



**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP PRODUKSI ASI
PADA IBU NIFAS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MABUUN**

*(The Effect of Giving Papaya Fruit on Breast Milk Production in Postpartum
Mothers in The Work Area of The Mabuun Health Center)*

Dwi Ayu Wikastry^{1*}, Ika Friscila², Ika Mardiatul Ulfa³, Frani Mariana¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

³Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
Jl. Pramuka No. 2, Banjarmasin, Indonesia

Corresponding author: ika.friscila@unism.ac.id

Received : Nov, 2025

Accepted : April, 2026

Published : April, 2026

Abstract

Breastfeeding is one of the efforts to improve the nutritional status of children in the first 1000 days of birth (HPK). Efforts to improve the nutrition of infants 0-6 months are carried out through improving maternal nutrition before and during the period of exclusive breastfeeding. At the Mabuun Community Health Center, Tabalong Regency, there was a decline in exclusive breastfeeding outcomes in 2021 by 65.4% and in 2022 to 59.8%. This study seeks to address the issue of low breast milk production in the Mabuun Health Center area by optimizing the potential of papaya, which is abundant yet underutilized in local midwifery care. The primary focus is to provide applicable scientific evidence so that this local wisdom can serve as a practical and affordable solution for postpartum mothers in the region. The research objective was to determine the effect of giving papaya fruit on milk production among postpartum mothers in the working area of the Mabuun Health Center. The type of research was a pre-experimental design with an Intact-Group Comparison design. The sample technique was purposive sampling with a total sample of 20 respondents. In the treatment group, papaya fruit was given as much as $\pm 100g$, twice a day. This study uses the analysis of the Independent Sample T-test. In data processing with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$). Resulted that Postpartum mothers who were given papaya fruit showed an average score of breast milk production, which was 7.8, which meant that milk production was smooth, whereas in the group of postpartum women who were not given papaya fruit, the average score of milk production was 5.5, which meant milk production was not fluent. The results of the analysis obtained p value = 0.000 ($p < \alpha 0.05$). Concluded that there was a significant effect of giving papaya fruit on the production of breast milk in postpartum mothers, so it is hoped that papaya fruit can meet the nutritional needs of postpartum mothers to increase milk production.

Keywords: *papaya fruit, postpartum mothers, breast milk production*

Abstrak

Pemberian ASI merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi anak pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Upaya meningkatkan status gizi bayi usia 0 hingga 6 bulan dengan meningkatkan status gizi ibu yang memberikan ASI eksklusif. Di Puskesmas Maboun Kabupaten Tabaron, kinerja pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan sebesar 65,4% pada tahun 2021 dan 59,8% pada tahun 2022. Penelitian ini berupaya menjawab masalah rendahnya produksi ASI di wilayah Puskesmas Mabuun dengan mengoptimalkan potensi buah pepaya yang melimpah namun belum dimanfaatkan secara terukur

dalam asuhan kebidanan lokal. Fokus utamanya adalah memberikan bukti ilmiah yang aplikatif agar kearifan lokal ini bisa menjadi solusi praktis dan terjangkau bagi ibu nifas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Mabun. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra-eksperimental dengan menggunakan desain perbandingan kelompok. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 20 responden. Pada kelompok perlakuan, diberikan buah pepaya sebanyak ± 100 g, 2 kali sehari. Analisis uji-t dengan sampel independen. Hasil penelitian rata-rata skor laktasi ibu nifas yang diberi makan pepaya adalah 7,8 yang berarti kelancaran sekresi ASI, namun pada kelompok ibu nifas yang tidak diberi pepaya rata-rata skor sekresi ASI adalah 7,8. Skor rata-rata adalah 7,8 yang berarti produksi ASI tidak lancar. Analisis menghasilkan nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < \alpha 0,05$). Disimpulkan bahwa konsumsi buah pepaya berpengaruh terhadap produksi ASI ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, buah pepaya diharapkan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi ibu pasca melahirkan dan meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: buah pepaya, nifas, produksi ASI

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung energi dan zat yang dibutuhkan bayi selama enam bulan awal kehidupannya. ASI adalah nutrisi yang ideal untuk bayi karena mengandung banyak zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Pemberian ASI merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi anak dalam 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) (Dewi, 2019; Hasanah et al., 2023; Maayah et al., 2022).

