



## Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Penyuluhan Pola Makan Seimbang dan Penurunan Tingkat Stress di Bogorejo, Magetan

Cintika Yorinda Sebtalesty<sup>1</sup>, Dian Anisia<sup>2</sup>, Sesaria Betty Mulyati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan STIKES Bhakti Husada Mulia

<sup>2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia

E-mail: [cintikayorindas@gmail.com](mailto:cintikayorindas@gmail.com)

### ABSTRAK

Menyusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kelahiran bayi tanpa memberikan tambahan makanan padat atau cairan selain Air Susu Ibu (ASI) bermanfaat bagi banyak segi kehidupan. Produksi ASI yang lancar diperlukan untuk proses tersebut. Makanan dan ketenangan jiwa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI tersebut selain dipengaruhi oleh faktor hormon prolaktin dan oksitosin. Kandungan ASI terdiri dari berbagai macam jenis gizi yang sangat khusus dan sempurna sesuai yang dibutuhkan oleh bayi. Tujuh dari sepuluh ibu di Bogorejo memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pola makan untuk ibu menyusui dan belum mengetahui mengenai pengelolaan stres. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui khususnya mengenai pola makan dan pengelolaan stres sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan dan diberikan evaluasi pengetahuan berupa pre-test dan post test dengan jumlah peserta 17 responden ibu menyusui bayi usia 0-12 bulan. Dari kegiatan penyuluhan ini diperoleh hasil adanya peningkatan pengetahuan pada ibu menyusui bayi usia 0-12 bulan dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post test. Sebagian besar responden mengalami kenaikan pengetahuan cukup yaitu sebesar 52,94% dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang.

**Kata Kunci:** Menyusui, Pola Makan, Stres

### ABSTRACT

*Exclusively breastfeeding for the first 6 months of a baby's birth without providing additional solid food or liquids other than breast milk (ASI) is beneficial for many aspects of life. Smooth breast milk production is necessary for this process. Food and mental peace are some of the factors that can influence breast milk production apart from being influenced by the hormones prolactin and oxytocin. The content of breast milk consists of various types of nutrients that are very specific and perfect for what the baby needs. Seven out of ten mothers in Bogorejo have insufficient knowledge about diet for breastfeeding mothers and do not know about stress management. This outreach activity aims to increase the knowledge of breastfeeding mothers, especially regarding diet and stress management so that they can increase breast milk production. This activity uses the counseling method and is given a knowledge evaluation in the form of a pre-test and post-test with a total of 17 participants, mothers breastfeeding babies aged 0-12 months. From this outreach activity, results were obtained that there was an increase in knowledge among mothers breastfeeding babies aged 0-12 months, seen from the comparison of pre-test and post-test results.*

**Keyword:** Breastfeeding, Dietary Habit, Stress

**DOI:** <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i1.258>

---

### Pendahuluan

Menyusui secara eksklusif (ASI Eksklusif) artinya ibu hanya memberikan ASI saja kepada bayinya pada usia 0 sampai 6 bulan tanpa memberikan tambahan nutrisi apapun berupa makanan padat atau cairan lain seperti jeruk, madu, susu bubuk, air, dan lain-lain. Saat bayi berusia 6 bulan, ibu bisa memulai memberikan susu formula tambahan atau suplemen



ASI yang disebut MPASI. Pemberian ASI sebaiknya dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun (Ritonga, et al., 2019). Pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 hingga 6 bulan dapat menurunkan angka kematian bayi akibat berbagai penyakit umum pada masa kanak-kanak, seperti pneumonia dan diare. Selain itu, hal ini dapat dicapai dengan pemberian ASI secara eksklusif. ASI juga dapat mempercepat pemulihan ketika bayi sakit dan membantu pasangan usia subur menunda kehamilan lagi (Ritonga, et al., 2019). Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2004 tentang Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia mengatur bahwa pemberian ASI eksklusif di Indonesia berlangsung selama 6 bulan, dan itu terjadi pada saat anak mencapai usia 2 tahun atau mendapat tambahan ASI.

