



BOLU KUKUS DAUN KATUK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI

Nurul Pujiastuti^{*1)}, Erly Arsitama Febrianti²⁾

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang ; Poltekkes Kemenkes Malang

²Prodi D-III Keperawatan Malang ; Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77 C ; Kota Malang

Abstrak

Produksi ASI yang kurang pada ibu menyusui antara lain disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi atau gizi kurang, puting susu yang lecet, ibu yang stres sehingga ASI yang keluar sedikit atau ibu yang bekerja sehingga tidak dapat menyusui secara teratur. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI yaitu melalui peningkatan kualitas makanan pada ibu menyusui yang berpengaruh secara langsung pada produksi air susu, seperti sayuran hijau, salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus Androgynus*). Tujuan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat olahan dari daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk di Desa Balongdowo Kec. Candi Kab. Sidoarjo. Metode pengabdian masyarakat berbasis penelitian melalui pelatihan dengan sasaran kader posyandu. Hasil pelatihan didapatkan 30 peserta memiliki pengetahuan pre-test sebagian besar kurang (83,3%) dan post-test sebagian besar baik (73,3%). Untuk nilai keterampilan, sebelum pelatihan sebagian besar kurang dan setelah pelatihan sebagian besar baik. Kesimpulan pelatihan membuat bolu kukus daun katuk berhasil meningkatkan pengetahuan kader posyandu tentang cara meningkatkan produksi ASI dan mampu membuat bolu kukus daun katuk yang dapat membantu ibu menyusui meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: bolu kukus; daun katuk; produksi ASI

Abstract

[KATUK LEAVES STEAMED SPONGE CAKE AS AN EFFORT TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION] Insufficient milk production in breastfeeding mothers is caused, among others, by lack of nutritional intake or lack of nutrition, cracked nipples, mothers who are stressed so that little milk comes out or mothers who work so they cannot breastfeed regularly. One of the efforts to increase breast milk production is through improving the quality of food for breastfeeding mothers which has a direct effect on milk production, such as green vegetables, one of which is katuk leaf (*Sauropus Androgynus*). The purpose of this community service is to increase knowledge and skills in making preparations from katuk leaves, namely steamed cakes from katuk leaves in Balongdowo village, Candi district, Sidoarjo regency. Research-based community service methods through training targeting posyandu cadres. The results of the training showed that 30 participants had mostly poor pre-test knowledge (83,3%) and mostly good post-test knowledge (73,3%). For the value of skills, before training mostly less and after training mostly good. The conclusion of the training to make steamed katuk leaf cake was successful in increasing the knowledge of posyandu cadres on how to increase breast milk production and being able to make steamed katuk leaf cake that could help nursing mothers increase breast milk production.

Keywords: steamed sponge cake ; katuk leaves; milk production

1. Pendahuluan

ASI atau Air Susu Ibu adalah makanan terbaik untuk bayi karena merupakan makanan

alamiah yang sempurna, mudah dicerna oleh bayi dan mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan bayi untuk pertumbuhan, kekebalan dan mencegah berbagai penyakit. ASI terjamin kebersihannya karena langsung

^{*}) Correspondence Author (Nurul Pujiastuti)
E-mail: nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id

