

PENDIDIKAN KESEHATAN PENINGKATAN PRODUKSI ASI MELALUI TOMBONG KELAPA KEPADA IBU MENYUSUI DI RW 02 KEL. BINONG, TANGERANG

Sumiaty Aiba¹, Belet Lydia Ingrit², Fransiska Ompusunggu³, Prisca Tahapary⁴, Dwi Yulianto Nugroho⁵

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

²Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

³Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

⁵Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

aibasumiaty@yahoo.co.id/Sumiaty.aiba@uph.edu, Belet.ingrit@uph.edu, fransiska.ompusunggu@uph.edu,
prisca.adipertiwi@uph.edu, dwi.nugroho@uph.edu

Abstrak

Latar belakang: jumlah ibu menyusui di RW 02 Kel. Binong, Tangerang memiliki jumlah yang cukup banyak. Akan tetapi, memiliki pemahaman yang kurang tentang metode pemberian ASI eksklusif dan sumber nutrisi yang meningkatkan produksi ASI. Tujuan: menuntut peran dari para akademisi bekerja sama dengan pemerintah dan masyarakat mengaplikasikan pola pengasuhan pemberian ASI eksklusif, dan pemanfaatan tombong kelapa untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Metode yang digunakan adalah kegiatan seminar dan diseminasi melalui diskusi. Hasil: jumlah ibu menyusui di RW 02 Kel. Binong, Tangerang sangat antusias mengikuti, menyimak pemaparan materi seminar dan diseminasi tombong kelapa dan edukasi pemberian Asi eksklusif. Manfaatnya peserta memperoleh pemahaman yang baik dan baru tentang ASI eksklusif, sumber makanan yang dapat meningkatkan produksi ASI selama menyusui. Jumlah peserta kegiatan berkisar 58 orang. Kelompok umur terbanyak antara 23–39 tahun (81%) sebanyak 47 orang. Selain itu, ada beberapa peserta diluar target umur yang mengikuti kegiatan, lebih muda dengan rentang usia 20-22 tahun (10%) sebanyak 6 orang, pertengahan umur, yaitu 40-45 tahun (9%) sekitar 5 orang. Kesimpulan, hasil diseminasi dan edukasi tentang peningkatan produksi ASI melalui tombong kelapa kepada ibu menyusui berperan memberikan informasi penting dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak, baik di usia produktif, dewasa, dan pertengahan usia.

Kata Kunci : diseminasi, edukasi, tombong kelapa, ibu menyusui

PENDAHULUAN

Tombong kelapa adalah lembaga atau kecambah tanaman kelapa yang akan bertumbuh dan berkembang menjadi tanaman kelapa yang baru. Mekanisme kerja tombong kelapa terhadap hormon prolaktin dalam memproduksi dan memperlancar ASI berkaitan dengan adanya peningkatan hormon progesteron. Tingginya hormon progesteron dipengaruhi oleh sumber

nutrisi yang terkandung di dalam tombong kelapa berupa karbohidrat, protein, lemak, dan mineral sebelum dan sesudah kelahiran. Progesteron dalam hal ini memiliki peran yang sama dengan prolaktin dalam mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli. Biasanya setelah kelahiran progesteron dan estrogen menurun. Tetapi, dalam pemberian tombong kelapa menunjukkan hal yang berbeda yaitu adanya peningkatan hormon progesteron dan estrogen yang menurun untuk menstimulasi sekresi

ASI. Pertumbuhan dan ukuran alveoli dengan adanya peningkatan globul lemak di duktus mammae dipengaruhi dari komponen nutrisi dan senyawa yang terkandung di dalam tombong kelapa, seperti genistin, daidzin, daidzein dari golongan soflavonoid. Peningkatan globul lemak di dalam kelenjar mammae dan alveol menyebabkan pertumbuhan dan pembesaran kelenjar mammae melalui pembentukan stroma dan sistem saluran yang dirangsang oleh estrogen. Estrogen berperan untuk mempengaruhi aktivitas mitogenik sel-sel epitel uterus, vagina, dan mammae (Setiadi 2007, Isnaeni 2006). Data hasil penelitian membuktikan bahwa sumber nutrisi yang terkandung pada tombong kelapa dapat meningkatkan hormon progesteron. Progesteron mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kelenjar susu selama kehamilan.