Air Susu Ibu (ASI) memberikan kebutuhan gizi yang sangat seimbang bagi bayi baru lahir dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan hingga usia 6 bulan (AIMI, 2023). Kandungan nutrisi pada ASI sangat istimewa dan sempurna, memenuhi kebutuhan tumbuh kembang bayi. Namun, tidak semua ibu mau menyusui bayinya karena berbagai alasan. Misalnya, ibu mungkin takut berat badannya bertambah, ibu sibuk dengan kegiatannya, atau payudara ibu akan menjadi kendur. Disisi lain, ada pula ibu yang ingin menyusui bayinya namun mengalami kendala dalam menyusui misalkan biasanya terjadi kesulitan yaitu ASI enggan masuk atau keluarnya ASI tidak lancar (Esyuananik, et al., 2022).

Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain gizi, keamanan, penggunaan kontrasepsi, perawatan payudara, kebiasaan istirahat, faktor pemberian makan anak, asupan tembakau dan alkohol, dukungan keluarga, dan informasi tentang menyusui. Selain itu, produksi ASI juga dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin (Esyuananik, et al., 2022). Prolaktin mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi, dan oksitosin mempengaruhi proses ekskresi ASI. Prolaktin berhubungan dengan pola makan ibu, dengan asupan makanan yang lebih tinggi menghasilkan produksi yang lebih tinggi (Esyuananik, et al., 2022) (Alfiansyah, 2014).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2016), angka pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0 hingga 6 bulan adalah 39% di seluruh dunia. Sementara itu, berdasarkan data dan informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016 oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia masih rendah yaitu sebesar 65,16%, jauh dari target pemberian ASI eksklusif menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang seharusnya 80% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Berdasarkan sebaran provinsi, terdapat 32 provinsi



yang telah mencapai target yang diharapkan dan dua provinsi yaitu Papua Barat (34%) dan Maluku (37,2%) belum mencapai target namun tingkat pencapaian target semakin meningkat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,3%). Salah satu faktor yang menghambat pencapaian tujuan tersebut adalah dunia sedang dilanda pandemi COVID-19 pada awal tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Pada tahun 2019, angka prevalensi ASI Eksklusif di Kabupaten Magetan sebesar 76,1%, sedangkan target Dinas Kesehatan Jawa Timur sebesar 78%, yang berarti belum memenuhi target. Angka cakupan ini mengalami penurunan dibandingkan angka cakupan tahun 2018 sebesar 84,1%. Cakupan ini ditentukan oleh jumlah bayi yang mendapat ASI Eksklusif sebanyak 5.868 bayi dibandingkan dengan jumlah total pada tahun tersebut bayi sebanyak 7.714 bayi. Cakupan tahun 2019 masih di bawah target 80%. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk memperluas cakupan dengan memperkuat upaya promosi kesehatan tentang manfaat ASI eksklusif (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020).

Wilayah kerja Puskesmas Tebon menunjukkan ASI Eksklusif dengan persentase 70% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). Dari delapan desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tebon, Desa Bogorejo yang merupakan desa yang jumlah ibu menyusui eksklusifnya sebesar 62,5% dan terdapat 4 posyandu di desa tersebut. Angka pemberian ASI eksklusif pada Posyandu I sebesar 66,7%, Posyandu II 55,6%, Posyandu III 66,7%, dan Posyandu IV 55,6%. Selama menyusui, kebutuhan energi sebanding dengan jumlah ASI yang diproduksi. Rata-rata kandungan energi ASI adalah sekitar 70 kkal/100 ml. Hingga 80% energi ibu diubah menjadi energi ASI, sehingga sekitar 85 kkal per 100 ml ASI. Jika produksi ASI harian 750ml/hari pada enam bulan pertama dan 600 ml/hari pada enam bulan kedua, maka rata-rata kebutuhan energi produksi ASI pada enam bulan pertama dan kedua adalah 640 kkal/hari dan 510 kkal. /hari. Frekuensi menyusui pada bulan pertama sekitar 8-12 kali sehari. Setelah usia 1-2 bulan, frekuensi menyusui cenderung menurun menjadi 7-9 kali sehari (Alfiansyah, 2014).

