



Contents list available at JKP website

Jurnal Kesehatan Perintis

Journal homepage: <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP>



Smoothies Almond Kelor sebagai Nutrisi Tambahan Ibu Nifas untuk Meningkatkan Kuantitas Air Susu Ibu

Hani Oktafiani*, Dewi Nurlaela Sari, Cici Valiani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana, Jawa Barat, Indonesia

Article Information :

Received;30 Nov 2022; Accepted 30 Dec 2022; Published online 31 Dec 2022

*Corresponding author : hani.oktafiani@bku.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi ibu menyusui yang mengalami hambatan produksi ASI memang tidak tercatat secara rinci namun dengan melihat data mengenai pemberian ASI eksklusif secara global pada tahun 2020 WHO memaparkan data pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan yang hanya mencapai 44% saja. Penyebab kurangnya produksi ASI salah satunya adalah kurangnya asupan yang bergizi pada ibu menyusui. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas smoothies almond dan kelor dalam meningkatkan kuantitas ASI. Tahapan metode penelitian yaitu kuasi eksperimen dengan populasi ibu menyusui primipara pada hari pertama melahirkan, kemudian melakukan intervensi selama 10 hari. Pengukuran kuantitas ASI melalui observasi aktivitas menyusui dan aktivitas pengeluaran ASI manual menggunakan alat pumping digital terstandar. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan analitik bivariante. Diperoleh hasil variasi dari responden dalam menyusui bayinya yaitu 43.3 % responden rata-rata menyusui bayinya kurang dari 6 kali dalam sehari, 56.7% aktifitas menyusui lebih dari 6 kali. variasi keluaran air susu pada hari pertama sampai ketiga sebelum responden mendapatkan support asi booster didapatkan 76.7 % volume air susu ibu kurang dari 50 ml, 16.7% volume air susu 50-100 ml dan 6% volume air susu lebih dari 100 ml. Didapatkan juga hasil kuantitas air susu pada hari ketiga setelah mendapatkan asi booster diperoleh 3.3% kuantitas asi kurang dari 50 ml, 56.7% volume 50-100 ml, dan 40% volume lebih dari 100 ml. hasil analisis T-test signifikansi 0,000 dan nilai ini lebih kecil dari alfa (0,05) yang menunjukkan bahwa penatalaksanaan pemberian smoothies amor berpengaruh terhadap peningkatan volume ASI. Terdapat perbedaan rata-rata kuantitas ASI sebelum dan sesudah pemberian smooties amor.

Kata kunci : Almond, kelor, kuantitas ASI

ABSTRACT

The prevalence of breastfeeding mothers who experience barriers to milk production has not been recorded in detail, but by looking at data on exclusive breastfeeding globally in 2020, WHO describes data on exclusive breastfeeding in infants 0-6 months, which only reaches 44%. One of the causes of the lack of milk production is the lack of nutritious intake in nursing mothers. The purpose of this study was to determine the effectiveness of almond and moringa

smoothies in increasing the quantity of breast milk. The stages of the research method were quasi-experiments with a population of primipara breastfeeding mothers on the first day of delivery, then carried out an intervention for 10 days. Measurement of the quantity of breast milk through observation of breastfeeding activity and manual milk removal activity using a standardized digital pumping device. This research uses a quasi-experimental approach with bivariate analysis. Variation results were obtained from respondents in breastfeeding their babies, namely 43.3% of respondents on average breastfeeding their babies less than 6 times a day, 56.7% breastfeeding activities more than 6 times. Variations in milk output on the first to third day before the respondent received support for booster breast milk obtained 76.7% volume of breast milk less than 50 ml, 16.7% volume of breast milk 50-100 ml and 6% volume of milk more than 100 ml. The results of the quantity of breast milk on the third day after getting breast milk booster obtained 3.3% of the quantity of breast milk less than 50 ml, 56.7% of the volume of 50-100 ml, and 40% of the volume of more than 100 ml. the results of the T-test analysis had a significance of 0.000 and this value was smaller than alpha (0.05) which indicated that the management of giving amor smoothies had an effect on increasing the volume of breast milk. The conclusion of the study is that there is a difference in the average quantity of breast milk before and after giving amor smoothies.

