

**EFEKTIVITAS SAYUR BAYAM MERAH DAN SAYUR DAUN
KATUK TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU
POSPARTUM DI PUSKESMAS SOBANG KABUPATEN
PANDEGLANG PROVINSI BANTEN TAHUN 2023**

Nurhalimah¹, Shinta Mona Lisca², Irma Jayatmi³
Universitas Indonesia Maju
Email : nurhalimah23591@gmail.com¹

ABSTRAK

Pemberian ASI eksklusif memiliki dampak yang besar pada kualitas hidup generasi penerus bangsa. Persiapan payudara sebelum dan selama menyusui sangat penting untuk keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas sayur bayam merah dan sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu pospartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten pada tahun 2023. Metode penelitian study case literature review yang mengukur sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat melihat efektifitas antara situasi sebelum dan sesudah intervensi dan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang hasil intervensi. Berdasarkan hasil pengamatan pengukuran produksi ASI bagi ibu postpartum diketahui bahwa sayur bayam merah dan sayur daun katuk sama sama efektif dalam kelancaran produksi asi pada ibu pospartum. Akan tetapi untuk ibu yang mengkonsumsi sayur daun katuk lebih cepat kelancaran produksi ASI pada hari ke 6 dibandingkan dengan konsumsi sayur bayam merah. konsumsi sayur daun katuk lebih efektif dalam kelancaran produksi ASI pada ibu pospartum

Kata Kunci: Bayam merah, daun katuk, kelancaran ASI.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding has a big impact on the quality of life of the nation's next generation. Breast preparation before and during breastfeeding is very important for successful exclusive breastfeeding. This study aims to evaluate the effectiveness of red spinach and katuk leaf vegetables on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at the Sobang Community Health Center, Pandeglang Regency, Banten Province in 2023. Midwifery Care Procedure: Case study literature review research method that measures before and after the intervention so that you can see the effectiveness between the situation before and after the intervention and to get a more accurate picture of the results of the intervention. Based on the results of observations measuring breast milk production for postpartum mothers, it is known that red spinach and katuk leaf vegetables are equally effective in smoothing breast milk production in postpartum mothers. However, for mothers who consume katuk leaf vegetables, breast milk production becomes smoother on day 6 compared to those who consume red spinach. consumption of katuk leaf vegetables is more effective in smoothing breast milk production in postpartum mothers

Keywords: Red spinach, katuk leaves, smooth breastfeeding.

PENDAHULUAN

Promosi dan dukungan terhadap pemberian ASI merupakan salah satu program yang ditekankan baik oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) maupun pemerintah Indonesia. Pemberian ASI eksklusif merupakan langkah yang sangat penting untuk mengoptimalkan kesehatan dan keberlanjutan anak-anak. ASI adalah sumber nutrisi yang sangat penting bagi bayi, terutama dalam 6 bulan pertama kehidupannya. Kandungan nutrisi dalam ASI, seperti lemak, protein, karbohidrat, vitamin, mineral, enzim, dan hormon, memberikan perlindungan dan nutrisi yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. (Engelhart et al., 2022).¹

UNICEF menyoroti fakta bahwa masih terdapat tantangan yang signifikan dalam praktik pemberian ASI di seluruh dunia. Meskipun pemberian ASI dalam satu jam pertama setelah kelahiran merupakan praktik yang dianjurkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan merupakan indikator penting untuk kesehatan bayi baru lahir, hanya sebagian kecil bayi yang mendapatkan ASI dalam waktu satu jam pertama setelah lahir. Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Afrika Tengah sebanyak 25%, Amerika Latin dan Karibia sebanyak 32%, Asia Timur sebanyak 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40 persen anak di bawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif. Hal tersebut belum sesuai dengan target WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI Eksklusif dalam 6 bulan pertama sampai paling sedikit 50%. Ini merupakan target ke lima WHO di tahun 2025 (UNICEF, 2020).²

