



**MANFAAT BUAH PEPAYA TERHADAP KELANCARAN PROSES MENYUSUI
PADA IBU NIFAS**

Tondi Rosalinda Sinaga

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. DR. Ir. Sumatri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng,
Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, Indonesia 35145

*rosalindaasinaga@gmail.com (+6285758161006)

ABSTRAK

Pepaya atau *Carica papaya* adalah buah yang memiliki kandungan *laktagogum* seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa kimia lainnya yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Senyawa-senyawa tersebut mempengaruhi hormon oksitosin dan prolaktin yang berfungsi untuk menstimulasi kelenjar *mammae* mensekresikan ASI. Tujuan *literature review* ini untuk mengetahui manfaat buah pepaya kelancaran proses menyusui pada ibu nifas. Sumber pustaka yang digunakan digunakan yaitu dari 28 artikel NCBI dan Google Scholar serta website, dan yang digunakan hanya 22 artikel dari tahun 2000 sampai dengan tahun 2020. Kata kunci yang digunakan antara lain *galactagogue*, *oxytocin*, *papaya*, *production of breast milk*, *prolactine*. Metode analisis yang digunakan adalah *systematic literature review* yaitu dengan mengidentifikasi secara sistematis, mengkaji, mengevaluasi, dan mengembangkan penelitian yang tersedia dengan fokus topik yang sesuai dan relevan. Hasil dari sintesis beberapa artikel yang telah ditemukan menunjukkan bahwa buah pepaya dapat meningkatkan sekresi dan jumlah produksi ASI dalam proses menyusui pada ibu nifas dengan senyawa *laktagogum* yang dimiliki buah tersebut.

Kata kunci: laktagogum oksitosin; pepaya; produksi ASI; prolaktin

***THE BENEFIT OF PAPAYA FRUIT TO FLUIDITY OF BREASTFEEDING IN
POST PARTUM WOMAN***

ABSTRACT

Papaya or Carica papaya is a fruit that has a galactagogue components such as alkaloids, polyphenols, steroids, flavonoids, and other chemical compounds that serve to increase the production of breast milk. These compounds affect the oxytocin and prolactine hormones to stimulate the mammary gland to secrete breast milk. The objective of this literature review to know the benefits of papaya fruit in the process of breastfeeding in post partum woman. The library sources used are from 28 NCBI articles, Google Scholar, and websites, and used only 22 articles from 2000 up to 2020 . The keywords used are galactagogue, oxytocin, papaya, production of breast milk, prolactine. The method of analysis used is systematic literature review by collecting, evaluating, and developing research on a specific topic focus. The result of the synthesis of several articles that have been found shows that papaya fruit can increase secretes and production of breast milk in breastfeeding process of post partum woman with galactagogue of the fruit.

Keywords: galactagogue; oxytocin; papaya; production of breast milk; prolactine

PENDAHULUAN

Menyusui atau laktasi adalah kelengkapan fisiologis dan penyempurnaan dari siklus reproduksi

wanita. Seorang perempuan dalam siklus hidupnya akan mengalami proses menstruasi atau *haid*, setelah itu proses pelepasan sel telur atau ovulasi,

pembuahan sampai proses melahirkan, dan disempurnakan dengan menyusui (Rejeki, 2019). Setelah kira-kira satu setengah bulan atau kurang lebih 42 hari setelah melahirkan, seorang ibu akan memasuki masa nifas (*puerperium*), dimana masa dimulai setelah plasenta dilahirkan dan diakhiri dengan alat reproduksi seorang ibu kembali ke fungsi dan anatominya seperti semula sebelum melahirkan (Islami & Aisyaroh, 2012). Pada masa nifas tersebut akan terjadi perubahan-perubahan fisiologis, seperti perubahan ukuran uterus ke kondisi sebelum hamil, pengeluaran sekret cairan dari vagina, perubahan psikis dan fisik, dan laktasi atau pengeluaran Air Susu Ibu (ASI). Proses laktasi akan terjadi dan muncul perubahan pada kelenjar payudara ibu yang menyebabkan seorang ibu dapat memproduksi ASI (Turlina & Wijayanti, 2015)