Tombong kelapa memiliki nilai penting untuk kebutuhan nutrisi ibu dan bayi selama dan sesudah kehamilan. Sumber gizi utama yang terkandung pada tombong kelapa ialah karbohidrat, protein, lemak, dan mineral seperti kalsium. Pemerintah dan organisasi internasional WHO sepakat untuk mempromosikan menyusui sebagai metode terbaik untuk pemberian gizi bayi setidaknya tahun pertama. Penyumbatan produksi ASI pada Ibu menyusui banyak terjadi di satu jam awal kelahiran dan dapat berlangsung 3-4 hari (Setiawan, 2009). Penyumbatan produksi ASI pada ibu menyusui yang mencapai 3-4 hari dapat menyebabkan pengaruh yang buruk terhadap kesehatan bayi yang dilahirkan (Setiawan, 2009). Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) merupakan salah satu penentu keberhasilan pembangunan kesehatan. Indonesia masih merupakan negara dengan angka kematian ibu dan bayi yang relatif tinggi (Ma'ruf, 2010). Banyak permasalahan menyusui yang ditemui pada ibu yang sedang bekerja, seperti perasaan, persepsi, pemahaman dan pengetahuan ibu tentang menyusui, motivasi menyusui, bagaimana praktik menyusui secara eksklusif, hambatan-hambatan yang ditemukan dan dukungan yang diharapkan mulai dari antenatal hingga postnatal (Rejeki, 2008).

Manfaat pentingnya ASI bagi bayi diperlukan usaha dan pengelolaan yang benar pada setiap ibu untuk dapat menyusui sendiri bayinya melalui proses alami. Masalah yang sering dihadapi oleh ibu menyusui melalui proses alami

menyusukan bayinya banyak mengalami kesulitan, seperti produksi ASI yang tersumbat atau produksi ASI yang kurang dihasilkan (Astari & Asti, 2009). Permasalahan lain adalah ibu menyusui menyebabkan payudara bengkak. Penyumbatan saluran ASI (obstructive duct) pada ibu menyusui sering terjadi oleh karena tekanan jari waktu menyusui, atau pemakaian BH yang terlalu ketat (Suherni, 2009). Penyumbatan dan pembekakan saluran ASI yang berlangsung lama pada ibu menyusui dapat menyebabkan terjadinya peradangan pada payudara (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Radang payudara (mastitis) merupakan infeksi yang menimbulkan reaksi sistemik, seperti demam pada ibu pada satu sampai tiga pekan setelah melahirkan. Masalah posisi dan mastitis serta puting yang buruk dapat mempengaruhi proses menyusui pada ibu terhadap bayinya (Ram et al, 2011). Faktor resiko mastitis secara anatomi dan fisiologi menyebabkan puting lecet disertai rasa nyeri, perlekatan bayi pada payudara yang tidak baik, karena bayi hanya mengisap puting dan tidak sampai pada areola, sehingga puting ibu hanya terhimpit diantara gusi dan bibir bayi tanpa ada reaksi isapan bayi pada payudara. Isapan bayi pada payudara dapat merangsang pelepasan oksitosin. Posisi dan adanya gangguan pada payudara ibu saat menyusui dapat memperlambat pemberian ASI pada bayi diawal kelahiran.

Berdasarkan hasil laporan penelitian banyak ibu yang gagal menyusui bayinya karena kurangnya pemahaman ibu tentang teknik menyusui yang benar (Rahmawati, 2017). Ibu menyusui di Indonesia hanya mencapai kisaran 27,5 % yang berhasil memberi ASI eksklusif selama enam bulan. Faktor yang memengaruhi keberhasilan ibu menyusui tergantung pada manajemen diri yang berpengaruh pada kesejahteraan ibu di awal sebelum dan sesudah melahirkan (Wattimena et al. 2015). Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh faktor kejiwaan Ibu, seperti tertekan, sedih, kurang percaya diri, berbagai ketegangan emosional, dan mastitis (peradangan) payudara (Kustiowati, 2011).

