



EDUKASI BREAST CARE PADA IBU POST PARTUM UNTUK KELANCARAN PRODUKSI ASI DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) Bdn. RAHMA PUTRI IDAMAN, M. Keb KOTA PADANG

Silfina Indriani¹, Linda Wati²

^{1,2}Universitas Alifah Padang



***Corresponding author**

Silfina Indriani

Email : rindralv@gmail.com

HP: 08116631209

Kata Kunci:

*Breast Care;
Ibu Post Partum;
Produksi ASI;
Edukasi;*

Keywords:

*Breast Care;
Post Partum Mothers;
Breast Milk Production;
Education;*

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting dalam kesehatan ibu dan bayi, di mana pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif menjadi faktor utama dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi. Salah satu kendala utama dalam pemberian ASI eksklusif adalah kurangnya pemahaman ibu post partum mengenai perawatan payudara (breast care), yang dapat menyebabkan masalah seperti produksi ASI yang tidak lancar, puting lecet, hingga mastitis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu post partum dalam melakukan breast care guna mendukung kelancaran produksi ASI. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan yang dilakukan secara langsung kepada ibu post partum di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Bdn. Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Sebelum edukasi diberikan, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta, dan setelahnya diberikan post-test guna mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Materi yang diberikan mencakup langkah-langkah perawatan payudara, manfaatnya bagi kesehatan ibu dan bayi, serta teknik pemijatan oksitosin untuk merangsang produksi ASI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu post partum mengenai pentingnya perawatan payudara dalam mendukung pemberian ASI eksklusif. Edukasi ini juga membantu mengurangi hambatan dalam proses menyusui serta meningkatkan kesiapan ibu dalam memberikan ASI yang optimal bagi bayinya. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu dan bayi serta menjadi model edukasi yang dapat diterapkan secara luas di berbagai fasilitas kesehatan.



ABSTRACT

The postpartum period is an important period in the health of mothers and babies, where exclusive breastfeeding is the main factor in the growth and development of babies. One of the main obstacles in providing exclusive breastfeeding is post-partum mothers' lack of understanding regarding breast care, which can cause problems such as poor milk production, sore nipples, and even mastitis. This community service activity aims to increase the understanding and skills of post partum mothers in carrying out breast care to support smooth breast milk production. The method used in this activity is education and counseling carried out directly to post partum mothers at the Independent Midwife Practice (PMB) Bdn. Rahma Putri Idaman, Padang City. Before education is given, a pre-test is carried out to measure the participants' initial understanding, and afterward a post-test is given to evaluate the effectiveness of the education. The material provided includes steps for breast care, its benefits for the health of mother and baby, as well as oxytocin massage techniques to stimulate breast milk production. The results of the activity showed an increase in post-partum mothers' understanding of the importance of breast care in supporting exclusive breastfeeding. This education also helps reduce obstacles in the breastfeeding process and increases the mother's readiness to provide optimal breast milk for her baby. Thus, it is hoped that this program can provide long-term benefits for the health of mothers and babies and become an educational model that can be widely applied in various health facilities.

PENDAHULUAN

Persiapan menyusui dimulai dari pada saat hamil. Kehamilan sendiri adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan (Dewi dan Sunarsih, 2011). Beberapa hal yang perlu diperhatikan agar produksi ASI lancar pada saat masa hamil yaitu niat ibu untuk menyusui, menghilangkan stres, memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui, melakukan pijat payudara, menciptakan gaya hidup sehat (Maryunani, 2012). Pada saat proses persalinan, tepatnya pada kala IV persalinan terjadi penurunan hormon estrogen, progesteron, dan Human Placenta Lactogen Hormon setelah plasenta lahir, prolaktin dapat berfungsi membentuk ASI dan mengeluarkannya ke dalam alveoli bahkan sampai duktus kelenjar ASI. ASI keluar 2-3 hari setelah melahirkan namun sebelumnya dipayudara telah terbentuk kolostrum yang sangat baik untuk bayi, karna mengandung zat kaya gizi dan antibodi pembunuh kuman (Sulistyawati dan Nugraheny, 2020).

