

Effect of Complementary Therapy Application: Moringa Oleifera in Increasing Breast Milk Production in Mothers

Pengaruh Penerapan Terapi Komplementer : *Moringa Oleifera* dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu

¹Arinda Alya Inayah, ¹Ardin S Hentu, ¹Maryam, ⁴Lilik Utami

¹Akademi Keperawatan Justitia, ²BAPELKES

ARTICLE INFO

Article history :
Received :14-9-2022
Accepted :30-10-2022

Keywords :
Breastfeeding Mother
Breast Milk Production
Moringa Oleifera Therapy

Kata Kunci :
Ibu Menyusui
Produksi ASI
Terapi Moringa Oleifera

Correspondence :
Arinda Alya Inayah
Email:
arindalياهو@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk or mother's milk is food or drink that is given to children without any other bonus food that is given for 6 months. Information from the Earth Health Organization (World Health Organization) in general, the value of exclusive breastfeeding on earth, currently around 38%. In Indonesia, although most women (96%) breastfeed their children in their lifetime, only 42% of children under 6 months of age are exclusively breastfed. Based on the results of interviews with nurses at the Talise Health Center, they reported that the data on the percentage of exclusive breastfeeding at the Roviga sub-health center in 2018 was 57%, 2019 was 59%, and in 2020 it was 55%. This research method is quantitative research through observation checklist sheets and interviews, by asking questions related to the research project, then data is collected and analyzed with a large sample of 15 mothers who are breastfeeding. The results of this study were obtained from 15 respondents studied, there were 12 respondents who said they experienced an increase in breast milk production after consuming Moringa Oleifera Therapy with a percentage of 80.0% and there were 3 respondents who did not experience an increase in breast milk production after consuming Moringa Oleifera Therapy with a percentage of 20.0%. the conclusion is that there is an effect of giving Moringa Oleifera Therapy in increasing and facilitating breast milk production.

ABSTRAK

ASI ataupun air susu bunda merupakan santapan ataupun minuman yang diserahkan pada bocah tanpa terdapat santapan bonus lain yang diserahkan sepanjang 6 bulan. Informasi dari Tubuh Kesehatan Bumi (World Health Organization) pada umumnya nilai pemberian ASI eksklusif di bumi, terkini berkisar 38%. Di Indonesia walaupun beberapa besar wanita (96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, cuma 42% dari bocah yang berumur dibawah 6 bulan yang memperoleh ASI eksklusif. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada perawat di Puskesmas Talise melaporkan bahwa data cakupan persentase ASI eksklusif di puskesmas pembantu Roviga pada tahun 2018 adalah sebanyak 57%, 2019 sebanyak 59%, dan di tahun 2020 sebanyak 55%. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif melalui lembar checklist observasi dan wawancara, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan proyek penelitian, kemudian data dikumpulkan dan dianalisa dengan besar sampel 15 ibu yang sedang menyusui. Hasil penelitian ini diperoleh dari 15 responden yang diteliti, terdapat 12 responden yang mengatakan mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 80,0 % dan terdapat 3 responden yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 20,0 %. kesimpulan ada pengaruh pemberian Terapi Moringa Oleifera dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan yang kerap terjalin sehabis bunda melahirkan merupakan cara pengeluaran air susu bunda(ASI). ASI ataupun air susu bunda merupakan santapan ataupun minuman yang diserahkan pada bocah tanpa terdapat santapan bonus lain yang diserahkan sepanjang 6 bulan (1).

Informasi dari *World Health Organization* (WHO) pada umumnya nilai pemberian ASI eksklusif di bumi, terkini berkisar 38%. Di Indonesia walaupun beberapa besar wanita(96%) menyusui anak mereka dalam kehidupan mereka, cuma 42% dari bocah yang berumur dibawah 6 bulan yang memperoleh ASI eksklusif. Bila dibanding dengan sasaran *World Health Organization* yang menggapai 50%, hingga nilai itu sedang jauh dari sasaran (2).

Bersumber pada informasi yang digabungkan *International Baby Food Action Jaringan*(IBFAN) 2014, Indonesia mendiami tingkatan ke 3 terbawah dari 51 negeri di bumi yang menjajaki evaluasi status kebijaksanaan serta program pemberian santapan bocah serta anak (*Infant- Young Child feeding*), dimana cara mulai menyusui terjalin pada 1- 6 jam sehabis kelahiran 35, 2% serta kurang dari 1 jam(penobatan menyusui dini) sebesar 34, 5%, sebaliknya cara mulai menyusui terendah terjalin pada 7- 23 jam sehabis kelahiran ialah sebesar 3, 7% (3).

