

PENGALAMAN IBU PRIMIPARA DALAM MEMBERIKAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF DI PUSKESMAS GAMPING II

Novita Andriani Br. Manjorang^{1*}, Asri Hidayat², Yekti Satriandari³

Magister Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2,3}

*Correspondence Author : brmanjorangnovitaandriani@gmail.com

ABSTRAK

ASI adalah cairan yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu sejak masa kehamilan yang merupakan makanan alamiah yang mengandung gizi terbaik untuk bayi. Ibu hamil yang baru pertama kali melahirkan akan mengalami masalah terkait perawatan pada bayi dan pemberian ASI eksklusif karena ibu belum memiliki pengalaman misalnya, puting susu lecet, atau ASI belum keluar. Tujuannya adalah menggali secara mendalam pengalaman ibu primipara dalam memberikan ASI secara eksklusif. Metode Penelitian ini merupakan studi kualitatif, Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi yang bertujuan untuk memahami makna dari pengalaman individu atau kelompok terkait dengan suatu fenomena atau peristiwa. Hasil penelitian ini 6 tema inti produksi ASI, faktor – faktor yang mempengaruhi ibu primipara dalam memberikan ASI eksklusif, Upaya memperlancar ASI, hambatan dalam memberikan ASI eksklusif, Solusi mengatasi hambatan dalam memberikan ASI eksklusif, dan harapan ibu primipara terhadap pelayanan kesehatan Kesimpulan 1) Semua informan mengalami Hambatan dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya lebih banyak mengalami puting susu yang lecet, 2) Satu informan yang tidak mendapat dukungan dari suami dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya, namun mendapatkan dukungan dari kakak ipar dan tenaga kesehatan, 3) Harapan informan dalam pelayanan kebidanan adalah ibu berharap mendapatkan pelayanan yang berkualitas dengan cepat tanggap dalam menangani keluhan pasien, 4) Faktor-faktor pendukung Ibu primipara dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak semua informan melakukan persiapan sejak kehamilan, mayoritas hanya setelah melahirkan.

Kata kunci : ASI eksklusif, bayi, *fenomenology*, ibu primipara, kualitatif

ABSTRACT

Breast milk is a liquid produced by the mother's breast gland from the time of pregnancy, which is a natural food that contains the best nutrition for infants. Pregnant women who have given birth for the first time will experience problems related to infant care and exclusive breastfeeding because the mother has no experience, for example, nipples, or breast milk has not yet come out. The goal is to dig deep into the experience of primate mothers in breastfeeding exclusively. This research method is a qualitative study, The research design used in this study is a phenomenology that aims to understand the meaning of individual or group experiences related to a phenomenon or event. The results of this study are 6 core themes of breast milk production, the factors influencing mothers in providing exclusive breastfeeding, breastfeeding efforts, barriers to providing exclusive breastfeeding, Solutions to overcome obstacles in delivering exclusive breastfeeding, and the expectations of the prime minister for health services Conclusion 1) All informants experienced obstacles in giving exclusive breast milk to their babies more experiencing blisters, 2) One informant who did not receive support from her husband in giving exclusive breast milk to their babies, but get support from sister-in-law and health workers, 3) The hope of informants in obstetrics services is that mothers hope to get quality services quickly responding in handling patient complaints, 4) The supporting factors for primates in the success of exclusive breastfeeding are not all informants prepared since pregnancy, the majority only after childbirth.

Keywords : exclusive breast milk, mother primipara, infants, *phenomenology*, qualitative

PENDAHULUAN

Bayi memperoleh energi dan nutrisi dari air susu ibu (ASI). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Dana Darurat Anak Internasional Perserikatan Bangsa-Bangsa (UNICEF),

disarankan untuk memberikan ASI selama satu jam pertama setelah melahirkan dan terus menyusui secara eksklusif selama enam bulan (WHO, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2021), target cakupan pemberian ASI eksklusif di seluruh dunia adalah 50% dari tahun 2015 hingga 2020, namun hanya sekitar 44% bayi yang disusui selama kurun waktu tersebut. Dari semua negara, hanya 23 negara yang telah mencapai target pemberian ASI eksklusif sebesar 60%. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 80% dan 60% bayi harus terus disusui pada usia satu dan dua tahun (Fkep *et al.*, 2022).

Pada tahun 2020, 66,06 persen bayi di Amerika Serikat disusui secara eksklusif. Angka ini melampaui target tahun 2020 sebesar 40% yang ditetapkan oleh Rencana Strategis (Renstra) Indonesia. Angka pemberian ASI eksklusif terendah di Wilayah Papua Barat (33,96%), dan tertinggi di Wilayah Nusa Tenggara Barat (87,33%). Di antara perempuan yang disurvei di Daerah Istimewa Yogyakarta, 81,1% melaporkan pemberian ASI eksklusif. (Profil Kesehatan Indonesia 2020). Meskipun angka tersebut lebih tinggi dari target nasional, persentase bayi yang mendapat ASI eksklusif di DIY selama tiga tahun terakhir mengalami penurunan. Persentase tersebut turun sebesar 73,2% pada tahun 2020, 71,8% pada tahun 2021, dan 69,8% pada tahun 2022, menurut data dari Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (Profil Kesehatan Kota Yogyakarta 2023).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Sleman (2020), sebanyak 82,25% ibu di Kabupaten Sleman mampu memberikan ASI eksklusif pada bayinya pada tahun 2019. Kabupaten Sleman telah menetapkan target sebesar 84% dalam rencana strategisnya, namun Puskesmas Gamping II hanya mampu mencapai 58,85%. (Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020) Karena ibu tidak memiliki pengalaman sebelumnya, seorang primipara, ibu hamil yang baru saja melahirkan, dapat mengalami kendala dalam perawatan bayi dan pemberian ASI eksklusif, seperti puting susu sensitif atau produksi ASI yang kurang. Seorang wanita mungkin ragu untuk mulai menyusui jika dia memiliki pengalaman negatif dengan orang lain dalam hal menyusui (Fauzi & Shifa, 2022).

Alasan rendahnya angka pemberian ASI eksklusif antara lain sikap, norma budaya, dukungan dari keluarga dan teman, serta dorongan dari tenaga medis. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor berikut: usia, pekerjaan, pendidikan, kurangnya pengetahuan, pemasaran susu formula, bisnis yang mempekerjakan ibu dengan bayi berusia antara 0 dan 6 bulan, kesempatan pendidikan yang tidak memadai, sosialisasi seputar pemberian ASI eksklusif, tenaga kesehatan yang tidak peduli atau mendukung hak bayi untuk menerima ASI eksklusif, minimnya fasilitas kesehatan ibu dan anak, dan sebagainya (Sukmawati, 2021).

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012, makanan yang paling baik untuk bayi sampai usia dua tahun adalah ASI, yang harus diberikan segera setelah bayi lahir dan dilanjutkan secara eksklusif selama enam bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, berikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dan terus berikan ASI sampai bayi berusia 2 tahun. Pemberian ASI eksklusif yang tepat dan menghindari komplikasi yang sering terjadi merupakan dua hal yang dapat dilakukan bidan dalam membantu ibu. Bidan bertugas memberikan informasi terkini kepada pasien dengan cara yang mudah dipahami. Khususnya bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan, dukungan dari tenaga medis sangat penting (Sari, 2019).

Menurut hukum Islam, tahapan persalinan dimulai dengan seseorang mencari jodoh sesuai dengan syariat Islam, dilanjutkan dengan pemahaman tentang ilmu selama masa nifas, merawat anak dalam kandungan dengan bekal takwa, dan terakhir Allah memberikan hidayah untuk mulai menyapihnya. Hal ini disebutkan dalam beberapa hadits (surat): QS. Al-Baqarah [2]: 233, QS. Luqmân [31]: 14, dan QS. Al-Ahqâf [46]: 15. Madrasah Al-ula bagi anak-anak adalah seorang ibu, menurut Allah, karena ia mendidik mereka sejak mereka berusia nol hingga dua tahun. Ketika mencari ibu yang akan memberikan ASI, penting untuk mempertimbangkan kesehatan, akhlak, dan karakternya karena pengaruh ASI, terlepas dari ada atau tidaknya

kerusakan dalam menyusui mempengaruhi moral dan karakter anak serta pertumbuhan fisiknya. Jelaslah bahwa menyusui merupakan bagian penting dari proses berkelanjutan bagi orang tua untuk menghasilkan anak-anak yang taat beragama, berbudi luhur, berpengetahuan, dan penuh kasih sayang. (Hasriyana & Surani, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman ibu primipara dalam memberikan air susu ibu (ASI) eksklusif di Puskesmas Gamping II.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif yang dikenal sebagai fenomenologi untuk menyelidiki signifikansi pertemuan pribadi atau kolektif dengan suatu peristiwa atau fenomena tertentu. Untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh para ibu yang memilih untuk menyusui anak-anak mereka secara eksklusif. Pengalaman para ibu primipara dalam memberikan ASI eksklusif di Puskesmas Gamping II menjadi sumber data yang kaya dan terperinci yang dikumpulkan dalam penelitian ini. Sampel menggunakan purposive sampling dengan menggunakan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya dalam penelitian ini adalah Ibu-ibu yang baru pertama kali melahirkan, yang memberikan ASI eksklusif, dan yang memiliki bayi berusia tujuh sampai dengan dua puluh empat bulan. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gamping II. Pengumpulan Data menggunakan wawancara semi-terorganisasi adalah cara terbaik untuk mendapatkan informasi. Pertemuan dua orang atau lebih dengan tujuan bertukar informasi dan ide tentang topik tertentu melalui sesi tanya jawab. Peneliti dan informan telah sepakat mengenai tempat wawancara. Satu jam dengan menggunakan panduan poin semi-terorganisasi yang telah teruji dan benar adalah waktu terlama yang dapat dihabiskan seorang ahli untuk memimpin pertemuan dengan narasumber. Hasil yang diperoleh peneliti melakukan analisis data Studi kasus dapat menggunakan kode dan metodologi pengkodean melalui pertanyaan penelitian, kata Miles dan Huberman (1994), dengan setiap topik mewakili kemungki (Miles HB and Huberman M, 1994). Peneliti ini sudah disetujui oleh Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan ijin nomor: 3519/KEP-UNISA/III/2024.

