



## **Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya**

**Nurul Hidayati** <sup>(1)</sup>

Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,M.Keb Surabaya  
Jalan Asem III No.8, Asem Rowo, Kec. Asemrowo, Kota Surabaya 60182  
Email : ririnhidayati@gmail.com

**Abstrak** : Pemberian ASI di dunia belum dilaksanakan sepenuhnya. Ibu tidak menyusui bayinya karena berbagai alasan kesibukan bekerja dan demi menjaga keindahan tubuhnya. Ibu rela tidak memberikan ASI eksklusif dan hanya diberikan susu formula saja. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui produksi ASI sebelum diberikan ekstrak *nigella sativa*, mengetahui kelancaran produksi ASI setelah diberikan ekstrak *nigella sativa*, menganalisa pengaruh pemberian ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu Menyusui di PMB Afah Fahmi Surabaya. Metode penelitian ini adalah pra- experimental design, jumlah sampel 30 responden dengan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI. Terlihat dari hasil pengaruh pemberian ekstrak *nigella sativa* terhadap produksi ASI menunjukkan hasil nilai  $p = 0.000$  ( $<0.05$ ). Hasil penelitian ini, mulai tanggal 29 juni - 10 juli ada sebagian ibu menyusui yang mengalami ketidaklancaran produksi ASI. Penatalaksanaan yang telah dilakukan pada ibu menyusui memberikan penjelasan tentang “pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui

Kata kunci : pemberian ekstrak *nigella sativa* dan produksi ASI

### ***The Influence Of Nigella Sativa Extract To Assurance On Breast Feeding Mother's In PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya***

**Abstract** : Breastfeeding in the world has not been fully implemented. Mom does not breastfeed her baby for various reasons to work and to keep the beauty of her body. Mother is willing not to give exclusive breastfeeding and only given formula milk alone. Objective: The purpose of this research is to know milk production before *nigella sativa* extract, to know the smoothness of milk production after given *nigella sativa* extract, to analyze the effect of *nigella sativa* extract on the smoothness of breast milk production in breastfeeding mother at PMB Afah Fahmi Surabaya. Methods: This study was a pre-experimental design, the sample size was 30 respondents with total sampling technique. The results showed there was a significant effect on the provision of *nigella sativa* extract to the smooth production of breast milk. Seen from the effect of giving *nigella sativa* extract to milk production showed result  $p$  value =  $0.000$  ( $<0.05$ ). Results: from 29 June to 10 July there were some breastfeeding mothers who experienced an insufficient milk production. Management that has been done on breastfeeding mothers provides an explanation of " the influence of *nigella sativa* extract to assurance on milk production assurance in mother's ". Discussion: So it can be concluded that there is influence of *nigella sativa* extract on the smoothness of milk production in breastfeeding mothers.



## **Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya**

**Nurul Hidayati** <sup>(1)</sup>

Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,M.Keb Surabaya

*Keywords: administration of nigella sativa extract and milk production*

### **Pendahuluan**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu, serta makanan yang ideal untuk masa pertumbuhan bayi. ASI mengandung zat kekebalan, zat anti infeksi, immunoglobulin A, dan laktoferin (Mansyur, 2014).

Sedangkan ASI Eksklusif (menurut WHO) adalah pemberian ASI pada bayi sampai usia 6 bulan tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain. ASI dapat diberikan sampai bayi berusia 2 tahun. (Dewi Maritalia, 2014).

World Health Organization (WHO) dan United Nation Children Fund (UNICEF) telah merekomendasikan program ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Hal ini sejalan dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI No.450/Menkes/IV/2004 yang menetapkan bahwa ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal ASI perlu diberikan selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun. Promosi pelaksanaan program ASI eksklusif dilakukan secara terpadu pada masyarakat setelah adanya Peraturan Pemerintah Nomor 33 tentang Pemberian ASI (Kemenkes, 2015)

Untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif di Indonesia, Departemen Kesehatan RI menetapkan program Sepuluh Langkah Keberhasilan Menyusui sesuai dengan Permenag Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak No.03 tahun 2010 diantaranya menetapkan kebijakan tentang menyusui, meningkatkan keterampilan tenaga kesehatan, menjelaskan pada semua ibu hamil tentang manajemen laktasi, membantu ibu menyusui bayinya, memperlihatkan cara menyusui yang benar, tidak memberikan makanan tambahan, melaksanakan rawat gabung, mendukung pemberian ASI tanpa dijadwal, tidak memberikan kempeng dan membentuk kelompok pendukung ibu menyusui (Astuti, 2014)

Pemberian jintan hitam dapat melancarkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan jintan hitam mengandung unsur lipid dan struktur hormon dimana senyawa aktif ini berperan aktif dalam proses produksi air susu karena menunjukkan efek laktogagum. Kandungan polifenol dalam jintan hitam juga berperan dalam meningkatkan kadar



prolaktin dan oksitosin yang telah dibuktikan dalam penelitian berjudul *Uses of Nigella Sativa (Ranunculaceae): A Traditional Medicine*, jintan hitam sudah digunakan di India diminum oleh ibu yang mengalami kegagalan menyusui atau untuk meningkatkan produksi Air Susu Ibu (Amalina, dan Hari, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret-april, yang dilakukan dengan metode wawancara terhadap 10 ibu pada tanggal 27 maret sampai 4 april 2018 di PMB Afah Fahmi Surabaya, 2 orang mengatakan memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan, 1 orang mengatakan tidak memberikan ASI karena bukan anak kandung, 1 orang mengatakan tidak memberikan ASI karena puting susu nyeri dan 6 orang mengatakan tidak memberikan ASI karena air susu tidak keluar. Berdasarkan wawancara dengan bidan Afah hasil cakupan ASI di PMB Afah Fahmi adalah sebesar 35%. Hal ini disebabkan karena air susu tidak keluar. Dari uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di PMB Afah Fahmi, Amd., Keb Surabaya.

Upaya dalam peningkatan produksi ASI bisa dilakukan dengan cara melakukan perawatan payudara sejak dini dan rutin, memperbaiki teknik menyusui, atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mempengaruhi produksi ASI. Indonesia merupakan salah satu negara yang kaya akan berbagai jenis tanaman yang berkhasiat sebagai tanaman obat. Beberapa diantaranya berkhasiat sebagai laktogogum seperti tanaman katuk, lampes, adas manis, bayam duri, didara upas, blustru, dan jinten hitam pahit.

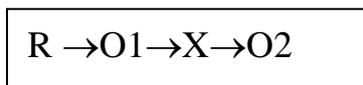


**Gambar 1.** *Nigella Sativa*



### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif, eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ekstrak habbatussauda terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pra Eksperimental whitout control* yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Keefektifan perlakuan dapat dinilai dengan cara membandingkan nilai *pretest* dengan *Postest*. (Heriyanto,2017:80). *Pra Eksperimental* dengan rancangan *Pretest and Postest without Control* dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.** Pra Eksperimental dengan *one group* Pretest and Postest

Keterangan :

- R : Responden Penelitian semua mendapat perlakuan
- O1 : Pretest pada kelompok perlakuan
- X : Uji coba/intervensi pada kelompok perlakuan
- O2 : Postest setelah perlakuan

Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan Non Probability Sampling berupa tehnik Total Sampling. Dengan definisi operasiaonal sebagai berikut :

**Tabel 1.** Definisi Operasional Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Ketidak lancaran Produksi ASI Sebelum diberikan Ekstrak <i>Nigella Sativa</i>	Keadaan dimana produksi ASI ibu tidak lancar	Lembar kuesioner	0= Produksi ASI tidak lancar jika menjawab kuesioner "TIDAK" 6-10 pertanyaan 1= Produksi ASI Lancar Jika menjawab kuesioner "YA" 6-10 pertanyaan	Nominal



2	Kelancaran produksi ASI setelah diberikan ekstrak <i>Nigella Sativa</i>	Keadaan dimana Produksi ASI ibu lancar	Lembar Kuesioner	0= produksi ASI tidak lancar jika menjawab kuesioner "TIDAK" 6-10 pertanyaan 1= Produksi ASI lancar jika menjawab kuesioner "YA" 6-10 pertanyaan.	Interval
---	---	--	------------------	--	----------

Pernyataan dalam koesioner terdapat identitas responden dan 10 pertanyaan yang ada pemberian ekstrak nigella sativa , diberika kode 0 = mengalami ketidak lancaran produksi ASI dan 1 = mengalami kelancaran produksi ASI. Penelitian ini menggunakan Analisis data Bivariat adalah analisa yang dilakukan dua variabel.

