PENGARUH KONSUMSI MAKANAN DAN POLA ISTIRAHAT TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN DI KELURAHAN TALANG BAKUNG

Nisa Kartika Ningsih[1*]
[1] Dosen Kebidanan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Indonesia
[1]nisakartika64@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Menyusui merupakan salah satu investasi terbaik untuk kelangsungan hidup dan meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial, serta ekonomi individu. Lancarnya produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, BB saat lahir, frekuensi pemberian ASI usia ibu dan paritas, Inisiasi Menyusu Dini, penyakit akut dan stres, keberadaan perokok, konsumsi alkohol, perawatan payudara, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya Pengaruh Konsumsi Makanan Dan Pola Istirahat Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Pasca Melahirkan. **Metode:** Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian ini observasional menggunakan desain kohort prospektif. Rancangan kohort prospektif yang merupakan rancangan penelitian dengan mengelompokkan atau mengklasifikasi kelompok menyusui dan tidak menyusui, selanjutnya dipantau sampai dengan waktu tertentu untuk melihat ada atau tidaknya fenomena. **Hasil:** Penelitian uji bivariat dengan chi-square didapatkan pengaruh konsumsi makanan p value 0,097,pengaruh pola istirahat p value 0,046, pengaruh variabel luar perawatan payudara p value 0,047, variabel luar faktor isapan bayi dan frekuensi menyusu p value 0,886 . **Kesimpulan:** Tidak ada pengaruh antara konsumsi makanan dengan produksi ASI, tetapi terdapat pengaruh antara pola istirahat terhadap produksi ASI, dan terdapat pengaruh dari variabel luar yaitu perawatan payudara terhadap produksi ASI.

Kata kunci : ASI, Masa Nifas, Produksi ASI

The Effect Of Food Consumption And Rest Patterns On Breast Milk Production In Postpartum Mothers In Talang Bakung

Abstract

Background: Breastfeeding is one of the best investments for survival and improving the health, social and economic development of individuals. Smooth breast milk production is influenced by several factors, including birth weight, frequency of breastfeeding for maternal age and parity, early initiation of breastfeeding, acute illness and stress, presence of smokers, alcohol consumption, breast care, use of contraceptives and nutritional status. Objective: This study aims to determine the effect of food consumption and rest patterns on breast milk production in postpartum mothers. Methods: In this study the researcher used this type of observational study using a prospective cohort design. The prospective cohort design is a research design by classifying or classifying breastfeeding and non-breastfeeding groups, then monitored for a certain time to see whether or not the phenomenon is present. Results: Bivariate study with chi-square test showed the effect of food consumption p value 0.097, the effect of resting patterns p value 0.046, the influence of external variables on breast care p value 0.047, external variables the baby's sucking factor and breastfeeding frequency p value 0.886. Conclusion: There is no effect between food consumption and milk production, but there is an influence between rest patterns on milk production, and there is an influence from external variables, namely breast care on milk production.

Keywords: Breastfeeding, Postpartum, Milk Production

PENDAHULUAN

Menyusui adalah salah aset terbaik dalam berlanngsungnya hidup serta peningkatan kesehatan, ekonomi seseorang dan perkembangan sosial. Angka kematian bayi adalah indikator penting dalam mengetahui keadaan kesehatan di dalam mengukur kemajuan negara. Adapun cara dalam menurunkan angka kematian bayi yaitu pemberian makanan bergizi seperti ASI. ASI eksklusif di berikan selama 6 bulan bisa menurunkan angka kematian pada balita sampai 13% (Kemenkes RI, 2019).

Menurut WHO (2016) ruang lingkup ASI eksklusif diseluruh dunia sekitar 36% selama periode 2007-2014. Dari hasil Riskesdas (2014-218), ruang lingkup pemberian ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2014 sebanyak 37,3%, 2015 sebanyak 55,7%, tahun 2016 sebanyak 54%, tahun 2017 sebanyak 61,33% dan tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan sebanyak 37,3%.

Secara nasional berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) terjadi penurunan AKB sejak tahun 1991, pada tahun 1991 estimasi AKB nasional sebesar 68 per 1.000 kelahiran hidup, hasil SDKI 2007 estimasi AKB sebesar 34 per 1.000 kelahiran hidup, sedangkan hasil SP2010 estimasi AKB tahun 2010 sebesar 26 per 1.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Bayi di Provinsi Jambi menunjukkan kecenderungan menurun juga dari tahun 1991 AKB di Provinsi Jambi sebesar 74 per 1.000 kelahiran hidup, pada tahun 2007 AKB Provinsi Jambi telah mencapai angka 39 per 1.000 kelahiran hidup sedangkan hasil SP2010 AKB Provinsi Jambi tahun 2010 sebesar 29 per 1.000 kelahiran hidup. Dibandingkan dengan angka nasional AKB Provinsi Jambi pada tahun 2010 masih berada di atas angka nasional.