Untuk bocah ASI ialah santapan sangat sempurna sebab isi gizinya cocok keinginan buat perkembangan serta kemajuan bocah (4) dan memiliki emulsi lemak dalam air protein, laktosa serta garam- garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae bunda, bermanfaat selaku materi santapan penting untuk bocah (5). Pengeluaran ASI dibidang mudah apabila penciptaan ASI lebih yang diisyrati dengan ASI hendak menetes pergi serta hendak memancar kencang dikala diisap bayi.

Suatu riset melaporkan kalau penobatan dini dalam 1 jam awal bisa mencegah 22% kematian bayi dibawah umur 1 bulan pada negeri bertumbuh (6). Salah satu aspek yang pengaruhi pemberian ASI khusus merupakan aspek bunda yang biasanya enggan memberikan ASI pada bayinya karena berfikiran ASI tidak lancar dan tidak akan cukup untuk bayi (7).

Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (8).

Moringa Oleifera merupakan semacam belukar dari kaum *Moringaceae* dan julukan latin dari daun merunggai yang diyakini mempunyai khasiat bagus buat kesehatan badan. Sebuah penelitian memaparkan bahwa moringa oleifera efektif meningkatkan produksi ASI dengan indikator adanya perbedaan pertambahan berat badan pada bayi(9,10). Penelitian lain melaporkan bahwa mengkonsumsi moringa oleifera dapat meningkatkan kualitas ASI terutama kadar proteinnya (11). Selanjutnya kandungan nutrisi moringa oleifera seperti senyawa fitosterol dapat meningkatkan kadar hormon menyusui, karena ASI merupakan makanan alamiah bayi paling utama (12). Lebih lanjut moringa oleifera dapat di promosikan karena bermanfaat sebagai salah satu suplemen alternatif pada ibu menyusui (13). Berdasarkan Evidence base, pemanfaatan Moringa oleifera sebagai salah satu terapi komplementer sudah banyak digunakan diseluruh dunia dalam upaya kesehatan, namun masih banyak ibu menyusui yang belum memanfaatkan tanaman alami tersebut.

Setelah proses persalinan seringkali terjadi perubahan yang dapat menimbulkan permasalahan baru pada ibu yang baru melahirkan salah satunya adalah proses pemberian ASI. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada perawat di Puskesmas Talise melaporkan bahwa data cakupan persentase ASI eksklusif di puskesmas pembantu Roviga pada tahun 2018 adalah sebanyak 57%, 2019 sebanyak 59%, dan di tahun 2020 sebanyak 55% (14).

Dari informasi itu bisa disimpulkan kalau jangkauan ASI masih kurang, disebabkan oleh ibu yang masih banyak belum memahami tentang proses pemberian ASI, pengeluaran ASI, dan manfaat ASI pada bayi baru lahir, hal demikian membuat peneliti tertarik untuk menyusun proposal dengan judul "Pengaruh Penerapan Terapi Komplementer : Moringa Oleifera Dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Di Wilayah Puskesmas Talise Kelurahan Tondo.

METODE

Tipe konsep riset ini merupakan riset kuantitatif lewat lembar checklist observasi serta tanya jawab, dengan mengajukan pertanyaan- pertanyaan yang berhubungan dengan proyek penelitian, kemudian data dikumpulkan dan dianalisa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh penerapan terapi komplementer Moringa Oleifera dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu dan dilakukan pengukuran pada waktu yang sama. Riset ini sudah dicoba di area kegiatan Puskesmas Talise kelurahan tondo dari tanggal 02 agustus 2022.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakter- ristik yang tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (15). Populasi dalam riset ini merupakan semua bunda menyusui yang baru melahirkan yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu. Ilustrasi merupakan bagian dari jumlah serta karakter yang dipunyai oleh populasi itu (16). Populasi dalam riset ini merupakan semua bunda menyusui yang baru melahirkan yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kelurahan Tondo. Ilustrasi pada riset ini merupakan seluruh ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Talise Kelurahan Tondo, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik dasar semua populasi purposive sampling dengan rumus slovin. Jadi bentang ilustrasi yang bisa didapat dari metode Solvin merupakan antara 10- 20% dari populasi riset. Jumlah populasi dalam riset ini merupakan sebesar 18 Bunda menyusui, alhasil presentase kelonggaran yang dipakai merupakan 10% serta hasil kalkulasi bisa dibulatkan buat menggapai kesesuaian.

