

PENTINGNYA PERSIAPAN MENYUSUI DAN MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF SEJAK MASA KEHAMILAN

Fauziyatun Nisa¹, Yunik Windarti², Uliyatul Laili³, Rizki Amalia⁴

^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
email: fauziyatun.nisa@unusa.ac.id

Abstrak

Pemberian awal air susu ibu sangat dianjurkan karena banyak memberikan manfaat kesehatan untuk ibu dan bayi. Sejak lahir bayi dibekali reflex kehidupan untuk mempertahankan kehidupannya. Minggu pertama setelah persalinan merupakan periode kritis untuk menyusui. Produksi ASI biasanya sedikit dalam 1-2 hari pertama setelah bersalin, tetapi kemudian meningkat pada hari ke 2-3 sebagai respon dari penurunan hormone progesteron. Pada masa ini ibu dan bayinya belajar bagaimana menyusui. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pembinaan dan pengawalan ibu hamil agar bisa memberikan ASI eksklusif dan bisa melanjutkan menyusui sampai anak berusia 2 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang pentingnya onset laktasi dan ASI eksklusif. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 22 responden (Ibu hamil, Ibu yang mempunyai bayi, kader kesehatan). Sebelum diberikan edukasi, dilakukan pre test dan post test mengenai Onset laktasi dan ASI eksklusif. Setelah edukasi didapatkan sebagian besar 77% responden memiliki tingkat pemahaman yang baik tentang onset laktasi dan ASI eksklusif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan persiapan Ibu hamil agar siap secara fisik dan psikis dalam memberikan ASI eksklusif.

Kata Kunci: Masa kehamilan, ASI eksklusif

Abstract

Early breastfeeding is highly recommended because it provides many health benefits for the mother and baby. Since birth, babies are equipped with life reflexes to maintain their lives. The first week after delivery is a critical period for breastfeeding. Breast milk production is usually low in the first 1-2 days after delivery, but then increases on the 2-3rd day in response to the decrease in the hormone progesterone. During this time, the mother and her baby learn how to breastfeed. The purpose of this community service activity is to provide guidance and supervision for pregnant women so that they can continue breastfeeding until the child is 2 years old. The method used in this community service activity is to provide health education about the importance of the onset of lactation for breastfeeding mothers. This activity was carried out for one month and was attended by 22 respondents (pregnant women, mothers who have babies, health cadres). Before being given education, a pre-test and post-test were carried out regarding the onset of lactation and exclusive breastfeeding. After education, most of the respondents, 77%, had a good level of understanding about the onset of lactation and exclusive breastfeeding. The results of this community service are expected to optimize the preparation of pregnant women so that they are physically and psychologically ready to provide exclusive breastfeeding.

Keywords: Pregnancy period, exclusive breastfeeding

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemberian ASI eksklusif diawali dengan persiapan ibu selama hamil, kesuksesan saat inisiasi menyusu dini (IMD) dan dilanjutkan menyusui sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi (on demand). Pada hari pertama setelah melahirkan seorang ibu nifas berada pada fase pemulihan persalinan, dalam waktu ini seorang ibu harus bisa segera bangkit untuk melakukan mobilisasi dini dengan melakukan perubahan posisi miring kanan dan miring kiri. Setelah itu ibu harus bisa menyusui bayinya sesering mungkin. Kondisi di komunitas seorang ibu masih merasa lemah mengurus dirinya sendiri sehingga hal ini menjadi alasan untuk menyusui. Selain itu kolostrum yang keluar pada 3 hari pertama hanya sekitar 3-5 ml, hal ini dianggap ibu kurang mencukupi kebutuhan bayinya. Fenomena yang terjadi pada bayi baru lahir juga masih mengalami adaptasi kehidupan intra uteri menuju kehidupan ekstra uteri sehingga hal ini membuat bayi memberi respon menangis.

Tangisan bayi ini sering dianggap ibu dan masyarakat sekitar sebagai bentuk respon lapar. Berbagai kondisi ini mempengaruhi ibu memberikan susu formula, padahal kualitas kolostrum yang mengandung zat kekebalan tubuh untuk bayi hanya keluar pada hari pertama. Hal ini juga mempengaruhi keluarnya ASI setelah hari ketiga post partum.