Hasil laporan fasilitas kesehatan pada tahun 2011 dapat dilihat jumlah bayi yang meninggal di Provinsi Jambi. Jumlah bayi yang meninggal paling banyak di laporkan terdapat di Kabupaten Tanjab Barat sedangkan paling sedikit terdapat di Kabupaten Sarolangun.

Lancarnya produksi ASI disebabkan oleh beberapa faktor seperti frekuensi menyusui, stres dan penyakit akut, berat badan bayi, Inisiasi Menyusu Dini, usia dan paritas, keberadaan perokok, penggunaan alat kontrasepsi dan status gizi, alkohol, perawatan payudara. Keberhasilan pemberian ASI untuk ibu menyusui selama enam bulan serta membantu bayi tumbuh kembang dengan baik sesuai dengan anjuran WHO (Ferial,2010).

Beberapa faktor yang berkaitan dengan produksi ASI lainnya adalah faktor makanan dimana kebutuhan kalori yang ibu butuhkan perhari harus terdiri dari 60-70% karbohidrat, 10-20% protein, 20-30% lemak. Kalori ini diperoleh dari makanan yang di konsumsi dalam satu hari (Nutrisi Bangsa, 2013). Tetapi produksi ASI juga disebabkan oleh beberapa faktor, baik langsung maupun yang tidak langsung seperti perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologi ibu maupun yang tidak langsung (Biancuzzo, 2012).

Pengeluaran ASI dan produksi dipengaruhi oleh pola istirahat. Jika kondisi ibu terlalu capek, dan ibu tidak cukup istirahat maka produksi ASI pun akan berkurang (Marmi, 2012).

Beberapa penyebab sulit tidur setelah melahirkan antara lain rasa tidak nyaman di kandung kemih, nyeri perenium dan gangguan bayi sehingga hal tersebut bisa mempengaruhi daya ingat serta kemampuan psikomotor. Tetapi, pola istirahat akan kembali normal dalam waktu 2-3 minggu setelah persalinan (Marmi, 2014).

Berdasarkan data yang didapat dari studi pendahuluan di beberapa PMB di Kelurahan Talang Bakung, didapatkan ibu yang memiliki masalah dengan produksi ASI sebanyak 71 ibu.

Berdasarkan urain diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Konsumsi Makanan Dan Pola Istirahat Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Pasca Melahirkan Di Kelurahan Talang Bakung Jambi".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian ini observasional menggunakan desain kohort prospektif. Rancangan kohort prospektif yang merupakan rancangan penelitian dengan mengelompokkan atau mengklasifikasi kelompok menyusui dan tidak menyusui, selanjutnya dipantau sampai dengan waktu tertentu untuk melihat ada atau tidaknya fenomena.. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan dan pola istirahat terhadap produksi ASI.

Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat yaitu untuk mendeskripsikan data tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis bivariat yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi makanan dan pola istirahat terhadap produksi ASI. Analisis multivariat pada penelitian ini yaitu statistik multipel regresi logistik adalah analisis staistik dimana perhitungan pada 2 variabel independen (tergantung/terikat) berskala data nominal dikotom.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

		Frekuensi	**Persen**
Karakteristik			
Umur	<25 th	7	21,2
	25-45 th	25	75,8
	>45 th	1	3,0
Pekerjaan	IRT	23	69,7
	PNS	1	3,0
	Swasta	9	27,3
Pendidikan	SD	1	3,0
	SMP	10	30,3
	SMA	15	45,5
	Sarjana	7	21,2

Dapat diketahui data karakterstik responden untuk usia pada ibu pasca melahirkan beberapa responden termasuk usia 25-45 tahun adalah sebanyak 25 responden (75,8 %).

Data karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diperoleh mayoritas responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 23 responden (69,7%).

Data karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu didapatkan beberapa ibu pasca melahirkan memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA sebanyak 15 responden (45,5%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

	Produksi	**ASI**	***P* value**	**RR (CI**

					95%)	
		Cukup	**Tidak Cukup**		**Lower**	**Upper**
Konsumsi Makanan	Bergizi	20	5	0,097	0,733	21,838
	Tidak Bergizi	4	4			
Pola Istirahat	Baik	21	5	0,046	0,938	33,428
	Tidak Baik	3	4			
Perawatan Payudara	Baik	16	9	0,047	1,165	2,097
	Tidak Baik	8	0			
Frekuensi Menyusu	Sering	14	5	0,886	0,239	5,251
	Tidak Sering	10	4			

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan nilai *p* value 0,097. Karena nilai *p* value 0,097 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan dengan produksi ASI. Dan didapatkan nilai RR dengan CI 95% yaitu tingkat kepercayaan dengan konsumsi makanan yang bergizi maka produksi ASI cukup adalah 21,838 sedangkan tingkat kepercayaan terendah yaitu 0,733.

Dan didapatkan nilai *p* value untuk pola istirahat 0,046. Karena nilai *p* value 0,046 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat dengan produksi ASI. Dan didapatkan nilai RR dengan CI 95% yaitu tingkat kepercayaan dengan pola istirahat yang baik maka produksi ASI cukup adalah 33,428 sedangkan tingkat kepercayaan terendah yaitu 0,938.