Keywords : Almonds, moringa, breast milk quantity

PENDAHULUAN

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 2030, yaitu meningkatnya kualitas kesehatan ibu dan anak salah satunya melalui menyusui yang merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera. Sayangnya, tidak semua orang mengetahui hal ini. Di beberapa negara maju dan berkembang termasuk Indonesia, banyak ibu karir yang tidak menyusui secara eksklusif. Di Indonesia hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI, namun data IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia) tahun 2016 menemukan hanya 49,8 % yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi WHO. Rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (Fadila, 2020). Secara global penyebab tingginya kematian bayi disebabkan oleh masalah yang sebenarnya dapat dikendalikan, pengendalian dapat dilakukan dengan cara pemberian ASI secara eksklusif. Seperti yang dinyatakan oleh United Nations Children Found (UNICEF) bahwa pemberian ASI secara optimal berpotensi mencegah 1,4 juta kematian anak usia dibawah satu tahun setiap tahunnya. Kegagalan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dapat terjadi dengan dipengaruhi beberapa faktor

diantaranya rendahnya dukungan berupa kualitas nutrisi. Ibu yang diberikan dukungan dalam menyusui terbukti 2.5 kali akan lebih sukses dan semangat dalam memberikan ASI, hal ini berdampak positif secara psikis terhadap produksi ASI Produksi ASI menjadi salah satu faktor umum juga penentu keberhasilan menyusui, tak jarang beberapa ibu mengeluh ASI tidak keluar dan juga sedikit (Fadila, 2020).

Penelitian observasional tahun 2017 di berbagai daerah juga memperoleh pengakuan langsung dari para ibu menyusui mengenai kendala menyusui adalah sedikitnya air susu yang di produksi oleh payudara ibu. Produksi ASI dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya oleh intake nutrisi yang dikonsumsi ibu selama menyusui (Pratiwi, 2020). Penanganan terhadap kurangnya jumlah ASI pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan berbagai cara pendekatan yaitu memberikan support sistem, salah satu support yang paling mudah dan memberikan dampak positif adalah dengan memberikan asupan nutrisi tambahan pelengkap yang bergizi.

Penelitian Rochmayanti melaporkan bahwa daun kelor memiliki pengaruh terhadap kelancaran produksi ASI (Rochmayanti, 2022). Penelitian Zaky (2022) juga melaporkan bahwa pemberian daun katuk dan kelor dapat meningkatkan produksi ASI (Zaky, 2022). Sementara Hasil penelitian Alindawati (2021) menunjukkan

bahwa setelah pemberian kukis ekstrak daun kelor selama 14 hari terdapat peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan (Alindawati, 2021). Dari beberapa penelitian tersebut perlu adanya varian bahan pangan yang bisa menambah semangat bagi ibu dalam menjalankan perannya selama menyusui salah satunya minuman terobosan yang populer di kalangan umum yaitu smoothies sehat dan aman karena berbahan baku dari sumber makanan yang bersifat ASI booster yaitu kacang almond (*Prunus dulcis*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*). Kacang almond dan daun kelor kaya akan zat gizi yang dibutuhkan untuk ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Peneliti mengharapkan bahwa penting memberikan perhatian asupan gizi pada ibu menyusui melalui berbagai pendekatan yang bisa memberikan solusi tepat untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya memberi asupan pangan ibu menyusui. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas smoothies almond kelor terhadap kuantitas ASI.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan pendekatan *pretest dan posttest one group design*. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sample sebanyak 30 responden. Cara pengambilan sample memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi ibu nifas primipara, bersedia menjadi responden dan mengikuti protokol penelitian dan tidak memiliki penyakit penyerta berkenaan dengan payudara. Kriteria eklusi yaitu ibu nifas yang mengundurkan diri atau drop out selama penelitian. Sebelum dilakukan penelitian maka calon responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan proses penelitian berlangsung. Setelah penjelasan bila setuju responden menandatangani lembar persetujuan. Intervensi pemberian smoothies almond kelor selama 10 hari dengan banyaknya pemberian 500 ml. Untuk pengukuran kuantitas ASI melalui observasi dan koordinasi waktu aktivitas menyusui dan aktivitas pengeluaran ASI manual menggunakan alat pumping digital terstandar yang disediakan pada setiap

