



# Pemanfaatan Herbal *dalam* Kebidanan

Sri Handayani, S.Si.T., M.Keb.



# Pemanfaatan Herbal *dalam* Kebidanan

Terapi komplementer belakangan ini menjadi topik pembahasan di kalangan masyarakat. Masyarakat menggunakan terapi ini dengan berbagai alasan, salah satunya efek samping yang minim. Bidan sebagai salah satu tatanan di pelayanan kesehatan mempunyai peluang terlibat dalam terapi ini terutama pada tingkat promotif dan preventif. Terapi herbal merupakan salah satu dari banyak terapi komplementer dan sudah digunakan secara turun temurun. Oleh karena itu, terapi ini harus ditunjang dengan berbagai hasil penelitian (evidence based). Buku ini hadir, khusus membahas tentang pemanfaatan herbal dan berbagai herbal yang sudah dikembangkan menjadi pangan fungsional. Adapun materi yang dibahas dalam buku ini meliputi tentang pemanfaatan herbal pada anemia remaja dan ibu hamil, Kekurangan Energi Kronis (KEK), obesitas, dismenorea, ketidaknyamanan pada masa perimenopause, mual muntah dalam kehamilan, kecemasan pada kehamilan dan persalinan, pemenuhan nutrisi dan kemajuan persalinan, upaya meningkatkan produksi ASI, pembengkakan payudara, status gizi pada bayi dan balita, dan diare anak.



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-833-2



# PEMANFAATAN HERBAL DALAM KEBIDANAN

Sri Handayani, S.Si.T., M.Keb.



**eureka**  
**media aksara**

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

## PEMANFAATAN HERBAL DALAM KEBIDANAN

**Penulis** : Sri Handayani, S.Si.T., M.Keb.

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Rizki Rose Mardiana

**ISBN** : 978-623-487-833-2

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, MARET 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.coM

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan buku yang berjudul "Pemanfaatan Herbal dalam Kebidanan". Tidak lupa juga saya ucapkan terima kasih kepada Suami dan Anak-anakku yang telah memberikan dukungan penuh sehingga buku ini selesai pada waktu yang telah ditargetkan.

Buku ini berisi materi tentang pemanfaatan herbal dalam kebidanan, mulai dari permasalahan remaja sampai perimenopause yang dirangkum dan dipadukan dengan berbagai referensi penelitian terkait lainnya. Penulisan buku ini disusun dalam tata kalimat dan bahasa yang mudah dimengerti. Buku ini terdiri dari 14 bab, yaitu:

- BAB 1 : Konsep Dasar Kebidanan Holistik
- BAB 2 : Herbal dan Obat Tradisional
- BAB 3 : Pemanfaatan Herbal pada Anemia Remaja dan Kehamilan
- BAB 4 : Pemanfaatan Herbal pada Wanita dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK)
- BAB 5 : Pemanfaatan Herbal pada Obesitas
- BAB 6 : Pemanfaatan Herbal pada Dismenorea
- BAB 7 : Pemanfaatan Herbal pada Perimenopause
- BAB 8 : Pemanfaatan Herbal pada Mual Muntah dalam Kehamilan
- BAB 9 : Pemanfaatan Herbal dalam Kecemasan pada Kehamilan dan Persalinan
- BAB 10 : Pemanfaatan Herbal dalam Pemenuhan Nutrisi dan Kemajuan Persalinan
- BAB 11 : Pemanfaatan Herbal sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI
- BAB 12 : Pemanfaatan Herbal pada Pembengkakan Payudara (*Breast Engorgement*)
- BAB 13 : Pemanfaatan Herbal dalam Mengatasi Masalah Status Gizi Bayi dan Balita
- BAB 14 : Pemanfaatan Herbal dalam Penanganan Diare Anak

Semoga hadirnya buku ini dapat memberikan manfaat dan dapat digunakan oleh mahasiswa kesehatan, dosen kebidanan dan seluruh masyarakat.

Mataram, Maret 2023

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB 1 KONSEP DASAR KEBIDANAN HOLISTIK</b> .....	<b>1</b>
A. Pengertian .....	1
B. Kriteria Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.....	3
C. Ciri Khas Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.....	3
D. Jenis.....	4
E. Dasar Hukum .....	7
<b>BAB 2 HERBAL DAN OBAT TRADISIONAL</b> .....	<b>9</b>
A. Pengertian .....	9
B. Sejarah Perkembangan Pengobatan Tradisional di Indonesia .....	10
C. Petunjuk Umum Penggunaan Obat Tradisional .....	12
D. Kriteria Obat Tradisional .....	13
E. Penyebab Terjadinya Keluhan Kesehatan pada Tubuh Manusia .....	13
F. Reaksi Inti dari Ramuan Herbal .....	14
G. Jenis Obat Tradisional yang Boleh Diberikan oleh penyehat Trdisional .....	14
H. Syarat dan Aturan Pemberian Obat Tradisional Oleh Hattra .....	15
<b>BAB 3 PEMANFAATAN HERBAL PADA ANEMIA REMAJA DAN IBU HAMIL</b> .....	<b>17</b>
A. Pendahuluan .....	17
B. Pemanfaatan Herbal pada Anemia .....	18
<b>BAB 4 PEMANFAATAN HERBAL PADA WANITA DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)</b> .....	<b>38</b>
A. Pendahuluan .....	38

	B. Pemanfaatan Herbal pada Kekurangan Energi Kronis (KEK).....	39
<b>BAB 5</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL PADA OBESITAS.....</b>	<b>46</b>
	A. Pendahuluan .....	46
	B. Pemanfaatan Herbal pada Obesitas .....	47
<b>BAB 6</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL PADA DISMENOREA.....</b>	<b>63</b>
	A. Pendahuluan .....	63
	B. Herbal pada Dismenorea.....	64
<b>BAB 7</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL PADA PERIMENOPAUSE.....</b>	<b>84</b>
	A. Pendahuluan .....	84
	B. Pemanfaatan Herbal pada Perimenopause.....	85
<b>BAB 8</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL PADA MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN.....</b>	<b>97</b>
	A. Pendahuluan .....	97
	B. Herbal untuk Mual Muntah.....	97
<b>BAB 9</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL DALAM KECEMASAN PADA KEHAMILAN DAN PERSALINAN .....</b>	<b>105</b>
	A. Pendahuluan .....	105
	B. Herbal yang dapat Mengurangi Kecemasan Ibu Bersalin.....	106
<b>BAB 10</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL DALAM PEMENUHAN NUTRISI DAN KEMAJUAN PERSALINAN .....</b>	<b>117</b>
	A. Pendahuluan .....	117
	B. Herbal yang dapat Meningkatkan Tenaga Persalinan .....	118
<b>BAB 11</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI.....</b>	<b>135</b>
	A. Pendahuluan .....	135
	B. Herbal sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI .....	136



<b>BAB 12</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL PADA PEMBENGGKAKAN PAYUDARA (BREAST ENGORGEMENT) .....</b>	<b>184</b>
	A. Pendahuluan .....	184
	B. Herbal pada Pembangkakan Payudara selama Menyusui .....	185
<b>BAB 13</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL DALAM MENGATASI MASALAH STATUS GIZI BAYI DAN BALITA.....</b>	<b>193</b>
	A. Pendahuluan .....	193
	B. Herbal dalam Mengatasi Status Gizi Kurang pada Anak.....	193
<b>BAB 14</b>	<b>PEMANFAATAN HERBAL DALAM PENANGANAN DIARE ANAK .....</b>	<b>202</b>
	A. Pendahuluan .....	202
	B. Pemanfaatan Herbal dalam Penangan Diare Anak.....	203
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>209</b>
	<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>261</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Kandungan Zat Gizi per 100 g Bayam Merah.....	28
Tabel 4. 1	Komposisi Buah Pepaya dalam 100 g.....	43
Tabel 5. 1	Kandungan Senyawa Kimia pada Daun Teh Hijau .....	55
Tabel 10. 1	Kandungan Gizi Semangka Kuning per 100 gram .....	126
Tabel 10. 2	Formulasi Minuman Nutrisi Persalinan .....	132
Tabel 10. 3	Komposisi Nutrisi Bahan per 100 gram .....	132
Tabel 11. 1	Karakterisasi Simplisia dan Ekstrak Kental Daun Katuk .....	138
Tabel 11. 2	Senyawa-senyawa dalam Ekstrak Daun Katuk dengan Etanol 70% .....	140
Tabel 11. 3	Tujuh Senyawa Aktif Utama Tanaman Katuk dan Pengaruhnya Terhadap Fungsi Fisiologis dalam Jaringan .....	142
Tabel 11. 4	Hasil Analisa Proksimat dari Serbuk Daun Katuk Tua dan Muda.....	144
Tabel 11. 5	Hasil Skrining Fitokimia Senyawa Alkaloid dan Steroid Sayur Bening Daun Katuk yang Dimasak dengan Api Besar .....	151
Tabel 11. 6	Hasil Skrining Fitokimia Senyawa Alkaloid dan Steroid Sayur Daun Katuk yang Dimasak dengan Api Kecil .....	152
Tabel 11. 7	Komposisi Kukis .....	166
Tabel 11. 8	Kandungan Zat Gizi Daun Katuk .....	179
Tabel 12. 1	Perbedaan Karakteristik Lidah Buaya .....	190
Tabel 13. 1	Gambaran fisik tikus model KEP dengan pemberian serbuk daun kelor pada tiga dosis .....	194
Tabel 13. 2	Kandungan Gizi Ubi Jalar Ungu Varietas Antin-1, Antin-2, dan Antin-3.....	198
Tabel 14. 1	Kandungan Unsur Gizi Tempe Kedelai Murni.....	203
Tabel 14. 2	Perbandingan Kadar Gizi makro dalam Kedelai dan Tempe .....	204

Tabel 14. 3	Komposisi zat gizi kedelai dan tempe dalam 100 gram bahan kering.....	204
Tabel 14. 4	Formula Preda.....	205
Tabel 14. 5	Formula Tempe.....	206
Tabel 14. 6	Hasil Analisis Uji Proksimat Cookies Tepung Pisang, Tempe dan Bit.....	207

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1	Tanaman Kelor.....	18
Gambar 3. 2	Bayam Merah.....	26
Gambar 3. 3	Daun dan Buah Jambu Biji.....	31
Gambar 3. 4	Madu.....	34
Gambar 4. 1	Temu Hitam.....	39
Gambar 4. 2	Daun dan Buah Pepaya.....	42
Gambar 5. 1	Ceremai.....	47
Gambar 5. 2	Kunci Pepet.....	50
Gambar 5. 3	Teh Hijau.....	53
Gambar 5. 4	Bawang Putih.....	59
Gambar 6. 1	Kayu Manis.....	64
Gambar 6. 2	Buah Lemon.....	68
Gambar 6. 3	Jahe Gajah.....	73
Gambar 6. 4	Kunyit.....	78
Gambar 6. 5	Asam Jawa.....	80
Gambar 7. 1	Kacang Kedelai.....	86
Gambar 7. 2	Bengkoang <i>Pachyrhizus erosus</i> .....	92
Gambar 8. 1	Lokasi acupressure wristband saja.....	99
Gambar 9. 1	Lavender.....	106
Gambar 9. 2	Bunga Mawar.....	113
Gambar 10. 1	Macam-macam kurma; (A) Ruthab/kurma basah, (B) Tamr/kurma kering.....	118
Gambar 10. 2	Buah Kelapa.....	122
Gambar 10. 3	Semangka.....	125
Gambar 11. 1	Bunga dan Daun Katuk.....	136
Gambar 11. 2	Kompore Gas dengan Api Besar.....	150
Gambar 11. 3	Kompore Gas dengan Api Kecil.....	151
Gambar 11. 4	Jantung Pisang.....	171
Gambar 11. 5	Torbangun.....	177
Gambar 11. 6	Asparagus ( <i>Asparagus racemosus</i> ).....	182
Gambar 12. 1	Kubis.....	185
Gambar 12. 2	Metode Aplikasi Kompres Kol.....	187
Gambar 12. 3	Lidah Buaya.....	189

Gambar 13. 1 Ubi Ungu Varietas Antin-1, Antin-2, dan Antin-3 .....	198
Gambar 14. 1 Tempe .....	203



**PEMANFAATAN HERBAL DALAM KEBIDANAN**

**Sri Handayani, S.Si.T., M.Keb.**



# BAB

# 1

# KONSEP DASAR KEBIDANAN HOLISTIK

## A. Pengertian

Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Ernst, 2010). Terapi komplementer disebut juga pengobatan holistik karena bentuk terapinya mempengaruhi individu secara menyeluruh yaitu sebuah keharmonisan individu untuk mengintegrasikan pikiran, badan, dan jiwa dalam kesatuan fungsi (Smith, S.F., Duell, D.J., Martin, 2004).

Pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan dan/atau perawatan dengan cara dan obat yang mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun secara empiris yang dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Kemenkes RI, 2018b).

Pelayanan kesehatan tradisional komplementer adalah penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural dalam penjelasannya serta manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah (Kemenkes RI, 2018b).

Tenaga kesehatan tradisional adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan tradisional serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan tradisional yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan tradisional.

Klien adalah setiap orang yang melakukan konsultasi masalah kesehatan pada Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.

# BAB

# 2

# HERBAL DAN OBAT TRADISIONAL

## A. Pengertian

Obat herbal adalah obat yang dibuat dari bahan alam, baik tumbuhan, hewan, atau mineral (Gayatri, 2021). Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Kemenkes RI, 2017).

Sediaan galenik adalah sediaan kering, kental atau cair dibuat dengan menyari simplisia nabati atau hewani menurut cara yang cocok, di luar pengaruh cahaya matahari langsung (PHN, 2021).

Ramuan obat tradisional merupakan satu jenis tanaman atau lebih dengan zat tambahan lainnya yang bersifat *inert*/netral.

Simplisia adalah bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga dan kecuali dinyatakan lain, berupa bahan yang telah dikeringkan

Rimpang (akar tinggal) adalah modifikasi dari batang tumbuhan yang tumbuh menjalar di bawah permukaan tanah, bercabang-cabang, memiliki tunas dan akar baru dari ruas-ruas/nodenya. Ujung tunas tersebut dapat muncul ke atas tanah dan tumbuh menjadi tumbuhan baru.

Herba adalah seluruh bagian tumbuhan di atas tanah terdiri dari batang, daun, bunga, dan buah.



# BAB 3

## PEMANFAATAN HERBAL PADA ANEMIA REMAJA DAN IBU HAMIL

### A. Pendahuluan

Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi masih menjadi masalah gizi yang utama di Indonesia. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia di antara anak-anak umur 5-12 tahun di Indonesia adalah 26 persen, 23 persen pada wanita umur 13-18 tahun; 23 persen pada wanita umur 15-49 tahun, dan 37 persen pada ibu hamil (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dari pada wanita, yaitu 12 persen pada pria umur 13-18 dan 17 persen pada pria di atas 15 tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Pemberian TTD dilakukan pada remaja putri mulai dari usia 12-18 tahun di institusi Pendidikan (SMP dan SMA atau yang sederajat) melalui UKS/M. Dosis pencegahan dengan memberikan satu tablet tambah darah setiap minggu selama 52 (lima puluh dua) minggu. Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil adalah minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan (Kemenkes RI, 2020)

Rekomendasi global menganjurkan untuk daerah dengan prevalensi anemia  $\geq 40\%$ , pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan wanita usia subur terdiri dari 30-60 mg elemental iron dan diberikan setiap hari selama 3 bulan berturut-turut dalam 1 tahun (WHO, 2016), sedangkan untuk

# BAB 4

## PEMANFAATAN HERBAL PADA WANITA DENGAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK)

### A. Pendahuluan

Kekurangan energi kronis (KEK) adalah salah satu masalah kesehatan pada remaja yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi dalam jangka waktu lama. KEK ditandai dengan keadaan di mana Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23,5 cm. LILA diukur dengan menentukan titik di antara *acromion* dan *prosesusolecranon* dalam keadaan berdiri atau duduk pada lengan kiri, kemudian diukur lingkar pada titik tersebut (Supariasa et al., 2013).

