

PENGARUH PEMBERIAN TEH SIMPLISIA KUNYIT TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI DESA LAMA DAN DESA NAMO SIMPUR WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANCUR BATU TAHUN 2019

Choiriah Br S. Brahmana,¹ Ardiana Batubara², Yulina Dwi Hastuty²

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan

²Dosen Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Kebidanan Medan

Jl. Jamin Ginting Km.13.5 Kelurahan Lau Cih, Medan Tuntungan, Sumatera Utara

Email : Brahmanachoiriah@gmail.com, ardianabatubara@gmail.com, yulinadwihastuty@gmail.com

THE EFFECT OF GIVING SIMPLICIA Turmeric TEA ON THE IMPROVEMENT OF BREAST MILK PRODUCTION IN POST PARTUM WOMEN IN LAMA AND VILLAGES NAMO SIMPUR WORKING AREA OF PUSKESMAS PANCUR BATU IN 2019

ABSTRACT

Introduction: Turmeric is one of the plants of the temu-tinggi tribe (Zingiberaceae). It contains phytoosteroids in the form of campesterol, b-sitosterol, and stigmaterol. The three phytoosteroid compounds are similar in structure to cholesterol which is a precursor to the formation of sex hormones, one of which is the hormone estrogen. There are many reasons for mothers not to exclusively breastfeed. However, what is most often found is not enough breast milk. There are many factors that can affect milk production, including dietary factors (supplements). One of the efforts to influence breast milk production that will be done by giving Simplisia Turmeric tea. This study aims to determine the effect of Turmeric Simplisia Tea on increasing breast milk production in postpartum mothers in Lama and Namo Simpura villages, the working area of Pancur Batu Health Center in 2019.

Methods: This type of research is a Quasi Experiment with non-equivalent control group design and sampling using purposive sampling technique. Samples were normal postpartum mothers from day 3 to day 10 who were willing to take part in the study through informed consent.

Results and Discussion: Based on the results of the t-dependent test obtained from the value for p value <0.05, it means that there is a significant effect of giving turmeric simplisia tea on the increase in breast milk production in postpartum mothers.

Conclusion: It is expected that it can be used for breast milk production in mothers.

Keywords: Simplisia, Turmeric, Breast Milk

ABSTRAK

Pendahuluan: Kunyit termasuk salah satu tanaman suku temu-tinggi (Zingiberaceae).. kandungan *fitosteroid* berupa *kampesterol*, *b-sitosterol*, dan *stigmaterol*. Ketiga senyawa fitosteroid tersebut memiliki kemiripan struktur dengan kolesterol yang merupakan prekursor pembentukan hormon seks, salah satunya hormon estrogen. Banyak penyebab ibu untuk tidak menyusui secara eksklusif. Namun, yang paling sering ditemukan salah satunya adalah ASI tidak cukup. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, diantaranya yaitu faktor makanan (suplemen). Salah satu upaya untuk mempengaruhi produksi ASI yang akan dilakukan dengan pemberian teh Simplisia Kunyit. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Teh Simplisia Kunyit terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di desa Lama dan desa Namo Simpura Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019.

Metode Penelitian: Jenis Penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan *non equivalent control group design* dan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sampel adalah ibu postpartum pasca bersalin normal hari ke-3 sampai dengan hari ke-10 dan bersedia mengikuti penelitian melalui *informed consent*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji t-dependent diperoleh dari nilai untuk nilai $p < 0,05$ berarti terdapat pengaruh yang bermakna pada pemberian teh simplisia kunyit terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Kesimpulan dan Saran: Diharapkan dapat digunakan terhadap produksi ASI pada ibu.

