

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI POSYANDU MAWAR KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Sanima¹⁾, Ngesti W. Utami²⁾, Lasri³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : sanima13@gmail.com

ABSTRAK

Bagi seorang ibu menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan, karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi bayi, salah satu cara meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan pola makan yang baik seperti makan teratur, tercukupi dan bergizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Desain penelitian menggunakan desain *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu menyusui dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *total sampling* yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang digunakan yaitu *korelasi spearman rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan pola makan ibu menyusui lebih dari separuh (66,7%) masuk kategori baik dan produksi ASI ibu menyusui lebih dari separuh (60,0%) masuk kategori sangat baik. Hasil *korelasi spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = (0,002) < (0,050)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka cara ibu untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih.

Kata Kunci : Ibu menyusui, pola makan, produksi ASI.

**THE RELATIONSHIPS BETWEEN DIET WITH BREASTFEED PRODUCTION IN
BREASTFEEDING MOTHERS IN POSYANDU MAWAR TLOGOMAS VILLAGE
LOWOKWARU DISTRICTS OF MALANG CITY**

ABSTRACT

For a mother breastfeeding is an obligation that must be executed, because the smooth production of breast milk is very important to meet the needs of nutrition and nutrition of infants, one way to increase milk production was doing a good diet such as eating regular, fulfilled and nutritious. The purpose of the study to determine the relationship of diet to the production of breastfeeding in breastfeeding mothers in Posyandu Mawar Tlogomas village district Lowokwaru Malang . The research design uses correlation analytic design using cross sectional approach. The population in this study were 30 breastfeeding mothers with the determination of the sample of the study using the total sampling which means the entire population is used as the research sample. Data collection techniques used were questionnaires. Data analysis method was used is spearman rank correlation by using SPSS. The results prove breastfeeding feeding mothers more than half (66.7%) good and breastfeeding mothers breastfeeding more than half of (60.0%) are very good. The result of spearman rank correlation was obtained p value = (0.002) <(0.050) so it can be concluded that there was relationship of pattern with milk production at breastfeeding mother at Posyandu Mawar Tlogomas village district Lowokwaru Malang. Based on the results of the study, the mother's way to increase the production of breast milk is to pay attention to diet such as eating on time and consuming enough food in the form of vegetables, meat, beans, fruits, milk and water.

Keywords : *Breastfeeding Mother, Eating, Breast Milk Production.*

PENDAHULUAN

Bagi seorang ibu, menyusui merupakan kewajiban yang harus dijalankan, karena kelancaran produksi ASI sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sibuah hati. Nutrisi dan gizi memegang peranan penting dalam hal menunjang produksi ASI yang maksimal,

makanan ibu menyusui berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sebanyak 6 kali sehari namun, ibu-ibu sangat menjaga pantangannya, bahkan ada diantara mereka yang mengkonsumsi makanan seperti biasanya, tidak seperti wanita menyusui yang harus makan ekstra (Depkes RI, 2010).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) 2013 menunjukkan cakupan ASI di Indonesia hanya 42 persen. Angka ini jelas berada di bawah target WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50 persen. Dengan angka kelahiran di Indonesia mencapai 4,7 juta per tahun, maka bayi yang memperoleh ASI, selama enam bulan hingga dua tahun, tidak mencapai dua juta jiwa. Salah satu faktor yang terkait pemberian ASI eksklusif adalah aspek psikologis, menyusui tidak sekadar memberi makanan kepada bayinya tetapi sangat dipengaruhi oleh emosi ibu dan kasih sayang terhadap bayi. Perasaan kasih sayang antara ibu dan bayi bisa meningkatkan produksi hormon terutama oksitosin yang akhirnya dapat meningkatkan produksi ASI (Prasetyono, 2012).

Kebaikan ASI mendorong WHO merekomendasikan pemberian ASI selama 6 bulan secara eksklusif. Pemberian ASI eksklusif yang dimaksud adalah memberi ASI saja tanpa tambahan cairan atau makanan pada bayi kecuali vitamin, mineral atau obat dalam bentuk tetes atau sirup. Selanjutnya, UNICEF bersama *Worldo Health Assembly* (WHA) dan beberapa negara lain menetapkan jangka waktu pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan (Amiruddin, 2007). Menurut data Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2012 persentase cakupan pemberian ASI di Indonesia sebesar 48,6%. Persentase pemberian ASI tertinggi adalah di provinsi Nusa Tenggara Barat sebesar 69,84% dan

sedangkan Jawa Timur sendiri menempati urutan 6 terendah yaitu sebesar 34,38% (Dinkes, 2013).