Satu jam pertama bayi akan belajar menyusu atau membiasakan menghisap puting susu dan mempersiapkan ibu mulai memproduksi ASI kolostrum (Sakha & Behbahan, 2005). Pemberian awal air susi ibu sangat dianjurkan karena banyak memberikan manfaat kesehatan untuk ibu dan bayi. Sejak lahir bayi dibekali reflex kehidupan untuk mempertahankan kehidupannya. Minggu pertama setelah persalinan merupakan periode kritis untuk menyusui. Produksi ASI biasanya sedikit dalam 1-2 hari pertama setelah bersalin, tetapi kemudian meningkat pada hari ke 2-3 sebagai respon dari penurunan hormone progesteron. Pada masa ini ibu dan bayinya belajar bagaimana menyusui (Anwar & Munira, 2017; Dewey, 2001).

Onset laktasi merupakan salah satu indikator terjadinya fase laktogenesis II yang di ukur dengan persepsi ibu kapan ibu merasakan payudara terasa keras, penuh atau berat dan sampai air susu atau kolostrum keluar (Hruschka et al., 2003). Ibu yang melahirkan mengalami waktu onset laktasi yang berbeda-beda, onset laktasi dikatakan terlambat apabila durasi waktu dari persalinan dengan munculnya persepsi ibu mengenai onset laktasi lebih dari 72 jam pasca melahirkan (Dewey, 2001).

Pengabdian masyarakat ini merupakan hilirisasi dari penelitian penulis pada tahun 2023 dengan judul "Analisis karakteristik (Pendidikan, paritas, jenis persalinan, usia), aktivitas fisik (Frekuensi menyusui, istirahat, mobilisasi) dan dukungan keluarga (Dukungan keluarga, dukungan masyarakat dan dukungan kader) yang mempengaruhi onset laktasi". Hasil didapatkan bahwa semua faktor berpengaruh terhadap onset laktasi. Namun pengaruh langsung adalah perilaku ibu terkait frekuensi menyusui. Berdasarkan uraian tersebut maka pentingnya frekuensi menyusui pada 3 hari pertama post partum sangat menentukan peningkatan produksi ASI di hari-hari berikutnya sehingga ibu merasa optimis bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu implementasi program MBKM dengan ketercapaian Indikator Kompetensi Utama diantaranya membangun desa, mahasiswa belajar diluar kampus dan mengimplementasikan pelatihan yang telah diberikan yang dapat direkognisi nasional maupun internasional. Keseluruhan program ini akan mengarah pada tujuan riset nasional pada topik kemandirian kesehatan masyarakat. Fokus pengabdian ini secara general mengarah pada capaian peningkatan harapan hidup dan kualitas kesehatan masyarakat dengan menerapkan teknologi kesehatan yang berbasis pada sumber daya manusia dan alam.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pembinaan dan pengawalan ibu hamil hingga bisa melanjutkan menyusui selama anak berusia 2 tahun. Pendekatan kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan asset based community development yang dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan terkait manajemen laktasi. Mitra sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III hingga anak berusia 2 tahun. Untuk menilai keberhasilan menggunakan program dengan melihat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta capaian ASI eksklusif.

Kegiatan ini terfokus pada **IKU** :

- 1) Membangun desa
- 2) Mahasiswa belajar diluar kampus
- 3) Menerapkan hasil pelatihan manajemen laktasi
- 4) Rekognisi nasional maupun internasional

Fokus pengabdian masyarakat yaitu memaksimalkan upaya preventif dan promotif pemberian ASI eksklusif dimulai dari sejak ibu hamil dan sebelum melahirkan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan yang keberlanjutan sejak ibu hamil terutama trimester tiga hingga masa nifas untuk mengawal perilaku ibu dalam kesiapan menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah binaan di Kelurahan Wonokromo Kota Surabaya. Ibu hamil dikawal sejak hamil trimester III dan diberi konseling manajemen laktasi, perawatan payudara dan penguatan psikologis hingga masa nifas untuk meningkatkan capaian pemberian ASI eksklusif dan menyusui selama 2 tahun.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan pendidikan partisipatif pada bulan Mei-Juni 2024. Peserta adalah ibu menyusui, kader dan masyarakat

di RW 04 Kelurahan Wonokromo Kecamatan Wonokromo, Surabaya sebanyak 11 Ibu hamil, 6 ibu yang mempunyai bayi dan 5 kader kesehatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 85/UNUSA-LPPM/Adm-E/III/2024. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah ibu hamil dan ibu yang menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan saat ada kelas hamil di Pustu kelurahan Wonokromo. Kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahap dengan pembagian eksekusi sebagai berikut:

1. Pra Kegiatan

1) Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dilaksanakan 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan untuk membahas tentang :

- a. Pembentukan tim dalam penyuluhan kesehatan
- b. Pembuatan proposal dan rencana anggaran Pengabdian kepada Masyarakat
- c. Pembuatan leaflet terkait materi penyuluhan yang meliputi:
 - a) Perawatan payudara saat hamil dan menyusui
 - b) Tehnik menyusui yang benar
 - c) Cara memerah ASI
- d. Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan

2) Survei Lokasi dan Koordinasi

Survei lokasi dilakukan dengan mengadakan pendekatan dan izin dari Kelurahan dan Puskesmas Wonokromo untuk memastikan tentang kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan kegiatan yang diatur oleh tim pengabdian masyarakat Prodi D3 Kebidanan UNUSA.