Berdasarkan data profil dinas kesehatan provinsi Kalimantan Selatan cakupan ASI Eksklusif tahun 2021 sebesar 60,27% dan meningkat ditahun 2022 sebesar 64,59. Dimana capaian ASI Eksklusif tertinggi tahun 2022 adalah di kabupaten Tabalong sebesar 73,4% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong, 2022). Walaupun capaian ASI Eksklusif di Kabupaten Tabalong Cukup tinggi tetapi angka ini masih dibawah target nasional yaitu 80%.

Berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong 2022, terdapat 16 Puskesmas di Kabupaten Tabalong. Diantaranya adalah Puskesmas Mabuun yang capaian ASI Eksklusif tahun 2021 sebesar 65,4% dan ditahun 2022 menjadi 59,8% (Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong, 2022)

Kelancaran pemberian ASI sejak awal menyusui dan rangsangan pada puting susu hingga menyusui dini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Bayi yang mendapat ASI pada 20 hingga 30 menit pertama kehidupannya mengembangkan refleks menghisap yang merangsang ujung saraf susu menuju kelenjar hipofisis anterior di dasar otak, sehingga meningkatkan produksi hormon prolaktin. Meningkatkan produksi ASI dan aliran ASI. Hormon prolaktin berhubungan dengan pola makan ibu. Semakin baik asupan gizi ibu maka semakin banyak ASI yang

dihasilkannya (Fitriani et al., 2022; Rositawati, 2020).

Asupan makanan ibu yang dapat meningkatkan produksi ASI antara lain makanan dengan gizi seimbang, buah-buahan, dan daun-daunan hijau. Banyak sekali tanaman di Indonesia yang bisa dijadikan tanaman herbal, salah satunya bisa digunakan untuk memperlancar produksi ASI. Tanaman tersebut antara lain pepaya, *Sauropus androgynus*, *Pimpinella anisum*, daun kemangi, bayam, jintan hitam, kelor, jahe, dan masih banyak lagi. (Arlenti & Herlinda, 2021; Friscila et al., 2023; Wahyuni et al., 2023; Yuliani et al., 2023)

Pepaya mengandung permen karet laktago, zat yang digunakan untuk meningkatkan dan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, pepaya juga mengandung saponin dan alkaloid yang mempengaruhi hormon prolaktin sehingga meningkatkan kelancaran proses produksi ASI. Produksi susu dianggap cukup. Hal ini ditentukan oleh pertambahan berat badan bayi Anda selama 10 hari pertama kehidupannya, keluaran urin (BAC) bayi Anda 6 hingga 8 kali sehari, frekuensi menyusui bayi Anda, dan jumlah waktu yang dihabiskan bayi Anda setelah menyusui. Menyusui tidur dan terbuka (Doko et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mabuun Bulan April 2023 dari 30 orang ibu nifas hari ke 2 sampai ke 5 terdapat 11 kasus (36,6%) diantaranya mengalami masalah ASI kurang lancar. Menurut ibu nifas tersebut terdapat beberapa kendala yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya pemenuhan nutrisi ibu karena masih kental dengan pantangan makan salah satunya buah-buahan terutama buah pepaya yang diketahui bagus untuk ASI pada masa nifas dan beberapa orang bermasalah dalam pengetahuan tentang menyusui.