Cukup atau tidaknya produksi ASI tergantung pada beberapa faktor, seperti pola makan ibu dan kondisi psikologis ibu. Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui tidak secara langsung mempengaruhi kualitas atau kuantitas ASI yang dihasilkan. Ada berbagai nutrisi dalam tubuh yang bisa digunakan saat dibutuhkan. Namun jika pola makan ibu tidak secara konsisten mengandung cukup nutrisi yang diperlukan, maka kelenjar penghasil ASI pada payudara ibu pada akhirnya tidak akan berfungsi sempurna, dan hal ini pada akhirnya akan



mempengaruhi produksi ASI. Keadaan mental ibu sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang terus-menerus berada dalam keadaan cemas, kurang percaya diri, tertekan dan berbagai ketegangan emosional dapat mengalami kegagalan dalam menyusui (Imasrani, Utami, & Susmini, 2016). Diet yang diharapkan dalam hal ini adalah jumlah, jenis dan frekuensi yang dikonsumsi oleh ibu menyusui usia 0-6 bulan. Jumlah dan jenis yang diharapkan dalam satu piring meliputi karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral. Ibu yang makan tiga kali sehari sebelum menyusui perlu memperbanyak porsi makannya selama menyusui. Selain memperlancar produksi ASI, juga mempercepat pemulihan kesehatan ibu pasca melahirkan. Untuk menjalankan menu gizi seimbang yang dianjurkan bagi ibu menyusui yaitu yang terdiri dari protein, vitamin A, vitamin B, kalsium, zat besi dan zinc yang diperlukan untuk produksi ASI, untuk metabolisme tubuh ibu dan untuk mempengaruhi komposisi ASI yang diberikan kepada anak.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Seorang ibu memerlukan ketenangan selama menyusui dan sebaiknya menghindari perasaan tertekan (stress), karena mempengaruhi produksi ASI dan kenyamanan anak selama menyusui. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Rizki Amalia pada tahun 2016, terdapat hubungan antara stres dengan kelancaran ASI, hasil  $p$  tabelnya sebesar 0,409. Semakin depresi yang dirasakan seorang ibu, semakin sedikit pula ia memberikan ASI. Ibu yang mengalami stres berhasil menyusui karena ingin meningkatkan produksi ASI. Motivasi berasal dari diri sendiri, lingkungan, keluarga dan tenaga kesehatan (Amalia, 2018). Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14-17 Maret 2022 di Desa Gemantari dengan karakteristik yang sama dengan Desa Bogorejo, diikuti oleh 7 orang ibu menyusui yang memiliki anak usia 0-6 bulan. Berdasarkan hasil survei diperoleh kesimpulan bahwa 4 orang ibu menyusui belum mengetahui pentingnya nutrisi, keseimbangan dan manajemen stres pada ibu menyusui. Selain itu, sebagian ibu menyusui mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda, konon perbedaan kebiasaan makan disini disebabkan oleh pendapatan bulannya, ada pula yang berasal dari kalangan menengah ke bawah dan juga dari kalangan menengah atas. Susu formula 4 sehat 5 sehat digunakan dalam diet ibu-ibu yang menerima pendapatan bulanan lebih tinggi. Dan pola makan para ibu tersebut sangat berpengaruh baik terhadap produksi ASI ibu terutama terhadap kualitas ASI yang dihasilkan dan juga terhadap kualitas ASI bayi. Sekaligus, 3 ibu menyusui mengetahui dan memahami pentingnya menjaga pola makan seimbang dan mengelola stres. Beberapa ibu menyusui mempunyai kebiasaan makan yang



berbeda-beda, konon perbedaan kebiasaan makan tersebut disebabkan oleh pendapatan bulanan keluarga, ada pula yang berasal dari kalangan menengah bawah dan juga menengah atas. Susu formula 4 sehat 5 sehat digunakan dalam diet ibu-ibu yang menerima pendapatan bulanan lebih tinggi. Dan pola makan para ibu tersebut sangat berpengaruh baik terhadap produksi ASI ibu terutama terhadap kualitas ASI yang dihasilkan dan juga terhadap kualitas ASI bayi. Untuk menghasilkan ASI yang bergizi dan berkualitas, solusi peneliti adalah ibu menyusui memerlukan pola makan yang seimbang, karena gizi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan menyusui. Untuk mencapai produksi ASI yang baik, makanan setelah melahirkan harus berkualitas, bergizi, dan tinggi kalori. Pangan yang dikonsumsi harus mengandung energi, sumber bahan penyusun (protein), sumber pengatur dan pelindung (vitamin, mineral dan air). Selain itu, ibu dianjurkan minum minimal 8-12 gelas sehari (Angga, 2016). Sebaliknya bagi ibu menyusui, agar tidak menimbulkan stres, solusinya adalah pikiran tenang, dukungan suami, pola makan seimbang, dan pola tidur teratur.

