



Jurnal Kebidanan, Volume 16 No.1 Tahun 2026
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)
Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



EFEKTIVITAS SUP IKAN PATIN DAN KACANG MERAH TERHADAP PRODUKSI ASI IBU POSTPARTUM DI DESA MADU SARI

Gloria Fortunata Bunga Elo¹, Petrus Budi Raharjo², Liza Erviana³, Lita Heriyani⁴, Atri Rudtitasari⁵
^{1,2,3,4}Prodi Diploma III Kebidanan STIKES Panca Bhakti Pontianak ⁵STIKES Kapuas Raya Sintang
Email : bungaelo@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 28 Januari 2026

Revised : 21 Mei 2026

Accepted : 26 Mei 2026

Keywords :

Breast Milk, Patin Fish, Red Beans, Postpartum Mothers, Breast Milk Production

Kata Kunci :

ASI, ikan patin, kacang merah, ibu post partum, produksi ASI

ABSTRACT

Breast milk production is an important indicator of successful breastfeeding in the postpartum period. Low breast milk production can be caused by a lack of nutritional intervention and mothers' limited knowledge about nutrition during breastfeeding. Utilizing local foods such as catfish and red beans, which are rich in protein, omega-3, vitamin D, iron, and fiber, has the potential to help increase breast milk production. This study aims to analyze the effectiveness of consuming catfish and red bean soup on increasing breast milk production in postpartum mothers in Madu Sari Village, Kubu Raya Regency. A quantitative study with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design was conducted on 32 respondents using a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and observations. The results of the Wilcoxon test showed a significant increase in breast milk production after soup consumption, with a Z value of -4.904 and a p-value of 0.001 (<0.05). It was concluded that consuming catfish and red bean soup effectively increases breast milk production and can be an alternative nutritional intervention to support the success of an exclusive breastfeeding program.

Produksi ASI merupakan indikator penting keberhasilan menyusui pada masa postpartum. Rendahnya produksi ASI dapat disebabkan kurangnya intervensi gizi dan minimnya pengetahuan ibu tentang nutrisi selama menyusui. Pemanfaatan pangan lokal seperti ikan patin dan kacang merah yang kaya protein, omega-3, vitamin D, zat besi, dan serat berpotensi membantu meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas konsumsi sup ikan patin dan kacang merah terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Desa Madu Sari, Kabupaten Kubu Raya. Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen one group pretest-posttest dilakukan pada 32 responden menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI yang signifikan setelah konsumsi sup, dengan nilai Z -4,904 dan p-value 0,001 (<0,05). Disimpulkan bahwa konsumsi sup ikan patin dan kacang merah efektif meningkatkan produksi ASI dan dapat menjadi alternatif intervensi gizi untuk mendukung keberhasilan program ASI eksklusif

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Masa postpartum merupakan periode krusial bagi ibu karena tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Salah satu aspek penting dalam periode ini adalah produksi Air Susu Ibu (ASI), yang menjadi sumber gizi utama dan terbaik bagi bayi baru lahir hingga usia enam bulan. Pemberian ASI memiliki banyak manfaat bagi ibu dan bayi yaitu sebagai perlindungan dan menurunkan risiko kematian bayi terhadap infeksi *gastrointestinal*, sumber energi dan nutrisi bagi anak usia 6 sampai 23 bulan. Namun, kenyataannya masih banyak ibu yang mengalami kesulitan dalam memproduksi ASI secara optimal, terutama pada minggu pertama masa nifas. Faktor-faktor seperti stres, kelelahan, kurangnya dukungan keluarga, serta asupan gizi yang tidak seimbang menjadi penyebab umum dari rendahnya produksi ASI pada ibu postpartum (Saputri, Ginting, & Zendato, 2019).

World Health Organization (WHO) melaporkan, tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia mencapai 69,7% pada tahun 2024 (Dwiana, 2024). Sementara itu, cakupan ASI eksklusif pada bayi di Kalimantan Barat mencapai 73,34%, Di Kota Pontianak, cakupan ASI eksklusif pada tahun yang sama tercatat sekitar 64,9%. Di Kabupaten Kubu Raya, cakupan ASI eksklusif sebesar 67,9% (Dinkes, 2024), yang menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup signifikan dibandingkan dengan cakupan ditingkat provinsi dan kota. Rendahnya cakupan ASI eksklusif ini menunjukkan perlunya intervensi yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, salah satunya melalui pemberian asupan bergizi seperti olahan ikan patin dan kacang merah. Masalah yang sering terjadi pada ibu post partum, keterbatasan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, kondisi sosial ekonomi, masalah gizi dan kesehatan ibu (RI, 2020). Tingginya angka gizi buruk dan stunting mencapai 34,7% menunjukkan adanya masalah gizi dan kesehatan yang dapat mempengaruhi produksi ASI dan kemampuan ibu untuk menyusui secara optimal (Dinkes, 2023). Oleh karena itu dukungan untuk pemberian ASI sangat diperlukan dari keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (RI, 2020).

