

EDUKASI GIZI KEBERHASILAN MENYUSUI PADA MASA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Silvia Mawarti Perdana¹, La Ode Reskiaddin¹, Vinna Rahayu Ningsih¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKIK, Universitas Jambi

Email: silviamp@unja.ac.id

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan dan minuman utama yang diperlukan selama anak berusia 0-6 bulan. Pada usia anak 6 bulan hingga 2 tahun, pemberian ASI perlu dilengkapi dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Ketidakmampuan ibu dalam menyusui anak sejak baru lahir sampai minimal dua tahun usia anak disebabkan karena beberapa faktor, antara lain pengetahuan terkait teknik menyusui yang terbatas, serta pola konsumsi ibu selama hamil dan menyusui yang tidak bergizi seimbang sehingga menurunkan kuantitas dan kualitas ASI. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang yang mendukung keberhasilan menyusui pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan sasaran anggota Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (AIMI) Daerah Jambi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi: (1) Edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang; dan (2) demo pengolahan resep makanan dan minuman bergizi seimbang untuk memproduksi ASI yang baik kuantitas dan kualitasnya. Terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan peserta dibandingkan sebelum edukasi gizi (skor tes dari 60 menjadi 92).

Kata Kunci: AIMI, Menyusui, 1000 HPK

Abstract

Breast milk (ASI) is the main food and drink needed for children aged 0-6 months. At the age of children 6 months to 2 years, breastfeeding needs to be supplemented with complementary foods (MP-ASI). The mother's inability to breastfeed from birth to at least two years of age is caused by several factors, including limited breastfeeding techniques, and imbalanced consumption patterns during pregnancy and breastfeeding, thereby reducing the quantity and quality of breast milk. In this community service activity, nutritional education related to breastfeeding techniques and balanced consumption patterns that support the success of breastfeeding in the first 1000 days of life has been carried out with the target of members of the Indonesian Breastfeeding Mothers Association (Aimi) Jambi Region. Community service activities carried out include: (1) nutrition education related to breastfeeding techniques and balanced nutrition patterns; and (2) a demonstration of the processing of nutritionally balanced foods and beverages to produce quality and high-quality breast milk. There was a significant difference in the participants' knowledge compared to before the nutrition education (test score from 60 to 92).

Keywords: AIMI, Breastfed, 1000 HPK

PENDAHULUAN

Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 menunjukkan data masalah gizi pada balita sebagai berikut: stunted 24,4%; wasted 7,1%; dan underweight 17,0%. Provinsi Jambi memiliki prevalensi balita stunted sejumlah 22,4% (naik dibandingkan tahun 2019 sebesar 21,0%), selain itu ditemukan pula balita overweight sejumlah 3,3% pada tahun 2021. Di Provinsi Jambi ditemukan proporsi balita yang mendapatkan Inisiasi

Menyusu Dini adalah 44,6%. Prevalensi anak berusia 0-6 bulan dan 6-24 bulan yang memperoleh ASI eksklusif adalah 58,9% dan 65,3%. Prevalensi anak baduta yang diberikan MP-ASI pertama kali pada usia \geq 6 bulan adalah 56,5%. Proporsi baduta yang masih disusui adalah 77,3%. Prevalensi stunting balita terendah di Prov. Jambi adalah Kota Jambi 17,4%, sedangkan yang tertinggi adalah Kab. Muaro Jambi 27,2%(1).