HASIL

Karakteristik Tempat Penelitian

Puskesmas Gamping II Yogyakarta menjadi subjek penelitian ini. Kelurahan Banyuraden, Kecamatan Gamping, Yogyakarta, merupakan lokasi sejumlah fasilitas kesehatan, termasuk Puskesmas Gamping II. Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55293, Jalan Titibumi Barat, Patran, Banyuraden, Kecamatan Gamping, dan Puskesmas Gamping II.

Karakteristik Informan

Puskesmas Gamping II, Kota Yogyakarta, menjadi lokasi penelitian. Rumah ibu menjadi lokasi penelitian karena merekalah yang mengajukan diri untuk berpartisipasi. Ibu-ibu yang terpilih untuk berpartisipasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang baru pertama kali memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan memiliki bayi berusia 7-24 bulan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Utama

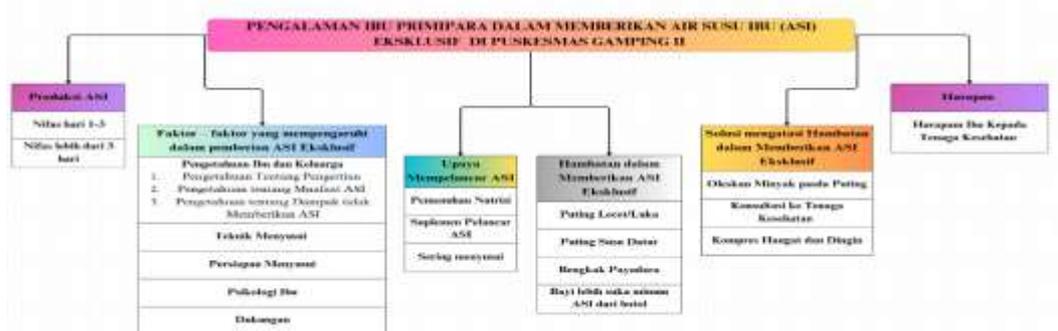
Nama	Umur (Tahun)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Usia Anak (Bulan)	ASI Eksklusif	Status Menyusui Sekarang	Serumah dengan Suami	Serumah dengan Orang Tua Kandung/Mertua
IU.1	35	SMA	IRT	14	ASI Eksklusif	Masih menyusui	Ya	Tidak
IU.2	24	SMK	IRT	18	ASI Eksklusif	Masih menyusui	Ya	Mertua
IU.3	33	SMP	IRT	22	ASI Eksklusif	Tidak menyusui	Ya	Tidak
IU.4	26	SMA	IRT	8	ASI Eksklusif	Masih Menyusui	Ya	Tidak
IU.5	22	SMK	IRT	7	ASI Eksklusif	Masih Menyusui	Ya	Orang Tua Kandungnya
IU.6	25	SMA	Jaga Toko	16	ASI Eksklusif	Masih Menyusui	Ya	Orang Tua Kandungnya
IU.7	27	D3 Rekam Medik	PPPK	23	ASI Eksklusif	Tidak Menyusui	Ya	Orang Tua Kandungnya
IU.8	34	D3 Komunikasi	Kantoran	10	ASI Eksklusif	Tidak Menyusui	Ya	Orang Tua Kandungnya

Tabel 2. Karakteristik Informan Pendukung

Nama	Umur (Tahun)	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Hubungan Keluarga
IP.1	38 tahun	SMA	Tukang Kayu	Suami
IP.2	25 tahun	SMK	Karyawan	Suami
IP.3	38 tahun	SMP	Pegawai Swasta	Kakak Ipar
IP.4	30 tahun	SMK	Buruh Harian Lepas	Suami
IP.5	24 tahun	SMA	Pegawai Swasta	Suami
IP.6	60 tahun	SMA	Ibu Rumah Tangga	Ibu Kandung
IP.7	28 tahun	SMA	Karyawan Swasta	Suami
IP.8	36 tahun	D3	Karyawan Swasta	Suami

Hasil Analisis Tematik

Analisis tematik dilakukan pada data penelitian. Untuk menjawab pertanyaan penelitian, analisis tematik memberikan penjelasan tentang topik yang diidentifikasi dan ditentukan. Enam poin utama penelitian adalah sebagai berikut: pentingnya produksi ASI, faktor-faktor yang memengaruhi keputusan ibu baru untuk menyusui secara eksklusif, tantangan yang dihadapi ibu baru ketika mencoba menyusui secara eksklusif, cara mengatasi tantangan ini, dan harapan ibu baru tentang perawatan kesehatan.



Gambar 1. Tema dan Subtema

Berdasarkan gambar 1 menemukan 6 tema utama dengan 20 subtema yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara informan penelitian. Tema tersebut yakni tentang produksi ASI, faktor-faktor dalam pemberian ASI Eksklusif, upaya mempelancar ASI, hambatan dalam pemberian ASI eksklusif, solusi mengatasi hambatan dalam memberikan ASI eksklusif dan harapan ibu primipara kepada tenaga kesehatan.

Produksi ASI Nifas Hari 1-3

Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwasannya 8 informan yang mengatakan produksi ASI di hari 1-3 hari masih sedikit dan membutuhkan kesabaran serta dukungan informasional dari tenaga kesehatan terkait produksi ASI pada awal masa nifas. Berikut ungkapan informan yang mengatakan bahwa pengeluaran ASI masih sedikit :

"belum lancar mba, keluar baru beberapa tetes aja" IU.1

"sudah keluar mba, tapi masih sedikit" IU.2, IU.5, IU.7, IU.8

"hari ke 2 tapi masih sedikit sedikit" IU.4, IU.6

Informan lainnya mengatakan bahwa di hari pertama pasca bersalin belum mengeluarkan ASI :

"dihari pertama belum keluar mba" IU.3

Nifas Lebih Dari 3 Hari

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa produksi ASI sudah mulai banyak lebih dari hari ke-3 pasca melahirkan. Berikut ungkapan informan :

"kalau untuk lancar dan banyak semingguan setelah melahirkan mba" IU.1

"kalau untuk lancarnya sih mba 5 hari kemudian udah lancar" IU.2, IU.4

"hari ke 4 langsung banyak mba" IU.3

"dihari ke 3 mba udah lancar" IU.5

"1 minggu udah rembes mba" IU.6, IU.8

"5 hari setelah setelah melahirkan mba" IU.7

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwa kesimpulannya adalah produksi ASI ibu lancar lebih dari 8 hari pasca melahirkan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ibu Primpipara Dalam Pemberian ASI Eksklusif Pengetahuan Ibu dan Keluarga

Pemahaman ibu dan keluarga tentang pentingnya, keuntungan, dan dampak menyusui berdampak pada prevalensi pemberian ASI eksklusif dalam penelitian ini.