Menurut Wiji (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI antara lain adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, anatomis payudara, faktor fisiologi, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat badan bayi, umur kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol. Penggunaan pil kontrasepsi kombinasi estrogen dan progestin berkaitan dengan penurunan volume dan durasi. Upaya yang dapat diterapkan oleh bidan untuk mendukung menyusui yaitu mempunyai kebijakan tertulis tentang menyusui, melatih semua staf pelayanan kesehatan dengan keterampilan untuk menerapkan kebijakan tersebut, menjelaskan kepada ibu hamil tentang manfaat dan manajemen laktasi, membantu ibu-ibu mulai menyusui bayinya dalam 30 menit setelah melahirkan, memperlihatkan kepada ibu bagaimana cara menyusui dan mempertahankan, tidak memberikan makan atau minuman apapun selain ASI kepada bayi baru lahir, melaksanakan rawat gabung, mendukung pemberian ASI tanpa jadwal, tidak memberikan dot atau kempeng, membentuk dan membantu pengembangan kelompok pendukung ibu menyusui (Yuli, 2014). Pola makan adalah sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhan akan makanan, sehingga kebutuhan

fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi (Sulistyoningsih, 2011). Fenomena yang terjadi di masyarakat bahwa ibu yang tidak memberikan ASI lebih memilih memberikan susu formula atau makanan tambahan pada bayi usia kurang dari enam bulan sampai 24 bulan itu di karenakan asi yang tidak lancar. Makanan pendamping ASI adalah makanan yang diberikan pada anak usia 6–24 bulan. Berdasarkan Riskesdas 2010, angka kekurangan gizi balita menurun dari 28% pada tahun 2005 menjadi 17,9% dan gizi buruk 4,9% pada tahun 2010. Berdasarkan data hasil kegiatan hasil pemantauan status gizi pada tahun 2009, di Jawa Timur terdapat 12,7% angka kejadian gizi buruk dan gizi kurang, sedangkan angka pencapaian nasional 17,9%. Kabupaten Malang, jumlah balita kurang gizi mencapai 1,53 % pada tahun 2010, sedangkan untuk tahun 2011, jumlah balita yang masuk garis merah sekitar 1,35%. Jumlah balita di kota Malang 140.000 anak (BPS Kab. Malang, 2011).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 09 Desember 2016 di kelurahan Tlogomas terhadap 5 ibu memberikan ASI yang tidak lancar, jadi ibu memberi anaknya dengan susu selingan yaitu susu formula, ibu yang memberikan susu formula karena produksi ASI tidak banyak dan tidak mau keluar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan

Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan desain *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 ibu menyusui dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *total sampling* yang berarti seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pengambilan responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, wanita yang menyusui mulai postpartum sampai 6 bulan, ibu berusia 20-35 tahun dan ibu datang ke posyandu. Variabel independen yaitu pola makan dan variabel dependen yaitu produksi ASI. Instrumen penelitian adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu *korelasi spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan separuh (50%) responden berumur 26-30 tahun, kurang dari separuh (33,3%) anak berumur 5 bulan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Keterangan	Kategori	f	(%)
Umur Ibu	20-25 tahun	14	47
	26-30 tahun	15	50
	31-35 tahun	1	3
	Total	30	100
Umur Bayi	1 bulan	1	3,3
	2 bulan	4	13,3
	3 bulan	5	16,7
	4 bulan	8	26,7
	5 bulan	10	33,3
	6 bulan	2	6,7
	Total	30	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Keterangan	Kategori	f	(%)
Pekerjaan	IRT	26	86,7
	PNS	1	3,3
	Wiraswasta	3	10,0
	Total	30	100
Pendidikan	SD	1	3,3
	SMP	7	23,3
	SMA	13	43,3
	S1	9	30,0
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan sebagian besar (86,7%) responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan kurang dari separuh (43,3%) responden berpendidikan SMA.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan lebih dari separuh (66,7%) responden melakukan pola makan baik.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pola makan ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Pola Makan	f	(%)
Kurang	0	0
Cukup	8	26,7
Baik	20	66,7
Sangat baik	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan lebih dari separuh (60,0%) responden mengalami produksi ASI sangat baik.

Tabel 4. Distribusi frekuensi produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Produksi ASI	f	(%)
Kurang	0	0
Cukup	0	0
Baik	12	40,0
Sangat baik	18	60,0
Total	30	100

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* untuk menentukan hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,050, adapun data disajikan sebagai berikut:

Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\ value = (0,002) < (0,050)$ sehingga H_0

ditolak yang artinya ada hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Berdasarkan hasil tabulasi silang didapatkan dari 19 (63,3%) responden yang melakukan pola makan baik berdampak terhadap produksi ASI sangat baik pada 14 (46,7%) ibu menyusui.