Kata kunci: Simplisia, Kunyit, ASI (Air Susu Ibu)

PENDAHULUAN

United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan bayi sebaiknya hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit 6 bulan sampai dengan umur 24 bulan atau lebih.¹ Menyusui sebagai dasar kehidupan. Adanya faktor protektif dan nutrisi yang sesuai dalam kandungan

ASI menjamin status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun. Kolostrum mengandung zat kekebalan 10-17 kali lebih banyak dari susu matang (matur).² Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2018, jumlah total bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 0-6 bulan sebanyak 62.470, sedangkan bayi yang tidak mendapatkan ASI Eksklusif ada 88.714.³

ASI adalah makanan pertama dan utama pada bayi. Berbagai keunggulan yang terdapat pada ASI memberikan banyak manfaat pada bayi. ASI mengandung zat gizi, zat protektif, efek psikologis, pertumbuhan dan perkembangan bayi, mengurangi karies dentis, mengurangi kejadian malokasi.⁴ Banyak ibu yang tidak memberikan ASI kepada bayinya setelah melahirkan dikarenakan adanya alasan tidak cukup ASI, tidak keluar ASI setelah melahirkan, tidak diberikan izin oleh suami untuk menyusui. Berbagai cara sebenarnya dapat digunakan untuk memperlancar produksi ASI agar bayi mendapatkan cukup ASI, salah satunya yaitu dengan pemberian teh simplisia kunyit.

Kunyit atau *Curcuma domestica* Val. termasuk anggota famili *Zingiberaceae*. Kunyit memiliki kandungan utama berupa senyawa kurkumin dan minyak atsiri. Bagian tanaman kunyit yang sering digunakan sebagai obat adalah rimpangnya. Penelitian Kusmana, dkk menyatakan bahwa pada kandungan kunyit telah membuktikan adanya aktivitas estrogenik dari infus rimpang *C. Domestica*. Hal tersebut diduga berasal dari kandungan *fitosteroid* yang dapat melancarkan ASI ibu.⁵

Berdasarkan laporan data wilayah kerja puskesmas pancur batu tahun 2018 cakupan ASI Eksklusif mencapai target 47 %. Target tersebut sudah mencapai target strategis tahun 2018 sebesar 47 %. Dari hasil penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian teh simplisia kunyit terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di Desa Lama dan Desa Namo Simpur wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu tahun 2019”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan *non equivalent control group design*. Populasi yaitu ibu post partum di desa Lama dan desa Namo Simpur di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dan diperoleh sampel sebesar 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan teh simplisia kunyit terhadap sampel. Dan dilakukan observasi terhadap volume ASI pada ibu post partum hari ke 3 sampai hari ke-10. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya akan dilakukan observasi terhadap volume ASI pada ibu postpartum hari ke-3 sampai hari ke-10 tanpa dilakukan perlakuan. Analisis data dengan uji statistik *dependent t test* tingkat kemaknaan (α) = 0,05.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Karakteristik Responden

Berdasarkan Umur

Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=30)

Umur	Frekuensi	Persentase
<21 tahun	1	3,3
21-35 tahun	29	96,7
>35 tahun	0	0,0
Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
IRT	16	53,3
Wiraswasta	10	33,3
Petani	4	13,3
Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	7	23,3
SMA	19	63,3
D3	2	6,7
S1	2	6,7

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas umur responden adalah 21-35 tahun sebanyak 29 orang (96,7%), pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (53,3%) dan responden dengan pendidikan terakhir paling banyak adalah SMA sebanyak 19 orang (63,3%).

Pengaruh Teh Simplisia Kunyit terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum

Pengaruh the simplisia kunyit terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Pengaruh Teh Simplisia Kunyit terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum

Volume ASI	Mean	SD	Mean diff	p	N
Kelompok intervensi	74,27	11,304			15
Sebelum	96,87	10,809	22,6	0,000	15
Setelah					
Kelompok kontrol	73,00	5,976			15
Sebelum	81,00	5,682	8,00	0,000	15
Setelah					

