



Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil sebagai Upaya Mendukung Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif

Nur Anita¹, Nurul Aeni², Raehan¹, Erna Amin³

¹Department of Midwifery, STIKes Marendeng Majene, Indonesia

²Department of Nursing, STIKes Marendeng Majene, Indonesia

³Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Mamuju, Indonesia

Correspondence author: Nur Anita

Email: anita.nurssit90@gmail.com

Address : Jl. R.A Kartini, tepatnya di belakang RSUD Majene, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat.

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i3.896>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Breastfeeding is a crucial component of maternal and child health, yet many mothers still face challenges related to knowledge and preparedness for exclusive breastfeeding. Community-based educational interventions are needed to improve maternal understanding and promote the use of locally available resources that may support lactation.

Objective: The purpose of this service was to improve the knowledge of pregnant women regarding exclusive breastfeeding and the potential use of basil leaves as a natural support for breast milk production.

Method: This public service was conducted through a community-based educational program involving lectures, interactive discussions, and practical demonstrations. Participants were pregnant women who attended the activity. Knowledge levels were measured using pre-test and post-test questionnaires, and the results were analyzed descriptively.

Result: The activity involved 20 pregnant women and was implemented successfully with active participation. The results showed an increase in participants' knowledge after the educational intervention, indicated by a higher proportion of participants in the good knowledge category and the absence of participants in the poor category at post-test.

Conclusion: Educational interventions combined with participatory approaches and the utilization of local resources effectively improved pregnant women's knowledge and readiness to support exclusive breastfeeding practices.

Keywords: breastfeeding, education, knowledge, pregnant women

Latar Belakang

Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan merupakan salah satu strategi paling efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Bukti ilmiah terkini menunjukkan bahwa praktik menyusui optimal berkontribusi terhadap penurunan risiko infeksi, peningkatan perkembangan kognitif, serta perlindungan terhadap penyakit tidak menular di kemudian hari (World Health Organization, 2023). Selain memberikan manfaat bagi bayi, menyusui juga berdampak positif terhadap kesehatan ibu, termasuk penurunan risiko depresi postpartum dan penyakit kronis (UNICEF, 2022). Meskipun demikian, capaian ASI eksklusif di berbagai wilayah masih belum memenuhi target global, terutama di komunitas dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

Rendahnya praktik ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, mulai dari aspek pengetahuan, dukungan sosial, hingga kondisi psikologis ibu. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan, khususnya pada trimester akhir, berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menyusui serta meningkatnya risiko penghentian ASI lebih dini (Fallon et al., 2021). Kondisi stres maternal diketahui dapat mengganggu regulasi hormon oksitosin yang berperan dalam refleksi pengeluaran ASI, sehingga mempengaruhi keberhasilan laktasi (López-Fernández et al., 2022). Hal ini menegaskan pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan teknis, tetapi juga pada kesiapan psikologis ibu.

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan promotif melalui pemanfaatan bahan alami semakin mendapat perhatian sebagai strategi pendukung produksi ASI. Tanaman herbal dengan efek laktagogum dinilai memiliki potensi karena mudah diakses, ekonomis, serta sesuai dengan konteks budaya lokal. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa penggunaan herbal tertentu dapat meningkatkan volume ASI dan kepuasan menyusui ibu, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh dosis dan pola konsumsi (Sim & others, 2022). Selain itu, pendekatan berbasis nutrisi alami juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu melalui efek relaksasi dan peningkatan kualitas tidur (Nguyen & others, 2023).

Kemangi (*Ocimum spp.*) merupakan salah satu tanaman yang secara tradisional digunakan sebagai pelancar ASI dan memiliki kandungan fitokimia seperti flavonoid dan minyak atsiri yang berpotensi merangsang produksi ASI. Penelitian eksperimental dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa intervensi herbal dengan kandungan antioksidan dapat meningkatkan kadar prolaktin serta memperbaiki kualitas menyusui (Rahmawati & others, 2022). Selain itu, sifat aromaterapeutik dari tanaman herbal juga dikaitkan dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan ibu, yang secara tidak langsung mendukung proses laktasi (Kim et al., 2021). Dengan demikian, pemanfaatan kemangi tidak hanya berpotensi meningkatkan produksi ASI tetapi juga mendukung kesehatan mental ibu.