Isapan langsung pada puting susu ibu menyebabkan refleksi yang dapat mengeluarkan oksitosin dari hipofisis sehingga miopitel yang terdapat di sekitar alveoli dan duktus kelenjar ASI berkontraksi dan mengeluarkan ASI ke dalam sinus yang

disebut let down refleks (Sulistiyawati dan Nugraheny, 2010). Hormon-hormon yang terlibat dalam pembentukan ASI yaitu progesteron yang mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli, estrogen menstimulasi sistem saluran ASI untuk membesar, prolaktin berperan dalam membesarnya alveoli pada masa kehamilan, oksitosin mengencangkan otot halus dalam rahim, dan mengencangkan otot halus sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu, dan yang terakhir yaitu hormon human placental lactogen (HPL) plasenta mengeluarkan banyak HPL yang berperan dalam pertumbuhan payudara, puting dan areola (Saleha, 2009). Bayi dengan ASI eksklusif mempunyai banyak kelebihan antara lain adalah perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat, bayi yang diberikan ASI eksklusif tidak gampang terserang penyakit, mendapatkan gizi yang cukup, memperkuat ikatan batin antara ibu dan anak, bayi dapat menjadi sumber daya yang berkualitas (Saleha, 2009).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2020 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena perawatan payudara yang tidak benar. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan, pada tahun 2019 didapatkan 46% ketidak lancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang, 25% akibat frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari, 14% akibat BBLR, 10% akibat prematur, dan 5% akibat penyakit akut maupun kronis (Depkes, 2020).

Pada sebuah penelitian tentang keberhasilan ibu menyusui, terdapat faktor penting tentang perawatan payudara, hal ini terbukti dengan diperolehnya data dari 115 ibu postpartum yang terbagi dalam dua kelompok, dimana angka keberhasilan menyusui pada 50 ibu yang tidak melakukan perawatan payudara adalah 26,8%. Ini sangat rendah jika dibandingkan dengan 98,1% keberhasilan menyusui dari kelompok ibu yang melakukan perawatan payudara yang berjumlah 65 orang (Almaglamsyah, 2019).

Perawatan payudara bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusu dan dapat menyusu dengan baik, mengurangi risiko luka saat bayi menyusu, merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar, mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha-usaha untuk mengatasinya, untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara, dan mencegah penyumbatan pada payudara (Saryono dan Pramistasari Roischa, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi dan mengajarkan cara melakukan perawatan payudara sedini mungkin pada ibu tentang pentingnya melakukan perawatan payudara dalam rangka persiapan ibu untuk menyusui pada masa menyusui agar tidak terjadi masalah seperti ASI sulit keluar, puting susu lecet, puting susu nyeri, payudara bengkak, mastitis atau abses payudara, dll.

Rekomendasi pemberian ASI eksklusif sampai usia 6 bulan tampaknya masih terlalu sulit untuk dilaksanakan. Upaya agar ibu bisa menyusui bayinya secara eksklusif sampai usia 4 bulan saja masih memiliki banyak kendala. Sasaran program perbaikan gizi masyarakat untuk meningkatkan ASI eksklusif menjadi 80% tampak terlalu tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang, ibu kurang memahami tata laksana laktasi yang benar, ingin relaktasi, terlanjur 2 mendapat prelactal feeding (pemberian air gula/dekstroza, susu formula

pada hari pertama kelahiran), kelainan ibu contohnya masalah anatomi payudara, ibu hamil lagi padahal masih menyusui, ibu bekerja, abnormalitas bayi/kelainan bayi, dan persepsi yang salah mengenai ASI, (Roesli U, 2000).

Perawatan payudara sangat efektif dilaksanakan pada ibu post partum untuk meningkatkan kelancaran ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfrianti Pakan (2021) dengan hasil uji menunjukkan nilai $P < 0,05$ yaitu 0,00 maka H_a diterima dengan hasil penelitian terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di rumah Sakit Ibu dan Anak Pertiwi Makassar.

