



Pengaruh Pemberian Air Nira pada Ibu Menyusui terhadap Kepuasan Bayi Menyusu di Wilayah Kerja Puskesmas

Desi[✉], Sri Maulidiana¹, Ayu Rafiony¹, Dahliansyah¹, Nopriantini¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel

Kata Kunci: Air Nira, ASI, Kepuasan Bayi Menyusu

Abstrak

Kepuasan bayi menyusu merupakan salah satu tujuan utama pemberian Air Susu Ibu (ASI) pada ibu nifas. Ketidاكلancaran pengeluaran kolostrum atau ASI sering disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang hormon tersebut adalah dengan pemberian air nira. Air nira mengandung glukosa, fruktosa, steroid, flavonoid, dan berbagai substansi lain yang berpotensi meningkatkan serta memperlancar produksi ASI sehingga bayi dapat menyusu dengan puas. Hormon oksitosin dan prolaktin diketahui berpotensi distimulasi oleh konsumsi air nira. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi karena memiliki komposisi zat gizi yang ideal dan seimbang sehingga mudah dicerna serta diserap secara optimal oleh tubuh bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air nira pada ibu menyusui terhadap kepuasan bayi menyusu di wilayah kerja Puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain posttest only control group design. Responden penelitian adalah ibu menyusui yang memiliki bayi usia ≤ 6 bulan sebanyak 60 orang, yang terdiri dari 30 responden di Desa Medan Mas dan 30 responden di Desa Padang Tikar Dua. Penelitian dilakukan selama 7 hari dengan pemberian air nira sebanyak 150 ml setiap hari pada pukul 09.00 WIB. Analisis data menggunakan uji independent sample t-test untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian air nira terhadap kepuasan bayi menyusu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kepuasan bayi menyusu dan terdapat perbedaan pengaruh pemberian air nira terhadap kepuasan bayi menyusu dengan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Konsumsi air nira pada ibu menyusui berpengaruh terhadap kepuasan bayi menyusu.

Article Info

Keywords: ASI, Nira Water, Breastfeeding Satisfaction

Abstract

The satisfaction of breastfeeding babies is one of the main goals of breastfeeding for postpartum mothers. The inadequate production of colostrum or breast milk is often caused by a lack of stimulation of the oxytocin and prolactin hormones. One effort that can be used to stimulate these hormones is the consumption of nira water. Nira water contains glucose, fructose, steroids, flavonoids, and other substances that are effective in increasing and facilitating breast milk production, allowing babies to breastfeed more satisfactorily. The hormones oxytocin and prolactin have the potential to be stimulated by the consumption of nira water. Breast milk is the best food for infants because it contains nutritional components in an ideal and balanced composition, making it easy to digest and optimally absorbed by infants. This study aimed to determine the effect of giving nira water

to breastfeeding mothers on breastfeeding satisfaction among infants in the working area of Padang Tikar Health Center, Kubu Raya District. This study used an experimental method with a posttest only control group design. The respondents were 60 breastfeeding mothers who had infants aged ≤ 6 months, consisting of 30 respondents from Medan Mas Village and 30 respondents from Padang Tikar Dua Village. The study was conducted for 7 days by providing 150 ml of nira water every day at 09.00 AM. Data analysis used the independent sample t-test to determine the difference in the effect of nira water consumption on breastfeeding satisfaction. The results showed that there was breastfeeding satisfaction and a significant difference in the effect of nira water consumption on breastfeeding satisfaction with a significance value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$). The consumption of nira water in breastfeeding mothers has an effect on breastfeeding satisfaction.

© 2026 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan , Indonesia
Email: desigizi77@gmail.com

Pendahuluan

Kepuasan bayi menyusu merupakan tujuan pemberian ASI pada ibu nifas. Sekarang masih banyak bayi yang kepuasan menyusunya belum terpenuhi karena pengeluaran colostrum/ASI ibu belum lancar. Ketidak lancaran pengeluaran colostrum/ASI disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin, untuk merangsang hormon tersebut dapat dilakukan dengan pemberian air nira (Asih, 2021).

Nira adalah suatu minuman alami yang memiliki rasa manis karena mengandung glukosa. Kebanyakan masyarakat mengolah air nira menjadi gula tradisional di karenakan pada air nira terdapat kandungan glukosa sehingga memiliki rasa yang manis, air nira yang dikonsumsi secara rutin dapat meningkatkan produksi ASI dengan bantuan isapan bayi. Hormon oksitoksin dan prolaktin berpotensi distimulus oleh Air nira, pada air nira terdapat kandungan glukosa, fruktosa, steroid, flavonoid dan substansi lainnya yang efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI sehingga bayi dapat dengan puas untuk menyusu (Wilberta et al., 2021).

