yang melakukan IMD akan mendapatkan rangsangan pada putting ibu oleh hisapan bayi. Proses menyusui lebih dini akan menyebabkan rangsangan putting susu yang

kemudian membentuk prolaktin oleh hipofisis sehingga pengeluaran ASI lancar.

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan pada daun pepaya sebagian besar frekuensi menyusui (83,3%). Semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI semakin banyak. Apabila putting susu dihisap oleh bayi maka rangsangannya diteruskan ke hipotalamus untuk mengeluarkan prolaktin dan oksitosin.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Efektifitas Pemberian Daun Pepaya Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di PMB Asmawati, S.ST Tahun 2023.

Berdasarkan hasil analisis penelitian didapatkan pada daun pepaya hampir seluruh responden (83,3%) ASI lancar dan nilai  $p=0,005$  ( $<0,05$ ) berarti ada pengaruh daun pepaya terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas di Praktek Mandiri Bidan Asmawati, S.Tr.Keb tahun 2023.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui diperoleh nilai  $p$  value  $0.005$  ( $< 0.05$ ) yang bermakna adanya pengaruh daun pepaya terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas di Praktek Mandiri Bidan Asmawati, S.Tr.Keb, yang diberikan 3 kali sehari sebanyak 600 gram.

### b. Hubungan Makanan, Pekerjaan, Pola Istirahat, IMD dan Frekuensi Menyusui Terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas di Asmawati, S.ST

Berdasarkan hasil analisis penelitian dengan uji *chi square* diperoleh nilai  $p$  value  $0,023 < 0,05$  dan *OR* 9,3 berarti ada hubungan makanan terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas. Makanan merupakan zat yang dikonsumsi oleh manusia untuk mendapatkan nutrisi guna melengkapi energi yang akan digunakan oleh tubuh. Dalam konsumsi tersebut terdapat beberapa kandungan yang harus terpenuhi oleh tubuh di antaranya adalah karbohidrat, vitamin, protein, mineral, serta lemak.

## 3. Analisis Multivariat

### a. Variabel Lain Yang Paling Dominan Terhadap Kelancaran ASI

Dalam penelitian ini variabel lain yang paling berpengaruh terhadap peningkatan

produksi ASI adalah frekuensi menyusui didapatkan nilai  $p$  value  $0,003$  ( $< 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa bayi yang sering menyusui atau  $>8$  kali sehari maka produksi ASI akan semakin banyak karena ada rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi memproduksi dan mengalirkan ASI..

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa tentang Efektifitas pemberian daun pepaya terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas di Praktek Mandiri Bidan Asmawati, S.ST Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Distribusi frekuensi umur hampir keseluruhan berusia 20-35 tahun, sebagian besar menamatkan pendidikan SMA dan sebagian besar memiliki paritas primipara.
- 2) Distribusi frekuensi kelancaran ASI dan variabel lain, hampir seluruh responden ASI lancar, hampir seluruh responden asupan makanan cukup, sebagian besar tidak bekerja, hampir seluruh responden istirahat cukup, hampir seluruh responden melakukan IMD dan hampir seluruh responden hisapan bayi  $\geq 8$  kali/24 jam.
- 3) Ada pengaruh daun pepaya terhadap peningkatan produksi ASI Ibu Nifas di PRAKTEK BIDAN MANDIRI Asmawati, S.ST Tahun 2023.
- 4) Ada hubungan antara makanan, pola istirahat, IMD, dan frekuensi menyusui terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas.
- 5) Variabel lain yang paling dominan berhubungan dengan kelancaran produksi ASI adalah frekuensi menyusui

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

## Daftar Pustaka

- Ambarwati, E.R dan Wulandari D, 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jogyakarta: Nuha Medika.
- Astuti. H, 2020, Efektifitas Jantung Pisang dan Daun Katuk Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Teluk Kuambang Wilayah Kerja Puskesmas

- Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir, *Jurnal Selodang Mayang*, Vol. 6, No. 1, *Akademi Kebidanan Husada Gemilang Tembilahan*.
- Deswita, Sari Tia. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2018. Padang. Stikes Perintis Padang.
- Dewi Sartika, 2020. Konsumsi Pepaya Hijau Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Endurance, Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*.
- Ellen Pesak, 2021. Impact of Papaya (Carica papaya L.) on Breast Milk Production Enhancement of Nursing Mothers at Teling Atas Public Health Center, Wanea Subdistrict, Manado City. *Scientific Foundation SPIROSKI, Skopje, Republic of Macedonia. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*.
- Hardiani, Sari R. 2017. *Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan*. Nurseline Journal. Vol 2. No 1.
- Hartini, S. (2014). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Keberhasila ASI Eksklusif Pada Bayi Umur 6-12 Bulan di Puskesmas Kasihan II Yogyakarta*. Diakses 17 November 2020.
- Heryani Reni, 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui* Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Hegar. B. 2018. *Bedah ASI Kajian dari berbagai sudut Pandang Ilmiah*. IDI Cabang DKI Jakarta
- Sari, Puspita Eka, 2014 *Asuhan Kebidanan Masa Nifas* Jakarta: Trans Info Media
- Sadam, Husein, 2013. *Terapi Jus dan Sejuta Khasiatnya*. Yogyakarta:In Azna Books.
- Wahyuningsih, Puji, 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kemenkes RI Yuli
- Reni, 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta Timur: Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lebak, 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Lebak*.