Faktor lain seperti perubahan sosial budaya, faktor psikologis, faktor fisik ibu, faktor kurangnya petugas kesehatan, meningkatnya promosi susu kaleng sebagai pengganti ASI, petugas kesehatan menganjurkan penggunaan PASI, puting susu nyeri/lecet, payudara bengkak (engorgement), saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomis pada puting susu, kegagalan menyusui, bayi enggan menyusui, gagal tumbuh pada bayi yang mendapat ASI, ikterus pada bayi yang minum ASI, bayi lahir dengan operasi sectio caesaria, bayi kembar, penyakit kronis/berat pada ibu, ibu dengan diit tertentu, pemberian obatobatan pada ibu menyusui, dan menyusui pada waktu hamil, (Roesli U, 2000).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post-partum tentang Langkah-langkah Breast Care atau perawatan payudara dan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Breast care dengan metode penyuluhan dan edukasi diberikan secara langsung kepada ibu post-partum di PMB Bdn. Rahma Putri Idaman, M. Keb dengan harapan pengabdian kepada Masyarakat ini terlaksana dengan lancar dan dapat menghasilkan luaran seperti dipublikasikan di jurnal Pengabmas dan menghasilkan produk berupa buku.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi dan penyuluhan langsung kepada ibu post partum di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Bdn. Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Metode yang digunakan mencakup beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan berbagai persiapan administratif dan teknis, termasuk:

- Survey lokasi untuk menilai kesiapan tempat pelaksanaan.
- Koordinasi dengan mitra (PMB B dn. Rahma Putri Idaman, M.Keb) guna memastikan kesiapan tenaga kesehatan dan ibu post-partum yang akan menjadi peserta.
- Penyusunan materi edukasi tentang breast care, yang mencakup anatomi dan fisiologi payudara, teknik perawatan payudara, pijat oksitosin, serta manfaat perawatan payudara dalam mendukung kelancaran ASI.
- Pembuatan media edukasi, seperti leaflet, poster, dan presentasi, untuk membantu pemahaman peserta.
- Persiapan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pemahaman ibu sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung selama dua hari, pada 25-26 Juli 2024, dengan sasaran 22 ibu post partum, baik yang melahirkan secara normal maupun melalui operasi sesar. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi:

- **Pembukaan dan Perkenalan**
 - Sambutan dari tim pelaksana dan perwakilan PMB.
 - Penjelasan tujuan dan manfaat kegiatan bagi ibu post partum.
- **Pre-Test**

Dilakukan untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait perawatan payudara dan kelancaran produksi ASI.
- **Sesi Edukasi dan Penyuluhan**

Materi disampaikan oleh tim pengabdian menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung. Pokok bahasan meliputi: Manfaat breast care dalam memperlancar produksi ASI. Teknik perawatan payudara yang benar (pemijatan, pembersihan, dan stimulasi oksitosin). Pencegahan masalah laktasi seperti mastitis, puting lecet, dan bendungan ASI. Latihan praktik perawatan payudara secara langsung dengan bimbingan tim pengabdian.
- **Sesi Demonstrasi dan Praktik**

Ibu post-partum didampingi dalam mempraktikkan teknik breast care yang telah diajarkan. Tim pengabdian memberikan umpan balik secara langsung terkait teknik yang telah dipraktikkan oleh peserta.
- **Post-Test dan Diskusi**

Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengatasi kendala atau pertanyaan dari peserta mengenai perawatan payudara dan menyusui.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan, dengan indikator sebagai berikut: 100% kegiatan terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. 100% peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan aktif dalam diskusi. Peningkatan skor pemahaman peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peserta mampu menerapkan teknik breast care secara mandiri di rumah. Dokumentasi kegiatan dan publikasi hasil kegiatan dalam jurnal Pengabmas serta pembuatan buku edukasi sebagai luaran program.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema "Edukasi Breast Care pada Ibu Post Partum untuk Kelancaran Produksi ASI" ini telah berhasil dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Bdn. Rahma Putri Idaman, Kota Padang pada tanggal 25-26 Juli 2024. Kegiatan ini ditujukan untuk meningkatkan pemahaman ibu post partum mengenai pentingnya perawatan payudara (breast care) dalam mendukung kelancaran ASI.