Beberapa hasil penelitian

menunjukkan bahwa masalah gizi tersebut berhubungan dengan rendahnya cakupan inisiasi menyusui dini (IMD), rendahnya cakupan ASI eksklusif pada bayi yang berusia 0-6 bulan, kurang beragamnya MP-ASI pada baduta, dan rendahnya cakupan pemberian ASI selama minimal dua tahun usia anak (2). Ketidakmampuan ibu dalam menyusui anak sejak baru lahir sampai minimal dua tahun usia anak disebabkan karena beberapa faktor, antara lain pengetahuan terkait teknik menyusui yang terbatas, serta pola konsumsi ibu selama hamil dan menyusui yang tidak bergizi seimbang sehingga menurunkan kuantitas dan kualitas ASI (3). Kader kesehatan melaporkan beberapa kendala dalam membantu konseling ibu menyusui yaitu merasa gagal berkomunikasi dan meyakinkan ibu untuk menyusui, belum memiliki pengetahuan yang memadai ketika ibu mengeluhkan ASI nya sedikit, puting kecil, dan bayi tidak mau menyusu(4).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang yang mendukung keberhasilan menyusui pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dengan sasaran konselor Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (Aimi) Daerah Jambi. Kegiatan pengabmas ini merupakan hasil tindak lanjut dari hasil penelitian Perdana SM & Ekasari A pada tahun 2014 dan 2021 yang berjudul *Factors Associated with Stunting in Children Aged 0-24 Months : Studies in Sukaluyu, Karawang, Indonesia (Citarum Project)*. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa masalah *stunting* dapat dicegah melalui pemberian ASI eksklusif sampai anak berusia enam bulan dan dilanjutkan dengan pemberian

MP-ASI sampai anak berusia 2 tahun (2,5). Selain itu, hasil penelitian Flax *et al* pada tahun 2022 membuktikan bahwa intervensi menyusui di Fasilitas Kesehatan Publik Lagos mampu meningkatkan cakupan ASI eksklusif pada kelompok urban Nigeria. Tentunya, pemberian ASI memerlukan kesiapan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu serta sistem pendukung keluarga (*family support system*) dalam hal teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang (6). Keberhasilan menyusui pada 1000 Hari Pertama Kehidupan juga bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, serta adopsi menyusui pada ibu dari bayi premature (7,8). Solusi yang ditawarkan untuk mitra melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah “Edukasi Gizi Keberhasilan Menyusui pada Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan bersama Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (Aimi) Daerah Jambi”.

Asosiasi Ibu Menyusui Indonesia (Aimi) Daerah Jambi (<https://aimi-asi.org/daerah/jambi>) yang berlokasi di Kec. Kotabaru, Jambi dipilih menjadi mitra pengabdian masyarakat karena organisasi *non-profit* ini telah memiliki legalitas dalam memberikan layanan konseling dan edukasi terkait menyusui dan MP-ASI anak dengan sasaran ibu hamil dan ibu menyusui. Kegiatan ini memiliki target meningkatkan pemahaman, sikap dan keterampilan sasaran dalam keberhasilan menyusui pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi: (1) Edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang bagi ibu menyusui; dan (2) demo pengolahan resep makanan dan minuman bergizi seimbang bagi ibu menyusui untuk memproduksi ASI yang baik kuantitas dan kualitasnya.

LANDASAN TEORI

ASI (Air Susu Ibu) adalah sumber pangan utama bagi anak berusia 0-6 bulan. Pada usia anak 6 bulan hingga 2 tahun, pemberian ASI perlu dilengkapi dengan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Berbagai studi menunjukkan bahwa pemberian ASI memberikan berbagai keuntungan untuk anak dan ibu. Pada anak, pemberian ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan status gizi anak, dan menurunkan risiko penyakit infeksi dan kronis. Sementara itu, untuk ibu pemberian ASI bermanfaat untuk mengurangi stres, meningkatkan ikatan emosional dengan anak, mempercepat pemulihan pasca persalinan, menurunkan berat badan ibu karena mampu mengosongkan volume lambung lebih cepat, dan berpotensi sebagai kontrasepsi alami untuk mengatur jarak kelahiran (9,10).

METODE PELAKSANAAN

Mitra sasaran kegiatan pengabmas ini adalah masyarakat umum yang tidak produktif secara ekonomi, yaitu konselor AIMI Daerah Jambi. Kegiatan ini meliputi: (1) Edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang bagi ibu menyusui; dan (2) Demo pengolahan resep makanan bergizi seimbang bagi ibu menyusui untuk menghasilkan ASI yang baik kuantitas dan kualitasnya. Partisipasi Mitra meliputi: (1) Penyediaan data sekunder berupa jumlah konselor dan klien AIMI Daerah Jambi, serta kegiatan edukasi yang pernah dilakukan; (2) Penyediaan narasumber dan peserta untuk pelaksanaan kegiatan; dan (3) Fasilitasi demo pengolahan resep makanan dan minuman bergizi seimbang.