ASI merupakan salah satu program *World Health Organization* (WHO) dan Pemerintah RI yang sangat terus-menerus diperbincangkan di sektor kesehatan untuk mengurangi tingkat kesakitan dan kematian seorang anak. ASI adalah sumber nutrisi pertama bagi anak dari usia 0-6 bulan sebelum anak tersebut mampu menerima asupan lain saat usianya sudah melewati enam bulan (Wattimena et al., 2015). Oleh karena itu, dalam rangka menurunkan tingkat kesakitan dan kematian anak, *United Nation Childrens Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) memberikan rekomendasi sebaiknya anak diberikan ASI saja atau ASI eksklusif sampai usia enam bulan. (UNICEF, 2018). Namun pada kenyataannya, pemberian ASI di dunia masih belum sesuai yang diharapkan karena berdasarkan laporan dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 tentang pencapaian

ASI eksklusif di dunia hanya sebesar 36%. Capaian tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50% (Valentine et al., 2019).

Data Riskesdas yang diambil dari tahun 2014 – 2018, pencapaian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebesar 37,3%, pada tahun 2015 sebesar 55,7%, tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33%, dan di tahun 2018 terjadi penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%. Jika dibandingkan dengan target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80% maka capaian ASI eksklusif di tingkat Indonesia masih belum memenuhi target (Valentine et al., 2019). Sehingga hal ini berdampak dengan keadaan status gizi anak usia 0-5 tahun di dunia saat ini sebanyak 155 juta mengalami stunting, 52 juta mengalami gizi kurang, dan sebanyak 41 juta mengalami gizi berlebih. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2018, 17,7% balita mengalami gizi buruk dan gizi kurang, 30,8% balita sangat pendek dan pendek, 10,2% balita sangat kurus dan kurus, dan 8% balita gemuk (Pusdatin, 2018).

Salah satu etiologi masalah yang menyebabkan tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif sesuai target adalah faktor ibu yang mempunyai kendala dalam proses menyusui (Muhartono, Graharti, & Gumandang, 2018). Hasil studi pendahuluan di wilayah BPM Siwi Indrianti kecamatan Bergas pada bulan Oktober-November 2018 terdapat 15 ibu bersalin dengan persalinan normal tanpa indikasi sebanyak 10 orang dan indikasi dengan status rujukan ke rumah sakit sebanyak 5 orang yang mengalami permasalahan pada laktasi yaitu ASI tidak lancar (Fianti, 2019).

Salah satu upaya dalam memperbaiki produksi ASI yang tidak lancar adalah dengan cara mengonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Masyarakat Indonesia memiliki tradisi atau kebiasaan memanfaatkan potensi alam, baik tumbuh-tumbuhan maupun hewan sebagai bahan berkhasiat obat. Tumbuhan maupun hewan cukup diminati sebagai terapi alternatif pengobatan karena memiliki efek samping lebih sedikit dan harganya juga yang lebih murah (Winata & Putri, 2019). Indonesia memiliki banyak tanaman yang berpotensi sebagai tanaman obat, salah satunya dapat digunakan sebagai *laktogogum*, tanaman tersebut yang digunakan secara tradisional untuk meningkatkan produksi ASI adalah buah pepaya, *Sauropus androgynus*, *Pimpinella anisum*, daun kemangi, bayam duri, jinten hitam pahit, kelor, , temulawak, dan lain-lain. (Istiqomah, Wulanadari, & Azizah, 2015).