Berdasarkan tabel diatas, nilai *mean*±*SD* volume ASI sebelum pada kelompok intervensi adalah 74,27±11,304 cc dan volume ASI sesudah sebesar 96,87±10,809 cc. Pada kelompok kontrol, *mean*±*SD* volume ASI sebelum 73,00±5,976 cc

dan volume ASI sesudah sebesar $81,00 \pm 5,682$ cc. Peningkatan *mean* volume ASI pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 22,6 cc. Dari tabel ini juga diperoleh *p value*=0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian teh *simplisia* kunyit terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Desa Lama dan Desa Namo Simpur wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pemberian ASI banyak manfaatnya, baik untuk bayi maupun ibunya, juga bermanfaat bagi ibu.⁶ Namun, kecenderungan untuk ibu menyusui bayinya secara eksklusif masih rendah.⁷ Rendahnya cakupan pemberian ASI tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik ibu.⁸ Berdasarkan usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas umur responden adalah 21-35 tahun sebesar 96,7%. Berbeda dengan penelitian sebelum bahwa rata-rata rentang usia responden antara 26 tahun sampai dengan 45 tahun sebanyak 71,7%.⁹ Penelitian Simanungkalit diperoleh rata-rata responden yang menyusui berada dalam usia reproduktif.¹⁰ Adanya perbedaan usia responden tersebut karena penelitian dilakukan di lokasi berbeda.

Usia dapat melatarbelakangi seseorang untuk melakukan perilaku.⁷ Sesuai hasil penelitian Dewi bahwa ada pengaruh antara usia ibu dan status pemberian ASI eksklusif.⁴ Setiap kelompok umur akan memiliki pandangan yang berbeda.⁹ Usia antara 20–35 tahun merupakan masa reproduksi sehat, karena secara fisik organ reproduksi telah siap, dan kondisi psikologis ibu berdampak terhadap kesiapan dalam menerima kehadiran bayi.⁷ Semakin bertambah usia maka pengalaman ibu semakin banyak. Akibatnya, ibu yang berada pada masa dewasa akan lebih mengerti dan paham tentang manfaat pemberian ASI eksklusif bagi gizi bayi dibandingkan ibu yang belum memasuki usia dewasa.⁹ Ibu yang berusia kurang dari 20 tahun memiliki resiko 4 kali lebih besar terjadi bayi dengan gizi kurang dibandingkan usia lebih dari 35 tahun.⁸

Faktor lain yang memengaruhi pemberian ASI adalah pendidikan.¹¹ Berdasarkan pendidikan akhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SMA sebesar 63,3%. Penelitian di BPM Nurul Trianawati SST Surabaya didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini.⁴ Penelitian Nilakesuma dkk serta penelitian Yusrina dan Devy juga didapatkan hasil yang sesuai bahwa sebagian besar respondennya adalah tamat SMA.^{9,12} Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya. Maka, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula seseorang untuk menerima informasi yang nantinya akan mempengaruhi pengetahuan.⁹ Namun, di sisi lain, pendidikan yang semakin tinggi juga akan berdampak adanya perubahan nilai sosial.¹²

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pemberian ASI.¹³ Pada penelitian ini, sebanyak 53,3% responden adalah ibu rumah tangga (IRT). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi bahwa 80% respondennya adalah tidak bekerja.⁴ Demikian pula dengan hasil penelitian Yusrina dan Devy serta penelitian Simanungkalit yang memperoleh hasil yang sama.^{9,14} Pekerjaan terkadang mempengaruhi keterlambatan ibu untuk memberikan ASI eksklusif, karena kesibukan ibu sehingga tidak cukup untuk memperhatikan kebutuhan ASI.^{7,11} Ibu yang bekerja mengalami kesulitan, seperti cuti melahirkan yang terlalu singkat dan tidak adanya ruang laktasi juga sangat mempengaruhi terhadap pemberian ASI eksklusif pada anaknya. Walaupun begitu, ibu bekerja yang menyusui sebenarnya tidak perlu berhenti menyusui anaknya. Banyak kemudahan yang terdapat di PP no 33 th 2012 sehingga ibu dapat memberikan ASI eksklusif meski sedang bekerja.¹⁵

Pengaruh Teh Simplisia Kunyit terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 9 ibu dengan pengetahuan baik, 8 orang (88,9%) Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi pertama untuk bayi yang sangat penting dalam masa pertumbuhan maupun perkembangan. ASI memiliki keunggulan dan keistimewaan sebagai nutrisi penting yang diperlukan bayi untuk tumbuh kembangnya dan mengandung zat antibodi untuk kekebalan tubuh bayi.¹⁶