Produksi ASI terhambat dikaitkan dengan faktor anatomi ialah kelainan bentuk puting yang datar dan puting yang masuk mempengaruhi bayi kesulitan dalam menghisap payudara, dan terhambatnya rangsangan untuk pengeluaran prolaktin dalam memproduksi ASI (Riksani dan

Ria, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 66,76% responden memilih perawatan payudara saat kehamilan maupun saat menyusui untuk membantu kelancaran dari produksi ASI (Riksani dan Ria, 2012). Sedangkan, faktor fisiologi berkaitan dengan cara ibu menyusui dengan menjaga atau memperbaiki produksi ASI untuk pemberian nutrisi kepada bayi. Sebanyak 68,75% responden memilih hisapan menjadi faktor yang mempengaruhi produksi ASI, sedangkan 31,25% menjawab ibu tidur sangat banyak pada masa kehamilan dibanding masa menyusui, berhubungan intim dengan suami dan ada yang menjawab tidak tahu. Faktor protektif dan nutrisi tercukupi pada ibu menyusui menjamin status gizi bayi serta dapat menurunkan angka kematian anak (Kemenkes R.I, 2014). Pemberian nutrisi yang baik di awal kelahiran merupakan hal yang sangat penting untuk menyelamatkan bayi dari kematian (Healthy Child, 2011). Sumber makanan tambahan untuk ibu, sebelum dan sesudah melahirkan perlu diperbaiki dan ditingkatkan, guna mendukung kebutuhan produksi ASI eksklusif bagi bayi terpenuhi secara merata.

Laporan hasil penelitian praklinik menggunakan hewan model, menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu menyusui dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan tambahan berupa tumbang kelapa (Sumiaty, 2017). Data penelitian menunjukkan bahwa tumbang kelapa memiliki kandungan senyawa fitoestrogen dari golongan isoflavon seperti genistein, daidsin, daizein yang juga terdapat pada kedelai atau kacang-kacangan. Fitoestrogen merupakan senyawa yang memiliki reseptor yang mirip dengan estrogen endogen, yang berkaitan pada pertambahan lemak dan jaringan lain pada tubuh yang memiliki banyak lobus bertempat di puting susu (nipel). Genistein merupakan isoflavon utama di dalam tanaman kedelai yang memiliki aktivitas kemopreventif, karena bekerja sebagai antioksidan dan sebagai senyawa estrogenik yang dapat menghambat proliferasi sel (Darma et al. 2008). Daidzein sebagai senyawa fitoestrogen dapat meningkatkan sekresi hormon estrogen, selanjutnya dapat menyebabkan peningkatan proliferasi endometrium dan penggantian sel epitel untuk menutupi permukaan mukosa (Primiani, 2013).

Bukti lain, yang dipengaruhi dari pemberian tumbang kelapa adalah peningkatan bobot uterus

dan hormon progesteron sebelum dan selama kehamilan. Secara ilmiah menunjukkan bahwa mekanisme kerja tumbang kelapa terhadap produksi ASI dari preseptif perawatan adalah peningkatan perbaikan produksi ASI dan perawatan payudara melalui peningkatan globulus lemak di daerah duktus mammae dan alveol.

Puskesmas Binong merupakan puskesmas yang telah memiliki ikatan kerjasama dengan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan UPH. Angka ibu postpartum di Puskesmas Binong diperkirakan 1 hari dapat mencapai 30 orang Ibu, dan di antara 30 orang ibu postpartum ada sekitar 28 orang yang mengalami masalah produksi ASI terhambat dari hari pertama hingga hari ke 3. Berdasarkan hasil survei dan wawancara pada ibu menyusui di Puskesmas Binong, terdapat data yang menunjukkan adanya keluhan tidak dihasilkannya produksi ASI selama 3-4 hari pasca melahirkan. Pengaruh keterlambatan produksi ASI pada ibu disebabkan kurangnya edukasi sebelum dan sesudah pasca melahirkan tentang menu makanan yang dapat membantu dan mendukung proses produksi ASI. Selain itu, edukasi kepercayaan diri dalam menentukan posisi yang baik di awal menyusui (handling).

