

## HUBUNGAN ASUPAN GIZI DENGAN TINGKAT STRESS TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI POSYANDU MAWAR II

Arifah Septiane Mukti<sup>1\*</sup>, Sri Heryani<sup>2</sup>

Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : arifahenden@gmail.com

### ABSTRAK

Air Susu Ibu merupakan sumber asupan nutrisi bagi bayi bayu lahir yang sangat baik dan penting bagi tumbuh kembang bayi. Selain tumbuh kembang bayi manfaat dari ASI adalah sebagai antibodi pada bayi yang membuat sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat dan bisa membantu untu melawan segala bakteri dan virus. Ibu yang sedang menyusui sangat memerlukan gizi yang cukup untuk kesehatan tubuh dan bayinya. Masa kini, banyak ibu yang sudah mulai sadar tentang pentingnya gizi saat hamil, namun ketika setelah melahirkan mereka langsung membatasi makanan yang dikonsumsi secara kualitas dan kuantitas tidak sama seperti saat hamil dengan alasan takut berat badannya bertambah. Dan setelah melahirkan ketika dalam masa menyusui banyak faktor yang meningkatkan tingkat stress pada ibu mnyusui sehingga produksi ASI tidak lancar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara asupan gizi dengan tingkat stress pada ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan terhadap pengeluaran ASI. Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif, menggunakan pendekatan desain *Cross sectional study*., Populasi dalam penelitian ini ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan jumlah sebanyak 15 responden. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dan dilakukan uji *Chi Square*. Hasil dari penelitian ini ibu yang memiliki asupan gizi baik sebanyak 9 (83,3%) responden, dan untuk stress ringan sebanyak 8 (66%) orang dengan pengeluaran ASI lancar 8 (66%) responden. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara Asupan gizi dengan tingkat stress terhadap ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan di Posyandu Mawar II.

**Kata kunci** : asupan gizi, stress, pengeluaran ASI

### ABSTRACT

*Mother's milk is a very good source of nutrition for newborn babies and is important for the growth and development of babies. In addition to the growth and development of the baby, the benefits of breast milk are as antibodies in babies which make the baby's immune system stronger and can help fight all bacteria and viruses. Breastfeeding mothers need adequate nutrition for the health of their bodies and their babies. Nowadays, many mothers have begun to realize the importance of nutrition during pregnancy, but after giving birth they immediately limit food that is the same quality and quantity as during pregnancy on the grounds that they are afraid of gaining weight, thinking like this is clearly not right. This study aims to look at the relationship between nutritional intake and stress levels in mothers who breastfeed babies 0-6 months on milk production. The method used is descriptive quantitative, using a cross sectional study design approach. The population in this study were mothers who had babies aged 0-6 months. The sampling technique used was total sampling with a total of 15 respondents. Data processing in this study used the SPSS application and carried out the Chi Square test. The results of this study were 9 (83.3%) respondents who had good nutritional intake, and 8 (66%) respondents with mild stress, with smooth milk production 8 (66%). The conclusion of this study is that there is a relationship between nutritional intake and stress levels for mothers who breastfeed babies 0-6 months at Posyandu Mawar II*

**Keywords** : nutrition intake, stress, milk expenditure

## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu merupakan sumber asupan nutrisi bagi bayi bayu lahir yang sangat baik dan penting bagi tumbuh kembang bayi. Selain tumbuh kembang bayi manfaat dari ASI adalah sebagai antibodi pada bayi yang akan membuat sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat serta dapat membantu untuk melawan segala bakteri dan virus yang masuk kedalam tubuh. Seiring dengan dimulainya Pekan Menyusui Sedunia, UNICEF dan WHO menyerukan kepada pemerintah dan para mitranya yang ada di Indonesia untuk mendukung semua ibu yang memiliki bayi untuk dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif, dan berkesinambungan di tengah menurunnya angka pemberian ASI.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan sejak dini dan secara eksklusif sangat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak yang sedang dalam masa perkembangan dan pertumbuhan, serta untuk melindungi anak dari berbagai penyakit yang rentan yang nantinya akan mereka alami serta yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak menerima ASI. Selain itu juga, mereka memiliki kemungkinan akan lebih rendah mengalami obesitas atau berat badan berlebih, begitu pula dengan kerentanan mereka mengalami diabetes kelak. Secara global, peningkatan pemberian ASI kepada bayi dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun.

