

Penyuluhan dan Pendampingan Pemanfaatan Sari Kurma untuk Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

Counseling and Guidance on the Use of Date Palm Extract to Increase Breast Milk Flow in Breastfeeding Mothers

Elvi Era Liesmayani^{1*}, Meria Turnip², Desika Wali Pardede³, Sri Putriani Sinaga⁴, Wilda Wahyuni Siregar⁵

^{1,2,3,4,5}Istitut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara –Indonesia

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama yang sangat penting bagi pertumbuhan, perkembangan, dan daya tahan tubuh bayi. Namun, tidak semua ibu menyusui mampu menghasilkan ASI secara optimal sehingga diperlukan upaya untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan adalah sari kurma karena mengandung berbagai zat gizi, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang berpotensi mendukung proses laktasi. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan pendampingan mengenai manfaat serta cara pemanfaatan sari kurma dalam meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui di Desa Sekip Dusun Sederhana, Lubuk Pakam. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa laktasi sekaligus mendorong keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pendampingan, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest terhadap kelancaran produksi ASI. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 17 responden (68%) mengalami ASI tidak lancar dan hanya 8 responden (32%) yang memiliki ASI lancar. Setelah penyuluhan dan pendampingan disertai pemberian sari kurma selama lima hari, terjadi peningkatan kelancaran ASI menjadi 21 responden (84%), sedangkan ibu yang masih mengalami ASI tidak lancar menurun menjadi 4 responden (16%). Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan antusiasme selama mengikuti kegiatan. Dengan demikian, penyuluhan dan pendampingan pemanfaatan sari kurma dapat menjadi salah satu upaya promotif dan nonfarmakologis yang efektif dalam mendukung kelancaran produksi ASI, keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

Kata kunci: ASI; sari kurma; ibu menyusui; kelancaran ASI

Abstract

Breast milk is a vital source of nutrition for an infant's growth, development, and immune system. However, not all breastfeeding mothers are able to produce breast milk optimally, necessitating efforts to facilitate smooth milk production. Date palm extract is a potential non-pharmacological alternative, as it contains various nutrients, vitamins, minerals, and bioactive compounds that may support lactation. In light of this, a community service initiative was conducted in Sekip Village (Sederhana Hamlet), Lubuk Pakam, involving health education and guidance on the benefits and use of date palm extract to improve breast milk flow. The activity aimed to enhance breastfeeding mothers' knowledge and awareness regarding the importance of nutrition during lactation and to encourage successful exclusive breastfeeding. The methods employed included education, guidance, and evaluation using pre- and post-tests to assess breast milk flow. Results showed that prior to the intervention, 17 respondents (68%) experienced poor breast milk flow, while only 8 (32%) had good flow. Following the education, guidance, and a five-day regimen of date palm extract, the number of respondents with good breast milk flow increased to 21 (84%), while those experiencing poor flow decreased to 4 (16%). Furthermore, participants

*Corresponding author: Elvi Era Liesmayani, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : putrisinaga222@gmail.com

Doi : 10.35451/4w3ymx91

Received : 24 Juni 2026, Accepted: 29 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Elvi Era Liesmayani. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

demonstrated increased knowledge and enthusiasm throughout the activity. Thus, education and guidance on the use of date palm extract serve as an effective non-pharmacological, health-promoting strategy to support smooth breast milk production, successful exclusive breastfeeding, and the overall health of mothers and infants.