Target yang telah ditetapkan dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan (Renstra) mengenai pemberian ASI eksklusif, masih terdapat tantangan dalam mencapai target tersebut di beberapa provinsi di Indonesia. Target Rencana. Secara nasional terdapat peningkatan dalam cakupan pemberian ASI eksklusif, masih terdapat variasi yang signifikan antara provinsi-provinsi di Indonesia. Provinsi Jawa Barat menunjukkan cakupan tertinggi, sementara Provinsi Gorontalo memiliki cakupan terendah. Fakta bahwa enam provinsi belum mencapai target Renstra tahun 2018 menunjukkan bahwa ada tantangan yang perlu diatasi di tingkat provinsi tersebut (Riskesdas, 2018).³

Meskipun Provinsi Banten memiliki tingkat cakupan pemberian ASI eksklusif yang relatif tinggi secara keseluruhan, namun terdapat variasi yang signifikan antara kabupaten-kabupaten di provinsi tersebut. Kabupaten Pandeglang memiliki tingkat cakupan ASI eksklusif yang paling rendah, diikuti oleh Kota Serang dan Lebak (Dinkes Banten, 2018).⁴

Dampak apabila bayi tidak diberikan ASI Eksklusif yaitu dapat menyebabkan bayi rentan terhadap penyakit seperti alergi, asma, obesitas, diabetes, gangguan pencernaan, gangguan gigi dan maloklusi, anemia defisiensi besi, hipertensi, jantung, sindrom mati mendadak, dan IQ rendah. Sementara untuk ibu yang tidak menyusui secara eksklusif berisiko menderita berbagai penyakit atau masalah kesehatan. Mulai dari diabetes, obesitas, kanker payudara, hipertensi, dan penyakit jantung (Salamah & Prasetya, 2019).⁵

Agar ibu berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif, maka ibu yang sedang menyusui bayinya harus mendapat tambahan makanan untuk menghindari kemunduran dalam pembuatan dan produksi ASI. Jika makanan ibu terus-menerus tidak memenuhi asupan gizi yang cukup, tentu kelenjarkelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan bekerja dengan sempurna dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu menyusui harus memperhatikan beberapa hal untuk meningkatkan kualitas dan jumlah volume ASI yang dimilikinya. Ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu: mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI (Tjahjani, 2014).⁶

Indonesia memiliki kekayaan alam yang luar biasa, termasuk keanekaragaman hayati

yang melimpah. Tanaman-tanaman yang disebutkan seperti daun katuk, kacang hijau, bayam merah, daun papaya, dan jantung pisang memang telah dikenal memiliki manfaat kesehatan, termasuk dalam meningkatkan produksi ASI (Aprina & Rinaldi, 2020)7.

Bayam merupakan salah satu tanaman yang kaya akan nutrisi dan memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk dalam meningkatkan produksi ASI. Kandungan nutrisi seperti protein, vitamin A, vitamin C, vitamin B, kalsium, fosfor, zat besi, dan senyawa kimia seperti amaranthi dan kalium nitrat membuatnya menjadi pilihan yang baik sebagai bagian dari pola makan sehat bagi ibu menyusui. (Nova Yulita et al., 2020)8.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “efektivitas sayur bayam merah dan sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi asi pada ibu pospartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sampel ini dilaksanakan pada ibu pospartum di Puskesmas Sobang. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan intervensi konsumsi sayur bayam merah dan 1 sampel konsumsi sayur daun katuk. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sobang dan dilakukan pada bulan Februari Tahun 2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Tabel 1. Hasil Perbandingan Observasi Asuhan kebidanan

	Observasi Postpartum 24 jam	Hasil Observasi Asuhan kebidanan		
		(Observasi 1) Hari 3	(Observasi 2) Hari 6	(Observasi 3) Hari 9
Produksi ASI Kasus 1 Ny.V	Skor 10	Skor 4	Skor 7	Skor 10
Produksi ASI Kasus 2 Ny.M	Skor 10	Skor 5	Skor 9	Skor 10

Berdasarkan hasil pengamatan pengukuran produksi ASI bagi ibu postpartum diketahui bahwa sayur bayam merah dan sayur daun katuk sama sama efektif dalam kelancaran produksi asi pada ibu pospartum. Akan tetapi untuk ibu yang mengkonsumsi sayur daun katuk lebih cepat kelancaran produksi ASI pada hari ke 6 dibandingkan dengan konsumsi sayur bayam merah.

PEMBAHASAN

1. Efektivitas sayur bayam merah terhadap kelancaran produksi asi pada ibu postpartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelancaran Produksi ASI Kasus 1 Ny.V dengan intervensi konsumsi sayur bayam merah pada 7 hari intervensi diketahui produksi ASI banyak dan ASI lancar.

Bayam memiliki kandungan nutrisi yang sangat baik dan beragam manfaat untuk kesehatan, termasuk dalam meningkatkan produksi ASI. Bayam merah juga salah satu sayuran dengan sumber protein, vitamin A dan C serta vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti kalsium, pospor, dan zat besi. ayam merah memang memiliki potensi sebagai anti diuretika, yang berarti dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dengan mengurangi kehilangan cairan melalui buang air kecil. Selain itu,

kandungan senyawa kimia dalam bayam merah, seperti amaranthi, kalium nitrat, besi, piridoksin, vitamin A, C, dan K, serta garam fosfat, memberikan beragam manfaat kesehatan. onsumsi sayur-sayuran, termasuk bayam merah dan daun katuk, dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Mengonsumsi sayur-sayuran dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, konsumsi bayam merah masih kurang populer daripada daun katuk yang lebih dulu dikenal mampu memperlancar produksi ASI. meskipun bayam merah juga memiliki kandungan phytoestrogen yang dapat memengaruhi produksi ASI, popularitasnya dalam konteks pelancar ASI mungkin kurang dibandingkan dengan daun katuk. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang luas tentang manfaat kesehatan dan kandungan nutrisi bayam merah secara khusus terkait dengan produksi ASI (Nova Yulita et al., 2020)9.

Penelitian Rufaindah et al., 2022 menunjukkan bahwa pemberian sayur bayam merah (*Amaranthus tricolor* L) memiliki dampak positif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. Sebelum perlakuan, sebagian besar ibu (83,3%) mengalami kelancaran yang rendah dalam produksi ASI, sedangkan hanya sebagian kecil (16,7%) yang memiliki produksi ASI yang lancar. Setelah diberikan perlakuan berupa pemberian sayur bayam merah, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah ibu yang memiliki produksi ASI yang lancar. Hanya enam ibu (20%) yang masih mengalami produksi ASI yang tidak lancar, sementara sisanya mengalami peningkatan produksi ASI yang lancar setelah perlakuan. Analisis statistik yang dilakukan menggunakan uji McNemar menunjukkan bahwa perbedaan antara jumlah ibu dengan produksi ASI yang tidak lancar dan lancar sebelum dan sesudah perlakuan adalah signifikan secara statistik, dengan nilai p yang sangat kecil ($p < 0,0001$)10.

Menurut asumsi peneliti bahwa ibu Salah satu tanaman yang banyak mengandung antioksidan adalah bayam merah. Mengonsumsi sayur-sayuran dapat meningkatkan produksi ASI. Namun, konsumsi bayam merah masih kurang populer daripada daun katuk yang lebih dulu dikenal mampu memperlancar produksi ASI.

2. Efektivitas sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi asi pada ibu pospartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kelancaran Produksi ASI Kasus 2 Ny.M dengan intervensi konsumsi sayur daun katuk pada 7 hari intervensi diketahui produksi ASI banyak dan ASI lancar.

Secara teori bahwa daun katuk yang dapat memperlancar produksi ASI. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk diduga terkandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa sterol yang bersifat estrogenik. Daun katuk juga mengandung beberapa senyawa alifatik. Khasiat daun katuk sebagai peningkat produksi ASI, diduga berasal dari efek hormonal senyawa kimia sterol yang bersifat estrogenik (Triananinsi, Andryani, YunI, et al., 2020)11.

