

Efektifitas Tanaman Lokal sebagai *Galactagogue* untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu

Lusiana Rizqi

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang; lusianarizqi@gmail.com (koresponden)

Emi Sutrisminah

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang; emiwijadmoko@gmail.com

Kartika Adyani

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang; kartika.adyani@unissula.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Poor milk production is the most common cause of breastfeeding failure. Breast milk is highly recommended as the main source of nutrition for newborns. Exclusive breastfeeding is recommended for the first six months, with continued breastfeeding supported until two years of age or beyond. According to World Health Statistics (2016), worldwide exclusive breastfeeding coverage was around 36% during the period 2007-2014. There are several ways to increase breast milk production, one of which is by consuming herbal galactagogues. **Methods:** Literature came from RCT journals and national journals which were searched through electronic media with keyword guidance. Selected articles published in the last 5 years, each explaining the benefits of galactagogue to increase breast milk production and providing varied information. **Results:** The alternative used in dealing with substandard breast milk production is to consume local plants that contain galactagogue. There are various types of local plants as galactagogues, including katuk leaves (*sauropus androgynus L. merr*), leaves of torbangun or cumin (*Coleus amboinicus lour*), and papaya leaves (*Carica papaya L.*), fenugreek (*trigonella foenum-graecum L.*), fennel (*foeniculum vulgare*), goat's rue (*Galega officinalis*), asparagus (*asparagus racemosus*), anise (*pimpinella anisum*), and milk thistle (*silybum marianum*) which can facilitate breast milk. **Conclusion:** Galactagogue was a compound that helped to increase milk production, which was usually found in some plants. Many cultures in some countries especially in Asia believed that certain foods containing galactagogues could increase milk production. Therefore, it was recommended for breastfeeding mothers to consume a variety of foods that contain the effect of laktagogums to help breast milk production.

Keywords: galactagogue; breast milk production; exclusive breastfeeding

ABSTRAK

Pendahuluan: Produksi ASI yang buruk adalah penyebab paling sering dari kegagalan menyusui. ASI sangat direkomendasikan sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi baru lahir. Pemberian ASI eksklusif dianjurkan untuk enam bulan pertama, dengan melanjutkan pemberian ASI didukung sampai usia dua tahun atau lebih. Menurut World Health Statistics (2016) cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia sekitar 36% selama periode 2007-2014. Ada beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah dengan mengkonsumsi galactagogue herbal. **Metode:** Literatur berasal dari jurnal RCT dan jurnal nasional yang ditelusuri melalui sarana media elektronik dengan penuntun kata kunci. Artikel terseleksi yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, masing-masing menjelaskan manfaat galactagogue untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan informasi yang bervariasi. **Hasil:** Alternatif yang digunakan dalam menangani produksi ASI yang kurang lancar adalah dengan mengkonsumsi tanaman lokal yang mengandung galactagogue. Adanya bermacam – macam jenis tanaman lokal sebagai galactagogue antara lain daun katuk (*sauropus androgynus l. merr.*), daun bangun-bangun atau jinten (*coleus amboinicus lour*), dan daun pepaya (*carica papaya l.*). Klabet (*trigonella foenum-graecum l.*), fennel (*foeniculum vulgare*), goat's rue (*galega officinalis*), asparagus (*asparagus racemosus*), anise (*pimpinella anisum*), dan milk thistle (*silybum marianum*) yang dapat memperlancar ASI. **Kesimpulan:** Galactagogue adalah senyawa yang membantu meningkatkan produksi ASI yang biasanya terkandung di beberapa tumbuhan. Banyak budaya di beberapa negara terutama di Asia percaya bahwa makanan tertentu yang mengandung galactagogue dapat meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, saran bagi ibu menyusui untuk mengkonsumsi ragam makanan yang mengandung efek laktagogum untuk membantu produksi ASI

Kata kunci: galactagogue; produksi air susu ibu; ASI eksklusif

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan pertama dan utama bagi bayi. ASI mengandung komposisi gizi yang paling lengkap dan ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi selama 6 bulan pertama.⁽¹⁾ Menyusui adalah suatu cara yang tidak ada duanya dalam pemberian makanan yang ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat serta mempunyai pengaruh biologis dan kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit.⁽²⁾ Zat kekebalan yang terdapat pada ASI antara lain akan melindungi bayi dari penyakit diare dan menurunkan kemungkinan bayi terkena penyakit infeksi telinga, batuk, pilek, dan penyakit alergi. ASI juga bermanfaat sebagai nutrisi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan jalinan kasih sayang.⁽³⁾