Bayi yang mendapat ASI eksklusif berpeluang untuk hidup lebih baik dibandingkan bayi yang mendapat susu formula. Hasil penelitian di Brazil menunjukkan bahwa pemberian ASI saja sangat berperan dalam peningkatan pertumbuhan bayi secara proporsional yang dinilai dengan berat badan dan tinggi badan.⁸ Produksi ASI akan menyesuaikan kebutuhan bayi. Namun kenyataannya, tidak semua bayi diberikan ASI oleh ibunya. Penyebab utama kegagalan pemberian ASI adalah adanya masalah pada payudara.^{17,18} Menurut Buttham dkk bahwa hanya sekitar 25% wanita yang menambah ASI dikarenakan produksi ASI yang rendah, kurang percaya diri, masalah

puting, rasa sakit, dan penyimpanan susu yang menjadi faktor penyebabnya.¹⁹

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kunyit sebagai bahan herbal untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Dari hasil penelitian didapatkan teh simplisia kunyit terbukti mampu menambah volume ASI ibu postpartum sebanyak 22,6 cc dalam jangka waktu 7 hari. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa produksi ASI meningkat setelah mengkonsumsi minuman kunyit selama 7 hari.

Pengaruh konsumsi herbal terhadap ibu yang menyusui seringkali dihubungkan dengan produksi ASI dan pemulihan stamina ibu setelah melahirkan. Herbal memiliki komposisi yang dapat membantu proses pemulihan ibu nifas dan peningkatan produksi air susu ibu.^{20,22} Beberapa hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa herbal dapat meningkatkan jumlah produksi ASI, diantaranya adalah daun kacang panjang, daun katuk, daun papaya dan jantung pisang.^{21,22,23} Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa minum jamu yang mengandung komposisi kunyit memiliki peluang meningkatkan produksi air susu ibu sebanyak 4 kali lebih lancar dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak minum jamu tersebut.¹⁸

Kemampuan kunyit dalam meningkatkan jumlah produksi ASI, tidak hanya dibuktikan dalam penggunaan tunggal, namun juga dalam bentuk ramuan. Seperti yang terlihat dari hasil penelitian Bumrungpert dkk bahwa ramuan herbal yang terdiri dari kunyit, jahe dan fenugreek terbukti dapat meningkatkan jumlah volume air susu ibu sebanyak 49% dalam jangka waktu 7 hari.²⁴ Peningkatan volume ASI setelah mengkonsumsi teh simplisia kunyit juga didukung dengan hasil statistik *dependent t test* yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teh *simplisia* kunyit terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Desa Lama dan Desa Namo Simpung wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu dengan *p value*=0,000 (*p*<0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumarni bahwa minuman kunyit dapat meningkatkan jumlah volume ASI.²⁰

Adanya kemampuan kunyit dalam meningkatkan volume ASI tersebut dapat disebabkan oleh kandungan senyawa aktif yang terkandung didalamnya. Beberapa literatur mengemukakan bahwa kunyit mengandung senyawa fenolik alami yaitu *curcuminoids* (kurkumin, *demethoxycurcumin*, dan *bisdemethoxycurcumin*), *sesquiterpenoid*, serta minyak atsiri yang bermanfaat dalam produksi air susu ibu. Senyawa *sesquiterpenoid* yang terdapat dalam kunyit akan memberikan aroma yang khas.^{18,25}

Komponen utama dalam rimpang kunyit adalah kurkumin dan minyak atsiri. Berdasarkan hasil penelitian dari Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat (Balittro) menyatakan bahwa kandungan kurkumin yang terdapat dalam rimpang kunyit sebanyak 10,92%.²⁶ Sedangkan kandungan minyak atsiri dapat diperoleh dari seluruh bagian tanaman kunyit, mulai dari akar, rimpang, daun hingga bunga. Namun bagian rimpang kunyit memiliki kandungan 16 minyak atsiri yang lebih tinggi, yaitu 5-6%.²⁷