Salah satu tantangan besar bagi ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Mabuun adalah kecemasan akan kurangnya produksi ASI yang sering kali berujung pada pemberian susu formula terlalu dini. Ironisnya, meski potensi sumber daya alam seperti buah pepaya sangat melimpah di wilayah ini, pemanfaatannya belum terstandarisasi sebagai bagian dari asuhan masa nifas yang terpadu. Kebaruan dari penelitian ini tidak sekadar membuktikan kembali manfaat zat dalam pepaya, melainkan lebih kepada upaya mengintegrasikan potensi pangan lokal ke dalam pola asuhan kebidanan di tingkat Puskesmas. Dengan menggali data langsung dari lapangan, penelitian ini ingin menunjukkan bahwa solusi bagi masalah produksi ASI tidak selalu harus mahal, melainkan ada di sekitar kita, asalkan didukung dengan bukti ilmiah yang valid bagi masyarakat Mabuun.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mabuun Kecamatan Murung Pudak Kabupaten Tabalong yang terdiri dari 2 desa dan 3 kelurahan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023.

Jenis penelitian ini kuantitatif, desain *pre experiment*. Rancangan desain *pre experiment* yang digunakan adalah *Intact-Group Comparison*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Intact- Group Comparison* yang berarti terdapat satu kelompok populasi yang digunakan untuk penelitian. Satu kelompok ini kemudian dibagi menjadi dua, yaitu setengah kelompok untuk diberikan buah pepaya, dan setengah sebagai kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Pada kelompok perlakuan, diberikan buah pepaya sebanyak $\pm 100g$, 2 kali sehari.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas hari ke 2 sampai ke 7 di wilayah kerja Puskesmas Mabuun bulan Juli 2023 diperkirakan sebanyak 40 orang ibu nifas. Melihat pada data sebelumnya dibulan Mei terdapat 43 orang ibu Nifas dan dibulan Juni terdapat 45 orang ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah keseluruhan sampel sebesar 20 responden. Sampel yang diambil masing-masing sebanyak 10 responden kelompok eksperimen (diberikan buah pepaya) dan 10 responden kelompok kontrol (tidak diberikan buah pepaya).

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu responden yang adalah orang yang menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan tertulis maupun lisan. Sumber data

dari penelitian ini adalah hasil dari lembar kuesioner. Data yang didapat, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat, dengan uji Independent t-test. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariate dengan uji independent test dengan syarat uji normalitas data didapatkan hasil data berdistribusi normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1: Karakteristik Ibu Nifas

[Sumber: Primer]

| Karakteristik | Eksperimen | | Kontrol | |
|-------------------|------------|-----|---------|----|
| | F | % | F | % |
| Umur | | | | |
| <20 dan >35 Tahun | 3 | 30% | 4 | 40 |
| 20-35 Tahun | 7 | 70% | 6 | 60 |
| Pendidikan | | | | |
| SMP | 2 | 20% | 3 | 30 |
| SMA | 5 | 50% | 5 | 50 |
| D3/S1 | 3 | 30% | 2 | 20 |
| Pekerjaan | | | | |
| Bekerja | 3 | 30% | 4 | 40 |
| Tidak Bekerja | 7 | 70% | 6 | 60 |
| Paritas | | | | |
| Primipara | 4 | 40% | 6 | 60 |
| Multipara | 6 | 60% | 4 | 40 |
| IMD | | | | |
| Ya | 9 | 90% | 7 | 80 |
| Tidak | 1 | 10% | 3 | 20 |

Tabel 2: Rerata Produksi ASI Pada Kelompok Eksperimen

[Sumber: Primer]

| Kelompok | N | Mean | Min | Max | SD |
|-----------|----|------|-----|-----|-------|
| Pre test | 10 | 5.1 | 4 | 7 | 9.944 |
| Post test | 10 | 7.8 | 6 | 9 | 9.189 |

Tabel 3: Rerata Produksi ASI Pada Kelompok Kontrol

| Kelompok | N | Mean | Min | Max | SD |
|-----------|----|------|-----|-----|--------|
| Pre test | 10 | 5.2 | 4 | 7 | 10.328 |
| Post test | 10 | 5.5 | 4 | 7 | 8,498 |

Tabel 4: Test Normalitas

[Sumber: Primer]

| Kelompok | Uji Shapiro-Wilk |
|----------------------|------------------|
| Pre-Test Eksperimen | 0,152 |
| Post-Test Eksperimen | 0,149 |
| Pre-Test Kontrol | 0,191 |
| Post-Test Kontrol | 0,258 |

