

PENGARUH TERAPI SPA DENGAN RAMUAN DASEMON (DAUN SERAI LEMON) TERHADAP PRODUKSI ASI DAN KUALITAS HIDUP IBU POST PARTUM

*The Effect of Spa Therapy with Dasemon (Lemon Leaves) on Breast Milk
Production and Quality of Life of Post Partum Mothers*

Maya Astuti^{1*}, Fuadah Ashri Nurfurqoni^{2*}, Sri Wahyuni^{3*}

Prodi Kebidanan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung,

^{1*}Email: mayahendra@yahoo.co.id

^{2*}Email: fuadah@staff.poltekkeskemenkesbandung.ac.id

^{3*} Email: Wahyuni755@gmail.com

ABSTRACT

One of the efforts to increase breast milk production is to maintain the health and fitness of the mother physically and psychologically. One way is with complementary spa therapy, which in principle provides comprehensive relaxation therapy for the milk production system, starting from improving blood circulation and increasing the mother's metabolism. The purpose of this study was to determine the effect of spa therapy using the dasemon (lemon lemongrass) herb on breast milk production and postpartum mother's quality of life. This research is research with a pre and post-test design approach with a control group located in the area of the Kemang Public Health Center, Bogor Regency. The research was carried out during August to November 2020. The research sample was post-partum mothers on the 14th - 40th day of the week as many as 30 people were taken using purposive sampling technique. Data was collected in the intervention and control groups by using a breast milk production observation questionnaire and a postpartum quality of life questionnaire (PQLQ). The intervention group was given a spa intervention (oxytocin massage with lemongrass oil 3 times/week for 2 weeks, drinking lemon concoction 1 time/day for 2 weeks, and sauna with lemongrass leaf concoction 1 time/week for 2 weeks. Data analysis using t-test In pairs, the results showed that there was a significant effect of daemon spa therapy on breast milk production and postpartum mother's fitness ($p=0.000$).

Keywords: lemongrass leaf, effectiveness, lemon, oxytocin massage, spa, therapy

ABSTRAK

Salah satu usaha untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan menjaga kesehatan dan kebugaran ibu secara fisik maupun psikis. Salah satu caranya adalah dengan terapi komplementer spa, yang prinsipnya memberikan terapi rileksasi menyeluruh terhadap sistem produksi asi mulai dari memperlancar peredaran darah dan meningkatkan metabolisme ibu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek terapi spa dengan menggunakan ramuan dasemon (daun serai lemon) terhadap produksi ASI dan kualitas hidup ibu postpartum. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *pre and post test design with control group* yang berlokasi di wilayah puskesmas Kemang Kabupaten Bogor. Pelaksanaan selama bulan Agustus sampai November 2020. Sampel penelitian yaitu ibu post partum hari ke 14 - 40 hari minggu sebanyak 30 orang yang diambil dengan menggunakan tekknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan menggunakan kuisisioner

observasi produksi ASI dan *kuisisioner postpartum quality of life questionnaire (PQLQ)*. Kelompok intervensi diberikan intervensi spa (pijat oksitosin dengan minyak serai 3 kali/minggu selama 2 minggu, minum ramuan lemon 1 kali/hari selama 2 minggu, dan sauna dengan ramuan daun serai lemon 1 kali/minggu selama 2 minggu. Analisis data menggunakan uji t berpasangan mendapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi spa dasemon terhadap produksi ASI dan kebugaran ibu post partum ($p=0,000$). Kesimpulan, terapi spa dasemon berpengaruh terhadap produksi asi dan kebugaran tubuh ibu post partum. Saran agar terapi komplementer spa dasemon dapat terus ditingkatkan.