Analisa bivariat merupakan analisa yang dipakai buat mencari akibat antara elastis independent serta elastis dependent, ialah memakai percobaan Paired t- test. Anggapan riset ditolak bila angka $p < 0,05$.

Hasil penelitian nantinya adalah dalam bentuk tabel hasil penerapan yang dilengkapi dengan narasi untuk menjelaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan pendidikan Di Puskesmas Talise Kota Palu

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	3	20,0
SMP	7	46,7
SMA	4	26,7
S1	1	6,7
Jumlah	15	100,0

Sumber : Data Primer Agustus 2022

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden paling banyak mempunyai pendidikan SMP sebanyak 7 responden (46,7%), dan paling sedikit yang berpendidikan S1 sebanyak 1 responden (6,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Produksi Asi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Moringa Oleifera Di Wilayah Puskesmas Talise Kota Palu

Terapi Moringa Oleifera	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Ya	0	0,0	12	80,0
Tidak	15	100,0	3	20,0
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer Agustus 2022

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diteliti, pada Pre test semua responden mengatakan tidak mengalami peningkatan produksi ASI sebelum mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera. Sedangkan pada Post test terdapat 12 responden yang mengatakan mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 80,0 % dan terdapat 3 responden yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 20.0 %.

Table 3 Pengaruh pemberian Terapi Moringa Oleifera terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui

Terapi Moringa Oleifera	Rata-rata \pm SD	p
Pre test	2.00 \pm 0.00	<,001
Post test	1.20 \pm 0.41	

Sumber Data Primer Agustus 2022

Tabel 3. menunjukan hasil uji paired t- test sampel diperoleh nilai $p < ,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian Terapi Moringa Oleifera terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui.

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan kelompok umur di wilayah puskesmas talise kota palu

Kelompok umur (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
20 - 29	9	60,0
30 - 39	6	40,0
Jumlah	15	100,0

Sumber : Data Primer Agustus 2022

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden paling banyak mempunyai kelompok umur 20-29 tahun sebanyak 9 responden (60%), dan paling sedikit yang berumur 30- 39 tahun sebanyak 6 responden (40%).

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan Pendidikan di wilayah puskesmas talise kota palu

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	3	20,0
SMP	7	46,7
SMA	4	26,7
S1	1	6,7
Jumlah	15	100,0

Sumber : Data Primer Agustus 2022

Tabel 5. menunjukkan bahwa responden paling banyak mempunyai pendidikan SMP sebanyak 7 responden (46,7%), dan paling sedikit yang berpendidikan S1 sebanyak 1 responden (6,7%).

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di wilayah puskesmas talise kota palu

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	14	93,3
SWASTA	1	6,7
Jumlah	15	100,0

Sumber : Data Primer Agustus 2022

Tabel 6. menunjukkan bahwa umumnya responden bekerja sebagai Ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 14 responden (93,3%), dan paling sedikit yang bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 1 responden (6,7%)

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan pada peserta yang akan mengikuti Uji Kompetensi. Tetapi ada 1 responden yang masih mengalami kecemasan meskipun terjadi penurunan dari hasil HARS, hal ini dapat terjadi karena adanya pengaruh kecemasan lain dari luar dan peserta dalam proses intervensi ada 3 kali tidak mengikuti proses tersebut oleh karena kondisi kesehatan yang menurun tetapi peserta belum termasuk dalam kategori peserta drop out.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk juga mereka yang menghadapi ujian ataupun tes untuk mendapatkan kelulusan dalam sebuah pendidikan. Berdasarkan penelitian yang mengatakan bahwa aspek yang paling banyak yang menimbulkan kecemasan adalah aspek kekhawatiran akan hasil dari ujian tersebut (17). Uji kompetensi merupakan suatu proses yang dilakukan untuk dapat mengukur pengetahuan, keterampilan dan sikap tenaga kesehatan yang sesuai dengan standar profesi. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1796 tahun 2011 tentang registrasi tenaga kesehatan tersebut dijelaskan bahwa seluruh tenaga kesehatan termasuk perawat harus mengikuti uji kompetensi sebagai syarat untuk memperoleh Surat Tanda Registrasi (STR) dan Exit Exam saat calon lulusan dianggap “kompeten” (18). Hal inilah yang dapat memicu timbulnya kecemasan dari seseorang yang akan menghadapi uji kompetensi.