Indonesia merupakan negara berkembang yang masih mempunyai berbagai permasalahan kesehatan perempuan, salah satunya adalah kurang energi kronis (KEK). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa Indonesia mempunyai 17,3% perempuan hamil KEK dan 14,5% perempuan KEK tidak hamil (Kemenkes RI, 2018a).

KEK berhubungan dengan kurangnya asupan energi dan protein, di mana disebabkan oleh kurangnya nafsu makan dalam jangka waktu lama (Putri et al., 2019). Penurunan nafsu makan dapat diperbaiki dengan mengonsumsi herbal seperti temu hitam dan pepaya.

# BAB 5

## PEMANFAATAN HERBAL PADA OBESITAS

### A. Pendahuluan

Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat tertimbunnya lemak. Obesitas pada remaja adalah keadaan dimana berat badan remaja pada ambang batas (Z-Score)  $>+ 2$  SD dari indeks massa tubuh menurut umur (Kemenkes RI, 2020). Untuk usia di atas 18 tahun, Seseorang dikategorikan menderita kegemukan (*over weight*) bila IMT  $> 25,0 - 27,0$  dan dikategorikan obesitas jika IMT-nya  $> 27.0$  (Kemenkes RI, 2014).

Mengutip dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada dewasa  $>18$  tahun pada tahun 2013 sampai 2018 sangat signifikan. Pada tahun 2013, prevalensi berat badan lebih yaitu 11,5% dan pada tahun 2018 meningkat sebesar 13,6%. prevalensi obesitas pada tahun 2013 yaitu 14,8% dan pada tahun 2018 terjadi peningkatan menjadi 21,8%. Hasil riset di 35 provinsi pada tahun 2018 menurut kementerian Kesehatan RI menyatakan bahwa provinsi Sumatera Utara berada di peringkat ke-7 yaitu 25% (Kemenkes RI, 2018a).

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk memiliki berat yang diinginkan, salah satunya dengan minum herbal dari berbagai tumbuhan, seperti ceremai, kunci pepet, daun teh hijau, dan bawang putih.

# BAB 6

## PEMANFAATAN HERBAL PADA DISMENOREA

### A. Pendahuluan

Dismenorea adalah nyeri yang terjadi pada saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah kadang meluas hingga ke pinggang dan punggung (Manuaba, 2010).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25%, yang mengalami dismenorea primer sebesar 54,89%, sedangkan sisanya adalah penderita tipe sekunder. Dismenorea menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir di sekolah dan tidak menjalani kegiatan sehari-har (Proverawati & Misaroh, 2010).

Dismenorea disebabkan oleh peningkatan sintesis dan pelepasan prostaglandin, terutama PGF<sub>2</sub> dari endometrium uterus selama periode menstruasi. Prostaglandin ini pada gilirannya menyebabkan kontraksi otot polos dibanyak jaringan yang berdekatan. Kontraksi otot polos rahim menyebabkan nyeri kolik, nyeri spasmodik, dan keras seperti di perut bagian bawah dan nyeri punggung bagian bawah yang merupakan karakteristik dismenorea. Juga, sekresi prostaglandin menyebabkan kontraksi otot polos saluran *gastric-intestinal*, yang dapat menyebabkan mual, muntah dan diare (Tarigan, 2018a).

Penatalaksanaan nyeri menstruasi dapat dimanajemen secara non farmakologi, salah satunya dengan pemanfaatan herbal, seperti kayu manis, jeruk nipis, jahe, dan kunyit.

# BAB 7

## PEMANFAATAN HERBAL PADA PERIMENOPAUSE

### A. Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)*, jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium diperkirakan meningkat hingga lebih satu miliar di tahun 2030. Jumlah wanita yang memasuki fase klimakterium di Indonesia setiap tahunnya mencapai 5,3 juta orang dari jumlah total penduduk perempuan Indonesia yang berjumlah 118.010.413 juta jiwa. Data Survei Demografi dan Kependudukan Indonesia (SDKI) menunjukkan 16,1% wanita usia 30-49 tahun mengalami menopause. Proporsi wanita umur 30-49 tahun yang menopause meningkat seiring dengan meningkatnya umur, dari 10 persen pada wanita umur 30-34 tahun menjadi 17 persen pada wanita umur 44-45 tahun; dan 43 persen pada wanita umur 48-49 tahun (SDKI, 2017).

Wanita menopause akan mengalami penurunan jumlah estrogen. Penurunan ini akan menyebabkan berbagai ketidaknyamanan, baik bersifat jangka pendek maupun panjang. Gejala jangka pendek meliputi ketidakstabilan vasomotor, gejala psikologis, urogenital, kulit, dan mata. Gejala vasomotor seperti rasa terbakar pada wajah dan leher disertai napas terengah-engah, jantung berdebar, dan berkeringat di malam hari. Gejala psikologis seperti mudah tersinggung, lesu, emosi labil, pelupa, libido menurun sampai depresi. Gejala urogenital seperti vagina kering, nyeri senggama, inkontinensia urin. Keluhan kulit seperti kulit kering, rambut patah dan kusam, kuku rapuh. Sedangkan gejala jangka panjang terdiri

# BAB 8

## PEMANFAATAN HERBAL PADA MUAL MUNTAH DALAM KEHAMILAN

### A. Pendahuluan

Kehamilan adalah proses penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan proses implantasi. Mual muntah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester pertama kehamilan (Prawirohardjo, 2016).

Mual dan muntah terjadi pada 60-80% primigravida dan 40-60% terjadi pada multigravida (Prawirohardjo, 2016). Apabila emesis gravidarum bertambah berat maka akan terjadi hiperemesis gravidarum. Hasil penelitian menunjukkan 38,8% kejadian hiperemesis tingkat I, sedangkan 61,3% dalam kategori tingkat II dan III (Umboh et al., 2014).

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi mual muntah pada masa kehamilan, yaitu dengan pemberian terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah jahe dan lemon.

### B. Herbal untuk Mual Muntah

#### 1. Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.)

##### a. Nama Daerah, Klasifikasi, dan Morfologi Jahe

Nama daerah, klasifikasi, dan morfologi tanaman jahe dapat dilihat pada BAB 6.

##### b. Kandungan

Menurut Koswara (2017), kandungan utama kimiawi jahe adalah *shogaols*, *gingerols*, *bisapolene*, *zingiberene*, *zingiberol*, *sesquiphellandrene*, minyak atsiri, dan resin (Sulistiyowati, 2021).

# BAB 9

## PEMANFAATAN HERBAL DALAM KECEMASAN PADA KEHAMILAN DAN PERSALINAN

### A. Pendahuluan

Kehamilan adalah proses penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan proses implantasi (Prawirohardjo, 2016). Kecemasan selama kehamilan diperkirakan mempengaruhi 15-23% perempuan dan berkaitan dengan peningkatan risiko yang buruk bagi ibu dan bayi. Kecemasan selama antenatal merupakan prediktor kuat penyebab depresi pasca bersalin. Selain itu, juga dapat menyebabkan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur serta terganggunya perkembangan saraf, kognitif, dan perilaku anak (Sinesi et al., 2019).

Persalinan merupakan suatu proses janin, plasenta, dan membran keluar melalui jalan lahir dari rahim (Prawirohardjo, 2016). Selama persalinan kala I, seorang wanita akan mengalami gangguan psikologi yaitu kecemasan (Nolan, 2018). Kecemasan merupakan reaksi fisik, mental, kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan, dan merisaukan seseorang. Penelitian yang dilakukan Syukrini tahun 2016 di Wilayah Provinsi Banten ditemukan sebagian besar ibu bersalin 46,7% mengalami kecemasan sedang dan sisanya berada pada kategori berat dan ringan sebanyak 26,7% (Syukrini, 2016a)

Penanganan kecemasan selama kehamilan dan persalinan dapat dilakukan secara nonfarmakologi, yaitu dengan penggunaan aromaterapi lavender dan bunga mawar.

# BAB

# 10

## PEMANFAATAN HERBAL DALAM PEMENUHAN NUTRISI DAN KEMAJUAN PERSALINAN

### A. Pendahuluan

Persalinan adalah keluarnya hasil kehamilan, di mana fetus dan plasenta keluar dari uterus, ditandai dengan peningkatan aktivitas miometrium (frekuensi dan intensitas kontraksi) yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta keluarnya lendir darah dari vagina (Manuaba, 2010).

Salah satu komplikasi yang dapat terjadi pada persalinan adalah partus lama dan macet. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor kelelahan saat proses persalinan. Data dari *Medical Record* Rumah Sakit menyatakan bahwa pada tahun 2008 dari 771 ibu bersalin terdapat 6,47% mengalami partus lama, tahun 2009 dari 766 ibu bersalin terdapat 7,04% mengalami partus lama dan pada tahun 2010 dari 740 ibu bersalin sebanyak 7,70% mengalami partus lama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71,9% ibu bersalin asupan nutrisinya tercukupi dan sebanyak 59,4 % kemajuan persalinannya sesuai partograf. Sedangkan untuk analisis biavariat menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat hubungan asupan nutrisi dengan ketonuria pada ibu bersalin dan terdapat hubungan antara asupan nutrisi dengan kemajuan persalinan (Hadianti & Resmana, 2018).

Faktor non farmakologis yang dapat meningkatkan kontraksi uterus yaitu dukungan, mobilisasi dan perubahan posisi, sentuhan kenyamanan, akupresur, stimulasi puting susu, hidroterapi, kompres air hangat pada fundus, menambah asupan cairan dan nutrisi. (Chapman, 2006). Beberapa asupan



# BAB

# 11

## PEMANFAATAN HERBAL SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

### A. Pendahuluan

Berdasarkan data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 24 kematian per 1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, BKKBN, 2018). Komitmen global dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) menetapkan target terkait AKB menjadi 12 per 1000 kelahiran hidup (Bappeda Litbang Kabupaten Oku Selatan, 2020). AKB di Indonesia sebagian besar terkait dengan faktor nutrisi sebesar 53%. Beberapa penyakit yang timbul akibat malnutrisi diantaranya pneumonia (20%) dan diare (15%) (Kementerian Kesehatan RI, 2014)

ASI eksklusif mampu menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (Mihirshahi et al., 2008) (WHO & UNICEF, 2008). Pemberian ASI secara optimal dapat mencegah 1,4 juta kematian di seluruh dunia pada Balita setiap tahun dan mengurangi kematian karena infeksi pernapasan akut dan diare 50–95% (WHO, 2003). Menyusui suboptimal menyebabkan 45% kematian neonatal karena infeksi menular, 30% kematian karena diare, dan 18% kematian karena gangguan pernapasan akut (WHO, 2009).

Berdasarkan SDKI tahun 2017, persentase anak berumur di bawah 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif meningkat dalam 5 tahun terakhir, dari 42 persen pada SDKI 2012 menjadi 52 persen pada SDKI 2017 (Kemenkes RI, BKKBN, 2018). Tetapi persentase tersebut masih jauh dari target nasional, yaitu 80%. Sebuah studi penelitian menunjukkan proporsi pemberian ASI eksklusif bayi sampai umur 4 bulan diperkotaan 44,3% lebih

# BAB

# 12

## PEMANFAATAN HERBAL PADA PEMBENGGKAKAN PAYUDARA (*BREAST ENGORGEMENT*)

### A. Pendahuluan

Laktasi adalah proses produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI (Irianto, 2014). Laktasi menggambarkan sekresi ASI dari kelenjar susu dan merupakan periode waktu memberikan makanan bagi bayi. Proses ini terjadi pada semua wanita, dalam masa postpartum (Capuco & Akers, 2009).

Hormon yang berperan dalam laktasi adalah hormon prolaktin dan oksitosin yang perlu dijaga keseimbangannya agar proses laktasi berjalan lancar dan bayi mendapat ASI secara eksklusif. Terhambatnya pengeluaran ASI dipengaruhi salah satunya oleh pengeluaran hormon *oksitosin* yang tidak lancar, sehingga dapat menjadi pemicu terjadinya pembengkakan payudara (*breast engorgement*) yang berakibat pada rasa tidak nyaman yang dialami ibu pada masa nifas (Chan et al., 2000)

Persentase tingkat pembengkakan payudara adalah antara 20% sampai dengan 85% dan biasanya terjadi pada hari-hari pertama pasca persalinan. Sebanyak 10% wanita mengalami nyeri berat hingga 14 hari *post partum* dan seperempat sampai setengah dari wanita tersebut mengonsumsi analgesik untuk meredakan nyeri payudara. Kejadian Pembengkakan payudara 43,4% dari 145 ibu nifas dan pembengkakan terjadi 253 kali (48%) lebih tinggi pada primipara (Zuhana Nina, 2014).

Berdasarkan studi literatur, pembengkakan payudara dapat di atasi dengan pemanfaatan herbal seperti kubis dan lidah buaya.

# BAB 13

## PEMANFAATAN HERBAL DALAM MENGATASI MASALAH STATUS GIZI BAYI DAN BALITA

### A. Pendahuluan

*Stunting* menggambarkan adanya masalah gizi kronis, yang sangat dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa kehamilan, dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita (Purwandini & Kartasurya, 2013).

Prevalensi stunting di dunia pada tahun 2016 yaitu 22,9% jumlah anak yang berumur di bawah lima tahun yaitu 155 juta anak mengalami stunting. Sedangkan prevalensi anak stunting di Asia yaitu 56% jumlah anak di bawah lima tahun yaitu 86,5 juta anak mengalami stunting (Harikedua et al., 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), proporsi status gizi sangat pendek menurun dari 18% pada tahun 2013 menjadi 11,5% pada tahun 2018, tetapi proporsi balita pendek meningkat yaitu dari 19,2% pada tahun 2013 menjadi 19,3% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018a).

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan angka kejadian *stunting* adalah dengan pemanfaatan herbal dan pangan lokal, seperti daun kelor, ubi jalar, dan pepaya.

### B. Herbal dalam Mengatasi Status Gizi Kurang pada Anak

#### 1. Kelor

##### a. Nama Daerah, Klasifikasi, dan Morfologi

Nama daerah, klasifikasi, dan morfologi kelor dapat dilihat pada BAB 3.

# BAB

# 14

## PEMANFAATAN HERBAL DALAM PENANGANAN DIARE ANAK

### A. Pendahuluan

Diare adalah perubahan frekuensi dan konsistensi tinja yang perlu mendapatkan perhatian karena diare di Indonesia semakin tinggi. Penderita diare membutuhkan diet yang adekuat untuk penyembuhannya (Salwan et al., 2016).

Angka kesakitan kematian akibat diare masih relatif tinggi. Survey di Indonesia menunjukkan angka kesakitan diare untuk semua golongan umur adalah sekitar 120-360 per 1000 penduduk (12%- 36%), dan untuk golongan balita menderita satu atau dua kali episode diare pada setiap tahunnya, 76% kematian karena diare terjadi pada bayi dan balita terutama 2 tahun pertama usia bayi. Pada bayi kasus diare menduduki urutan kedua setelah Infeksi Saluran Pernafasan Atas (ISPA) sebagai penyebab kematian (Sani & Abidin, 2014).