Kata kunci: daun sereh, efektivitas, lemon, pijat oksitosin, spa, terapi

PENDAHULUAN

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, angka pemberian ASI eksklusif secara global <40%. Hal ini menunjukkan masih terdapat banyak masalah dan penyulit dalam pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan kepada bayi. Masalah pemberian ASI tersebut antarlain yaitu kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI eksklusif, adat istiadat dan kepercayaan keluarga yang kurang mendukung program ASI eksklusif, faktor psikologis ibu seperti stress dan kecemasan, dukungan suami dan masalah kesehatan yang dialami ibu.¹

Faktor keberhasilan ASI eksklusif adalah jika ibu dan keluarga memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya pemberian ASI terutama ASI eksklusif, dukungan suami dan keluarga yang senantiasa memberikan kasih sayang dan perhatian kepada ibu menyusui, serta terjaganya kesehatan ibu baik secara fisik maupun secara psikologis.²

Kesehatan ibu dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah terapi komplementer spa. Spa adalah suatu upaya kesehatan tradisonal dengan pendekatan holistik, berupa perawatan menyeluruh menggunakan kombinasi keterampilan hidroterapi, pijat,

aromaterapi, dan ditambahkan pelayanan makanan, minuman sehat, serta olah aktivitas fisik. Manfaat spa adalah menghilangkan stress pada tubuh dan pikiran. Aliran darah yang menjadi lancar memberikan efek tenang dan membuat tubuh merasa lebih nyaman dan otot-otot tegang menjadi kendur. Manfaat lain yaitu sebagai detoks, karena mengeluarkan racun lewat keringat dan urin, meningkatkan kualitas tidur, dan menghilangkan rasa sakit pada kaki dan tulang belakang serta memanjakan diri sendiri.

Terapi spa yang digunakan adalah sauna (mandi uap), sauna telah ada sejak beratus-ratus tahun yang lalu dikenal dengan nama "Turkish Bath" lalu menyebar ke Rusia dan Eropa. Beberapa penelitian membuktikan bahwa sauna secara tidak langsung berpengaruh terhadap sistem autoimun dan endokrin serta keseimbangan elektrolit. Hubungan adrenalin dan steroid dalam darah merupakan hal penting yang berpengaruh dalam keberhasilan hidroterapi ini. Penelitian di Manado mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah sauna 20 menit. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya peredaran darah responden.³ Peningkatan peredaran darah sangat baik bagi ibu menyusui untuk membantu produksi ASI.

Terapi spa yang mengkombinasikan antara hidroterapi dan aromaterapi serta pemijatan dalam satu terapi dapat meningkatkan manfaat spa secara maksimal. Terutama dengan penggunaan bahan terapi yang menunjang. Salah satunya adalah penggunaan daun serai dan lemon.

Daun serai adalah formula alami yang terbukti dapat mengatur aliran darah. Serai kaya kalium yang meningkatkan produksi urin dalam tubuh, merangsang sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Dengan meningkatnya sirkulasi darah, juga membantu dalam memurnikan hati. Daun serai dapat dimanfaatkan sebagai minuman, makanan, atau sebagai minyak.⁴ Kandungan magnesium dan kalium yang terdapat di dalam serai bermanfaat dalam mengatur fungsi otot, jantung dan syaraf sehingga baik sekali untuk meningkatkan produksi ASI dan memberikan relaksasi pada ibu menyusui. Pada ibu menyusui penggunaan yang direkomendasikan adalah dalam bentuk pencairan dengan humidifer (aromatherapi).⁵ Sedangkan lemon adalah buah yang sarat akan kandungan vitamin C alami. Lemon memiliki berbagai manfaat seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah sembelit, dan menyegarkan kulit. Manfaat ini sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui.⁶

Selain itu, efek relaksasi dari spa yang terdiri dari pijatan, sauna dan minum lemon sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum. Kualitas ibu postpartum dapat ditingkatkan dengan upaya pencegahan permasalahan post partum seperti peningkatan rasa percaya diri dan melancarkan peredaran darah. Kualitas hidup ibu postpartum dapat dinilai dari 4 domain yaitu perawatan anak, fungsi fisik, fungsi fisiologis dan dukungan sosial.⁷

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dengan pendekatan *pre and post test design with control group* yaitu dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian dilakukan pada ibu postpartum yang berada di wilayah kerja puskesmas Kemang. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Agustus - November 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu post partum 14-40 hari yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.⁸ Besar subjek penelitian untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol @27 orang. Sampel dihitung dengan menggunakan rumus besar sampel untuk penelitian kategorik berpasangan.⁹

Dengan kriteria inklusi yaitu ibu melahirkan secara normal, post partum hari ke14-40, tidak ada riwayat penyakit jantung dan hipertensi, ibu dalam kondisi sehat, tidak ada komplikasi post partum, memberikan ASI secara eksklusif.