Pepaya sebagai salah satu buah yang mengandung *laktogogum* seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tannin, quinon, dan steroid/ triterpenoid merupakan buah tropis yang dikenal dengan sebutan *Carica papaya*. Buah pepaya juga merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan nutrisi tinggi seperti kandungan enzim-enzim, vitamin A, B, C, dan E, serta mineral (Istiqomah et al., 2015). Adapun tujuan *literature review* ini untuk mengetahui pengaruh buah pepaya terhadap kelancaran proses menyusui pada ibu nifas dan juga buah pepaya ini cukup mudah didapatkan di daerah tropis seperti Indonesia sehingga dapat memberikan informasi dan manfaat bagi masyarakat luas.

METODE

Metode yang digunakan adalah *literature review*. Sumber pustaka yang digunakan digunakan yaitu dari 28 artikel NCBI dan Google Scholar serta website, dan yang digunakan hanya 22 artikel dari tahun 2000 sampai dengan tahun 2020. Kata kunci yang digunakan antara lain *galactagogue*, *oxytocin*, *papaya*, *production of breast milk*, dan *prolactine*. Metode analisis yang digunakan adalah *systematic literature review* yaitu dengan mengidentifikasi secara sistematis, mengkaji, mengevaluasi, dan mengembangkan penelitian yang tersedia dengan fokus topik yang sesuai dan relevan.

HASIL

Pepaya (*Carica papaya*) adalah buah yang dikenal di seluruh dunia dan produksinya sangat tinggi terutama di daerah tropis dan subtropis. Ekstrak dari buah pepaya mengandung beberapa macam vitamin, seperti vitamin A, C, E, dan B kompleks, seperti asam pantotenat dan asam folat, mineral, seperti magnesium dan potassium, serta serat pangan (Santana et al., 2019). Sebagai tambahan buah pepaya juga memiliki senyawa kimia yang terkandung di dalamnya yaitu enzim papain, *chymopapain*, glutamine, *cyclotransferase*, *peptidase* A dan B dan *lisozim*, senyawa *karotenoid*, *monoterpenoid*, *flavonoid*, dan flavonoid (Heena & Sunil, 2019)

Buah pepaya merupakan buah yang mengandung *laktogogum* yang merupakan zat yang dapat meningkatkan dan melancarkan produksi ASI, selain itu zat saponin dan alkaloid pada buah pepaya dapat mempengaruhi hormon prolaktin sehingga berfungsi dalam meningkatkan kelancaran proses pengeluaran ASI. (Yolandyni et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah, Wulanadari, dan Azizah menyatakan bahwa pengaruh buah pepaya terhadap produksi ASI yang dilakukan pada penelitian eksperimental dengan metode *pretest an posttest design* yaitu rata-rata frekuensi menyusui sebelum dan sesudah konsumsi buah pepaya adalah 5,7 kali menjadi 9,75 kali. Hal ini didukung karena buah pepaya mengandung komponen polifenol yaitu flavonoid dan komponen lain seperti steroid yang mempengaruhi hormon prolaktin untuk merangsang sel-sel alveoli payudara yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan juga polifenol merangsang hormon oksitosin yang akan mempengaruhi pengeluaran ASI lebih lancar (Istiqomah et al., 2015).

Penelitian lain yang sejenis menyatakan bahwa kelompok intervensi yang mengonsumsi buah pepaya memiliki *p value* sebesar 0,03 yang berarti ada pengaruh mengonsumsi buah pepaya terhadap meningkatnya produksi ASI (Sebayang, 2020). Berhubung buah pepaya juga memiliki efek laktogogum yang dapat meningkatkan laju sekresi dan produksi ASI dan menjadi strategi untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif (Syarif et al., 2014).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kharisma, Ariyoga, dan Sastramihardja tentang pengaruh ekstrak air dari buah *Carica papaya* terhadap gambaran struktur mikroskopis jaringan kelenjar *mammae* mencit laktasi memiliki *p value* <0.001 yang berarti memberikan hasil bermakna terhadap gambaran struktur mikroskopis jaringan kelenjar *mammae* laktasi dengan meningkatkan diameter jumlah dan kelenjar *mammae* laktasi induk mencit (Kharisma et al., 2011).