Pengetahuan Tentang Pengertian

Hasil dari wawancara ditemukan bahwa tentang pengertian ASI dari ibu dan keluarga sebagian besar mayoritas baik. Berikut ungkapan informan :

"menyusui selama 6 bulan itu bukan? Cuma ASI tok soalnya anak saya mba" IU.1, IU.3

"menyusui 6 bulan tanpa ada tambahan apa – apa" IU.2

"ASI eksklusif itu yang Cuma di kasih ASI aja, Tanpa ada tambahan makanan kak, air putih juga gak boleh" IU.4

"Air susu ibu, susu yang di kasih ke bayinya kan tanpa campuran yang lain lain mba, terus ASI buat BB anak naik, selama 6 bulan" IU.5

"ASI eksklusif itu bayinya Cuma minum ASI aja selama 6 bulan" IU.7

"ASI eksklusif yang saya tau sih mba yang dia di kasih ASI aja dan gak boleh campur dengan yang lain, kusus ASI aja" IU.8

“ASI yang di produksi oleh ibunya, 2 tahun kalau untuk ASI, tapi kalau untuk ASI eksklusif yang belum ada tambahannya 0-6 bulan” IU.6

Berikut ungkapan dari keluarga dekat informan :

”ASI aja sampai 6 bulan tanpa tambahan apa apa” IP.1, IP.2

”ASI 6 bulan” IP.3

”gak boleh ada makanan lain selama ASI sampai 6 bulan mba”IP.4

”enggak bolehkan mba, sampai 6 bulan baru boleh dikasih makanan tambahan” IP.7, IP.8

”katanya mau kasih ASInya aja selama beberapa bulan gitu, kan kasian ya mba anaknya nangis minta susu tapi susu ibunya sedikit” IP.6

Pengetahuan Tentang Manfaat Menyusui

Pemberian ASI eksklusif dalam penelitian ini dipengaruhi juga dengan pengetahuan tentang manfaat menyusui. Pada umumnya mengetahui tentang manfaat pemberian ASI eksklusif mayoritas baik. Berikut ungkapan informan :

Manfaat Bagi Bayi

Kesimpulan dari sub tema tentang pengetahuan tentang manfaat pemberian ASI bagi bayi adalah mayoritas baik. Berikut ungkapannya:

“ASI makanan bayi yang mengandung antibody yang alami untuk tubuh bayi dan banyak zat baik dari ASI untuk bayi”IU.1

“untuk tumbuh kembang anak mba, mencegah anak terkena penyakit”IU.2

“manfaatnya untuk daya tahan tubuh anak dan anak yang full ASI kebanyakan anaknya lebih aktif, badanya juga terlihat lebih kuat”IU.3

“meningkatkan kekebalan tubuh bagi bayi dan membantu mengoptimalkan perkembangan otak dan fisik bayi”IU.4

“meningkatkan daya tahan tubuh anak, sumber nutrisi”IU.5

“manfaat asi itu untuk memenuhi tumbuh kembangnya, melindungi anak dari berbagai penyakit karna memiliki antibodi yang baik untuk si adek, dan menjadi lebih sehat karna ASI alami”IU.6

“kalau setahu saya anak yg ASI eksklusif daya tahan tubuhnya lebih kuat mbak, biasanya kalau anak ASI sistem pencernaanya lebih bagus mbak, kalau sufor lebih lama dicerna”IU.7

“untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, untuk kecerdasan anak”IU.8

Manfaat Bagi Ibu

Kesimpulannya 7 dari 8 informan hanya 1 yang tidak mengetahui pengetahuan tentang manfaat dari pemberian ASI bagi ibu sendiri.

”Skin to skin dengan anaknya dapat sih mba, untuk tumbuh kembang anak mba, mencegah anak terkena penyakit”IU.2

“untuk kesuburan pasca melahirkan”IU.3

“membantu menurunkan berat badan mba yang saya tau”IU.4, IU.6

“bonding ibu sama anak itu jadi dekat banget dan menurunkan berat badan mba”IU.5

“menunda kehamilan sama menurunkan berat badan mba yang saya tau”IU.7

“menurunkan berat badan, mencegah terkena kanker payudara”IU.8

Namun ada 1 informan yang tidak mengetahui manfaat ASI untuk ibu, berikut ungkapannya:

“enggak tau mba”IU.1

Pengetahuan Tentang Dampak Tidak Memberikan ASI

Dari 5 informan hanya 2 informan yang tidak mengetahui dampak dari tidak memberikan ASI kepada bayi. Berikut ungkapan dari informan :

“kalau yang saya tau anak mudah terkena sakit mba”IU.2

“kekebalan tubuhnya berkurang, biasanya kalau ada yang batuk pilek gampang tertular”IU.3

“rentan mengalami gangguan pencernaan, kayak misalnya bayi kena diare dan sembelit lebih sering”IU.4

“dampaknya tumbuh kembangnya kurang, ikatan batinnya kurang dan emosional antara ibu dan bayi, lebih rentan sakit dan terkena infeksi, dan gangguan pencernaan”IU.6

“kalau ASI tidak sering diberikan yg pasti cepet mampet/tidak keluar lagi mbak, kalau buat anaknya daya tahan tubuh e bagus yg anak ASI”IU.7

“anak mudah terkena sakit mba”IU.8

Ada 2 informan yang tidak mengetahui dampak dari tidak memberikan ASI

“enggak tau mba” IU.1, IU.5

Teknik Menyusui yang Benar

Hasil dari wawancara tentang teknik menyusui ibu adalah mayoritas baik akan tetapi IU,7 tidak melakukan pemberian ASI langsung dikarenakan ASI di pumping. Berikut ungkapan dari informan :

“posisi menyusui yang benar mba, misalnya dikasih bantal di badan anaknya” IU.1

“cara menyusui yang benar mba kayak yang warna coklat di daerah puting masuk semua ke mulut bayi” IU.2

“cara menyusainya, posisi pelekatnya” IU.3

“diajari cara Teknik menyusui dengan benar mba, seperti dagu bayi menempel di payudara, puting dan aerolanya masuk semua” IU.6

Namun ada 1 informan yang memiliki jawaban yang berbeda, berikut ungkapannya :

“posisi yang benar misalnya aerola masuk ke dalam mulut bayi, trus mulutnya terbuka lebar, dagu menempel di payudara. Tapi saya gak langsung menyusui bayinya mba, karena sudah bingung puting” IU.7

Persiapan Menyusui

Kesimpulan berdasarkan wawancara adalah ibu memiliki persiapan menyusui yakni dengan konsumsi daun katuk, konsumsi susu dan penarikan pada puting susu.

“tidak ada persiapan khusus bu, hanya saya minum obat penambah darah yang dikasi bidan dan makan seperti biasa, palingan setelah melahirkan minum rebusan daun katuk” IU.1

“ada mba, saya minum susu pelancar ASP” IU.2

“ada mba, saya di suruh makan daun katuk, dan di suruh minum suplemen ASI juga sama mertua saya” IU.5

“kalau sebelum melahirkan gak ada mba, adanya setelah melahirkan” IU.6

“putingnya ditarik – tarik gitu mba” IU.7

Psikologi Ibu

Kesimpulannya adalah pada umumnya ibu merasa bahagia karena pemberian ASI eksklusif semuanya berhasil dengan berbagai proses selama menyusui 6 bulan dan ada juga ibu yang merasa sedih dikarenakan bayi tidak menyusu langsung dari puting, sehingga menganggap skin to skin mepada bayinya kurang. Berikut ungkapan informan :

“senang mba, saya bahagia sekali bisa berhasil ngasi anak saya ASI eksklusif dan saya akan berusha agar bisa menyusui sampai anak saya berusia 2 tahun” IU.1

“senang, gak ribet di saya, skin to skinnynya dapat sih mba” IU.2

Ada informan yang merasakan sedih dikarenakan bayi tidak mau menyusu langsung dari puting ibu. Berikut ungkapannya :

“sedih sih mba karena gak ada bondingnya ke anak, walaupun minumnya gak langsung tapi yang penting wes 6 bulan lah, daya tahan tubuhnya kan tergantung itu kan mba, gak boleh kemasukan selain ASIkan” IU.7

Dukungan

Dari hasil ungkapan informan diatas mayoritas ibu mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga selama proses menyusui dan hanya 1 informan yang tidak mendapatkan dukungan dari suami sehingga psikologi ibu terganggu yang dapat membuat ibu merasa mudah marah dan cepat lelah. Sumber dukungan dalam penelitian ini adalah suami, kakak ipar, orang tua serta bidan. Berikut ungkapan informan yang mendapat:

“suami saya kalau di mintai tolong apa aja mau mba, ikut begadang jaga si adek juga mau, kalau saya sudah tidur suami menggantikan popok kalau si adek pipis mba. Suami saya bilang saya harus makan banyak supaya ASInya lancar” IU.1

“kalau ibu mertua saya masakin saya daun katuk, mau ikut jagain si adek, kalau bapak mertua saya juga mau bantu jagain adek di siang hari sama adek ipar juga ikut bantu, kalau suami gantian begadang malam hari mba” IU.2

“dukungan dari suami saya ya mba paling bantu – bantu ngurusin anak gitu, kalau dari orang tua ya ngasih tau apa yang buat melancarkan ASI gitu sih kak” IU.4

“dukungan dari suami saya mau bantu pekerjaan rumah dan mau nyiapin keperluan yang saya butuhi, kalau orang tua saya bantuin jagain mba” IU.5

“paling di bantu di temeni terus mba, ikut bantu jaga anak juga kalau saya lagi kerja” IU.6

“kalau saya capek suami saya yang gantiin jaga,ibu saya suruh saya makan sayuran dan daging, gak di bolehin makan yang pedes – pedes” IU.7

Informan yang tidak mendapatkan dukungan dari suami sebagai berikut :

“saya kalau dukanya gak ada dukungan dari suami saya sih mba jadinya semua sendiri, mau marah tapi gak bisa” IU.3

Upaya Memperlancar ASI

Pemenuhan Nutrisi

Pada penelitian ini hanya ada 2 ibu yang mengkonsumsi daun katuk setelah melahirkan untuk memperbanyak asupan ASI. Berikut ungkapan informan :