Kriteria eksklusi adalah ibu mengalami sakit atau komplikasi selama intervensi berlangsung, ibu mengonsumsi obat-obatan yang dapat berpengaruh terhadap produksi ASI.

Tahapan pengambilan data diawali dengan observasi produksi ASI melalui lembar observasi dan pengambilan data kualitas hidup menggunakan kuisisioner *maternal postpartum quality of life questionnaire* pada kedua kelompok.

Selanjutnya pada kelompok intervensi diberikan perlakuan selama 2 minggu, yang terdiri dari: pijat oksitosin menggunakan minyak serai 3 kali/minggu, sauna dengan humidifer

aroma terapi daun serai dan lemon 1 kali seminggu, dan minum ekstraklemon 68 gram dibagi 3 kali pemberian (pagi, siang, dan sore) setelah makan. Sedangkan pada kelompok kontrol akan dilakukan pijat oksitosin 3 kali/minggu dengan minyak kelapa, dan tidak mengonsumsi ramuan lemon dan tidak diberikan terapi spa. Setelah 2 minggu akan diukur kembali produksi ASI dan kualitas hidup responden.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan setelah terbit Surat Keterangan Layak Etik "Etichal Approval" dengan Nomor 50/KEPK/PE/VIII/2019. Data diawal pra intervensi meliputi data karakteristik responden, produksi ASI dan kualitas hidup responden (ibu post partum). Tabel karakteristik respoden, analisis data dilakukan secara kuantitatif dan diinterpretasikan sebagai berikut:

Tabel 1 Karateristik Responden Penelitian

Variabel	Intervensi*		Total
	Intervensi (n=30)	Kontrol (n=30)	
Usia Ibu			
<20 tahun	2	1	3 (5%)
20-35 tahun	19	20	30 (65%)
>35 tahun	9	9	18 (30%)
Pekerjaan			
Ibu rumah tangga	21	21	42 (70%)
Bekerja	9	9	18 (30%)
Pendidikan			
SMP	24	21	45 (75%)
SMA	3	8	11 (18%)
PT	3	1	4 (7%)
Paritas			
Primipara	9	11	20 (34%)
Multipara	21	19	40 (66%)

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden penelitian terbanyak berusia antara 20-35 tahun, sebagian besar ibu

rumah tangga, responden terbanyak dengan pendidikan menengah pertama dan sebagian besar multiparitas

Tabel 2 Pengaruh Terapi Spa Dasemon pada Variabel Perancu Terhadap Produksi ASI dan Kualitas Hidup Ibu Post Partum

Variabel	Nilai p*	
	Produksi ASI (n=30)	Kualitas Hidup (n=30)
Usia Ibu		
<20 tahun		
20-35 tahun	0,013	0,379
>35 tahun		
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	0,721	0,559
Bekerja		
Pendidikan		
SD		
SMP	0,514	0,847
SMA		
PT		
Paritas		
Primipara	0,174	0,405
Multipara		

*cross sectional

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa faktor perancu dalam penelitian ini adalah faktor usia responden. Usia

responden berpengaruh terhadap produksi ASI.

Tabel 3 Analisis Pengaruh Terapi Spa DASEMON Terhadap Produksi ASI

Kelompok	n	Median (minimum-maksimum)	Rerata ± sb	p*
Kontrol	30	9 (7-12)	9.73±1.617	
Intervensi (Spa Dasemon)	30	11 (7-12)	10.45±1.641	0,000

*uji t berpasangan

Berdasarkan tabel 3 Diketahui bahwa terapi spa dasemon memberikan pengaruh yang signifikan ($p=0,000$) terhadap produksi ASI.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Terapi Spa DASEMON Terhadap Kualitas Hidup Ibu Post Partum

Kelompok	n	Median (minimum-maksimum)	Rerata ± sb	p*
Kontrol	30	61.50 (49-122)	72,77±22,303	
Intervensi (Spa Dasemon)	30	85.50 (49-126)	87,52 ±27,514	0,000

*uji t berpasangan

Berdasarkan tabel 4 Diketahui bahwa Terapi Spa Dasemon berpengaruh secara signifikan ($p=0,000$) terhadap kualitas hidup ibu post partum.