diberikan kepada bayi agar terhindar dari gangguan pencernaan seperti diare, muntah dan sebagainya (Pujiastuti et al., 2022). Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala yaitu produksi ASI yang tidak lancar yang menyebabkan bayi mengalami ketidakpuasan setelah menyusui, bayi sering menangis atau rewel, tinja bayi keras, asupan nutrisi kurang pada bayi, serta berat badan bayi tidak mengalami kenaikan setiap bulan (Ambikapathi et al., 2016; Fatmawati et al., 2019). Hal ini akan menjadi faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021; Pujiastuti et al., 2021). Kementerian Kesehatan RI menargetkan pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Cakupan ASI eksklusif di Jawa Timur tahun 2018 sebesar 40% yang berarti masih berada jauh dari target yang telah ditetapkan sebesar 80% (Kemenkes, 2017). Berdasarkan data dari Kabupaten/Kota diketahui bahwa cakupan bayi yang mendapat ASI Eksklusif di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 61,0%. Cakupan tersebut mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2019 (68,2%) (Dinkes Kab. Sidoarjo, 2017; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pada ibu nifas, kejadian yang sering terjadi pada hari pertama menyusui adalah sulitnya ASI keluar. Hal ini membuat ibu berpikir bahwa bayi mereka tidak akan cukup ASI sehingga ibu sering mengambil langkah berhenti menyusui dan menggantinya dengan susu formula (Pujiastuti et al., 2019). Beberapa hambatan yang terjadi dalam pemberian ASI yaitu air susu yang tidak keluar, kurang asupan nutrisi pada ibu, puting susu yang masuk ke dalam atau lecet, dan terjadinya pembengkakan pada payudara (Khamis et al., 2017). Dampak apabila bayi tidak diberikan ASI pada bulan pertama diyakini dapat meningkatkan 1/3 kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), kejadian diare meningkat hingga 50%, dan penyakit usus parah pada bayi prematur dapat meningkat sebanyak 58% (Kemenkes RI, 2014). Pemberian ASI dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi bakteri, virus, jamur dan parasite (Kemenkes, 2018; Sukmawati et al., 2019).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Apreliasari & Risnawati, 2020). Salah satu upaya memperbanyak ASI, adalah meningkatkan kualitas makanan yang berpengaruh secara langsung pada produksi ASI seperti sayuran hijau (Dolang et al., 2021). Salah satunya adalah daun katuk (*Sauropus*

Androgynus) yang sejak dahulu telah terbukti dapat memperlancar produksi air susu ibu (ASI) karena mengandung asam seskuiterpena (Situmorang & Singarimbun, 2019). Banyak masyarakat telah menggunakan daun katuk sebagai sayuran hijau dalam bentuk lalapan atau sayur rebusan untuk meningkatkan produksi ASI (Juliastruti, 2019; Triananingsi et al., 2020). Dengan membuat olahan dari daun katuk dapat meningkatkan asupan nutrisi pada ibu menyusui sehingga produksi asi meningkat.

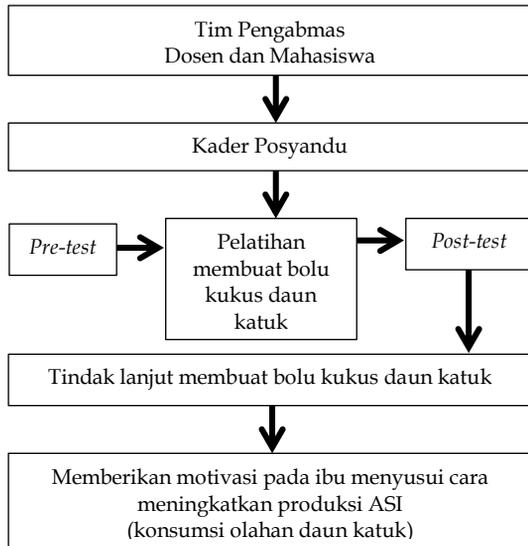
Penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan, et al (2020) yang berjudul Pengaruh Pemberian Bolu Kukus Terhadap Produksi ASI pada 30 responden, didapatkan gambaran mengenai pemberian bolu kukus daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Kelompok perlakuan diberikan bolu kukus daun katuk sebanyak 100 gram (2 buah) setiap hari selama 30 hari. Hasil penelitian didapatkan rata-rata frekuensi pemberian ASI pada kelompok kontrol sebanyak 8.07 kali dan kelompok perlakuan sebanyak 10.40 kali. Sedangkan rata-rata lama pemberian ASI pada kelompok kontrol sebanyak 6.80 menit dan kelompok perlakuan 9.74 menit. Selain itu, pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Panjaitan et al (2021) menunjukkan bahwa ibu menyusui yang diberikan bolu kukus sebanyak 3 potong selama 4 hari dapat meningkatkan produksi ASI.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu tentang membuat olahan dari daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk. Kader posyandu menjadi sasaran pengabdian kepada masyarakat karena kader posyandu adalah orang yang membantu peningkatan cakupan ASI eksklusif dan tinggal di lingkungan yang dekat dengan ibu menyusui sehingga dapat dengan mudah membantu ibu menyusui jika mempunyai hambatan dalam meningkatkan produksi ASI.

2. Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah riset aksi (*action research*) untuk menerapkan intervensi dalam bidang kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabmas bekerjasama dengan Pemerintah Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Tim pengabmas berperan sebagai agen perubahan (*agent of change*). Aksi yang dilakukan oleh tim pengabmas adalah memberikan

intervensi berupa pelatihan mengenai pembuatan olahan daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk dengan sasaran kader posyandu. Aksi tersebut dilakukan berdasarkan penelusuran pengabmas, bahwa cakupan menyusui di Desa Balongdowo masih dibawah 55% dan sebagian besar kader posyandu belum mengetahui tentang cara membuat olahan dari daun katuk berupa bolu kukus daun katuk.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas yang dilakukan oleh tim pengabmas antara lain melakukan koordinasi dengan Pemerintah Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo dengan melakukan pertemuan dengan Bidan desa untuk mendiskusikan tentang jadwal dan tempat pelaksanaan pengabmas dan dapat mengumpulkan para kader posyandu. Selanjutnya, bekerjasama dengan Pemerintah Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo untuk dapat memfasilitasi kegiatan pelatihan yang dilakukan oleh Tim Pengabmas Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang dengan mahasiswa. Kemudian, membuat materi untuk meningkatkan pengetahuan kader posyandu melalui pemberian edukasi dengan tema cara meningkatkan produksi ASI dan membuat olahan daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk. Selanjutnya, melakukan pendampingan kader posyandu saat memberikan motivasi pada keluarga ibu menyusui tentang cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya dengan mengonsumsi olahan daun katuk. Kegiatan pelatihan meliputi pemberian materi tentang berbagai macam cara

meningkatkan produksi ASI dimulai dari efikasi diri ibu menyusui, posisi-pelekatan bayi yang benar, perawatan payudara nifas, dan berbagai macam sayuran yang dapat meningkatkan produksi ASI seperti bayam, sawi, daun mangkogan, daun pepaya serta daun katuk. Diteruskan dengan cara membuat bolu kukus dari daun katuk. Pelaksanaan pelatihan pada kader posyandu dilakukan secara luring dengan menggunakan komunikasi dua arah dan media video sehingga peserta pelatihan tidak merasa bosan dan dapat mengikuti serta berpartisipasi secara aktif dalam pelatihan. Setelah diberikan materi berupa ceramah dan pemutaran video tentang membuat bolu daun katuk, selanjutnya tim pengabmas dan peserta mempraktekkan secara bersama-sama dalam kelompok kecil.

Tim pengabmas membagi peserta pelatihan menjadi 4 kelompok dan tetap mematuhi protokol kesehatan. Setiap kelompok beranggotakan 7-8 kader posyandu. Jika kader posyandu sudah mampu membuat bolu daun katuk secara mandiri maka kader posyandu dinyatakan mahir dalam membuat olahan dari daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk. Selanjutnya tim pengabmas melakukan monitoring pelaksanaan membuat bolu daun kukus dan melakukan pendampingan berupa kunjungan rumah pada kader posyandu saat memberikan motivasi pada ibu menyusui tentang cara meningkatkan produksi ASI yang salah satunya dengan membuat olahan dari daun katuk. Kegiatan pengabmas dilakukan di Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo pada minggu ke 3 dan 4 bulan Maret 2022. Pengabdian masyarakat berupa pelatihan pada kader posyandu dengan jumlah peserta 30 orang.

Evaluasi yang digunakan dalam kegiatan pengabmas ini berupa evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses yaitu pemberian edukasi dengan tema "cara-cara meningkatkan produksi ASI": disela-sela waktu penyampaian materi/pelatihan kelompok, tim pengabmas memberikan pertanyaan terkait dengan materi kepada para peserta dan sebaliknya tim pengabmas juga memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya atau memberikan masukan sehingga dapat dinilai keaktifan dan pemahaman peserta dalam mengikuti pelatihan. Selanjutnya dilakukan evaluasi hasil pada kader posyandu dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* terkait materi yang diberikan yaitu pengetahuan tentang cara-cara meningkatkan produksi ASI dan cara membuat bolu kukus

daun katuk. Terdapat lima pertanyaan terkait cara meningkatkan produksi ASI dengan skor 5 adalah baik, skor 3-4 adalah cukup baik, dan skor 1-2 adalah kurang. Tim pengabmas juga melakukan monitoring dan evaluasi dengan cara melakukan kunjungan rumah pada kader posyandu sesuai kesepakatan dengan kader posyandu dan komunikasi melalui grup whatsapp.