Pengetahuan ibu hamil mengenai praktik menyusui dan pemanfaatan sumber daya lokal merupakan determinan penting dalam keberhasilan program kesehatan ibu dan anak. Studi intervensi komunitas terbaru menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan pada masa antenatal secara signifikan meningkatkan kesiapan ibu dalam menyusui dan memperpanjang durasi ASI eksklusif (Sarnola & others, 2022). Program edukasi yang bersifat partisipatif dan kontekstual terbukti lebih efektif dalam membentuk perubahan perilaku dibandingkan pendekatan edukasi konvensional (Milinco & others, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu bentuk implementasi ilmu pengetahuan yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat. Intervensi edukatif yang mengintegrasikan aspek pengetahuan, dukungan psikologis, dan pemanfaatan tanaman lokal berpotensi memberikan dampak yang komprehensif terhadap kesiapan ibu dalam menyusui. Pendekatan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menekankan pada pemberdayaan individu untuk mengontrol determinan kesehatannya (World Health Organization, 2022). Dengan memanfaatkan sumber daya lokal seperti kemangi, program kesehatan dapat menjadi lebih berkelanjutan dan mudah diterima oleh masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, rendahnya praktik ASI eksklusif, pentingnya kesiapan psikologis ibu, serta potensi pemanfaatan tanaman lokal sebagai laktagogum alami menunjukkan perlunya intervensi edukatif berbasis komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat kemangi dan kesehatan mental diharapkan dapat meningkatkan kesiapan menyusui serta berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

Tujuan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI eksklusif melalui edukasi mengenai manfaat kemangi sebagai laktagogum alami serta penguatan pemahaman tentang kesehatan mental sebagai faktor pendukung keberhasilan menyusui.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Marendeng Majene melalui tim dosen Program Studi Kebidanan yang melibatkan satu orang mahasiswa sebagai bagian dari implementasi tridarma perguruan tinggi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan model kemitraan komunitas, yaitu kerja sama antara institusi pendidikan, perangkat kelurahan, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan setempat. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan surat tugas pengabdian masyarakat dari institusi penyelenggara serta rekomendasi dari pihak kelurahan dan fasilitas kesehatan sebagai pihak yang berkepentingan dalam program kesehatan ibu dan anak. Nomor surat tugas mengikuti dokumen resmi institusi yang tercantum dalam administrasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak kelurahan, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan setempat untuk menentukan waktu, lokasi, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini tim pelaksana juga melakukan identifikasi peserta sasaran yaitu ibu hamil yang berdomisili di wilayah kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi yang berbasis bukti ilmiah mengenai pentingnya ASI eksklusif, hubungan kesehatan mental ibu dengan keberhasilan menyusui, serta manfaat kemangi sebagai laktagogum alami. Selain itu disiapkan media edukasi berupa bahan presentasi, leaflet, serta paket kemangi segar dan bibit kemangi yang digunakan sebagai media pembelajaran praktis bagi peserta.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Agustus 2025 pukul 14.00 WITA sampai selesai, bertempat di Masjid Lingkungan Tamo Kelurahan Baurung Kabupaten Majene. Partisipan kegiatan berjumlah 20 ibu hamil yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria partisipan meliputi ibu hamil yang berdomisili di wilayah kegiatan, bersedia

mengikuti kegiatan secara penuh, serta mampu berkomunikasi dengan baik. Peserta yang tidak mengikuti kegiatan secara lengkap atau tidak bersedia mengisi instrumen evaluasi tidak dimasukkan dalam analisis kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk intervensi edukatif kelompok yang diawali dengan registrasi dan pengisian daftar hadir peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Materi yang diberikan meliputi pentingnya ASI eksklusif, pengaruh kesehatan mental terhadap produksi ASI, serta pemanfaatan kemangi sebagai alternatif alami untuk mendukung laktasi. Pada akhir sesi peserta diberikan leaflet sebagai bahan bacaan serta paket kemangi segar dan bibit kemangi untuk dipraktikkan di rumah.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen pengukuran berupa kuesioner pre-test dan post-test yang disusun oleh tim pelaksana untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah intervensi. Selain itu dilakukan observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan sebagai indikator keterlibatan aktif. Data hasil kegiatan disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase karakteristik peserta serta perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Dokumentasi kegiatan berupa foto, catatan lapangan, dan laporan tertulis digunakan sebagai bukti pelaksanaan program.