“cuma pas habis melahirkan aja makan daun katuk tiap hari” IU.1

”kalau ibu mertua saya masakin saya daun katuk” IU.2

“Saya di suruh makan daun katuk” IU.5

Suplemen dan Susu Pelancar ASI

Suplemen pelancar ASI dalam penelitian ini diperoleh dari Bidan saat masih diklinik. Berikut informan penelitian yang menggunakan suplemen pelancar ASI :

“sebelum melahirkan saya minum susu pelancar ASI” IU.1, IU.2

”disuruh minum suplemen ASI sama mertua saya” IU.5

”awal itu saya minum ASImor sama susu pelancar menyusui dapat dari bidan” IU.7

“yang pertama kali minum ASImor trus Mom uung sama ASIfit” IU.6

Sering Menyusui

Frekuensi menyusui yang sering merupakan anjuran Bidan agar lebih meningkatkan produksi ASI. Berikut ungkapan informan yang lebih sering menyusui bayi :

“saya di anjurkan bidannya untuk tetap menyusui mba, jadi kalau bayinya tidur saya banguni untuk menyusu setiap 2 jam sekalian”IU.1

“saya susuin 2 jam sekali atau sebelum 2 jam mba”IU.2

“trus kata perawatnya gapapa di susui aja nanti bisa keluar sendiri”IU.3

“kata mertua aku kasih susu ke anaknya sering – sering”IU.4

“saya dianjurkan perawat untuk sering sering nyusui anak walaupun si anak gak minta nyusu sih mba”IU.5

“kata kakak saya di suruh susui aja mba si adek terus menerus, walaupun anaknya tidur di banguni aja untuk nyusu”IU.8

Hambatan Ibu Primipara Dalam Menyusui ASI Eksklusif

Puting Susu Lecet/Luka

Dalam penelitian ini ibu mayoritas mengalami puting lecet selama awal-awal menyusui. Berikut ungkapan informan :

“kalau menyusui di awal-awal itu putingnya sakit banget sampai lecet gitu” IU.1

“paling puting saya lecet di awal aja sih mba” IU.2

“putingnya lecet” IU.3

“puting saya sakit banget gitu sampai lecet kak”IU.4

“puting lecet di awal” IU.6

Puting Susu Datar

Terdapat 3 informan yang mengalami puting susu datar, berikut ungkapannya:

“ada sih kak, putingnya datar” IU.4

“iya mba puting saya datar”IU.7

“puting saya kan datar jadinya dia gak bisa ngenyotnya”IU.8

Bengkak Payudara

Terdapat 3 informan yang mengalami payudara bengkak dan hanya satu informan yang terdapat benjolan dipayudara, berikut ungkapannya :

“bengkak sampai ger geran mba”IU.3

“trus juga nenen saya sempat bengkak waktu itu”IU.4

“cuma hari keberapa setelah lahiran itu saya sempat demam aja sih mba, katanya biasa kalau ASInya banyak, payudaranya lumayan bengkak sih mba tapi gak terlalu bengkak mba”IU.5

“trus sama ada benjolan bening di area payudara” IU.6

“bengkak sampai demam, dulu saya kompres pakai air hanget.” IU.7

Bayi Minum Dari Botol

Hasil ungkapan 1 informan yang mengatakan bahwa bayi sama sekali tidak suka minum ASI langsung dari puting melainkan dari botol, berikut ungkapannya :

“kadang mau, kadang ya dari dot mba, jadi saya harus pumping juga”IU.3

“anak saya gak mau minum ASI dari saya langsung jadi harus pumping trus harus bersihin botolnya pas saya istirahat anaknya mau susu lagi jadi kurang istirahat jadi rasanya capek banget” IU.7

“saya pompa, saya pumping, yang penting dia dapat ASI nya jadinya anak saya ngedot”IU.8

Solusi Dalam Mengatasi Hambatan Oleskan Minyak

Mengoleskan minyak ke arah payudara yang luka dan bengkak merupakan solusi yang dinyatakan oleh beberapa informan. Berikut ungkapan informan :

"cuma saya kasih minyak makan, di bagian yang lecetnya mba, itu lumayan agak mengurangi sakit karena lecetnya sih mba" IU.1

"di kasih minyak makan aja mba sebelum menyusui dan sesudah menyusui" IU.2

"lecetnya di kasih minyak makan, kalau bengkaknya dipompa aja mba" IU.3

Konsultasi Tenaga Kesehatan

Dalam penelitian hanya 1 informan yang melakukan konsultasi ke tenaga kesehatan selama payudara bengkak, berikut ungkapannya:

"saya datang ke perawat sih mba buat periksa, sama itu saya juga ada masalah to kemarin pas abis lahiran, kemarin itu kan lahirannya normal trus ternyata ada benjolan di area vagina saya, katanya kista bartolin gitu ya, setelah lahiran itu malah abses jadinya yang takutnyakan infeksi, tapi ternyata cuma payudara saya bengkak" IU.5

"kompres air hangat, sama konsul ke konselor ASI di kasih salep, sama konsul ke bidan juga" IU.6

Kompres Hangat dan Dingin

Pada umumnya ibu dan keluarga telah melakukan kompres hangat atau dingin selama payudara bengkak. Berikut ungkapannya :

"kalau payudara bengkak di ajari mengkompres" IU.1

"untuk payudara saya yang bengkak itu saya kompres pakai air hangat kak" IU.4

"ini sih mba di suruh kompres air hanget sih mba, abis itu udah gak ada masalah lagi mba Alhamdulillah" IU.5

"kompres air hangat, sama konsul ke konselor ASI di kasih salep, sama konsul ke bidan juga" IU.6

"dulu saya kompres pakai air hanget" IU.7

Kesimpulan pada tema solusi ini yakni bertujuan untuk mengatasi hambatan menyusui dengan cara mengompres payudara dengan air hangat, konsultasi dan mengoleskan salep ke payudara yang bengkak.

Harapan Ibu Primipara terhadap Pelayanan Kesehatan

Pada penelitian ini seluruh ibu dan keluarga berharap agar pelayanan kesehatan khususnya pelayanan ibu dan bayi lebih ditingkatkan lagi, lebih cekatan dalam menanggapi permasalahan yang ditemui serta lebih akurat dalam memberikan edukasi kesehatan yang dibutuhkan pasien. Berikut ungkapan informan :

"pelayanannya semangkin bagus dan memberikan informasi yang penting untuk pasien" IU.1

"harapannya supaya lebih memperhatikan pasien dengan baik dan memberikan informasi yang penting untuk pasien" IU.2

"lebih sigap dalam melayani pasien" IU.3

"ditingkatkan lagi pelayanannya" IU.4

"semoga lebih memberikan informasi lebih banyak lagi tentang kehamilan dan menyusui" IU.5

"semoga kedepannya rekam medis pasien bisa di informasikan ke pada pasien karena kan pasien mau tau gimana prosesnya" IU.7

"semoga kedepannya makin baik lagi dalam memberikan pelayanan buat pasiennya" IU.8

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara tersebut yakni ibu mengharapkan pelayanan kesehatan lebih ditingkatkan dalam memberikan edukasi kesehatan khususnya terkait ASI eksklusif dan lebih cepat tanggap dalam menghadapi kebutuhan atau permasalahan pasien.

PEMBAHASAN

Produksi ASI Nifas Hari 1-3

Penelitian ini menemukan bahwa pada tiga hari pertama setelah melahirkan, produksi ASI masih rendah. Bayi pertama-tama diberi kolostrum, yaitu cairan yang kental atau encer dan berwarna kekuningan. Kolostrum mengandung sel-sel hidup yang menyerupai sel darah putih dan memiliki kemampuan untuk membunuh bakteri dan kuman penyebab penyakit. Volume kolostrum secara alami akan bertambah dari 10 menjadi 100 cc dan dari 150 menjadi 300 ml secara berkala (Lubis dan Angraeni 2021). Meskipun produksi kolostrum sudah mulai terjadi pada trimester kedua atau ketiga kehamilan, produksi ASI tidak langsung terjadi. Saat seorang wanita hamil, hormon-hormonnya mendorong produksi ASI-nya meningkat. Fase ini ditandai dengan berkurangnya produksi ASI di payudara akibat meningkatnya kadar progesteron. Saat plasenta terlepas dari dinding rahim selama kehamilan, kadar progesteron dalam darah ibu menurun. Jumlah ASI yang diproduksi wanita saat menyusui dipengaruhi oleh kadar prolaktinnya.