Pola Makan Ibu Menyusui

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa lebih dari separuh (63,3%) responden melakukan pola makan baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Pola makan ibu menyusui dikatakan baik karena sebanyak 87% ibu melakukan sarapan pagi antara jam 06.00-09.00 setiap hari, sebanyak 77% ibu melakukan makan dengan jarak antara ≤ 6 jam, setiap hari melakukan makan siang dan makan malam serta mengkonsumsi makanan yang bisa melancarkan produksi asi seperti sayur rebus, buah-buahan dan kacang-kacangan.

Responden yang melakukan pola makan baik didasarkan oleh adanya informasi yang diberikan perawat yang bertugas di Posyandu Mawar tentang cara melakukan pola makan sehat seperti makan teratur atau tepat waktu, mengkonsumsi makanan yang baik bagi pencernaan seperti sayuran rebus dan buah-buahan sehingga berdampak terhadap produksi asi lancar untuk memenuhi kebutuhan konsumsi anaknya. Pola makan baik berhubungan dengan

faktor pengetahuan ibu tentang penting memperhatikan pola makan untuk meningkatkan produksi asi, hal ini dikarenakan sebanyak 43,3% ibu berpendidikan SMA dimana ibu memahami dan mengetahui jenis-jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi pada masa menyusui, faktor penyebab lain seperti umur ibu yang masih produktif sebanyak 50% ibu berumur 26-30 tahun sehingga sering melakukan interaksi dengan sesama ibu yang menyusui untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mengkonsumsi makanan yang teratur dan tepat waktu, sedangkan faktor pekerjaan sebanyak 86,7% ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga mampu memenuhi dan mengurus segala kebutuhan makanan yang dibutuhkan saat menyusui.

Berdasarkan data didapatkan juga sebanyak 10% ibu melakukan pola makan sangat baik hal ini perlu dipertahankan untuk menjaga produksi asi agar tetap cukup bagi anaknya dan mampu memenuhi kebutuhan energi bagi ibunya. Pola makan pada ibu menyusui sebagai kegiatan terencana sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan (Djaeni, 2009). Sesuai penjelasan Budiarti (2009), menjelaskan ibu menyusui membutuhkan nutrisi yang cukup seperti kebutuhan karbohidrat (nasi, gandum dan umbi-umbian), protein (daging), vitamin (buah-

buahan), lemak (kacang-kacangan), mineral (susu) dan air.

Hasil penelitian didapatkan juga sebanyak 26,7% ibu melakukan pola makan cukup sehingga perlu di tingkatkan dengan memberikan informasi seputar manfaat asi bagi tumbuh kembang anak sehingga ibu termotivasi untuk melakukan pola makan yang lebih baik. Cara melakukan pola makan yang baik yaitu dengan melakukan sarapan pagi antara jam 06.00-09.00 setiap hari, teratur dan tepat waktu melakukan makan siang dan makan malam, serta mencukupi kebutuhan konsumsi makanan yang bisa melancarkan produksi asi seperti sayuran, daging, buah-buahan, kacang-kacangan, susu dan air putih.

Produksi Asi Ibu Menyusui

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa lebih dari separuh 18 (60,0%) responden mengalami produksi asi sangat baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Produksi asi ibu yang sangat baik diketahui dari sebanyak 100% ibu merasa bangga bisa menyusui bayi, sebanyak 93% ibu pernah mendapatkan penjelasan tentang ASI, bayi tenang setelah menyusui dan ibu merasakan adanya sensasi pengeluaran ASI karena terdengar bunyi saat bayi menelan ASI. Hasil penelitian didapatkan juga sebanyak 90% ibu mengalami kedua payudara terasa penuh sebelum menyusui, hal tersebut memberi kecukupan nutrisi pada bayi sehingga

mengalami peningkatan berat badan bayi setiap bulan karena di beri ASI eksklusif.

Responden yang mengalami produksi asi sangat baik didasarkan adanya pengetahuan yang baik tentang cara melakukan pola makan baik, karena produksi asi tidak akan lancar apabila kebutuhan makanan ibu tidak tercukupi. Produksi asi yang sangat baik diketahui dari cukupnya kebutuhan pemberian asi kepada bayi didukung oleh beberapa faktor seperti ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, pola istirahat dan isapan anak. Ibu yang menyusui harus memiliki ketenangan jiwa dan pikiran baik serta melakukan istirahat yang cukup sehingga tidak mengganggu penurunan produksi asi karena keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan kinerja otot payudara untuk menghasilkan volume ASI (Bahiyatun, 2009). Faktor perawatan payudara dengan membersihkan payudara dengan air hangat untuk merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin guna melancarkan pengeluaran ASI. Faktor isapan anak akan melancarkan pengeluaran asi karena mendapatkan tarikan atau hisapan untuk memaksa asi keluar dari payudara sehingga tidak terjadi penyumbatan pada pembuluh atau jaringan asi, hal ini disebabkan anak sudah bisa menghisap puting susu dengan baik karena didapatkan sebanyak 33,3% anak

berumur 5 bulan. Menurut Sulistyoningasih (2011), menjelaskan bahwa setiap kali bayi menghisap akan merangsang ujung syaraf di sekitar payudara, rangsangan tersebut disalurkan ke otak dan merangsang kelenjar hipofisis bagian depan (*anterior pituitary*) untuk memproduksi hormon prolaktin sehingga ASI yang dikeluarkan menjadi lancar.