3) Persiapan Sarana dan Prasarana

- a. Pembuatan dan pencetakan
- b. Persiapan melengkapi peralatan yang dibutuhkan terkait penyuluhan yang akan dilakukan

2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap utama dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah pada pelaksanaan kegiatan dimana sasaran adalah kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi yang akan diberikan edukasi baik secara langsung pada saat penyuluhan, membagikan leaflet, maupun secara tidak langsung dengan melakukan penyuluhan lewat media sosial online yang bisa diakses oleh khalayak umum. Sebelum pelaksanaan edukasi sasaran dilakukan pre test dan setelah edukasi juga dilakukan post test terkait dengan Onset laktasi dan ASI eksklusif

3 Post Kegiatan

Tahap akhir kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah evaluasi dan pembuatan laporan. Dalam tahap evaluasi, tim akan mencatat seluruh rangkaian kegiatan yang akan dijadikan bahan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dampaknya terhadap kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi dan masyarakat pada umumnya.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan:

- 1) Kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi memahami pentingnya ASI eksklusif.
- 2) Ibu hamil memahami tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif

Setelah selesai dilaksanakannya edukasi tentang onset laktasi dan persiapan menyusui dan memberikan ASI eksklusif sebagai langkah terakhir dari kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan penyusunan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum edukasi. Pengukuran pengetahuan sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang onset laktasi dan persiapan menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Sedangkan evaluasi setelah edukasi dengan membuat laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilakukan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Bidan Puskesmas Wonokromo, Kader kesehatan, Ibu hamil, dan Ibu yang mempunyai bayi. Bidan Puskesmas ikut memfasilitasi tempat dilaksanakannya di Pustu Wonokromo dan mengkoordinir kader kesehatan untuk menyampaikan undangan kepada Ibu hamil dan ibu yang mempunyai bayi. Pelatihan dilakukan di Pustu Wonokromo karena terdapat sarana dan prasarana penunjang kegiatan, seperti ruangan yang cukup luas, ketersediaan LCD dan laptop, serta lokasi yang mudah dijangkau oleh kader dan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang onset laktasi dan ASI eksklusif:

Tabel 1. hasil pre-test and post-test.

Knowledge	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Less	3	14	0	0
Enough	10	45	5	28
Good	9	41	17	77
Total	22	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan responden (Ibu hamil, ibu yang mempunyai bayi) sebelum diberikan pendidikan adalah 9 (41%) memiliki pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan pendidikan meningkat menjadi 17 ibu menyusui dan kader (77%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 1 Edukasi tentang onset laktasi dan persiapan menyusui serta memberikan ASI eksklusif.

Metode ceramah dan diskusi cukup efektif dalam mengedukasi onset laktasi dan persiapan menyusui serta memberikan ASI eksklusif. Komunikasi dua arah memudahkan ibu menyusui dan kader dalam menerima materi yang disampaikan. Materi yang disampaikan meliputi:

1. Onset laktasi

Onset laktasi adalah salah satu indikator terjadinya fase laktogenesis II yang di ukur dengan persepsi ibu kapan ibu merasakan payudara terasa keras, penuh atau berat dan sampai air susu atau kolostrum keluar, pemberian awal air susu ibu (ASI) sangat penting karena banyak memberikan manfaat bagi ibu dan bayi, minggu pertama setelah persalinan merupakan masa kritis dalam pembentukan ASI, pada masa ini ibu dan bayinya belajar menyusui.

Laktasi merupakan teknik menyusui mulai dari ASI dibuat sampai pada keadaan bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian kelengkapan dari siklus reproduksi mamalia termasuk manusia. Masa laktasi berguna untuk menambah pemberian ASI dan meneruskan pemberian ASI sampai anak berumur 2 tahun dengan baik dan benar serta anak memperoleh kekebalan tubuh secara alami.