Peningkatan produksi air susu dari kelenjar *mammae* laktasi induk mencit yang sedang menyusui pada kelompok ekstrak air buah *Carica papaya* muda disebabkan karena terdapatnya senyawa fitokimia berupa saponin dan alkaloid yang ada dalam ekstrak tersebut dan keduanya dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin melalui mekanisme antagonis terhadap kinerja hormon dopamine (Kharisma et al., 2011).

Penelitian oleh Nataria dan Sherly tentang peningkatan produksi ASI dengan konsumsi buah pepaya menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian buah *Carica papaya* muda dalam bentuk olahan pangan berupa sayur terhadap peningkatan rata-rata produksi ASI responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 9,27 dengan *p value* sebesar 0.0005 yang artinya memiliki perbedaan yang bermakna (Nataria & Oktiarini, 2018).

Penelitian Patypeilohy dan Dina menyatakan juga bahwa pengaruh pemberian buah pepaya dalam bentuk air rebusan dalam meningkatkan produksi ASI ibu nifas memiliki pengaruh yang signifikan dalam sebelum dan sesudah diberikan air rebusan buah pepaya. Terbukti dari 16 ibu nifas yang menjadi responden, terdapat 14 ibu nifas yang mengalami peningkatan produksi ASI setelah 7 hari pemberian air rebusan buah pepaya dan didukung juga oleh ibu yang rutin menyusui bayinya sehingga produksi hormone yang bekerja untuk proses pengeluaran ASI meningkat (Patypeilohy & Henukh, 2019)

PEMBAHASAN

Proses produk ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor terpenting yang dapat mempengaruhi adalah faktor hormonal, yaitu hormon prolaktin dan

oksitosin. Saat bayi menghisap payudara ibu akan terjadi proses rangsangan neurohormonal pada puting dan areola payudara ibu. Rangsangan tersebut diteruskan ke hipofisis yang ada di otak melalui nervus vagus dan dilanjutkan ke lobus anterior hipofisis. Ketika rangsangan neurohormonal mencapai lobus anterior, hormon prolaktin akan keluar dan disalurkan ke pembuluh darah menuju kelenjar penghasil ASI yang selanjutnya akan merangsang kelenjar untuk menghasilkan ASI. Sedangkan untuk hormon oksitosin lebih cepat di produksi daripada prolaktin. Reflek oksitosin atau yang biasa disebut “*letdown reflex*” terjadi saat payudara menyentuh bibir atau pipi bayi dan kemudian bayi berusaha mencari stimulus tersebut dan mulai menaruh mulut ke arah payudara ibu untuk bersiap dalam reflek selanjutnya, hal ini yang menyebabkan rangsangan pengeluaran hormon oksitosin (Turlina & Wijayanti, 2015).

Hormon prolaktin terlibat dalam proses inisiasi dan stimulasi laktasi (Westfall, 2003). Sedangkan hormon oksitosin berperan sebagai hormon yang berguna untuk kontraksi sel mioepitelial yang ada di sekitar alveoli dan duktus kelenjar *mammæ* yang menyebabkan pengeluaran susu (*milk ejection*) (Renfrew, Lang, & Woolridge, 2000). Kandungan fitokimia yang berada dalam kandungan ekstrak air buah *Carica papaya* muda yang di uji dengan pereaksi Steasny (campuran formaldehida 30% dan asam klorida pekat (HCl) dengan perbandingan 2:1) terdiri dari alkaloid, flavonoid, saponin, tannin, quinon, dan steroid/ triterpenoid (Nadiyah et al., 2016). Kandungan fitokimia yang dimiliki buah pepaya tersebut berfungsi sebagai laktagogum atau *galactogogues* yang merupakan

senyawa-senyawa yang membantu dalam menginisiasi, melancarkan, dan meningkatkan produksi air susu (Rajagopal et al., 2016).