Ibu menyusui sangat memerlukan gizi yang cukup serta seimbang untuk kesehatan tubuh dan bayinya. Pada masa kini, sudah banyak ibu yang sudah mulai sadar akan pentingnya gizi saat mereka sedang hamil, namun setelah mereka melahirkan dan sedang ada pada masa menyusui mereka langsung membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi secara kualitas dan kuantitas dengan alasan takut berat badannya bertambah, pemikiran yang seperti ini jelas sangat kurang tepat. Seorang ibu yang sedang menyusui harus tetap menjaga asupan gizi yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas. Karena seorang ibu yang sedang menyusui harus tetap memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri dan bayinya demi menjaga produksi Air susu yang dikeluarkan, karena air susu ibu (ASI) merupakan satu-satunya sumber makanan yang baik bagi bayi khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi.

Menurut Data Badan Pusat Statistik Presentase Bayi Usia Kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Barat pada tahun 2022 sebesar 77% , maka dari itu harus lebih di tingkatkan kembali ibu yang memberikan ASI kepada anaknya.

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan paling baik untuk bayi, karena ASI memiliki banyak kandungan yang sangat bermanfaat terhadap bayi. Salah satu manfaat yang didapatkan adalah sebagai kekebalan di dalam tubuh pada anak. Sehingga dengan tercapainya pemberian ASI Eksklusif akan menurunkan tingkat kematian bayi. (Astuti Akademi Kebidanan Husada Gemilang Tembilihan, 2010)

Inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan dapat memberikan perlindungan terhadap infeksi saluran cerna dan kandungan gizi yang diperlukan untuk mencegah stunting pada bayi,” menurut Perwakilan WHO Dr. N. Paranietharan. “Meneruskan menyusui setelah enam bulan hingga sampai dua tahun kepada anak bersama dengan pemberian makanan pendamping ASI adalah cara yang paling memadai dan paling aman untuk mencegah gangguan pertumbuhan pada anak dan memastikan perkembangan kognitif dalam fase kritis kehidupan ini,” (Hastuti, n.d.)

Gangguan psikologi yang di alami pada ibu masa menyusui dapat menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI. Karena akan menghambat *letdownreflek*. Perubahan psikologis pada ibu post partum umumnya sering terjadi pada 3 hari post partum. Salah satu

penyebab produksi ASI tidak maksimal dikarenakan asupan nutrisi yang dimakan ibu kurang baik, dari segi menu makanan, makanan yang dikonsumsi, dan dari kurang teraturnya makan. Nutrisi dan gizi ini memegang sangat berperan penting terhadap pengeluaran ASI pada ibu yang sedang menyusui. Pada masa menyusui seorang ibu harus memperhatikan asupan nutrisi yang masuk kedalam tubuhnya, demi meunjangnya kualitas produksi ASI yang baik, yang merupakan peranan vital dalam tumbuh kembang bayi. Komponen-komponen didalam ASI di ambil dari tubuh ibu maka dari itu harus digantikan makanan yang cukup pada ibu menyusui. Gizi pada ibu yang menyusui harus lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak menyusui serta konsumsi pangannya harus beraneka ragam dan jumlah serta porsi nya harus sesuai. (Nova & Zagoto, 2020)

Kelancaran produksi ASI pun sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan. Kondisi stress pada ibu pasca melahirkan dialami sekitar 80% wanita yang sudah melahirkan, banyak faktor yang mempengaruhi kondisi ibu bersalin dalam keadaan stress. Perasaan sedih, ingin menangis yang akan melanda pada ibu bersalin akan timbul dalam jangka dua hari sampai dua minggu pasca bersalin. Kondisi ibu yang mudah cemas dan stres dapat mengganggu laktasi sehingga dapat berpengaruh pada produksi air susu yang akan dihasilkannya. Hal ini di karenakan stres dapat menghambat pengeluaran ASI, maka dari itu ibu yang sedang menyusui harus menghindari hal-hal yang membuatnya stress. (Kodrat, 2010)

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dimana bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan berbagai situasi atau fenomena berbagai variabel penelitian berdasarkan kejadian sebenarnya yang dapat di potret, di observasi, serta dapat diungkapkan melalui bahan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan desain *Cross sectional study*, untuk mengetahui hubungan Asupan Gizi dengan Tingkat stress terhadap pengeluaran ASI pada ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Mawar II, desa Panumbangan Kabupaten Ciamis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi 0-6 bulan dari bulan April – Mei 2023. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan jumlah sebanyak 15 responden.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas (independent) berupa Asupan Gizi dan Variabel Terikat (dependen) berupa Pengeluaran ASI. Teknik pengumpulan data menggunakan pengumpulan data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari objek penelitian yang dibagikan dengan cara membagikan angket kepada responden. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS dan dilakukan uji *Chi Square*.