Dalam pemberian ASI, asupan gizi yang adekuat selama menyusui memiliki peran yang sangat signifikan karena membutuhkan energi, protein, dan zat gizi mikro dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak menyusui. Konsumsi makanan bergizi seimbang, khususnya yang mengandung zat Galaktagog diyakini dapat membantu meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI. Galaktagog adalah zat yang

berfungsi merangsang produksi ASI, dan dapat berasal dari bahan makanan alami seperti ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan rempah-rempah tertentu. Oleh karena itu, intervensi berbasis makanan bergizi, seperti olahan ikan patin yang kaya protein dan omega-3 serta kacang merah yang tinggi zat besi, menjadi penting untuk mendukung produksi ASI. Upaya ini sejalan dengan program pemerintah dalam meningkatkan angka pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah.

Ikan patin (*Pangasius Hypophthalmus*) menjadi salah satu sumber protein hewani yang kaya akan asam lemak esensial, terutama asam lemak omega-3 dan omega-6, yang berperan dalam mendukung produksi hormon laktasi. Selain itu, ikan patin juga mengandung vitamin D dan B12, zat besi, serta kalsium, yang semuanya dibutuhkan dalam proses produksi ASI. Keunggulan lain dari ikan patin adalah rasanya yang relatif netral, teksturnya yang lembut, serta ketersediaannya yang melimpah di wilayah Kalimantan Barat. Ikan patin juga tergolong ikan air tawar yang mudah dibudidayakan dan relatif aman dari cemaran logam berat, menjadikannya pilihan makanan yang sehat dan berkelanjutan bagi ibu menyusui (Saraung, Rompas, & Bataha, 2017).

Sementara itu, kacang merah (*Phaseolus Vulgaris*) merupakan sumber protein nabati yang kaya akan zat besi, folat, Magnesium, dan serat. Kacang merah juga mengandung senyawa fitoestrogen, yaitu senyawa kimia alami yang memiliki struktur mirip dengan hormon estrogen, yang dapat membantu merangsang kelenjar payudara dalam memproduksi ASI. Selain itu, kacang merah memiliki indeks glikemik yang rendah dan dapat membantu menjaga kestabilan gula darah pada ibu menyusui. Kombinasi antara protein nabati dan zat gizi mikro dalam kacang merah menjadikannya sebagai salah satu makanan alternatif yang potensial dalam mendukung keberhasilan menyusui. Mengingat bahwa masyarakat Indonesia, khususnya di wilayah Kalimantan Barat, cukup terbiasa dengan konsumsi kacang-kacangan dalam bentuk makanan tradisional, olahan berbasis kacang merah memiliki peluang besar untuk diterima secara kultural dan praktis dalam kehidupan sehari-hari ibu postpartum (Dewi, Wulandari, & Basuki, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Madu Sari, dari 9 orang ibu post partum, terdapat 6 orang mengatakan produksi ASI kurang lancar. Hasil wawancara tentang nutrisi yang dikonsumsi untuk memperlancar produksi ASI, didapatkan 5 ibu yang mengkonsumsi daun katuk dan jantung pisang. Para ibu post partum tersebut belum mengetahui manfaat ikan patin dan kacang merah

terhadap meningkatkan produksi ASI. Pentingnya intervensi kesehatan gizi dengan pemanfaatan bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dan mudah diolah, seperti ikan patin dan kacang merah. Ikan patin merupakan sumber protein hewani yang mengandung lemak sehat, vitamin D, dan omega-3 yang baik untuk ibu menyusui. Sementara kacang merah mengandung protein nabati, zat besi, dan serat yang mendukung kesehatan ibu serta proses produksi ASI. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai efektivitas sup ikan patin dan kacang merah dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian quasi eksperimen *one group pretest-posttest design*. bertujuan untuk mengetahui efektivitas antara variabel independent yaitu konsumsi sup ikan patin dan kacang merah dengan variabel dependent yaitu produksi ASI. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 32 orang ibu post partum dengan usia anak antara 0-1 bulan. Teknik sampling dengan teknik *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuisisioner dan lembar observasi.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian telah dilakukan untuk menganalisis efektivitas sup ikan patin dan kacang merah terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Desa Madu Sari.