Tabel 5. Uji homogenitas

| Nilai | Based on Mean | Sig. |
|-------|--------------------------------------|---------|
| | Based on Median | 0,703 |
| | Based on Median and with adjusted df | 0,740 |
| | Based on trimmed mean | 0,88886 |

Tabel 6. Pengaruh pemberian buah pepaya

| Kelompok | N | Mean | Standar Deviasi | P value |
|------------|----|------|-----------------|---------|
| Eksperimen | 10 | 7,8 | 9,189 | 0,000 |
| Kontrol | 10 | 5,5 | 8,498 | |

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk yang disajikan pada Tabel 4, diketahui bahwa seluruh kelompok data memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari taraf nyata $\alpha = 0,05$. Secara rinci, kelompok Pre-Test Eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,152 dan Post-Test Eksperimen sebesar 0,149. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai signifikansi untuk Pre-Test Kontrol adalah sebesar 0,191 dan Post-Test Kontrol mencapai 0,258. Karena seluruh nilai signifikansi dari keempat kelompok tersebut melampaui ambang batas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel pre-test dan post-test, baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, berdistribusi secara normal.

Dari hasil analisis data uji t test didapatkan kelompok eksperimen ibu diberikan buah pepaya, dan kelompok kontrol tidak makan buah pepaya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan rata-rata produksi susu antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Kelompok eksperimen (kelompok yang makan buah pepaya) mempunyai rata-rata skor produksi susu sebesar 7,8 yang berarti produksi susunya stabil, sedangkan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi buah pepaya) mempunyai rata-rata skor produksi susu sebesar 5,5 .ditampilkan. Lancarnya produksi ASI.

Berdasarkan analisis Tabel 6 diperoleh p value = 0,000 (Berbagai faktor diyakini mempengaruhi produksi ASI, antara lain keadaan psikologis ibu seperti kecemasan yang menyebabkan stres. Ibu nifas yang mengalami stres dapat meningkatkan produksi ASI). Peningkatan hormon kortisol mempengaruhi semua fungsi. Organ tubuh Anda juga menekan produksi oksitosin, hormon yang bertanggung jawab memproduksi ASI. Keadaan inilah yang menjadi penyebab menurunnya produksi ASI.

Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas adalah dengan mengonsumsi buah-buahan seperti pepaya. Hal ini karena pepaya mengandung zat pemicu laktasi. Hal ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan laju ekskresi dan produksi susu, serta dapat menjadi strategi untuk meningkatkan efisiensi produksi susu. Melalui pemberian ASI eksklusif. Laktago sendiri dipercaya dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, termasuk alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid, sehingga efektif meningkatkan sekresi dan pelepasan ASI. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu. Oleh karena itu, meskipun ibu makan teratur dan mendapat gizi yang cukup, namun jika ibu tidak mendapat gizi yang cukup, maka kelenjar penghasil ASI tidak akan dapat berfungsi secara maksimal sehingga akan mempengaruhi kelancaran produksi ASI (Jahriani, 2020).

Keluarnya ASI seorang ibu setelah melahirkan dipengaruhi oleh umur ibu, paritas, pekerjaan, asupan makanan dan air, kebiasaan istirahat, efek persalinan, psikologi ibu, perawatan payudara, bentuk dan kondisi puting susu, serta masu ibu. Selain itu, alkohol juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi bayi: praktik pemberian ASI dini (IMD), berat badan bayi saat lahir, dan status pemberian makan bayi. Produksi ASI juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, baik dari dukungan keluarga maupun dari pelayanan kesehatan seperti bidan (Destri et al., 2021; Fatmawati et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden kelompok eksperimen (70%) dan kelompok kontrol (60%) berusia antara 20 hingga 35 tahun. Usia ideal untuk menyusui adalah antara 20 dan 35 tahun, namun usia 35 tahun masih terlalu muda karena kurangnya kematangan emosi, dan banyak ibu yang menunjukkan rasa takut, kebingungan, dan bahkan gugup saat bayinya menangis. Oleh karena itu, kematangan psikologis ibu dapat mempengaruhi produksi ASI.