Dari pemaparan tersebut maka STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun ingin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan yang menjadi salah satu langkah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui khususnya mengenai pola makan dan pengelolaan stres sehingga dapat meningkatkan produksi ASI dan terbentuklah generasi bebas stunting. Target dalam kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu menyusui sehingga dapat dipraktikkan selama kehidupannya.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan, berupa pemaparan materi tentang pola makan dan pengelolaan stres sehingga dapat meningkatkan produksi ASI melalui power point kemudian diadakan diskusi, serta disediakan lembar pre-test sebelum dilakukan pemaparan materi dan lembar post-test door to door setelah 1 minggu pemaparan materi. Jumlah peserta 17 ibu menyusui bayi usia 0-12 bulan Desa Bogorejo Kabupaten Magetan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 September 2023 dan dimulai pukul 08.00 - selesai. Sebelum pemaparan materi, peserta diberikan kuesioner untuk pre-test dengan durasi pengerjaan selama kurang lebih 5 menit. Kemudian setelah 1 minggu pemaparan materi peserta diberikan lembar post-test dengan durasi pengerjaan kurang lebih 5 menit secara door to door dengan dibantu oleh 5 enumerator dari mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Tujuan dari pemberian evaluasi kuesioner pre-test dan post-test



tersebut adalah untuk mengetahui perkembangan tingkat pengetahuan ibu menyusui sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi. Setelah dilakukan post test, peserta dilakukan evaluasi kembali 6 bulan setelah dilakukan penyuluhan, untuk mengetahui kebiasaan pola makan dan pengelolaan stres apakah sudah terjadi peningkatan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Kurang lancarnya ASI dan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi ibu dipicu oleh ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi ibu dengan ASI yang diproduksi. Karena kebutuhan gizi ibu menyusui harus lebih banyak dari biasanya karena ibu perlu gizi untuk dua orang yakni untuk ibu dan bayinya. Pola makan seimbang yang diterapkan oleh ibu adalah makanan mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral sehingga ibu menyusui harus memperhatikan dan meningkat kebutuhan gizinya karena dengan gizi yang seimbang akan mendukung pada kelancaran produksi air susu ibu. Selain itu, stres pada ibu menyusui terjadi akibat ketidaknyamanan dalam menyusui, merawat diri sendiri dan bayinya. Ketidaknyamanan yang dialami dalam menjalankan peran sebagai ibu merupakan proses fisiologis dimana masa nifas ini adalah masa pemulihan setelah persalinan sehingga pada proses ini ibu memerlukan pengelolaan yang tepat agar tidak stress. Kondisi tersebut muncul karena ibu merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, misalnya menyusui, ASI tidak lancar, merawat bayi dan istirahat. Kondisi akan menjadi lebih berat jika ibu tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut yang semakin hari menumpuk sehingga meningkatkan tekanan bagi ibu. Dukungan suami dan keluarga membantu ibu mengatasi kesulitan penyesuaian dalam menjalankan peran baru sebagai ibu.

Kegiatan Penyuluhan dilakukan di Balai Desa Bogorejo pada hari Rabu 27 September 2023 pukul 08.00 - selesai dengan jumlah peserta 17 ibu menyusui bayi 0-12 bulan. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh moderator yang kemudian diberikan penjelasan mengenai pengisian kuesioner pre-test untuk mendapatkan nilai sebelum dilakukan penyuluhan. Selanjutnya setelah pengerjaan pre-test tersebut langsung diberikan penyajian materi dengan media power point yang berisi materi tentang pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui.

Setelah pemaparan materi tersebut dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama. Kemudian peserta diberikan kuesioner post-test untuk mengetahui nilai peserta setelah 1 minggu diberikan materi dan di berikan hadiah kepada peserta yang aktif bertanya

dan bisa menjawab pertanyaan. Di akhir penyuluhan dilanjutkan dengan sesi foto bersama dan ditutup oleh moderator.



Gambar 1. Kegiatan pengambilan data pengetahuan setelah 1 minggu penyuluhan dengan *door to door* dibantu enumerator dari mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia

Peserta penyuluhan pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui ini terlihat sangat bersemangat dalam mengikuti acara penyuluhan, karena materi tentang pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui merupakan materi yang menarik dan penting untuk ibu menyusui. Selama penyuluhan berlangsung terjadi diskusi yang interaktif sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan.