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Produksi ASI pada ibu Post Partum

Pretest		
Produksi ASI	F	%
Baik (70-120 ml)	3	9.4
Cukup (40-69 ml)	15	46.9
Kurang (≤ 39 ml)	14	43.8
Jumlah	32	100
Mean	42.22	
Posttest		
Produksi ASI	F	%
Baik (70-120 ml)	20	62.5
Cukup (40-69 ml)	12	37.5
Kurang (≤ 39 ml)	0	0
Jumlah	32	
Mean	83.44	100
Selisih mean	41.22	

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa produksi ASI responden sebelum mengkonsumsi sup ikan patin dan kacang merah di Desa Madu Sari diperoleh sebagian dari responden dengan produksi ASI cukup berjumlah 15 orang

(46.9%) dan sangat sedikit dari responden produksi ASI kurang berjumlah 3 orang (9.4%). Kelancaran ASI setelah mengkonsumsi sup ikan patin dan kacang merah didapatkan sebagian kecil dari responden dengan produksi ASI cukup berjumlah 12 orang (37,5%) dan sebagian besar responden produksi ASI baik berjumlah 20 orang (62,5%). Terdapat perbedaan rata-rata dari produksi ASI dengan selisih mean sebesar 41.22.

2. Analisis Bivariat

Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Sup Ikan Patin dan Kacang Merah Terhadap Produksi ASI

Tabel 2 Hasil Uji Statistic Wilcoxon Efektivitas Sup Ikan Patin Dan Kacang Merah Terhadap Produksi ASI

Variabel	N	Mean	Z	Sig.(2-tailed)
Pretest	32	42.22	-4,904	0,001
posttest	32	83.44		
Selisih mean		-41.22		
Negative ranks			1	
Positive ranks			31	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa nilai posttest lebih besar dari pretest dengan selisih -41.22, maka secara deskriptif terdapat perbedaan rata-rata peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.

Telah diketahui nilai Z pada hasil pretest dan posttest sebesar -4,904 dengan Sig.2- tailed sebesar $0.001 < 0.05$ ($p < 0.05$), maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi. Dari tabel ranks diketahui bahwa sebanyak 31 responden mengalami peningkatan nilai setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sup ikan patin dan kacang merah memberikan dampak positif terhadap peningkatan produksi ASI ibu post partum.

Pembahasan

Produksi ASI pada Ibu Post Partum

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa produksi ASI responden sebelum sup ikan patin dan kacang merah di Desa Madu Sari diperoleh sebagian dari responden produksi ASI cukup berjumlah 15 orang (46,9%) dan produksi ASI setelah mengkonsumsi sup ikan patin dan kacang merah pada ibu post partum didapatkan sebagian besar responden dengan produksi ASI baik berjumlah 20 orang (62,5%) dengan perbedaan rata-rata sebesar 41,22.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian olahan berbahan dasar ikan patin dan kacang merah memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. Pengeluaran ASI dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat diisap bayi. Adapun kriteria untuk mengetahui lancarnya produksi ASI pada ibu nifas antara lain ASI yang merembes keluar dari puting, ASI keluar secara spontan tanpa penggunaan alat bantu, sebelum disusukan payudara terasa tegang, bayi kencing sering sekitar 8x sehari, berat bayi naik sesuai dengan umur, dan jika ASI cukup bayi akan tertidur selama 3-4 jam (Aprilia & Krisnawati, 2017).

Faktor yang memengaruhi produksi ASI adalah isapan bayi. Isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya, oleh sebab itu menyusui yang dijadwalkan berakibat kurang baik. Jika bayi mendapatkan makanan lain termasuk air dapat mengakibatkan bayi sakit dan produksi ASI menurun karena ibu memproduksi ASI tergantung pada seberapa banyak ASInya dihisap oleh bayi (Widatiningsih, 2017).

Produksi ASI dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan oksitosin serta faktor nutrisi. Asupan nutrisi yang adekuat juga sangat penting dalam mendukung proses ini. Kekurangan nutrisi dapat menghambat kerja hormon dan menyebabkan produksi ASI tidak optimal (A, 2018).