Prevalensi diare di Indonesia sebanyak 18.225 (9%) anak dengan diare golongan umur < 1 tahun, 73.188 (11,5%) anak dengan diare golongan umur 1-4 tahun, 182.338 (6,2%) anak dengan diare golongan umur 5-14 tahun, dan sebanyak 165.644 (6,7%) anak dengan diare golongan umur 15-24 tahun (Kemenkes, 2019) dalam (Purwanti et al., 2022).

Salah satu alternatif untuk penanganan diare adalah produk olahan kedelai, yaitu tempe.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yun, Q., & Laily, A. N. (2015). Analisis Fitokimia Daun Pepaya (*Carica papaya* L.) Di Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi, Kendalpayak, Malang. *Pendidikan Biologi, Pendidikan Geografi, Pendidikan Sains*, 1(1), 136-137.
- Abul-Soad. (2010). *Date palm in Pakistna, current status and propesctive*. Shah Abdul Latif University.
- Admin. (2008). *Ceremai (Phyllanthus acidus (L.) Skeels)*. Cancer Chemoprevention Research Center Fakultas Farmasi UGM. [https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page\\_id=116](https://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/?page_id=116)
- Afriyanti, D., & Rahendza, N. H. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lemon Elektrik Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 2(1), 1-10. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/MCHC/article/view/1033>
- Agusta A, Harapini M. Analisis kandungan kimia ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) dengan GCMS. *Warta Tumbuhan Obat*. 1997;3(3):31-4.
- Agustin, R. (2018). Pengaruh Penambahan Pepaya (*Carica papaya* L.) Terhadap Kualitas Abon Ayam (*Gallus gallus domestica*). *Skripsi*, 15(2), 2017-2019.
- Ahmad. (2013). *Aneka manfaat ampuh rimpang jahe untuk pengobatan*. Dandra Pustaka Indonesia.
- Ahsan, M., & Mallick, A. K. (2017). The effect of soy isoflavones on the menopause rating scale scoring in perimenopausal and postmenopausal women: A pilot study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(9), FC13-FC16. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/26034.10654>
- Ajanaku KO, Ogunniran, Ajani, James, Nwinyi. Improvement of nutritive value of Sorghum -Ogi Fortified wit Pawpaw (*Carica papaya* L). *Fruit, vegetable and cereal science and Biotechnology*.2010. Global Science Books.

- Akbar M, Sjofjan O, Minarti S. Produksi air susu induk dan tingkat mortalitas anak kelinci yang diberi pakan tambahan tepung daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr). *JITV*. 2014;19(3).
- Akbar, & Rizki. (2015). Potential analgesic agents and action mechanism of phytochemicals from Indonesia natural products- a review. *Proceedings of International Conference on NAMES*.
- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. In *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* (Vol. 5, Issue 8, pp. 601-611). <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Alindawati, R., Soepardan, S., & Wijayanegara, H. (2021). Pengaruh pemberian kukis ekstrak daun kelor pada ibu nifas terhadap produksi asi dan berat badan bayi di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 283-193. <https://doi.org/10.31101/jkk.699>
- Amalia, A., & Sulistiyowati. (2016). THE EFFECT OF TAMARIND-GINGER INFUSED WATER TO DECREASE THE PAIN OF DYSMENORRHEA. *International Conference for Midwives (ICMid)*, 235-241.
- Andari, Y., Yuliasari, D., Astriana, & Octaviani Iqmy, L. (2021). Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Mengurangi Pembengkakan Payudara Ibu Post Partum. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(4), 253-260.
- Andarwulan N, Batari R, Sandrasari DA, Bolling B, Wijaya H. Flavonoid content and antioxidant activity of vegetables from Indonesia. *Food Chemistry*. 2010;121(4):1231-5.
- Andriani, R., Satari, M. H., Hidayat, Y. M., Husin, F., Nugraha, G. I., Susiarno, H., & Cahyadi, W. (2018). Mixed Juice Consumption During Labor to the Mother's Blood Lactate

- Levels. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 6(3), 169-175. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v6i3.2907>
- Anindita, A. Y. (2010). Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kunyit Asam Terhadap Keluhan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di Kotamadya Surakarta. *Biological Conservation*, 1-91.
- Anonim. (2022). *Cara Jitu Membedakan Madu Asli dan Madu Palsu*. [https://yanke.kemkes.go.id/view\\_artikel/848/cara-jitu-membedakan-madu-asli-dan-madu-palsu](https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/848/cara-jitu-membedakan-madu-asli-dan-madu-palsu)
- Anugrahhayyu, C. A., Darsini, N., & Sa'adi, A. (2019). Minuman Kedelai (*Glycine max*) dan Kombinasi Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dengan Kunyit (*Curcuma domestica*) dalam Mengurangi Nyeri Haid. *JURNAL FARMASI DAN ILMU KEFARMASIAN INDONESIA*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v5i12018.1-5>
- Anwar, Y., Hadju, V., R, S., Unde, A. A., Usman, A. N., & Mastuti, N. L. P. H. (2020). Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Putus Sekolah Usia 12 - 18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i2.292>
- Ardiansyah, M. mubin. (2016). *Pengaruh Pemberian Larutan Daun Pepaya (*Carica papaya L.*) terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Nafsu Makan pada Hewan Uji Mencit (*Mus musculus*) DAN Sumbangsihnya pada Materi Bioteknologi Kelas XII SMA/MA*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Ariendha, D. S. R., Handayani, S., & Pratiwi, Y. S. (2022). The Effect of Moringa Leaf *Cilok* Supply on Hemoglobin Levels of Female Adolescents with Anemia. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 10(1), 63-68. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v10i1.8951>
- Ariescha, P. A. Y., Manalu, A. B., Siagian, N. A., Yanti, M. D., & Tarigan, R. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Kol Terhadap Penurunan Pembengkakan Payudara pada Ibu

Post Partum di Klinik Bersalin Kasih Ibu Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan KESTRA (JKK)*, 2(2), 144-150. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.345>

Arini. (2018). *Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (Moringa oleifera Leaves) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto*. Universitas Hasanudin.

Astari, R. Y., & Hardianti, V. (2022). Pengaruh Konsumsi Olahan Jantung Pisang terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu pada Ibu Postpartum. *Faletehan Health Journal*, 9(02), 234-239. <https://doi.org/10.33746/fhj.v9i02.269>

Astawan. (2013). *Jangan Takut Makan Enak: Sehat Dengan Makanan Tradisional*. PT Kompas Media Nusantara.

Astuti, H. (2020). Efektifitas Jantung Pisang Dan Daun Katuk terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Desa Teluk Kiambang Wilayah Kerja Puskesmas Tempuling Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Selodang Mayang: Jurnal Ilmiah Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Indragiri Hilir*, 6(1), 15-22. <https://doi.org/10.47521/selodangmayang.v6i1.142>

Astutik. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Skala Pembengkakan Payudara Pada Ibu Postpartum Dengan Engorgement di Kecamatan Bergas*. TIKES Ngudi Waluyo Ungaran.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*, 103.

Badan Standar Nasional. Standar Nasional Indonesia: Biskuit (SNI 01-2973-2011). 2011.

Bahar NW. Pengaruh Pemberian Ekstrak dan Fraksi Daun Katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) terhadap Gambaran Hematologi pada Tikus Putih Laktasi. 2011.



- Balitbangtan. (2016). *Laporan Tahunan "Inovasi Pertanian Bioindustri Untuk Meningkatkan Daya Saing Era Pertanian Modern."*
- Balqis, K. N. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin di BPM Kota Palembang Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Palembang.
- Bappeda Litbang Kabupaten Oku Selatan. (2020). *Laporan Ketercapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/ Sustainable Development Goals (SDGs) Kabupaten Oku Selatan Tahun 2019*. Bappeda Litbang Kabupaten Oku Selatan.
- Barennes H, Simmala C, Odermatt P, haybouavone T, Vallee J, Martinez-Ussel B, dkk. Postpartum traditions and nutrition practices among urban Lao women and their infants in Vientiane, Lao PDR. *European Journal of Clinical Nutrition advance online publication*, 14 November 2007.
- Baska, D. Y., Wahyuni, E., & Yulyana, N. (2021). Intervensi Minuman Milk-Shake Kurma Terhadap Dilatasi Serviks Dan Durasi Persalinan. *Jurusan Kebidanan Poltekes Bengkulu*.
- Batubara I, Mirtaningtyas V, Setyawan A, Haryati A, Nurmala I. Profil Unsurunsur Penting (P, K, Ca, Mg dan Fe) Flavonoid Daun Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) sebagai Gambaran Daun Torbangun dalam Kesehatan Masyarakat. Bogor: Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB, 2004.
- Beecher, Warden, & Merken. (2002). Analysis of Tea Polyphenols. *Journal of P.S.E.B.M*, 220.
- Bender A, Ismail K. Nutritive value/toxicity of a Malaysian food, *Sauropus albicans*. *Plant foods for man*. 1975.
- Bergh MVD. *Sauropus androgynus* (L.) Merrill In: Siemonsma, J.S. & Piluek, K (eds.): *Plant Resources of South-East Asia No. 8 Vegetables*. Prosea Fondation Bogor, Indonesia 1994:244-6.
- Biancucuzzo, M. (2003). *Breasfeeding The Newborn: Clinical Strategies For Nurses*. St.Louis: Mosby.

- Bimakr M, Rahman RA, Taip FS, Ganjloo A, Salleh LM, Selamat J, et al. Comparison of different extraction methods for the extraction of major bioactive flavonoid compounds from spearmint (*Mentha spicata* L.) leaves. *Food and bioproducts processing*. 2011;89(1):67-72.
- Bingan, E. C. S. (2021). Efektivitas Air Rebusan Jahe Merah terhadap Intensitas Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.159>
- Briggs GG, Freeman RK, Yaffe SJ. *Drugs in pregnancy and lactation*. 8th ed. USA: Lippincott Williams and Wilkins; 2008.
- Brunton LL, Chabner BA, Knollmann BC, editors. *Goodman & Gilman's the pharmacological basis of therapeutics*. 12th ed. USA: McGraw-Hill; 2011.
- Butje, A., Repede, E., & Shattell, M. M. (2008). Healing scents: An overview of clinical aromatherapy for emotional distress. In *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services* (Vol. 46, Issue 10, pp. 46-52). <https://doi.org/10.3928/02793695-20081001-12>
- Butt, Sultan, Butt, & Iqbal. (2009). Garlic:nature's protection against physiological threats. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 49(6), 538-551.
- Campbell-Yeo ML, Allen AC, Joseph KS, Ledwidge JM, Caddell K, Allen VM, et al. Effect of domperidone on the composition of preterm human breast milk. *Pediatrics* 2010;125(1):107-14.
- Capuco, A. V., & Akers, R. M. (2009). The origin and evolution of lactation. In *Journal of Biology*. <https://doi.org/10.1186/jbiol139>
- Carolin, B. T., Siauta, J. A., & Damayanti, I. (2021). Pemberian Buah Pepaya Muda (*Carica Papaya Linnaeus*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), 97. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i2.474>

- Carolin, B. T., Suralaga, C., & Dharmawanti, G. (2022). PENGARUH KAPSUL EKSTRAK DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) TERHADAP KECUKUPAN ASI PADA IBU MENYUSUI. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), 185–194. <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.1987>
- Chan S, Nelson E, Leung S, Li C. Breastfeeding failure in a longitudinal post-partum maternal nutrition study in Hong Kong. *Journal of paediatrics and child health*. 2000;36(5):466–71.
- Chan, Nelson, Leung, & Li. (2000). Breastfeeding failure in a longitudinal post-partum maternal nutrition study in Hong Kong. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 36(5), 466–471. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1754.2000.00544.x>
- Chan, R. L., Olshan, A. F., Savitz, D. A., Herring, A. H., Daniels, J. L., Peterson, H. B., & Martin, S. L. (2011). Maternal influences on nausea and vomiting in early pregnancy. *Maternal and Child Health Journal*, 15(1), 122–127. <https://doi.org/10.1007/s10995-009-0548-0>
- Chang YL, Yao YT, Wang NS, Lee YC. Segmental necrosis of small bronchi after prolonged intakes of *Sauropus androgynus* in Taiwan. *American journal of respiratory and critical care medicine*. 1998;157(2):594-8.
- Chapman. (2009). Acceptance and mindfulness in Behavior therapy: A Comparison of Dialectical Behaviour Therapy and Acceptance and commitment therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3).
- Chawla A, Chawla P, Roy MRC. *Asparagus racemosus* (Willd): Biological Activities & its Active Principles. *Indo-Global Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2011, Vol 1., Issue 2: Page No. 113-120.
- Cholifah, S., & Nuriyanah, T. E. (2019). Aromaterapi Lemon Menurunkan Mual Muntah pada Ibu Hamil Trimester I.

- Corwin, E. (2008). *Buku Saku Patofisiologi Edisi 3*. EGN.
- Cowan MM. Plant products as antimicrobial agents. *Clinical microbiology reviews*. 1999;12(4):564-82
- Damanik R, Wahlqvist ML, Wattanapenpaiboon N. Lactagogue effects of Torbangun, a Batakese traditional cuisine. *Asia Pac J Clin Nutr* 2006;15 (2):267-274.
- Damanik R. Torbangun (*Coleus Amboinicus* Lour): a Batakese traditional cuisine perceived as lactagogue by Batakese lactating women in Simalungun, North Sumatera, Indonesia. *J Hum Lact*. 2009 Feb;25(1):64-72.
- Damayanti. (2017). *Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Damayanti1, E., Ariani, D., & Agustin, D. (2018). Pengetahuan ibu tentang mobilisasi dini pasca persalinan normal pervaginam di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 3(2).
- Das K, Tiwari R, Shrivastava D. Techniques for evaluation of medicinal plant products as antimicrobial agent: Current methods and future trends. *Journal of medicinal plants research*. 2010;4(2):104-11.
- De Caluwé, E., Halamová, K., & Van Damme, P. (2009). Tamarind (*Tamarindus indica* L.): A review of traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *ACS Symposium Series*, 1021, 85–110. <https://doi.org/10.1021/bk-2009-1021.ch005>
- Departemen Kesehatan RI. *Farmakope Herbal Indonesia*. Edisi I Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2013.
- Depkes RI. (2007). *Persipan Menyusui untuk Ibu Hamil (Pedoman Menyusui)*. Diperbanyak oleh Dinkes Provinsi NTB Tahun 2007.

- Depkes RI. Panduan 13 pesan dasar gizi bayi dan balita. Jakarta: Bhratara; 1992.
- Dewi AR. Identifikasi Efek Toksik Akut Sup Daun Katuk (Sauropus Androgynus) pada Hepar Tikus Betina Galur Wistar. Surabaya Universitas Surabaya. 2012.
- Dewi, K. (2008). Pengaruh Ekstrak Teh Hijau (Camellia Sinensis var. Assamica) Terhadap Penurunan Berat Badan, kadar Trigliserida dan Kolesterol Total Pada Tikus Jantan Galur Wistar. *Jkm*, 7(2), 155-162.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Bengkoang ( Terhadap Kadar Kolesterol Darah Dan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Wanita Menopause. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 37-44.
- Dhey, F. N., Wulandari, S., & Afriliana, F. D. (2012). the Effect of Consumption Bananas Flower To Increase Breastmilk of Postpartum Woman. *Academia.Edu*.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018*. Dinkes Provinsi NTB.
- Dinas Ketahanan Pangan Dan Pertanian. (2023). *Klasifikasi Kedelai, Tanaman Segudang Manfaat*. Dinas Ketahanan Pangan Dan Pertanian Kabupaten Ngawi. <https://pertanian.ngawikab.go.id/2023/01/02/klasifikasi-kedelai-tanaman-segudang-manfaat/>
- Djaiman SPH, Sihadi. Besarnya peluang usia penyapihan baduta di Indonesia dan factor yang mempengaruhinya. *Media Litbang Kesehatan*. 2009; 19(1).
- Djaiman, S. P. H. (2009). Besarnya Peluang Usia Penyapihan Anak Baduta Di Indonesia Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(1), 1-8. <http://repository.litbang.kemkes.go.id/1357/1/881-1871-1-PB.pdf>
- Dwi Asokawati, F., Kristiarini, J. J., & Sari, F. (2020). *the Effectiveness of Giving Katuk Leaf Extract on Breast Milk Production and*

*Increasing Baby Weight in the Independent Practice of Madiun District Midwives.* 114(2), 114-120.