1. Profil Peserta

Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 22 ibu post partum, baik yang melahirkan secara normal maupun melalui operasi sesar (SC). Mayoritas peserta berusia 20-35 tahun, dengan tingkat pendidikan bervariasi dari SMA hingga perguruan tinggi. Beberapa peserta memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, namun sebagian besar masih memiliki keterbatasan dalam pemahaman tentang perawatan payudara dan kendala produksi ASI.

2. Hasil Pre-Test

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pemahaman awal peserta terhadap breast care. Hasil pre-test menunjukkan bahwa: 40% peserta belum mengetahui manfaat perawatan payudara dalam meningkatkan produksi ASI. 55% peserta tidak memahami teknik dasar breast care, termasuk pijat oksitosin dan pembersihan payudara yang benar. 30% peserta mengalami kendala dalam menyusui, seperti payudara bengkak, puting lecet, atau ASI tidak keluar secara optimal. 20% peserta memiliki persepsi yang salah mengenai ASI eksklusif, seperti anggapan bahwa bayi perlu diberi susu formula jika ASI belum keluar dalam beberapa hari pertama. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu post partum yang memerlukan edukasi lebih lanjut tentang pentingnya perawatan payudara serta cara-cara mengatasi kendala dalam menyusui.

3. Hasil Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi

Sesi penyuluhan dan edukasi dilakukan melalui metode ceramah, demonstrasi, serta diskusi interaktif. Beberapa poin utama yang disampaikan meliputi: Pentingnya perawatan payudara dalam mencegah masalah laktasi seperti mastitis, puting lecet, dan produksi ASI yang kurang. Teknik pemijatan payudara dan pijat oksitosin untuk merangsang keluarnya ASI. Praktik langsung tentang cara membersihkan payudara dan puting susu dengan benar sebelum dan setelah menyusui. Cara menangani masalah menyusui, seperti payudara bengkak, ASI seret, atau bayi sulit menyusu. Selama sesi demonstrasi, peserta didampingi secara langsung oleh tim pengabdian. Para ibu diberikan kesempatan untuk mempraktikkan sendiri teknik breast care, termasuk pemijatan oksitosin dengan bimbingan bidan dan tenaga kesehatan. Hasilnya menunjukkan bahwa 90% peserta dapat mengikuti langkah-langkah dengan benar setelah diberikan arahan.

4. Hasil Post-Test dan Peningkatan Pemahaman.

Setelah edukasi selesai, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan pre-test: 85% peserta memahami pentingnya breast care untuk meningkatkan produksi ASI, naik dari 40% pada pre-test. 90% peserta dapat menyebutkan langkah-langkah perawatan payudara yang benar, meningkat dari 45% pada pre-test. 80% peserta memahami teknik pemijatan oksitosin dan dapat mempraktikkannya secara mandiri, dibandingkan hanya 30% sebelum edukasi. 70% peserta melaporkan merasa lebih percaya diri dalam menyusui setelah mendapatkan edukasi dan praktik langsung. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi yang diterapkan dalam kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman

serta keterampilan ibu post partum dalam melakukan perawatan payudara dan mengatasi kendala menyusui.

5. Diskusi dan Implikasi Hasil

Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat beberapa temuan penting yang dapat dijadikan bahan diskusi lebih lanjut; Kurangnya edukasi tentang breast care sebelum persalinan menyebabkan banyak ibu post partum tidak siap menghadapi tantangan menyusui. Oleh karena itu, edukasi sebaiknya diberikan sejak masa kehamilan, bukan hanya setelah melahirkan.

Faktor psikologis dan sosial memiliki peran besar dalam keberhasilan menyusui. Ibu yang mendapat dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan cenderung lebih percaya diri dalam memberikan ASI. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan komunitas atau kelompok ibu menyusui. Kendala menyusui masih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti promosi susu formula dan kurangnya pemahaman petugas kesehatan tentang pentingnya ASI eksklusif. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tentang ASI dan breast care harus melibatkan bidan, tenaga kesehatan, serta anggota keluarga ibu. Breast care terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran ASI, sebagaimana juga ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perawatan payudara dapat merangsang refleks oksitosin dan meningkatkan produksi ASI secara signifikan.