Berdasarkan penelitian Miharti et al., 2022 konsumsi air nira juga dapat mempengaruhi produksi ASI, di dalam penelitiannya ibu nifas yang mengonsumsi air nira produksi asinya lebih meningkat dibandingkan dengan ibu nifas sebelum mengonsumsi air nira, Air Nira yang segar mengandung sukrosa, glukosa dan fuktosa dan kandungan tertentu, yaitu 88,4% air, 11% gula, 0,41% protein, 0,17% lemak dan 0,0% asam – asam lain seperti asam sitrat, asam tartarat, asam malat, asam suksirat, asam laktat, asam fumarat dan asam piglatamat.

Oleh karena itu pemberian air nira dapat mempengaruhi produksi ASI pada ibu nifas

sehingga ibu nifas dapat memberikan ASI eksklusif dengan baik selama 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang memiliki komponen zat yang sangat baik untuk bayi karena tersedia dalam bentuk yang ideal dan seimbang untuk dicerna dan diserap secara optimal oleh bayi (Asokawati et al., 2018). Status gizi bayi baik serta kesakitan dan kematian anak menurun karena terjamin oleh adanya faktor protektif dan nutrisi yang sesuai dalam air susu ibu (ASI). ASI dapat melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi, misalnya diare, otitis media, dan infeksi saluran pernafasan akut bagian bawah, hal ini merupakan pernyataan dari beberapa peneliti epidemiologis (Rahmanisa A, 2016).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2020) menyebutkan bahwa prevalensi menyusui hanya ASI saja dalam 24 jam terakhir pada bayi umur 0-6 bulan dan di lanjutkan hingga 2 tahun meningkat dari 15,3% (2017) menjadi 30,2% (2018) dan prevalensi inisiasi menyusui dini <1 jam meningkat dari 29,3% (2019) menjadi 34,5% (Nislawaty et al., 2022).

Pada penelitian Niar et al., 2021 banyak faktor penyebab ibu menghentikan pemberian ASI dan memilih untuk memberikan makanan pendamping ASI yaitu bayi tidak puas dengan pemberian ASI (33,3%), produksi ASI tidak cukup (27,0%), ASI tidak keluar (17,5%), kesulitan bayi dalam menyusu (12,7%), ibu sakit dan harus meminum obat (6,3%), dan luka atau lecet pada payudara 2 (3,2%). Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa prevalensi alasan ibu menghentikan pemberian ASI terbanyak adalah bayi tidak puas dengan pemberian ASI dan produksi ASI tidak cukup.

Pada penelitian Sulistiyah, (2016) bayi dikatakan puas menyusu adalah ketika bayi selesai menyusu bayi akan tertidur pulas dan tidak

menangis, bayi tampak sehat dan terdapat kenaikan berat badan rata-rata 500 gram setiap bulannya. frekuensi bayi menyusui idealnya adalah 8-12x dalam 24 jam, dan 10 sampai 20 menit untuk masing- masing payudara, dengan jarak menyusui dengan menyusui berikutnya yaitu antara satu setengah sampai 2 jam sekali.

Metode penelitian Alat

alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kantong plastik bening ½ kg, cup transparan, jirigen ukuran 10 liter dan koesioner *post test*, adapun bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah air nira.

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian, kemudian efek dari intervensi tersebut diukur dan dianalisis. Metode eksperimen dilakukan dengan cara membandingkan efek perlakuan pada kelompok subjek yang diberikan intervensi dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi atau kelompok kontrol. Selain itu, eksperimen juga dapat dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok penelitian (Kusuma Dharma, 2015).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *posttest only control group design*. Pada desain ini responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa konsumsi air nira, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi dan berfungsi sebagai kelompok pembanding.

Pada desain *posttest only control group design* tidak dilakukan pengukuran awal (*pre-test*). Oleh karena itu, kesimpulan penelitian diperoleh dengan cara membandingkan hasil *post-test* antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol.