## HASIL

Berikut hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang diteliti dalam penelitian ini meliputi, umur ibu, pendidikan ibu, dan pekerjaan ibu

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah (f)	Presentase
<b>Umur</b>		
>30 tahun	5	33,3
<30 tahun	10	66,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		

SMP	5	33,3
SMA	9	60
Sarjana	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
Pekerjaan		
Bkerja	7	46,7
Tdk bekerja	8	53,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Pemberian ASI</b>		
Tambahan susu formula	4	26,7
Memberikan full ASI	11	73,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Asupan Nutrisi</b>		
Baik	9	60
Kurang baik	6	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, jumlah responden usia > 30 tahun sebanyak 5 orang (33,3%), usia < 30 tahun sebanyak 10 orang (66,7%). Pendidikan SMP 5 orang (33,3%), SMA 9 orang (60%), Sarjana 1 orang (6,7%). Pekerjaan responden sebanyak 7 orang (46,7%) bekerja, 8 responden (53,3%) tidak bekerja. Pemberian ASI tambahan susu formula sebanyak 4 responden (26,7%), memberikan ASI full sebanyak 11 responden (73,3%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan stress denagn pengeluaran ASI**

<b>Stress</b>		
Ringan	8	53,3
Sedang	3	20
Berat	4	26,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Asupan Nutrisi</b>		
Baik	9	60
Kurang baik	6	40
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tingkat stress pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Posyandu Mawar II sebanyak 8 responden (53,3%) dalam kategori stress ringan, 3 responden (20%) stress sedang, sebanyak 4 responden (26,7) stress berat Asupan nutrisi pada responden, sebnayak 9 orang (60%) baik, kurang baik 6 orang (40%).

**Tabel 3. Distribusi frekuensi Asupan Nutrisi dengan Pengeluaran ASI**

Asupan Nutrisi	Pengeluaran ASI				Total	P Value
	Lancar	f	Tdk lancar	f		
<b>Baik</b>	8	83,3	1	16,7	9	0,005
<b>Kurang baik</b>	1	16,7	5	83,3	6	
	9	100	6	100	15	

Tabel menunjukkan bahwa Asupan nutrisi baik dengan pengeluaran ASI banyak sebanyak 8 orang (83,3%), asupan nutrisi baik dengan pengeluaran ASI tidak lancar sebanyak 1 orang (16,7%), unruk asupan nutrisi kurang baik ASI lancar 1 orang (16,7) , sedangkan asupan nutrisi kurang baik asi tidak lancar sebanyak 5 orang (83,3%). Hasil analisa data dipeoleh nilai chi square (x<sup>2</sup>) sebesar 7,824 dan niali p value sebesar 0,005. Berdasarkan hasil analisa

data maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan pada ibu dengan pengeluaran ASI

**Tabel 4. Distribusi frekuensi Stress dengan Pengeluaran ASI**

Stress	Pengeluaran ASI				Total	P Value
	Lancar	f	Tdk lancar	F		
<b>Ringan</b>	8	66,7	0	0	8	0,002
<b>Sedang</b>	1	33,3	4	66,7	5	
<b>Berat</b>	0	0	2	33,3	2	
	9	100	6	100	15	

Tabel 4 menunjukkan stress dengan pengeluaran ASI, stress ringan pada responden sebanyak 8 orang (66,7%) pengeluaran ASI lancar, stress sedang 1 orang (33,3%) , dan untuk pengeluaran ASI tidak lancar 4 orang(66,7%) stress sedang, sebanyak 2 (33,3%)responden stress berat pengeluaran ASI tidak lancar. Hasil analisa data dipeoleh nilai chi square (x2) sebesar dan nilai 12,222 p value sebesar 0,002. Berdasarkan hasil analisa data maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan pada ibu dengan pengeluaran ASI

## PEMBAHASAN

Penelitian tentang Hubungan Asupan Gizi dengan Tingkat Stress Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Menyusui Bayi 0-6 bulan yang dilakukan kepada ibu yang menyusui sebanyak 15 orang di Posyandu Mawar II ini terdapat hubungan antara asupan gizi dengan tingkat stress terhadap pengeluaran ASI. Didalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, ibu yang terpenuhi asupan nutrisinya maka pengeluaran ASI yang di produksi oleh ibu akan baik dan lancar akan tetapi sebaliknya jika asupan nutrisi ibu kurang makan ASI yang di produksi akan sedikit.