Kematangan emosi pada ibu saat ini diketahui sudah melampaui usia 35 tahun, dan

ibu biasanya sudah memiliki banyak pengalaman dalam menyusui, baik dari pengalamannya sendiri maupun dari pengalaman orang lain. Sebagian besar responden pada kelompok eksperimen mempunyai gelar sarjana (50%) dan tidak bekerja (50%), sedangkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol mempunyai gelar sarjana (50%) dan tidak bekerja (60%). Hal ini disebabkan karena latar belakang pendidikan responden yang masih rendah sehingga mempengaruhi pekerjaannya. Responden yang tidak terikat pekerjaan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga mempunyai lebih banyak kesempatan untuk merawat dan menyusui bayinya (ASI). Usia, pendidikan dan pekerjaan memegang peranan penting dan berkaitan dengan kelancaran produksi ASI (Agustini et al., 2022; Friscila et al., 2022).

Responden pada kelompok eksperimen (60%) dan kelompok kontrol (40%) adalah wanita multipara. Ibu yang melahirkan berkali-kali (multipara) mempunyai produksi ASI pasca melahirkan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang melahirkan pertama kali (primipara). Hal ini terjadi karena pengalaman melahirkan pertama kali merupakan masa yang sangat sulit bagi setiap ibu dan terus memberikan dampak bahkan setelah melahirkan. Pada masa nifas, ibu mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, sulit berkonsentrasi, pusing, dan kesedihan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Biasanya ibu yang baru pertama kali mengalami stres akibat rasa takut, khawatir, dan kurang konsentrasi sehingga dapat mengganggu keseimbangan mental ibu. Keadaan psikologis yang tidak seimbang ini dapat mempengaruhi hormon yang terlibat dalam proses laktasi: prolaktin dan oksitosin. Rendahnya kadar hormon prolaktin mengakibatkan produksi ASI lebih sedikit. Sebaliknya, jika kadar hormon oksitosin juga rendah, hal ini berdampak pada otot-otot kecil di payudara yang membantu mengeluarkan ASI. Ada hubungan antara paritas dengan kelancaran produksi ASI. Sehingga ibu dengan paritas berisiko dapat memperlancar produksi ASI salah satunya yaitu dengan meningkatkan status gizi ibu pada masa nifas (Rahmawati & Saidah, 2021; Rochaida et al., 2025).

Pola makan yang dikonsumsi seorang ibu sehari-hari harus terdiri dari zat gizi yang seimbang, karena tanpa makanan, zat gizi, dan nutrisi yang cukup maka kelenjar penghasil ASI (alveolus) tidak dapat berfungsi dengan baik sehingga kebutuhan tubuh dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari ibu. Selama proses

produksi ASI, makanan harus mengandung nutrisi yang cukup agar bayi Anda dapat memperoleh jumlah ASI yang dibutuhkan, yang dapat menyebabkan produksi ASI menjadi lambat. Mengonsumsi buah pepaya merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan produksi ASI. Laktogen yang ditemukan dalam pepaya mungkin merupakan cara untuk meningkatkan sekresi dan laju produksi ASI, sebuah strategi yang banyak digunakan untuk mengatasi kegagalan pemberian ASI eksklusif yang disebabkan oleh produksi ASI yang tidak teratur.

Tanaman pepaya (*Carica Papaya L.*) yang termasuk dalam famili *Caricaceae* merupakan tanaman yang saat ini sedang gencar diteliti karena konsumsi buah pepaya memberikan banyak manfaat.

Berdasarkan hasil analisis penelitian, pada kelompok eksperimen hampir seluruh responden (78%) mempunyai ASI lancar dan 55% ASI lancar dibandingkan kelompok kontrol, p diperoleh nilai = 0,000 (p) (Gultom et al., 2023). Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pemberian buah pepaya dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas mabuun adalah :

Karakteristik responden mayoritas berumur 20-35 tahun sebanyak 70% pada kelompok eksperimen dan 60% pada kelompok kontrol. 50% responden pada kelompok eksperimen maupun kontrol berpendidikan SMA. Sebagian besar responden tidak bekerja, 70% pada kelompok eksperimen dan 60% pada kelompok kontrol. 60% responden dengan paritas multipara pada kelompok eksperimen dan 60% paritas primipara pada kelompok kontrol. Mayoritas responden melakukan IMD 90% pada kelompok eksperimen dan 80% pada kelompok kontrol.