Tabel 1. Desain Penelitian

Sampel	Perlakuan	Post-test
F1	X ₁	O ₂
F2	X ₀	O ₂

Sumber : D. Yuliana & Putri, (2021)

Prosedur penelitian

Alur pengambilan air nira

Membuat injakan kaki pada batang pohon kelapa agar lebih mudah untuk memanjat keatas, kemudian memilih manggar kelapa yang

belum mekar, pangkal manggar yang dipilih lalu di bungkus menggunakan plastik, selanjutnya memotong bagian ujung manggar kemudian manggar dibengkokkan ke bawah, butuh waktu 2-3 hari untuk membengkokkan manggar (tidak bisa sekaligus) agar manggar tidak patah dan dapat menghasilkan air, setelah ujung manggar sudah mengarah kebawah maka wadah untuk penyimpanan air nira sudah bisa digantung, dan tunggu hingga 5 hari air nira akan siap untuk diambil.

Pengolahan air nira

Air nira yang masih segar dikemas ke dalam plastik sebanyak 150 ml kemudian di masukkan ke dalam cup transparan, air nira siap diberikan kepada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya.

Analisis data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian secara deskriptif. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji ada atau tidaknya perbedaan pengaruh pemberian air nira sebanyak 150 ml pada ibu menyusui terhadap kepuasan bayi menyusui selama 7 hari.

Setelah diperoleh data hasil pengaruh pemberian air nira pada ibu menyusui terhadap kepuasan bayi menyusui, selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Setelah itu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Tahap terakhir adalah melakukan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh pemberian air nira pada ibu menyusui terhadap kepuasan bayi menyusui.

Hasil Dan Pembahasan

Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat identitas responden yang meliputi nama ibu, nama bayi, umur ibu, umur bayi, jenis kelamin bayi, nomor telepon, alamat, urutan anak, berat badan bayi, dan panjang badan bayi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan ibu menyusui di Desa Medan Mas pada pagi hari pukul 09.00 WIB di Polindes Medan Mas, sedangkan di Desa Padang Tikar Dua dilakukan pada siang hari pukul 13.00 WIB di Rumah Baca Sui Masjid. Kegiatan ini didampingi oleh bidan desa serta kader posyandu dari masing-masing desa.

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2024. Pada saat tersebut ibu menyusui diberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan serta jadwal konsumsi air nira yang akan diberikan kepada kelompok perlakuan.

Pemberian air nira dilakukan setiap hari kepada ibu menyusui di Desa Medan Mas. Air nira terlebih dahulu diukur sebanyak 150 ml pada pukul 07.00 WIB. Setelah diukur, air nira dimasukkan ke dalam kantong plastik bening berukuran ½ kg agar mudah diikat dan mencegah tumpah. Selanjutnya kantong plastik tersebut dimasukkan ke dalam cup transparan dan dikemas sebanyak 30 kemasan. Air nira yang telah dikemas kemudian dibagikan kepada ibu menyusui sehingga pada pukul 09.00 WIB ibu sudah mengonsumsi air nira tersebut.

Pemberian air nira dilakukan selama 7 hari, yaitu dari tanggal 20 Januari hingga 27 Januari 2024 setiap pagi. Selama masa intervensi tersebut, ibu menyusui yang mengonsumsi air nira diminta untuk mengirimkan bukti berupa foto saat mengonsumsi air nira menggunakan fitur **timestamp** pada grup WhatsApp yang telah disediakan oleh peneliti.

Setelah pemberian air nira selesai, dilakukan pengisian kuesioner (post-test) kepada ibu menyusui di Desa Medan Mas dan Desa Padang Tikar Dua. Post-test di Desa Medan Mas dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2024 pukul 09.00 WIB di Polindes Medan Mas. Hasil pengisian menunjukkan bahwa seluruh bayi dalam kategori puas menyusui. Sementara itu, post-test di Desa Padang Tikar Dua dilakukan pada tanggal 28 Januari 2024 pukul 13.00 WIB di Rumah Baca Sui Masjid dengan hasil bayi yang termasuk kategori puas menyusui sebanyak 10 orang dan kategori tidak puas menyusui sebanyak 20 orang.

Analisis Univariat

Penelitian ini melibatkan 60 responden yang merupakan ibu menyusui. Sebanyak 30 responden berada pada kelompok perlakuan yang diberikan air nira di Desa Medan Mas, sedangkan 30 responden lainnya menjadi kelompok kontrol di Desa Padang Tikar Dua.

Tabel 2. Karakteristik Responden di Desa Medan Mas

Karakteristik	n	(%)
---------------	---	-----

Umur bayi (bulan)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar bayi di Desa Padang Tikar Dua berusia 4–6 bulan yaitu sebesar 66,7%, sedangkan bayi usia 1–3 bulan sebesar 33,3%. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar bayi berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 60,0%.