kesempatan melakukan pumping stok ASI. Analisis data yang digunakan adalah T Tes untuk melihat perbedaan rerata kualitas ASI pada kelompok kontrol dan kasus dan untuk mengetahui efektifitas penggunaan smoothies almond dan kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diperoleh karakteristik usia ibu menyusui berada pada rentang usia reproduksi sehat sebanyak 63,4% responden, usia reproduksi muda 13,4% responden dan 23,3% responden usia reproduksi tua. Seluruh responden merupakan ibu menyusui anak pertama (primipara) sehingga untuk pengalaman menyusui belum ada, namun dengan perkembangan usia yang dimiliki responden dapat menjadi tolak ukur untuk dapat menyerap dan merepresentasikan informasi yang diperoleh. Karakteristik pendidikan bervariasi. Jenjang pendidikan yang paling banyak adalah lulus sekolah menengah atas sebesar 36,7 % dan terdapat responden dengan jenjang pendidikan diploma dan sarjana. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai faktor penunjang dalam keberhasilan melakukan peran menyusui dimana jenjang pendidikan menjadi gerbang awal dalam perilaku individu.

Karakteristik pekerjaan responden didapatkan 36.7% responden rutinitasnya sebagai ibu rumah tangga dan keseharian adalah dirumah, sebanyak 53% responden bekerja sebagai karyawati dan sebagai pegawai negeri sipil 3%. Salah satu tantangan besar bagi seorang ibu yang bekerja adalah bagaimana manajemen

Tabel 1. Karakteristik Ibu Nifas

Variabel	f	%
Usia (tahun)		
≤ 20	4	13,4
21-35	19	63,3
> 35	7	23,3
Pendidikan		
SMP	9	30,0
SMA/SMK	11	36,7
Diploma	8	26,7
Sarjana	2	6,6
Pekerjaan		
IRT	11	36,7
Karyawati	16	53,3
PNS	3	10,0

Tabel 2. Kuantitas Menyusui dan Kuantitas ASI

Variabel	Pretes		Posttes	
	f	%	f	%
Kuantitas menyusui				
< 6 kali	13	43,3	11	36,7
> 6 kali	17	56,7	19	63,3
Kuantitas ASI				
< 50 ml	23	76,7	1	3,3
50-100 ml	5	16,7	17	56,7
> 100 ml	2	6,0	12	40,0

diri agar ASI tetap memenuhi kebutuhan bayi yang ditinggalkan saat dirinya bekerja. Kebiasaan ibu dirumah akan mempermudah kedekatan dengan bayinya sehingga proses menyusui biasanya akan mudah dilakukan, namun dengan demikian kondisional yang kadang tidak dapat terprediksi salah satunya bayi tidur, ibu kelelahan atau mungkin adanya hambatan jg dalam produksi ASI yang kurang itu dapat menjadi salah satu faktor terhambatnya aktifitas menyusui.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat variasi dari responden dalam menyusui bayinya yaitu 43.3 % responden rata-rata menyusui bayinya kurang dari 6 kali dalam sehari, 56.7% aktifitas menyusui lebih dari 6 kali. Salah satu support yang dapat diberikan kepada ibu menyusui adalah salah satu support yang paling mudah dan memberikan dampak positif adalah dengan memberikan asupan nutrisi tambahan pelengkap yang bergizi, salah satu makanan bergizi yang dapat diberikan adalah ASI booster yaitu kacang almond (*Prunus dulcis*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*).

