

## **Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi: Literatur Review**

**Auliah Rahmi Latif<sup>1</sup>, Risna Damayanti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Sulawesi Barat, Majene, Indonesia  
auliahrahmi.latif@unsulbar.ac.id

**Abstract:** *As part of traditional medicine in various cultures, moringa leaves are often consumed in the form of a decoction to increase breast milk production, because moringa leaves have the ability to act as galactogues. The purpose of this study is to identify the effect of moringa leaf decoction on breast milk production based on existing scientific evidence. The method used in this study is a literature review (Literature review). The results in this study were obtained from 5 appropriate and analyzed literature, from the five literatures showing the effect of moringa leaf decoction on increasing breast milk production. Giving moringa leaf decoction can be an alternative in an effort to increase breast milk production so that exclusive breastfeeding can be applied.*

**Keywords:** *moringa leaf decoction, breast milk production, exclusive breast milk*

**Abstrak:** Sebagai bagian dari pengobatan tradisional di berbagai budaya, daun kelor sering dikonsumsi dalam bentuk rebusan untuk meningkatkan produksi ASI, sebab daun kelor memiliki kemampuan sebagai galaktagog. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh rebusan daun kelor terhadap produksi ASI berdasarkan bukti ilmiah yang ada. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kajian literatur (*Literatur review*). Hasil dalam penelitian ini diperoleh 5 literatur yang sesuai dan dianalisis, dari kelima literatur tersebut menunjukkan adanya pengaruh rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI. Pemberian rebusan daun kelor dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya peningkatan produksi ASI agar pemberian ASI eksklusif dapat diterapkan.

**Kata kunci:** rebusan daun kelor, produksi ASI, ASI Eksklusif

### **Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan nutrisi yang unik dan kompleks yang terdiri dari 87,5% air serta beberapa komponen lain seperti protein, Lemak, Karbohidrat, mineral dan Vitamin, yang memiliki peran penting terhadap pertumbuhan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan status gizi anak dalam 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) adalah dengan memberikan ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi 0-6 bulan (Haryono et al, 2014) .

Menurut lebih dari 3.000 peneliti yang disurvei oleh World Health Organization (WHO), pemberian ASI eksklusif ideal selama enam bulan, dan setelah itu dilanjutkan dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) (Purnanto et al. 2020), sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan bahwa meskipun jumlah ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi sebesar 90%, namun jumlah ibu yang hanya menyusui selama enam bulan masih rendah sebesar 20%.

Kegagalan pada pemberian asi eksklusif dapat di sebabkan oleh beberapa Factor diantaranya ASI tidak keluar setelah melahirkan, produksi ASI yang rendah, kesulitan bayi untuk

menghisap, kondisi puting susu ibu yang tidak menunjang, dan dampak dari promosi ASI pengganti (Siregar, 2004). Untuk mengatasi masalah tersebut Upaya yang dapat dilakukan yaitu terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu penggunaan terapi nonfarmakologi yaitu pemberian tanaman herbal yang dapat berperan sebagai galaktagog (Mortel, 2013).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal memiliki kandungan nutrisi yang kaya, termasuk vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif seperti fitokimia dan antioksidan. Sebagai bagian dari pengobatan tradisional di berbagai budaya, daun kelor sering dikonsumsi dalam bentuk rebusan atau ekstrak untuk meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kesehatan secara umum pada ibu menyusui. Menurut (Juliastuti et al., 2019) terkait pengaruh daun kelor terhadap produksi ASI menunjukkan hasil yang menjanjikan. Salah satu faktor utama yang diketahui dari daun kelor adalah kemampuannya sebagai galaktagog, yaitu zat yang meningkatkan produksi ASI. Penelitian (Aly et al., 2022) telah menemukan bahwa konsumsi daun kelor dapat merangsang prolaktin, hormon yang penting dalam pengaturan produksi ASI.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dengan mengumpulkan dan menganalisis literatur yang berkaitan. Literatur review ini diharap dapat memberikan informasi berkaitan pengaruh rebusan daun kelor terhadap produksi ASI dari beberapa sumber penelitian yang relevan.

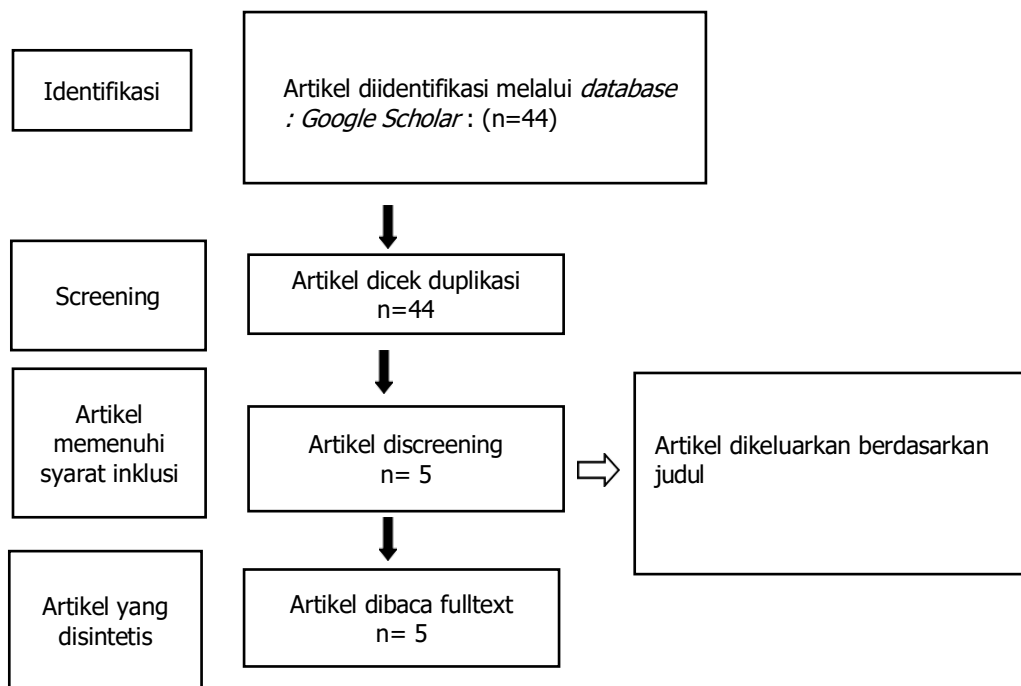
## **Metode**

Pada penelitian ini menggunakan metode Literature Review, yaitu pendekatan penelitian yang sistematis dan terstruktur dalam menganalisis literatur ilmiah yang relevan terkait suatu topik tertentu. Dalam konteks penelitian mengenai "Pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap produksi ASI". Tahapan penelitian yang dilakukan yaitu mengumpulkan, mengevaluasi, dan menyintesis bukti-bukti ilmiah yang ada secara komprehensif. Langkah pertama adalah merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik, seperti bagaimana efek dari konsumsi daun kelor terhadap jumlah dan kualitas ASI yang dihasilkan oleh ibu menyusui. Kemudian, peneliti melakukan pencarian sistematis terhadap literatur yang relevan menggunakan basis data akademis pada *google scholar*.

Pencarian dengan menyeleksi artikel berdasarkan *Preferred Reporting Systematic Reviews and Meta-analysis* (PRISMA) yang terdiri dari 4 tahapan. Pencarian literatur berdasarkan kata kunci yang relevan yaitu "rebusan daun kelor" dan "Produksi ASI". Pemilihan kriteria inklusi serta eksklusi yang tepat untuk memastikan hanya literatur yang relevan yang dimasukkan dalam analisis.

### Hasil dan Pembahasan

Proses seleksi artikel mengikuti pedoman dari *Preferred Reporting Systematic Reviews and Meta-analysis* (PRISMA) dan terdiri dari beberapa tahap. Tahap awal melibatkan pencarian artikel, dan pada tahap ini, jumlah artikel yang ditemukan sebanyak 44 artikel. Kemudian, dilanjutkan dengan tahap screening, di mana artikel-artikel ini dianalisis lebih lanjut. Setelah proses screening, sebanyak 5 artikel dipilih untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya. Tahap berikutnya adalah evaluasi kualitas artikel, di mana setiap artikel diperiksa untuk memastikan keandalan dan kualitasnya. Hasil dari tahap evaluasi ini adalah bahwa 5 artikel memenuhi syarat dan layak disertakan dalam laporan akhir kajian dari pustaka. Ini mencerminkan proses seleksi artikel yang ketat dan sistematis sesuai dengan panduan PRISMA.



**Bagan 1. Diagram PRISMA**

Peneliti menjalankan proses pengambilan keputusan terkait artikel yang ditemukan berkenaan dengan isu penelitian ini, serta melakukan identifikasi dari setiap artikel yang terdapat dalam setiap database yang diakses.

**Tabel 1. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Produksi Asi**

Judul dan Peneliti	Tujuan	Hasil
Penerapan Rebusan Daun Kelor Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui  (Deliati et al. 2024)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektifitas rebusan daun kelor terhadap peningkatan .	bahwa daun kelor meningkatkan kelancaran ASI ibu menyusui yang mengalami gangguan. Pada subjek I, indikator kelancaran ASI hanya 5 sebelum diberikan sayur daun kelor dan meningkat menjadi 9, sedangkan pada subjek II, indikator kelancaran ASI hanya 4 sebelum diberikan sayur daun kelor dan meningkat menjadi 10.
Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas  (Sinaga et al., 2022)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap kelancaran produksi ASI di Desa Desa Beringin kecamatan beringin Tahun 2021.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kelancaran produksi ASI sebelum diberikan rebusan daun kelor adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,622, sedangkan rata-rata kelancaran produksi ASI setelah diberikan rebusan daun kelor adalah 6,15 dengan standar deviasi 1,137
Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Kelor ( <i>Moringa Oleifera</i> ) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Siamporik Lombang Tahun 2021  (Harahap, 2021)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan air daun kelor ( <i>moringa oleifera</i> ) terhadap produksi ASI pada ibu menyusui 0-6 bulan di Desa Siamporik Lombang Tahun 2021	Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ( $p=0,000$ ), artinya ada pengaruh pemberian rebusan air daun kelor terhadap produksi ASI pada ibu menyusui.
Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum  (Johan et al., 2019)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air rebusan daun katuk terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu nifas DI bpm Manurung Medan dengan metode quasi eksperimen dan desain kohort	Hasil uji statistik didapatkan $p$ (sig) adalah $0,009 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi rebusan daun katuk terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas
Uji Efek Pelancar Asi Air Rebusan Daun Kelor ( <i>Moringa oleifera</i> ) Pada Mencit (Lamk) Pada Mencit  (Djajanti, 2017)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun kelor ( <i>moringa oleifera</i> ) sebagai pelancar ASI pada Mencit ( <i>Mus Musculus</i> ).	Hasil penelitian dianalisis secara statistik dengan menggunakan rancangan acak lengkap. Hasilnya menunjukkan bahwa rebusan daun kelor dengan konsentrasi 10%, 20%, dan 40% menunjukkan peningkatan produksi ASI pada mencit.

Sumber : Data Diolah Peneliti, 2024

Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu secara Eksklusif bertujuan untuk menjamin hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif. ASI eksklusif didefinisikan sebagai cairan yang dihasilkan dari sekresi kelenjar payudara ibu dan diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan atau menggantinya dengan makanan atau minuman lain. ASI eksklusif sangat penting bagi bayi karena ASI terdiri dari makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien adalah karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan mikronutrien

adalah vitamin dan mineral. Setiap bagian ASI memiliki manfaat khusus untuk pertumbuhan bayi (Ginting et al, 2020).

Komposisi ASI sangat bervariasi, tergantung pada kondisi kesehatan ibu, pola makan, dan kebutuhan bayi. Secara umum, ASI mengandung (Pereira et al., 2020):

- Protein: Penting untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh bayi.
- Lemak: Sumber utama energi dalam ASI dan penting untuk perkembangan otak dan sistem saraf bayi.
- Karbohidrat: Memberikan energi kepada bayi.
- Vitamin dan mineral: Seperti vitamin A, C, D, zat besi, kalsium, dan lainnya yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi.
- Faktor imunologis dan biologis: Seperti antibodi yang melindungi bayi dari infeksi.

Faktor-faktor yang berperan dalam pemberian ASI eksklusif meliputi faktor internal dari ibu itu sendiri yang meliputi pekerjaan, usia, pengetahuan, pendidikan dan sikap. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi meliputi dukungan keluarga, sosial budaya serta petugas Kesehatan (Mutiara, 2023). Sedangkan menurut (Siregar, 2004) Faktor yang memiliki peran dalam kegagalan pemberian ASI eksklusif meliputi ASI tidak keluar setelah melahirkan, produksi ASI yang rendah, kesulitan bayi untuk menghisap, kondisi puting susu ibu yang tidak menunjang, dan dampak dari promosi ASI pengganti.

Kiat untuk meningkatkan pemberian asi eksklusif yaitu dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI, dengan cara menggunakan terapi farmakologis dan atau nonfarmakologis. Menggunakan tanaman yang dapat meningkatkan pengeluaran ASI adalah salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan (Mortel, 2013).

Daun kelor telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena kandungan nutrisi yang melimpah, termasuk vitamin A, C, dan E, zat besi, kalsium, serta senyawa bioaktif seperti fitokimia dan antioksidan. Dalam konteks kesehatan ibu dan bayi, daun kelor sering dikonsumsi dalam bentuk rebusan atau ekstrak untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan memastikan kualitas nutrisi yang memadai bagi bayi yang sedang tumbuh. Penelitian (Liu et al., 2023) menunjukkan bahwa daun kelor memiliki beberapa mekanisme potensial yang dapat meningkatkan produksi ASI. Salah satunya adalah kemampuannya untuk merangsang hormon prolaktin, hormon utama yang bertanggung jawab atas produksi ASI dalam tubuh ibu menyusui. Prolaktin diproduksi oleh kelenjar hipofisis di otak dan merangsang sel-sel di payudara untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI.

Konsumsi daun kelor diyakini dapat meningkatkan kadar prolaktin dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan volume ASI yang dihasilkan. Menurut (Salihu Dadari, 2020) daun

kelor juga mengandung senyawa fitokimia tertentu seperti flavonoid dan polifenol yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan. Ini dapat membantu dalam menjaga kesehatan payudara dan mempromosikan kondisi yang mendukung produksi ASI yang optimal. Kondisi payudara yang sehat, bebas dari peradangan atau infeksi, sangat penting untuk produksi ASI yang lancar dan cukup (Sayuti & Atikah, 2023).

Semua literatur yang dikaji menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan ASI, bahkan pada beberapa literatur menunjukkan pengaruh yang signifikan (Deliati et al. 2024; Sinaga et al., 2022; Harahap, 2021; Johan et al., 2019; Djajanti, 2017).

Konsumsi daun kelor, dalam bentuk rebusan dapat menjadi salah satu opsi yang bermanfaat bagi ibu yang mengalami tantangan dalam produksi ASI yang memadai (Deliati et al. 2024; Sinaga et al., 2022; Harahap, 2021; Johan et al., 2019; Djajanti, 2017). Menurut (Moubareck et al., 2020). Menurut penelitian (Dhamanik et al., 2020) potensi pengaruh positif daun kelor terhadap kualitas ASI. Sebagai sumber nutrisi yang kaya, daun kelor dapat memberikan tambahan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh ibu menyusui untuk mempertahankan kesehatan yang baik. Dengan mengonsumsi daun kelor, ibu menyusui dapat meningkatkan asupan nutrisi tertentu yang dapat mempengaruhi komposisi ASI mereka. Daun kelor mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin A, C, dan E, serta zat besi yang dapat meningkatkan konsentrasi nutrisi dalam ASI. Studi menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor secara teratur dapat membantu dalam menyediakan nutrisi tambahan bagi bayi melalui ASI (Sinaga et al., 2022).

Mekanisme biologis dari daun kelor yang mempengaruhi produksi ASI telah menjadi subjek penelitian yang menarik dalam bidang kesehatan reproduksi dan gizi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) telah lama dikenal memiliki potensi sebagai galaktagog, yaitu zat atau bahan alami yang dapat merangsang atau meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Untuk memahami bagaimana mekanisme ini bekerja, penting untuk melihat komponen-komponen aktif dalam daun kelor dan interaksi biologisnya dalam tubuh ibu menyusui.

Galaktagog adalah zat atau bahan yang merangsang atau meningkatkan produksi ASI dengan berbagai mekanisme. Daun kelor diyakini memiliki beberapa potensi galaktagog berdasarkan komponen-komponen aktifnya (Johan et al., 2019):

1. Efek Prolaktin: Hormon prolaktin adalah kunci dalam produksi ASI. Daun kelor telah diketahui mempengaruhi produksi prolaktin dalam tubuh. Peningkatan kadar prolaktin dapat merangsang kelenjar mamari untuk meningkatkan produksi dan pelepasan ASI. Studi ilmiah menunjukkan bahwa senyawa-senyawa tertentu dalam daun kelor dapat merangsang produksi prolaktin, meskipun mekanisme tepatnya masih perlu diteliti lebih lanjut.

2. Efek Antiinflamasi dan Antioksidan: Daun kelor mengandung senyawa-senyawa antiinflamasi dan antioksidan seperti flavonoid dan polifenol. Ini dapat membantu menjaga kesehatan jaringan payudara dan meningkatkan kondisi fisiologis yang mendukung produksi ASI yang optimal. Jaringan payudara yang sehat dan tidak mengalami peradangan atau gangguan lainnya penting untuk fungsi ASI yang baik.
3. Efek Nutrisi: Kandungan vitamin dan mineral dalam daun kelor dapat memberikan tambahan nutrisi yang diperlukan untuk produksi ASI yang sehat dan kaya akan zat gizi. Nutrisi yang mencukupi dapat memastikan bahwa ASI yang dihasilkan memiliki kualitas yang baik dari segi komposisi dan nilai gizi.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan beberapa literatur yang telah dianalisis menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun kelor bisa menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan produksi ASI.

## **Referensi**

- Aly, A. A., Zaky, E. A., Khatab, N. R., Hameed, A. M., & Kadasah, S. (2022). The Biological And Chemical Ameliorative Effects Of Bread Substituted With Dried Moringa Leaves. *Arabian Journal Of Chemistry*, 15(7). <https://doi.org/10.1016/j.arabjoc.2022.103875>
- Djajanti, A. D., (2017). Uji Efek Pelancar Asi Air Rebusan Daun Kelor (Moringa Oleifera Lamk) Pada Mencit. *Jurnal Kesehatan Yamasi Makassar*
- Delianti, N., Juwita, R. (2024). Penerapan Rebusan Daun Kelor Dalam Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Journal Of Language And Health*, 5(1),293-300
- Dhamanik, R., Anggorowati, A., & Sudarmiati, S. (2020). Well-Being In Breastfeeding Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.191-207>
- Ginting, L. M. B., & Besral. (2020). Pemberian Asi Eksklusif dapat Menurunkan Risiko Obesitas pada Anak Balita. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 54–59
- Harahap, M. H. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Air Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Desa Siamporik Lombang Tahun 2021. *Skripsi*, 4.
- Haryono dan Setianingsih. 2019. Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Johan, H., Anggraini, R. D., & Noorbaya, S. (2019). Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum. *Sebatik*, 23(1). <https://doi.org/10.46984/sebatik.v23i1.468>
- Juliastuti, Aulianova, R. S. Dan T., Herawati, Y., Desriyeni, Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., Basri, F., Suwanti, E., Kuswati, K., Handayani, F. W., Muhtadi, A., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Dara, T., Manis, K., Aktif, S., Juliastuti, Gunanegara, R. F., Suryawan, A., ... Lusiana Darsono, Khie Khiong, J. F. (2019). Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1).
- Liu, J., Wang, Y., Liu, L., Ma, G., Zhang, Y., & Ren, J. (2023). Effect Of Moringa Leaf Flavonoids On The Production Performance, Immune System, And Rumen Fermentation Of Dairy Cows. *Veterinary Medicine And Science*, 9(2). <https://doi.org/10.1002/vms3.993>
- Mortel, M., & Metha,SD (2013). Systematic Review Of The Efficacy Of Herbal Galactogogues. *Jurnal Human Lactation*,29(2),154-62

- Moubareck, C. A., Lootah, M., Tahlak, M., & Venema, K. (2020). Profiles Of Human Milk Oligosaccharides And Their Relations To The Milk Microbiota Of Breastfeeding Mothers In Dubai. *Nutrients*, *12*(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061727>
- Mutiara, S.A., Widia, L., Niken, Y.S. (2023). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, *1*(3), 1-16
- Pereira, A., Cruz-Melguizo, S., Adrien, M., Fuentes, L., Marin, E., Forti, A., & Perez-Medina, T. (2020). Breastfeeding Mothers With Covid-19 Infection: A Case Series. *International Breastfeeding Journal*, *15*(1). <https://doi.org/10.1186/S13006-020-00314-8>
- Purnanto Nurulistyawan Tri, Laily Himawati dan Nur Ajizah. 2020. Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi ASI Di Grobogan. *Cendekia Utama, Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. P-ISSN 2252-8865. E-ISSN 2598-4217. Vol 9, No 3- Oktober, 2020
- Salihu Dadari, H. I. (2020). Antibiotics Use, Knowledge And Practices On Antibiotic Resistance Among Breastfeeding Mothers In Kaduna State (Nigeria). *Journal Of Infection And Public Health*, *13*(12). <https://doi.org/10.1016/J.Jiph.2019.05.008>
- Sayuti, N. A., & Atikah, N. (2023). The Pattern Of Herbal Medicines Use For Breastfeeding Mother In Jogonalan, Klaten, Indonesia: A Mini Survey. *Bmc Complementary Medicine And Therapies*, *23*(1). <https://doi.org/10.1186/S12906-023-04235-X>
- Sinaga, A., Saputra Surbakti, I., & Mandala Putri, N. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue*, *1*(1).
- Siregar, 2004, Pemberian ASI Eksklusif dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi, Medan; FKM USU