

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARUGA KOTA BIMA TAHUN 2024

¹Agusmiati*, ²Suryati, ³Yati Purnama

*Corresponding Author: agusmiati433@gmail.com

¹²³Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 21 September 2024 Revised: 05 Oktober 2024 Published: 25 Oktober 2024</p> <p>Keywords: <i>Diet, Breast Milk Production, Breastfeeding Mothers</i></p>	<p><i>Basically, nutrition plays an important role in the growth and development process of babies. One of the natural nutrients is breast milk (mother's milk). This natural nutritional provision is usually given in the first few months of a baby's life and is usually known as exclusive breastfeeding. Paruga Community Health Center shows that in 2023 the number of babies is 678 and babies who are given breast milk namely 523.</i></p> <p><i>Research objective To determine the relationship between eating patterns and breast milk production in mothers breastfeeding babies aged 0-6 months in the working area of the Paruga Community Health Center, Bima City in 2024.</i></p> <p><i>This type of research is quantitative research with the design used is a cross sectional approach. The population in this study were all mothers who had babies 0-6 months in the working area of the Paruga Health Center, Bima City in 2023, namely 523 respondents. The sample was 52 people and used the Arikunto formula with a sampling technique, namely simple random sampling. Data analysis techniques include univariate analysis and bivariate analysis with the Chi Square test.</i></p> <p><i>Based on mothers who have babies 0-6 months, the majority of breast milk production is adequate, namely 38 (73.1%). Based on mothers who have babies 0-6 months, the majority of eating patterns are adequate, namely 33 (63.5 %). 0-6 Months with a value of $\rho (0.000) < (0.05)$.</i></p>
Artikel Info	Abstrak
<p>Sejarah Artikel Diterima: 21 September 2024 Direvisi: 05 Oktober 2024 Dipublikasi: 25 Oktober 2024</p> <p>Kata kunci: <i>Pola makan, Produksi ASI, Ibu menyusui</i></p>	<p>Pada dasarnya nutrisi sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu nutrisi yang alami adalah ASI (air susu ibu) pemberian nutrisi secara alami ini biasanya diberikan dalam beberapa bulan pertama kehidupan bayi dan biasanya sering dikenal dengan nama ASI eksklusif. Puskesmas Paruga menunjukkan pada tahun 2023 bahwa jumlah bayi yaitu 678 dan bayi yang diberikan ASI yaitu 523.</p> <p>Tujuan penelitian untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2024.</p> <p>Jenis penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif dengan desain yang digunakan adalah pendekatan <i>Cross Sectional</i>. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2023 yaitu 523 responden. Sampel sebanyak 52 orang dan menggunakan rumus Arikunto dengan tehnik pengambilan sampel yaitu <i>simple random sampling</i>. Tehnik analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji <i>Chi Square</i>.</p> <p>Berdasarkan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Produksi ASI Lancar yaitu 38 (73,1%). Berdasarkan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Pola Makan Sesuai yaitu 33 (63,5%). Ada hubungan antara Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan dengan nilai $\rho (0,000) < (0,05)$.</p>

LATAR BELAKANG

Pada dasarnya nutrisi sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu nutrisi yang alami adalah ASI (air susu ibu) pemberian nutrisi secara alami ini biasanya diberikan dalam beberapa bulan pertama kehidupan bayi dan biasanya sering dikenal dengan nama ASI eksklusif. Pemberian air susu ibu ini sangat perlu dianjurkan oleh setiap ibu kepada bayinya karena ASI mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh bayi diantaranya air, zat gizi, hormon, enzim, serta zat antibodi. Selain dari itu ada beberapa kandungan lain yang terdapat pada ASI seperti karbohidrat, lemak dan juga protein. Dari beberapa kandungan tersebut menjadikan istimewa sehingga tidak bisa digantikan [1].

ASI memiliki manfaat yang penting bagi bayi diantaranya dapat memenuhi kebutuhan nutrisi, menurunkan resiko terjadi kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menurunkan resiko terjadinya diare pada bayi. Studi lain juga menunjukkan bahwa air susu ibu juga ikut dalam peran perkembangan kognitif pada anak. Pemberian ASI dapat membangun ikatan yang begitu erat antara ibu dan bayi, juga dapat melindungi ibu dari berbagai penyakit seperti kanker ovarium, kanker payudara, dan diabetes mellitus tipe 2. Nilai pemberian ASI ke bayi disinilah bayi akan merasakan nutrisi dari manfaat ASI [2].

Data *World Health Organization* (WHO), rata-rata angka pemberian ASI Eksklusif didunia pada tahun 2022 hanya sebesar 44% bayusia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI Eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI Eksklusif [3].

