

Pemberian Habbatussauda' Untuk Melancarkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui

Aisyah Miftahu Rosyidah

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: Aisyahmiftahu20@gmail.com

Sri Kustiyati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Background: The birthing process can affect breast milk production because it tends to cause lactogenesis to be slower. This is one of the factors why breast milk is not smooth at the beginning of the birth period. One treatment that can be done to facilitate breast milk production is by consuming Black Seed. Because black seed contains lagtogenum which functions to facilitate breast milk production. Objective: To determine the effect of giving black seed on the smooth production of breast milk in breastfeeding mothers at PMB Bidan Ning, Tawangmangu District. This research method uses a quasi-experimental method with a post test control group design. The research sample used accidental sampling, totaling 30 breastfeeding mothers on days 3-14 after giving birth who were divided into 2 groups, namely 15 control groups and 15 experimental groups. Results: The results of bivariate analysis using the Mann-Whitney test showed that the results for the black seed experimental group and the control group were $p=0.000$. Conclusion: There is a significant difference in the smoothness of breast milk between those given black seed and those not given black seed in PMB Bidan Ning, Tawangmangu District.*

Keywords: Smooth breastfeeding, black seed

Abstrak. Latar Belakang: Proses persalinan dapat mempengaruhi produksi ASI karena cenderung menyebabkan laktogenesis menjadi lebih lambat. Hal tersebut menjadi salah satu faktor ASI belum lancar pada awal masa persalinan. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk melancarkan produksi ASI adalah dengan konsumsi habbatussauda'. Karena dalam habbatussauda' mengandung lagtogenum yang berfungsi untuk melancarkan produksi ASI. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian habbatussauda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Bidan Ning Kecamatan Tawangmangu. Metode Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan desain *Post test control group design*, sampel penelitian menggunakan *accidental sampling* berjumlah 30 ibu menyusui hari ke-3-14 pasca melahirkan yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen. Hasil: Hasil analisis *bivariat* menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil setelah kelompok eksperimen habbatussauda' dan kelompok kontrol $p=0,000$. Kesimpulan: Ada perbedaan yang signifikan kelancaran ASI antara yang diberi habbatussauda' dan tidak diberi habbatussauda' di PMB Bidan Ning Kecamatan Tawangmangu.

Kata kunci: Kelancaran ASI, habbatussauda'

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) merupakan substansi terpenting dalam daur kehidupan manusia. ASI mengandung berbagai macam gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 bulan sampai umur 2 tahun, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Pentingnya pemberian ASI untuk bayi sangat luar biasa. Bagi bayi, ASI adalah makanan dengan kandungan zat gizi paling sesuai untuk kebutuhan bayi, melindungi bayi dari berbagai penyakit.

WHO (2019) menjelaskan bahwa terdapat 35,6%, perempuan gagal menyusui bayi mereka dan 20% di negara berkembang termasuk Indonesia. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia cenderung menurun. Sementara berdasarkan informasi dari UNICEF Indonesia pada tahun 2022 didapatkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, cakupan di Indonesia hanya 52,5% atau hanya 2,3 juta bayi berusia kurang dari enam bulan yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Angka tersebut menurun 12% dari angka di tahun 2019. Kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Namun pemberian ASI di Indonesia sebenarnya masih rendah yaitu 67,96% (Ditjen Kesmas, 2022).

Pada awal masa persalinan secara fisiologis ASI belum keluar pada minggu awal. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI karena kurangnya pengetahuan dan upaya untuk melancarkan produksi ASI. Sehingga tidak jarang orang tua berupaya memberikan minuman selain ASI. Hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan ibu nifas, hal ini juga menjadi salah satu alasan ibu belum memberikan ASI di awal kelahiran yang tentunya menjadi faktor rendahnya cakupan ASI bagi bayi. Faktor yang mempengaruhi pengeluaran ASI baik secara langsung maupun tidak yaitu perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, dan secara tidak langsung seperti sosial kultural bayi, yang akan berpengaruh terhadap psikologis ibu. Produksi ASI yang rendah merupakan alasan tersering ibu untuk menghentikan menyusui bayinya sehingga para ibu dan dokter berusaha mencari obat untuk mengatasi masalah ini.