Ikan patin merupakan sumber protein hewani yang tinggi, serta mengandung asam lemak omega-3 yang membantu pembentukan jaringan otak bayi dan memperlancar metabolisme ibu. Sementara kacang merah kaya akan protein nabati, zat besi, vitamin B kompleks, serta serat, yang juga mendukung kualitas dan kuantitas ASI. Kandungan nutrisi yang lengkap dalam kombinasi ikan patin dan kacang merah ini diduga berkontribusi dalam meningkatkan ketersediaan zat gizi penting untuk merangsang produksi ASI.

Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Sup Ikan Patin dan Kacang Merah Terhadap Produksi ASI

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya efektivitas sup ikan patin dan kacang merah terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Desa Madu Sari dengan nilai Z pada hasil pretest dan posttest sebesar -4,904 dan Sig.2-tailed sebesar $0.001 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa sup ikan patin dan kacang merah dapat membantu melancarkan produksi ASI secara signifikan. Peningkatan produksi ASI ini karena tingginya kandungan protein, karbohidrat kompleks serta

vitamin dan mineral yang terkandung dalam ikan patin dan kacang merah yang dapat meningkatkan ketersediaan nutrisi yang dibutuhkan untuk produksi ASI. Adanya peningkatan produksi ASI karena adanya kandungan protein yang tinggi, karbohidrat kompleks dan asam lemak omega-3 (DHA dan EPA) di dalam ikan patin dan kacang merah yang sangat berperan penting dalam proses meningkatkan kadar prolaktin dan menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin sehingga volume ASI menjadi meningkat. Faktor utama yang dapat mempengaruhi volume ASI adalah faktor hormonal, yaitu Hormon prolaktin dan oksitosin. Bayi yang menghisap payudara ibu akan merangsang neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan tersebut akan diteruskan ke hypophyse melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior. Hormon oksitosin merangsang pengeluaran ASI. Bayi memiliki refleks memutar kepala kearah payudara ibu ketika didekatkan pada payudara ibu yang disebut *rooting reflex* (refleks menoleh), hal ini menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin (Kharisma, 2017).

Ikan patin (*Pangasius Hypophthalmus*) memiliki kandungan gizi yang sangat baik yaitu protein hewani sekitar 15-20% dari berat daging ikan sehingga dapat menjadi asupan gizi tambahan bagi ibu post partum untuk mendukung produksi ASI serta pemulihan pasca melahirkan. Protein ikan patin memiliki kualitas yang tinggi karena mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan oleh tubuh manusia (Rifa'i & Kudsiah, 2020). Ikan patin mengandung asam lemak tak jenuh ganda, yaitu omega-3 seperti asam eikosapentaenoat (EPA) dan asam dokosaheksaenoat (DHA) dan omega-6 yang memiliki berbagai manfaat kesehatan dapat mendukung fungsi otak, kesehatan jantung, dan sistem imun (Cahyaningati & Sulistiyati, 2020).

Kacang merah (*Vigna Angularis*) merupakan sumber protein nabati yang sangat baik dan kandungan serat yang tinggi, dengan kandungan protein mencapai sekitar 20-25% dari berat kering biji kacang (Suknia & Rahmani, 2020). Kacang merah juga kaya akan berbagai mikronutrien yang penting bagi tubuh, seperti vitamin B kompleks dan mineral. Kacang merah mengandung sejumlah besar asam folat (vitamin B9), yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah, sintesis DNA, dan pertumbuhan sel. Asam folat sangat penting bagi ibu menyusui, karena dapat membantu mendukung perkembangan otak bayi. Selain itu, kacang merah juga mengandung vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin), dan B3 (niasin), yang berperan dalam metabolisme energi dan kesehatan saraf. Salah satu keuntungan besar dari kacang merah adalah kandungan

antioksidannya, seperti flavonoid dan polifenol. Antioksidan ini berperan dalam melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh, yang berkontribusi terhadap penuaan dini dan berbagai penyakit degeneratif.

Bagi ibu post partum, kacang merah dapat memberikan manfaat yang luar biasa dalam mendukung produksi ASI dan pemulihan pasca melahirkan. Kandungan protein, serat, vitamin, dan mineral dalam kacang merah berperan dalam meningkatkan kualitas ASI yang diberikan kepada bayi. ASI yang kaya akan nutrisi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. Selain itu, kacang merah juga mudah dicerna dan dapat diolah dalam berbagai bentuk, seperti sup, tumisan, atau dicampurkan dalam salad, menjadikannya bahan makanan yang sangat fleksibel dan praktis untuk dikonsumsi (Muslimah, Laili, & Saidah, 2020).