Menurut World Health Statistics (2016) cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia sekitar 36% selama periode 2007-2014. Pada sidang kesehatan dunia ke-65, negara-negara anggota WHO menetapkan target di tahun 2025 bahwa sekurang-kurangnya 50% dari jumlah bayi dibawah usia enam bulan diberi ASI eksklusif.⁽⁴⁾ Pemberian ASI eksklusif dianjurkan untuk enam bulan pertama, dengan melanjutkan pemberian ASI didukung

sampai usia dua tahun atau lebih. Tetapi ada banyak faktor yang dapat menyebabkan ibu baru tidak mulai menyusui atau berhenti menyusui lebih awal. Masalah yang akan timbul dari ibu menyusui adalah produksi ASI tidak maksimal, salah satunya adalah asupan gizi yang rendah sehingga banyak bayi yang kebutuhan nutrisinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi bayi.⁽⁵⁾

Hal yang dilakukan untuk menolong ibu yang memiliki produksi ASI kurang adalah mencoba menemukan faktor yang mempengaruhinya seperti faktor obat-obatan atau ramuan dari tumbuh-tumbuhan. Salah satu tumbuh - tumbuhan yang secara tradisional dipakai untuk memperbanyak dan melancarkan ASI adalah tanaman local sebagai galactagogue. Beberapa tanaman gactagogue yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas dan melancarkan pengeluaran ASI, diantaranya adalah daun katuk (*sauropus androgynus l. merr.*), daun bangun-bangun atau jinten (*coleus amboinicus lour*), dan daun pepaya (*carica papaya l.*). Klabet (*trigonella foenum-graecum l.*), fennel (*foeniculum vulgare*), goat's rue (*galega officinalis*), asparagus (*asparagus racemosus*), anise (*pimpinella anisum*), dan milk thistle (*silybum marianum*).⁽⁶⁾

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Sumber literatur berasal dari jurnal RCT dan jurnal nasional yang ditelusuri melalui sarana media elektronik dengan penuntun kata kunci. Pencarian sumber melalui beberapa *database* antara lain *Google Schooler*, *Pubmed*, *DOAJ* dan *Link Springer*. Artikel yang direview merupakan artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir, full text, berbahasa Indonesia dan Inggris dengan subyek wanita. Kata kunci yang dipakai untuk penelusuran literatur yaitu “Galactagogues herbs to breast milk booster”, “Tanaman Galactagogues untuk pelancar ASI”, “Produksi ASI”. Pencarian arikel dilakukan dari bulan Februari 2021 oleh satu peneliti. Hasil pencarian dan pemilihan artikel terhadap judul, abstrak dan full text didapatkan ada beberapa artikel asli yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dilakukan telaah dalam literature review ini.

HASIL

Hasil pencarian yang dilakukan dengan mengidentifikasi *database* (dokumen *full text*, 5 tahun terakhir) diperoleh 8 artikel. Penelitian tersebut terdiri dari 3 artikel internasional dan 5 artikel nasional, masing - masing menjelaskan manfaat tanaman galactagogue untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan informasi yang bervariasi.