Salah satu upaya pencegahan adalah dengan memberikan *habbatussauda'* atau jintan hitam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk mengatasi produksi ASI yang tidak lancar bagi ibu menyusui. Upaya tersebut belum banyak tersebar dimasyarakat, baik dengan obat-obatan medis maupun jamu tradisional sebagai pelancar ASI. Selama ini hanya digunakan sebagai pengobatan penyakit dan suplemen/vitamin. Kandungan pada ekstrak *habbatussauda'* dalam bentuk minyak maupun kapsul selain untuk memperlancar ASI, juga dapat digunakan sebagai

kekebalan tubuh dan anti infeksi. Dalam jintan hitam mengandung laktogonum alami untuk memperlancar produksi ASI yang sangat cocok dijadikan obat/vitamin pilihan alternatif. Hal ini merupakan kelebihan habbatussauda' dibanding pelancar ASI lain yang telah ada sekarang ini (Ritonga et al, 2017).

Dalam penelitian sebelumnya Ritonga et al. (2017), pada pemberian jintan hitam menunjukkan frekuensi ibu menyusui sebelum mengkonsumsi jintan hitam yaitu rata-rata 5.7 kali dan mengalami peningkatan produksi ASI setelah konsumsi jintan hitam yaitu rata-rata menyusui menjadi 9.75 kali. Adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu sebelum konsumsi jintan hitam dengan peningkatan produksi ASI pada ibu setelah konsumsi jintan hitam sebesar 0.793 kali. Pada tanaman biji jintan hitam mengandung laktogonum, yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Berdasarkan mekanisme kerja, dosis *habatussauda'* kapsul diberikan selama 7 hari berturut-turut yaitu 14x pemberian dengan takaran 4 kapsul/hari (Hidayati et al, 2019).

Studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan di PMB Ning Tawangmangu didapatkan hasil data setiap bulannya terdapat kurang lebih 25 ibu menyusui yang tidak lancar. Kandungan laktogonum alami yang terkandung dalam habbatussauda' serta hasil dari studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pemberian Habbatussauda' Untuk Melancarkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui."

METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode Quasy Eksperiment dengan Design Post Test Control Group Design yaitu 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen. Pada penelitian ini populasi yang digunakan yaitu seluruh ibu menyusui yang tidak lancar di PMB Ningsih Kecamatan Tawangmangu yang berjumlah 30 ibu menyusui dengan ASI yang tidak lancar dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik Accidentan Sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 ibu menyusui yang tidak lancar di PMB Bidan Ning Kelurahan Tawangmangu. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian habbatussauda' untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui. Dan setelah dilakukan analisis data, maka hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kelahiran

Karakteristik responden berdasarkan jumlah kelahiran dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kelahiran

No	Jumlah Kelahiran	Kontrol		Eksperimen	
		F	%	F	%
1.	Primipara	6	40%	11	74%
2.	Multipara	9	60%	4	26%
	Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas distribusi karakteristik responden berdasarkan jumlah kelahiran di PMB Bidan Ning menunjukkan data tertinggi pada responden kelompok kontrol sebanyak 9 (60%) responden ibu multipara. Dan pada kelompok eksperimen menunjukkan data tertinggi sebanyak 11 (74%) reponden ibu primipara.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

No	Kelancaran ASI Kelompok Kontrol	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1.	Lancar	0	0%	6	40%
	Tidak	15	15%	9	60%
2.	Lancar				
	Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas, frekuensi responden berdasarkan kelancaran ASI sebelum pada kelompok kontrol didapatkan sebanyak 15 responden (15%) ASI yang tidak lancar, pada saat sesudah ditemukan data terbanyak 9 responden (40%) produksi ASI yang tidak lancar.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Ekperimen

Berdasarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Ekperimen

No	Kelancaran ASI Kelompok Eksperimen	Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%
1.	Lancar	0	0%	15	15%
	Tidak Lancar	15	15%	0	0%
	Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel diatas frekuensi responden berdasarkan kelancaran produksi ASI sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen habbatussauda' menunjukkan rata-rata kelancaran ASI pada kelompok sebelum diberikan habbatussauda' sebanyak 15 responden (15%) produksi ASI yang tidak lancar. Pengukuran diakhir penelitian didapatkan rata-rata kelancaran produksi ASI sebanyak 15 responden (100%) ibu menyusui produksi ASI yang lancar.

Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 4. Perbedaan Kelancaran Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No	Kelancaran Produksi ASI	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen		Hasil Uji Mann-Whitney
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	
1.	Lancar	0	6	0	15	.000
2.	Tidak Lancar	15	9	15	0	
	Total	15		15		.000

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata pada kelompok kontrol yang hanya diberikan pendkes adalah mendapatkan 6 responden dengan produksi ASI yang lancar dan kelompok eksperimen yang diberikan habbatussauda' adalah 15 responden dengan produksi

ASI yang lancar. Pada hasil uji statistik dengan *Man Whitney* dengan derajat kepercayaan 95% menunjukkan ada pengaruh antara yang diberi habbatussauda' dan hanya di kontrol dengan pendkes ibu menyusui ($p=.000$). Maknanya adalah produksi ASI pada kelompok eksperimen diberi habbatussauda' lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberi pendkes ibu menyusui. Hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh habbatussauda' yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui diPMB Bidan Ningsih Kecamatan Tawangmangu. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, habbatussauda' dapat dijadikan salah satu upaya alternatif untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui dengan aman. Karena habbatussauda' merupakan herbal yang baik untuk dikonsumsi oleh ibu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilampirkan tersebut akan dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, yang kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori terkait sebagai berikut ini:

Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kelahiran

Hasil penelitian distribusi untuk kategori jumlah kelahiran pada responden di kelurahan Tawangmangu seluruh ibu menyusui pada kelompok kontrol tertinggi pada ibu multipara sebanyak 60%. Dan Sebagian besar dari ibu menyusui kelompok eksperimen adalah ibu primipara sebanyak 74%.

Pada kelompok kontrol ibu primipara berjumlah 6 responden dan pada multipara berjumlah 9 responden. Sedangkan pada kelompok eksperimen yang diberikan habbatussauda' ibu primipara berjumlah 11 responden dan ibu multipara berjumlah 4 responden.

Pada penelitian kharisma ditemukan bahwa pada ibu dengan kelahiran pertama kali dapat menurunkan produksi ASI sebab kurangnya rangsangan dari hormon oksitosin dan prolaktin. Kondisi fisiologis tersebut juga cenderung mengalami lactogenesis lebih lambat sehingga ASI ibu primipara sering tidak lancar.

Rata-rata kelancaran produksi ASI kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tertinggi didapatkan hasil oleh kelompok eksperimen yang diberikan habbatussauda' yaitu 15 responden (100%) dengan produksi ASI yang lancar dan kelompok kontrol yang hanya diberikan pendkes mendapatkan rata-rata tertinggi sebanyak 9 responden (60%) dengan produksi ASI tidak lancar.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Ritonga et al pada tahun 2017 bahwa dapat disimpulkan pemberian habbatussauda' dapat mempengaruhi peningkatan sekresi ASI dan produksi ASI.

Pengaruh diberikan habbatussauda' pada ibu menyusui

Air Susu Ibu merupakan sumber makanan terpenting bagi bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI memiliki begitu banyak zat penting yang bagus untuk meningkatkan kekebalan tubuh bayi baru lahir. Kandungan ASI juga memiliki zat gizi yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Sebab ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% ASI (Kemenkes, 2022).

Awal masa pasca ibu melahirkan secara fisiologis ASI belum dapat keluar, sehingga ibu sering mengalami kekhawatiran dalam pemberian ASI. Karena kurangnya pengetahuan dan upaya diberbagai daerah untuk melancarkan produksi ASI tidak jarang dan tidak sedikit akhirnya orang tua berupaya memberikan minuman selain ASI seperti susu formula. Sehingga membuat cakupan ASI pada awal kelahiran pada bayi baru lahir menurun (Tompunuh dan Zakaria, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ritonga (2017), didapatkan hasil pengaruh dari mengkonsumsi jintan hitam sangat baik bagi ibu menyusui untuk melancarkan produksi ASI. Jintan hitam tersebut merupakan tanaman herbal tradisional yang cukup terkenal di Indonesia yang dapat dikonsumsi ibu menyusui sebagai vitamin/obat untuk melancarkan produksi ASI (Hidayati et al, 2019).

Habbatussauda' merupakan ramuan herbal alami yang telah digunakan ribuan tahun oleh orang-orang Timur Tengah dan beberapa wilayah bagian Asia dan Afrika untuk meningkatkan kesehatan, melawan penyakit dan melancarkan produksi ASI. Tumbuhan habbatussauda' juga disebut sebagai tumbuhan yang diberkahi. Dalam kandungan habbatussauda' kombinasi unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi ASI karena menunjukkan efek laktogonum. Pada zat laktogonum dapat dipercaya membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi ASI (Susilani dan Kurniawan, 2016). Penelitian ini dilakukan di PMB Bidan Ning Kecamatan Tawangmangu pada bulan April-Juni. Dengan populasi 50 ibu pasca melahirkan. Jumlah sampel yang didapatkan peneliti berjumlah 30

responden dengan pembagian 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen. Desain penelitian dengan rancangan accidental sampling. Pengolahan data dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Uji analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Man-Whitney*.