Berdasarkan data didapatkan juga sebanyak 40,0% mengalami produksi asi baik sehingga untuk menjaga produksi tetap stabil ibu perlu menjaga pola makan dengan makan teratur dan tepat waktu pada pagi, siang dan malam hari serta mengkonsumsi makanan yang sehat sehingga mampu mencukupi kebutuhan pangan bayi. ASI sangat dibutuhkan bayi karena memiliki semua kandungan zat penting seperti; DHA, AA, Omega 6, laktosa, taurin, protein, laktobasius, vitamin A, kolostrum, lemak, zat besi, laktoferin and lisozim yang semuanya dalam takaran dan komposisi yang pas untuk bayi, oleh karenanya ibu perlu melakukan pola makan yang baik untuk meningkatkan produksi asi (Amiruddin, 2007).

Cara mempertahankan produksi asi yang sangat baik oleh ibu yaitu dengan mencukupi kebutuhan nutrisi seperti mengkonsumsi makanan bergizi, secukupnya serta tepat waktu pada pagi, siang dan malam hari, menjaga ketenangan jiwa dan pikiran agar tetap bahagia sehingga tidak mengganggu produksi ASI, melakukan pembersihan

payudara menggunakan air hangat, melakukan istirahat cukup dengan tidur tidak larut malam dan memberikan asi kepada anak setiap 2-3 jam sekali sampai usia 6 bulan (Riksani, 2011).

Hubungan Pola Makan Dengan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan bahwa $p\text{ value} = (0,002) < (0,050)$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan dari 19 (63,3%) responden yang melakukan pola makan baik berdampak terhadap produksi ASI sangat baik pada 14 (46,7%) ibu menyusui.

Pola makan yang melancarkan produksi asi seperti adanya asupan makanan yang cukup di konsumsi ibu sehingga kebutuhan energi tubuh terpenuhi, energi yang dalam tubuh berubah menjadi hormon prolaktin. Keluarnya hormon prolaktin menstimulasi sel di dalam alveoli untuk memproduksi ASI. Menurut Jannah (2012), hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin asupan nutrisinya baik maka produksi yang dihasilkan juga banyak, untuk mengeluarkan asi diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh proses isapan bayi semakin puting susu

dihisap oleh bayi maka semakin banyak pula pengeluaran asi.

Hasil penelitian ini sepeham dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2015), membuktikan ada hubungan asupan gizi dengan produksi asi pada ibu yang menyusui bayi umur 0-6 bulan. Berdasarkan hal tersebut dapat dipahami bahwa makanan yang dikonsumsi ibu mempengaruhi jumlah asi yang dikeluarkan sehingga mencukupi untuk kebutuhan bayi. Cara untuk meningkatkan produksi asi yaitu dengan memperhatikan pola makan seperti makan tepat waktu dan mengonsumsi makanan secukupnya berupa sayuran, daging, kacang-kacangan, buah-buahan, susu dan air putih.

KESIMPULAN

- 1) Pola makan ibu menyusui baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- 2) Produksi ASI ibu menyusui sangat baik di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- 3) Ada hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk mengetahui pola makan menggunakan takaran saji (*food record*) sehingga mengetahui jumlah kalori yang di konsumsi ibu yang berdampak terhadap peningkatan produksi ASI.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin. 2007. *Promosi Susu Formula Menghambat Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi 6 –11 Bulan Di Kelurahan Pa’Baeng –Baeng Makasar Tahun 2007*. Skripsi. Universitas Hasanudin.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Budiarti. 2009. *Efektivitas Pemberian Paket Sukses ASI terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui di Wilayah Depok Jawa Bara*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. 2010. *Penanganan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kemenkes.
- Depkes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes.
- Djaeni, A. S. 2009. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Jannah, N. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Yogyakarta: Andi OF SET.

Permatasari, E. 2015. *Hubungan Asupan Gizi Dengan Produksi Asi Pada Ibu Yang Menyusui Bayi Umur 0-6 Bulan Di Puskesmas Sewon I Bantul Yogyakarta*. Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Prasetyono, D. 2012. *ASI Eksklusif*. Yogyakarta: DIVA Press.

Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wiji. 2013. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yuli, A. R. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika