

PENGOLAHAN DAUN KELOR PENINGKAT PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PUDAKPAYUNG

Umaroh^{*)1} ; Ulfah Musdalifah² ; Agustin Setianingsih³ ; Khobibah⁴

^{1, 2, 3, 4}Jurusan Kebidanan ; Poltekkes Kemenkes Semarang
Jl. Tirta Agung ; Pedalangan ; Banyumanik ; Semarang

Abstrak

Kelurahan Pudukpayung, kota Semarang, memiliki potensi ekonomi dan kesehatan yang perlu dikembangkan. Fokus pada RW 7 sebagai kampung tematik jajan pasar, masyarakatnya memiliki kekreatifan tinggi dan dapat membudidayakan tanaman kelor. Namun, dibutuhkan bimbingan untuk mengoptimalkan potensi tersebut. Pengabmas bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kelurahan Pudukpayung dalam pengolahan daun kelor, dengan fokus pada pengembangan teh daun kelor. Tujuan spesifik mencakup peningkatan pengetahuan, keterampilan, promosi, dan pemberian the daun kelor kepada ibu menyusui untuk meningkatkan berat badan bayi. Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah, pelatihan praktik, demonstrasi, dan diskusi. Evaluasi dilakukan dengan memberikan produk teh daun kelor kepada ibu menyusui, dengan penilaian berat badan bayi sebelum dan setelah perlakuan. Pengabdian ini berhasil meningkatkan rata-rata berat badan anak dari 9,88 menjadi 10,51 setelah ibu mengkonsumsi teh daun kelor. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan signifikansi sebesar $0,0001 < 0,05$, mengindikasikan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah perlakuan. Nilai Std. Deviation juga menunjukkan konsistensi hasil. Kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa konsumsi teh daun kelor dapat meningkatkan berat badan balita. Masyarakat Pudukpayung semakin memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan teh daun kelor. Dengan demikian, pengembangan potensi ekonomi dan kesehatan di kelurahan ini dapat terus ditingkatkan.

Kata kunci: Teh Daun Kelor ; Meningkatkan Berat Badan ; Pengabdian Masyarakat

Abstract

[THE PROCESSING OF MORINGA LEAVES ENHANCES BREAST MILK PRODUCTION FOR NURSING MOTHERS IN PUDAKPAYUNG] Pudukpayung subdistrict, Semarang city, has economic and health potential that needs to be developed. Focus on RW 7 as a thematic village for market snacks, the people have high creativity and can cultivate Moringa plants. However, guidance is needed to optimize this potential. The research aims to enhance the knowledge and skills of the Pudukpayung Village community in processing Moringa leaves, with a particular focus on developing Moringa leaf tea. Specific objectives include increasing knowledge, skills, production permits, promotion and marketing capabilities of Moringa leaf tea products. Activities are carried out through lectures, practical training, demonstrations and discussions. Evaluation was carried out by giving Moringa leaf tea products to breastfeeding mothers, by assessing the baby's weight before and after treatment. This service succeeded in increasing the average weight of children from 9.88 to 10.51 after mothers consumed Moringa leaf tea. Statistical analysis using the paired t-test showed a significance of $0.0001 < 0.05$, indicating a significant difference before and after treatment. Std value. Deviation also shows the consistency of results. This service activity proves that consuming Moringa leaf tea can increase the weight of toddlers. The Pudukpayung community increasingly has knowledge and skills in processing Moringa leaf tea, as well as obtaining production permits and marketing capabilities. In this way, the development of economic and health potential in this sub-district can continue to be improved.

Keywords: Moringa Leaf Tea ; Increasing Weight ; Community Service

*) Correspondence Author (Umaroh)
E-mail: umazaini.work@gmail.com

1. Pendahuluan

Di Indonesia, hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (Usaid & Indonesia, 2022) (SDKI) 2022 menunjukkan angka pemberian ASI eksklusif mencapai sekitar 70%, yang mengalami peningkatan dibanding tahun-tahun sebelumnya. Tantangan dalam pemberian ASI eksklusif di Indonesia mencakup faktor sosial, ekonomi, budaya, serta kurangnya akses terhadap informasi yang benar tentang menyusui (Kebo, Husada, & Lestari, 2021). Selain itu, kebijakan perlindungan ibu menyusui, seperti cuti melahirkan dan penyediaan ruang laktasi di endala lain yang signifikan adalah tingkat malnutrisi pada ibu menyusui, yang dapat memengaruhi produksi dan kualitas ASI. Studi menunjukkan bahwa sekitar 30% ibu menyusui di Indonesia mengalami kekurangan gizi, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya akses terhadap makanan bergizi dan pengetahuan tentang nutrisi selama menyusui. Situasi ini semakin diperburuk oleh kurangnya dukungan komunitas dan layanan kesehatan untuk mendukung ibu menyusui. Tanaman local yang banyak tumbuh di Indonesia adalah kelor (Beti, Wuri, & Kallau, 2020). Pemberian daun kelor dapat meningkatkan

Kelurahan Pudukpayung merupakan salah satu wilayah administratif yang terletak di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Secara geografis wilayah pudakpayung merupakan daerah perbukitan, kontur tanah yang datar dan terjal menggambarkan wilayah perbukitan (*Topo Grafik Wilayah Pudukpayung Kota Semarang*, 2024). Kelurahan Pudukpayung terletak di bagian selatan Kota Semarang dengan luas wilayah mencapai 392,963 km² dengan batas sebagai berikut:

- Utara : Kelurahan Banyumanik
- Timur : Kelurahan Gedawang
- Selatan : Kabupaten Semarang
- Barat : Kecamatan Gunungpati

Kelurahan pudakpayung memiliki RT sejumlah 157 dan sebanyak 16 RW dengan total penduduk 25.596 jiwa. Kelurahan pudakpayung memiliki visi: "Terwujudnya Kelurahan yang mandiri, berkualitas dan mampu meningkatkan kesejahteraan serta pelayanan kepada masyarakat" serta memiliki misi yang selaras dengan kegiatan tri dharma perguruan tinggi yaitu Meningkatkan Sumber Daya Aparatur, Meningkatkan Tertib Administrasi, Meningkatkan Efisiensi dan Efektifitas Kerja, Meningkatkan Kerjasama Antar Lembaga, Menggali dan Mengembangkan Potensi Masyarakat, Meningkatkan Pemberdayaan dan Partisipasi Masyarakat, Meningkatkan Pelayanan Prima Kepada Masyarakat (*Kecamatan Banyumanik Kota Semarang*, 2024)

Kelurahan pudakpayung memiliki wilayah dengan pengembangan ekonomi masyarakat yaitu kampung jajan pasar yang terdapat di wilayah RW 7. Sebagai upaya pengembangan kemampuan ekonomi dan Kesehatan masyarakat pudakpayung kegiatan pengabdian kepada masyarakat pengolahan kreatif daun kelor akan dilaksanakan sebagai pengembangan kemampuan masyarakat di wilayah tersebut. Wilayah pudakpayung merupakan wilayah dataran tinggi di kota semarang. Meliputi perbulitan dan perkebunan yang sangat cocok untuk budidaya tanaman sebagai upaya peningkatan gizi dan ekonomi masyarakat. Hal ini akan mampu meningkatkan.

Kelurahan memiliki berbagai kemampuan diantaranya pengemangan ekonomi yang terdapat pada RW 7 yang menjadi kampung tematik jajan pasar, hal ini dapat mendukung program pemerintah peningkatan sumber daya manusia, serta peningkatan Kesehatan terutama ibu dan bayi sebagai generasi mendatang untuk menuju Indonesia lebih baik. Potensi kelurahan pudakpayung secara geografis merupakan daerah subur, untuk membudidayakan tanaman kelor yang sangat hidup di lingkungan yang cukup cahaya matahari, masyarakat yang memiliki ketekunan dan keratifitas tinggi sehingga perlu mendapatkan bimbingan pengembangan berbagai potensi di daerahnya. Pengembangan ekonomi dan kesehatan masyarakat pudakpayung sudah memiliki kegiatan kampung tematik olahan jajan pasar. Hal ini dapat meningkatkan pendapatan ekonomi keluarga, sehingga secara langsung akan meningkatkan kemampuan akses pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat. Secara sosial masyarakat pudakpayung kota semarang memiliki kegiatan yang baik di lingkungan, kegiatan PKK, kegiatan keagamaan dengan pengajian dan lain-lain. Hal ini akan mendukung tersampaiakannya informasi ilmu pengetahuan dan teknologi di masyarakat. pengembangan pendidikan dengan serentak membaca, menunjukkan bahwa masyarakat memiliki ketetapan dan semangat belajar untuk mengembangkan potensi yang ada.

Kegiatan pengabdian ini merupakan kelanjutan dari pengabdian kepada masyarakat sebelumnya yaitu pergerakan kader untuk membudidayakan tanaman kelor di setiap rumah. Satu rumah satu

pohon kelor kepada 25 masyarakat. Sehingga kegiatan ini merupakan kegiatan berkelanjutan. Kader dapat meningkatkan ilmu, ketrampilan pengolahan daun kelor. Kemampuan masyarakat tentang pengolahan daun kelor dapat meningkat. Manfaat daun kelor dapat meningkatkan ASI dan Kesehatan anak.

2. Metode

Metode yang digunakan yaitu Pendidikan kepada Masyarakat kepada 25 subjek (Kader Kesehatan dan masyarakat) dengan mengajarkan cara pembuatan teh daun kelor materi diberikan melalui metode ceramah. Pelaksanaan kegiatan ceramah dilakukan pada awal pelatihan. Materi tentang pengolahan kreatif daun kelor. Metode ceramah ini dilengkapi dengan penggunaan media pendukung seperti komputer, LCD, mikrofon, dan alat bantu lainnya untuk memastikan materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh pihak sasaran

Kegiatan kedua dilakukan dengan metode Focus Group Discussion. Materi grup diskusi yaitu cara mengolah, pengemasan dan pemberian kepada ibu menyusui. Setiap kelompok terdiri dari 8-9 orang anggota. FGD ini juga sebagai wahana untuk mendiskusikan segala permasalahan yang berkaitan dengan pengolahan daun kelor.

Kegiatan ke tiga yaitu praktik pengolahan daun kelor menjadi bentuk teh kepada subjek. Kegiatan ke empat adalah praktik pengemasan teh daun kelor.

Subyek kedua adalah ibu yang memiliki bayi sejumlah 49. Pada subyek ke dua dilakukan pengukuran pengetahuan, sikap dan praktik pemberian ASI. Untuk variable pengetahuan pengukuran keberhasilan peningkatan pengetahuan dilakukan Pretes tentang cara peningkatan produksi ASI dengan teh daun kelor, kemudian dilakukan penyuluhan tentang manfaat daun kelor untuk meningkatkan ASI dan setelahnya dilakukan posttes.

Kegiatan kelima adalah pemberian teh daun kelor kepada ibu menyusui yang datang ke posyandu. Hasil penimbangan Berat badan bayi pada bulan ini adalah sebagai data pretes. Data posttes adalah hasil penimbangan berat badan bayi pada bulan berikutnya. Kegiatan ini merupakan evaluasi hasil kegiatan pengolahan the daun kelor untuk peningkatan produksi ASI. Cara mengukur keberhasilan kegiatan pengabmas ini adalah dengan melihat peningkatan berat badan bayi pada timbangan bulan berikutnya.

Teknik pengumpulan data menggunakan data primer yaitu hasil pengisian kuesioner pengetahuan kepada subjek. Dan data berat badan bayi. Analisis data berupa paired t-test dengan data berdistribusi normal.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Analisis Univariat

- 1) Distribusi frekuensi karakteristik meliputi umur, BB bayi, pengetahuan, sikap, praktik

Tabel 1: Sebaran karakteristik responden

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Usia Balita	49	17.37	15.63	1	60
BB Sebelum	49	9.88	4.08	2.48	21.70
BB sesudah	49	10.52	3.98	3.33	21.90
Pengetahuan	49	9.14	0.612	7	10
Sikap	49	9.14	0.677	7	10
Praktik	49	8.45	1.23	4	10

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata usia anak pada ibu yang mengkonsumsi teh daun kelor adalah 13,37 bulan, usia termuda anak pada ibu yang mengkonsumsi teh daun kelor yaitu 1 bulan. Usia tertua anak pada ibu yang mengkonsumsi teh daun kelor adalah 60 bulan. Rata-rata BB sebelum yaitu 9,88 kg. Berat badan terendah tercatat sebesar 2,48 kg, sedangkan berat badan tertinggi mencapai 21,70 kg. Rata-Rata BB 1 bulan kemudian adalah 10,52 kg, selisih mean sebelum dan sesudah adalah 0.64 kg yang berarti bahwa dengan ibu minum teh daun kelor berat badan bayi menjadi lebih meningkat. dengan berat badan terendah yaitu 3,33 kg dan yang paling berat ialah 21,90 kg. Pada pengetahuan memiliki nilai rata-rata 9,14 dengan skor terendah 7 dan tertinggi 10. Berarti pengetahuan ibu baik. Sikap didapatkan nilai rata-rata 9.14 dengan nilai sikap paling kecil 7 dan paling besar 10. Pada Skor Praktik didapatkan nilai rata-rata yaitu 8,45 dengan yang paling sedikit 4 dan paling banyak 10.

Pembahasan

Penambahan berat badan yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh dua kemungkinan, yaitu tidak mencapai kurva pertumbuhan -2 SD atau justru melebihi $+2$ SD pada usia 6 bulan. Kondisi ini dapat terjadi jika bayi diberikan MPASI (Makanan Pendamping ASI) terlalu dini, dengan jenis makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisinya. Hal tersebut berpotensi menyebabkan kelebihan zat gizi, terutama karbohidrat, yang dapat mengakibatkan kegemukan, atau sebaliknya, kekurangan zat gizi tertentu yang menyebabkan bayi tidak mencapai kurva pertumbuhan -2 SD (Astutik & Purwanti, 2021). (Puji Astutik et al., 2021).

Pada pengetahuan memiliki nilai rata-rata 9,14 dengan skor terendah 7 dan tertinggi 10. Pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif sering kali diperoleh secara turun-temurun dari orang tuanya. Pengalaman masa kecil yang berkaitan dengan ASI eksklusif menjadi salah satu sumber pengetahuan yang dapat mendukung tingkat pemahaman ibu tentang pentingnya ASI eksklusif. Pengalaman pribadi seorang ibu pada masa lalu, khususnya terkait perilaku pemberian ASI eksklusif yang dilakukan oleh orang-orang yang dipercayainya, turut membentuk sikap terhadap praktik tersebut. Ibu yang memiliki pengalaman sebelumnya cenderung lebih memahami manfaat dari penatalaksanaan ASI eksklusif, sehingga lebih mungkin memiliki sikap yang positif dalam melaksanakannya (Istiqomah, 2016) (Istiqomah, 2016)

Karakteristik sikap di dapatkan nilai rata-rata 9.14 dengan nilai sikap paling kecil 7 dan paling besar 10. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010) dalam jurnal (Nurbaiti, 2021) Sikap dipengaruhi oleh tiga komponen utama, yaitu kepercayaan atau keyakinan terhadap suatu hal, keadaan emosional yang melibatkan perasaan tertentu, serta kecenderungan untuk bertindak sebagai respons terhadap keyakinan dan emosi tersebut (Nurbaiti, 2021). Pada penelitian ini dapat dikatakan bahwa yang menyebabkan ibu hamil bersikap positif dalam pemberian ASI Eksklusif dikarenakan adanya keyakinan ibu terhadap pemberian ASI Eksklusif yang bermanfaat bagi bayinya dan kondisi emosional ibu yang dalam keadaan baik sehingga mempengaruhi ibu dalam melakukan suatu tindakan positif terhadap pemberian ASI Eksklusif.

Pada Skor Praktik didapatkan nilai rata-rata yaitu 8,45 dengan yang paling sedikit 4 dan paling banyak 10. Menurut peneliti bahwa masyarakat cukup memahami pengertian dan manfaat tentang ASI Eksklusif. Perilaku pemberian ASI Eksklusif kepada bayi dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu dukungan suami, dukungan keluarga, gencarnya promosi susu formula, kurangnya volume ASI ibu dan pengetahuan serta sikap seseorang. Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi adalah pengetahuan ibu. Pengetahuan ibu sangat berpengaruh kepada perilaku ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. Sikap terhadap pemberian ASI eksklusif merupakan faktor penting yang menentukan kesediaan atau kesiapan seseorang untuk melaksanakan pemberian ASI secara eksklusif. Ibu yang mengetahui pengertian, manfaat dan komposisi yang terkandung dalam ASI akan memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Banyak ibu yang tidak memberikan ASI Eksklusif meskipun sebenarnya tahu manfaat ASI Eksklusif, oleh karena alasan yang klasik yaitu volume ASI nya kurang, ibu bekerja, kurangnya dukungan keluarga/suami, tradisi turun temurun dan kurangnya kemauan dari ibu untuk menyusui walaupun ibu sudah mengetahui resiko yang akan terjadi (Istiqomah, 2016) (Istiqomah, 2016).

b. Analisis Bivariat

1) Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor dengan Kenaikan BB Balita

Untuk berat badan ada sebelum diberikan perlakuan pada ibu yang mengkonsumsi teh

daun kelor diperoleh rata-rata sebesar 9,88, sedangkan pada berat badan setelah ibu diberikan perlakuan mengkonsumsi teh daun kelor didapatkan nilai rata-ratanya yaitu 10,51. Karena nilai rata-rata berat badan anak pada sebelum diberikan perlakuan $9,88 <$ setelah diberikan perlakuan yaitu 10,51, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata berat badan anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk nilai Std. Deviation pada sebelum perlakuan 4,08 dan setelah perlakuan 3,98.

Tabel 2 Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor dengan Kenaikan BB Balita

Varibel	Perlakuan	N	Mean	SD	p-value
Berat Badan Anak	Sebelum	49	9.88	4.08	0,0001
	Sesudah	49	10.51	3.98	

Berdasarkan table 2 diketahui nilai signifikansi dengan menggunakan uji paired t test yaitu sebesar $0,0001 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan antara berat badan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan pada ibu yang mengkonsumsi teh daun kelor. *Moringa oleifera* atau biasa disebut dengan tanaman kelor adalah bahan local yang dapat dikembangkan untuk menjadi potensi kuliner pada ibu menyusui. Daun kelor terdapat kandungan seperti filosterol untuk memperlancar dan menambah produksi ASI karena adanya efek *laktagogum*. Teori mengetakan bahwa senyawa yang memiliki efek laktagogum salah satunya yaitu sterol. Sterol merupakan senyawa golongan steroid. Daun kelor memiliki kandungan protein lengkap (mengandung 9 asam amino esensial), kalsium, zat besi, kalium, magnesium, zink dan vitamin A, C, E serta B yang memiliki peran besar pada sistem imun (Putri & Fitria, 2021)(Putri & Fitria, 2021). Hasil penelitian (Hadju et al., 2016) di Makasar menunjukkan bahwa kuantitas ASI pada ibu yang diberikan ekstrak daun kelor meningkat secara signifikan dibandingkan dengan yang diberikan tepung daun kelor 5,2 (Zakaria¹, Veni Hadju², Suryani As'ad³, 2022). Laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitoksin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, ste roid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Penelitian di laboratorium pada hewan coba mengungkapkan bahwa pemberian ekstrak biji klabet dan daun kelor pada tikus betina berpotensi meningkatkan produksi ASI hingga 2,4 kali lipat dibandingkan dengan tikus yang tidak menerima ekstrak tersebut (Widowati, Isnawati, Alegantina, & Retiaty, 2019). Tanaman kelor, yang sering disebut sebagai pohon ajaib di Indonesia, memiliki berbagai manfaat bagi manusia, salah satunya adalah untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Sama halnya dengan daun katuk, daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang berfungsi untuk meningkatkan dan melancarkan produksi ASI (efek laktagogum). Kandungan nutrisi yang luar biasa pada daun kelor tidak hanya bermanfaat bagi ibu hamil dan menyusui, tetapi juga efektif dalam mengatasi masalah malnutrisi pada balita. Daun kelor mengandung Fe sebanyak 5,49 mg/100 g, serta fitosterol, yaitu sitosterol 1,15%/100 g dan stigmasterol 1,52%/100 g, yang dapat menstimulasi produksi ASI. Daun kelor memiliki manfaat yang setara dengan placebo berupa ekstrak daun katuk dalam mendukung produksi ASI. Kemudahan akses terhadap tanaman lokal ini menjadi keunggulan tersendiri sebagai alternatif nutrisi bagi ibu menyusui. Keduanya memiliki efek laktagogum yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI serta berat badan bayi, yang dapat membantu mencegah stunting pada bayi. Konsumsi tanaman ini dapat dimulai sejak trimester ketiga kehamilan sebagai persiapan untuk menyusui. Ibu menyusui disarankan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dengan mengonsumsi beragam bahan makanan dan sayuran yang tersedia, terutama yang memiliki efek laktagogum, seperti daun kelor.