Ketika seseorang merasa cemas maka sistem tubuh akan bekerja dengan meningkatkan kerja saraf simpatis sebagai respon terhadap stres. Sistem saraf simpatis bekerja melalui aktivasi medula adrenal untuk meningkatkan pengeluaran epinephrine, norepinephrine, kortisol serta menurunkan nitric oxide. Keadaan tersebut akan menyebabkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, aliran

darah ke berbagai organ meningkat serta peningkatan metabolisme tubuh (19). Untuk menghambat kerja saraf simpatis dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivasi kerja saraf parasimpatis untuk menimbulkan respon relaksasi (19). Oleh karena itu kecemasan pada seseorang harus mendapatkan penanganan sehingga tidak memperburuk kondisinya.

Kecemasan yang dialami oleh peserta uji kompetensi rata-rata adalah kecemasan ringan sampai dengan sedang (17,20) sehingga dapat kita lakukan atau berikan terapi non farmakologi untuk menangani kecemasan seperti teknik relaksasi benson (21,22). Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien atau faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (23–25).

Melihat dari definisi relaksasi benson, maka ada banyak manfaat yang didapatkan dari teknik ini. Dari beberapa studi teknik relaksasi benson dapat mengurangi nyeri, stres, kecemasan, depresi, meningkatkan kualitas tidur bahkan menurunkan tekanan darah, nadi, memperbaiki pernapasan dan metabolisme tubuh (22,26–29). Relaksasi benson lebih mengutamakan perasaan rileks atau tenang sehingga respon tubuh berfungsi dengan normal.

Pada saat seseorang sedang mengalami ketegangan dan kecemasan, saraf yang bekerja adalah sistem saraf simpatis (berperan dalam meningkatkan denyut jantung). Pada saat relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan) sehingga timbul counter conditioning yang dapat menghilangkan nyeri serta kecemasan yang dialami seseorang (24). Relaksasi untuk menurunkan kecemasan banyak di tawarkan salah satunya adalah relaksasi benson.

Teknik relaksasi benson dimulai dengan posisi yang nyaman kemudian sikap pasif atau pasrah dan memusatkan pikiran pada satu titik dengan menyebutkan satu kata yang berhubungan dengan Tuhan secara berulang-ulang ketika menarik dan menghembuskan nafas secara alami yang juga di dukung dengan lingkungan yang tenang, hal inilah yang akan membuat anda merasa apa yang disebut dengan respons relaksasi. Dengan bersikap pasrah dan fokus pada satu kata akan membuat tubuh mengurangi/berhenti dari aktifitas fisiologis yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat sistem saraf simpatis (30). Saraf parasimpatis akan menurunkan dan menaikkan semua fungsi yang dinaikan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Hal inilah yang juga secara perlahan akan membuat pembuluh darah (arteri) menjadi dilatasi dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan terjadinya peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh (31).

Perasaan rileks yang diperoleh dari relaksasi benson ini akan di teruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH). Corticotropin Releasing Hormone (CRH), Adenocorticotropin Hormone (ACTH), dan kortisol yang merupakan komponen dari Aksis Hypotalamus Pituitary Adrenal (HPA) dan berada di otak sebagai pengatur sistem neuendokrin, metabolisme, serta gangguan perilaku. CRH akan menstimulasi ACTH dan selanjutnya ACTH menstimulasi kortes adrenal untuk menghasilkan kortisol yang dapat mengatur keseimbangan sekresi CRH dan ACTH. HPA dan serotonergik berkaitan erat dimana sistem limbik mengatur aktivitas tubuh, seperti: bangun atau terjaga dari tidur, rasa lapar, emosi, dan pengaturan mood (32).

CRH sendiri akan mengaktifkan anterior pituitary (adenohipofisis) untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan tenang. Selain itu, gangguan yang terjadi pada Gamma Amino Butyric Acid (GABA) yang merupakan neurotransmitter agen antiansietas alami tubuh yang terdapat pada sistem limbik akan perlahan-lahan hilang sehingga norepinefrin dapat ditekan. Norepinefrin juga dihasilkan oleh sistem limbik yang dapat meningkatkan ansietas sedangkan GABA sendiri mengurangi ansietas. Selain norepinefrin, serotonin juga sebagai neurotransmitter indolamin yang biasanya terlibat dalam psikosis dan gangguan mood (33).