Kelly Bonyata, IBCLC menyatakan bahwa antara tiga puluh dan empat puluh jam setelah melahirkan, fase kedua laktogenesis dimulai. Pada titik ini, proses transisi dari kolostrum ke ASI transisi telah dimulai. Penurunan kadar hormon progesteron terus-menerus. Oleh karena itu, sepanjang hari ketiga dan keempat setelah melahirkan, hormon prolaktin terus meningkat, yang menyebabkan peningkatan produksi ASI. Kolostrum, yang berbeda dari ASI transisi dan ASI matang, adalah ASI pertama yang keluar dan muncul sebagai cairan kekuningan antara satu dan tujuh hari setelah melahirkan. Ada banyak molekul air (85,1%) dan vitamin yang larut dalam lemak dalam kolostrum, bersama dengan banyak protein (8,5%), beberapa karbohidrat (3,5%), lemak (2,5%), garam (0,4%), dan mineral. (Tahun 2019 disebutkan oleh Wijaya)

Penyedia layanan kesehatan berutang kepada wanita dan keluarga mereka untuk mendidik mereka tentang manfaat menyusui dan pentingnya menunggu untuk memberikan susu formula kepada anak-anak mereka. Menyusui memicu sekresi hormon oksitosin penghasil susu. (Uvnäs Moberg et al., 2020).

Nifas lebih dari 3 hari. Informan penelitian ini mengatakan bahwa, untuk periode lebih lama dari tiga hari setelah melahirkan, produksi ASI meningkat. ASI pertama yang diproduksi oleh ibu menyusui disebut kolostrum, dan terus disekresikan sepanjang empat hingga sepuluh hari pertama fase laktasi. Setelah ini, ASI dikenal sebagai ASI transisi. Pada hari ke-8 dan ke-10, setelah melahirkan, laktogenesis III terjadi. Alih-alih sistem endokrin mengambil alih pada tahap ini, itu adalah sistem kontrol autokrini/lokal. Seberapa efisien payudara mengosongkan dan frekuensi pengeluaran ASI merupakan kontrol lokal. Pengatur utama produksi ASI pada ibu menyusui. Jumlah ASI yang diproduksi oleh setiap payudara sebanding dengan frekuensi sekresi ASI. Produksi ASI meningkat terus menerus selama beberapa hari atau minggu berikutnya, mencapai maksimum 300–800 ml per hari setelah 10 hari dan berlanjut hingga bayi mencapai usia tiga bulan, titik yang dikenal sebagai ASI matang. (Lubis & Angraeni, 2021).

Faktor-Faktor Ibu Primpipara dalam Pemberian ASI Eksklusif Pengetahuan Ibu dan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwasannya 8 informan mengetahui pengetahuan dari ASI dan ASI eksklusif. Dari 8 informan tersebut memiliki karakteristi pendidikan seperti, SMP 1 orang, SMA 5 orang dan D3 2 orang dengan latar belakang 6 orang sebagai ibu rumah tangga

dan 2 orang ibu bekerja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang berpendidikan lebih tinggi memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini dan lebih mampu memperoleh informasi tentang pemberian ASI eksklusif. Di sisi lain, Polwandari et al. (2021) tidak menemukan bukti bahwa tingkat pendidikan memengaruhi pemberian ASI eksklusif.

Pekerja mungkin tidak memiliki cukup waktu untuk menjalin ikatan dengan bayi mereka karena mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga, menurut penelitian sebelumnya (Asemahagn, 2016). Di sisi lain, penelitian sebelumnya dan saat ini menunjukkan fakta bahwa sebagian besar ibu yang memberikan ASI eksklusif adalah ibu rumah tangga. Hal ini karena, seperti kata pepatah, "ibu yang tidak bekerja memiliki banyak waktu luang," yang memungkinkan mereka untuk lebih terlibat langsung dengan bayi mereka selama proses menyusui.

Pengetahuan Tentang Pengeritan ASI

Bagian penting dari mendukung pemberian ASI eksklusif adalah memastikan bahwa ibu memiliki informasi yang diperlukan dan pola pikir yang baik. Untuk meningkatkan sikap dan pemahaman ibu mengenai praktik menyusui, penting untuk memberikan edukasi sejak masa prenatal dan pascapersalinan, selain konseling yang sering (Dukuzumuremyi et al. 2020). Jika suami dan istri memiliki informasi yang cukup mengenai menyusui, mereka akan lebih mampu mendukung kebutuhan menyusui bayi mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan pasangan untuk mengasuh bersama setelah melahirkan dan meningkatkan kemungkinan bayi akan dapat menyusui secara eksklusif. (Yuan et al., 2024).

Pengetahuan Tentang Manfaat Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwasannya 8 informan mengetahui apa manfaat dari ASI bagi ibu dan bayi. Dari buku Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui manfaat pemberian ASI bagi bayi adalah sebagai berikut: 1) sumber nutrisi, 2) sebagai kekebalan tubuh, 3) memberikan ikatan antara ibu dan bayi, 4) meningkatkan kecerdasan, dan 5) membantu perkembangan dan pertumbuhan bayi. Sedangkan manfaat pemberian ASI bagi ibu adalah, sebagai berikut: 1) menjadi alat kontrasepsi alami, 2) mencegah kanker payudara, 3) menurunkan berat badan, dan 4) mengurangi perdarahan.

Bagi bayi, ASI memiliki banyak manfaat: ASI merupakan makanan yang sempurna, menurunkan risiko kematian neonatal, membangun sistem kekebalan tubuh, mudah dicerna, tidak memicu alergi, menghentikan maloklusi, meningkatkan perkembangan, dan menurunkan risiko penyakit kronis. ASI memiliki beberapa manfaat bagi ibu, termasuk mencegah kematian, mempercepat involusi uterus, mengurangi kekurangan zat besi, menurunkan risiko kanker ovarium dan penyakit payudara, serta memberikan rasa memiliki tujuan dan sarana pengendalian kelahiran. Sementara itu, keluarga dapat menghemat uang dan memastikan anak-anak mereka sehat dengan menyusui. Menghemat perdagangan luar negeri, mengurangi kontaminasi, menghemat biaya kesehatan, menurunkan angka penyakit parah dan kematian anak, dan menyediakan SDM berkualitas adalah semua manfaat ASI bagi negara (Octaviana Andini, 2020).

Pengetahuan Tentang Dampak Tidak Memberikan ASI

Menurut penelitian ini, lima dari delapan responden menyadari konsekuensi tidak memberikan ASI kepada bayi. Bayi yang tidak disusui selama enam bulan pertama kehidupannya berisiko lebih tinggi mengalami sejumlah masalah kesehatan, termasuk diare, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan kekurangan gizi, yang semuanya dapat berdampak buruk pada perkembangan dan kesehatan anak (Prihatini et al., 2023).

Persiapan Menyusui

Berdasarkan wawancara diatas adalah ibu memiliki persiapan menyusui setelah melahirkan yakni dengan konsumsi daun katuk, sedangkan selama kehamilan ibu ada yang konsumsi susu dan penarikan pada puting susu. Informan yang melakukan penarikan pada puting susu dikarenakan puting susu datar, ada 3 orang. Puting datar adalah salah satu hambatan dari pemberian ASI, akan tetapi tidak menjadi kendala untuk memberikan ASI eksklusif, Jika puting bayi Anda datar, Anda dapat merangsangnya dengan menekannya menggunakan ibu jari dan jari telunjuk selama 30 detik, atau hingga putingnya keluar. Ulangi proses ini beberapa kali sebelum menyusui. Pijat dan kompresi adalah dua aspek perawatan payudara yang bekerja sama untuk meningkatkan aliran darah ke payudara. Menurut tiga sumber, ibu menyusui dapat memperoleh manfaat dari mengonsumsi daun katuk (*Sauropus androgynus* L. Merr). Daun ini meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI., selain meningkatkan produksi ASI daun katuk memiliki manfaat lain seperti meningkatkan daya tahan tubuh ibu setelah melahirkan. Daun katuk memiliki kandungan seperti alkaloid galegin, steroid, polifenol yang meningkatkan kadar prolaktin, kalsium, fosfor, dan zat besi .

Ada informan yang menggunakan obat pengencer darah. Banyaknya ASI yang diproduksi seorang wanita bergantung pada makanan dan riwayat kesehatannya. Anemia merupakan masalah gizi yang dapat muncul ketika tubuh mengalami kesulitan menyerap zat besi dari makanan atau ketika ada penyakit yang menghalangi tubuh menyerap zat besi, yang keduanya dapat memengaruhi jumlah dan kualitas ASI. Hal ini berdampak pada hormon oksitosin dan prolaktin. Ibu yang pola makannya kurang gizi cenderung menghasilkan ASI yang lebih sedikit dan berkualitas rendah.

ASI diyakini memiliki semua nutrisi, vitamin, dan mineral penting yang dibutuhkan ibu menyusui, dan tiga informan yang disebutkan di atas meminumnya. Suplemen ASI digunakan oleh tiga informan. Ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap produksi ASI yang tidak mencukupi, termasuk jarang menyusui, cara menyusui yang salah, stres, dan pola makan yang buruk. Mengonsumsi suplemen yang mengandung bahan-bahan alami adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah ini. Penting bagi orang tua untuk menyadari pentingnya ibu menyusui mendapatkan pola makan yang seimbang. Hal ini karena usia balita merupakan usia pembentukan, dan bagaimana anak-anak tumbuh selama masa ini akan membentuk masa depan mereka. Bayi tidak mendapatkan cukup ASI berkualitas tinggi, juga tidak mendapatkan cukup kuantitas. Nutrisi memiliki peran penting dalam menentukan jumlah dan kualitas ASI yang diproduksi oleh ibu menyusui (Fitri Wahyuni et al., 2023).