Evaluasi akhir dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Selain evaluasi hasil, dilakukan pula evaluasi proses melalui refleksi tim pelaksana untuk mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan kegiatan, kendala yang dihadapi, serta rekomendasi perbaikan untuk kegiatan selanjutnya. Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan tidak hanya berjalan sesuai rencana, tetapi juga memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kesiapan ibu hamil dalam pemberian ASI eksklusif.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan di Kelurahan Mosso dengan melibatkan tim pelaksana yang terdiri dari empat orang, yaitu dua dosen kebidanan, satu dosen keperawatan, dan satu orang mahasiswa. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 ibu hamil sebagai peserta utama.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta melalui pengisian daftar hadir sebagai bentuk pendataan administratif. Selanjutnya, dilakukan intervensi edukatif mengenai pentingnya ASI eksklusif serta pemanfaatan kemangi dalam mendukung produksi ASI yang disampaikan oleh pemateri. Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Sebagai bentuk dukungan keberlanjutan program, peserta juga diberikan paket kemangi segar dan bibit kemangi agar dapat dimanfaatkan secara mandiri di rumah.

Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Seluruh ibu hamil yang hadir mengikuti kegiatan hingga selesai dan berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi. Berdasarkan karakteristik peserta, distribusi usia kehamilan menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada trimester pertama, sedangkan berdasarkan status kehamilan, mayoritas peserta merupakan multigravida.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik Peserta	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia Kehamilan	Trimester I	10	50
	Trimester II	5	25
	Trimester III	5	25
Status Kehamilan	Primigravida	7	35
	Multigravida	13	65
Total		20	100

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta telah menerima intervensi edukatif serta pembagian bibit kemangi sebagai bentuk implementasi kegiatan promotif dan preventif. Tingginya partisipasi peserta serta keterlibatan aktif dalam sesi diskusi menjadi indikator bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diterima dengan baik dan relevan dengan kebutuhan peserta.

Tabel 2. Perubahan Tingkat Pengetahuan Peserta Berdasarkan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Post-Test (n)	Post-Test (%)
Baik	4	20	15	75
Cukup	10	50	5	25
Kurang	6	30	0	0
Total	20	100	20	100

Secara deskriptif, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan pengetahuan baik dari 20% menjadi 75%, serta penurunan kategori pengetahuan kurang dari 30% menjadi tidak ada peserta setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman ibu hamil secara signifikan terkait pentingnya ASI eksklusif dan pemanfaatan kemangi sebagai dukungan non-farmakologis dalam produksi ASI.

Dokumentasi kegiatan berupa foto diambil selama seluruh rangkaian pelaksanaan pengabdian masyarakat sebagai bentuk bukti pelaksanaan program dan keterlibatan peserta. Pengambilan dokumentasi dilakukan dengan persetujuan peserta dan tetap memperhatikan etika publikasi. Foto pertama menggambarkan suasana registrasi peserta dan pengisian daftar hadir sebelum kegiatan dimulai. Pada tahap ini terlihat antusiasme ibu hamil yang hadir serta kesiapan tim pelaksana dalam memfasilitasi kegiatan. Foto berikutnya menunjukkan proses penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya ASI eksklusif dan manfaat kemangi dalam mendukung produksi ASI. Pemateri terlihat menggunakan media presentasi dan leaflet sebagai alat bantu edukasi. Peserta tampak memperhatikan dengan seksama serta aktif mencatat poin-poin penting yang disampaikan.

Dokumentasi selanjutnya memperlihatkan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta terlihat mengajukan pertanyaan terkait cara meningkatkan produksi ASI, teknik menyusui yang benar, serta cara mengolah kemangi dalam konsumsi harian. Interaksi dua arah antara pemateri dan peserta menunjukkan adanya keterlibatan aktif dan peningkatan minat belajar. Foto kegiatan juga menampilkan momen pembagian paket kemangi segar dan bibit

kemangi kepada peserta. Pembagian ini merupakan bagian dari pendekatan praktik langsung agar peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh di rumah. Ekspresi peserta yang terlihat antusias menjadi indikator bahwa kegiatan ini diterima dengan baik oleh masyarakat.