Di samping itu, di anterior pituitary terjadi penurunan sekresi ACTH yang kemudian ACTH mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan terjadi penurunan kecemasan, stres, dan ketegangan. Sementara itu, dengan penurunan saraf simpatis menjadikan pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi atau aliran darah lancar sehingga tubuh menjadi hangat, pernapasan menjadi lebih lancar dan efektif, kerja jantung lebih ringan, dan melancarkan sistem metabolisme. Sedangkan, secara emosi sebagai “respon relaksasi” dari relaksai benson dapat membantu mencapai ketenangan jiwa,

mengarahkan atau memfokuskan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Sedangkan, dari peningkatan fungsi saraf parasimpatis dapat mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga tekanan darah menurun dan timbul efek/sensasi yang menyenangkan dan lebih rileks (34). Dengan demikian teknik relaksasi benson dapat diterapkan pada peserta uji kompetensi untuk mengatasi masalah fisiologis terutama untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Relaksasi benson dapat diterapkan sendiri tanpa pendamping, sehingga peserta uji kompetensi dapat melakukan hal ini dimana saja dan kapan saja, apalagi dengan durasi yang cukup singkat yaitu hanya 15-20 menit (22,28,30,35) bahkan pada saat sebelum ujian di mulai sehingga benar-banar dapat mengikuti ujian dengan tenang dan dapat berkonsentrasi dengan baik dalam menjawab setiap soal yang ada.

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil riset mengenai akibat penerapan terapi komplementer : moringa oleifera dalam meningkatkan penciptaan asi pada bunda menyusui di area puskesmas talise kelurahan tondo disimpulkan bahwa: Dari 15 responden yang diteliti, pada Pre test semua responden mengatakan tidak hadapi kenaikan penciptaan ASI saat sebelum konsumsi Terapi Moringa Oleifera. Sedangkan pada Post test terdapat 12 responden yang mengatakan mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 80,0 % dan terdapat 3 responden yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI setelah mengkonsumsi Terapi Moringa Oleifera dengan presentase 20.0 %. Pada hasil uji paired t- test sampel diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh pemberian Terapi Moringa Oleifera terhadap peningkatan penciptaan ASI pada bunda menyusui. Hasil itu membuktikan kalau Terapi Moringa Oleifera berpengaruh dalam tingkatkan serta memperlancar penciptaan ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Puskesmas Talise Kota Palu serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kristiyanti R, Khuzaiyah S, Chabibah N, Khanifah M. Effectiveness of Moringa Oleifera Extract to Increase Breastmilk Production in Postpartum Mother with Food Restriction. 2020;436:584–9.
2. Asih Y, Mirah WS IGA, Setiawati T. Perbedaan Pengeluaran Asi Pertama Antara Pijat Oksitosin Dan Breast Care Pada Ibu Nifas Di Wilayah Natar Lampung Selatan. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2019;14(2):231.
3. Kemenkes. Profil Kesehatan Indonesia. Retrieved from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
4. Rahayu TB, Anna Y, Nurindahsari W. Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (Moringa Oleifera). J Kesehat Madani Med. 2018;9(2):87–91.
5. Zakaria, Hadju V, As'ad S, Bahar B. Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor terhadap Kuantitas dan Kualitas Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan. J MKMI. 2016;12(3):161–9.
6. Sumarni, Puspasari I, Mallongi A, Yane E, Sekarani A. Effect of moringa oleifera cookies to improve quality of breastmilk. Enferm Clin. 2020;30:99–103.
7. Johan H, Anggraini RD, Noorbaya S. Potensi Minuman Daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Postpartum. Sebatik. 2019;23(1):192–4.
8. Widyatuti W. Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. J Keperawatan Indones. 2008;12(1):53–7.
9. Maria Goreti usboko. Asuhan Keperawatan Dengan Hipertensi Pada Ibu Hamil. Gastrointest Endosc. 2018;10(1):279–88.
10. Amir H, Marwan NI, Rani AH, Herman NM, Aryani N, Wahdah NA, et al. Empowerment of village communities through the holistic program for village development and empowerment (php2d) “moringa craps khas bontoramba.” Pros Semin Nas Pengabd Kpd MasyarakatPeduli Masy. 2022;2(April):175–80.
11. Raguindin PFN, Dans LF, King JF. Moringa oleifera as a galactagogue. Breastfeed Med. 2014;9(6):323–4.
12. Dangur ST, Kallau NHG, Wuri DA. Pengaruh Infusa Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Preservatif Alami Terhadap Kualitas Daging Babi. J Kaji Vet. 2020;8(1):1–23.