Untuk stress pada ibu yang paling tinggi adalah stress ringan sebanyak 8 orang (66,7%) dengan pengeluaran ASI lancar. Pengeluaran ASI seorang ibupun dipengaruhi oleh tingkat stress yang dirasakan oleh ibu, bila seorang ibu yang sedang menyusui mengalami stress pada dirinya maka ASI yang diproduksi akan sedikit karena dapat mempengaruhi hormone pada ibu tersebut. Jangan biarkan seorang ibu yang sedang menyusui mendapatkan beban psikologis yang berat yang membuat dirinya stress, apabila seorang ibu yang menyusui mendapatkan suasana hati yang senang dan bahagia maka produksi ASIpun akan banyak.

Nutrisi itu sendiri adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolisme. Kebutuhan gizi pada ibu nifas terutama apabila ibu sedang menyusui akan meningkat sebanyak 25% karena sangat berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan dan juga untuk produksi air susu yang cukup untuk menyehatkan dan juga untuk pertumbuhan bayi. Makanan yang dikonsumsi oleh seorang ibu yang sedang menyusui tidak akan langsung keluar ataupun mempengaruhi secara langsung jumlah air susu akan tetapi dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang disimpan dan dapat digunakan bila sewaktu-waktu akan diperlukan. Akan tetapi jika makanan yang dikonsumsi ibu terus menerus tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan tentu pada akhir kelenjar-kelenjar pembuat air susu dalam payudara ibu tidak akan dapat bekerja dengan sempurna dan akhirnya akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. (Umboh et al., 2013)

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi oleh ibu. Apabila ibu yang menyusui makan dengan teratur dan juga mengandung gizi yang baik serta diperlukan untuk memproduksi ASI yang baik akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup dan juga

berkwalitas. Untuk membentuk produksi ASI yang berkualitas baik serta lancar, makanan yang di konsumsi oleh ibu harus memenuhi jumlah kalori protein, lemak dan vitamin, serta mineral yang cukup, selain itu juga ibu dianjurkan untuk minum yang banyak kira-kira 8-12 gelas sehari. (Novitasari et al., 2019)

Ketika masa menyusui ibu sering kali dihadapkan oleh kondisi budaya dilingkungan sekitar atau budaya tempat tinggal yang secara medis dapat merugikan kesehatan ibu dan juga dapat mempengaruhi penurunan kelancaran produksi Air susu ibu misalnya: berpantang makanan yang mengandung protein tinggi seperti ikan, daging tetapi padahal secara medis tidak ada kaitannya serta tidak ada makanan atau minuman yang harus dihindari selama proses pemberian ASI karena ibu menyusui memerlukan makanan yang bergizi untuk memperlancar produksi ASI. Ibu yang menyusui yang melakukan pantangan makanan menyebabkan produksi ASI berkurang, karena dengan kekurangannya asupan gizi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui maka akan berdampak pada ASI, jika ibu yang sedang menyusui tetap melakukan pantang terhadap makanan maka produksi ASI akan semakin berkurang dan bayinya akan mengalami kekurangan zat gizi. (sarwono, 2014)

Gizi ibu menyusui sangat penting serta harus diperhatikan untuk produksi ASI namun nyatanya asupan gizi selama menyusui masih terabaikan oleh sebagian besar ibu dengan alasan karena sibuk mengurus bayi dan rumah, belum lagi ibu yang harus kembali bekerja, banyak ibu yang kurang memperhatikan dengan asupan beragam makanan yang bergizi, akibatnya produksi ASI-nya turun atau kurang berkualitas, bahkan bisa sampai produksi ASI nya sedikit dan tidak keluar. (Khasanah, 2011).