Persiapan menyusui bertujuan untuk keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi hingga usia enam bulan karena dianggap sebagai salah satu intervensi paling penting dalam mengatasi kekurangan gizi pada anak dan meningkatkan imunitas (Riaz et al., 2022). Perawatan payudara selama kehamilan harus membuka jalan bagi menyusui dan upaya untuk memastikan produksi ASI lancar (Aeni et al. 2022). Penolong persalinan memainkan peran penting dalam meletakkan dasar untuk menyusui sejak masa prenatal. Seberapa sering, berapa lama, dan dalam posisi apa menyusui adalah pertanyaan yang dapat dijawab bidan tentang peningkatan produksi ASI.(Nova Yulita et al., 2020).

Psikologi Ibu

Psikologi ibu menyusui juga sangat dipengaruhi pola istirahat. Selama peran baru yang dialami ibu, maka pola tidur ibu juga sangat terganggu sehingga ibu mudah lelah dan merasa cemas karena anak yang sering menangis (Delvina et al., 2022). Meskipun ibu hanya tidur sedikit karena jadwal tidur bayi yang tidak menentu, hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI, yang lebih banyak di malam hari daripada di siang hari (Lubis dan Angraeni 2021). Itulah sebabnya meminta bantuan pasangan atau anggota keluarga lainnya untuk membantu merawat bayi di malam hari sangatlah penting. Hasil penelitian mayoritas ibu

merasa bahagia karena pemberian ASI eksklusif semuanya berhasil dengan berbagai proses selama menyusui 6 bulan. Sedangkan 1 informan merasa sedih dan mudah marah karena tidak adanya dukungan dari suami.

Dukungan

Berdasarkan penelitian ini sumber dukungan didapat dari suami, orang tua, kakak ipar, bidan setra konselor ASI. Dukungan yang diperoleh dari suami yakni ikut membantu ibu untuk menggantikan popok bayi serta bergantian menjaga bayi. Sedangkan dukungan yang diberikan Bidan dan konselor ASI yakni informasi yang penting terkait pemberian ASI sejak awal, anjuran ASI eksklusif serta menyelesaikan masalah yang terjadi selama menyusui. Bentuk dukungan dari keluarga merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi pemberian ASI eksklusif (Gebrekidan et al., 2020).

Jika suami tidak ada untuk membantu istrinya saat ia menyesuaikan diri dengan posisi barunya dan menyusui, suplai ASI akan terganggu. Ibu cenderung tidak menyusui secara optimal saat mereka marah, khawatir, atau stres karena kurangnya dukungan (Diez-Sampedro et al. 2019). Agar pemberian ASI eksklusif berhasil, dukungan suami—finansial, fisik, dan emosional—harus dipertahankan selama seluruh proses, dari perawatan prenatal hingga periode pascapersalinan dan seterusnya (Yanti 2021). Berapa lama seorang wanita tetap disusui secara eksklusif dan keyakinan suaminya terhadap kemampuannya untuk mendorong pemberian ASI (Kriktrat et al., 2022). Pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan konseling yang efektif tentang ASI, karena masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa ASI tidak mencukupi sehingga cukup banyak ibu yang memilih susu formula sebagai pilihan terbaik (Gizaw et al., 2023).

Upaya Memperlancar ASI

Disarankan untuk mulai mempersiapkan peningkatan produksi ASI selama kehamilan. Pola makan yang sehat harus mencakup makanan yang merangsang tubuh untuk memproduksi lebih banyak ASI, seperti kacang kenari dan kacang merah, yang merupakan kacang berwarna gelap. (Nova Yulita et al., 2020).

Pemenuhan Nutrisi

Herbal yang dikonsumsi ibu-ibu nifas dalam penelitian ini yakni rebusan daun katuk yang dipercayai dapat memperlancar ASI. Selain daun katuk pemberian ekstrak daun kelor juga terbukti secara ilmiah dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui (Mundari et al., 2023). Penelitian terdahulu juga menemukan bahwa adanya pengaruh sayuran hijau seperti daun katuk dengan kelancaran ASI (Pujiastuti & Febrianti, 2022). Ibu pascapersalinan sangat menggemari khasiat daun kelor sebagai obat, dan salah satu cara untuk menikmatinya adalah dalam bentuk teh. Sebuah penelitian menemukan bahwa minum teh yang terbuat dari daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI (Purnanto et al. 2020). Tanaman asli kelor (*Morinaga Oliefera Lamk*) memiliki kemampuan untuk dimasukkan ke dalam khazanah kuliner ibu menyusui karena adanya senyawa filosterol dalam daunnya, yang merangsang efek laktagogum dan meningkatkan produksi ASI. Sterol, zat kimia yang termasuk dalam kelompok steroid, bertanggung jawab atas aksi laktagogum. Bahan-bahan yang paling efektif untuk meningkatkan dan mendorong produksi ASI, seperti hormon oksitosin dan prolaktin, alkaloid, polifenol, steroid, dan flavonoid, dapat dirangsang oleh Lagtagogum.

Suplemen Pelancar ASI

Berdasarkan informasi dari Bidan mengatakan bahwa dengan meminum susu menyusui serta suplemen pelancar ASI seperti Mom Uung (ekstrak daun kelor), ASI-mor (mengandung ekstrak daun katuk dan daun torbangun dan ikan gabus) serta ASI-fit (mengandung serbuk daun

katuk) yang dapat memperbanyak produksi ASI. Hasil penelitian ini sesuai dengan pengaruh suplemen ASI yang terdapat kandungan moringa oleifera (ekstrak daun kelor) yakni galactagog herbal terbukti untuk meningkatkan volume ASI (Fungtammasan & Phupong, 2021). Daun kelor (*moringa*) menyediakan konsentrasi nutrisi yang tinggi (termasuk protein, zat besi, vitamin A) yang dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas ASI serta meningkatkan kesehatan bayi (Mogaka et al., 2022).

Sering Menyusui

Hasil penelitian mengatakan bahwa Bidan memberikan anjuran kepada ibu menyusui untuk sering menyusui bayinya agar payudara tidak bengkak, dan memperlancar produksi ASI. Upaya dalam meningkatkan pemberian ASI serta penyulit selama menyusui di masa nifas membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan dari tenaga kesehatan agar ibu lebih sering menyusui bayinya dan dapat merawat payudara dengan baik dan benar (Aeni et al., 2022).

Produksi ASI salah satunya dipengaruhi oleh faktor hisapan bayi sehingga ibu harus di anjurkan untuk meningkatkan frekuensi menyusui dan jika bayi jarang menyusui maka produksi ASI juga menurun (Tamar, 2022). Respons menyusui bergantung pada ujung saraf yang terletak di puting dan areola payudara. Hipotalamus menerima sinyal dan mengeluarkan prolaktin dan oksitosin, yang menyebabkan kelenjar susu berkontraksi dan mengeluarkan susu (Lubis dan Angraeni, 2021). Produksi cairan isapan buatan (ASI) meningkat berbanding lurus dengan frekuensi anak mengisap areola ibu mereka, dan menurun ke arah yang berlawanan jika anak berhenti mengisap areola. Ketika bayi baru lahir mengisap putingnya, hormon prolaktin mengendalikan kapasitas alveoli untuk menghasilkan susu. Mengumpulkan susu adalah inti dari pengumpulan susu. Ketertarikan antara ibu dan anak merangsang produksi hormon oksitosin, yang mengontraksikan otot-otot di sekitar alveoli dan mendorong susu ke dalam areola.

Hambatan Ibu Primipara Dalam Menyusui ASI Eksklusif Puting Susu Lecet/Luka

Pada penelitian ini mayoritas ibu mengalami puting susu lecet di awal menyusui hingga merasa kesakitan. Puting susu lecet dan terluka membuat beberapa ibu memilih untuk berhenti menyusui hal ini disebabkan ketidaknyamanan payudara yang sangat menyakitkan (Quebu et al., 2023). Ketika bayi mengisap puting susu secara eksklusif, ibu mungkin merasa nyeri dan bayi mungkin tidak memperoleh cukup ASI karena gusinya tidak menekan sinus laktiferus. Akibatnya, puting susu ibu akan mengalami sedikit rasa tidak nyaman. Peneliti mengamati bahwa beberapa ibu yang baru pertama kali menyusui bayinya secara eksklusif mengalami kesulitan termasuk puting susu yang nyeri karena kurangnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar. Puting susu yang nyeri pada ibu menyusui dikaitkan dengan praktik menyusui tertentu, menurut Sulymbona et al. (2021). Ibu pascapersalinan primipara sering kali kurang memahami tentang prosedur menyusui yang benar, yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi puting susu yang nyeri. (Andriani et al., 2019).