Setelah dilakukan penyuluhan tersebut para peserta menjadi memahami mengenai pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui, selain itu juga mengubah kebiasaan makan dan menghindari faktor pemicu stres saat menyusui. Bagi yang ibu dengan pola makan yang sudah baik maka harus dipertahankan sampai anak usia 2 tahun agar kebutuhan gizi ASI untuk anak terpenuhi.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1.	Baik	1	5,88%
2.	Cukup	15	88,2%
3.	Kurang	1	5,88%
Total		17	100%

Tabel 2. Hasil Analisis Data Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Analisis Data	N	Mean	Median	SD	Min	Max	95% C1	
							Lower	Upper
Sebelum	17	23,94	24	2,73	19	31	22,54	25,34

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

No	Kategori	Jumlah	Presentasi
1.	Baik	8	47,05%
2.	Cukup	9	52,94%
3.	Kurang	0	0%
Total		17	100%

Tabel 4. Hasil Analisis Data Tingkat Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Analisis Data	N	Mean	Median	SD	Min	Max	95% C1	
							Lower	Upper
Sesudah	17	26,35	26	1,37	24	30	25,65	27,06

Tabel 5. Prosentase Perbandingan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
1.	Baik	1	5,88%	8	47,05%
2.	Cukup	15	88,2%	9	52,94%
3.	Kurang	1	5,88%	0	0%

Dilihat dari hasil data jumlah 17 peserta dan diperoleh data ada peningkatan pengetahuan dari rata-rata nilai kuesioner pre-test yang benar lalu setelah diadakan penyuluhan tentang pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan pada peserta ini diharapkan dapat membantu peserta untuk lebih meningkatkan pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui. Kendalanya adalah keterbatasan transportasi ibu menyusui ketika menghadiri penyuluhan di Balai Desa



Bogorejo. Hambatannya adalah waktu dalam mengambil data post test, terkadang ada beberapa ibu yang tidak berada di rumah sehingga harus kembali lagi di hari yang berbeda sehingga menambah waktu pengambilan post test.

## **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Desa Bogorejo dengan sasaran ibu menyusui bayi usia 0-12 bulan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan dan pengelolaan stres bagi ibu menyusui. Hasil rata-rata kuesioner pre-test dan post-test untuk pengetahuan ibu memiliki pengetahuan yang meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan ini dapat meningkatkan kebiasaan ibu dalam membuat pola makan dan pengelolaan stress. Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya bisa dilakukan simulasi dalam memberikan contoh pola makan dan disediakan langsung contoh menu makanan yang baik untuk ibu menyusui agar ibu benar-benar mengetahui bagaimana menentukan menu makanan ibu menyusui. Dalam pengelolaan stress, sebaiknya melibatkan keluarga responden dalam penyuluhan karena dapat menjadi dukungan pada ibu menyusui.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan terhadap kegiatan penyuluhan ini sehingga terlaksana dengan lancar. Kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Bogorejo, Kabupaten Magetan yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini dan kami ucapkan terima kasih kepada STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun serta Program Studi Kebidanan yang telah memfasilitasi terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **Daftar Pustaka**

- AIMI. (2023, Desember 27). *Kepmenkes No. 450 Th. 2004 Tentang Pemberian ASI.pdf*. Retrieved from AIMI Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia: <https://aimi-asi.org/storage/app/media/pustaka/Dasar-Dasar%20Hukum/Kepmenkes%20No.%20450%20Th.%202004%20Tentang%20Pemberian%20ASI.pdf>
- Alfiansyah, W. (2014). *Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu di RSUD Dr. Sudarso Pontianak Tahun 2014*. Pontianak: FK Universitas Tanjungpura.



- Amalia, R. (2018). Hubungan Stres Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan Di Rsi A.Yani Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 9 (1), 12–16. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.178>.
- Angga. (2016). *Gizi seimbang Ibu menyusui/ Program Studi Ilmu Gizi*. Malang: Jurusan Gizi fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Esyuananik, Aji, S. P., Endah Kusuma Wardani, D. Y., Ani, M., Desy Purnamasari, I. C., Butarbutar, M. H., . . . Rukanah. (2022). *Asuhan Nifas*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Imasrani, I. Y., Utami, N. W., & Susmini. (2016). Kaitan Pola Makan Seimbang dengan Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Care*, 4(3), 1–8.
- Ritonga, N. J., Mulyani, E. D., Anuhgera, D. E., Damayanti, D., Sitorus, R., & Siregar, W. W. (2019). Sari Kacang Hijau Sebagai Alternatif Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi(Jkf)*, 2(1), 89–94.