- Efendi Sofyan, S., Riniarti, M., & . D. (2014). Pemanfaatan Limbah Teh, Sekam Padi, Dan Arang Sekam Sebagai Media Tumbuh Bibit Trembesi (Samanea Saman). *Jurnal Sylva Lestari*, 2(2), 61. <https://doi.org/10.23960/jsl2261-70>
- Ekaputri, F. (2018). *PENGARUH PERBANDINGAN KULIT DAN SARI LEMON DAN KONSENTRASI KAYU MANIS TERHADAP KARAKTERISTIK SELAI LEMON (Citrus limon burm f.) SECARA ORGANOLEPTIK.* Univesitas Pasundan.
- Elfianis, R. (2020). *Klasifikasi dan Morfologi Tanaman Bunga Lavender.* Agrotek. <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-tanaman-bunga-lavender/>
- Elfianis, R. (2021). *Klasifikasi dan Morfologi Bunga Mawar.* Agrotek. <https://agrotek.id/klasifikasi-dan-morfologi-bunga-mawar/>
- Eng Khoo H, Azlan A, Ismaila A. *Sauropus androgynus* Leaves for Health Benefits: Hype and the Science. *The Natural Products Journal.* 2015;5(2):115-23.
- Ernst, E. (2010). Nurse's Handbook of Alternative and Complementary Therapies. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 5(1), 58-58. <https://doi.org/10.1111/j.2042-7166.2000.tb02310.x>
- Evizal. (2013). *Tanaman Rempah dan Fitofarmaka.* Penerbit Lembaga Penelitian Universitas Lampung.
- Fajria, L. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(1), 45. <https://doi.org/10.25077/njk.9.1.45-59.2013>
- Faridah, F., Sumaryono, W., Simanjuntak, P., & Triwibowo, R. R. (2021). Analysis of Pancreatic Lipase Inhibitor Activity of Chlorogenic Acid Derivatives in Green Coffee Beans as

- Antiobesity using In Silico. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 19(1), 125. <https://doi.org/10.35814/jifi.v19i1.946>
- Fatmawati, & Wulani, S. I. (2017). Perbedaan Kecemasan Ibu Bersalin Primigravida kala I yang Diberi dengan Yang Tidak Diberi Aromaterapi Lavender. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 65–75. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.02.9>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Nikmah, K. (2020). KUNYIT ASAM (CURCUMA DOEMSTICA VAL) MENURUNKANINTENSITAS NYERI HAID. *Jpurnal of Ners Community*, 1(1), 10–17.
- Fatria D dan Noflindawati. Karakterisasi kualitas buah empat genotip pepaya (carica papaya l.) Koleksi balai penelitian tanaman buah tropika).
- Fatria, D., & Noflindawati, N. (2014). KARAKTERISASI KUALITAS BUAH EMPAT GENOTIP PEPAYA (Carica papaya L.) KOLEKSI BALAI PENELITIAN TANAMAN BUAH TROPIKA. *Jurnal Floratek*, 9(1), 1–5.
- Fauzan, R. (2020). *Penyuluh Pertanian WKPP Desa Binuang dan Kelurahan Pemaluan BPP Kecamatan Sepaku Pripinsi Kalimantan Timur. Cyber Pertanian.* <http://cybex.pertanian.go.id/mobile/artikel/95935/Mendikai/>
- Fauzzia, W., & Triafifah, N. (2021). Kreasi milk shake karamel topping dalgona alga hijau. *Jurnal Kajian Parawisata*, 3(1), 25–37.
- Fawwaz, M., Natalisnawati, A., & Baits, M. (2017). Determination of Isoflavon Aglicone in Extract of Soymilk and Tempeh. *Industria: Jurnal Teknologi Dan Manajemen Agroindustri*, 6(3), 152–158. <https://doi.org/10.21776/ub.industria.2017.006.03.6>
- Febriyanti, H., Sanjaya, R., & Hastuti, M. (2021). PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES LIDAH BUAYA TERHADAP NYERI PAYUDARA PADA IBU YANG MENGALAMI

BENDUNGAN ASI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SUDIMORO KABUPATEN TANGGAMUS. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 26, 1-7.

- Febriyanti, V., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Skala Nyeri Dismenorea pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 74. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.277>
- Fikawati S, Syafiq A. Status Gizi Ibu dan Persepsi Ketidacukupan Air Susu Ibu. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 2012;6(6).
- Firdausi, N., & Mukhlis, H. (2021). Pengaruh Pemberian Kurma Sukkari Pada Ibu Bersalin Terhadap Durasi Persalinan. *Wellness and Healthy Magazine*, 3(2), 119-127. <https://doi.org/10.30604/well.159322021>
- Fitri, N. L., & Rani Risdiana. (2022). Pengaruh Pemberian Diet Bubur Tempe Terhadap Frekuensi dan Konsistensi Bab pada Balita dengan Diare Di Puskesmas Bahagia Bekasi Tahun 2022. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 4(4), 406-412.
- Flanders D, Lowe A, Kramer M, Da Silva O, Dobrich C, Campbell-Yeo M, et al. A consensus statement on the use of domperidone to support lactation. Canada: The International Lactation Consultant Association; 2012.
- Freeman ME, Kanyicska B, Lerant A, Nagy G. Prolactin: structure, function, and regulation of secretion. *Physiological reviews*. 2000;80(4):1523-631.
- Ghani. (2002). *Dasar-dasar Budidaya Teh*. Penebar Swadaya. Penebar Swadaya.
- Gimpl G, Falk F. The oxytocin receptorsystem: structure, function, and regulation. 2001 [diunduh 11 Februari 2015].



Tersediadari:<http://physrev.physiology.org/cgi/reprint/81/2/629?ijkey=18af944312ede3db7a5e5c888bd0da877c8ba051>.

- Glazier, M. G., & Bowman, M. A. (2001). A review of the evidence for the use of phytoestrogens as a replacement for traditional estrogen replacement therapy. In *Archives of Internal Medicine* (Vol. 161, Issue 9, pp. 1161-1172). <https://doi.org/10.1001/archinte.161.9.1161>
- Goyal RK, Singh J, Lal H. Review Artikel: Asparagus Racemosus and Update. *Ind J Med Sci* Vol. 57 No . 2003:404-14.
- Gruber, C. J., Tschugguel, W., Schneeberger, C., & Huber, J. C. (2002). Production and Actions of Estrogens. *New England Journal of Medicine*, 346(5), 340-352. <https://doi.org/10.1056/nejmra000471>
- Gupta M, Shaw B. A Double-Blind Randomized Clinical Trial for Evaluation of Galactogogue Activity of Asparagus racemosus Willd. *Iranian journal of pharmaceutical research: IJPR*. 2011;10(1):167.
- Guyton AC, Hall JE. *Textbook of medical physiology*. Elsevier; 2006.
- Hadianti, D. N., & Resmana, R. (2018). Kemajuan Persalinan Berhubungan Dengan Asupan Nutrisi. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 231. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.993>
- Hadiati, & Apriyanti. (2015). *Bertanam Jambu Biji di Pekarangan*. Agriflo.
- Hamsinah, Suhaenah, A., Effendy, N., Aminah, & Inayanti Fatwa. (2022). Pembuatan Teh Seduh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Peningkat Imunitas Tubuh Di SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: DIKMAS*, 2(1), 103-110.
- Handayani S, Indrayani D, G. R. (2015). *Survei Pendahuluan tentang Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Produksi ASI*.

- Handayani, & Setyawati. (2022). *Pemanfaatan Kedelai dan Produk Olahannya sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Wanita Perimenopause*.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2022). EFFECT OF KATUK LEAVES (SAUROPLUS ANDROGYNUS (L.) MERR) ON BREAST MILK PRODUCTION. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 10(2), 86–91.  
<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/gmhc/article/view/8948>
- Handayani, S., Setyawati, I., Soekmawaty, D., Pratiwi, Y. S., Idyawati, S., & Fatmawati, N. (2020). The Effect of Katuk Leaf (*Sauropusandrogynus* L. Merr.) Biscuit Consumption toward Increasing Breastmilk Volume on the 10th Day. *Journal of Physics: Conference Series*, 1594(1), 3–10.  
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1594/1/012051>
- Handayani, T. Y., Renny Adelia Tarigan, K., & Pramita Sari, D. (2021). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Terhadap Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 04(02), 177–185.
- Hanisa, N., & Probosari, E. (2014). PERBEDAAN KADAR KOLESTEROL TOTAL SEBELUM DAN SETELAH PEMBERIAN SARI BENGKUANG (*Pachyrrhizus erosus*) PADA WANITA. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 673–679.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6867>
- Hapsari, D. A., Nazarena, Y., Sihite, N. W., & Gizi, J. (2021). *Pemberian Makanan Tambahan Fitbar Bingu ( Ubi ungu ) Terhadap Status Gizi Balita Wasting Di Puskesmas Sako Tahun 2021*. 1(2).

- Hardiana, I., Panduwiguna, I., Latief, M. S., & Setyawan, Y. A. (2022). *Pengaruh Ekstrak Etanol Buah Ceremai (Phyllanthus Acidus L.) terhadap Penurunan Berat Badan pada Mencit Putih Jantan (Mus musculus)*. 13(2), 8–12.
- Hardiman I. Sehat Alami dengan Herbal. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2014.
- Harikedua, V. T., Tomastola, Y., Ranti, I. N., & Kamboa, A. (2019). *Riwayat Pemberian Asi Eksklusif, Mp-Asi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-60 Bulan Di Puskesmas Sangkub Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*. *Jurnal GIZIDO*, 11(2), 96–104. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i2.779>
- Harjana, T. (2009). *Pemanfaatan Daun Pepaya (Carica papaya L.) untuk Pertumbuhan dan Efeknya pada Gambaran Histologi Usus Halus Tikus Putih (Rattus norvegicus)*. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan Dan Penerapan MIPA*, 237–244.
- Harjuna, A., Mallapiang, F., & Idris, F. prihatin. (2019). *Efektivitas Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Pekerja Wanita di PT. Maruki International Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 13(9), 633–637. <http://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/108>
- Hartiningrum. (2010). *Pengaruh Pemberian Formula Preda Dan Tempe terhadap Lama Penyakit Diare Akut pada Anak Usia 6-24 Bulan*. Universitas Diponegoro.
- Hasanah, Nisa, Armidin, & Hanum. (2015). *Isoflavone content of soybean (Glycine max L. Merr.) cultivar with different nitrogen sources and growing season under dry land condition*. *Journal of Agriculture and Environment for International Development*, 109(1), 5–17.
- Hasanah, U., & Fitranti, D. Y. (2015). *Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik Atlet Sepakbola yang Diberikan Buah Semangka*

Merah dan Tidak Diberikan Buah Semangka Merah (*Citrullus lanatus*). *Journal of Nutrition College*, 4(2), 147-153. <https://doi.org/10.14710/jnc.v4i2.10059>

- Hashimoto I, Imaizumi K, Hashimoto N, Furukawa H, Noda Y, Kawabe T, et al. Aqueous fraction of *Sauropus androgynus* might be responsible for bronchiolitis obliterans. *Respirology*. 2013;18(2):340-7.
- Hasibuan, U. F. H., Putri, M., & Ningrum, A. H. S. (2020). *Pengaruh Penggunaan Daun Kelor terhadap Produksi (The Effectiveness Of Processed Moringa Leaves And Sauropus Androgynus On Mother ' S Milk Production)*. XII(02), 267-274.
- Hasnita, E., Sulung, N., & Novradayanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Olahan Tempe Kukus Terhadap Gejala Hot Flashes Pada Ibu Menopause. *Jurnal Endurance*, 4(3), 496. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i3.4581>
- Hastuty, Y. D., Nitia, S., & Medan, P. K. (2022). Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri Moringa Leaf Extract and Its Effect on Hemoglobin Levels in Young Girls. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654-3427.
- Herbie. (2015). *Kitab Tanaman Obat Berkhasiat Obat 226 Tumbuhan Obat untuk Penyembuhan Penyakit dan Kebugaran Tubuh*. OCTOPUS Publishing House.
- Herlina, W. (2019). *Kitab Tanaman Obat Nusantara*. Media Pressindo.
- Hestianah, Hidayat, & Koesdarto. (2010). Pengaruh Lama Pemberian Ekstrak Rimpang Temu Ireng (*Curcuma Aeruginosa* Roxb.) Terhadap Gambaran Histopatologi Hati Mencit (*Mus Musculus*) Jantan. *Veterinaria*, 3(1).
- Hidayah. (2017). *Pengaruh Pemberian Ampas Tahu dan susu Kambing Etawa terhadap Ekspresi TNF Alpha dan Jumlah Sel Osteoklast tulang Mandibula sebagai pencegahan Osteoporosis pada Tikus (Rattus norvegicus) pasca (Skripsi) Ovariectomi*.

- Hidayati, A. O. (2012). *Efek Pemberian Ekstrak Teh Hijau (Camellia sinensis (L.) O. Kuntze var. assamica) terhadap Penurunan Berat Badan dan Kadar Malondialdehid (Mda) Wanita Dewasa Overweight di Lingkungan Pegawai Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta*. UGM.
- HIFERI POGI. (2010). *Konsensus penatalaksanaan menopause*. POGI.
- Hikmah, N., Nontji, W., & Hadju, V. (2021). Teh daun kelor (*moringa oleifera tea*) terhadap kadar hemoglobin dan hepcidin ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 181. <https://doi.org/10.26714/jk.10.2.2021.181-189>
- Hosseinzadeh H, Tafaghodi M, Abedzadeh S, Taghiabadi E. Effect of Aqueous and Ethanolic Extracts of Pimpinella anisum L. Seeds on Milk Production in Rats. *Journal of acupuncture and meridian studies*. 2014;7(4):211-6.
- Hosseinzadeh H, Tafaghodi M, Mosavi MJ, Taghiabadi E. Effect of aqueous and ethanolic extracts of Nigella sativa seeds on milk production in rats. *Journal of acupuncture and meridian studies*. 2013;6(1):18-23.
- Hudayani, M. (2008). *Efek Antidiare Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (Curcuma Domestica Val.) Pada Mencit Jantan Galur Swiss Webster*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Igarashi, T. (2013). Physical and psychologic effects of aromatherapy inhalation on pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(10), 805–810. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0103>
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. *Indonesia menyusui*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI. 2010:255-6.
- Indrayani D, Gustirini R, Handayani S. Survei Pendahuluan tentang Pengalaman Menyusui dan Upaya untuk Meningkatkan Produksi ASI. Belum Terpublikasikan. 2015.
- Indrayani, D., Shahib, M. N., & Husin, F. (2020). The Effect of Katuk (*Sauropus androgynus (L) Merr*) Leaf Biscuit on

Increasing Prolactine Levels of Breastfeeding Mother. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 1-7.  
<https://doi.org/10.15294/kemas.v16i1.11324>

Indriyani D, Asmuji. Efektifitas Kombinasi Hypnobreastfeeding dan Konsumsi Blustru terhadap Optimalisasi Produksi Kolostrum pada Ibu Postpartum di Rumah Sakit dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, Vol. 6, No.2, Juni 2016.

Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. Alfabeta.

Irwan, Z., Salim, A., & Adam, A. (2020). Pemberian cookies tepung daun dan biji kelor terhadap berat badan dan status gizi anak balita di wilayah kerja Puskesmas Tampa Padang. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 45.  
<https://doi.org/10.30867/action.v5i1.198>.

Ishak F., Asikin ZF., Hiola FAA. (2022). Pengaruh Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *MPPKI (Juni, 2022) Vol. 5. No. 6. 710-15*

Isnawati A, Alegantina S, Widowati L. Karakterisasi Ekstrak Etanol Biji Klabet (*Trigonella foenum-graecum* L) sebagai Tanaman Obat Pelancar ASI. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2013;41(2 Jun):103-10.

Isnawati A, Arifin KM. Karakterisasi Daun Kembang Sungsang (*Gloria superba* (L.)) dari Aspek Fisiko Kimia. *Media Litbang Kesehatan XVI*. 2006;4:8-14.

Jaafarpour, M., Hatefi, M., Najafi, F., Khajavikhan, J., & Khani, A. (2015). The Effect of Cinnamon on Menstrual Bleeding and Systemic Symptoms With Primary Dysmenorrhea. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(4).  
[https://doi.org/10.5812/ircmj.17\(4\)2015.27032](https://doi.org/10.5812/ircmj.17(4)2015.27032)

Jaelani. (2009). *Aroma Terapi*. Pustaa Populer Obor.

- Jamila, F., & A'yun, S. Q. (2018). Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Menstruasi (Disminorea) Primer Pada Remaja Putri Di Mts Nurul Hikmah Kota Surabaya Tahun 2018. *Infokes*, 8(2), 1-7.
- Janula, R., & Mahipal, S. (2015). Effectiveness of aromatherapy and biofeedback in promotion of labour outcome during childbirth among primigravidas. *Health Science Journal*, 9(1), 1-5.
- Jones, L. (2012). Pain management for women in labour: an overview of systematic reviews. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 5(2), 101-102. <https://doi.org/10.1111/j.1756-5391.2012.01182.x>
- Joniada IMW. Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Katuk (Sauropus Androgynus L.) Sebagai Hepatoprotektor Pada Mencit yang Diinduksi Parasetamol. 2014.
- Jurenka. (2009). Anti-Inflammatory Properties of Curcumin, A Major Constituent of Curcuma longa (A Review of Preclinical and Clinical Research). *Alternatif Medical Review*, 14(141-153).
- Katan MB, Grundy SM, Jones P, Law M, Miettinen T, Paoletti R, et al., editors. Efficacy and safety of plant stanols and sterols in the management of blood cholesterol levels. Mayo Clinic Proceedings; 2003: Elsevier.
- Katzung BG, Masters SB, Trevor AS. Basic and clinical pharmacology. 11th ed. USA: McGraw-Hill; 2009.
- Poovathingal MA, Bhat R, Ramamoorthi. Domperidone induced galactorrhea: An unusual presentation of a common drug. *Indian J Pharmacol*. 2013;45:307-8. doi: 10.4103/0253-7613.111913.
- Kaviani, M., Maghbool, S., Azima, S., & Tabaei, M. H. (2014). Comparison of the effect of aromatherapy with Jasminum officinale and Salvia officinale on pain severity and labor outcome in nulliparous women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 19(6), 666-672.

- Kemenkes RI, BKKBN, B. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Kemenkes RI. (2007). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Kemenkes RI. [https://dpmpt.gunungkidulkab.go.id/upload/download/10f7d9d902789b9d2838057a6ae3d3ce\\_komplementeralternatif.pdf](https://dpmpt.gunungkidulkab.go.id/upload/download/10f7d9d902789b9d2838057a6ae3d3ce_komplementeralternatif.pdf)
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2017). Keputusan Menkes RI Nomor HK.01.07/MENKES/187/2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. *Menkes RI*, 2(1), 1-10.
- Kemenkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689-1699.
- Kemenkes RI. (2018b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jenderal, Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Masyarakat, P Kesehatan*, 1-24.
- Kemenkes. (2014). *Farmakope Indonesia Edisi V 2014.pdf*. In *Farmakope Indonesia Edisi V 2014*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2013*.
- Kepmenkes RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 229/Menkes/SK/II/2010 Tentang Pedoman Asuhan Kebidanan Masa Perimenopause*.



- Kharisma Y, Ariyoga A, Sastramihardja HS. Efek Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Muda terhadap Gambaran Histologi Kelenjar Mamma Mencit Laktasi. *Majalah Kedokteran Bandung*. 2011;43(4):160-5.
- Khasanah, N. (2016). Kandungan Buah-buahan dalam Alqur'an: Buah TiN (*Ficus carica* L), Zaitun (*Olea europea* L), Delima (*Punica granatum* L), Anggur (*Vitis vinivera* L), dan Kurma (*Phoenix dactylifera* L) untuk Kesehatan. *Phenomenon : Jurnal Pendidikan MIPA*, 1(1), 5-29. <https://doi.org/10.21580/phen.2011.1.1.442>
- Kheirkhah, M., Setayesh Vali Pour, N., Nisani, L., & Haghani, H. (2014). Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(9). <https://doi.org/10.5812/ircmj.14455>
- Khotimah, A. H., & Sulastri, E. (2019). Penerapan Rendam Kaki dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) serta Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Sugiyastuti, Amd. Keb. *Proceeding of The URECOL*, 162-170. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/598>
- Kinasih, L. D. (2020). *Pengaruh Pemberian Limbah Kopi dan Limbah Teh Pada Media Tanam terhadap Pertumbuhan Tanaman Semangka (*Citrullus vulgaris*)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Knoppert DC, Page A, Warren J, Seabrook JA, Carr M, Angelini M, et al. The effect of two different domperidone doses on maternal milk production. *J Hum Lac*. 2013;29(1):38-44.
- Koensomardiyah. (2009). *Minyak Atsiri Vol.07*. Trubus Info KIT.
- Kordi, M., Aghaei Meybodi, F., Tara, F., Nemati, M., & Taghi Shakeri, M. (2014). The Effect of Late-Pregnancy Consumption of Date Fruit on Cervical Ripening in

- Nulliparous Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 2(3), 150-156.
- Koswara, S. (2013). Isoflavon, Senyawa Multi-Manfaat dalam Kedelai. *Ebook Pangan Institut Pertanian Bogor*, 1-7.
- Kristanti, R. A. (2010). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Ceremai (*Phyllanthus acidus*) terhadap Penurunan Berat Badan pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus*). *Biologi*.
- Kristina NN, Syahid SF, Balittro. Pemanfaatan tanaman kelor (*Moringa oleifera*) untuk meningkatkan produksi ASI. *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri*, Volume 20 Nomor 3, Desember 2014.
- Kristina, & Fatimah. (2014). Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu. *Warta Penelitian Dan Pengembangan Tanaman Industr*, 20(3), 26-29.
- Kurniati, D., Mardiyanti, S., & Suprihatin. (2018). Perbedaan Produksi ASI dalam Pemberian Olahan Buah Pepaya pada Ibu Postpartum Di BPM Maria Kota Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 7(2), 1-8.
- Kustriyanti, D., & Putri, A. A. (2019). The effect of ginger and lemon aromatherapy on nausea and vomiting among pregnant women. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(1), 15-22.
- Kusumaningrum. (2013). *Pengaruh Pemberian Jus Kubis (Brassica Oleracea Var. Capitata L.) Dosis Bertingkat Terhadap Gambaran Makroskopis Dan Mikroskopis Gaster Tikus Wistar Jantan Yang Diinduksi Kuning Telur Ayam*. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Lapornik B, Prošek M, Wondra AG. Comparison of extracts prepared from plant by-products using different solvents and extraction time. *Journal of food engineering*. 2005;71(2):214-22.
- Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

- pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360.  
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1583>
- Latief. (2014). *Obat Tradisional*. EGC.
- Li, W., & Beta, T. (2013). Food sources of phenolics compounds. In *Natural Products: Phytochemistry, Botany and Metabolism of Alkaloids, Phenolics and Terpenes* (pp. 2527-2558).  
[https://doi.org/10.1007/978-3-642-22144-6\\_68](https://doi.org/10.1007/978-3-642-22144-6_68)
- Li, Zhang, Ling, & Jin. (2011). Effect of prolonged second stage of labor on maternal and neonatal outcomes. *Asian. Pacific Journal of Tropical Medicine*, 4(5), 409-411.
- Lindquist, R., Snyder, M., & Mary Fran Tracy. (2014). *Complementary & Alternative Therapies in Nursing* (Issue December). Springer Publishing Company.  
[file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/Documents/Ruth-Lindquist-PhD-RN-APRN-BC-FAAN\\_-Mariah-Snyder-PhD\\_-Mary-Frances-Tracy-PhD-RN-CCNS-FAAN-Complementary-Alternative-Therapies-in-Nursing\\_-Seventh-Edition-Springer-Publishing-Company-2013.pdf](file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/Documents/Ruth-Lindquist-PhD-RN-APRN-BC-FAAN_-Mariah-Snyder-PhD_-Mary-Frances-Tracy-PhD-RN-CCNS-FAAN-Complementary-Alternative-Therapies-in-Nursing_-Seventh-Edition-Springer-Publishing-Company-2013.pdf)
- Lindungi Hutan. (2022). *Pohon Kelapa: Klasifikasi, Ciri-ciri dan Manfaat* (Up 2022). Lindungi Hutan.  
<https://lindungihutan.com/blog/pohon-kelapa/>
- Lollivier V. Oxytocin stimulates secretory processes in lactating rabbit mammary epithelial cells. [Online Journal] 2006[diunduh 11 Februari 2015]. Tersedia dari:  
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender>.
- Luthfiyah, F., & Widjanto, E. (2013). Serbuk Daun Kelor Memulihkan Kondisi Fisik Gizi Buruk pada Tikus Model Kurang Energi Protein. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 26(3), 131-135. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2011.026.03.2>
- Lyons G. Project Feasibility study on increasing the consumption of nutritionally rich leafy vegetables by Indigenous communities in Samoa, Solomon Islands and northern Australia. 2014.

- Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>
- Maharani, S. (2018). Pengaruh Pemberian Mixed Juice Terhadap Asupan Energi Ibu Bersalin. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.36565/jab.v7i2.75>
- Maharianingsih, N. M., & Poruwati, N. M. D. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(1), 55–61. <https://doi.org/10.36733/medicamento.v7i1.1262>
- Mahmood A, Omar MN, Ngah N. Galactagogue effects of Musa x paradisiaca flower extract on lactating rats. *Asian Pacific journal of tropical medicine*. 2012;5(11):882-6.
- Mahmood, A., Omar, M. N., & Ngah, N. (2012). Galactagogue effects of Musa x paradisiaca flower extract on lactating rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 5(11), 882–886. [https://doi.org/10.1016/S1995-7645\(12\)60164-3](https://doi.org/10.1016/S1995-7645(12)60164-3)
- Mahmood, K. T., Mugal, T., & Haq, I. U. (2010). Moringa oleifera: A natural gift-a review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2(11), 775–781.
- Malik A. Tinjauan fitokimia, indikasi penggunaan dan bioktivitas daun katuk dan buah trengguli. *Warta Tumbuhan Obat Indonesia*. 1997;3(3).
- Maloto, R. A. ., Hadi, S. P. I., & Sari, F. (2022). The Effect of Giving Cinnamon on Reducing Menstrual Pain in. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4, 1672–1688. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2823225&val=13791&title=Pengaruh pemberian Kayu Manis terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2823225&val=13791&title=Pengaruh%20pemberian%20Kayu%20Manis%20terhadap%20Penurunan%20Nyeri%20Haid%20Pada%20Remaja%20Putri)  
Systematic Literature review

- Manickavasagan, & Sukumar. (2012). *Dates prouction, processing, foof and medicinal values*. CRC Press.
- Manner, & Elevitch. (2006). *Species Profiles for Pacific Island Agroforestry*. Permanent Agriculture Resources.
- Mansour Lamadah, S. (2016). The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida Women. *American Journal of Nursing Science*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.20160502.11>
- Manuaba, I. (2010). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan.
- Mardiyaningsih E., Setyowati, Sabri L. Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Post Seksio di Rumah Sakit Wilayah Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 6, No.1, Maret 2011.
- Marhaeni, L. S. (2020). Potensi lidah buaya (*Aloe vera* Linn) sebagai obat dan sumber pangan. *AGRISIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 13(1), 32–39.
- Martasari, B. L., Cahyadi, W., Nugraha, G. I., Husin, F., Susiarno, H., Hidayat, Y. M., & Satari, M. H. (2019). The Effect of Mixed-Fruit Juice on Uterine Contractions and Cervical Dilatation During the First Stage of Delivery. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 7(1), 7–14. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v7i1.2908>
- Maryanto, S. (2013). The effects of red guava (*Psidium guajava* L) fruits on lipid peroxidation in hypercholesterolemic rats. *Basic Research Journal of Medicine and Clinical Sciences*, 2(December), 116–121.
- Mawaddah, S. (2022). Effectiveness of Papaya (*Carica papaya*) Leaf Exytact Pills to Increase Breast Milk Produccion among Breasfeeding Women at Private Practice Midwife M

Palangka Raya. Jurnal Kebidanan Embrio, Volume 14, No. 2.  
250-54

- Meinika, H. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempung Kota Bengkulu*. Poltekes Kemenkes Bengkulu.
- Mihrshahi, S., Oddy, W. H., Peat, J. K., & Kabir, I. (2008). Association between infant feeding patterns and diarrhoeal and respiratory illness: A cohort study in Chittagong, Bangladesh. *International Breastfeeding Journal*. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-3-28>
- Milenkovic L, Parlow A, McCann S. Physiological significance of the negative short-loop feedback of prolactin. *Neuroendocrinology*. 1990;52(4):389-92.
- Milind, & Gurditta. (2011). Basketful Benefits of Papaya. *IRJP*, 2(7), 6-12.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785-792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Mirzaei, F., Keshtgar, S., Kaviani, M., & Rajaeifar, A. . (2009). The Effect of Lavender Essence Smelling during Labor on Cortisol and Serotonin Plasma Levels and Anxiety Reduction in Nulliparous Women. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 16(3), 245-254.
- Misra, S., & Misra, M. K. (2014). Nutritional evaluation of some leafy vegetable used by the tribal and rural people of south Odisha, India. *J. Nat. Prod. Plant Resour*, 4(1), 23-28.
- Morales-Arellano, G. Y., Chagolla-López, A., Paredes-López, O., & De la Barba Rosa, A. P. (2001). Characterization of yam bean (*Pachyrhizus erosus*) proteins. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 49(3), 1512-1516. <https://doi.org/10.1021/jf001080t>

- Morawski K, Telischi FF, Merchant F, Namyslowski G, Lisowska G, Lonsbury-Martin BL. Preventing internal auditory artery vasospasm using topical papaverine: an animal study. *Otology & neurotology: official publication of the American Otological Society, American Neurotology Society [and] European Academy of Otology and Neurotology.* 2003;24(6):918.
- Morton. (1987). *Mangosteen In: Fruits Of Warm Climates.*
- Mujić, I., Šertović, E., Jokić, S., Sarić, Z., Alibabić, V., Vidović, S., & Živković, J. (2011). Isoflavone content and antioxidant properties of soybean seeds. *Croat. J. Food Sci. Technol*, 3(1), 16–20.
- Mulyaningsih, S., Ishak, F., & Muhamad, Z. (2022). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tilango. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(3), 304–309.
- Mulyati. (2006). Konsumsi isoflavon berhubungan dengan usia mulai menopause. *Gizi Dan Makanan*, 25(148–154).
- Mun'im, A., Puteri, M. U., Sari, S. P., & Azizahwati. (2016). Anti-anemia effect of standardized extract of moringa oleifera lamk. Leaves on aniline induced rats. *Pharmacognosy Journal*, 8(3), 255–258. <https://doi.org/10.5530/pj.2016.3.14>
- Murase, T., Misawa, K., Haramizu, S., & Hase, T. (2009). Catechin-induced activation of the LKB1/AMP-activated protein kinase pathway. *Biochemical Pharmacology*, 78(1), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2009.03.021>
- Muslimah, N. (2017). *Pengaruh Pemberian Biskuit Ubi Jalar Ungu (Ipomoea Batatas L. Poiret) Terhadap Status Gizi Kurang Pada Anak Balita Usia 12-36 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu.* UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ALAUDDIN MAKASSAR.