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI di produksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Laktasi merupakan bagian dari siklus reproduksi manusia. Masa laktasi bertujuan meningkatkan ASI Eksklusif sampai usia 2 tahun dengan teknik yang baik dan benar

Proses laktasi menurut (Wiji & Mulyani, 2013) mempengaruhi hormonal, adapun hormon-hormon yang berperan dalam proses laktasi adala :

- 1) Progesteron, berperan untuk mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Estrogen, berperan untuk menstimulasi sistem saluran ASI gar membesar sehingga dapat menampung ASI lebih banyak. Kualitas estrogen mengalami penurunan saat melahirkan dan tetap rendah untuk beberapa bulan selama tetap menyusui. Ibu menyusui sebaiknya menghindari KB hormonal berbasis hormon estrogen, karena menjadikan jumlah produksi ASI berkurang.
- 2) Follicle Stimulating Hormone (FSH).
- 3) Luteinizing Hormone (LH).
- 4) Prolaktin, ketika masa kehamilan prolaktin berperan dalam membesarnya alveoli.
- 5) Oksitosin, aktif untuk mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan pasca melahirkan, seperti halnya juga dalam orgasme. Pasca melahirkan oksitosin berperan untuk

mengencangkan otot halus di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu let down atau milk ejection reflex.

- 6) Human Placental Lactogen (HPL). Mulai menginjak bulan kedua kehamilan, placenta menghasilkan banyak HPL yang berfungsi dalam pertumbuhan payudara, puting dan areola sebelum melahirkan. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara bersedia untuk memproduksi ASI.

Manajemen laktasi merupakan suatu tata kelola yang menyeluruh yang berkaitan dengan laktasi dan penggunaan ASI menuju suatu keberhasilan menyusui yang berguna untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan bayinya. Menjumpai masa laktasi sejak dari kehamilan akan mengalami perubahan-perubahan pada kelenjar payudara yaitu :

- a) Proliferasi jaringan pada kelenjar-kelenjar, alveoli dan jaringan lemak meningkat.
- b) Pembuatan cairan susu dari duktus laktiferus disebut colostrum, berwarna kuning-putih susu.
- c) Hipervaskularisasi pada permukaan dan bagian dalam.
- d) Pasca persalinan, pengaruh supresi estrogen dan progesteron hilang. Air susu dirangsang oleh hormon laktogenik (LH) atau prolaktin. Air susu keluar akibat dari mio-epitel kelenjar yang berkontraksi yang dipengaruhi oleh oksitosin. Produksi air susu bertambah sesudah 2-3 hari setelah persalinan. Bila bayi mulai disusui, isapan pada puting susu merupakan rangsangan psikis yang secara reflektoris menimbulkan oksitosin dikeluarkan oleh hipofise. Produksi Air Susu Ibu (ASI) menjadi lebih banyak. Sebagai hasil positifnya adalah involusi uteri akan lebih sempurna. Disamping ASI merupakan makanan utama bagi bayi yang tidak ada bandingannya, menyusui bayi sangat baik untuk merasakan rasa kasih sayang antara ibu dan anak.

2. ASI EKSLUSIF

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi berumur 0 – 6 bulan tanpa memberikan makanan atau minuman lain. Kapasitas lambung bayi baru lahir hanya dapat menampung cairan sebanyak 10-20 ml (2-4 sendok teh). ASI memiliki kandungan gizi yang sesuai serta volume yang tepat sesuai dengan kapasitas lambung bayi yang masih terbatas (Depkes, 2012).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI:

Menurut Susilowati (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI:

- 1) Ketenangan jiwa dan pikiran, perlunya kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang pada masa menyusui karena akan berpengaruh menurunkan volume ASI.
- 2) Perawatan payudara, sangat bermanfaat dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam mengeluarkan ASI.
- 3) Pola istirahat, apabila kondisi ibu melemah dan kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.
- 4) Isapan anak atau frekuensi menyusui, produksi ASI dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusu pada ibu. Rekomendasi lama menyusui paling sedikit 8 kali per hari pada awal setelah melahirkan. Frekuensi ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.
- 5) Stres dan penyakit akut, ibu yang stress dapat mengganggu produksi ASI. Sebaiknya ibu harus merasa rileks dan nyaman agar produksi ASI berjalan dengan lancar.
- 6) Konsumsi rokok dan alkohol, kandungan zat yang terdapat pada rokok dan alkohol mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI

Lama Menyusu

Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Rata-rata produksi ASI adalah 800 mL/ hari. Produksi ASI setiap kali menyusui adalah 90-120 mL/ kali, yang dihasilkan 2 payudara. Pada umumnya bayi akan menyusu pada payudara pertama sebanyak 75 mL dan dilanjutkan 50 mL pada payudara kedua. Rata-rata frekuensi menyusui malam hari (jam 22 sampai 4 pagi) adalah 1-3 kali. Jumlah total produksi ASI dan asupan pada bayi bervariasi setiap kali menyusui bisa sampai 450-1200 ml dengan rata-rata antara 750-850 ml/hari. Berikut simulasi menyusui bayi:

Umur Bayi	Lama menyusui	Frekuensi menyusu	Volume ASI
1-3 hari	4-5 menit	Tiap 2-3 jam	3-10 ml
4-7 hari	10-15 menit	Tiap 2 jam	10-30 ml
8-30 hari	15-20 menit	Tiap 2 jam / 8-12 kali per hari	5 menit pertama ±112 ml, 5 menit kedua ±64 ml, dan 5 menit terakhir ±16 ml
Bulan kedua	20-30 menit	7-9 kali perhari	750-850 ml/hari

Bulan ke-3,4 dan 5	20-30 menit	Tiap 2,5-3,5 jam / 7-8 kali perhari	450-1200 ml/hari
Bulan ke 6	20-30 menit	5-6 jam sekali / 4-6 kali dalam sehari	450-1200 ml/hari

Sumber: Soetjiningsih, 2003

SIMPULAN

Edukasi onset laktasi dan persiapan menyusui serta memberikan ASI eksklusif merupakan bentuk upaya pemberdayaan masyarakat agar bayi mendapat hak nya dan ibu bisa memenuhi kewajiban bisa menyusui eksklusif tanpa makanan dan minuman tambahan apapun selama 6 bulan. Sedangkan kader bisa memberikan motivasi dan penguatan pada ibu hamil untuk persiapan menyusui dan memberikan ASI eksklusif. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan persiapan Ibu hamil agar siap secara fisik dan psikis dalam memberikan ASI eksklusif.

SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan Ibu hamil dapat memahami tentang onset laktasi dan melakukan persiapan fisik maupun psikis dalm memberikan ASI eksklusif. Persiapan memberikan ASI eksklusif dilakukan sejak masa kehamilan dilanjutkan dengan pelaksanaan inisiasi menyusu dini dan pemberian ASI saja selama 6 bulan dan dilanjutkan menyusui selama 2 tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Lurah Kelurahan Wonokromo, Bidan kelurahan beserta para ibu hamil, ibu menyusui dan kader Kesehatan RW 04 Kelurahan Wonokromo

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., & Munira, M. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Onset Laktasi pada Ibu Nifas 0-3 Hari Di Ruang Rawat Ibu BLUD Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(1), 7. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v3i1.254>
- Chapman DJ, Pérez-Escamilla R. Identification of risk factors for delayed onset of lactation. Vol. 99, *Journal of the American Dietetic Association*. 1999. p. 450–4.
- Dewey, K. G. (2001). Symposium : Human Lactogenesis II: Mechanisms , Determinants and Consequences : Maternal and Fetal Stress Are Associated with Impaired Lactogenesis in Humans 1. *The Journal of Nutrition.*, 131(February), 3012–3015.
- Edmond KM, Zandoh C, Quigley MA, Amenga-Etego S, Owusu-Agyei S, Kirkwood BR. Delayed breastfeeding initiation increases risk of neonatal mortality. *Pediatrics*. 2006;117(3).
- Hruschka, D. J., Sellen, D. W., Stein, A. D., & Martorell, R. (2003). Delayed onset of lactation and risk of ending full breast-feeding early in rural guatemala. *Journal of Nutrition*, 133(8), 2592–2599. <https://doi.org/10.1093/jn/133.8.2592>
- Piesesha F, Purnomo W, Irawan R. Maternal Parity and Onset of Lactation on Postpartum Mothers. *Heal Notions* [Internet]. 2018;2(2):249–51. Available from: <http://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn20219>
- Sakha, K., & Behbahan, A. G. G. (2005). The onset time of lactation after delivery. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 19(2), 135–139.
- Sarwono Prawirohardjo. *Ilmu Kebidanan*. 4th ed. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.; 2014.
- Wiji RN. ASI dan Panduan Ibu Menyusui [Internet]. Ed.1 Cet.1. Yogyakarta: Yogyakarta Nuha Medika; 2013. Available from: /DetailOpacBlank.aspx?id=15575%0A/uploaded_files/sampul_koleksi/original/Monograf/15575.jpg