Secara keseluruhan, dokumentasi visual kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat berlangsung secara partisipatif, interaktif, dan sesuai dengan rencana pelaksanaan. Foto-foto tersebut memperkuat data naratif bahwa kegiatan tidak hanya terlaksana secara administratif, tetapi juga memberikan dampak edukatif yang nyata kepada peserta.

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEMBANG

"Intervensi komprehensif berbasis bukti untuk meningkatkan kesehatan fisik, dan mental ibu hamil, bersalin dan menyusui"

DATE 16.08.2025 **TIME** 16.00-16.00 SELESAI

Nur Anita, S.ST.,M.Kes **Raehan, S.ST.,M.Keb** **Nurul Aeni, S.Kep., Ns. M.Kep.**

Intervensi Edukatif : Manfaat Kemangi untuk Produksi ASI dan Kesehatan Mental

Edukasi Gizi Seimbang dan Deteksi Dini Bahaya Kehamilan

Psikoedukasi dan Konseling Pada Ibu Hamil

Benefit :

1. Ilmu yang Bermanfaat
2. Free Snack
3. Doorprize

82191378030 www.stikmarac.id

Gambar 1. Media informasi kegiatan pengabdian masyarakat



Gambar 2. Tim pelaksana memberikan penjelasan tata cara pengisian kuesioner pre-test dan post-test kepada peserta



Gambar 3. Foto bersama setelah melakukan kegiatan

Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya ASI eksklusif serta pemanfaatan kemangi sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis dalam mendukung produksi ASI. Hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan kategori pengetahuan baik setelah penyuluhan dilakukan, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Karakteristik peserta yang didominasi ibu hamil trimester pertama memberikan peluang strategis dalam upaya promotif. Edukasi sejak masa antenatal memungkinkan ibu memiliki kesiapan pengetahuan dan sikap yang lebih baik dalam menghadapi proses menyusui. Selain itu, keberadaan peserta multigravida dalam jumlah lebih banyak menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat pengetahuan, sehingga intervensi edukasi tetap relevan diberikan pada semua kelompok ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah intervensi sejalan dengan konsep bahwa penyuluhan kesehatan yang dilakukan secara langsung, interaktif, dan kontekstual mampu

memperkuat pemahaman serta mempengaruhi kesiapan perilaku kesehatan. Pendekatan partisipatif melalui diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengaitkan informasi dengan pengalaman pribadi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Dari sisi substansi materi, pemanfaatan kemangi sebagai galaktagog alami menjadi salah satu fokus edukasi karena tanaman ini mudah diperoleh dan telah digunakan secara tradisional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kemangi memiliki potensi dalam meningkatkan produksi ASI melalui kandungan fitokimia yang berperan dalam stimulasi hormon laktasi. Penelitian yang dilakukan oleh (Gulo & others, 2024) menunjukkan adanya peningkatan pengeluaran ASI pada ibu menyusui setelah konsumsi daun kemangi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Panyya & others, 2023) yang menemukan bahwa pemberian kemangi efektif dalam mendukung produksi ASI pada ibu menyusui di tingkat komunitas.

Selain itu, penelitian sebelumnya oleh (Anita et al., 2019) juga menunjukkan bahwa pemberian kemangi berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI, sehingga edukasi mengenai pemanfaatan tanaman ini memiliki dasar ilmiah yang kuat. Informasi mengenai manfaat kemangi yang mudah dipahami masyarakat turut mendukung penerimaan materi oleh peserta, karena pendekatan yang digunakan bersifat kontekstual dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi lokal (Dylanesia, 2025).

Secara programatik, kegiatan ini juga mendukung upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak yang menjadi bagian dari prioritas pembangunan kesehatan nasional. Pendekatan edukasi berbasis komunitas sejalan dengan upaya peningkatan perilaku kesehatan masyarakat secara berkelanjutan sebagaimana tertuang dalam kerangka pembangunan kesehatan (SKI, 2023).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dikombinasikan dengan pendekatan praktik langsung dan pemanfaatan potensi lokal dapat meningkatkan pengetahuan serta kesiapan ibu hamil dalam mendukung praktik menyusui. Temuan ini memperkuat bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan dampak peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendukung perubahan perilaku kesehatan yang lebih berkelanjutan di masyarakat.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui intervensi edukatif tentang ASI eksklusif dan pemanfaatan kemangi berjalan dengan baik serta menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil. Hasil evaluasi pre-test dan post-test memperlihatkan peningkatan kategori pengetahuan baik setelah edukasi diberikan, yang menandakan bahwa metode penyuluhan, diskusi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta kesiapan ibu dalam mendukung praktik menyusui. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat upaya promotif kesehatan ibu dan bayi melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas.