- Mutiara T. Uji Efek Pelancar ASI Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera* (Lamk)) Pada Tikus Putih Galur Wistar. Universitas Brawijaya. 2011.
- Nadimin, Hadju, V., As'ad, S., & Buchari, A. (2015). The Extract of Moringa Leaf Has an Equivalent Effect to Iron Folic Acid in Increasing Hemoglobin Levels of Pregnant Women: A randomized Control Study in the Coastal Area of Makassar. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 22(1), 287-294.
- Nahas, Nahas-Neto, Orsatti, Carvalho, Oliveira, & Dias. (2007). Efficacy and safety of a soy isoflavone extract in postmenopausal women: a randomized, double-blind, and placebo-controlled study. *Maturitas*, 58(3), 249-258.
- Nasibar, A., & Sari, D. K. (2022). Pemberian Cookies Ubi Ungu Tempe Terhadap Peningkatan Berat Badan Kejadian Wasting pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sako Palembang Giving Cookies Made From Purple Sweet Potato And Tempeh To The Improvement Of Weight In Wasting Toddlers At Workin. 2(1), 46-56.
- Nasution N, Siregar LAM, Bayu ES. Karakteristik Pertumbuhan Vegetatif dari Beberapa Aksesori Tanaman Bangun-Bangun (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng) Vegetative Growth Characteristic, Sterols and Chlorophyll Content of Some Accessions Indian Borage (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng). *Jurnal Agroekoteknologi FP USU* E-ISSN No. 2337- 6597 Vol.5.No.1, Januari 2017 (4): 26 - 32 26.
- Neumann I, Russell J, Landgraf R. Oxytocin and vasopressin release within the supraoptic and paraventricular nuclei of pregnant, parturient and lactating rats: a microdialysis study. *Neuroscience*. 1993;53(1):65-75.
- Ngadiarti, I., Agestika, L., Srimiati, M., & Fayasari, A. (2021). *Sauropus androgynus*, Papaya Leaves, and Mung Beans as Mixed Galactagogue Drink for Urban Postpartum Mothers.



*Jurnal Gizi Dan Pangan*, 16(2), 101-108.  
<https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.2.101-108>

- Nghiem-Rao TH, Tunc I, Mavis AM, Cao Y, Polzin EM, Firary MF, et al. Kinetics of phytosterol metabolism in neonates receiving parenteral nutrition. *Pediatric research*. 2015.
- Nindiyaningrum RA. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2014;1(6).
- Nku-E kpong Okot-Asi T. (2015). Effect of Moringa oleifera Lam. Ethanol Leaf Extract on Hematology in Phenylhydrazine-induced Anemic Albino Wistar Rats. *American Journal of Pharmacological Sciences*, 3(3), 67-73.
- Nolan. (2018). *Kehamilan & Melahirkan*. Arcan.
- Nova, E. R., Veronica, S. Y., Sanjaya, R., & Sagita, Y. D. (2021). Pengaruh Susu Kedelai Terhadap Penurunan Gejala Hot Flush pada Wanita Klimakterium. *Journal of Current Health Sciences*, 1(2), 45-50. <https://doi.org/10.47679/jchs.20217>
- Novi, R., Putri, A., Kurniati, D., & Novelia, S. (2020). Pengaruh pemberian tumis daun pepaya (*Carica papaya* L.) terhadap produksi ASI dan peningkatan berat badan bayi. *Health Information Jurnal Penelitian*, 12(2). <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Nurdin NM, Rimbawan R, Martianto D, Dewi M. Pengaruh intervensi penambahan fitosterol pada minyak goreng sawit terhadap profil lipid subjek dengan sindroma metabolik. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2014;9(2).
- Nurmalasari, Y., Rafie, R., Warganegara, E., & Wahyuni, L. D. (2021). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar Jantan. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(2), 91-101. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i2.4155>

- Nurmalinda, Aminah S., Handayani Y. (2020). Persepsi Ibu Rumah Tangga terhadap Kelor dan Olahannya. *Buletin Pertanian Perkotaan* Volume 10 No. 1. 18-25.
- Nurrochmad, A., Leviana, F., Wulancarsari, C. G., & Lukitaningsih, E. (2010). Phytoestrogens of *Pachyrhizus erosus* prevent bone loss in an ovariectomized rat model of osteoporosis. *International Journal of Phytomedicine*, 2(4), 363–372. <https://doi.org/10.5138/ijpm.2010.0975.0185.02051>
- Olii, N., Sukaisi, Asriah, Kusika, S. Y., Situmorang, C. C., Haumahu, C. M., Tompunuh, M. M., & Zuraidah. (2022). The effect of red guava (*Psidium guajava* L.) juice on pregnant women's hemoglobin level. *Food Research*, 6(3), 382–388. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.6\(3\).435](https://doi.org/10.26656/fr.2017.6(3).435)
- Oluduro, A. O. (2012). Evaluation of antimicrobial properties and nutritional potentials of *Moringa oleifera* Lam. leaf in South-Western Nigeria. *Malaysian Journal of Microbiology*, 8(2), 59–67.
- Osadchy A, Moretti ME, Koren G. Effect of domperidone on insufficient lactation in puerperal women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obstet Gynecol Int*. 2012;2012:642893.
- Osman, H. M., Shayoub, M. E., Babiker, E. M., Osman, B., & Elhassan, A. M. (2012). Effect of Ethanolic Leaf Extract of *Moringa oleifera* on Aluminum-induced Anemia in White Albino Rats. *Blood*, 5(4), 255–260.
- Padmavathi P, Rao MP. Nutritive value of *Sauropus androgynus* leaves. *Plant Foods for Human Nutrition*. 1990;40(2):107-13.
- Pamuji SEB, Supriyana, Rahayu S, Suhartono. Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI (Studi pada Ibu Postpartum di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal). *Bhamada, JITK*, Vol. 5, No. 1, April 2014

- Panahi, Y., Beiraghdar, F., Kashani, N., Javan, N. B., & Dadjo, Y. (2011). Comparison of piascledine (Avocado and Soybean oil) and hormone replacement therapy in menopausal-induced hot flashing. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 10(4), 941–951.
- Pardosi, M. M. (2018). *Pengaruh Pemberian Cookies dengan Penambahan Tepung Daun Kelor terhadap Kenaikan Berat Badan Anak Gizi Kurang 12 - 59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbuhan*. Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi.
- Pascawati, R., Shahib, N., & Husin, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Mix Juice terhadap Kadar Glukosa Darah dan Kebugaran Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1181>
- Patiran, M., Egam, A., & Kamalah, R. (2022). Perbedaan Efektivitas Pemberian Kompres Lidah Buaya Dan Kompres Daun Kubis Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Payudara Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Sorong*, 2(1), 24–32.
- Penagos Tabares F, Bedoya Jaramillo JV, Ruiz-Cortés ZT. Pharmacological overview of galactogogues. *Veterinary medicine international*. 2014;2014.
- Perslami, R., Puruhito, E. F., & Agil, M. (2017). The Effect of Slimming Herbs Tea With Dietary Adjustment To The Result Of Antropometric Measurement Among Women Member of Aerobic Studio. *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v1.i1.2017.1-6>
- Piironen V, Lindsay DG, Miettinen TA, Toivo J, Lampi AM. Plant sterols: biosynthesis, biological function and their importance to human nutrition. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. 2000;80(7):939-66.
- Plantamor. (2012). *Informasi Spesies*. Plantamor.
- Ponomban, S. S., Walalangi, R., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2013). *Efektioitas Suplementasi Bubuk Daun Kelor ( Moringa oleifera )*

terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Menderita Anemia. 5(1), 36-44.

- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental of nursing*. Elsevier Inc.
- Pradono, D. I., Darusman, L. K., & Susanti, A. (2012). Inhibisi Lipase Pankreas secara In Vitro oleh Ekstrak Air dan Etanol Daun Asam Jawa (*Tamarindus indica*) dan Rimpang Kunci Pepet (*Kaempferia rotunda*). *Jurnal Natur Indonesia*, 13(2), 146. <https://doi.org/10.31258/jnat.13.2.146-154>
- Pramono, A., Kesuma, S. U., Tazkiana, N. H., & Yunita, R. A. (2011). Pengaruh Rebusan Daun Sukun (*Artocarpus altilis*) terhadap Kadar Trigliserida, Kolesterol Total dan Low Density Lipoprotein (LDL) Serum Darah Tikus Putih (*Rattus norvegicus*). *Mutiara Medika*, 11(3), 139-143.
- Pratiwi, I., & Srimati, M. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XI(1), 53-57.
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51-54.  
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Prawirohardjo. (2016). Ilmu Kebidanan. *YBPSP*, 678-681.
- Primiani. (2013). Potensi Umbi Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) terhadap Histologi Ovarium dan Uterus Mencit (*Mus musculus*) Premenopause. *Prosiding Seminar Nasional IPA IV Universitas Semarang*.
- Profil Kesehatan Indonesia, 2013. Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. --Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2014.

- Proverawati, & Misaroh. (2010). *Menarche menstruasi pertama penuh makna*. Nuha Medika.
- Purdiyanti, P. (2012). Pengaruh Ekstrak Maserasi Temu Hitam (Curcuma aeruginosa Roxb.) Terhadap Kenaikan Berat Badan Mencit Jantan (Mus musculus). *Parapemikir : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 1(2), 1-4.
- Purnama, Y. O. (2019). *Pengaruh Pemberian Teh Hijau (Camellia Sinensis) dan Disertai dengan Latihan Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan pada Siswi di SMP Negeri 3 Pakem Sleman Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purnamasari H, Rahayuningsih M. Kunci determinasi dan flashcard sebagai media pembelajaran inkuiri klasifikasi makhluk hidup SMP. *Unnes Science Education Journal*. 2012;1(2).
- Purnobasuki, H., & Utami, E. S. W. (2013). (PDF) Profil Minyak Atsiri Mahkota Bunga Mawar (Rosa hybrida L.). *Seminar Nasional Nutrasetikal & Kosmesetikal*, 11.
- Purwandini, K., & Kartasurya, M. I. (2013). Pengaruh Pemberian Micronutrient Sprinkle Terhadap Perkembangan Motorik Anak Stunting Usia 12-36 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 50-59. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2098>
- Purwanti, R., Terati, & Telisa, I. (2022). Pengaruh Pemberian Cookies Tinggi Kalium Berbasis Produk Olahan Tepung Pisang Hijau, Tempe dan Bit Untuk Penderita Diare Akut di Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. *Medihealth: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 2(2), 19-26.
- Putri, & Amalia. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru.
- Putri, A. D., Andiani, D., Haniarti, & Usman. (2020). Efektifitas Pemberian Jahe Hangat Dalam Mengurangi Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1 : Literatur Review. *Journal Information*, 978-979. <http://repository.unimus.ac.id/4420/5/BAB II.pdf>

- Putri, Adriani, & Estuningsih. (2019). Hubungan nafsu makan dengan asupan energi dan protein pada pasien kanker payudara post kemoterapi. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 170-176.
- Qamariah, S. (2013). Kualitas Hidup Wanita Menopause yang Menggunakan Terapi Sulih Hormon Dinilai dengan Menqol DI RSU Prof. Dr. R. D Kandou Manado. *E-CliniC*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.1.1.2013.3287>
- Rabey, E., Al-Seeni, & Al-Solamy. (2013). Bee's Honey Protects the Liver of Male Rats against Melamine Toxicity. *Biomed Research International*, 20(2).
- Raden, A. (2011). Efek ekstrak pegagan (*Centella asiatica*) pada *Rattus norvegicus* Wistar yang dilakukan ovariektomi terhadap proliferasi epitel pada dinding vagina. *J. Ilmiah Kedokteran Hewan*, 4(1), 71-76.
- Rahayu, & Nujulah, L. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Jahe Terhadap Intensitas Dismenore Pada Mahasiswi Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Embrio*, 10(2), 70-75. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol10.no2.a1642>
- Rahayu, T. (2018). Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Efektifitas Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 87-91. <http://prosiding.unw.ac.id:1254/category/posts/c4ca4238a0b923820dcc509a6f75849b>
- Rahmadilyani, & Qomariah. (2016). Pengaruh Pemberian Kunyit Asam terhadap Intensitas Nyeri saat haid pada RemajaTingkat SMA di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 7(1).
- Rahmani, Khakbazan, Yavari, Granmayeh, & Yavari. (2012). Effect of oral carbohydrate intake on labor progress: randomized controlled trial. *Iranian Journal of Public Health*, 41(11).

- Rahmanisa, S., & Wulandari, R. (2016). Pengaruh Ekstrak Teh Hijau terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja. *Majority*, 5(2), 106-111.
- Rahmawati A, Prayogi B. Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui yang Bekerja. SENASPRO 2017.
- Ramadan. (2019). *Fruit Oils: Chemistry and Functionality*. Springer.
- Ramli, N., & Santy, P. (2017). Efektifitas Pemberian Ramuan Jahe (*Zingibers officinale*) dan Teh Rosella (*Hibiscus sabdariffa*) terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Haid. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 61. <https://doi.org/10.30867/action.v2i1.38>
- Ratih, N. M. (2021). *Pengaruh Pemberian Minuman Kunyit Asam Terhadap Penurunan Dysmenorrhea Pada Remaja : Literatur Review*. Universitas dr. Soebandi.
- Rauf, M. (2021). Efektivitas Konsumsi Bahan Olahan Kedelai terhadap Usia Menopause. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 6(2), 92. <https://doi.org/10.52365/jm.v6i2.323>
- Rianti, R., Choirunissa, R., & Rukmaini, R. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny "T" Kecamatan Purwadadi Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 148-155. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.236>
- Rilyani, R., & Wulandasri, R. (2020). Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 358-364. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i4.1626>
- Risdianty L. Suhu Dan Waktu Penyeduhan Serta Kandungan Mineral Dan Asam Lemak Teh Katuk (*Sauropus androgynus*): IPB (Bogor Agricultural University); 2002.