Berdasarkan tabel kelompok kontrol dan eksperimen habbatussauda' yaitu 15 responden kelompok yang diberikan habbatussauda' dan 15 responden kelompok kontrol yang hanya diberikan pendkes diketahui hasil uji statistik adalah $p = \text{value } 0,000$, dengan *Mean Rank* kelompok eksperimen habbatussauda' lebih tinggi 20.00 dibanding kelompok kontrol yang hanya diberikan pendkes ibu menyusui dengan hasil 11.00 yang artinya kelancaran produksi ASI kelompok yang diberikan habbatussauda' jauh lebih lancar daripada hanya kontrol dengan pendkes. Sebab dalam kandungan habbatussauda' dapat meningkatkan volume ASI berkat kombinasi unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi ASI karena menunjukkan efek laktogonum.

Sejalan dengan penelitian Ritonga yaitu didapatkan pengaruh pada pemberian habbatussauda' untuk melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui di Kelurahan Indrakasih Kecamatan Medan Tembung. Peneliti mengatakan bahwa jintan hitam merupakan tanaman yang mengandung laktogonum, yang memiliki potensi dalam menstimulasi hormone oksitosin dan prolactin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan subtansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Pada penelitian Tompunuh et al (2022), menunjukkan terdapat perbedaan volume ASI pada ibu menyusui yang mendapat madu asli yang dicampur jintan hitam dan madu olahan yang dicampur dengan jintan hitam (habbatussauda'). Dimana rata-rata volume ASI yang diberi madu asli dicampur dengan jintan hitam lebih tinggi dibanding yang diberi madu olahan. Bagi ibu menyusui lebih baik menggunakan madu asli dicampur dengan jintan hitam daripada madu olahan untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Jintan hitam dapat meningkatkan produksi ASI disebabkan kandungan kombinasi unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi ASI karena menunjukkan efek laktogonum.

Berdasarkan penelitian Hidayati (2019), yaitu menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI. Peneliti tersebut menggunakan ekstrak *nigella sativa* karena didalam kandungan ekstrak *nigella sativa* terdapat polifenol yang mampu meningkatkan kadar pada hormon prolaktin sehingga produksi ASI bisa lebih lancar. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Amalina (2016),

yaitu sebelum pemberian jintan hitam (*nigella sativa*) pada ibu postpartum dengan seksio sesarea didapatkan hasil rata-rata hormon prolaktin pada ibu menyusui masih rendah. Setelah diberikan jintan hitam didapatkan hasil secara keseluruhan kadar hormon prolaktin ibu mulai meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Analisa data dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat peneliti uraikan adalah sebagai berikut:

Hasil kelancaran ASI sebelum diberi habbatussauda' rata-rata 15 responden tidak lancar, sesudah diberi habbatussauda' didapatkan rata-rata 15 responden dengan jawaban lebih dari 48 poin yang berarti produksi ASI nya lancar. Hasil kelancaran ASI yang tidak diberi habbatussauda' mendapatkan rata-rata tertinggi 9 responden dengan jawaban kurang dari 48 poin yang berarti produksi ASI nya tidak lancar. Ada perbedaan yang signifikan kelancaran ASI antara yang diberi habbatussauda' dan tidak diberi.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi atau bisa dengan menambahkan kelompok pembanding dengan menggunakan terapi lain.

Bagi responden

Dari hasil penelitian yang telah diperoleh, diharapkan ibu yang produksi ASI nya tidak lancar dapat melancarkan produksi ASI dengan mengkonsumsi habbatussauda' sebagai terapi secara farmakologis.

Bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan dapat membantu masyarakat dalam sosialisasi ASI yang tidak lancar melalui kegiatan kemahasiswaan serta seminar yang diikuti oleh masyarakat umum.