Berikut adalah tahapan kegiatan:

a. Persiapan

1. Studi awal masalah edukasi menyusui yang dihadapi AIMI Daerah Jambi
2. Koordinasi Tim Pengabdian Masyarakat untuk persiapan kegiatan
3. Koordinasi dengan AIMI Daerah Jambi untuk persiapan fasilitas sarana dan prasarana kegiatan.

b. Pelaksanaan

1. Pendampingan konselor AIMI dalam penerapan keberhasilan menyusui pada 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam bentuk:
 - a. Edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang bagi ibu menyusui;
 - b. Demo pengolahan resep makanan dan minuman bergizi seimbang bagi ibu menyusui dalam produksi ASI yang baik kuantitas dan kualitasnya
2. Pelaksanaan evaluasi di akhir kegiatan pengabdian masyarakat

c. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi kelompok sasaran kegiatan pada akhir kegiatan dengan capaian peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan sasaran edukasi dalam penerapan teknik menyusui dan pengolahan makanan minuman bergizi seimbang bagi ibu menyusui. AIMI Daerah Jambi diharapkan mampu menciptakan keberlanjutan program melalui kegiatan edukasi dan konseling yang diberikan kepada klien/anggotanya.

METODE PENDEKATAN

Pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini terdiri dari: (1) perizinan dan

advokasi Bersama AIMI Jambi; (2) koordinasi jadwal dan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat; (3) perencanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan yang telah disepakati dengan sasaran; dan (4) evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui *pre-test* dan *post-test*.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terdiri dari: (1) penyusunan rencana kegiatan; (2) perizinan dan survey awal lokasi kegiatan; (3) komunikasi dengan sasaran kegiatan; (4) pelaksanaan kegiatan; dan (5) monitoring dan evaluasi kegiatan.



HASIL KEGIATAN

Edukasi Gizi Terkait Teknik Menyusui dan Pola Konsumsi Bergizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilakukan edukasi gizi keberhasilan menyusui pada masa 1000 hari pertama kehidupan. Mitra sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat umum yang tidak produktif secara ekonomi, yaitu konselor AIMI Daerah Jambi. Materi edukasi yang diberikan meliputi:

1. Teknik menyusui yang benar guna mendukung keberhasilan menyusui
2. Pola konsumsi bergizi seimbang bagi ibu menyusui



Gambar 1 Kegiatan Edukasi Gizi

Ibu menyusui memerlukan informasi kesehatan guna mencapai perbaikan gizi yang menunjang keberhasilan menyusui, baik melalui media sosial maupun informasi langsung dari tenaga Kesehatan. Informasi kesehatan yang diberikan oleh petugas kesehatan dalam program perbaikan gizi ASI eksklusif mampu memenuhi kebutuhan kognitif, afektif, integrasi personal, dan integrasi sosial ibu menyusui (11).