Analisa ini digunakan menguji pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. Untuk mengetahui adanya perbedaan kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan *ekstrak nigella sativa* menggunakan *Paired t Test*.

### Hasil Penelitian

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (ibu) di PMB Afah Fahmi Asem Rowo Surabaya

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 20 tahun	7	24
2	20-35 tahun	15	50
3	≥ 35 tahun	8	26
Total		30	100

(Sumber : Data Primer Tahun 2018)

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden berumur antara 20-35 tahun sebanyak 15 orang (50%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan (ibu) di PMB Afah Fahmi Asem Rowo Surabaya

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	SD	8	26
2	SMP	15	50
3	SMA	7	24
Total		30	100

(Sumber : Data Sekunder Tahun 2018)



**Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya**

**Nurul Hidayati<sup>(1)</sup>**

Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,M.Keb Surabaya

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sebanyak 15 orang (50%).

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan (ibu) di PMB Afah Asem Rowo Surabaya

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	IRT	15	50
2	Swasta	7	24
3	Wiraswasta	8	26
Total		30	100

(Sumber : Data Sekunder Tahun 2018)

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden yaitu IRT sebanyak 15 orang (50%).

**Tabel 5.** Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui Sebelum Pemberian ekstrak *Nigella Sativa* di PMB Afah Fahmi Asem Rowo Surabaya

No	Kelancaran produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lancar	0	0
2	Tidak Lancar	30	100
Total		30	100

(Sumber : Data Primer Tahun 2018)

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa seluruh responden yang sebelum diberikan ekstrak *Nigella Sativa* semua mengalami ketidaklancaran produksi ASI yaitu 30 responden (100%)

**Tabel 6.** Kelancaran produksi ASI Sesudah Pemberian Ekstrak *Nigella Sativa* di PMB Afah Asem Rowo Surabaya

No	Kelancaran produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
1	Lancar	22	74
2	Tidak Lancar	8	26
Total		30	100

(Sumber : Data Primer Tahun 2018)

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami kelancaran produksi ASI terdapat 22 orang (74%)

**Tabel 7.** Distribusi Silang Frekuensi Pengaruh Ekstrak *Nigella sativa* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Afah Fahmi Asem Rowo Surabaya

Ekstrak <i>Nigella</i> <i>Sativa</i>	Kelancaran Produksi ASI	Lancar		Tidak Lancar		Total	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%



Sebelum	0	0	30	100	30	100
Setelah	22	74	8	100	30	100

(Sumber : Data Primer Tahun 2018)

Berdasarkan tabel 7. distribusi silang frekuensi Ekstrak *Nigella sativa* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui sebelum dan sesudah diberikan Ekstrak *Nigella sativa* kelancaran produksi ASI 22 orang ibu menyusui (74%) dan ketidak lancaran produksi ASI 6 orang ibu menyusui (26%). Hasil uji pengaruh paired t test dengan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa jika p value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. yang berarti ada pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 3-10 juli, diketahui bahwa ketidaklancaran produksi ASI pada ibu menyusui sebelum diberikan Ekstrak *Nigella Sativa* yang mengalami ketidak lancaran produksi ASI adalah semua responden sebanyak 30 orang (100%) yang diperoleh oleh peneliti dari *pre test* sebelum diberikan Ekstrak *Nigella Sativa* menggunakan lembar kuesioner. Peneliti hanya mencari ibu menyusui dengan ketidak lancaran produksi ASI dan berharap produksi ASI ibu menjadi lancar setelah diberikan ekstrak *nigella sativa*.