13. Syafputri TM, Amir A, Syukur S. Effect of Virgin Coconut Oil on Prolactin Levels and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Int J Sci Healthc Res.* 2022;7(2):331–7.
14. Profil Puskesmas Palu. 2021. Retrieved from : <https://dinkes.palukota.go.id/landing/uptd/uptd-puskesmas-mabelopura>
15. Kurniawan BC, Dahlan S, ... Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Pemilihan Karir Siswa. *ALIBKIN (Jurnal* 2019;
16. Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif.* Bandung: Alfabeta; 2011.
17. Mustika D, Wenny Artanty N, Kep S, Harjanto T, Kep S, Ibrahim Rahmat SK. Gambaran Tingkat Kecemasan Peserta Uji Kompetensi Ners Indonesia di Daerah Istimewa Yogyakarta. 2019;(2011):58–63.
18. Tamsuri A. Teknik Telaah (Review) Soal Exit Exam Keperawatan. *Syria Stud.* 2015;7(1):37–72.
19. Benson, Herbert and Klipper MZ. *The relaxation response.* USA: Harper Collins; 2000.
20. Taherong F, Alkautzar AM. Hubungan Tingkat Kecemasan peserta dan Frekuensi Keikutsertaan Uji Kompetensi dengan Hasil Uji Kompetensi Bidan Nasional (UKBI) di Sulawesi Selatan Periode Juli-September 2020. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan).* 2021;8(2):66–73.
21. Kiani F, Ali M, Zadeh H, Shahrakipour M. The effect of Benson ' s relaxation method on hemodialysis patients ' anxiety . 2017;28(2):1075–80.
22. Mahdavi A, Ali M, Gorji H, Morad A, Gorji H. Implementing Benson ' s Relaxation Training in Hemodialysis Patients : Changes in Perceived Stress , Anxiety , and Depression. 2013;5(9):536–40.
23. Rambod M, Sharif F, Pourali-mohammadi N. International Journal of Nursing Studies Evaluation of the effect of Benson ' s relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients : A randomized controlled trial. *Int J Nurs Stud.* 2013;
24. Solehati T, Rustina Y. Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section. 2015;5(3).
25. Herbert B, William P. *Relaxation Revolution.* I. New York: Simon & Schuster, Inc; 2010.
26. Keihani Z, Jalali R, Shamsi MB. Effect of Benson Relaxation on the Intensity of Spinal Anesthesia – Induced Pain After Elective General and Urologic Surgery. *J PeriAnesthesia Nurs.* 2019;1–9.
27. Rambod M, Pourali-mohammadi N, Pasyar N, Raffi F, Sharif F. The effect of Benson ' s relaxation technique on the quality of sleep of Iranian hemodialysis patients : A randomized trial. *Complement Ther Med.* 2013;
28. Gorji MAH, Davanloo AA, Heidarigorji AM. The efficacy of relaxation training on stress , anxiety , and pain perception in hemodialysis patients. 2014;24(6).
29. Benson H, Proctor W, Nurhasan. *Dasar-dasar respons relaksasi : bagaimana menggabungkan respons relaksasi dengan keyakinan pribadi anda.* Bandung: Kaifa; 2000.
30. Rosemary PA, Marie D. *Relaxation Techniques a Practical Guide for the Health Care Professional.* Fourth Edi. Rosemary PA, editor. London: Churchill Livingstone Elsevier; 2010.
31. Purwanto, Zulekha. *Pengaruh Latihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Insomnia di Yogyakarta.* Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang. 2007;
32. Purba JS. *Peran Neuroendokrin pada Depresi.* Vol.19. Jakarta: Dexa Media; 2006.
33. Videbeck SL. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC; 2008.
34. Handoyo A. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas.* Jakarta: Elex Media Komputindo; 2002.
35. Benson H, Klipper MZ. *The Relaxation Response.* July. Australia: Harper Collins; 2009.