Keywords: *Breast milk; date palm juice; breastfeeding mothers; milk flow*

1. PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM), perhatian terhadap kesehatan ibu pada masa nifas merupakan salah satu aspek yang perlu diprioritaskan. Masa nifas adalah periode pemulihan setelah persalinan yang berlangsung kurang lebih selama 40 hari, di mana ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis sebagai bagian dari proses adaptasi terhadap peran barunya. Pada fase ini terjadi perubahan hormonal yang berperan dalam merangsang produksi Air Susu Ibu (ASI) sebagai sumber nutrisi utama bagi bayi. Akan tetapi, tidak semua ibu mampu menghasilkan ASI dalam jumlah yang optimal sehingga kondisi tersebut dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh sebab itu, ibu menyusui perlu memperoleh edukasi mengenai indikator kecukupan ASI, seperti payudara terasa penuh sebelum menyusui, bayi tampak tenang setelah menyusui selama 3–4 jam, frekuensi buang air kecil bayi sekitar delapan kali dalam sehari, serta penambahan berat badan yang sesuai dengan usia bayi[2] [11].

Gangguan kelancaran produksi ASI masih menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami oleh ibu pada masa nifas. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya asupan nutrisi, kelelahan, stres, rendahnya pengetahuan tentang manajemen laktasi, serta kurangnya dukungan dari keluarga. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut berpotensi menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dan pendampingan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam menerapkan upaya-upaya yang dapat membantu memperlancar dan mempertahankan produksi ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi secara optimal[12].

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif secara nasional mencapai sekitar 74,73%. Meskipun angka tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, capaian tersebut masih belum memenuhi target nasional sebesar 80%. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat bayi yang belum memperoleh ASI eksklusif sesuai rekomendasi, sehingga diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan kesehatan dan pendampingan kepada ibu menyusui mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi selama masa laktasi, termasuk pemanfaatan sari kurma sebagai alternatif nonfarmakologis yang berpotensi membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI[1] [9]

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM), masih dijumpai sebagian ibu menyusui yang beranggapan bahwa produksi ASI yang tidak mencukupi merupakan alasan utama untuk memberikan susu formula kepada bayinya. Persepsi tersebut dapat mengurangi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, padahal ASI merupakan sumber nutrisi terbaik yang mengandung zat gizi lengkap, antibodi, serta berbagai komponen bioaktif yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan sistem kekebalan tubuh bayi, khususnya pada enam bulan pertama kehidupan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi memperoleh ASI eksklusif selama enam bulan pertama tanpa tambahan makanan maupun minuman lain, kemudian dilanjutkan dengan pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang adekuat disertai pemberian ASI hingga usia dua tahun atau lebih.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Fitria, Harahap, dan Ananda (2024) yang melaporkan bahwa pemberian sari kurma pada ibu postpartum mampu meningkatkan produksi ASI secara bermakna dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kandungan nutrisi dalam sari kurma dapat mendukung proses laktasi sehingga menjadi alternatif nonfarmakologis untuk membantu kelancaran produksi ASI. Selain itu, penelitian Ramadhani dan Akbar (2022) juga menunjukkan bahwa konsumsi sari kurma memberikan pengaruh positif terhadap pengeluaran ASI pada ibu menyusui, yang ditandai dengan meningkatnya kelancaran produksi ASI setelah pemberian intervensi. Hasil kedua penelitian tersebut

memperkuat bahwa pemanfaatan sari kurma dapat dijadikan salah satu upaya pendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif[2] [9].

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan dan pendampingan kepada ibu menyusui mengenai pentingnya ASI eksklusif serta pemanfaatan sari kurma sebagai salah satu alternatif alami untuk membantu meningkatkan kelancaran produksi ASI. Melalui kegiatan ini diharapkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi selama masa laktasi semakin meningkat sehingga keberhasilan pemberian ASI eksklusif dapat tercapai secara optimal.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest yang bertujuan untuk mengevaluasi perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kegiatan dilaksanakan di Desa Sekip Dusun Sederhana, Lubuk Pakam, dengan melibatkan 25 ibu nifas/ibu menyusui sebagai peserta. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu ibu yang sedang berada pada masa nifas, menyusui, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya ASI eksklusif dan pemanfaatan sari kurma, disertai pendampingan selama pelaksanaan program. Penyampaian materi didukung oleh media pembelajaran berupa laptop, LCD proyektor, presentasi PowerPoint (PPT), serta leaflet agar informasi dapat diterima dan dipahami dengan lebih efektif oleh peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengacu pada Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi untuk menilai kelancaran produksi ASI sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian sari kurma. Selanjutnya, data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan perangkat komputer untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi yang memuat identitas responden dan indikator penilaian kelancaran produksi ASI. Hasil pengukuran pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan dan pengembangan program edukasi kesehatan bagi ibu menyusui pada kegiatan selanjutnya.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) telah dilaksanakan di Desa Sekip Dusun Sederhana, Lubuk Pakam, dengan melibatkan 25 ibu nifas/ibu menyusui sebagai peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran **pretest** dan **posttest** untuk mengetahui perubahan kelancaran produksi ASI setelah penyuluhan, pendampingan, dan pemberian sari kurma. Hasil pengukuran awal (pretest) digunakan untuk menggambarkan kondisi kelancaran ASI peserta sebelum memperoleh intervensi. Distribusi kelancaran ASI sebelum pemberian sari kurma disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* responden berdasarkan kelancaran ASI sebelum dilakukan pemberian sari kurma

No	Kelancaran ASI	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	ASI Lancar	8	32.0
2	ASI Tidak Lancar	17	68.0
	Total	25	100.0

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa konsumsi sari kurma, sebagian besar peserta masih mengalami kendala dalam kelancaran produksi ASI. Dari 25 responden, sebanyak 17 orang (68,0%) berada pada kategori ASI tidak lancar, sedangkan 8 orang (32,0%) telah memiliki produksi ASI yang lancar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas yang mengikuti kegiatan masih mengalami permasalahan dalam kelancaran produksi ASI sehingga diperlukan intervensi melalui penyuluhan kesehatan, pendampingan, serta pemanfaatan sari kurma sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

Setelah penyuluhan kesehatan, pendampingan, dan pemberian sari kurma kepada peserta, dilakukan evaluasi

akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). Hasil pengukuran posttest bertujuan untuk menggambarkan kondisi peserta setelah memperoleh intervensi serta menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Distribusi kelancaran produksi ASI setelah pemberian sari kurma disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pos-test* responden berdasarkan kelancaran ASI setelah dilakukan pemberian sari kurma

No	Kelancaran ASI	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	ASI Lancar	21	84.0
2	ASI Tidak Lancar	4	16.0
Total		25	100.0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan, pendampingan, dan pemberian sari kurma, sebagian besar responden menunjukkan peningkatan kelancaran produksi ASI. Dari total 25 responden, sebanyak 21 responden (84,0%) berada pada kategori ASI lancar, sedangkan 4 responden (16,0%) masih mengalami ASI tidak lancar. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan proporsi ibu yang memiliki kelancaran produksi ASI dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan dan pendampingan yang disertai pemberian sari kurma berpotensi memberikan manfaat dalam mendukung kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Desa Sekip Sederhana

4. PEMBAHASAN

Air susu ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang belum mampu mengonsumsi makanan padat. Namun masih terdapat berbagai kendala yang menyebabkan pemberian ASI tidak berlangsung secara optimal, salah satunya adalah rendahnya produksi ASI pada ibu menyusui. Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan oleh *Maternal and Child Nutrition* pada Januari 2020, dari 423 ibu yang melahirkan, sebanyak 16% menghentikan pemberian ASI pada bayi usia 3 minggu karena mengalami masalah kurangnya produksi ASI. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya edukasi dan pendampingan kepada ibu menyusui dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI[2].

Buah kurma merupakan salah satu sumber pangan alami yang berasal dari tanaman *Phoenix dactylifera* dan memiliki kandungan gizi yang beragam, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat dalam jumlah yang cukup tinggi. Selain itu, kurma matang mengandung zat besi dan kalsium yang cukup baik, sehingga berpotensi mendukung kebutuhan nutrisi ibu menyusui dan membantu proses produksi air susu ibu (ASI). Oleh karena itu, pemanfaatan kurma dapat menjadi salah satu alternatif bahan pangan yang bermanfaat dalam upaya meningkatkan kelancaran pemberian ASI pada ibu menyusui[4][9].