PEMBAHASAN

Intervensi yang dilakukan diawali dengan pembuatan bahan baku. Buah lemon diambil airnya dan digunakan sebagai minuman ibu post partum, sedangkan serai digunakan dalam kondisi segar. Buah lemon yang digunakan adalah jenis Australia yang memiliki kualitas segar, permukaan kulit bagus, berukuran besar, memiliki kandungan air dan vitamin C lebih banyak, dan tinggi oksidan.¹⁰

Satu buah lemon dengan berat 100 gram diolah menjadi perasan daging buah lemon (air lemon) sebanyak 19 ml berwarna kuning jernih. Penetapan kadar vitamin C berdasarkan studi literatur yang dilakukan dengan metode spektrofotometri UV diketahui bahwa 1 ml lemon import mengandung 0,66 mg vitamin C.¹¹

Sedangkan untuk serai yang digunakan adalah jenis seraiwangi tipe Jawa. Jenis serai ini menghasilkan minyak lebih banyak dan bermutu tinggi. Serai wangi mengandung kadar geraniol 65-90% dan sitronelal 30-40%. Minyak serai wangi yang diperoleh dari phasil penyulingan menghasilkan sitronelal (32-45%), sitronelol (11-15%) dan geraniol (10-12%).

Setelah bahan baku disiapkan kemudian dilakukan pengambilan data dan intervensi. Diawali dengan analisis hasil karakteristik ditemukan bahwa usia berpengaruh terhadap produksi ASI ($p=0,013$). Pada usai <20 tahun perkembangan organ-organ reproduksi dan fungsi fisiologisnya belum optimal, termasuk pada organ payudara ibu. Namun, sebetulnya hal ini dapat diatasi

dengan meningkatkan asupan nutrisi yang baik serta frekuensi menyusui bayi.

Sedangkan pada usia >35 tahun diketahui dapat terjadi intoleransi karbohidrat pada masa kehamilan. Intoleransi karbohidrat dapat mengakibatkan kadar gula ibu meningkat sehingga dapat meningkatkan berat badan secara berlebih. Kondisi ini akan menyebabkan penurunan progesteron sehingga menghambat produksi prolaktin. Prolaktin adalah hormon yang merangsang pengeluaran asi sekaligus berdampak pada produksi asi.

Karakteristik berikutnya yaitu paritas ibu, dimana seorang multiparitas memiliki pengalaman lebih tentang menyusui yang akan memberikan keterampilan dan pengetahuan yang merupakan manisifestasi dari keterpaduan menalar dan ilmiah.¹² Namun, untuk produksi ASI tidak dipengaruhi oleh paritas karena secara fisiologis proses produksi asi akan terjadi.¹³

Pada tingkat pendidikan tidak ditemukan perbedaan produksi ASI dan kebugaran responden pada kelompok intervensi dan kontrol, hal ini dikarenakan berkembangnya media informasi sehingga mudah diakses oleh semua responden dengan tingkat pendidikan apapun. Responden juga dapat dengan mudah beronsultasi dengan petugas kesehatan melalui seluler. Informasi yang memadai tentang laktasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi perilaku menyusui.

Karakteristik terakhir yang dianalisis yaitu pekerjaan responde. Kesempatan ibu rumah tangga untuk memperoleh informasi sama besar dengan ibu bekerja. Dari segi kesehatan fisik, ibu rumah tangga dan ibu bekerja sama-sama dalam kondisi post partum. Ibu

bekerja dalam masa cuti membuat waktu beristirahat lebih banyak dan tenang. Ketenangan ibu biasanya tidak memicu stress yang bisa berpengaruh terhadap produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh terapi spa dasemon secara signifikan terhadap produksi ASI antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ($p=000$). Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tingkat kebugaran ibu post partum antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ($p=001$).

Masa post partum merupakan masa yang kritis, dimana kematian ibu dan bayi dalam periode ini masih sangat tinggi. Selain akibat perdarahan, kesakitan dan kematian ibu juga disebabkan faktor kejiwaan. Perubahan psikologis dalam masa post partum merupakan hal yang wajar terjadi, namun tidak semua ibu bisa beradaptasi dalam masa ini. Perubahan peran dan tanggung jawab membuat ibu memiliki beban lebih secara psikologis. Perubahan pola aktivitas dan istirahat sehari-hari juga berpengaruh langsung pada kebugaran ibu.

Ibu post partum membutuhkan cukup asupan gizi (protein, karbohidrat, vitamin dan mineral) serta cukup istirahat untuk mempertahankan kesehatannya. Kesehatan ibu, tentu saja berpengaruh kepada produksi ASI dan kesehatan bayi secara utuh. Perhatian dan dukungan dari keluarga merupakan salah satu upaya untuk membuat emosi dan fisik ibu dalam kondisi yang prima.

Dalam keadaan sehat orang dewasa membutuhkan 90 mg vitamin C dan anak-anak sekitar separuhnya. Sementara itu ibu hamil memerlukan tambahan 10 mg vitamin C, dan ibu menyusui membutuhkan tambahan 45 mg vitamin C.¹⁴ Pada penelitian ini

responden diberikan sari perasan daging lemon. Dari 100 gram lemon import Australia, menghasilkan 19 ml air jeruk peras yang setara dengan 20 gram. Dalam 1 gram perasan daging buah lemon terkandung 0,66 mg vitamin C. Vitamin C yang dibutuhkan ibu menyusui yaitu 135 mg perhari, sehingga untuk mencapai kebutuhan tersebut diperlukan 204 gram air lemon perhari, yang dibagi menjadi 3 kali perhari. Rasa asam segar dari vitamin C dapat diatasi dengan pemberian sedikit gula dan penambahan air putih.

Vitamin C ini membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan pasca kehamilan dan persalinan. Jaringan kelenjar laktasi yang berkembang pesat selama kehamilan dan pada saat menyusui membutuhkan vitamin C dan protein yang tinggi untuk pertumbuhan sel. Vitamin C juga mengoptimalkan penyerapan zat besi dan mineral selama masa post partum. Vitamin C dari suplemen ditemukan tidak setara dengan vitamin C yang berasal dari makanan sehat. Makanan sehat yang bisa meningkatkan kadar vitamin C pada ASI. Lemon merupakan makanan / minuman bahan alami, bukan suplemen kimiawi.¹⁵

Dari hasil analisis, diketahui bahwa dari 30 orang ibu menyusui yang mengkonsumsi air lemon (204 mg) setiap hari, terdapat 25 orang ibu yang produksi ASI nya menjadi banyak. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak mengkonsumsi air perasan lemon hanya 11 orang yang mengalami peningkatan produksi ASI.

Intervensi lain pada penelitian ini adalah memberikan pijatan oksitosin pada ibu, seminggu 3 kali, yang dilakukan di praktik bidan dan saat *home visit*. Selama penelitian berlangsung baik kelompok intervensi ataupun kelompok kontrol tidak diperkenankan untuk melakukan pijatan lain. Perlakuan pijat oksitosin menggunakan minyak

serai wangi. Alasan penggunaan minyak serai wangi sebagai minyak gosok/pijat karena memiliki sifat menenangkan atau spasmodik sehingga ideal untuk pijat. Yaitu dengan mencampurkan 3-5 tetes minyak serai kedalam 100 ml minyak carrier dan digunakan untuk memijat. Minyak serai juga membantu membuat tidur lebih nyenyak.¹⁶

Efek relaksasi juga didapatkan dari aroma wangi dan tajam dari minyak. Ketenangan emosi ibu akan merangsang produksi hormon endorphin (hormon kebahagiaan) sehingga meningkatkan kebugaran ibu. Pijatan pada ibu membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Hormon ini juga meningkatkan produksi prolaktin yang berpengaruh kelancaran pengeluaran asi sehingga membuka saluran kelenjar susu dan mengurangi risiko terjadinya sumbatan asi.