Air Susu Ibu (ASI) merupakan emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam-garam organik yang di sekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu, sertamakanan yang ideal untuk masa pertumbuhan bayi. ASI mengandung zat kekebalan, zat anti infeksi, immunoglobulin A, dan laktoferin (Mansyur, 2014).

Berdasarkan opini peneliti, kejadian ketidak lancaran produksi ASI dengan jumlah responden 30 ibu menyusui (100%) yang tidak mengalami kelancaran produksi ASI 8 responden (26%) dan yang mengalami kelancaran produksi ASI sebanyak 22 responden (74%). Diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi ketidak lancaran produksi ASI yaitu makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi serta perawatan payudara, serta faktor pendidikan ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang berpendidikan SMP sebanyak 15 orang (50%) kebanyakan mengalami ketidak lancaran produksi ASI. Kebanyakan ketidak lancaran produksi ASI juga disebabkan karena faktor psikologis ibu yang tidak percaya diri bahwa ASI akan lancar dan dapat menyusui bayinya. ketidaklancaran produksi ASI juga terjadi pada ibu yang pertama kali melahirkan (primipara) hal itu disebabkan karena ibu sama sekali belum pengalaman



## Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya

Nurul Hidayati <sup>(1)</sup>

Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,M.Keb Surabaya

tentang menyusui. Banyak dari ibu menyusui tidak mengetahui betapa pentingnya ASI bagi bayi. Pada saat peneliti mengkaji menggunakan lembar kuesioner sebagian besar ibu mengalami ketidaklancaran produksi ASI. Oleh sebab itu . peneliti memberikan ekstrak *nigella sativa* kepada ibu menyusui. Karena didalam kandungan ekstrak *nigella sativa* terdapat *polifenol* yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin sehingga produksi ASI ibu menjadi lancar.

Berdasarkan hasil lembar kuesioner setelah dilakukan *post test* diberikan Ekstrak *Nigella Sativa* , dapat diketahui bahwa 22 responden yang mengalami kelancaran produksi ASI (74%) dan 8 responden mengalami ketidak lancaran produksi ASI (26%)

Pada saat peneliti melakukan penelitian dengan intervensi pada 30 responden ibu menyusui selama 1 minggu, karena dalam 1 minggu sudah terlihat hasil pemberian Ekstrak *Nigella Sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu. Peneliti melakukan penelitian dengan cara KR (kunjungan rumah) ibu menyusui selama  $\pm 7$  hari dengan melihat data di rekam medis di PMB Afah Fahmi. Pada saat KR peneliti melakukan *pre test* untuk memperoleh data awal ketidak lancaran produksi ASI ibu menggunakan lembar kuesiyang hasil ketidaklancaran produksi ASI diberitahukan kepada ibu dan meminta persetujuan ibu untuk menjadi responden selama 7 hari dengan menandatangani *inform concent* dan selanjutnya melakukan kunjungan rumah setiap pagi dan sore kerumah ibu menyusui untuk memberikan Ekstrak *Nigella Sativa*, dan menggunakan lembar kuesioner setelah 7 hari.

Setelah dilakukan penelitian selama 7 hari, peneliti melakukan *post test* untuk mengetahui data akhir yaitu diperoleh hasil 22 responden mengalami kelancaran produksi ASI (74%) dan 8 responden mengalami kelancaran prouksi ASI (26%).

Diketuinya bahwa manfaat pemberian *nigella sativa* ini yaitu sebagai sistem imun, anti alergi, anti tumor, anti radang, anti bakteri, serta sebagai pelancar ASI karena kandungan *polifenol* yang dapat meningkatkan hormon prolaktin sehingga menyebabkan produksi ASI ibu menjadi lancar.

Berdasarkan hasil uji *paired t test* dengan nilai signifikan (*p*) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa jika *p value*  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui.