Pada tabel 2 kuantitas ASI responden menunjukkan variasi keluaran air susu. Secara fisiologi ASI pada hari ke1-3 masih belum banyak keluar namun pada responden yang mendapatkan support ASI booster sedikit terdapat peningkatan pengeluaran ASI. Didapatkan 76.7 % volume air susu ibu kurang dari 50 ml, 16.7% volume air susu 50-100 ml dan 6% volume air susu lebih dari 100 ml. Didapatkan juga hasil kuantitas air susu pada hari ketiga setelah mendapatkan asi booster diperoleh

3.3% kuantitas ASI kurang dari 50 ml, 56.7% volume 50-100 ml, dan 40% volume lebih dari 100 ml. Penanganan terhadap kurangnya jumlah ASI pada ibu menyusui dapat dilakukan dengan berbagai cara pendekatan yaitu memberikan support sistem, salah satu support yang paling mudah dan memberikan dampak positif adalah dengan memberikan asupan nutrisi tambahan pelengkap yang bergizi.

Kacang almond dan daun kelor kaya akan zat gizi yang dibutuhkan untuk ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi. Salah satunya minuman terobosan yang populer di kalangan masyarakat yaitu smoothies sehat dan aman karena berbahan baku dari sumber makanan yang bersifat ASI booster (Kandungan yang terdapat dalam almond dan kelor mengandung banyak laktogogum yang bekerja membantu meningkatkan laju sekresi dan produksi air susu secara langsung merangsang aktivitas protoplasma sel sekretoris kelenjar susu dan ujung saraf sekretoris dan merangsang hormon prolaktin yang berimbas pada meningkatnya sekresi air susu (Pratiwi, 2020)

Dilihat dari tabel 2 kuantitas asi sebelum diberikan smoothies amor dan setelah diberikan smoothies amor mengalami peningkatan volume dari hari ke harinya selama enam hari observasi, ini memperlihatkan bahwa smooties kandungan almond dan kelor menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan volume air susu hal ini sejalan dengan hasil di tabel 3 hasil analisis T-test signifikansi 0,000 dan nilai ini lebih kecil dari alfa (0,05) yang menunjukkan bahwa penatalaksanaan pemberian smoothies amor memberi pengaruh terhadap volume ASI.

Menyusui merupakan proses bounding antara ibu dengan bayi dimana ibu memberikan asupan makanan kepada bayi berupa cairan tubuh yang di sebut air susu ibu (ASI) yang merupakan sumber asupan bergizi bayi yang diperoleh dari ibu. Dengan komposisi yang beragam, ASI dapat

Tabel 3. Efektivitas Intervensi terhadap Kuantitas ASI

	Mean	N	df	Var	Correlation	Sig (2-tailed)
Pretest	61,16	30	9	61,52	0,81	0,0002
Posttes	74,33	30		65,95		

(T-test correlation)

mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan bayi sejak lahir sehingga WHO merekomendasikan pemberian ASI dilakukan secara eksklusif selama enam bulan tanpa tambahan apapun (Amin, 2017)

Dalam menstimulasi, menginisiasi, menjaga, serta meningkatkan produksi ASI, ibu menyusui dapat mengonsumsi galaktogogum. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 98,5% ibu menyusui merasakan peningkatan produksi ASI selama 24 jam setelah mengonsumsi galaktogogum. Galaktogog terdiri dari galaktogog pharmaceutical dan galaktogog herbal (Firdaus, 2018). Keduanya memiliki efek yang sama sebagai galaktogog, namun penelitian menunjukkan bahwa galaktogog pharmaceutical memiliki efek samping yang lebih dominan. Oleh karena itu, penggunaan galaktogog herbal lebih aman dikonsumsi oleh ibu menyusui. Berbagai pangan telah diteliti memiliki kandungan yang dapat meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah kelor (*Moringa oleifera*) Kelor sebagai tanaman tropis, menjadi salah satu pangan yang dimanfaatkan sebagai galaktogog di Asia. Kelor yang memiliki kandungan Fe dan mineral juga dapat dengan mudah ditemukan pada berbagai wilayah di Indonesia.