4. Simpulan dan Saran

Dari hasil pengembangan mitra desa untuk ibu yang memiliki balita umur 1-60 bulan dalam mengkonsumsi teh daun kelor terhadap kenaikan berat badan balita didaptkan kesimpulan yaitu

1. Untuk berat badan ada sebelum diberikan perlakuan pada ibu yang mengkonsumsi teh daun kelor diperoleh rata-rata sebesar 9,88, sedangkan pada berat badan setelah ibu diberikan perlakuan mengkonsumsi teh daun kelor didapatkan nilai rata-ratanya yaitu 10,51. Karena nilai rata-rata berat badan anak pada sebelum diberikan perlakuan $9,88 <$ setelah diberikan perlakuan yaitu 10,51, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata berat badan anak sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Untuk nilai Std. Deviation pada sebelum perlakuan 4,08 dan setelah perlakuan 3,98.
2. Nilai signifikansi dengan menggunakan uji paired t test yaitu sebesar $0,0001 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan antara berat badan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, atas dukungan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Kelurahan Pudakpayung, masyarakat Kelurahan Pudakpayung, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Astutik, L. P., & Purwanti, H. (2021). Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penambahan Berat Badan Bayi Usia 6 Bulan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(2), 114–119. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v5i2.3841>
- Beti, V. N., Wuri, D. A., & Kallau, N. H. G. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk) Terhadap Kualitas Mikrobiologi Dan Organoleptik Daging Sapi. *Jurnal Kajian Veteriner*, 8(2), 182–201. <https://doi.org/10.35508/jkv.v8i2.2942>
- Istiqomah, D. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(9), 661–669. <https://doi.org/10.35952/jik.v5i9.28>
- Kebo, S. S., Husada, D. H., & Lestari, P. L. (2021). Factors Affecting Exclusive Breastfeeding in Infant At the Public Health Center of Ile Bura. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(3), 288–298. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.288-298>
- Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. (2024). Retrieved from <https://kecebanyumanik.semarangkota.go.id/http-pudakpayung-semarangkota-go-id> Profil kelurahan pudak paying kota semarang
- Nurbaiti, N. (2021). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 300. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.335>
- Putri, R. D., & Fitriah, F. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Kenaikan Berat Bayi 0 - 5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 87–92. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3470>
- Topo Grafik wilayah Pudakpayung Kota Semarang. (2024). Semarang. Retrieved from <https://id.images.search.yahoo.com/search/images?p=peta+topografi+kelurahan+pudakpayung&fr=mcafee&type=E211ID885G0&imgurl=http%3A%2F%2F>
- Usaid, & Indonesia. (2022). *USAID IDHS: Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2022*. 1–2.
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.875>
- Zakaria¹, Veni Hadju², Suryani As'ad³, dan B. B. (2022). *Pengaruh Ekstra daun kelor terhadap kualitas dan kuantitas ASI*. 4(3), 161–169.
- Aminah, S., T. R. dan M. Y. (2015) 'Kandungan nutrisi dan sifat fungsional tanaman kelor (*Moringa oleifera*)', *Buletin Pertanian Perkotaan*, 5 (2) : 35 - 44.
- Antono (2018) *Bolehkah Ibu Menyusui Minum Teh? Berikut Penjelasannya.*, 2018. Available at:

<https://hamil.co.id/pasca-hamil/menyusui/bolehkah-ibu-menyusui-minum-teh>. (Diakses 17 Januari 2020).

- Arisman (2010) *Gizi dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi. 2nd ed.* Jakarta: EGC.
- Dwi, R., 2015. *Aktivitas Antioksidan dan Sifat Organoleptik Teh Daun Kelor Dengan Variasi Lama Pengeringan dan Penambahan Jahe Serta Lengkuas Sebagai Perasa Alami.* Laporan Penelitian. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Erna, N. 2014. *Khasiat Dahsyat Daun Kelor: Membahas tentang manfaat dan khasiat yang terdapat dalam daun kelor.* Jakarta: Jendela Sehat
- F.G. Winarno. 2018. *Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hadju, V., As'ad, S., & Bahar, B. (2016). Effect of Extract Moringa Oleifera on Quantity and Quality of Breastmilk In Lactating Mothers, Infants 0-6 Month. *JURNAL MKMI*, 12(3).
- Istiqomah, D. (2016). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(9). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i9.28>
- Nurbaiti, N. (2021). Pengetahuan dan Sikap Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 300. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.335>
- Puji Astutik, L & Purwanti, H. (2021). Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penambahan Berat Badan Bayi Usia 6 Bulan. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(2), 114–119.
- Putri, R. D., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Pada Ibu Menyusui Eksklusif Terhadap Kenaikan Berat Bayi 0 - 5 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 87–92. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3470>
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi ramuan ekstrak biji klabet dan daun kelor sebagai laktagogum dengan nilai gizi tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152.