Penelitian terkait pengaruh sayur daun katuk terhadap kelancara ASI dilihat dari penelitian Nurhidayat Triananinsi (2020) yang menunjukkan kelompok Kontrol sebelum intervensi, dari 30 responden yang termasuk dalam kelompok kontrol, hanya 5 ibu nifas (16,6%) yang memiliki pengeluaran ASI yang lancar, sedangkan 10 responden (33,3%) mengalami kelancaran ASI yang rendah. Kelompok Intervensi etelah pemberian sayur daun katuk sebagai intervensi, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah ibu nifas yang memiliki pengeluaran ASI yang lancar. Sebanyak 14 responden (46,6%) mengalami

kelancaran ASI yang baik, sedangkan hanya 1 ibu nifas (3,3%) yang mengalami kelancaran ASI yang rendah. Analisis Statistik pengujian menggunakan uji Chi-square menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai p yang dihasilkan (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,003, yang lebih kecil dari nilai alpha yang ditetapkan (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian sayur daun katuk dan kelancaran ASI pada ibu multipara di Puskesmas Caile, Bulukumba. Dengan demikian, temuan ini mendukung hipotesis bahwa pemberian sayur daun katuk secara signifikan berkontribusi terhadap kelancaran ASI pada ibu multipara. Hasil ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman kita tentang peran nutrisi alami, seperti sayur daun katuk, dalam mendukung produksi ASI yang optimal pada ibu menyusui (Triananinsi, Andryani, et al., 2020)12.

Menurut asumsi peneliti bahwa daun katuk sangat familiar dalam ibu nifas untuk mengkonsumsinya karena mampu memperbanyak produksi ASI. Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk diduga terkandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI.

3. Perbandingan antara Efektivitas sayur bayam merah dan sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi asi pada ibu pospartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten.

Berdasarkan hasil pengamatan pengukuran produksi ASI bagi ibu postpartum diketahui bahwa sayur bayam merah dan sayur daun katuk sama sama efektif dalam kelancaran produksi asi pada ibu pospartum. Akan tetapi untuk ibu yang mengkonsumsi sayur daun katuk lebih cepat kelancaran produksi ASI pada hari ke 6 dibandingkan dengan konsumsi sayur bayam merah.

Hal ini dimungkinkan kebenaran teori yang menyatakan bahwa daun katuk diduga terkandung polifenol dan steroid yang berperan dalam reflex prolaktin atau merangsang alveoli untuk memproduksi ASI, serta merangsang hormon oksitosin untuk memacu pengeluaran dan pengaliran ASI. daun katuk memang mengandung senyawa-senyawa alifatik dan senyawa kimia sterol yang diyakini memiliki efek hormonal estrogenik, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui(Triananinsi, Andryani, YunI, et al., 2020)13.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa pengaruh bayam merah terhadap kelancara ASI dilihat dari penelitian Rufaindah et al., 2022 Hasil analisis menemukan bahwa sebelum perlakuan terdapat 25 (83,3%) ibu yang tidak lancar dalam produksi ASI dan lima ibu (16,7%) lancar dalam produksi ASI. Setelah perlakuan ditemukan bahwa terdapat enam ibu (20%) yang tetap tidak lancar dalam produksi ASI dan sisanya lancar (Rufaindah et al., 2022). sedangkan Penelitian terkait pengaruh sayur daun katuk terhadap kelancara ASI dilihat dari penelitian Nurhidayat Triananinsi (2020) diketahui bahwa kelompok intervensi sayur daun katuk menunjukan dari 15 responden yang diteliti terdapat 14 responden yang mengalami pengeluaran ASInya lancar sedangkang 1 ibu nifas yang tidak lancar (Triananinsi, Andryani, et al., 2020)14.