Daftar Pustaka

1. Anita, N., Patimah, S., & I., M. (2019). Pengaruh Pemberian Kemangi terhadap Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja PKM Totoli Kab. Majene Provinsi Sulawesi Barat. *Jurnal Kesehatan*, 9(November), 372–384.

2. Dylanesia, W. (2025). *Mengenal Lebih Dekat Manfaat Kemangi*.
3. Fallon, V., Davies, S. M., Silverio, S. A., Jackson, L., & De Pascalis, L. (2021). The impact of prenatal anxiety on breastfeeding outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 282, 136–143.
4. Gulo, E. J., & others. (2024). Efektivitas Daun Kemangi (*Ocimum americanum*) terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Ibu Menyusui di Praktek Mandiri Bidan Nirmala Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan*, 4, 1229–1237.
5. Kim, M. Y., Kim, J. H., & Park, S. (2021). Aromatherapy effects on stress and lactation. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101447.
6. López-Fernández, G., Barrios, M., & Goberna-Tricas, J. (2022). Psychological factors influencing breastfeeding. *International Breastfeeding Journal*, 17(1), 45.
7. Milinco, M., & others. (2023). Community-based breastfeeding education interventions. *BMC Public Health*, 23, 1189.
8. Nguyen, P. H., & others. (2023). Maternal nutrition and breastfeeding outcomes. *Maternal & Child Nutrition*, 19(2), e13476.
9. Panyya, P. A., & others. (2023). Efektivitas Daun Kemangi (*Ocimum americanum*) terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Kelurahan Tanjung Gusta. *Jurnal Pandu Husada*, 4(2), 1–10. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH/article/view/16300>
10. Rahmawati, D., & others. (2022). Herbal galactagogues and breast milk production. *Journal of Herbal Medicine*, 30, 100500.
11. Sarnola, K., & others. (2022). Antenatal education and breastfeeding success. *Nutrients*, 14(3), 612.
12. Sim, T. F., & others. (2022). Systematic review of herbal galactagogues. *Nutrients*, 14(3), 450.
13. SKI. (2023). *Sustainability Report*.
14. UNICEF. (2022). *Infant and Young Child Feeding Report*.
15. World Health Organization. (2022). *Health Promotion Framework*.
16. World Health Organization. (2023). *Breastfeeding and Infant Nutrition Guidelines*.
17. Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., & Victora, C. G. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet*, 387(10017), 491–504.
18. Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., & Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475–490.
19. McFadden, A., Siebelt, L., Marshall, J. L., Gavine, A., Girard, L. C., Symon, A., & MacGillivray, S. (2019). Counselling interventions to enable women to initiate and continue breastfeeding. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(2).
20. World Health Organization. (2020). *Improving early initiation of breastfeeding: implementation guidance*. Geneva: WHO.
21. Pérez-Escamilla, R., Tomori, C., Hernández-Cordero, S., Baker, P., Barros, A. J. D., Bégin, F., & Mehta, S. (2023). Breastfeeding: crucially important, but increasingly challenged in a market-driven world. *The Lancet*, 401(10375), 472–485.
22. Tadesse, F., Alemayehu, Y., Shine, S., Asresahegn, H., & Tadesse, T. (2021). Exclusive breastfeeding and maternal knowledge: a systematic review. *International Breastfeeding Journal*, 16, 1–12.

23. Sinha, B., Chowdhury, R., Sankar, M. J., Martines, J., Taneja, S., Mazumder, S., & Bhandari, N. (2015). Interventions to improve breastfeeding outcomes: a systematic review. *Acta Paediatrica*, 104(467), 114–134.
24. United Nations Children’s Fund. (2021). *The State of the World’s Children 2021*. New York: UNICEF.