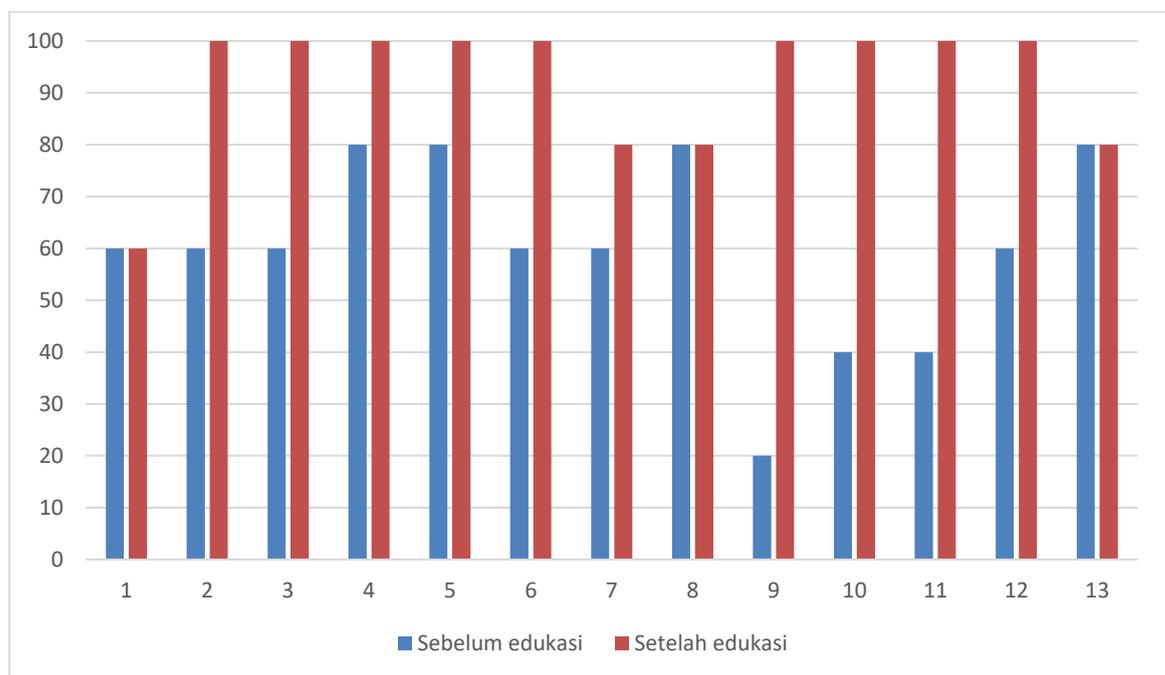
Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki target meningkatkan pemahaman, sikap dan keterampilan sasaran (konselor AIMI daerah Jambi)

dalam keberhasilan menyusui pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan. Evaluasi peningkatan pemahaman dan keterampilan keberhasilan menyusui dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan peserta dibandingkan sebelum edukasi gizi (nilai *t-test* 0,001) dengan skor tes dari 60 menjadi 92. Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan juga terlihat adanya rekayasa sosial berupa perubahan pandangan dan persepsi sasaran terkait keberhasilan menyusui. Sebelum diadakan

edukasi gizi, sasaran kurang menganggap pemenuhan gizi ibu menyusui sebagai salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan menyusui. Sehingga, ibu menyusui mengkonsumsi makanan hanya memperhatikan kuantitasnya. Selain itu, dari edukasi yang telah dilakukan juga disampaikan bahwa pangan ibu menyusui dapat bersumber dari pangan lokal yang mudah ditemui di pekarangan rumah atau pasar yang berada di dekat rumah. Hal ini merubah pola pikir sasaran selama ini yang menganggap makanan bergizi, khususnya untuk ibu menyusui harus bernilai mahal. Kegiatan ini memiliki hasil yang sejalan dengan kegiatan penyuluhan kesehatan di Yogyakarta dengan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan(12).

Pemberian penyuluhan efektif

meningkatkan volume produksi asi pada ibu menyusui (13). Hasil penelitian di Kota Semarang pada tahun 2016 menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara keberagaman jenis makanan, kecukupan energi, dan *food taboo* dengan IMT. Disarankan kepada puskesmas untuk meningkatkan frekuensi promosi kesehatan seperti penyuluhan makanan sehat dan beragam terutama pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah-buahan saat menyusui oleh petugas kesehatan seperti kader posyandu (14). Konsumsi pangan pada ibu menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penelitian studi kasus menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara pemahaman individu, dukungan keluarga dan sosial budaya terhadap konsumsi makanan ibu muda menyusui(15).