Profil Kesehatan Indonesia target pencapaian program ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2021 secara nasional sebesar 56,9%. Tahun 2022 target pencapaian Asi eksklusif pada bayi 0-6 bulan di indonesia meningkat yaitu 61,5%, angka tersebut sudah mencapai target Renstra yaitu 44 %. Pada tahun 2023 cakupan pemberian Asi Eksklusif pada bayi 0-6 bulan di indonesia meningkat yaitu

73,97% [4].

Cakupan pencapaian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2021 di Provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu 82,4%. Pada tahun 2022 cakupan pemberian Asi eksklusif padabayi 0-6 bulan di propinsi NTB yaitu 80,1%, cakupan ini turun jika dibandingkan dengan cakupan Asi Eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2021. Sedangkan cakupan Asi eksklusif pada bayi 0-6 bulan pada tahun 2023 meningkat yaitu 82,45% [5].

Dinas Kesehatan Kota Bima menunjukkan pada tahun 2021 bahwa jumlah bayi yang diberikan ASI yaitu 72,4%. Pada tahun 2022 bayi yang diberikan ASI menurun yaitu 54,8%. Pada tahun 2023 bayi yang diberikan ASI menurun yaitu 41,5% [6].

Puskesmas Paruga menunjukkan pada tahun 2023 bahwa jumlah bayi yaitu 678 dan bayi yang diberikan ASI yaitu 523.

Pola makan yang baik sesuai kebutuhan nifas adalah salah satu faktor yang membantu kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Menurut Sanima *et al*, pola makan ibu nifas adalah menu makanan yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari dan kualitas kandungan gizinya [7]. Sedangkan Ningsih mengatakan bahwa pola makan ibu nifas adalah apa yang dimakan oleh ibu nifas setiap hari. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu nifas, pola makan didefinisikan sebagai jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi [8].

Faktor internal dan eksternal memengaruhi pola makan ibu nifas. Faktor internal termasuk kondisi fisik, kondisi psikologis, pengetahuan tentang gizi, dan persepsi tentang makanan. Faktor eksternal termasuk budaya, lingkungan alam, lingkungan sosial, agama, dan ekonomi. Ibu nifas akan kekurangan gizi karena pola makan yang tidak sehat atau tidak sehat akan menghambat produksi ASI, yang mengakibatkan bayi tidak menerima ASI secukupnya [9].

Asupan zat gizi yang dikonsumsi seseorang ditentukan oleh kebiasaan makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan. Pola makan yang tidak seimbang pada ibu menyusui menyebabkan rentan

tubuh ibu merasa sangat lelah. Dampaknya produksi ASI akan menurun oleh sebab itu disarankan bagi ibu menyusui agar tetap menjaga pola makan yang baik [10].

Upaya dalam meningkatkan pemberian ASI yang sudah banyak dilakukan berdasarkan hasil kajian adalah konseling, disamping itu ada juga pendampingan oleh keluarga dan hipnolaktasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling atau penyuluhan/edukasi tentang pemberian ASI eksklusif menjadi upaya yang paling banyak dilakukan yaitu sebanyak disamping pendampingan oleh keluarga dan tenaga kesehatan. Upaya berupa konseling akan lebih efektif dilakukan sejak pre-natal hingga ibu menyusui [11].

Solusi dalam masalah yaitu kegiatan pelayanan dilaksanakan mulai saat ibu hamil yaitu dengan memberikan edukasi sejak kehamilan pada ibu yaitu perawatan payudara dalam mempersiapkan ASI pada bayi, edukasi dan pendampingan pada ibu dan memberikan edukasi cara menyusui yang benar, cara pemerah, cara menyimpan dan cara menyajikan [12].

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Desain yang digunakan adalah dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan Observasi atau pengamatan data sekaligus pada suatu saat bersamaan.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2023 yaitu 523 responden. Sampel sebanyak 52 orang dan menggunakan rumus Arikunto dengan tehnik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Tehnik analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Produksi ASI

Tabel 1. Distribusi frekuensi Produksi ASI

Produksi ASI	Frekuensi	Presentase
Tidak Lancar	14	26,9%
Lancar	38	73,1%
Total	52	100%

Sumber : Hasil Olah Data Primer.

Dari data di atas, didapatkan dari 52 ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Produksi ASI Lancar yaitu 38 (73,1%), sedangkan Produksi ASI Tidak Lancar yaitu 14 (26,9%).

b. Pola Makan

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Presentase
Tidak sesuai	19	36,5%
Sesuai	33	63,5%
Total	52	100%

Sumber : Hasil Olah Data Primer.