Tanaman ini disebut sebagai *The Miracle Tree* karena mengandung sejumlah zat gizi dan komponen aktif yang bernilai tinggi (Gupta, Oyeyinka 2018). Hampir seluruh bagian tanaman ini, mulai dari akar, kulit batang, buah, biji, daun, dan bunga dapat dimanfaatkan. Namun, bagian dari kelor yang umumnya dimanfaatkan sebagai galaktogog adalah daun. Penelitian menunjukkan bahwa daun kelor mengandung komponen polifenol, fitosterol, alkaloid sehingga dapat dimanfaatkan sebagai galaktogog (Monica, 2020). Daun kelor diketahui mengandung komponen polifenol lebih banyak dari bagian lainnya. Selain itu, daun kelor juga mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai mineral dan vitamin. Protein yang terdapat pada daun kelor diketahui dapat mempengaruhi produksi ASI. Sejumlah asam amino dari protein tersebut terdiri dari arginin, histidin, lisin, triptofan, fenilalanin,

metionin, treonin, leusin, isoleusin, dan valin.

Penelitian menunjukkan bahwa pangan dengan protein yang terdiri dari beberapa asam amino tertentu dapat meningkatkan produksi ASI (Rani, 2019). Daun kelor juga mengandung mineral kalsium sebagai zat gizi mikro yang diketahui dapat mempengaruhi produksi hormon prolaktin. Sementara itu, kandungan polifenol pada daun kelor bekerja menghambat reseptor dopamin, sehingga dapat meningkatkan sekresi hormon prolaktin. Senyawa penting lainnya yang berperan dalam produksi ASI adalah fitosterol. Daun kelor mengandung fitosterol yang terdiri dari kampesterol, β -sitosterol, dan stigmasterol. Senyawa tersebut berperan sebagai prekursor dalam produksi hormon estrogen yang bekerja dengan memicu pelepasan hormon prolaktin (Susilawati, 2017). Komponen-komponen pada daun kelor diketahui tidak hanya dapat meningkatkan produksi ASI, tetapi juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu susu nabati yang umum dikenal oleh masyarakat adalah susu kedelai, namun saat ini bermunculan susu nabati dengan bahan dasar kacang lainnya. Salah satunya adalah susu almond dengan bahan dasar almond. Almond memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi, salah satunya adalah kandungan lemak yaitu sebanyak 49,4% dengan tingkat asam lemak tak jenuh tunggal yang tinggi sebesar 67%, yang bermanfaat bagi kesehatan jantung (Rao, 2012).

Kandungan lemak nabati yang cukup tinggi membuat almond memiliki cita rasa yang gurih (Liana, 2021). Selain lemak nabati, almond juga memiliki kandungan gizi lainnya yang cukup tinggi, diantaranya adalah vitamin E (25,63 mg) dan serat (10,7 gram) dalam 100 gram almond yang cenderung aman dikonsumsi oleh wanita hamil dan juga menyusui. Beberapa penelitian sebelumnya telah banyak meneliti bagaimana upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI namun terbatas pada pemberian ASI booster berupa pemberian tepung daun kelor yang diseduh menjadi minuman.

Adapun penelitian mengenai potensi kacang almond dalam meningkatkan kuantitas ASI belum banyak ditemui hanya

saja kacang almond yang diolah menjadi susu almond memang sudah banyak beredar dipasaran dan diklaim dapat meningkatkan produksi ASI namun hal itu tentunya tetap harus dibuktikan melalui jalan penelitian. Smoothie, smoothy, atau smuthi adalah sebuah minuman yang terbuat dari buah dan/atau sayur mentah memakai sebuah blender. Smoothie biasanya berbahan dasar seperti sari buah, produk susu, seperti susu, yogurt, es krim atau keju *cottage*. Trend gaya hidup sehat sudah mulai membudaya masyarakat kita. Dulu orang minum minuman bersoda terlihat keren dan gaya. Tapi saat ini justru minuman sehat seperti jus, smoothie, lassi dan milkshake lebih diminat (Febriani, 2021). Selain lebih nikmat, minuman ini lebih sehat karena kaya akan vitamin, mineral dan serat. Sediaan bahan asupan nutrisi tambahan yang berkualitas dilihat dari jenis komposisi dan juga cara penyajiannya, smoothies merupakan minuman yang memiliki tekstur lembut dingin padat mengenyangkan dengan rasa gurih kacang dan veggie diharapkan dapat memberikan pemenuhan nutrisi berupa ASI booster yang bisa dinikmati dengan cara berbeda oleh para ibu menyusui di selang waktu santainya dan ini menjadi kebaruan dalam penelitian (Noviadahlia, 2018)