Stres yang terjadi pada ibu menyusui akan mempengaruhi jumlah produksi ASI yang diproduksi atau kelancaran ASI. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hana Puspitasari yang melakukan penelitian kepada 29 responden ibu yang menyusui, bahwa ada hubungan stress psikologis dengan kelancara produksi ASI pada ibu primipara yang menyusui bayi 1-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Sukorambi, bahwa bila tingkat stress pada ibu rendah maka ASI semakin lancar, akan tetapi sebaliknya jika tingkat stress ibu tinggi maka ASI yang di produksi akan sedikit atau tidak lancar. (Lestari et al., 2019)

Stress merupakan reaksi yang dirasakan seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan dirinya. Stress juga bagian alami dan penting dari suatu kehidupan, akan tetapi bila terlalu berat dan berlangsung lama maka akan merusak pada kesehatan seseorang. Menurut Nasution (2007), secara fisiologis, situasi stress akan mengaktifasi hipotalamus yang mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos. Kemudian sistem korteks adrenal menstimulasi pelepasan pada sekelompok hormon termasuk hormon seks, yaitu hormon oxytocyn, hormon endofrin, hormon adrenalin, dan hormon testosteron yang dibawa melalui aliran darah ditambah dengan aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik sehingga berperan dalam *respon fight or flight*.

Seorang ibu yang sedang menyusui apabila stress yang terus menerus dan meningkat bisa mempengaruhi produksi air susu ibu lama kelamaan produksi air susu akan sedikit bahkan menjadi tidak keluar. Pemberian ASI pada bayi yang dilakukan secara teratur dan terus menerus dapat mengurangi tingkat stress pada ibu, karena adanya hormone yang dilepaskan selama menyusui, sehingga dapat mendorong perasaan positif, relaksasi, cinta, boding serta dapat menghilangkan stress yang dirasakan oleh ibu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prima Dewi yang dilakukan pada 25 responden ibu nifas dengan hasil bahwa sejumlah 13 responden mengalami kecemasan ringan dengan tingkat pengeluaran ASI cepat, sedangkan 16 responden mengalami tingkat

kecemasan tinggi dengan pengeluaran ASI lambat, maka dari itu ada hubungan antara tingkat kecemasan dan percepatan pengeluaran ASI.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 15 responden ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan di Posyandu Mawar II dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara asupan gizi dengan tingkat stress terhadap pengeluaran ASI pada Ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Posyandu Mawar II. Bahwa semakin bagus asupan gizi yang ibu konsumsi maka akan semakin lancar produksi ASI yang dikeluarkan. Dan semakin ringan stress yang dirasakan ibu menyusui maka semakin lancar ASI yang diproduksinya. Diharapkan dengan adanya penelitian ini ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan dapat menjaga asupan gizi dan juga stress yang dihadapi sewaktu masa menyusui supaya kualitas ASI ibu yang menyusui bayi tetap terjaga, serta ASI yang di produksi semakin meningkat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih saya Kepada LPPM Universitas Galuh yang telah memfasilitasi untuk pelaksanaan penelitian ini serta ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam kelancaran penelitian ini, kepada Bidan Desa Posyandu Mawar II dan juga Kader di Posyandu Mawar II Desa Panumbangan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Eny Retna. 2010. *Asuhan Kebidanan Nifas*, Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Astuti. 2010. *Manajemen Laktasi Buku Panduan Bagi Bidan dan Petugas Kesehatan di Puskesmas*. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat: Jakarta
- Dewi, A.B.F.K., Pujiastuti, N., Fajar, I. 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hastuti, Puji. 2013. Pengaruh Inisiasi Menyusu Dini Terhadap Bonding Attachment, Produksi ASI dan Hipotermi.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novitasari,(2022). *Refresh Upaya Pencegahan Stunting Pada Bayi Dengan Konseling Pemberian ASI Eksklusif di Dinas Kesehatan Jombang*.Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan,Vol 4,No2(2022)  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPMK/article/view/9961>
- Prawirohardjo, Sarwono. (2008). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Kodrat, Laksono. (2010). *Dahsyatnya ASI & Laktasi*. Yogyakarta : Media Baca.
- Khasanah, Nur. 2011. *Panduan Lengkap Seputar ASI dan susu Formula*. Yogyakarta : FlashBook
- Sarwono.2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Kodrat, Laksono. (2010). *Dahsyatnya ASI & Laktasi*. Yogyakarta : Media Baca.