Kegiatan penyuluhan melalui PkM di Desa Sekip Dusun Sederhana Lubu Pakam memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu menyusui, mengenai upaya menjaga kelancaran

produksi ASI. Melalui kegiatan edukasi ini, ibu yang mengalami kendala dalam pengeluaran ASI dapat memperoleh informasi mengenai manfaat sari kurma sebagai salah satu tambahan nutrisi yang berpotensi mendukung produksi dan pengeluaran ASI. Konsumsi sari kurma secara teratur diharapkan dapat membantu meningkatkan kelancaran ASI sehingga kebutuhan nutrisi bayi dapat terpenuhi secara optimal[5].

Penyuluhan mengenai pemanfaatan sari kurma untuk meningkatkan kelancaran ASI pada ibu menyusui merupakan salah satu wujud pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Desa Sekip Dusun Sederhana Lubuk Pakam. Kegiatan ini menjadi bentuk kontribusi nyata institusi pendidikan tinggi dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui penerapan hasil penelitian dan pendekatan berbasis bukti ilmiah guna menjawab berbagai permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat.

Kurma diketahui mengandung berbagai senyawa yang diduga berperan dalam mendukung proses laktasi. Kandungan tersebut memiliki aktivitas yang menyerupai kerja hormon oksitosin sehingga dapat membantu merangsang kontraksi pembuluh darah di sekitar payudara. Mekanisme tersebut memungkinkan aliran darah menuju jaringan payudara menjadi lebih optimal, sehingga dapat menstimulasi kelenjar mammae dalam memproduksi dan mengeluarkan air susu ibu (ASI). Oleh karena itu, pemanfaatan kurma sebagai sumber nutrisi alami berpotensi mendukung kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui[6] [7].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya perubahan kondisi kelancaran ASI pada ibu menyusui sebelum dan sesudah pemberian sari kurma. Pada tahap awal (pretest), sebagian besar ibu menyusui yaitu sebesar 68% masih mengalami hambatan dalam kelancaran produksi ASI, sedangkan hanya 32% yang telah memiliki kelancaran ASI yang baik. Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian sari kurma selama lima hari (posttest), terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 84% ibu menyusui mengalami kelancaran ASI yang baik, sementara hanya 16% yang masih mengalami kelancaran ASI yang kurang optimal. Hasil ini menunjukkan adanya dampak positif dari pemberian sari kurma dalam mendukung peningkatan kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Sekip Dusun Sederhana Lubuk Pakam, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan, pendampingan, dan pemanfaatan sari kurma memberikan dampak positif terhadap peningkatan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui. Hasil evaluasi terhadap 25 peserta menunjukkan bahwa sebelum intervensi hanya 8 ibu (32,0%) yang mengalami kelancaran ASI, sedangkan 17 ibu (68,0%) masih mengalami ASI tidak lancar. Setelah dilakukan penyuluhan, pendampingan dan pemberian sari kurma selama lima hari, jumlah ibu yang mengalami kelancaran ASI meningkat menjadi 21 orang (84,0%), sementara yang masih mengalami ASI tidak lancar menurun menjadi 4 orang (16,0%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebesar 52 poin persentase pada kelancaran produksi ASI setelah pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pemanfaatan sari kurma sebagai alternatif nonfarmakologis dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada perangkat Desa Sekip Dusun Sederhana Lubuk Pakam serta seluruh ibu menyusui yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. T. Prianti, R. K. Eryanti, and Rahmawati, "Efektivitas Pemberian Sari Kurma terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di RSKDIA Siti Fatimah Makassar," *Jurnal Antara Kebidanan*, vol. 3, no. 1, pp. 11–20, 2020.