Ibu nifas pada kelompok eksperimen rata-rata produksi ASI ibu nifas yang diberikan buah pepaya adalah sebesar 7,8 (ASI lancar). Ibu nifas pada kelompok kontrol rata-rata produksi ASI ibu nifas yang tidak diberikan buah pepaya adalah sebesar 5,5 (ASI tidak lancar).

Ada pengaruh produksi ASI ibu nifas antara kelompok eksperimen (diberikan buah pepaya)

dengan kelompok kontrol (tidak diberikan buah pepaya) di wilayah kerja Puskesmas Mabuun.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. R., Dewi, S. P. A. A. pertiwi, & Trisnadewi, N. P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kintamani VI. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(2), 127–133. <http://idjhr.triatmamulya.ac.id/index.php/djhr/article/view/58>
- Arlenti, L., & Herlinda, H. (2021). Pengaruh Efektifitas Buah Pepaya terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31101/jhes.2057>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2021). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Normal: Literature Review. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 1(3), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/psmmns.v3i1.813>
- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tabalong - Google Scholar*.
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v10i2.904>
- Fitriani, A., Friscila, I., Mauyah, N., Elvieta, E., & Fatiyani, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stunting di Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 9(1), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.36743/medikes.v9i1.342>
- Friscila, I., Noorhasanah, S., Hidayah, N., Sari, S. P., Nabila, S., Fitriani, A., Fonna, L., & Dashilva, N. A. (2022). Education Preparation for Exclusive Breast Milk at Sungai Andai Integrated Services Post. *Ocs.Unism.Ac.Id*, 1, 119–127. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/755>
- Friscila, I., Wijaksono, M. ., Rizali, M., Permatasari, D., Aprilia, E., Wahyuni, I., Marsela, M., Asri, N. ., Yuliani, R., Ulfah, R., & Ayudita, A. (2023). Pengoptimalisasi Penggunaan Buku KIA Pada Era Digital Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandui. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 299–307. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1058>
- Gultom, C. E., Jasmawati, J., & Nulhakim, L. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin oleh Suami dan Bidan dalam Meningkatkan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 79–89. <https://doi.org/10.56211/PUBHEALTH.V2I2.370>
- Hasanah, S. N., Handayani, L., Syahidina, A. F., Leni, A., Purnamasari, D. I., Malinie, H., & Friscila, I. (2023). SENI EDI (Senam Nifas Era Digital)” Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung Kota Banjarbaru. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 347–354. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1063>
- Jahriani, N. (2020). Hubungan Pengkonsumsian Buah Pepaya Hijau Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui di Desa Tanjung Alam Tahun 2020. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 172–177. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.52>
- Mauyah, N., Elvieta, E., Subki, S., Savina, S., Akla, N., Friscila, I., & Sari, S. P. (2022). Penyuluhan Pengolahan Makanan Bergizi untuk Anak di Desa Gampong Raya Tambo Kecamatan Peusangan Kabupaten Bireuen 2021. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 76–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294/jai.v1i2.374>
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55–62. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16326>
- Rochaida, T., Friscila, I., Nastiti, K., & Sarkiah, S. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi

- Guided Imagery terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.403>
- Rositawati, H. H. (2020). Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Di Ruang Nifas RSUD Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 1–10. <http://journal.unipdu.ac.id/index.php/eduhalth/article/view/477>
- Wahyuni, Y. F., Rosyita, R., Mawarni, S., Fitriani, A., & Friscila, I. (2023). Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 198–204. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpi kes.v3i2.2431>
- Yuliani, Y., Friscila, I., & Mariana, F. (2023). Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Rerata Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(2), 52–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jk k.v9i2.1210>