Puting Terbenam/Datar

Hasil penelitian ini menemukan 3 informan yang mengalami puting susu datar/terbenam. Dalam percobaan ini, partisipan diberi puting datar dan diminta untuk memutarinya di antara ibu jari dan jari telunjuk selama 30 detik untuk menstimulasinya. Jika bayi memiliki puting yang terbalik atau datar, artinya puting tersebut tidak menonjol, maka ASI akan sulit mengalir dengan lancar, yang dapat menyebabkan masalah pada pemberian ASI eksklusif. (Zainiyah et al., 2019). Menurut Miratu Megasari (2019) yang mengutip Muliani (2016), perawatan payudara membantu mengatasi puting susu yang cekung pada masa pascapersalinan dengan

melancarkan peredaran darah dan mencegah penyumbatan saluran susu, yang pada gilirannya memperlancar aliran ASI. Perawatan payudara meliputi perawatan puting, kompresi, pengosongan, dan pemijatan.

Bengkak Payudara

Hasil penelitian ini menemukan 3 informan yang mengalami bengkak payudara. Dari penelitian ini peneliti mendapatkan beberapa ibu primipara yang memberikan ASI eksklusif pada anaknya memiliki hambatan menyusui seperti payudara bengkak dikarenakan menunda memberikan ASI kepada anaknya apalagi ketika anaknya sedang tidur. Pada penelitian ini penanganan payudara bengkak hanya dengan mengompres dengan air hangat dan diselingi air dingin, dan tidak ada satupun informan yang mengatakan bahwasannya saat payudara bengkak juga sebaiknya harus lebih sering menyusui bayinya. Berdasarkan penelitian terdahulu mengatakan ada hubungan frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas (Diah Pemiliana et al., 2023). Ketika seorang ibu cemas atau stres, hal itu dapat menyebabkan payudara membengkak. Ketika seorang wanita stres, tubuhnya melepaskan adrenalin, yang menyempitkan pembuluh darah di alveoli dan menghambat refleks pengeluaran ASI. Akibatnya, pasokan ASI menjadi terhambat dan tidak dapat dikeluarkan. (Lubis & Angraeni, 2021).

Bayi Minum Dari Botol

Hasil penelitian ini menemukan 2 informan yang mengatakan bahwa bayi tidak suka menyusu langsung dari puting melainkan dari botol susu, hingga berlangsung selama 6 bulan. Sehingga ibu merasa kurang kontak skin to skin dengan bayi. Namun ibu telah berhasil memberikan ASI eksklusif melalui botol susu. Berdasarkan penelitian terdahulu mengatakan bahwa menyusui merupakan bagian penting dari periode awal bayi. Menyusui memberikan nutrisi yang paling dibutuhkan bayi dan memperkuat ikatan batin bayi dengan ibunya. Ikatan emosional yang kuat akan memperlancar proses menyusui dan berhasil memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan penuh (Kalarikkal & Pflighaar, 2024). Menyusui memperkuat ikatan emosional antara ibu dan anak melalui sentuhan fisik yang terjadi di antara mereka, yang pada gilirannya mendorong hubungan yang lebih dekat, kolaborasi, komunikasi, dan cinta (kulit ke kulit). (Lubis & Angraeni, 2021).

Solusi Dalam Mengatasi Hambatan Oleskan Minyak Makan

Data wawancara studi ini menunjukkan bahwa para ibu melaporkan berkurangnya rasa tidak nyaman setelah mengoleskan minyak goreng ke payudara yang bengkak atau nyeri. Mengoleskan minyak makan yang tidak berdasarkan anjuran tenaga kesehatan dapat beresiko infeksi, oleh sebab itu penanganan puting susu lecet pada ibu menyusui tidak cukup dilakukan dengan menggunakan cara sendiri (tradisi) tetapi perlu diberikan intervensi medis yang saling berkesinambungan sehingga hasilnya lebih efektif dan selalu memperhatikan teknik menyusui yang baik dan benar (Fauziah & Musiin, 2022).

Konsultasi ke Konselor ASI

Informan yang melakukan konsultasi dengan konselor ASI adalah ibu yang bekerja. Ibu meyakini bahwa dengan datang ke konselor maka masalah menyusunya dapat teratasi dengan efektif. Ketika ibu mendapatkan dukungan informasional dari tenaga kesehatan selama perawatan di fasilitas kesehatan tentang penanganan permasalahan ASI maka ibu akan sangat menghargai dan mempercayai edukasi yang diberikan (Monroe et al., 2021). Hasil penelitian di Afrika Selatan mengatakan bahwa selama sesi konseling, tenaga kesehatan harus fokus pada pemahaman yang realistis mengenai apa yang diharapkan ketika menyusui untuk pertama

kalinya, menghilangkan kesalahpahaman terkait menyusui, dan menangani informasi dan kekhawatiran yang tidak akurat. Selain itu, profesional kesehatan harus berempati dan menghormati tradisi dan budaya ibu dan juga harus mendidik ibu dan keluarga mereka tentang pentingnya ASI eksklusif (Quebu et al., 2023).

Kompres Hangat dan Dingin

Pada umumnya semua informan dalam penelitian ini telah melakukan kompres hangat dan dingin ketika payudara mulai bengkak dan terasa nyeri. Pembengkakan payudara adalah kondisi payudara yang terisi penuh dengan ASI, yang sering terjadi pada hari-hari awal pascapersalinan. Kondisi ini menyebabkan payudara menjadi bengkak, keras, dan nyeri serta komplikasinya dapat menyebabkan penghentian menyusui dini, penurunan produksi ASI, puting susu lecet, dan mastitis. Tindakan kompres gel dingin, kompres herbal, dan pijat mampu mengurangi rasa nyeri dan mencegah komplikasi terjadi (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020). Penggunaan kompres dingin dan panas secara bergantian dapat mengurangi pembengkakan payudara pada ibu menyusui. Untuk itu ibu harus didorong untuk menggunakan kompres panas dan kompres gel dingin sebagai pengobatan alternatif untuk mengurangi pembengkakan dan meningkatkan rasa nyaman ibu selama menyusui (Alshakhs et al., 2024).

Harapan Ibu Primipara terhadap Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini ibu mengharapkan pelayanan kesehatan lebih ditingkatkan dalam memberikan edukasi kesehatan khususnya terkait ASI eksklusif dan lebih cepat tanggap dalam menghadapi kebutuhan atau permasalahan pasien. Keberhasilan ASI eksklusif adalah harapan seorang ibu kepada anaknya untuk itu perlunya peningkatan upaya oleh tenaga kesehatan untuk membimbing ibu tentang manfaat pemberian ASI eksklusif bagi kesehatan ibu dan bayi dalam jangka panjang (Sabo et al., 2023). Konseling menyusui yang berpusat pada masing-masing ibu pasca melahirkan merupakan aspek penting namun sering kali diabaikan sehingga sebagai tenaga kesehatan harus memiliki tanggung jawab penuh selama memberikan asuhan dan memperluas akses konseling menyusui yang berkualitas tinggi (Rhodes et al., 2024). Upaya untuk meningkatkan pelayanan kebidanan, pembuat kebijakan kesehatan harus mempertimbangkan kualitas dan kuantitas pendidikan kebidanan, dan mempromosikan sumber daya manusia kebidanan melalui lapangan kerja (Khosravi et al., 2022).

Penelitian di Iran menunjukkan bahwa konseling prenatal meningkatkan frekuensi masalah menyusui dan kemandirian menyusui pada ibu hingga 4 bulan pascapersalinan. Konseling dengan ibu, terutama yang sebelumnya gagal menyusui, di pusat layanan kesehatan dan oleh bidan serta konselor menyusui, selama periode menyusui eksklusif, dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak di masyarakat (Shafaei et al., 2020).

Mempromosikan menyusui melalui media sosial untuk menyebarluaskan pengetahuan dan keterampilan akan meningkatkan minat ibu dan keluarga untuk menjadi lebih efektif dalam peran sebagai orang tua dengan mengubah sikap pasangan terhadap menyusui dan meningkatkan kemampuan suami-istri untuk saling mendukung. Ini akan membantu nifas untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam menyusui dan akhirnya mencapai tujuan untuk memperpanjang durasi menyusui (Yuan et al., 2024).