Dari data di atas, didapatkan dari 52 ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Pola Makan Sesuai yaitu 33 (63,5%), sedangkan Pola Makan Tidak Sesuai yaitu 19 (36,5%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan, didapat bahwa dari 14 (26,9%) dengan Produksi ASI Tidak Lancar sebagian besar pada kelompok responden Pola Makan Tidak Sesuai yaitu 13 (25%), sedangkan jumlah responden yang Pola Makan Sesuai yaitu 1 (1,9%). Dari analisis diatas terlihat bahwa dari 38 (73,1%) Produksi ASI Lancar yaitu 6 (11,5%) dengan Pola Makan Tidak Sesuai, dan Pola Makan Sesuai yaitu 32 (61,5%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p(0,000) < (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2024.

Pembahasan

1. Produksi ASI

Berdasarkan hasil penelitian di atas, didapatkan dari 52 ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Produksi ASI Cukup yaitu 38 (73,1%), sedangkan Produksi ASI Tidak Cukup yaitu 14 (26,9%).

Sejalan dengan penelitian Eni Pemilu K bahwa dari 28 responden yaitu ibu menyusui didapatkan sebagian besar ibu produksi ASI nya lancar yaitu 82% dan ibu yang ASI nya tidak lancar sebanyak 18% [13].

Dari kebanyakan ibu menyusui tidak melakukan pantangan makanan sehingga hal tersebut. Sesuai dengan teori kelancaran produksi ASI menurut Pusdiknakes yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah makanan yang dimakan oleh ibu. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI [14]. Apabila makanan yang ibu makan mengandung cukup gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar, selain makanan ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI seperti yang dijelaskan oleh Vivian terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu Asupan nutrisi, kesehatan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi dan anatomi payudara [15].

Menurut peneliti kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu, sehingga ibu menyusui sangat membutuhkan makanan yang bergizi dan seimbang untuk bisa menghasilkan ASI yang produktif [13].

Berdasarkan Penelitian tersebut Puskesmas Paruga memberikan informasi kepada ibu tentang Produksi ASI, sehingga ibu mempunyai pengetahuan tentang Produksi ASI.

2. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, didapatkan dari 52 ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Pola Makan Sesuai yaitu 33 (63,5%), sedangkan Pola Makan Tidak Sesuai yaitu 19 (36,5%).

Sejalan dengan penelitian Eni Pemilu K, bahwa pola makan ibu menyusui dalam kategori cukup yaitu sebanyak 22 orang (78,5%), dan untuk ibu yang pola makan tergolong tidak cukup sebanyak 6 orang (21,5%) [13].

Sesuai pendapat Vivian, bahwa ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat [13]. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan ASI yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya Hal ini dikuatkan oleh pendapat Ambarwati Nutrisi adalah zat yang dibutuhkan untuk keperluan metabolismenya [16]. Kebutuhan gizi pada ibu menyusui meningkat untuk produksi ASI. (Khamzah, Siti Nur. 2020).

Menurut peneliti asupan nutrisi yang baik akan mempengaruhi kualitas produk ASI dari ibu menyusui. Jadi ibu menyusui sangat membutuhkan nutrisi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi [13].

Berdasarkan Penelitian tersebut Puskesmas Paruga memberikan informasi kepada ibu tentang Pola Makan, sehingga ibu mempunyai pengetahuan tentang Pola Makan.

3. Hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan, didapat bahwa dari 14 (26,9%) dengan Produksi ASI Tidak Lancar sebagian besar pada kelompok responden Pola Makan Tidak Sesuai yaitu 13 (25%), sedangkan jumlah responden yang Pola Makan Sesuai yaitu 1 (1,9%). Dari analisis diatas terlihat bahwa dari 38 (73,1%) Produksi ASI Lancar yaitu 6 (11,5%) dengan Pola Makan Tidak Sesuai, dan Pola Makan Sesuai yaitu 32 (61,5%).

Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p(0,000) < (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja

Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2024.

Sejalan dengan penelitian tentang Hubungan asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan di Manisrejo kecamatan Taman Kota Madiun. Hasil uji fisher exact didapatkan nilai $p = 0,0034$ atau nilai kemaknaan $\leq \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan nutrisi dengan produksi ASI pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan [13].

Hal ini dapat diartikan bahwa ibu yang memberikan ASI dengan asupan nutrisi yang baik maka produksi ASI nya lebih baik daripada ibu yang memberikan ASI yang asupan nutrisinya kurang maka produksi ASI nya juga kurang lancar [17].