Berdasarkan dari kedua penelitian sebelumnya oleh Rufaindah et al., (2022) dan Nurhidayat Triananinsi (2020) diketahui bahwa penelitian sayur daun katuk terhadap kelancara ASI dilihat dari penelitian Nurhidayat Triananinsi lebih efektif untuk kelancara ASI dibandingkan dengan pengaruh bayam merah terhadap kelancara ASI dilihat dari penelitian Rufaindah et al., 202215.

Menurut asumsi peneliti bahwa bidan memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui yaitu memberitahu ibu untuk

memberikan ASI kepada bayinya. Namun Seringkali ketidakcukupan jumlah ASI dinilai sebagai suatu masalah, sehingga berhenti memberikan ASI dan menggantinya dengan susu formula. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar produksi ASI. Oleh karena itu, ibu menyusui memerlukan bantuan agar proses menyusui lebih berhasil, upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar pengeluaran ASI dapat dilakukan salah satunya dengan cara memberikan sayur bayam merah dan sayur daun katuk yang dapat membantu proses pengeluaran ASI.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Terdapat efektivitas sayur bayam merah terhadap kelancaran produksi asi pada ibu postpartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Terdapat efektivitas sayur daun katuk terhadap kelancaran produksi asi pada ibu postpartum di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Berdasarkan hasil pengamatan pengukuran produksi ASI bagi ibu postpartum diketahui bahwa sayur bayam merah dan sayur daun katuk sama sama efektif dalam kelancaran produksi asi pada ibu postpartum. Akan tetapi untuk ibu yang mengkonsumsi sayur daun katuk lebih cepat kelancaran produksi ASI pada hari ke 6 dibandingkan dengan konsumsi sayur bayam merah.

Ada pun saran berdasarkan hasil penelitian adalah bagi ibu postpartum untuk dapat mengkonsumsi sayur bayam merah atau sayur daun katuk untuk kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, ibu postpartum untuk menerapkan dengan baik bagaimana pemberian ASI dengan baik dan benar agar bayi merasa cukup ASI, bagi ibu postpartum untuk dapat memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan lamanya. Bagi Keluarga untuk selalu mendukung ibu dalam pemberian ASI eksklusif memberikan konsumsi makanan makanan yang bergizi dan memberikan sayur bayam merah atau sayur daun katuk untuk kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum, embantu ibu postpartum dalam pemberian ASI karena masih sulit untuk bergerak dan mobilisasi. Bagi tempat penelitian, bagi bidan terutama bagian maternitas untuk menerapkan konsumsi sayur bayam merah dan sayur daun katuk pada ibu post partum dalam asuhan kebidanan maternitas, bagi ibu untuk dapat memberikan ASI eksklusif pada bayi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan beberapa variable yang belum di teliti dalam penelitian ini dan dapat membandingkan dengan penelitian sebelumnya dan mengembangkan dan menambahkan variabel terkait faktor produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Unicef. (2020). Unicef, Who, The World Bank. Levels And Trends In Child Malnutrition, Joint Child Malnutrition Estimates 2020 Edition. 2020 Edition.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Dinkes Banten. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Banten. Dinkes Banten.
- alamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif. Jurnal Kebidanan Malahayati. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>
- Tjahjani, E. (2014). Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. Grya Husada.
- Aprina, A., & Rinaldi, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Musa Paradisiaca Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. Holistik Jurnal Kesehatan. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.2656>.
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi Asi. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>.

- Rufaindah, E., Widyagama, S., Malang, H., Taman, J., & Indah, B. (2022). The Effect Of Red Spinach (*Amaranthus Tricolor L*) On Breast Milk Production Of Postpartum Mothers In Poncokusumo District , Malang Regency Pengaruh Sayur Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor L*) Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang Air Susu Ibu Menjadi Salah Satu Program World Health Organization (Who) Dan Pemerintah Ri Yang Gencar.
- Triananinsi, N., Andryani, Yuni, Z., & Basri, F. (2020). Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*.