Mekanisme kerja sebagian besar *galactogogues* adalah dengan meningkatkan produksi dan membantu melepaskan hormon prolaktin oleh kelenjar hipofisis anterior. Mekanisme kerja senyawa ini dimulai dari stimulasi langsung kelenjar hipofisis dan mensupresi *prolactin inhibitory factor* yang merupakan sekresi dari kelenjar hipotalamus, serta menstimulasi *prolactin releasing hormone*. Selain itu, karena dopamine merupakan inhibitor fisiologis dalam pelepasan hormone prolaktin, beberapa *galactogues* bekerja baik untuk memblokir reseptor *hypothalamic dopaminergic* atau dengan menghambat neuron penghasil dopamine (Rajagopal et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan terbukti adanya bahwa buah pepaya memiliki manfaat dalam proses menyusui ibu nifas. Peningkatan sekresi ASI dipengaruhi oleh adanya kandungan fitokimia seperti polifenol dan steroid yang mempengaruhi hormon prolaktin untuk merangsang sel-sel alveoli kelenjar payudara ibu yang bekerja aktif dalam sekresi ASI (Istiqomah et al., 2015). Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa peningkatan produk ASI juga dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Peningkatan hormon oksitosin dipengaruhi oleh polifenol yang ada di dalam kandungan buah pepaya. Mekanisme kerja hormon oksitosin adalah dengan mempengaruhi kontraksi sel-sel mioepitel yang berada di sekitar sel-sel alveolus kelenjar payudara untuk sekresi air susu dan terdorong keluar menuju duktus kelenjar payudara, sehingga sel-sel alveolus akan kosong

dan memicu untuk sintesis ASI berikutnya (Istiqomah et al., 2015).

Hal ini juga sejalan dengan peningkatan sekresi air susu induk mencit yang sedang menyusui yang diberikan perlakuan berupa ekstrak air buah *Carica papaya* muda menunjukkan bahwa terdapatnya kandungan fitokimia berupa saponin dan alkaloid yang terkandung dalam ekstrak tersebut. Dua senyawa fitokimia tersebut secara sinergis mempengaruhi produksi hormon prolaktin yang berperan dalam sintesis air susu dalam sel-sel sekretorius alveoli kelenjar payudara. Senyawa fitokimia saponin mampu meningkatkan aktivitas hormon oksitosin pada sel mioepitel alveoli dan duktus kelenjar payudara yang berfungsi untuk berkontraksi dan mendorong ASI. Alkaloid juga dapat berperan sebagai agonis reseptor alfa adrenergik yang terdapat dalam duktus kelenjar payudara yang kerjanya sinergis dengan hormon oksitosin dalam sekresi air susu. Mekanisme stimulasi kerja hormon oksitosin dan prolaktin menjadi dasar terhadap peningkatan kelancaran pengeluaran air susu yang dihasilkan oleh induk mencit yang sedang menyusui dalam kelompok ekstrak air buah *Carica papaya* muda dibandingkan dengan kelompok yang diberikan intervensi lain (Kharisma et al., 2011).

SIMPULAN

Buah pepaya mengandung *laktogogum* seperti seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan senyawa kimia lainnya yang berfungsi sebagai zat gizi yang dapat meningkatkan sekresi dan produksi ASI. Zat tersebut memiliki kemampuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi menstimulasi pengeluaran ASI

terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam pengeluaran ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Fianti, L. E. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas Fisiologi di BPM Siwi Indrianti Kecamatan Bergas*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Heena, D., & Sunil, T. (2019). Carica papaya: Potential Implications in Human Health. *Current Traditional Medicine*, 5(4), 321–336.
<https://doi.org/10.2174/2215083805666190705170022>
- Islami, & Aisyaroh, N. (2012). Efektifitas Kujungan Nifas Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Fisik Yang Terjadi Pada Ibu Selama Masa Nifas, 50(127), 1–15. Retrieved from <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/majalahilmiahsultanagung/article/view/66/60>
- Istiqomah, S., Wulanadari, D. T., & Azizah, N. (2015). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Desa Wonokerto Wilayah Puskesmas Peterongan Jombang Tahun 2014. *Edu Health*, 5(2), 102–108. Retrieved from <http://journal.unipdu.ac.id:8080/index.php/eduhealth/article/view/477>
- Kharisma, Y., Ariyoga, A., & Sastramihardja, H. S. (2011). Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi. *Majalah Kedokteran Bandung*, 43(4), 160–165.
<https://doi.org/10.15395/mkb.v43n4.63>