Hal ini sesuai teori, kandungan dalam ekstrak *nigella sativa* sangat banyak manfaatnya. Salah satunya yaitu melancarkan produksi ASI, merangsang alveoli, sistem imun, dan anti histamin (Caca, et al,2010:12). Berdasarkan mekanisme kerja ekstrak *nigella sativa* yang diberikan selama kurang lebih satu minggu yaitu 14x pemberian dengan takaran 4 kapsul/hari, ternyata signifikan yaitu ekstrak *nigella sativa* bisa melancarkan produksi ASI pada ibu menyusui yang peneliti kaji. Dari 30 responden yang tidak mengalami kelancaran produksi ASI terdapat 8 responden dan yang mengalami kelancaran produksi ASI terdapat 22 responden. Mekanisme kerja ekstrak *nigella sativa* yaitu mengandung *polifenol* sehingga merangsang hipotalamus yang menghasilkan hormon prolaktin, merangsang alveoli dan terjadilah let down reflek sehingga menyebabkan kelancaran produksi ASI. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti membuat perjanjian dengan responden, bahwa selama diberikan ekstrak *nigella sativa* ibu harus mentaati apa yang peneliti larang untuk dimakan.

Setelah dilakukan penelitian selama satu minggu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh ekstrak *nigella sativa* terhadap kelancaran produksi ASI, dengan catatan ibu merasa yakin bahwa ASI akan lancar, serta makan makanan yang tinggi protein.

### **Kesimpulan**

Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sebelum di berikan ekstrak *Nigella Sativa* mengalami ketidaklancaran produksi ASI seluruh responden sebanyak 30 ibu menyusui (100%). Kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui sesudah di berikan ekstrak *Nigella Sativa* mengalami kelancaran produksi ASI sebanyak 22 responden (74%), dan tidak mengalami kelancaran produksi ASI 8 responden (26%). Ada pengaruh pemberian ekstrak *Nigella Sativa* terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui di PMB Afah Fahmi Asem Rowo Surabaya. Berdasarkan *p value* yang signifikan yaitu  $0,000 < 0,05$  maka menurut hipotesis penelitian uji *paired t test* maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.



## Pengaruh Ekstrak *Nigella Sativa* Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di PMB Afah Fahmi Amd.,Keb Surabaya

Nurul Hidayati <sup>(1)</sup>

Praktek Mandiri Bidan Afah Fahmi Amd.,M.Keb Surabaya

### Daftar Pustaka

- Akrom, 2015. *Ekstrak Heksan Biji Jintan Hitam (Nigella sativa L) meningkatkan Aktifitas Fagositosis Makrofag Tikus Betina Galur SD (Sprague Dawley) Yang Diinduksi DMBA Secara In Vitro Di Yogyakarta*. Di Akses 01 April 2018
- Amalina, 2016. *Pengaruh Jintan Hitam(nigella sativa) dalam Peningkatan Hormon Produksi ASI (Prolaktin Dan Oksitosin) Serta Jumlah Neotrofil Neonatus Pada Ibu Post Seksio Sesaria Di Yogyakarta*. Di Akses 27 Maret 2018
- Arif,2014. *Efektifitas Ekstrak Jintan Hitam (nigella sativa)Terhadap Pertumbuhan Bakteri StreptococcusPyogenes Di Jakarta*. Di Akses 27 Maret 2018
- Bambang, 2017. *Metode penelitian kuantitatif teori dan aplikasi*. Surabaya: CV. Perwira Media Nusantara(PMN)
- Cahaya Caca, 2013. *Kumpulan Obat Timur Tengah*.Jakarta Timur: CV. Rama Edukasitama
- Dewi, 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Elisabeth,2015.*Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Evi, 2013. *Buku Ajar Masa Nifas dan Menyusui*.Jakarta: Wacana Medika
- Fitri,2017. *Pengaruh Jintan Hitam Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui DI Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017 Di* Akses 27 Maret 2018
- Latif Abdul, 2013. *Obat Tradisional*. Jakarta: ECG
- Maria,2016.*ASI Asuhan Berbasis Bukti*.Yogyakarta:Buku Kedokteran
- Taufan, 2014. *Buku Ajar Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta: Nuha Medika.