Tabel 1. Hasil Review Artikel

Penulis, tahun judul	Lokasi	Sampel	Desain	Hasil
Nurhidayat Triananingsi <i>et.all.</i> 2020. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile ⁽⁵⁾	Bulukumba, Indonesia	30 ibu <i>post partum</i>	quasy experiment	Pemberian daun katuk pada kelompok intervensi didapatkan hasil pengeluaran ASInya lancar 14 orang (46,6%) dan terdapat 1 orang (3.3%) dengan ASI yang tidak lancar. Pada kelompok kontrol didapatkan pengeluaran ASI yang lancar 5 orang (16.6%) dan yang tidak lancar 10 orang (33.3%). Berdasarkan data perhitungan menggunakan SPSS 16 ditemukan <i>Exact sig. (1-sided)</i> 0.001. Dengan demikian Ho di tolak yang artinya ada hubungan pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran ASI.
Ariescha dan Ucy. 2019. Pengaruh Pemberian Daun Bangun – Bangun (Coleus Amboinicus Lour) Terhadap Produksi Asi Di Desa Candirejo Kecamatan Biru – Biru Kab. Deli Serdang ⁽⁷⁾	Deli Serdang, Indonesia	32 ibu <i>post partum</i>	quasy experiment	Pada kelompok yang di berikan daun bangun - bangun produksi ASI sangat baik sebanyak sebanyak 10 orang (31,3%) dan minoritas produksi ASI responden baik sebanyak 6 orang (18,8%). Sedang kan kelompok yang tidak di berikan daun bangun - bangun mayoritas produksi ASI responden kurang baik 8 orang (25%), dan minoritas produksi ASI responden sangat baik sebanyak 3 orang (34,4%). Berdasarkan nilai signifikansi dapat dilihat pada kolom sig. dan didapat nilai P = 0,000. Apabila nilai P value 0,000, maka Ho ditolak, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian daun bangun-bangun terhadap produksi ASI.
Jia-Jie Sun, <i>et. al.</i> 2019. <i>Effect of Moringa oleifera supplementation on productive performance, colostrum composition and serum biochemical indexes of sow</i> ⁽⁸⁾	Guangzhou, China	45 induk babi	eksperimental	Suplementasi Moringa oleifera 8% secara signifikan meningkatkan kadar protein dalam kolostrum (p <0,05). 4% Moringa oleifera menurunkan serum nitrogen urea babi setelah 90 hari kehamilan (p <0,05) dan secara signifikan menurunkan glukosa serum pada 10 hari laktasi (p <0,05). Penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang suplementasi Moringa oleifera meningkatkan kinerja reproduksi dan juga memiliki efek positif pada antioksidan serum dan indeks biokimia pada induk babi dan anak babi.
Warjadin Aliyanto, Rosmadewi. 2019. Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara ⁽⁹⁾	Bandar Lampung, Indonesia	90 ibu <i>post partum</i>	quasy experiment	Peningkatan produksi ASI berdasarkan rata-rata penambahan berat badan bayi usia 30 hari pada ibu post partum primipara yang mengkonsumsi sayur pepaya muda sebanyak 930 gram, ibu yang mengkonsumsi sayur daun kelor yaitu 1270 gram, dan ibu yang tidak mengkonsumsi sayur pepaya muda dan sayur daun kelor yaitu 826,27 gram. Berdasarkan hasil uji Independent Samples Test, didapatkan p-value = 0,001, yang artinya bahwa konsumsi sayur daun kelor pada ibu post partum primipara dalam waktu 30 hari lebih efektif meningkatkan produksi ASI bila dibandingkan dengan mengkonsumsi sayur pepaya muda.

Suyanti, Kiki Anggraeni. 2020. Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Bidang Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah S.St., Kabupaten Majalengka ⁽¹⁰⁾	Majalengka, Indonesia	30 ibu menyusui	kuasi eksperimental	Pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80. Sedangkan rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47. Kecukupan air susu ibu setelah diberi daun katuk ternyata mengalami kenaikan menjadi 8,47 dari 6,80. Kesimpulan pemberian daun katuk terbukti efektif terhadap kecukupan Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.
Buntuchai, Ganokwun .2017. <i>Traditional Galactagogue Foods and Their Connection to Human Milk Volume in Thai Breastfeeding Mothers</i> ⁽¹¹⁾	Thailand	36 ibu menyusui	prospective	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi beberapa galactagogues tradisional secara signifikan berhubungan dengan volume ASI, galactagogue tersebut yaitu bunga pisang, kemangi, kemangi thailand, labu air dan waluh (p <0,05). Selanjutnya terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi beberapa jenis protein dengan volume susu, antara lain tahu telur, ayam, ikan, dan seafood (p <0,05). Asupan energi dan karbohidrat ibu berhubungan dengan volume ASI (p <0,05), tetapi asupan protein tidak. Kesimpulannya konsumsi makanan galactagogue tradisional efektif mempengaruhi volume ASI.
Ali, Zakari, et al. 2020. <i>Special foods and local herbs used to enhance breastmilk production in Ghana: rate of use and beliefs of efficacy</i> ⁽¹²⁾	Ghana, Afrika	402 ibu menyusui	Cross-sectional	Penggunaan laktogogue untuk meningkatkan produksi ASI (67,7%). Beberapa menggunakannya karena tradisi keluarga (25,2%). Prevalensi penggunaan laktogogue adalah 83,8%, laktogogue disiapkan terpisah dari makanan rumah tangga (59,4%) dan dikonsumsi satu hingga tiga kali sehari (89,6%). Pengguna merasakan efektivitas dalam 24 jam penggunaan (98,5%). Beberapa laktogogue yang sering digunakan kacang tanah atau sup kacang yang dicampur dengan daun salam (<i>Hibiscus sabdariffa</i>), teh hitam, agushi atau labu padang pasir (<i>Citrus colocynthis</i>) yang disajikan dengan daun salam dan Abemudro (formulasi poliherbal). Makanan khusus dan herbal pilihan banyak digunakan untuk meningkatkan produksi ASI di Ghana dan merupakan bagian penting dari diet ibu menyusui.
Widowati, Lucie, et.al. 2019. Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi ⁽⁶⁾	Indonesia	20 induk tikus menyusui	eksperimental	Pemberian ekstrak biji klabet dan daun kelor (1:1) dosis 30 mg/200g bb pada tikus betina menyusui mempunyai potensi 2,4 kali lebih besar dalam meningkatkan pengeluaran air susu dibandingkan kelompok tikus betina menyusui yang tidak mendapatkan ekstrak yang sama. Ekstrak biji klabet dan daun kelor mempunyai potensi unggul sebagai laktagogum dan sekaligus suplemen dengan nutrisi tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel yang telah di review dapat diketahui tanaman lokal yang mengandung galactagogue digunakan untuk memperlancar produksi ASI. Dari 8 artikel tersebut, 6 diantaranya menggunakan desain penelitian eksperimen, 1 dengan desain cross sectional dan 1 dengan desain prospektif. tinjauan ini termasuk studi yang dilakukan di beberapa negara maju maupun berkembang.

Produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan keluhan yang sering diutarakan oleh ibu terutama minggu pertama nifas. Banyak budaya, terutama di Asia percaya bahwa makanan tertentu dapat meningkatkan produksi ASI. Studi yang dilakukan di Thailand oleh Buntuchai *et.al* bahwa Ibu menyusui di Thailand didorong oleh orang tua mereka agar mengkonsumsi lebih banyak sayuran dan daging untuk meningkatkan laktasi. Makanan ini diyakini memiliki sifat galactagogue yang secara signifikan berhubungan dengan peningkatan volume ASI. Makanan tersebut seperti bunga pisang, kemangi, kemangi thailand, labu air dan waluh (p < .05). Ada juga hubungan yang bermakna antara konsumsi beberapa jenis protein dengan volume susu, antara lain tahu telur, ayam, ikan, dan seafood (p <0,05). Asupan energi dan karbohidrat ibu berhubungan dengan volume ASI (p <0,05), tetapi asupan protein tidak.⁽¹¹⁾

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa ada beberapa bahan pangan di Indonesia yang memiliki fungsi sebagai laktagogum. Salah satu tanaman sebagai galactagogue adalah daun katuk. Daun Katuk mengandung polifenil dan steroid yang berperan dalam reflex prolactin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormone oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Menurut studi yang dilakukan Triananinsi *et.al* menyatakan bahwa dari 15 responden yang diberikan sayur daun katuk didapati pengeluaranASInya lancar sebanyak 14 orang (46,6%) dan terdapat 1 orang (3,3%) dengan ASI yang tidak lancar. Sedangkan dari 15 responden yang tidak diberi sayur daun katuk didapati pengeluaran ASInya lancar 5 orang (16,6%) dan yang tidak lancar sebanyak 10 responden (33,3%). Dalam penelitian ini terdapat 15 responden yang diberikan sayur daun katuk tetapi ASInya tidak lancar hal ini dilihat dari karakteristik responden. Berdasarkan data perhitungan ditemukan *Exact sig. (1-sided) 0.001 < α 0.05* atau 5%. Dengan demikian artinya ada hubungan pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran ASI.⁽⁵⁾ Sejalan dengan studi oleh Suyanti dan Anggraini bahwa Pada ibu menyusui kelompok eksperimen sebelum pemberian daun katuk sebesar 6,80. Sedangkan rata-rata kecukupan air susu ibu pada ibu menyusui kelompok eksperimen sesudah pemberian daun katuk sebesar 8,47.⁽¹⁰⁾

Tanaman kelor juga 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). Pada Studi yang dilakukan Aliyanto dan Rosmadewi bahwa ibu post partum yang mengkonsumsi sayur pepaya muda bila dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi sayur pepaya

muda maupun sayur daun kelor berdasarkan hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada produksi ASI nya dengan p-value 0,182. Sedangkan pada ibu post partum yang mengkonsumsi sayur daun kelor bila dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi sayur pepaya muda dan sayur daun kelor menunjukkan perbedaan yang signifikan pada produksi ASI nya dengan p-value 0,000. Sehingga konsumsi sayur daun kelor lebih efektif meningkatkan produksi ASI bila dibandingkan dengan mengkonsumsi sayur pepaya muda.⁽⁹⁾ Studi yang dilakukan di China oleh Jia-Jie Sun *et.al* dengan hewan coba bahwa dalam penelitian ini menunjukkan bahwa suplementasi daun kelor dapat meningkatkan kinerja reproduksi, meningkatkan kadar protein dalam kolostrum dan meningkatkan indeks antioksidan serum pada induk babi.⁽⁸⁾