- Rivlin, R. S. (2001). Historical perspective on the use of garlic. *Journal of Nutrition*, 131(3 SUPPL.). <https://doi.org/10.1093/jn/131.3.951s>
- Roesli, Utami (2008). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Rompas, S., & Gannika, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25196>
- Rosanti. (2013). *Morfologi Tumbuhan*. Erlangga.
- Rosdianah, & Irmawati. (2021). Pemberian Ekstrak Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 265-273. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3585>
- Rosmadewi, R., & Septiani, R. (2021). Pengaruh Konsumsi Madu terhadap Lama Persalinan Kala I dan Kala II. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2547>
- Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., Tucker, K. L., & Ziegler, T. R. (2012). Modern nutrition in health and disease: Eleventh edition. In *Modern Nutrition in Health and Disease: Eleventh Edition*. <https://doi.org/10.1097/01.ccm.0000236502.51400.9f>
- Rukmana IHR. *Katuk: Potensi dan Manfaatnya*: Kanisius; 2003.
- Rukmana, R. (1994). *Budidaya Semangka Hibrida*. Kanisius.
- Rumetor SD, Jachja J, Widjajakusuma R, Permana IG, Utama IK. Suplementasi Daun Bangun-Bangun (*Coleus amboinicus* Lour) dan Zinc-Vitamin E untuk Memperbaiki Metabolisme dan Produksi Susu Kambing Peranakan Etawah. *JITV* Vol. 13 No. 3 Th. 2008.
- Rumimper, E. A., Posangi, J., & Wuisan, J. (2014). Uji Efek Perasan Daun Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) Terhadap Kadar



- Hemoglobin Pada Tikus Wistar (*Rattus norvegicus*). *Jurnal E-Biomedik*, 2(2).  
<https://doi.org/10.35790/ebm.2.2.2014.5519>
- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 74.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v7i1.782>
- Saati. (2014). *Fakta Ilmiah Buah Dan Sayur*. Penebar Swadana Grup.
- Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., & Taebi, M. (2013). Acupressure and ginger to relieve nausea and vomiting in pregnancy: A randomized study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 15(9), 854-861.  
<https://doi.org/10.5812/ircmj.12984>
- Saberi, F., Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., & Taebi, M. (2014). Effect of Ginger on Relieving Nausea and Vomiting in Pregnancy: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 3(1).  
<https://doi.org/10.17795/nmsjournal11841>
- Saftratilofa. (2016). Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol.16 No.1 Tahun 2016 Uji DAYA HAMBAT EKSTRAK DAUN KAYU MANIS (. *Jurnal Ilmiah Universitas Batang Hari*, 16(1), 98-103.
- Sagala, K., Choirunnissa, R., & Siti Syamsiah. (2022). Efektivitas Pemberian Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di BPM Bidan Y di Bekasi Timur Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 117-126.
- Salahuddin, M. S., Safitri, E., Yunita, M. N., Susilowati, S., Hamid, I. S., & Yudhana, A. (2019). Pengaruh Ekstrak Kedelai (*Glycine max*) Terhadap Proliferasi Lapisan Endometrium Mencit (*Mus musculus*). *Jurnal Medik Veteriner*, 2(1), 49.  
<https://doi.org/10.20473/jmv.vol2.iss1.2019.49-54>

- Salsabilla, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761-766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Saltel, F., Chabadel, A., Zhao, Y., Lafage-Proust, M. H., Clézardin, P., Jurdic, P., & Bonnelye, E. (2006). Transmigration: A new property of mature multinucleated osteoclasts. *Journal of Bone and Mineral Research*, 21(12), 1913-1923. <https://doi.org/10.1359/jbmr.060821>
- Salwan, H., Firmansyah, A., Boediarso, A., Hegar, B., Kadim, M., & Alatas, F. S. (2016). Gambaran Kadar Natrium dan Kalium Plasma Berdasarkan Status Nutrisi Sebelum dan Sesudah Rehidrasi pada Kasus Diare yang Dirawat Di Departemen IKA RSCM. *Sari Pediatri*, 9(6), 406. <https://doi.org/10.14238/sp9.6.2008.406-11>
- Sani RN, Nisa FC, Andriani RD, Maligan JM. Analisis Rendemen dan SKRINING Fitokimia Ekstrak Etanol Mikroalga Laut *Tetraselmis chunii* [IN PRESS APRIL 2014]. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*. 2013;2(2):121-6.
- Sani, & Abidin. (2014). Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Ibu Balita Dengan Kejadian Diare Akut Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Candra Mukti Kabupaten Tulang Bawang Barat. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3).
- Sanjayasari D, Pliliang WG. Skrining Fitokimia dan Uji Toksisitas Ekstrak Daun Katuk (*Saoropus androgenus* (L.) Merr.) Terhadap Larva Udang *Artemia salina*: Potensi Fitofarmaka Pada Ikan. *Jurnal Terubuk*. 2012;39(01).
- Santi. (2013). Pengaruh Aromaterapi peppermint dan Ginger Oil terhadap Rasa Mual pada Ibu Hamil Trimester satu di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. *Jurnal Sain Med*, 5(2), 52-55.
- Santoso. (2000). *Bawang Putih*. Penerbit Kanisius.

- Saputri, Y. Y. I. (2019). Efektivitas Pemberian Puding Bayam Merah Dan Jus Jeruk Sunkis Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Smk Sahid .... *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta*. <http://repository.itspku.ac.id/19/>
- Sari DAP. Pengaruh Pemberian Minuman Ekstrak Daun Katuk Kering dan Katuk Hijau (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) Terhadap Produksi Susu Mencit (*Mus musculus*). 2004.
- Sari, V. komala, & Putri, R. N. (2020). *Efektivitas Kompres Daun Kubis Dan Breast Care*. 2(2).
- Sa'roni, Sadjiman T, Sja'bani M, Zulaela Z. Effectiveness of the *Sauropus androgynus* (l.) Merr leaf extract in increasing mother's breast milk production. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2004;14(3 Sept).
- Sa'roni, Sadjiman T, Sja'bani M, Zulaela Z. Effectiveness of the *Sauropus androgynus* (l.) Merr leaf extract in increasing mother's breast milk production. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2004;14(3 Sept).
- Sarumi, R., & Sari, E. (2022). *Pengaruh Konsumsi Jus Kelor ( Moringa Oleifera ) terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Desa Mantobua , Sulawesi Tenggara*. 12(September), 493-498. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v12i1>.
- Satyal, P., Craft, J. D., Dosoky, N. S., & Setzer, W. N. (2017). The chemical compositions of the volatile oils of garlic (*Allium sativum*) and wild garlic (*allium vineale*). *Foods*, 6(8), 1-10. <https://doi.org/10.3390/foods6080063>
- Saudia, B. E. P., & Putri, W. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Pemberian Tablet Fe dan Jus Jambu Biji terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Mahasiswi Jurusan Kebidanan. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.32807/jkt.v3i1.100>

- Scott J, Colin W. Breastfeeding: reasons for starting, reasons for stopping and problems along the way. *Breastfeeding Review*. 2002;10(2):13.
- SDKI. (2017). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. In Kesehatan Reproduksi Remaja*.
- Sekarindah, & Rozaline. (2008). *Terapi Jus Buah & Sayur*. Puspa Swara.
- Selvi S, Basker A. Phytochemical analysis and GCMS profiling in the leaves of *Sauropus androgynous* (L) Merr. *Int J Drug Dev Res*. 2012;4:162-7.
- Setiadi, Khumaida, & Ardie. (2017). Keragaman Beberapa Aksesori Temu Hitam (*Curcuma aeruginosa* Roxb.) Berdasarkan Karakter Morfologi. *International Journal of Pharmaceutical Science and Research*, 2(8), 748–753.
- Setiati, N. W., Sugih, S., & Wijayanegara, H. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), 45–55.
- Setiawandari, S. (2017). Efektifitas Ekstrak *Sauropus Androgynus* (Daun Katuk) dan Ekstrak *Moringa oleifera* Lamk (Daun Kelor) terhadap Proses Persalinan, Produksi Kolostrum dan Proses Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Embrio*, 9(1), 16–23. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol9.no1.a1009>
- Setiowati W. Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2 - 3. *Jurnal Darul Azhar* Vol 3, No. 1 Februari 2017 2017 - Juli 2017: 71 - 78.
- Sherwood L. *Human physiology: From cells to systems*. 8th ed. USA: Thomson Brooks/Cole; 2013.
- Shin, J. E., Myung, J. H., & Kim, D. H. (2003). 3-Methylethergalangin isolated from *Alpinia officinarum*

- inhibits pancreatic lipase. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, 26(6), 854–857. <https://doi.org/10.1248/bpb.26.854>
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2017). *Lavender Aromatherapy And Deep Breath Relaxation Can Reduce The*. 1(2), 31–36.
- Silitonga M, Ilyas S, Hutahaean S, Sipahutar H. Levels of Apigenin and Immunostimulatory Activity of Leaf Extracts of Bangunbangun (Plectranthus Amboinicus Lour). *International Journal of Biology*; Vol. 7, No. 1; 2015. ISSN 1916-9671. E-ISSN 1916-968X.
- Sim TF, Sherriff J, Hattingh HL, Parsons R, Tee LB. The use of herbal medicines during breastfeeding: a population-based survey in Western Australia. *BMC complementary and alternative medicine*. 2013;13(1):317.
- Sim, Sherriff, Hattingh, Parsons, Tee The use of herbal medicines during breastfeeding: a population-based survey in Western Australia. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2013, 13:317.
- Simanungkalit, H. M., & Muliana, M. (2021). Pemberian Bubur Tempe terhadap Lamanya Diare Akut pada Balita di Puskesmas Puruk Cahu. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.33490/jkm.v7i1.147>
- Sindhu, Mangala, & Sherry. (2013). Efektivitas Suplementasi Bubuk Daun Kelor ( Moringa oleifera ) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Menderita Anemia. *Gizido*, 3(4), 15–20.
- Sinesi, A., Maxwell, M., O'Carroll, R., & Cheyne, H. (2019). Anxiety scales used in pregnancy: systematic review. *BJPsych Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1192/bjo.2018.75>
- SITOBA. (2022). *Jahe (Zingiber officiale)*. SITOBA. <http://horti.pertanian.go.id/sitoba/page/index/profil-jahe>
- Situmorang, T. S. (2019). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Katuk Terhadap Pengeluaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas

Di Bidang Praktek Mandiri Manurung Medan Tahun 2018.  
*Indonesian Trust Health Journal.*  
<https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.13>

- Siuciak JA, Chapin DS, Harms JF, Lebel LA, McCarthy SA, Chambers L, et al. Inhibition of the striatum-enriched phosphodiesterase PDE10A: a novel approach to the treatment of psychosis. *Neuropharmacology*. 2006;51(2):386-96.
- Smith, S.F., Duell, D.J., Martin, B. C. (2004). *Clinical nursing skills: Basic to advanced skills*. Pearson Prentice Hall.
- Snyder, M & Lindquist, R. (2010). *Complementary/alternative Therapies in Nursing*. Edisi 6. St. Louis Missouri: Mosby Elsevier
- Soeparmanto P, Pranata S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Pada Bayi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2005;8(1 Jun).
- Soeparmanto, P., & Pranata, S. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Air Susu Ibu (Asi) Eksklusif Pada Bayi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*.  
<https://doi.org/10.22435/bpsk.v8i1>
- Sogi. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada mahasiswa Akbid sari mulia banjarmasin tahun 2011. *Media Sains*, 5(1), 1-7.
- Soka S, Alam H, Boenjamin N, Agustina T, Suhartono M. Effect of *Sauropus androgynus* leaf extracts on the expression of prolactin and oxytocin genes in lactating BALB/C mice. *Journal of nutrigenetics and nutrigenomics*. 2010;3(1):31-6.
- Soka S, Wiludjaja J, Marcella. The Expression of Prolactin and Oxytocin Genes in Lactating BALB/C Mice Supplemented with Mature *Sauropus androgynus* Leaf Extracts. *International Conference on Food Engineering and Biotechnology*. 2011;9.

- Sreelatha, & Padma. (2009). Antioxidant Activity And Total Phenolic Of Moringa Oliviera Leaves In Two Stage Of Maturity. *Plant Foods Hum Nutr.*
- Sri Handayani, Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2022). Phytochemical Screening Of Alkaloid And Steroid Compounds On Katuk Leaf (*Sauropus androgynus* (L.) Merr) As An Effort To Increase Breast Milk Production. *JKM (Journal of Midwifery Malahayati)*, 8(1), 196–200.
- Subekti S, Piliang WG, Manalu W, Murdiati TB. Penggunaan tepung daun katuk dan ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) sebagai substitusi ransum yang dapat menghasilkan produk Puyuh Jepang rendah kolesterol. *Jitv.* 2006;11(4):254-9.
- Subekti S. Komponen sterol dalam ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus*) dan hubungannya dengan sistem reproduksi puyuh. 2007.
- Sulistiawati, Y., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., Anwar, M. C., & Susiloretni, K. A. (2017). Effect Of Moringa Oleifera On Level Of Prolactin And Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 126–133. <https://doi.org/10.33546/bnj.75>
- Sulistiyowati, R. (2021). *Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe dan Madu Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karang Anyar II Kabupaten Demak*. Unissula.
- Sultan, S., Ahmed, Z., Afreen, A., Rashid, F., Majeed, F., & Khalid, N. (2021). Analgesic effect of ginger and peppermint on adolescent girls with primary dysmenorrhea. *Food Science and Technology (Brazil)*, 41(4), 833–839. <https://doi.org/10.1590/fst.24820>
- Sun, J. ming, Sun, B. li, Han, F. xia, Yan, S. rong, Yang, H., & Akio, K. (2011). Rapid HPLC Method for Determination of 12 Isoflavone Components in Soybean Seeds. *Agricultural*

*Sciences in China*, 10(1), 70-77.  
[https://doi.org/10.1016/S1671-2927\(11\)60308-8](https://doi.org/10.1016/S1671-2927(11)60308-8)

- Supariasa, Bachyar, & Fajar. (2013). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Suprapti. (2003). *Pembuatan Tempe, Teknologi Pengolahan Pangan*. Kanisius.
- Suprayogi A, Hadri Latif Y, Ruhyana AY. Peningkatan Produksi Susu Sapi Perah di Peternakan Rakyat Melalui Pemberian Katuk-IPB3 sebagai Aditif Pakan (Increasing Milk Production of Dairy Cattle in the Farm by Giving Katuk-IPB3 as Feed Additive). *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia (JIPI)*. 2013;18(3):140-3.
- Suprayogi A. Peran Ahli Fisiologi Hewan Dalam Mengantisipasi Dampak Pemanasan Global Dan Paya Perbaikan Kesehatan Dan Produksi Ternak. 2012.
- Suryani, I. (2010). *Buah Pepaya Kandungan Gizinya Mencengangkan*. <http://health.indexarticles.com/2010/01/buah-pepaya-kandungangizinya.html>
- Suryowati T, Rimbawan, Damanik R, Bintang M, Handharyani E. Identifikasi Komponen Kimia dan Aktivitas Antioksidan dalam Tanaman Torbangun (*Coleus amboinicus* Lour) (Identification of chemical compound and antioxidant activity in torbangun [*Coleus amboinicus* Lour] plant). *J. Gizi Pangan*, November 2015, 10(3):217-224.
- Susanti NMP, Budiman INA, Warditiani NK. Skrining fitokimia ekstrak etanol 90% daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr.). *Jurnal Farmasi Udayana*. 2014(1).
- Susanty, S. D., & Saputra, H. A. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Red Ginger (Jahe Merah) Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja. *Jurnal Public Health*, 8(2), 83-91.
- Susilawati, S. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa (Hijau) Muda Pada Ibu Bersalin Terhadap Lamanya Persalinan Kala II di Rumah Sakit Umum Daerah dr. H. Abdul moeloek



- Provinsi Lampung Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 236–242. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1443>
- Syah. (2006). *Taklukkan Penyakit dengan Teh Hijau*. AgroMedia Pustaka.
- Syamsiah, & Tajudin. (2003). *Khasiat & manfaat bawang putih*. AgroMedia Pustaka.
- Syukrini, R. D. (2016b). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin Rsu Kab. Tangerang. *Universitas Islam Negeri Yarif Hidayatullah*, 82–93. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma Dwi Syukrini - FKIK .pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/32526/1/Rahma%20Dwi%20Syukrini%20-%20FKIK.pdf)
- Syukrini. (2016a). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Persalinan Kala I di Kamar Bersalin RSU Kab. Tangerang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Tabares FP, Jaramillo JVB, Cortés ZTR. Review ArticlePharmacological Overview of Galactogogues. Hindawi Publishing Corporation Veterinary Medicine International Volume 2014.
- Takeda, K., Machida, M., Kohara, A., Omi, N., & Takemasa, T. (2011). Effects of citrulline supplementation on fatigue and exercise performance in mice. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 57(3), 246–250. <https://doi.org/10.3177/jnsv.57.246>
- Tandirau, B. S., Sagita, S., & Rante, S. D. T. (2020). Pengaruh Pemberian Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Peningkatan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat Kabupaten Kupang. *Cendana Medical Journal*, 19(1), 156–163.
- Tarigan. (2018a). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) Terhadap Derajat Dismenore Primer*