Gambar 2 Skor *Pre-test* dan *Post-test* Responden

Demo Pengolahan Resep Makanan dan Minuman Bergizi Seimbang Bagi Ibu Menyusui

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilakukan demo

pengolahan menu cemilan bergizi seimbang yang tinggi kalori dan protein untuk ibu menyusui. Menu yang diperkenalkan terbuat dari pangan lokal, yaitu singkong/ubi kayu. Dalam demo

resep, sasaran kegiatan berlatih mencoba membuat kue talam ubi kayu dengan bahan-bahan berupa singkong/ubi kayu, susu UHT, kacang merah, dan mangga. Dalam sebuah penelitian yang meneliti pengaruh pemberian makanan tambahan fungsional berbasis tepung torbangun pada ibu yang mendapat konseling menyusui terhadap pertumbuhan bayi dan pemberian ASI eksklusif, terlihat adanya keberhasilan praktek pemberian ASI eksklusif pada kelompok intervensi sebesar 90% (16). Dalam penelitian lain, diformulasikan pembuatan cookies torbangun dengan kombinasi kurma, pumpkin, dan ubi ungu sebagai makanan tambahan bagi ibu menyusui (17).

Konsumsi makanan dan minuman yang bergizi penting bagi perbaikan gizi ibu menyusui. Perbaikan gizi ibu akan

berpengaruh positif terhadap status gizi ibu. Status gizi dan frekuensi menyusui mempengaruhi kelancaran ASI, sebaiknya ibu harus memperhatikan status gizinya dan lebih sering menyusui bayinya untuk mendapatkan ASI yang maksimal (18). Dalam penelitian yang lain juga disebutkan bahwa terdapat hubungan antara pemenuhan kebutuhan gizi ibu dengan kelancaran air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. Ibu menyusui dengan gizi buruk akan mempengaruhi kecukupan ASI karena tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk memproduksi ASI. Jika gizi ibu tidak terpenuhi, maka zat gizi tersebut akan diambil dari tubuh ibu dan berakibat makin lama ibu akan mengalami gizi yang bertambah buruk (19,20).



Gambar 3 Kegiatan Pengolahan Menu Bergizi Seimbang untuk Ibu Menyusui

KESIMPULAN DAN SARAN

Ketidakmampuan ibu dalam menyusui anak sejak baru lahir sampai minimal dua tahun usia anak disebabkan karena beberapa faktor, antara lain pengetahuan terkait teknik menyusui yang terbatas, serta pola konsumsi ibu selama hamil dan menyusui yang tidak bergizi seimbang sehingga menurunkan kuantitas dan kualitas ASI. Dalam kegiatan

pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pendampingan kegiatan ini meliputi: (1) Edukasi gizi terkait teknik menyusui dan pola konsumsi bergizi seimbang bagi ibu menyusui; dan (2) Demo pengolahan resep makanan bergizi seimbang bagi ibu menyusui untuk menghasilkan ASI yang baik kuantitas dan kualitasnya. Terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan peserta dibandingkan sebelum edukasi gizi.

Edukasi gizi ibu menyusui perlu dilakukan bersama mitra seperti AIMI. secara berkelanjutan dengan berkolaborasi