6. Evaluasi Keberhasilan Program

Keberhasilan kegiatan ini dievaluasi berdasarkan indikator berikut: 100% peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan aktif dalam diskusi. Peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta, yang dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test. Peserta mampu mempraktikkan teknik breast care secara mandiri di rumah dan melaporkan hasilnya kepada tenaga kesehatan. Dokumentasi kegiatan serta publikasi hasil dalam jurnal Pengabmas dan buku edukasi sebagai luaran program. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dan penyuluhan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu post partum terhadap perawatan payudara serta kelancaran produksi ASI. Dengan adanya intervensi edukatif ini, diharapkan jumlah ibu yang berhasil menyusui secara eksklusif dapat meningkat, sehingga berdampak positif pada kesehatan bayi dan ibu secara keseluruhan.



Gambar 1: Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa breast care merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan mengurangi risiko masalah laktasi pada ibu post-partum. Penyuluhan dan edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam melakukan perawatan payudara, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menyusui bayi secara eksklusif. Sebagai rekomendasi, disarankan agar: Edukasi breast care diberikan sejak masa kehamilan melalui kelas ibu hamil agar ibu lebih siap dalam menyusui. Dukungan keluarga dan tenaga kesehatan ditingkatkan untuk memastikan ibu mendapatkan bimbingan yang berkelanjutan setelah persalinan. Promosi ASI eksklusif perlu diperkuat di berbagai tingkat pelayanan kesehatan untuk mengurangi ketergantungan pada susu formula. Pelatihan lebih lanjut bagi bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi breast care agar lebih banyak ibu yang mendapatkan manfaat dari metode ini. Dengan adanya program ini, diharapkan angka keberhasilan menyusui meningkat, sehingga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi yang optimal serta kesehatan ibu post partum secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifiati, Nurce. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kelurahan Warnasari Kecamatan Citangkil Kota Cilegon. Stikes Falatehan Serang Banten. 2017. 86
- Awaliyah, Rina Qoidatul, Esty Yunitasari, dan Aria Aulia Nastiti. Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu di Poskesdes Pilang Kabupaten Sidoarjo. Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya. 2014.
- Astutik, Reni Yuli. Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta : Trans Info Media. 2015.
- Lembaga Negara RI. Peraturan Pemerintah RI Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian AIS Eksklusif. Jakarta : Lembaga Negara RI. 2012.
- Maryunani, Anik. Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui. Bogor : In Media. 2015.
- Mabud, Nurma Hi, Jenny Mandung, dan Telly Mauaya. Hubungan Pengetahuan, Pendidikan, Paritas dengan Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. Jurnal Ilmiah Bidan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado. 2004.
- Nisman, W. A., dkk. Panduan Pintar Ibu Menyusui. Yogyakarta : Andi, Flashbook. 2011.
- Notoatmodjo, Soekidjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT Rineka Cipta. 2012.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.
- Purwanti. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Bandung : Cendekia. 2004.
- Roesli, U. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta : Pustaka Bunda. 2012.
- Simkin, Penny, dkk. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi. Jakarta : Arcan. 2008.
- Susilo, J. Hubungan Program Kelompok Pendukung Ibu terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemberian ASI Eksklusif. Jurnal Gizi Indonesia 2012. No 35(1) : 30-40. 2011.
- Sohimah dan Yogi Andhi Lestari. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Tengah I Kabupaten Cilacap Tahun 2017. Stikes Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap. 2017.



- Widodo, Yekti. Cakupan pemberian ASI Eksklusif : Akurasi dan Interpretasi Data Survei dan Laporan Program. *Gizi Indon* 2011, 34(2): 101-108. 30.
- Wiji, R. N. ASI dan Pedoman Ibu Menyusui. Yogyakarta : Nuha Medika. 2013.
- Zakiah. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Selaman Kecamatan Kalideres Jakarta Barat Tahun 2012. Skripsi : Universitas Indonesia. 2002.