Pada kelompok kontrol yang tidak

Karakteristik	n	(%)
1–3	14	46,6
4–6	16	53,4
Total	30	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Total	30	100
Kepuasan bayi menyusui		
Puas	29	96,7
Tidak puas	1	3,3
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar bayi di Desa Medan Mas berusia 4–6 bulan yaitu sebesar 53,4%, sedangkan bayi usia 1–3 bulan sebesar 46,6%. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar bayi berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 56,7%.

Kepuasan bayi menyusui dalam penelitian ini dikategorikan puas apabila nilai kuesioner responden berada pada rentang 60–100, sedangkan kategori tidak puas apabila nilai berada pada rentang 0–55. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan air nira di Desa Medan Mas, sebanyak 96,7% bayi berada pada kategori puas, sedangkan 3,3% berada pada kategori tidak puas.

Tabel 3. Karakteristik Responden di Desa Padang Tikar Dua

Karakteristik	n	(%)
Umur bayi (bulan)		
1–3	10	33,3
4–6	20	66,7
Total	30	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	60,0
Perempuan	12	40,0
Total	30	100
Kepuasan bayi menyusui		
Puas	10	33,3
Tidak puas	20	66,7
Total	30	100

diberikan air nira, bayi yang termasuk kategori puas menyusui sebanyak 33,3%, sedangkan kategori tidak puas sebanyak 66,7%.

Analisis Bivariat

Uji Hipotesis (Independent Sample t-test)

Tabel 4. Hasil Uji Independent Sample t-test

Kelompok	Mean	Mean Difference	95% CI	Sig.
Air Nira	87,67			
Tidak Nira	54,67	33,000	27,773 – 38,227	0,00

Berdasarkan hasil uji independent sample t-test, diperoleh nilai rata-rata kepuasan bayi menyusui pada kelompok yang diberikan air nira sebesar 87,67, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 54,67. Selisih rata-rata antara kedua kelompok sebesar 33,000 dengan rentang 95% CI: 27,773 – 38,227.

Nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan air nira dengan kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan selama 9 hari di wilayah kerja Puskesmas Padang Tikar. Pada hari pertama dilakukan pengarahannya kepada responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian di Desa Medan Mas dan Desa Padang Tikar Dua. Selanjutnya dilakukan pemberian air nira kepada ibu menyusui di Desa Medan Mas selama 7 hari berturut-turut. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengisian kuesioner (post-test) pada kedua kelompok responden.

Kepuasan Bayi Menyusui

Bayi yang mendapatkan ASI secara langsung dari ibu biasanya akan merasa lebih puas dan aman karena adanya kontak langsung dengan ibu. Bayi dapat merasakan kehangatan tubuh ibu serta mendengar denyut jantung ibu yang telah dikenal sejak masih berada di dalam kandungan.

Kelancaran produksi ASI dapat dilihat dari beberapa tanda, salah satunya adalah bayi terlihat puas setelah menyusui. Bayi yang tidak puas saat menyusui biasanya disebabkan oleh produksi ASI yang kurang. Dalam penelitian ini, bayi dikatakan puas apabila memiliki beberapa tanda seperti buang air kecil minimal 6–8 kali sehari, ibu dapat mendengar suara bayi menelan ASI saat menyusui, serta payudara ibu terasa lebih lunak setelah menyusui.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada Desa Medan Mas yang diberikan air nira terdapat 29 bayi (96,7%) yang puas menyusui, sedangkan pada Desa Padang Tikar Dua yang tidak diberikan air nira hanya 10 bayi (33,3%) yang puas menyusui.

Hasil ini menunjukkan bahwa bayi pada kelompok yang diberikan air nira memiliki tingkat kepuasan menyusui yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian Miharti et al. (2022) yang menyatakan bahwa air nira dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI.

Hormon prolaktin berfungsi merangsang sel alveoli untuk memproduksi susu, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam proses pengeluaran ASI melalui kontraksi alveoli. Apabila kadar kedua hormon tersebut rendah, maka produksi dan pengeluaran ASI juga akan berkurang (Tri Susilani & Kurniawan, 2016).

Pengaruh Pemberian Air Nira terhadap Kepuasan Bayi Menyusui

Permasalahan dalam proses menyusui sering terjadi karena berbagai faktor, salah satunya adalah produksi ASI yang kurang. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya sering menangis atau tampak tidak puas setelah menyusui, sehingga muncul anggapan bahwa ASI yang dihasilkan tidak cukup.