*Pada Siswi SMA Swasta Al-Ulum Meda. Universitas Sumatera Utara.*

- Tarigan. (2018b). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) Terhadap Derajat Dismenore Primer Pada Siswi SMA Swasta Al-Ulum Medan. Universitas Sumatera Utara.*
- Tatto, D., Dewi, N. P., & Tibe, F. (2017). Efek Antihiperkolesterol dan Antihiperhikemik Ekstrak Daun Ceremai (*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels) pada Tikus Putih Jantan (*Rattus norvegicus*) Hiperkolesterol Diabetes. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)*, 3(2), 157-164.
- Titi Mutiara K. (2011). *Uji Efek Pelancar ASI Tepung Daun Kelor (Moringa oleifera ( Lamk )) Pada Tikus Putih Galur Wistar. Laporan Hasil Penelitian Disertasi Doktor. November.*
- Tiwari P, Kumar B, Kaur M, Kaur G, Kaur H. Phytochemical screening and extraction: a review. *Internationale pharmaceutica scientia*. 2011;1(1):98-106.
- Tiyas, E. D. S. (2021). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma dan Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang. Universitas Islam Sultan Agung.*
- Towaha, J., & Balittri. (2013). Kandungan Senyawa Kimia pada Daun Teh (*Camellia sinensi*). In *Warta Penelitian dan Pengembangan Tanaman Industri dan Pengembangan Tanaman Industri* (Vol. 19, Issue 3, pp. 12-16).
- Tranche, S., Brotons, C., Pascual de la Pisa, B., Macías, R., Hevia, E., & Marzo-Castillejo, M. (2016). Impact of a soy drink on climacteric symptoms: an open-label, crossover, randomized clinical trial. *Gynecological Endocrinology*, 32(6), 477-482. <https://doi.org/10.3109/09513590.2015.1132305>
- Triananinsi, N., Ohorella, F., Azis, M., Alza, N., Sudirman, J., & Kamaruddin, M. (2021). Pemberian Jus Kurma Dan Teh Dengan Percepatan Persalinan Kala I Primigravida. *Jurnal*

*Kebidanan Malahayati*, 7(3), 528–532.  
<https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.3627>

- Trimanto, T., Dwiyantri, D., & Indriyani, S. (2018). Morfologi, Anatomi Dan Uji Histokimia Rimpang *Curcuma aeruginosa* Roxb; *Curcuma longa* L. DAN *Curcuma heyneana* Valetton dan Zijp. *Berita Biologi*, 17(2).  
<https://doi.org/10.14203/beritabiologi.v17i2.3086>
- Triswanti, & Maghfiroh, T. (2020). The Difference Of Effectiveness way to Consume Iron tablets toward haemoglobin level changes to pregnant women in second trimester at the Sindang Barang community health center in 2017. *Journal Of Nursing Practice*, 3(2), 188–192.  
<https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.97>
- Tusyukriyah, F., Aisah, S., Mubin, M. F., & Setyawati, D. (2022). Intervensi Aromaterapi Lemon untuk Mengatasi Dismenore. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 945–953.
- Tyastuti, W. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan Asuhan Kebidanan Kehamilan* (1st ed.). PPSDM.
- Umboh, H. S., Mamuaya, T., & S.N.Lumy, F. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa. *Jurnal Imiah Bidan*, 2(2), 24–33.
- Ummah F. Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal di Dusun Sono Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik. *Surya*. Vol.02, No.XVIII, Juni 2014.
- Utary, N., Murti, K., & Septadina, I. S. (2019). Effects of Moringa (*Moringa oleifera*) leaf extract on alveolar diameter of breastfeeding and weight of infant Wistar rats. *Journal of Physics: Conference Series*, 1246(1).  
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1246/1/012067>
- Veronica Brouwer, J., Bambang Wirjatmadi, R., Adriani, M., Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

- Surabaya, M., Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya, D., Ir H Soekarno, J. D., Surabaya, K., & Timur, J. (2018). Ekstrak Bawang Putih Siung Tunggal terhadap Aktivitas Enzim Lipoprotein Lipase pada Tikus dengan Diet Tinggi Lemak. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma (Online)*, 7(2), 126-132.
- Vita, D. (2016). *Kelapa Muda Pelepas Dahaga Sejuta Khasiat*. Stomata.
- Wahyuni. (2018). Manajemen Kelelahan Saat Persalinan Menggunakan Jus Semangka. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1), 19. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i1.2385>
- Wan EWX, Davey K, Page-Sharp M, Hartmann PE, Simmer K, Ilett KF. Dose-effect study of domperidone as a galactagogue in preterm mothers with insufficient milk supply, and its transfer into milk. *Br J Clin Pharmacol*. 2008;66(2):283-9.
- Wang GX, Zhou Z, Jiang DX, Han J, Wang JF, Zhao LW, et al. In vivo anthelmintic activity of five alkaloids from *Macleaya microcarpa* (Maxim) Fedde against *Dactylogyrus intermedius* in *Carassius auratus*. *Veterinary parasitology*. 2010;171(3):305-13.
- Wardhani, R. K., Ernawati, E., & Dinastiti, V. B. (2019). The Effect Of Coconut Water Consumption On Labor Advancement In The Phase I Activities In The Mother. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 152-157. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.225>
- Waugh A, Grant A. Ross & Wilson anatomy and physiology in health and illness: Elsevier Health Sciences; 2014.
- WHO & UNICEF. (2008). Indicators for assessing infant and young child feeding practices. *World Health Organization*.
- WHO. (2003). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. In *Fifthy-fourth world health assembly*.
- WHO. (2009). Global Health Risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. *Bulletin of the World Health Organization*.

- WHO. (2011). *Prevention Of Deficiency Anaemia In Adolescents Role Of Weekly Iron And Folic Acid Supplementation Iron*. WHO.
- Widowati L, Winarno MW, Intan PR. Toksisitas Akut dan Subkronis Ramuan Ekstrak Kelor dan Klabet sebagai Pelancar ASI dan Penambah Gizi. *Jurnal Kefarmasian Indonesia* Vol. 43.2.2014:5164.
- Widowati, Winarno, & Intan. (2014). Toksisitas Akut dan Subkronis Ramuan Ekstrak Kelor dan Klabet sebagai Pelancar ASI dan Penambah Gizi. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 43(2), 51–64.
- Widyastuti, Y., Yuliani, N., & Widhyastini, I. G. A. M. (2019). AKTIVITAS ANTIBAKTERI INFUSA DAUN LIDAH BUAYA (Aloe vera L) TERHADAP PERTUMBUHAN Staphylococcus aureus DAN Escherichia coli. *JURNAL SAINS NATURAL*, 6(1), 33. <https://doi.org/10.31938/jsn.v6i1.253>
- Widyatmoko, Ardian, Hastutik, Sudarmanto, & Lukitaningsih. (2016). Kandungan Vitamin C, Vitamin A dan Alpha Hydroxy Acid dalam Bengkoang (Pachyrhizus erosus). *Trad. Med. Journal. Vol.*, 21(1), 48–54.
- Wijiindyah, A., Anwar, S., & Susetyorini, S. H. (2012). Pemanfaatan tepung daun kelor (Moringa oleifera Lamk) dengan pretreatment asam dan tepung ikan lele terhadap pemulihan anemia secara in vivo. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 9(2), 73. <https://doi.org/10.22146/ijcn.15382>
- Winarsi, Muchtadi, Zakaria, & Purwantara. (2004). Efek susu skim yang disuplementasi isoflavon kedelai dan susumeno terhadap sindrom menopause pada wanita premenopause. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 153.
- World Health Organization. Report of the Expert Consultation on the Optimal Duration of Breastfeeding, 28-30 March 2001. World Health Organization, editor Geneva: WHO. 2001.

- Wuryaningsih LE, Eva MD, Widayat S. Uji teratogenik infusa daun katuk pada mencit hamil. *Warta Tumbuhan Obat Indonesia*. 1997;3(3).
- Yakubu MS, Musbau AA, Adenike TO, Abdulwaheed OO, Abdulfatai AA, Monsurat OY, dkk. Effect of *Cnidioscolous aconitifolius*(Miller) leaf extract on reproductive hormones of female rats. *Iranian J ReproMed*. 2008 [diunduh 11 Februari 2015]. Tersediadari: [http://www.ijrm.ir/library/upload/article/7\\_%2086-67-2.pdf](http://www.ijrm.ir/library/upload/article/7_%2086-67-2.pdf).
- Yasni S, Kusnandar F. Mempelajari cara ekstraksi dan fraksinasi komponen aktif alkaloid daun katuk (*Sauropus androgynus* (L.) Merr). *Bul Teknol Indust Pangan*. 1999;10(1):43-8.
- Yoshizato T, Kotegawa T, Imai H, Tsutsumi K, Imanaga J, Ohyama T, et al. Itraconazole and domperidone: A placebo-controlled drug interaction study. *Eur J Clin Pharmacol*. 2012;68:1287-94.
- Yu SF, Chen TM, Chen YH. Apoptosis and necrosis are involved in the toxicity of *Sauropus androgynus* in an in vitro study. *Journal of the Formosan Medical Association*. 2007;106(7):537-47.
- Yu SF, Shun CT, Chen TM, Chen YH. 3-O-. BETA.-D-Glucosyl-(1. RAR. 6)-. BETA.-D-glucosyl-kaempferol Isolated from *Sauropus androgenus* Reduces Body Weight Gain in Wistar Rats. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*. 2006;29(12):2510-3.
- Yuliani, F. S., Purwono, S., Sadewa, A. H., Heriyanto, D. S., Mara Sabirin, R., & Mustofa, . (2019). Polyherbal formulation containing *Sauropus androgynus*, *Trigonella foenum-graceum*, and *Moringa oleifera* increased the expression of mRNA smooth muscle  $\alpha$ -actin (ACTA2) and cytokeratin 14 (CK14) in lactating rats. *Journal of Thee Medical Sciences (Berkala Ilmu Kedokteran)*, 51(2), 106-113. <https://doi.org/10.19106/jmedsci005102201902>

- Yulianti, & Wintarsih. (2022). Efektifitas aromaterapi lemon dalam mengurangi mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *the effectiveness of lemon aromatherapy in reducing nausea and vomiting on pregnant women in trimester I. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 6(2), 462–466.
- Yulifianti, R., Muzaiyanah, S., & Utomo, J. S. (2018). Kedelai sebagai Bahan Pangan Kaya Isoflavon. *Buletin Palawija*, 16(2), 84. <https://doi.org/10.21082/bulpa.v16n2.2018.p84-93>
- Zabidah, A. A., Kong, K. W., & Amin, I. (2011). Antioxidant properties of tropical juices and their effects on in vitro hemoglobin and low density lipoprotein (LDL) oxidations. *International Food Research Journal*, 18(2).
- Zaheer, K., & Humayoun Akhtar, M. (2017). An updated review of dietary isoflavones: Nutrition, processing, bioavailability and impacts on human health. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(6), 1280–1293. <https://doi.org/10.1080/10408398.2014.989958>
- Zainuddin, Z., & Munadhir, M. (2020). Stimulus Peningkatan Produksi ASI Wanita Karir dengan Pemberian Jantung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca*). *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(2), 69. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i2.9361>
- Zalukhu, A. M. R., & Lubis, D. M. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Teh Hijau (*Camellia Sinensis*) Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Tikus Putih (*Rattus Novergicus L.*) Jantan Galur Wistar Yang Diberi Diet Tinggi Lemak. *JURNAL PANDU HUSADA*, 1(3), 171. <https://doi.org/10.30596/jph.v1i3.4903>
- Zanklan. (2003). *Agronomic Performance and Genetic Diversity of the Root Crop Yam Bean (*Pachyrhizus spp.*) under West Africa Conditions*. Georg August University.
- Zen, Kamelia, & Noor. (2019). Pemanfaatan Etnomedisin dari Famili Zingiberaceae pada Masyarakat Etnis Lampung Pesisir Kabupaten Tanggamus Kecamatan Semaka Provinsi

Lampung. *Prosiding Seminar Nasional Peningkatan Mutu Pendidikan*, 1(1), 214–220.

Zourata LO, Daan VDH, Eline MVB, Hans JMS, John AMM, Laya S. Effect of aqueous extract of *Acacia nilotica ssp. adansonii* on milk production and prolactin release in the rat. [Online Journal] 2004 [diunduh 11 Februari 2014]. Tersedia dari: <http://joe.endocrinology-journals.org/cgi/reprint/182/2/257.pdf>.

Zuhana Nina. (2014). Perbedaan Efektifitas Daun Kubising (*Brassica Oleracea* Var. *Capitata*) Dengan Perawatan Payudara Dalam Mengurangi Pembengkakan Payudara (Breast Engorgement) di Kabupaten Pekalongan. *Thesis*, 01, 12–34.

Zulkarnain, Ardiyanto clinical study of galactogogum jamu formula to enhance breastmilk volume in mother. inatradmed 2014 Zulkarnain, Ardiyanto clinical study of galactogogum jamu formula to enhance breastmilk volume in mother. inatradmed 2014.

Zuppa AA, Sindico P, Orchi C, Carducci C, Cardiello V, Romagnoli C, et al. Safety and efficacy of galactogogues: Substances that induce, maintain and increase breast milk production. *J Pharm Pharmaceut Sci*. 2010;13(2):162-74.



## TENTANG PENULIS



### **Sri Handayani, S.Si.T., M.Keb.**

Penulis merupakan putri kelima dari 6 (enam) bersaudara, lahir di Lombok Tengah, 31 Desember 1986. Riwayat pendidikan, D3 Kebidanan STIKes Ngudi Waluyo Ungaran lulus tahun 2008, kemudian melanjutkan pendidikan D4 Kebidanan di tempat yang sama dan lulus tahun 2010. Tahun 2014 penulis melanjutkan Strata Dua di Prodi S2 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran dan lulus tahun 2016. Sekarang penulis aktif sebagai dosen di Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram. Email: [srikurniawan87@gmail.com](mailto:srikurniawan87@gmail.com).

Tahun 2009-2010 penulis pernah bekerja sebagai bidan desa di Wilayah Kerja Kabupaten Sumbawa Besar. Tahun 2010 - 2019 sebagai dosen dan Sekretaris Prodi Kebidanan Jenjang D3 STIKes Yarsi Mataram. Tahun 2020 sampai sekarang sebagai dosen dan Sekretaris Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram.

Riwayat karya penelitian yang berkaitan erat dengan materi buku yang penulis susun adalah:

1. Pengaruh Biskuit Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) terhadap Peningkatan Volume ASI tahun 2016.
2. Pemanfaatan Tanaman Lokal sebagai Pelancar ASI dipublikasikan tahun 2021.
3. Skrining Fitokimia senyawa Alkaloid dan Steroid Sayur Bening Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) sebagai Upaya Meningkatkan Produksi ASI dipublikasikan tahun 2021.
4. Pengaruh Cilok Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri yang Mengalami Anemia dipublikasikan tahun 2022.
5. Pengaruh Sayur Bening Daun Katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr) terhadap Produksi ASI dipublikasikan tahun 2022