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Buku Saku Survei Status Gizi Indonesia 2021 [Internet]. Jakarta; 2021. Available from: <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
2. Perdana SM, Ekasari A. Factors Associated with Stunting in Children Aged 0-24 Months : Studies in Sukaluyu, Karawang, Indonesia (Citarum Project). *Indones J Nutr Sci* [Internet]. 2021;1(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.52023/ijns.v1i1.2518>
3. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018] [Internet]. 2019. 207 p. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
4. Fajri. Kebutuhan dan Kendala Kader Kesehatan dalam Membantu Keberhasilan Ibu Menyusui. *SEL J Penelit Kesehat* [Internet]. 2020;7(2). Available from: <https://doi.org/10.22435/sel.v7i2.4389>
5. Perdana SM, Hardinsyah dan DE. Alternatif indeks gizi seimbang untuk penilaian mutu gizi konsumsi pangan wanita dewasa Indonesia. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2014;9(1). Available from: <https://doi.org/10.25182/jgp.2014.9.1.%25p>
6. Flax. Breastfeeding Interpersonal Communication, Mobile Phone Support, and Mass Media Messaging Increase Exclusive Breastfeeding at 6 and 24 Weeks among Clients of Private Health Facilities in Lagos, Nigeria. *J Nutr* [Internet]. 2022; Available from: <https://doi.org/10.1093/jn/nxab450>
7. Wang, Schwinger C, Urassa W, Berhane Y, Strand TA, Fawzi WW. Comparing Attained Weight and Weight Velocity during the First 6 Months in Predicting Child Undernutrition and Mortality. *J Nutr* [Internet]. 2022;152(1):319–30. Available from: <https://doi.org/10.1093/jn/nxab338>
8. Dong, Ru, Huang. A prospective cohort study on lactation status and breastfeeding challenges in mothers giving birth to preterm infants. *Int Breastfeed J* [Internet]. 2022;17(6). Available from: <https://doi.org/10.1186/s13006-021-00447-4>
9. Hsiao, Sibeko. Breastfeeding is Inversely Associated with Allostatic Load in Postpartum Women: Cross-Sectional Data from Nationally Representative US Women. *J Nutr* [Internet]. 2021;151(12):3801–3810. Available from: <https://doi.org/10.1093/jn/nxab302>
10. Camps G, Eijnatten EJM van, Lieshout GAA van, Lambers TT, Smeets PAM. Gastric Emptying and Intra-gastric Behavior of Breast Milk and Infant Formula in Lactating Mothers. *J Nutr* [Internet]. 2021;151(12):3718–3724. Available from: <https://doi.org/10.1093/jn/nxab295>
11. Zalmi FNH. Kebutuhan informasi dari ibu menyusui dalam program “Perbaikan Gizi: ASI Eksklusif.” *Shaut Al-Maktabah J Perpustakaan, Arsip, dan Dokumentasi* [Internet]. 2018;10(1):83–94. Available from: <https://rifahuinib.org/ejournal/index.php/shaut>
12. Khasanah N, Astuti T. Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui di Dusun Sorogenen, Kalasan, Depok Sleman Yogyakarta. *J Abdimas Madani*. 2020;2(2):33–9.
13. Hurint YB, Tahun OD. Efektifitas Pemberian Penyuluhan Makanan Ibu Menyusui terhadap Peningkatan Volume ASI di Puskesmas Babelan I Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Syntax Lit J Ilm Indones* [Internet]. 2022; Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3156742>

14. Fauzia S, Pangestuti DR, Widajanti L. Hubungan Keberagaman Jenis Makanan dan Kecukupan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2016;4(3). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1424175>
15. Rafsanjani TM. Pengaruh individu, dukungan keluarga dan sosial budaya terhadap konsumsi makanan ibu muda menyusui (Studi kasus di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). *AcTion Aceh Nutr J* [Internet]. 2018;3(2). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/912050>
16. Doloksaribu TH, Syarief H, Damanik R, Marliyati SA. Pertumbuhan Bayi dan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Penerima Konseling Menyusui dan Makanan Tambahan Torbangun. *J Gizi dan Pangan* [Internet]. 2015;10(2). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1313194>
17. Nursini NW, Pravitasari YAFA, Puspaningrum DHD. Komposisi Makronutrient Cookies Torbangun Dengan Kombinasi Kurma, Pumpkin dan Ubi Ungu Sebagai Makanan Tambahan Ibu Menyusui. In: *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)* [Internet]. Universitas Dhyana Pura; 2021. p. 4. Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3367164>
18. Maqfiro SNA, Tyas RW. Hubungan Status Gizi dan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Sukorame Kediri. *J Kebidanan* [Internet]. 2018;7(1). Available from: <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Keb/article/view/98/88>
19. Radharisnawati NK, Kundre R, Pondaag L. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*. 2017;5(1).
20. Madiyanti DA, Tiara, Agustin A. Hubungan Asupan Makanan Dengan Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rejosari. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2022;11(2). Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2888419>