KESIMPULAN

Berikut ini beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kajian Puskesmas Gamping II dan diskusi mengenai pengalaman ibu yang baru pertama kali memberikan ASI eksklusif: (1) Mayoritas informan dalam penelitian ini melaporkan mengalami nyeri pada puting susu, yang mereka alami saat berupaya memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Ada informan yang

memiliki anak yang tidak menyusui langsung dengan puting susu, yang menurunkan kepuasan ibu dalam memberikan ASI. (2) Hanya satu informan dalam penelitian ini yang tidak mendapatkan bantuan dari pasangannya dalam memastikan bayinya mendapatkan ASI eksklusif. Namun, ia mendapatkan bantuan dari saudara iparnya dan petugas kesehatan. (3) Harapan informan mengenai layanan kebidanan dalam penelitian ini adalah ibu menginginkan layanan yang bermutu tinggi dengan respons yang cepat terhadap keluhan pasien. (4) Mayoritas informan dalam penelitian ini hanya mempersiapkan diri setelah melahirkan, sedangkan tidak semua ibu primipara mampu memberikan ASI eksklusif karena faktor pendukung. Penentu tambahan, meliputi kondisi psikologis ibu dan sumber dukungan yang tersedia bagi ibu menyusui.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, C. F., Purbaningsih, E. S., Khoerunissa, K., Ulhaq, D., Triyani, T., & Komalasari, S. (2022). Pengaruh Teknik Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas: Studi Kasus. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(4), 407. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i04.p09>
- Alshakhs, F. H., Katooa, N. E., Badr, H. A., & Thabet, H. A. (2024). The Effect of Alternating Application of Cold and Hot Compresses on Reduction of Breast Engorgement Among Lactating Mothers. *Cureus*, 16(1), e53134. <https://doi.org/10.7759/cureus.53134>
- Andriani, Hapsari, & Ernawati. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Tentang Teknik Menyusui Dengan Kejadian Puting Susu Lecet Di Puskesmas Tampojung Pregi Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9(1), 148–162.
- Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui. *Human Care Journal*, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618>
- Diah Pemiliana, P., Rambe, K. S., Purwana, R., Novianti, W., & Harahap, M. C. (2023). Hubungan Frekuensi Menyusui dan Teknik Menyusui dengan Bendungan ASI pada Ibu Nifas di Klinik Alisha. 1, 225–233.
- Fauzi, D. A., & Shifa, N. A. (2022). Pengalaman Ibu Remaja Primipara Memperoleh Dukungan Keluarga Dalam Meberikan Asi Eksklusif. 01(03), 108–118. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i3.29>
- Fauziah, S. F., & Musiin, R. (2022). Studi Kasus: Penanganan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 76–84. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.420>
- Fitri Wahyuni, Y., Rosyita, R., Mawarni, S., Fitriani, A., & Friscila, I. (2023). Penyuluhan Tentang Gizi Ibu Menyusui Di Desa Matang Puntong Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 198–204. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2.2431>
- Fkep, J. I. M., No, V. V, Ahlia, P., Ardhia, D., & Fitri, A. (2022). KARAKTERISTIK IBU YANG MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF DI PUSKESMAS LAMPASEH *Characteristics Of Mothers Who Provide Exclusive Breast Milk At Lampaseh Puskesmas Public Health Center ASI eksklusif merupakan Air Susu Ibu setelah mendapatkan surat kelulusan etik dari hasil sebagai berikut : V(4), 117–121.*

- Fungtammasan, S., & Phupong, V. (2021). The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breastmilk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial. *PLoS One*, *16*(4), e0248950. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248950>
- Gebrekidan, K., Fooladi, E., Plummer, V., & Hall, H. (2020). Enablers and barriers of exclusive breastfeeding among employed women in low and lower middle-income countries. *Sexual & Reproductive Healthcare: Official Journal of the Swedish Association of Midwives*, *25*, 100514. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2020.100514>
- Gizaw, A. T., Sopory, P., & Sudhakar, M. (2023). Barriers and coping responses towards infant and young child feeding practices in rural Ethiopia: a descriptive qualitative study. *BMJ Open*, *13*(10), e077008. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-077008>
- Hasriyana, D., & Surani, E. (2021). Pentingnya Memberikan ASI Eksklusif untuk Kehidupan Bayi dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, *8*(5), 1435–1448. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i5.22241>
- Kalarikkal, S. M., & Pflieger, J. L. (2024). *Breastfeeding*.
- Khosravi, S., Babaey, F., Abedi, P., Kalahroodi, Z. M., & Hajimirzaie, S. S. (2022). Strategies to improve the quality of midwifery care and developing midwife-centered care in Iran: analyzing the attitudes of midwifery experts. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04379-7>
- Krikitrat, P., Park, C. G., McCreary, L. L., Koenig, M. D., Abboud, S., Sansiriphun, N., & Patil, C. L. (2022). Relationships between Thai fathers' self-efficacy to support breastfeeding and exclusive breastfeeding duration. *Midwifery*, *106*, 103261. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103261>
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2021). Pijat Oksitosin sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). CV Pustaka Learning Center.
- Miles HB and Huberman M. (1994). *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook. 2 edition*. CA: Sage Publications Inc.
- Mogaka, J. N., Owuor, P. M., Odhiambo, S., Waterman, C., McGuire, M. K., Fuchs, G. J., & Attia, S. L. (2022). Investigating the Impact of Moringa oleifera Supplemented to Kenyan Breastfeeding Mothers on Maternal and Infant Health: A Cluster Randomized Single-Blinded Controlled Pilot Trial Protocol. In *JPGN reports* (Vol. 3, Issue 3, p. e237). <https://doi.org/10.1097/PJG9.0000000000000237>
- Monroe, M., Linares, A. M., & Ashford, K. (2021). Women's Perceptions of Hospital-Based Breastfeeding Care and the Association With Exclusive Breastfeeding. *Nursing for Women's Health*, *25*(4), 257–263. <https://doi.org/10.1016/j.nwh.2021.05.008>
- Mundari, R., Fitri Agustina, I., & Megawati. (2023). Pengaruh Pemberian Ekstrak daun Kelor Terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Menyusui the Effect of Moringa Leaf Extract on Increasing Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers. *Jurnal Kebidanan Basurek*, *8*(1), 27–36.
- Nova Yulita, Sellia Juwita, & Ade Febriani. (2020). Perilaku Ibu Nifas Dalam Meningkatkan Produksi ASI. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *7*(1), 53–61. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v7i1.619>
- Octaviana Andini, et. al. (2020). *Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui*.
- Prihatini, F. J., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Ketidakterhasilan ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, *3*(4), 184–191. <https://doi.org/10.14710/jrkm.2023.18811>
- Profil Kesehatan Indonesia 2020. (n.d.). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Pujiastuti, N., & Febrianti, E. A. (2022). Bolu Kukus Daun Katuk Sebagai Upaya Meningkatkan Produksi Asi Ibu Menyusui. *Link*, *18*(2), 149–154. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9174>

- Quebu, S. R., Murray, D., & Okafor, U. B. (2023). Barriers to Exclusive Breastfeeding for Mothers in Tswelopele Municipality, Free State Province, South Africa: A Qualitative Study. *Children (Basel, Switzerland)*, *10*(8). <https://doi.org/10.3390/children10081380>
- Rhodes, E. C., Zahid, M., Abuwala, N., Damio, G., LaPlant, H. W., Crummett, C., Surprenant, R., & Pérez-Escamilla, R. (2024). Experiences of breastfeeding peer counseling among women with low incomes in the US: a qualitative evaluation. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *24*(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06213-0>
- Riaz, A., Bhamani, S., Ahmed, S., Umrani, F., Jakhro, S., Qureshi, A. K., & Ali, S. A. (2022). Barriers and facilitators to exclusive breastfeeding in rural Pakistan: a qualitative exploratory study. *International Breastfeeding Journal*, *17*(1), 59. <https://doi.org/10.1186/s13006-022-00495-4>
- Sabo, A., Abba, J., Sunusi Usman, U., Musa Saulawa, I., Alzoubi, M. M., Al-Mugheed, K., Alsenany, S. A., & Farghaly Abdelaliam, S. M. (2023). Knowledge, attitude, and practice of exclusive breastfeeding among mothers of childbearing age. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1277813. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1277813>
- Shafaei, F. S., Mirghafourvand, M., & Havizari, S. (2020). The effect of prenatal counseling on breastfeeding self-efficacy and frequency of breastfeeding problems in mothers with previous unsuccessful breastfeeding: a randomized controlled clinical trial. *BMC Women's Health*, *20*(1), 94. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-00947-1>
- Sukmawati, E. (2021). 10.36419/Jki.V12I2.500. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *12*(2), 91–98.
- Tamar, M. (2022). Hubungan Frekuensi Pemberian ASI Terhadap Peningkatan Produksi ASI Secara Holistik Pada Ibu Menyusui. *Masker Medika*, *10*(2), 659–666. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v10i2.486>
- Uvnäs Moberg, K., Ekström-Bergström, A., Buckley, S., Massarotti, C., Pajalic, Z., Luegmair, K., Kotlowska, A., Lengler, L., Olza, I., Grylka-Baeschlin, S., Leahy-Warren, P., Hadjigeorgiu, E., Villarme, S., & Dencker, A. (2020). Maternal plasma levels of oxytocin during breastfeeding-A systematic review. *PloS One*, *15*(8), e0235806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235806>
- Yuan, Z.-W., Ma, L., Chen, Y.-L., Ge, W.-L., Zhao, H., Du, Y., & Li, X.-X. (2024). Knowledge and attitude of spouses of puerperas towards breastfeeding. *BMC Women's Health*, *24*(1), 289. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03116-w>
- Zainiyah, H., Wahyuningtyas, D., & Astriani, R. (2019). Keberhasilan Puting Susu Menonjol Dengan Menggunakan Metode Modifikasi Sput Injeksi pada Ibu Post Partum. *Psnkh*, *05*(1), 135–145.
- Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for Breast Engorgement During Lactation. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, *9*(9), CD006946. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>