Untuk mengatasi permasalahan produksi ASI pada ibu menyusui di awal kelahiran, yaitu dengan cara mendiseminasikan menu makanan alternatif berupa tumbang kelapa atau tambahan menu makanan kacang-kacangan untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI.

Implikasi dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui civitas akademik yang terdiri atas dosen dan mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan, yakni diharapkan ibu menyusui di RW 05 Kelurahan Binong Tangerang dapat memahami masalah produksi ASI yang sering terjadi saat pasca kelahiran, dan bagaimana cara meningkatkan produksi ASI, serta bagaimana cara melancarkan produksi ASI selama menyusui.

Manfaat yang diharapkan melalui kegiatan ini ialah

- 1) Peserta dapat mengerti dan memahami tentang materi yang disampaikan
- 2) Peserta dapat memahami dan mengetahui manfaat tumbang kelapa untuk memperlancar produksi ASI

- 3) Peserta dapat memanfaatkan menu makanan tongseng kelapa dengan menu-menu lain berupa kacang-kacangan dalam memperlancar ASI selama menyusui.

METODE

Target peserta kegiatan di dalam program PkM ini terdiri dari ibu yang sedang menyusui berusia 23-39 tahun yang tinggal di RW 02 Kelurahan Binong berjumlah 50 orang.

Tempat Kegiatan:

Kegiatan ini diselenggarakan di RW 02 Kelurahan Binong, Tangerang.

Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini akan dilakukan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 13 Agustus 2018

Waktu : 09:00-12:00 WIB

Metode Pelaksanaan

- 1) Seminar: Pemateri menyampaikan topik tentang tongseng kelapa dan manfaatnya sebagai pangan alternatif yang dapat dikonsumsi untuk memperlancar dan memproduksi ASI bagi ibu menyusui. Peserta memperhatikan dan menyimak materi dengan seksama dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan, dan dapat mengajukan pertanyaan, saran, tanggapan, dan masukan yang relevan serta inovatif untuk forum diskusi.
- 2) Diseminasi dan Demonstrasi: pemateri mendiseminasikan sumber dari tongseng kelapa terbentuk dari tanaman kelapa dan informasi dapat diperolehnya tongseng kelapa ini, serta mendemonstrasikan manfaat penggunaan tongseng kelapa pada Ibu menyusui dan bayi yang dapat dirasakan. Peserta mendapatkan informasi menu makanan alternatif yang dapat digunakan secara alami dan sehat untuk meningkatkan produksi ASI. Media dan materi didiseminasi dan didedukasi dalam kegiatan PkM ini berupa makalah, poster, boneka bayi, dan biji kelapa tua dengan bakal kecambahnya.

Evaluasi:

Feedback pelaksanaan: berupa pre test dan post test tentang pelaksanaan kegiatan diseminasi dan demonstrasi.

Evaluasi diberikan dalam bentuk pertanyaan secara langsung tentang manfaat pelatihan dan gambaran pengetahuan baru yang didapatkan oleh peserta selama diseminasi dan edukasi. Dalam rangka menjamin keberlanjutan program, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan UPH akan terus melakukan kegiatan melalui penyuluhan, riset, seminar, dan pelatihan, sehingga semakin banyak masyarakat yang terlatih dan memiliki kemampuan, serta wawasan informasi yang baik meningkatkan kesehatan secara mandiri dan general. Harapan dari kegiatan PKM ini semakin banyak ibu mendedikasikan pemberian ASI eksklusif selama menyusui dan memanfaatkan sumber bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang baik dalam peningkatan kebutuhan kesehatan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan diseminasi dan edukasi

Keseluruhan jumlah peserta yang ikut mengambil bagian dalam kegiatan berjumlah 58 orang. Hasil kegiatan diseminasi dan edukasi tentang peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui diikuti oleh para ibu menyusui dengan rentang usia 18-43 tahun. Semua peserta tampak antusias mengikuti kegiatan diseminasi dan edukasi tongseng kelapa dalam meningkatkan produksi ASI hingga selesai. Kategori usia para ibu menyusui yang mengikuti kegiatan diseminasi dan edukasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Kategori peserta berdasarkan rentang umur