Hasil penelitian dari Prasetyono bahwa pembentukan air susu ibu salah satunya dipengaruhi oleh hormon prolaktin. Hormon prolaktin merupakan hormon utama yang mengendalikan dan menyebabkan keluarnya air susu ibu. Hormon ini mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Pengeluaran hormon prolaktin akan terhambat apabila ibu dalam keadaan nutrisi ibu yang buruk. Apabila nutrisi ibu baik maka akan memacu sekresi prolaktin yang akan merangsang adenohipofise (hipofise anterior) sehingga keluar prolactin [18].

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Jannah bahwa gizi seimbang pada saat menyusui merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi ibu yang menyusui [19]. Nutrisi pada ibu menyusui sangat erat kaitannya dengan produksi ASI, yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang bayi. Ibu menyusui tidaklah terlalu ketat dalam mengatur nutrisinya, yang terpenting adalah makanan yang menjamin pembentukan ASI yang berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayinya.

Berdasarkan Penelitian tersebut Puskesmas Paruga memberikan informasi kepada ibu tentang Pola Makan Ibu Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan, sehingga ibu mempunyai pengetahuan tentang Pola Makan Ibu

Dengan Produksi Asi. Untuk memberikan informasi, petugas perlu diberi pelatihan dalam hal pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan kebijakan peningkatan Status Gizi pada Bayi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Produksi ASI Lancar yaitu 38 (73,1%).
2. Berdasarkan ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar Pola Makan Sesuai yaitu 33 (63,5%).
3. Ada hubungan antara Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan dengan nilai $\rho (0,000) < (0,05)$.

SARAN

1. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat mengembangkan lagi penelitian-penelitian selanjutnya khususnya Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan dan dapat ikut serta dalam pemberian penyuluhan kepada masyarakat dalam menjaga Status Gizi Pada Bayi.

2. Bagi Puskesmas Paruga

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi Puskesmas Paruga tentang Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan dan memberikan penyuluhan tentang pentingnya Status Gizi Pada Bayi.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai salah satu metode pendamping dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap Status Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. Serta dapat menjadikan suatu intervensi dan manfaat pemberian pendidikan kesehatan terhadap ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Selasih Putri Isnawati Hadi, "Kandungan dan Manfaat ASI. Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini," in *Book Chapter*, Samarinda: Sebatik, 2021, pp. 21–39.
- [2] P. Agustina and Sudargo, "Hambatan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja: Teori ekologi sosial," *J. Klin. Indones.*, vol. 17, no. 2, pp. 64–69.
- [3] W. H. Organization, "Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025."
- [4] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI Jakarta, 2023. [Online]. Available: www.kemkes.go.id
- [5] D. N. Zen and D. R. Ramdani, "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG IMUNISASI CAMPAK DENGAN KETERCAPAIAN IMUNISASI CAMPAK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPAKU KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2020," *J. Keperawatan Galuh*, vol. 2, no. 2, p. 53, Dec. 2020, doi: 10.25157/jkg.v2i2.4533.
- [6] D. K. K. BIMA, *Profil Kesehatan Kota Bima Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Bima, 2023.
- [7] Sanima, "Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang," *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 2, no. 3, pp. 154–164.
- [8] Ningsih, "Pengaruh Konsumsi Makanan Dan Pola Istirahat Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Talang Bakung," *Midwifery Heal. J.*, vol. 7, no. 2, p. 69, [Online]. Available: <https://doi.org/10.52524/>
- [9] Nurhayati, "Hubungan Pola NUtrisi Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013," *Siklus J. Res. Midwifery Politek.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–8.
- [10] K. K. RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [11] S. da. D. Amalia and A.P., "Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI," *Oksitosin J. Ilm. Kebidanan*, vol. 7, no. 1, pp. 53–61, doi: 10.35316/oksitosin.v7i1.619.
- [12] N. A. Dyah Ayu W, "Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi Asi pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan," *J. Delima Harapan*, vol. 7, no. 2, pp. 113–117, doi: <https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103>.
- [13] E. P. K, "Hubungan Daun Bangun–Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Seribu Dolok," *J. Penelit. Kebidanan Kespro*, vol. 3, no. 2, pp. 38–44, doi: <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i2.649>.
- [14] huberti Sri Purwati, *Konsep Penerapan Asi Eksklusif*. Jakarta: EGC, 2014.
- [15] Vivian, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba Medika: Yogyakarta.
- [16] Ambarwati, *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- [17] W. Kristiyansari, *Asi Menyusui dan Sadari*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- [18] Prasetyono, "Buku Pintar ASI Eksklusif. Pengenalan Praktik dan Kemanfaatn-Kemanfaatan, Penerbit Diva Press," *Yogyakarta*.
- [19] Jannah, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : kehamilan. CV Andi OF SET*. Yogyakarta.