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa kunyit dapat meningkatkan jumlah volume ASI. ASI yang tidak lancar dialami ibu nifas akan berkurang dikarenakan teh simplisia kunyit memberikan pengaruh positif kepada mereka. Selain dapat menambah produksi ASI, kunyit terbukti dapat bermanfaat dalam kecantikan kulit. Hasil penelitian Asnia dkk telah membuktikan bahwa pemanfaatan rimpang kunyit sebagai perawatan kecantikan kulit dapat dikonsumsi melalui dalam dan luar tubuh.²⁸ Kunyit juga dapat mengatasi rasa nyeri dan pembengkakan pada payudara.^{29,30}

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata±SD volume ASI sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi adalah 4,27±11,304 cc dan 96,87±10,809 cc.

Rata-rata±SD volume ASI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol adalah 73,00±5,976 cc dan 81,00±5,682 cc.

Ada pengaruh pemberian teh *simplisia* kunyit terhadap peningkatan produksi ASI ibu postpartum di Desa Lama dan Desa Namo Simpung wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu dengan *p value*=0,000 (*p*<0,05).

Saran-saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada fasilitas kesehatan setempat agar dapat mensosialisasikan teh simplisia kunyit kepada para ibu hamil maupun ibu nifas sebagai salah satu asuhan kebidanan untuk mempercepat pengeluaran ASI.

Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada ibu postpartum agar dapat menggunakan teh simplisia kunyit sebagai alternatif dalam meningkatkan produksi ASI.

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada peneliti selanjutnya agar meneliti manfaat lainnya dari teh simplisia kunyit, selain peningkatan volume ASI.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). (2018). Nutrition Breastfeeding. Diakses pada 10 Oktober 2019.