Variabel	Jumlah	Nilai rata-rata	Persentase
Kategori umur			
Pertengahan usia (40-45 tahun)	5	42	9%
Usia dewasa (23-39 tahun)	47	29,78	81%
Sangat muda (< 22 tahun)	6	21,2	10%
Total	58		100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa peserta yang mengikuti kegiatan diseminasi dan edukasi tentang peningkatan produksi ASI melalui pemberian tongseng kelapa paling banyak dari

kategori umur 23-39 tahun dengan nilai rata-rata sekitar 29,78 tahun (81%). Selain itu, dari kategori umur yang menjadi target dalam PkM ini diluar dugaan, di mana hasil pelaksanaan kegiatan PkM menunjukkan ada sekitar 5 orang ibu menyusui yang berumur 40-45 tahun (9%) dan 6 dari yang lain berumur lebih muda, yaitu dibawah 22 tahun (10%).

2. Hasil Kegiatan Seminar: diseminasi dan edukasi peningkatan produksi ASI melalui tombong kelapa

Kegiatan diseminasi dan edukasi kesehatan tentang peningkatan produksi ASI melalui tombong kelapa merupakan bagian dari tindakan promotif dalam asuhan keperawatan kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim PkM yang terdiri dari perawat pendidik (dosen) dan calon perawat yang berdedikasi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan diseminasi dan edukasi ini adalah salah satu bagian dari sosialisasi dalam memberikan informasi yang bermanfaat bagi peserta untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak selama menyusui.

Sebelum adanya penjelasan manfaat tombong kelapa dan manfaat pemberian ASI melalui kegiatan diseminasi dan edukasi ini, peserta memiliki pengetahuan dan informasi yang kurang tentang pemberian ASI eksklusif, metode menyusui yang baik di RT/RW 02, Kel. Binong, dan belum mengetahui manfaat tombong kelapa selama menyusui. Oleh sebab itu, hasil diseminasi dan edukasi tentang peningkatan produksi ASI melalui tombong kelapa ini memberikan manfaat yang sangat penting untuk peserta dalam meningkatkan produksi ASI untuk kebutuhan sang buah hati selama menyusui.

Hasil penilaian dari pertanyaan dan jawaban peserta menunjukkan adanya pengetahuan, wawasan, informasi baru tentang manfaat tombong kelapa pada ibu menyusui, dibandingkan sebelum adanya pemaparan materi peserta belum mengetahui apa manfaat dari tombong kelapa dan bagaimana cara memperoleh tombong kelapa (Gambar 1).



Gambar 1. Sesi tanya jawab dan aplikasi dengan peserta tentang manfaat tombong kelapa, serta cara menghandling

3. Pembahasan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua sesi, yaitu sesi edukasi tentang pemaparan ASI eksklusif dan metode menyusui bayi melalui instrumen bayi (manekin). Kedua, dilanjutkan dengan sesi diseminasi tentang tombong kelapa. Jumlah peserta yang datang pada kegiatan diseminasi dan edukasi melebihi jumlah yang ditargetkan, yaitu 58 orang. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan diseminasi dan edukasi ini (Gambar 2). Tim Puskesmas juga ikut berpartisipasi dalam kegiatan dan menyambut dengan antusias setiap kerja sama dengan tim dari Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan UPH.