Beberapa ibu di wilayah Padang Tikar telah mencoba mengonsumsi makanan yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI seperti sayur daun katuk, jantung pisang, dan daun kelor. Namun sebagian ibu kurang menyukai jenis makanan tersebut karena harus diolah terlebih dahulu sebelum dikonsumsi.

Pada penelitian ini digunakan air nira sebagai alternatif karena memiliki rasa manis yang disukai serta lebih praktis untuk dikonsumsi. Selain itu, air nira juga mudah disimpan dan tidak memerlukan proses pengolahan sebelum diminum.

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan air nira dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi air nira dapat meningkatkan produksi ASI sehingga bayi merasa lebih puas saat menyusui.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Miharti et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konsumsi air nira berpengaruh terhadap produksi ASI dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Kandungan dalam air nira diketahui dapat menstimulasi hormon estrogen, oksitosin, dan prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI.

Selain meningkatkan produksi ASI, air nira juga dapat memberikan manfaat lain seperti menambah energi, menyegarkan tubuh, serta membantu menjaga hidrasi tubuh. Kandungan dalam air nira terdiri dari sekitar 11% gula, 88,4% air, 0,41% protein, dan 0,17% lemak. Namun demikian, air nira harus dikonsumsi dalam kondisi segar karena apabila dibiarkan terlalu lama pada suhu ruang dapat mengalami fermentasi yang menyebabkan perubahan rasa, aroma, dan warna sehingga dapat menimbulkan rasa mual atau sakit perut (Miharti et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat kepuasan bayi menyusui di wilayah kerja Puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya setelah pemberian air nira. Selain itu, terdapat pengaruh pemberian air nira pada ibu menyusui terhadap kepuasan bayi menyusui di wilayah kerja Puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya.

Daftar Pustaka

- Asih, Y. (2021). Bantal menyusui memengaruhi motivasi, musculoskeletal disorder pada ibu menyusui produksi ASI, breastfeeding pillow affects motivation, breastmilk production, and musculoskeletal disorder in breastfeeding mothers. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 435–445.
- Asokawati, F. D., Kristiari, J. J., & Sari, F. (2018). The effectiveness of giving katuk leaf extract on breast milk production and increasing baby weight in the independent practice of Madiun district midwives. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 114–120.
- Ayu Yuliasusti, R., Jayadi, A., & Wulan, E. A. (2020). Pengaruh kapsul ekstrak daun katuk (*Sauropus androgynus* (L) Merr) dengan obat Milmor untuk memperlancar produksi ASI. *Jurnal Infokes*, 10(2), 323–327.
- Khosidah, A. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian kolostrum pada bayi baru lahir di Puskesmas Baturaden Kabupaten Banyumas Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), 75.
- Kusuma Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Miharti, S. I., Delvina, V., & Herawati, N. (2022). Pengaruh pemberian air nira terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan*, 12(2).
- Niar, A., Dinengsih, S., & Siauta, J. (2021). Factors affecting the production of breast milk breastfeeding mother at Harifa RSB, Kolaka District Southeast Sulawesi Province. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 7(2), 10–19.
- Pranajaya, R., & Nirmala, R. (2013). Determinan produksi ASI ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 227–237.
- Rahmawati, A., & Prayogi, B. (2017). Analisis faktor yang mempengaruhi produksi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui yang bekerja. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 4(2), 134–140.
- Rinata, E., & Rusdyati, T. (2021). Teknik menyusui posisi, perlekatan dan keefektifan menghisap pada ibu menyusui di RSUD Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan*, 128–139.
- Sulistiyah. (2016). Hubungan antara frekuensi ibu menyusui pada bayi 0–6 bulan dengan kelancaran ASI di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Hesti Wira Sakti*, 4(1), 6–9.
- Tri Susilani, A., & Kurniawan, H. (2016). Pemberian jintan hitam (*Nigella sativa*) dalam peningkatan kadar hormon produksi ASI (prolaktin dan oksitosin). *Jurnal Permata Indonesia*, 7(2), 1–14.
- Triananingsi, N., Andryani, Z. Y., & Basri, F. (2020). Hubungan pemberian sayur daun katuk terhadap kelancaran ASI pada ibu multipara di Puskesmas Caille. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Wijaya, F. A. (2019). ASI eksklusif nutrisi ideal untuk bayi 0–6 bulan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(4), 296–300.
- Wilberta, N., Sonya, N. T., & Lydia, S. H. R. (2021). Analisis kandungan gula reduksi pada gula semut dari nira aren yang dipengaruhi pH dan kadar air. *Bioedukasi (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 12(1), 101.