- [2] U. N. Ramadhani and A. Akbar, "Efektivitas Sari Kurma (*Phoenix dactylifera* L.) terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui," *Jurnal Pandu Husada*, vol. 2, no. 3, pp. 163–169, 2022, doi: 10.30596/jph.v2i3.9683.
- [3] M. F. Insani and R. Pitriani, "Midwifery Care for Postpartum Mothers with Date Palm Juice to Increase Milk Production at PMB Dince Safrina, SST., MKM Pekanbaru 2021," *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 2, no. 1, pp. 82–85, 2022, doi: 10.25311/jkt/vol2.iss1.607.
- [4] T. Modepeng, P. Pavadhgul, A. Bumrungpert, and W. Kitipichai, "The Effects of Date Fruit Consumption on Breast Milk Quantity and Nutritional Status of Infants," *Breastfeeding Medicine*, vol. 16, no. 11, 2021.
- [5] A. Fitria, H. P. Harahap, and V. Ananda, "Konsumsi Sari Kurma terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum," *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, vol. 10, no. 1, p. 12, 2024, doi: 10.30602/jkk.v10i1.1261.
- [6] R. Hidana, "Pengaruh Pemberian Sari Kurma pada Ibu Menyusui Eksklusif terhadap Status Gizi Bayi Usia 0–5 Bulan di Kota Semarang," *Hearty*, vol. 6, no. 1, 2018, doi: 10.32832/hearty.v6i1.1253.
- [7] N. Indrasari, "Meningkatkan Kelancaran ASI dengan Metode Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum," *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, vol. 15, no. 1, pp. 48–53, 2019, doi: 10.26630/jkep.v15i1.1325.
- [8] E. Yuliana and L. Dharmayanti, "Pengaruh Pemberian Susu Kurma terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui," *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik*, vol. 1, no. 2, pp. 63–67, 2022.
- [9] S. Fungtammasan and V. Phupong, "The Effect of *Moringa oleifera* Capsule in Increasing Breastmilk Volume in Early Postpartum Patients: A Double-Blind Randomized Controlled Trial," *PLoS ONE*, vol. 16, no. 4, pp. 1–7, 2021, doi: 10.1371/journal.pone.0248950.
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- [11] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2025.
- [12] World Health Organization, *Infant and Young Child Feeding*. Geneva, Switzerland: WHO, 2023.
- [13] A. Rahman, N. Arsyad, R. Rusli, A. S. Ahmar, and H. Musa, "Penulisan Instrumen Penelitian Ilmiah Guru-Guru SMP di Kabupaten Toraja Utara," *ARRUS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 2, no. 1, 2023, doi: 10.35877/454RI.abdiku1745.
- [14] N. Suriani, R. Risnita, and M. S. Jailani, "Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan," *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.55.
- [15] United Nations Children's Fund (UNICEF), *Infant and Young Child Feeding Programming Guidance*. New York, NY, USA: UNICEF, 2021.
- [16] R. Riordan and K. Wambach, *Breastfeeding and Human Lactation*, 6th ed. Burlington, MA, USA: Jones & Bartlett Learning, 2022.
- [17] L. A. Lawrence and R. M. Lawrence, *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 9th ed. Philadelphia, PA, USA: Elsevier, 2022.
- [18] World Health Organization, *Guideline: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding*, Geneva, Switzerland: WHO, 2023.
- [19] American Academy of Pediatrics, "Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk," *Pediatrics*, vol. 150, no. 1, 2022.
- [20] S. Vanguri *et al.*, "ABM Clinical Protocol #14: Breastfeeding-Friendly Physician's Office—Optimizing Care for Infants and Children," *Breastfeeding Medicine*, vol. 16, no. 3, pp. 175–185, 2021, doi: 10.1089/bfm.2021.29175.sjv.
- [21] World Health Organization and United Nations Children's Fund, *Implementation Guidance on Counselling Women to Improve Breastfeeding Practices*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2021.