Daun torbangun juga potensial untuk dikembangkan dari segi manfaatnya sebagai laktagogum maupun dan sifat tanaman tersebut yang sangat mudah tumbuh dengan umur panen yang singkat. Konsumsi daun bangun-bangun berpengaruh nyata terhadap peningkatan kadar beberapa mineral seperti zat besi, kalium, seng dan magnesium dalam ASI serta dapat mengakibatkan peningkatan berat badan bayi secara nyata. Seusi dengan studi yang dilakukan Ariessa dan Ucy menyatakan bahwa berdasarkan uji regresi linear sederhana hasil nilai R berada di 0,590 maka ada hubungan yang kuat. Untuk nilai R di dapat R square sebesar 0,348, maka interpretasinya adalah ada pengaruh pemberian daun bangun-bangun terhadap produksi ASI sebesar 34,8%. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian daun bangun-bangun terhadap produksi ASI dengan nilai P value (0,000).⁽⁷⁾

Penelitian yang dilakukan di Ghana, Afrika oleh Zakari *et.al* bahwa penggunaan laktogogue juga di gunakan disana untuk meningkatkan produksi ASI (67,7%). Beberapa menggunakannya karena tradisi keluarga (25,2%). Prevalensi penggunaan laktogogue adalah 83,8%, laktogogue disiapkan terpisah dari makanan rumah tangga (59,4%) dan dikonsumsi satu hingga tiga kali sehari (89,6%). Pengguna merasakan efektivitas dalam 24 jam penggunaan (98,5%). Beberapa laktogogue yang sering digunakan kacang tanah atau sup kacang yang dicampur dengan daun salam (*Hibiscus sabdariffa*), teh hitam, agushi atau labu padang pasir (*Citrulus colocynthis*) yang disajikan dengan daun salam dan Abemudro (formulasi polih herbal).⁽¹²⁾

KESIMPULAN

Galactagogue adalah senyawa yang membantu meningkatkan produksi ASI yang biasanya terkandung di beberapa tumbuhan. Banyak budaya di beberapa negara terutama di Asia percaya bahwa makanan tertentu yang mengandung galactagogue dapat meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, saran bagi ibu menyusui untuk mengkonsumsi ragam makanan yang mengandung efek laktagogum untuk membantu produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ratna Prahesti, Nur Rahmawati Sholihah. the Effect of Health Education of Torbangun Leaf Galactogogue (*Coleus Amboinicus* L) on Self-Efficacy of Breastfeeding Mothers At Amanda Clinic, Gamping, Sleman. *J Heal*. 2020;7(1):13–20.
2. Angraini Y. Asuhan Kebidanan : Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama; 2010.
3. Roesli U. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta: Pustaka Bunda; 2008. 78 p.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. PROFIL KESEHATAN INDONESIA. 2016.
5. Trianingsih N, Andryani ZY, Basri F. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers. 2020;6(1).
6. Widowati L, Isnawati A, Alegantina S, Retiaty F. Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2019;29(2):143–52.
7. Ariessa PAY, Tryaningsih U. Pengaruh Pemberian Daun Bangun – Bangun (*Coleus Amboinicus* Lour) Terhadap Produksi Asi. *J Kebidanan Kestra*. 2019;1(2):23–8.
8. Sun JJ, Wang P, Chen GP, Luo JY, Xi QY, Cai GY, et al. Effect of Moringa oleifera supplementation on productive performance, colostrum composition and serum biochemical indexes of sow. *J Anim Physiol Anim Nutr (Berl)*. 2020;104(1):291–9.
9. Aliyanto W, Rosmadewi. Efektifitas Sayur Pepaya Muda dan Sayur Daun Kelor terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum Primipara. 2019;10(April):84–92.
10. Suyanti, Anggraeni K. Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten Majalengka. *J Midwifery Care*. 2020;1(1):1–10.
11. Buntuchai G, Pavadhgul P, Kittipichai W, Satheannoppakao W. Traditional Galactagogue Foods and Their Connection to Human Milk Volume in Thai Breastfeeding Mothers. *J Hum Lact*. 2017;33(3):552–9.
12. Ali Z, Bukari M, Mwinisonaam A, Abdul-Rahaman AL, Abizari AR. Special foods and local herbs used to enhance breastmilk production in Ghana: rate of use and beliefs of efficacy. *Int Breastfeed J*. 2020;15(1):1–9.