REFERENSI

- Ambarwati Ria, dkk. 2013. Pengaruh konseling laktasi intesif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 2(1)
- Amalina. 2016. Pengaruh Jintan Hitam (Nigella Sativa) dalam peningkatan Hormon Produksi ASI (Prolaktin dan Oksitosin) Serta Jumlah Neotrofil Neonatus pada Ibu Post Seksio Sesaria di Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*. 7(2):1-14.
- Amelina I. 2019. Pengaruh Pemberian Jintan Hitam (Nigella sativa L.) terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Primipara Hari ke 205 di PMB Agnes Ernawati S.Tr. Keb, Ketawang Keacamatan Gondanglegi, Kabupaten Malang. Published online 2019
- Dewi P. A. 2018. Hubungan Inisiasi menyusui dini pada ibu postpartum dengan peneluaran ASI darumah bersalin nuri kota jambi. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu*.1(8-); 102-107.
- Dewi ADC. 2019. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Med*. 4(1): 22-34.
- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2022. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementrian Kesehatan.
- Febriyanti. H., Yohana, W. S. 2018. Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Ditinjau dari Inisiasi Menyusui Dini dan Isapan Bayi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 3(1): 39-46.
- Hadianti, D dan Resmana, R. 2016. Pijat Oksitosin dan Frekuensi Menyusui Berhubungan dengan Waktu Penegeluaran Kolostrum Ibu Post Sectio Caesarea di RS Kota Bandung. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 4(3): 148-156.
- Hidayati N. 2019. Pengaruh Ekstrak Nigella Sativa Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui DI PMB Afah Fahmi Amd., Keb Surabaya. *Jurnal Ilmiah: J-HESTECH*. 2(2): 109-118
- Hosseinzadeh H. dkk. 2013. Effect of Aqueous and Ethanolic Extracts of Nigella Sativa Seeds on Milk Production in Rats. *J Acupunct Meridian Stud*. 6(1): 18-23.
- Kementrian RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Republik Indonesia.
- Kementrian RI. 2021. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Republik Indonesia
- Maftuchah, et al. 2018. Cara Alamiah Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Menggunakan Madu. *Jurnal SMART Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang*.5(1): 56-65.
- Mamahit, A., Yeremia, SKM., M.Kes; Ns. O, dkk. 2022. *Teori Promosi Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI. Aceh.
- Mentari, K.C. 2019. *Hubungan Peran Suami Melalui Breastfeeding Father Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru Kabupaten Jember*. Skripsi. Universitas Jember.

- Nurmayani Winda, dkk. 2020. Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil dan Nifas tentang ASI Eksklusif untuk Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Emphaty*. 1(2).
- Niar Andi, dkk. 2021. Faktor-faktor yang Memengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui di RSB Harifa Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara Factors Affecting the Production of Breast Milk Breastfeeding Mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Midwifery Jurnal Kebidanan*. 7(2):9-19.
- Radharisnawati N.K, dkk. 2017. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-journal Keperawatan*. 5(1).
- Rahayu D., dan Yunarsih. 2018. Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Journal Of Ners Community*. 9(1):8-14.
- Rahmi, N. 2019. Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelancaran ASI pada Ibu menyusui di wiWlayah kerja Puskesmas lhoong kabupaten Aceh Besar Analysis of Factors Associated with Smooth Breastfeeding in Breastfeeding Mothers in the lhoong Community Health Center in Aceh Besar District. 5(2): 297-307
- Ritonga, F dkk. 2017. Pengaruh Jintan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017, Jurnal Ilmiah Keklinikan IMELDA.
- Siregar, G &Yanti M.D. 2021. Pengaruh Rebusan Jintan Dengan Madu Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Doppler*. Deli Serdang: Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. 5(2): 182-188.
- Susilani, A.T. Kurniawan H. 2019. Pemberian Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) Dalam Peningkatan Produksi ASI (Prolaktin dan Oksitosin) Serta Jumlah Nutrofil Neonatus Dari Ibu Post Seksio Sesaria Di Yogyakarta. *Junral Permata Indonesia*. Yogyakarta: Poltekkes Permata Indonesia. 7(2).
- Tompunuh M. M et al. 2022. *Perbedaan Pemberian Madu Alami dan Madu Olahan Dicampur dengan Jintan Hitam (Habbatussauda) terhadap Kelancaran Produksi ASI*. Windows Heath: *Jurnal Kesehatan*, Gorontalo: Poltekkes Kemenkes Gorontalo. 5(@): 545-555.
- UNICEF Indonesia. 2022. Pekan Menyusui Sedunia: UNICEF dan WHO serukan dukungan yang lebih besar terhadap pemberian ASI di Indonesia seiring penurunan tingkat menyusui selama pandemi COVID-19. Diakses 1 Agustus 2022.
- WHO. 2019. Newborn: Improving Survival and Well-being. Jenewa: World Health Organization.