- Muhartono, Graharti, R., & Gumandang, H. P. (2018). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) terhadap Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui The Effect of Papaya (*Carica Papaya L.*) Towards Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Medula*, 8(1), 39–43. Retrieved from <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/download/2097/pdf>
- Nataria, D., & Oktiarini, S. (2018). Peningkatan Produksi ASI dengan Konsumsi Buah Pepaya Increased Production Of Breast Milk With The Papaya Fruit Consumption. *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*, 9(1), 1–4. Retrieved from <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/download/340/395>
- Pattypeilohy, A., & Henukh, D. (2019). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Buah Papaya dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas di Puskesmas Manutapen. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(2), 33–38. Retrieved from <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/bidan/article/view/503>
- Pusdatin. (2018). *Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Rajagopal, P. L., Premaletha, K., & Sreejith, K. R. (2016). A Comprehensive Review on safe Galacragogues. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 5(8), 1629–1640. <https://doi.org/10.20959/wjpr20168-6868>
- Rejeki, P. (2019). *Fisiologi Laktasi*. Surabaya: Oksana Publishing.
- Renfrew, M., Lang, S., & Woolridge, M. (2000). Oxytocin for promoting successful lactation. *Cochrane Database Syst Rev*, 2.
- Santana, E., Inada, A. C., Santo, Bls., Filiu, W., Pott, A., Alves, F., ... Hiane, P. (2019). Nutraceutical Potential of *Carica papaya* in Metabolic Syndrome. *Nutrients*, 11(1608), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu11071608>
- Sebayang, W. (2020). Pengaruh Konsumis Buah Pepaya (*Carica Papaya L.*) Terhadap Peningkatan Produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 23–26. Retrieved from <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/352>
- Syarief, H., Damanik, R., & Sinaga, T. (2014). Pemanfaatan Daun Bangun-Bangun Dalam Pengembangan Produk Makanan Tambahan Fungsional untuk Ibu Menyusui. *JUPI*, 19, 38–42. Retrieved from <https://journal.ipb.ac.id/index.php/JUPI/article/view/8404>
- Turlina, L., & Wijayanti, R. (2015). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Nifas di BPM Ny. Hanik Dasiyem, Amd,Keb di Kedungpring, Kabupaten Lamongan. *Surya*, 07(01). Retrieved from <https://jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/2016/12/15-23-jurnal-april-2015-Lilin.pdf>
- UNICEF. (2018). *Breastfeeding A*

Mother ' s Gift , for Every Child.
New York.

Valentine, N. R., Sholikah, D. M., & Faqihatus, D. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), Dukungan Suami, Pengetahuan dan Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Cerme Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*, 1(1), 19–26. Retrieved from <http://journal.umg.ac.id/index.php/ghidzamediajurnal/article/download/1075/839/>

Wattimena, I., Werdani, Y. D. W., Novita, B. D., & Dewi, D. A. L. (2015). Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Psikologi*, 42(3), 231–242. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/download/9911/8454>

Westfall, R. (2003). Galactagogue herbs: a qualitative study and review. *Can J Midwifery Res Practice*, 2, 22–27.

Winata, I. P., & Putri, A. D. (2019). Biji Mahoni sebagai Antioksidan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 89–94. <https://doi.org/10.37287/jppp.v1i1.26>

Yolandyni, I., Pawestri, & Samiasih, A. (2018). *Studi Deskriptif Jumlah Konsumsi Buah Pepaya dalam Peningkatan Berat Badan Anak di Puskesmas Sekarang Kota Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Retrieved from <http://repository.unimus.ac.id/1741/1/Manuscrib.pdf>