3. Hasil dan Pembahasan

Jumlah kader posyandu yang hadir sebanyak 30 orang Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Para kader posyandu sangat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari partisipasi aktif mereka dalam menjawab beberapa pertanyaan “stimulan” yang diberikan oleh tim pengabmas maupun sebaliknya, mereka memberikan pertanyaan bagi tim pengabmas untuk memperoleh penjelasan yang lebih mendalam tentang hal-hal yang belum dipahami.

Pada setiap kelompok kader posyandu terdapat peningkatan pengetahuan tentang cara-cara meningkatkan produksi ASI dan ketrampilan membuat bolu kukus daun katuk. Hal ini di tunjukkan dengan peningkatan nilai *post-test* di bandingkan dengan nilai *pre-test* pada masing-masing kelompok. Sebagian besar kader posyandu dapat mempraktikkan cara-cara meningkatkan produksi ASI dengan benar.



Gambar 2. Hasil *post-test* kader posyandu

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa edukasi kepada kader posyandu di Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo telah berhasil dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam upaya meningkatkan produksi ASI bagi ibu menyusui (Pujiastuti et al., 2021; Saepuddin et al., 2017).

Hasil pengabdian yaitu memberikan manfaat secara langsung dan tidak langsung

pada Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Secara langsung hasilnya bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para kader posyandu tentang cara-cara meningkatkan produksi ASI. Secara tidak langsung, dengan bekal pengetahuan yang telah dimilikinya diharapkan para kader posyandu dapat meningkatkan sikap dan perilaku yang positif dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui dan membantu program puskesmas tentang cakupan ASI eksklusif (Pujiastuti et al., 2020, 2021).

Keunggulan dari edukasi bidang kesehatan ini yaitu bahwa topik materi yang diberikan sangat sesuai dengan kebutuhan masyarakat di lokasi pelatihan dalam meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Kegiatan ini membantu program pemerintah dalam meningkatkan cakupan ASI eksklusif. Pemerintah Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo beserta bidan desa memfasilitasi kegiatan ini dengan baik. Metode edukasi yang digunakan cukup menarik bagi peserta dan materi yang diberikan sesuai dengan perkembangan IPTEKS. Dokumentasi kegiatan pengabdian ini berupa foto yang diambil pada saat kegiatan edukasi berlangsung.



Gambar 2. Bolu kukus daun katuk



Gambar 3. Pemutaran video pembuatan bolu kukus daun katuk

Pengabdian masyarakat ini juga mempunyai kelemahan yaitu beberapa kader posyandu

kesulitan mendapatkan daun katuk sehingga perlu koordinasi dengan kelompoknya saat pelatihan untuk mendapatkan daun katuk. Para kader posyandu berinisiatif menanam sendiri tanaman daun katuk sehingga mengusulkan pada tim pengabmas cara bertanam daun katuk agar tumbuh dengan subur. Kesulitan lain yaitu bolu kukus kurang mengembang sehingga perlu melakukan latihan lagi dengan kader posyandu yang sudah mahir untuk membuat bolu kukus daun katuk.

Keterbatasan

Sarana yang digunakan kurang memadai untuk pembuatan bolu kukus seperti jumlah kompor hanya 1 sehingga memerlukan waktu yang sedikit lama dibanding jumlah peserta pelatihan.

4. Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian ini telah dapat mencapai tujuannya yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para kader posyandu di wilayah Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo tentang cara-cara meningkatkan produksi ASI dan membuat olahan dari daun katuk yaitu bolu kukus daun katuk. Mampu menciptakan kader posyandu yang mandiri dalam memotivasi dan mengajari ibu menyusui tentang cara-cara meningkatkan produksi ASI dan membuat olahan dari daun katuk. Namun demikian kegiatan edukasi pelatihan ini perlu ditindak lanjuti dengan monitoring berkelanjutan, agar kegiatan ini dapat tetap dilanjutkan melalui grup whatsapp meskipun kegiatan pengabdian ini telah selesai.