Selain itu, intervensi lain pada penelitian ini adalah spa sauna dengan menggunakan ramuan serai wangi dan potongan lemon segar bertujuan memperlancarkan peredaran darah. Spa yang dilakukan seminggu sekali selama 15 menit membuka pori-pori ibu dan mengeluarkan keringat yang membawa berbagai zat sisa pembakaran tubuh. Selama sembilan bulan kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan yang luar biasa, keterbatasan gerak sendi dan berbagai keluhan yang muncul mengurangi kebugaran tubuh ibu. Setelah melahirkan tubuh ibu kembali mengalami perubahan serta proses pemulihan seperti kembalinya ukuran rahim, keluarnya cairan pervaginan dan pembesaran payudara. Hal ini kembali menimbulkan ketidaknyamanan pada fisik dan psikis ibu. Bahkan beberapa ibu mengalami stres dan emosi yang labil pada masa ini.

Salah satu cara mengembalikan kebugaran ibu adalah dengan diberikannya spa sauna yang bermanfaat dan efektif membantu meredakan titik kelelahan pada tubuh, melepaskan ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. Aliran darah yang meningkat memicu oksigen menjadi adekuat masuk kedalam otot dan dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi spa dengan daun serai lemon terhadap produksi air susu ibu dan kebugaran ibu post partum.

DAFTAR RUJUKAN

1. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI. Situasi dan Analisis ASI Eksklusif; Jakarta: 2013
2. Departemen Kesehatan RI. Paket Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif 6 Bulan; Jakarta: 2008
3. Stromme SB, Boushel, et al. Cardiovascular and Respiratory Aspects of Exercise Endurance Training. Blackwell Publishing; P 11-173; United Kingdom: 2013.
4. Basuki D. Aktifitas Antibakteri Ekstrak Etil Asetat Tanaman Serai (*Cymbopogon nardus* (L) Rendel) Terhadap *Escherichia Coli* dan *Staphylococcus Aureus* Multiresisten. Universitas Muhammadiyah Surakarta; Surakarta: 2011
5. Fauzi. Aneka Tanaman Obat dan Khasiatnya; Penerbit Media Pressindo; Yogyakarta: 2009.
6. Suja, D., G. Bupesh, N. Rajendiran. Antioxidant, Antibacterial, Activities of Citrus Limon and Citrus Linensis Peel Extracts; International Journal of Pharmacognosy and Chinese Medicine. Vol 1 (2). 2017.

7. Sadat, Z., Taebi M. The Relationships Between Mode of Delivery and Postpartum Physical and Mental Health Related Quality of Life; Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research: Vol. 18 Issue 6. 2013
8. Notoatmojo S. Ilmu Perilaku Kesehatan: Rineka Cipta; Jakarta: 2010
9. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif; Alfabet; Bandung. 2008.
10. Alfian. Potensi Antioksidan Ekstrak Kulit dan Perasaan Daging Buah Lemon (Citrus Lemon) Lokal dan Import. Prosiding Nasional; Fakultas Pertanian UMJ: Jogjakarta; 2017
11. Anita Dwi Puspitasari. Aktifitas Antioksidan dan Penetapan Kadar Vitamin C Perasan Daging Buah Lemon (Citrus Limon) Menggunakan Metode ABTS; Jurnal Ilmiah Teknisains; Vol.V No. 2 November 2019.
12. Notoadmojo. Metodologi Penelitian Kesehatan; Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
13. Maryunani, Anik. Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi: Trans Info Media; Jakarta : 2012.
14. Peraturan Menteri Kesehatan RI, No. 28; Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Masyarakat: Jakarta; 2019
15. European Journal of Clinical Nutrition. 2018
16. P2 LIPI. Quo Vadis Minyak Serai Wangi dan Produk Turunannya: LIPI Press. Cetakan 1; Jakarta.