Gambar 2. Seminar dan diseminasi tombong kelapa, manfaat Asi, dan cara handling saat memberikan Asi

Proses evaluasi kegiatan dan evaluasi pre dan post pemberian pendidikan kesehatan tentang manfaat tombong kelapa untuk kebutuhan ibu saat menyusui dan edukasi tentang pemberian ASI eksklusif, dipandu oleh tim dari FoN UPH untuk menjawab setiap pertanyaan dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh para ibu menyusui. Kegiatan evaluasi pre dan post dilakukan dengan interviuw langsung kepada para ibu menyusui diakhir sesi edukasi dan diseminasi. Pada akhir acara, para peserta dan juga kader RW 02 Kel. Binong, Tangerang mengatakan bahwa kegiatan yang telah dilakukan sangat bermanfaat dan memberikan informasi baru tentang manfaat tombong kelapa dalam kehidupan sehari-hari, khususnya para ibu menyusui.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berjudul pendidikan kesehatan peningkatan produksi asi melalui tombong kelapa kepada ibu menyusui di RW 02 Kel. Binong, Tangerang berjalan dengan baik. Kerjasama antara tim PkM Fakultas Ilmu Keperawatan dan kader Kesehatan dengan masyarakat di RW 02 terlaksana dengan penuh hikmat dan respon yang baik. Respon peserta yang hadir pada kegiatan diseminasi dan edukasi merasa senang dan semakin memahami informasi tentang pemberian ASI eksklusif dengan dikaitkan dengan sumber makanan dari tombong kelapa. Pihak kader RW 02 juga mengharapkan adanya kerjasama kembali untuk edukasi tentang manfaat keberlanjutan pemberian tombong kelapa untuk peningkatan kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah membantu mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas di RW 02 Kel. Binong, Tangerang Term I (Agustus-Desember) dengan nomor No PM-024/FON/VI/2018.

REFERENSI

- Astari & Melani. (2009). Hubungan Perawatan Payudara Masa Antenatal Dengan Kecepatan Sekresi ASI Post Partum Primara. Malang: Fakultas Kedokteran Jurusan Keperawatan Universitas Brawijaya.
- Darma, A.P., Pratama, R.H., Sukamdi, D.P. (2008). Mengungkap Potensi Tersembunyi edelai (glycine max) Sebagai Agen Kemopreventif Yang Potensial.<http://ccrc.farmasi.ugm.ac.id/wp-content/uploads/kedelai-kemopreventif.pdf>
- Healthy Child. (2011). Stimulating the sucking reflex in infants. *WHYkids* 4(4):1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. Infodatin Kemenkes RI. Jakarta.
- Kustiowati. (2011). Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas. Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Ma'ruf, N.A., & Siswanto. (2010, Januari): Pengaruh Motivasi Terhadap Peningkatan Kompetensi Bidan Desa di Kabupaten Malang.

Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 3(3):161 – 169.

Primiani, C.N. (2013). Dinamika Senyawa Daidzein Umbi Bengkuang (*pachyrhizus erosus*) dalam darah serta potensinya pada tikus putih betina.

Riksani & Ria (2012). Keajaiban ASI (Air Susu Ibu). Dunia Sehat. Jakarta.

Ram, C.G., Ashish, S.B., Fatima, Z., Ahmed, A.T. (2011). Breastfeeding practices: Positioning, attachment (latch-on) and effective suckling – A hospital-based study in Libya. *J Family Community Med*, 18(2): 74–79.

Rahmawati, N.I. (2017, Maret): Pendidikan Ibu Berhubungan dengan Teknik Menyusui pada Ibu Menyusui yang Memiliki Bayi Usia 0-12 Bulan. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1):11-19.

Rejeki, S. (2008). Studi Fenomenologi: Pengalaman Menyusui Eksklusif Ibu Bekerja di

Wilayah Kendal Jawa Tengah. Semarang. *Media Ners*, 2(1):1– 44.

Setiawan, A. (2009). Pemberian MP-ASI. Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126490-S-5801-Pemberian%20MP-ASI-Literatur.pdf>.

Suherni. (2009). Perawatan Masa Nifas. Fitramaya Yogyakarta.

Sumiaty. (2017): Kajian Tombong Kelapa” haustorium” (*Cocos nucifera* Linn) Terhadap Kinerja Reproduksi Tikus Betina (penelitian pra klinik). Institut Pertanian Bogor. Bogor. Disertasi.

Wattimena, I., Yesiana Dwi, W.W., Bernadette, D.N., & Liona Dewi, D.A. (2015): Manajemen Laktasi dan Kesejahteraan Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi*, 42(3): 231–242.