2. Pedoman Pekan ASI Sedunia (PAS) Tahun 2018. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2018.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017. Medan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2018.
4. Dewi, U.M., 'Pengaruh Karakteristik Ibu terhadap Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan di BPM Nurul Trianawati SST Surabaya' *Jurnal of Health Sciences*. 2016; Vol 9(2).
5. Kusmana, D., 'Efek Estrogenik Ekstrak Etanol 70% Kunyit (*Curcuma domestica* VAL) Terhadap Mencit (*Mus Musculus L.*) Betina Yang Diovariectomi' *Jurnal Makara Sains*. 2007; Vol. 2.
6. Walyani, E. S. Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. 2015.
7. Hanifah, S.A., Astuti, S., dan Susanti, A.I., 'Gambaran Karakteristik Ibu Menyusui Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Desa Cikeruh Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang Tahun 2015' *JSK*. 2017; Vol 3 (1).
8. Rahayu, S., Djuhaeni, H., Nugraha, G.I., dan Mulyo, G. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Karakteristik Ibu tentang ASI Eksklusif terhadap Status Gizi Bayi' *Jurnal AcTion (Aceh Nutrition Journal)*. 2019; 4(1): 28-35.
9. Yusrina, A., dan Devy, S.R. Faktor yang Memengaruhi Niat Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Kelurahan Magersari Sidoarjo' *Jurnal Promkes*. 2016; 4(1): 11-21.
10. Simanungkalit, H.M., 'Status Pekerjaan dan Pengetahuan Ibu Menyusui Terhadap Pemberian ASI Eksklusif' *Jurnal Info Kesehatan*. 2019; Vol 16 (2): 235-244.
11. Sihombing, S., 'Hubungan Pekerjaan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Hinai Kiri Tahun 2017' *Jurnal Bidan*. 2018; Vol 4(1): 40-45.
12. Nilakesuma, A., Jurnal, Y.D., dan Rusjdi, S.R., 'Hubungan Status Gizi Bayi dengan Pemberian ASI Eksklusif, Tingkat Pendidikan Ibu dan Status Ekonomi Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir' *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015; Vol 4(1).
13. Hardiani, R.S., 'Status Paritas dan Pekerjaan Ibu terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan' *NurseLine Journal*. 2015; Vol 2(1).
14. Simanungkalit, H.M., 'Status Pekerjaan dan Pengetahuan Ibu Menyusui terhadap Pemberian ASI Eksklusif' *Jurnal Info Kesehatan*. 2019; Vol 16(2): 235-244.
15. Pitaloka, D.A., Abrory, R., dan Pramita, A.D., 'Hubungan Antara Pengetahuan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo' *Amerta Nutr*. 2018; 265-270.
16. Umami, W., dan Margawati, A., 'Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif' *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2018; Vol 7(4).
17. Ulfa, M., dan Trisnawati, I.N., 'Persiapan Menyusui Menurunkan Putting Susu Lecet pada Ibu Nifas Di Puskesmas Gandusari Kecamatan Gandusari Kabupaten Blitar' *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 2016; Vol 3(3).
18. Baequny, A., Supriyo, dan Hidayati, S., 'Efektivitas Minum Jamu (Ramuan Daun Katuk, Kunyit, Lempuyangan, Asem Jawa) terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas' *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*. 2016; Vol 30: 51-58.
19. Buttham, S., Kongwattanakul, K., Jaturat, N., and Soontrapa, S., 'Rate and Factors Affecting Non-Exclusive Breastfeeding among Thai Women Under the Breastfeeding Promotion Program' *International journal of women's health*. 9, 689.
20. Sumarni., 'Praktik Penggunaan Herbal Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Karanglesem Purwokerto Selatan Purwokerto' *Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan Viva Medika*. 2019; Vol 12(1).
21. Prastiwi, R. S. Pengobatan Tradisional (Jamu) dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas dan Menyusui di Kabupaten Tegal' *Jurnal Siklus*. 2018; Vol 7(1): 263-267.
22. Turlina, L., dan Wijayanti, R., 'Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di BPM Ny. Hanik Dasiyem, Amd.Keb di Kedungpring Kabupaten Lamongan' *Jurnal Surya*. 2015; Vol 7(1).
23. Djama, N.T., 'Pengaruh Konsumsi Kacang Panjang terhadap Peningkatan Produkasi ASI pada Ibu Menyusui' *Jurnal Riset Kesehatan*. 2018; Vol 14(1): 5-10.
24. Bumrungpert, A., Somboonpanyakul, P., Pavadhul, P., and Thaninthranon, S., 'Effects Of Fenugreek, Ginger, and Turmeric Supplementation On Human Milk Volume and Nutrient Content In Breastfeeding Mothers: A Randomized Double-Blind Controlled Trial' *Breastfeed Med*. 2018; Vol 13(10).
25. Kumar, A., Singh, A.K., Kaushik, M.S., Mishra, S.K., Raj, P., Singh, P.K., et al. 'Interaction of Turmeric (*Curcuma Domestica* Val.) with Beneficial Microbes: A Review' *3 Biotech*. 2017; Vol 7(6): 1- 8.

26. Sundari, Ratna. Pemanfaatan dan Efisiensi Kurkumin Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) sebagai Indikator Titrasi Asam Basa. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. 2016.
27. Stanojević, J.S., Stanojević, L.P., Cvetković, D.J., & Danilović, B.R., 'Chemical Composition, Antioxidant and Antimicrobial Activity of The Turmeric Essential Oil (*Curcuma Domestica* Val.)' *Advanced Technologies*. 2015. Vol 4(2): 19-25.
28. Asnia, M., Ambarwati, N.S.S., & Siregar, J.S. Pemanfaatan Rimpang Kunyit (*Curcuma Domestica* Val.) sebagai Perawatan Kecantikan Kulit. *Prosiding Sendi_U* 2019. <http://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/sendiu/article/view/7315/2298>
29. Dhippayom, T., Kongkaew, C., Chaiyakunapruk, N., et al., 'Clinical Effects of Thai Herbal Compress: a Systematic Review and Meta-Analysis' *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015; 942378.
30. Ketsuwan, S., Baiya, N., Paritakul, P., et al., 'Effect of Herbal Compresses for Maternal Breast Engorgement at Postpartum: A Randomized Controlled Trial' *Breastfeed Med*. 2018; Vol 13: 61-5.