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu Smootie almond dan kelor adalah nutrisi baik untuk ibu menyusui, namun dalam pengolahannya memerlukan effort lebih mengingat harga bahan susu almond masih cukup mahal. Penelitian ini juga tidak mengontrol variabel lain yang juga dapat mempengaruhi produksi ASI diantaranya kekuatan hisapan bayi dan kondisi psikologis juga nutrisi makanan yang dikonsumsi ibu menyusui.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan rata-rata kuantitas volume ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian smoothies almond kelor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kemendikbud dan lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Bhakti Kencana yang telah memeberikan pendanaan pada penelitian ini dengan nomor kontrak 018/LPPM/E.PE/VII/2022.,

REFERENSI

- Alindawati, R., Soepardan, S., & Wijayanegara, H. (2021). Pengaruh Pemberian Kukis Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Nifas Terhadap Produksi Asi Dan Berat Badan Bayi Di Kabupaten Bekasi. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17.
- Amin, U. (2017). All about Breastfeeding for Mothers. *Nursing & Healthcare*
- Clement A, Olatunde M, Patrick O, Joyce O. Effect of Drying Temperature on Nutritional Content of Moringa Oleifera Leave. *World J Food Sci Technol*. 2017;1(311):93–6
- Fadila, Rayhani S, (2020) Dampak Tidak Menyusui di Indonesia pada Pekan ASI IDAI
- Febriani, Indra Gunawan, Rafiq Dew, Dedy Hartama, & Muhammad Ridwan Lubis. (2021). Klasifikasi Rasa Susu Almond Berdasarkan Minat Pelanggan Menggunakan Algoritma C4.5 di Home Made MamiNia Ice Pematangsiantar.
- Firdaus, Lestari (2018) Kombinasi Daun Kelor Dan Buah Pepaya Thd Produksi Asi. Widiowati et al (2019) Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Gupta S, Jain R, Kachhwaha S, Kothari SL. Nutritional and medicinal applications of Moringa oleifera Lam Review of current status and future possibilities. *J Herb Med*. 2018;11:1–11
- Liana, A. (2021). Survei Pangan Nabati Berpotensi sebagai Galaktogogum. *Prosiding Biologi Achieving the Sustainable Development Goals with Biodiversity in Confronting Climate Change*, November, 402–405
- Monica (2020). Potensi Tanaman Lokal Sebagai Galaktagogue Herbal Untuk Meningkatkan Produksi Asil Emasains : *Jurnal Edukasi Matematika dan Sains*
- Oyeyinka AT, Oyeyinka SA. Moringa oleifera as a food fortificant: Recent trends and prospects. *J Saudi Soc Agric Sci*. 2018;17(2):127–36
- Pratiwi, Srimati (2020) Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor

- (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Cawang Jakarta Timur The Jurnal Kesehatan Indonesia
- Rani, C., Karina (2019) Kandungan Nutrisi tanaman Kelor. Universitas Surabaya., Modul Pengembangan Pelatihan Desa Mitra
- Rochmayanti, S. N. (2022). Pengaruh *Moringa Oleifera* Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Kurang Dari 7 Hari Di Pmb Afah Fahmi, Amd. Keb. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(3), 63-69.
- Sulistiawati, (2017) Effect of *Moringa Oleifera* on Level of Prolactin and Breast Milk Production in Postpartum Mothers!
- Zaky, A. F. (2022). *Pengaruh Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Dan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Air Susu Ibu Pada Ibu Menyusui (Literature Review)* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Novidahlia, N., Pangandian, G. P., & Aminullah, A. (2018). *Karakteristik Red Smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Penambahan CMC (Carboxymethyl Cellulose)*. *Jurnal Agroindustri Halal*, 4(2), 183-191
- Rao HJ, Lakshmi. *Therapeutic applications of almonds (Prunus amygdalus L): A review*. Vol. 6, *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2012. p. 130–5