Edukasi dan pendampingan pada kader posyandu secara keberlanjutan diharapkan dapat membuat kader posyandu mempunyai sikap dan perilaku positif dalam upaya meningkatkan produksi ASI ibu menyusui sekaligus memberikan kontribusi yang lebih baik untuk mendukung pemerintah dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekes Kemenkes Malang yang sudah memberikan bantuan biaya pelaksanaan pengabdian masyarakat, Camat Candi, Kepala Desa Balongdowo beserta staf, dan Bidan Desa yang telah bekerjasama dengan baik dan

memfasilitasi terselenggaranya serta terlaksananya kegiatan pengabdian ini dengan baik dan lancar. Tak lupa penulis juga berterimakasih kepada para kader posyandu Desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti dan mendukung kegiatan ini.

6. Daftar Pustaka

- Ambikapathi, R., Kosek, M. N., Lee, G. O., Mahopo, C., Patil, C. L., Maciel, B. L., Turab, A., Islam, M. M., Ulak, M., Bose, A., Paredes Olortegui, M., Pendergast, L. L., Murray-Kolb, L. E., Lang, D., McCormick, B. J. J., & Caulfield, L. E. (2016). How Multiple Episodes of Exclusive Breastfeeding Impact Estimates of Exclusive Breastfeeding Duration: Report from The Eight-Site MAL-ED Birth Cohort Study. *Maternal & Child Nutrition*, Vol. 1, 1-17. <https://doi.org/10.1111/mcn.12352>
- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5(1), 49-52.
- Dinkes Kab. Sidoarjo. (2017). *Data Cakupan ASI Eksklusif*.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Dinkes Prov Jawa Timur 2021*. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN 2020.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%202021.pdf)
- Dolang, M. W., Wattimena, F. P. ., Kiriwenno, E., Cahyawati, S., & Sillehu, S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 256-261. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9570>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *Journal of Ners Community*, 10(November), 169-184. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/0>
- Juliastuti, J. (2019). Efektivitas Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 1-5.

- Kemenkes. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016 - smaller size - web.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data%20dan%20Informasi%20Kesehatan%20Profil%20Kesehatan%20Indonesia%202016%20-%20smaller%20size%20-%20web.pdf)
- Kemenkes. (2018). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*.
- Kemenkes RI. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. In *Pusdatin Kemenkes RI* (pp. 1-8). Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Jakarta*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Khamis, A. G., Omar, A. M., Suleiman, S. A., & Ali, F. S. (2017). Prevalence of Exclusive Breastfeeding and its Predictors among mothers in Micheweni, Chake-chake, and North "A" Districts, Zanzibar. *Clinics in Mother and Child Health*, 14(1), 1-9. <https://doi.org/10.4172/2090-7214.1000259>
- Panjaitan, R., Irwanto, R., Husna, N., & Cholilullah, A. B. (2020). Pengaruh Pemberian Bolu Kukus Daun Katuk terhadap Produksi ASI di Wilayah Kerja Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 3(1), 110-114.
- Panjaitan, R., Irwanto, R., Husna, N., Ginting, W. M., Girsang, D. M., & Cholilullah, A. B. (2021). Sosialisasi Pemberian Bolu Kukus Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 26-30. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.705>
- Pujiastuti, N., Anantasari, R., & Kasiati. (2020). Peningkatan perilaku menyusui eksklusif melalui pelatihan kader posyandu dalam pemberdayaan keluarga sebagai personal reference. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(6), 1-10. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i6.3094>
- Pujiastuti, N., Kasiati, & Nataliswati, T. (2019). *Posisi dan Pelakatan Bayi* (1st ed.). Gramedia.
- Saepuddin, E., Rizal, E., & Rusmana, A. (2017). Peran Posyandu sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu dan Anak. *Record and Library Journal*, 3(2), 201-208. <https://doi.org/10.20473/rlj.v3-i2.2017.201-208>
- Situmorang, T. S., & Singarimbun, A. P. B. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk terhadap Pengeluaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 55-60. <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13>
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pemberdayaan Keluarga dan Kader Kesehatan dalam Pemanfaatan ASI Eksklusif. *Media Karya Kesehatan*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.19067>
- Triananinsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile *The Correlation of Giving Sauropus Androgynus Leaves To The Smoothness of Breast Milk In Multiparous Mother At Caile Community Health Centers*. 6(1).