Menurut hasil penelitian (Biti, Surya, Bebbe,, Lourdes, & Dasul, 2025), pemberian puding berbahan kacang merah dan daun katuk memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas/postpartum. Kandungan gizi kacang merah yang kaya protein, zat besi, serta vitamin B kompleks, dikombinasikan dengan daun katuk yang dikenal memiliki efek laktagogum, berperan dalam mendukung kerja hormon prolaktin dan oksitosin yang berpengaruh terhadap proses laktasi. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI setelah ibu mengonsumsi puding kacang merah dan daun katuk, yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi menyusui, rasa penuh pada payudara, serta kecukupan ASI bagi bayi. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi olahan pangan lokal dalam bentuk puding dapat menjadi alternatif makanan tambahan yang praktis, mudah diterima, dan berpotensi meningkatkan keberhasilan menyusui pada ibu postpartum.

Penelitian yang dilakukan (Sugianti, Megasari, & Triana, 2022) di Klinik Pratama Ar-Rabih Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa pemberian sari kacang merah sebanyak 300 ml dua kali sehari selama 7 hari kepada ibu nifas dengan masalah produksi ASI yang tidak lancar secara klinis meningkatkan volume ASI dari 30 ml menjadi 80 ml per hari setelah asuhan kebidanan dilakukan. Studi kasus ini memberikan bukti awal bahwa kacang merah memiliki potensi sebagai laktagogum melalui pengaruhnya terhadap hormon prolaktin dan oksitosin yang berkaitan dengan produksi ASI. Kacang merah mengandung isoflavan, protein, dan fitokimia yang dapat merangsang stimulasi hormon yang terkait laktasi.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas sup ikan patin dan kacang merah terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum di Desa Madu Sari. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar memberikan edukasi gizi mengenai makanan bergizi tinggi protein dan zat besi seperti ikan patin dan kacang merah untuk mendukung kelancaran produksi ASI. Dan juga ibu postpartum dapat meningkatkan asupan gizi, salah satunya dengan mengonsumsi olahan ikan patin dan kacang merah secara rutin dalam masa menyusui.

Daftar Pustaka

- A, M. (2018). Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Adriani, M. D. (2014). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan*, 6(1). <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/199>.
- Biti, M. R., Surya, M. F., Bebbe, M. M., Lourdes, M., Dasul, M., Purnama, M., . . . Trisnawati, R. (2025). Inovasi Pembuatan Puding: Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas Dengan Pemanfaatan Kacang Merah Dan Sari Daun Katuk. *Mestaka Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 336-340.
- Cahyaningati, O., & Sulistiyati, T. D. (2020). Pengaruh penambahan tepung daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk) terhadap kadar β -karoten dan organoleptik bakso ikan patin (*Pangasius pangasius*). *Journal of Fisheries and Marine Research*, 4(3), 345–351
- Dewi, I. M., Wulandari, A., & Basuki, P. P. (2022). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 53–60.
- Istiqomah, S. B. (2015). Pengaruh Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Jurnal Edu Health*.
- Kharisma, Y. (2017). Tinjauan Pemanfaatan Tanaman Pepaya dalam Kesehatan. <http://www.repository.unisba.co.id>
- Kemendes RI. (2020). Pedoman gizi seimbang untuk ibu menyusui. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhartono, R., Graharti, R., & Gumandan, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran

- Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui. *Jurnal Medula*.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh pemberian kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.
- Mustika, N. (2024). *Hubungan breastfeeding self efficacy dengan pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang*. https://repository.unissula.ac.id/33832/2/30902000165_fullpdf.pdf
- Nurmisih, Hindriati, T., & Nuraidah, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaatan Buah Pepaya Muda dan Wortel untuk Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Kademangan, Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*.
- Rifa'i, M. A., & Kudsiah, H. (2020). Pemberdayaan istri kelompok pembudidaya ikan patin dengan pengembangan produk fillet. *Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(3), 369–379.
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 68–73.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 55–62.
- Sugianti, Y., Megasari, M., & Triana, A. (2022). Pemberian Sari Kacang Merah Untuk Memperlancar Produksi Asi Di Klinik Pratama Ar-Rabih Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss2.474>, 170-180.
- Sugiyono. (2014). *Statistik*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Suknia, S. L., & Rahmani, T. P. D. (2020). Proses pembuatan tempe home industry berbahan dasar kedelai (*Glycine max (L.) Merr*) dan kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) di Candiwesi, Salatiga. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 3(1), 59–76.
- Widatiningsih, T. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1).