Didapatkan nilai *p* value 0,047 untuk perawatan payudara yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara terhadap produksi ASI, karena nilai *p* value 0,047 < 0,05, sedangkan pada variabel luar frekuensi menyusu didapatkan nilai *p* value nya 0,886 dimana nilai tersebut lebih besar dibandingkan 0,05. Maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi menyusu dengan produksi ASI. Dan didapatkan nilai RR dengan CI 95% yaitu tingkat kepercayaan dengan perawatan payudara yang baik maka produksi ASI cukup adalah 2,097 sedangkan tingkat kepercayaan terendah yaitu 1,165. Untuk nilai RR dengan CI 95% pada frekuensi menyusu yaitu tingkat kepercayaan tinggi adalah 5,521 dan tingkat kepercayaan terendah yaitu 0,329.

Tabel 3. Hasil analisis multivariat

Variabel	Koefisien	*P*

Konsumsi Makanan	2,750	0,097
Konstanta	-3,223	0,000
Pola Istirahat	3,997	0,046
Konstanta	-4,239	0,000
Perawatan Payudara	3,960	0,047
Konstanta	-2,181	0,000

Bedasarkan tabel 3 diketahui hasil analisis multivariat variabel konsumsi makanan, pola istirahat, perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu pasca melahirkan adalah konsumsi makanan, pola stirahat dan perawatan payudara. Hasil dari uji statistik variabel konsumsi makanan diperoleh *p-value* 0,097 (p<0,05). Variabel pola istirahat diperoleh *p-value* 0,046 (p<0,05). Rentang interval kepercayaan dari kedua variabel tersebut tidak mencakup angka 1, yang menunjukkan bahwa variabel konsumsi makanan dan pola istirahat merupakan faktor resiko terjadinya produksi ASI. Berdasarkan analisis multivariat, variabel perawatan payudara diperoleh *p-value* 0,047.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakterstik responden untuk usia pada ibu pasca melahirkan beberapa responden termasuk dalam usia 25-45 tahun sebanyak 25 responden. Usia ibu mempengaruhi produksi ASI. Ibu yang usianya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dari pada ibu yang sudah tua (Soetjiingsih, 2010). Perkembangan payudara bermula dari embrio dengan umur 18- 19 minggu disebabkan hormone pertumbuhan *(growth hormone*). Bersamaan pada umur perempuan yang memasuki pubertas (umur 9 sampai 12 tahun), maka sel- sel payudara akan dipicu untuk berpoliferasi lebih pesat (contohnya: maturasi alveolus) oleh hormon-hormone estrogen serta progesteron.

Data karakteristik responden dari pekerjaan didapatkan beberapa responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 23 responden. Ibu yang berprofesi sebagai IRT mempunyai keberhasilan dalam memproduksi ASI atau memberikan ASI eksklusif dari pada ibu yang bekerja diluar rumah. Ini dikarenakan meskipun mereka telah melahirkan dan masih harus menyusui anaknya tetapi mereka harus kembali bekerja setelah cuti melahirkan habis, sehingga waktu yang dimiliki untuk merawat bayi serta frekuensi menyusui akan berkurang (Warsini, 2015).

Data karakteristik responden berdasarkan pendidikan yaitu didapatkan sebagian besar ibu pasca melahirkan memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA sebanyak 15 responden. Pendidikan responden merupakan unsur penting yang menentukan keadaan gizi keluarga. Orang yang memiliki dasar pedidikan lebih tinggi akan lebih mudah mengerti serta memahami informasi yang diterimanya apabila dibandingkan dengan orang yang berpendidikan lebih rendah (Pratiwi, 2009).

Pengaruh Konsumsi Makanan Terhadap Produksi ASI

Didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan dengan produksi ASI. Makanan yang ibu konsumsi sangat mempengaruhi produksi ASI. Jika makanan yang ibu konsumsi mengandung cukup gizi serta pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar (Dewi & Sunarsih, 2011). Analisis multivariat yang dilakukan, didapatkan bahwa konsumsi makanan tidak berhubungan dengan produksi ASI.

Dalam mempertahankan kualitas ASI ibu sebaiknya menerapkan pola makan dengan gizi seimbang serta mengkonsumsi berbagai makanan, seperti sayuran berwarna hijau tua yang baik untuk membuat ASI lancar. Seperti daun katuk, air sari akar jombang, selain daun katuk bisa juga kacang-kacangan, buncis, jagung, dan pare. Merupakan beberapa dari sekian banyak jenis makanan yang bisa meningkatkan produksi ASI.

Makanan yang dikonsumsi ibu bukan hanya memenuhi kebutuhan nutrisi pada tubuhnya, akan tetapi juga persiapan untuk menunjang kelancaran produksi ASI (protein, energi, zat besi, kalsium). (Riskani, 2012).

Sebagian ibu ada berfikir jika ibu tidak mengkonsumsi makanan gizi seimbang tetapi persediaan ASI nya bisa memenuhi kebutuhan bayinya, sebenarnya persepsi para ibu ini kurang relevan. Jika ibu mengabaikan pengaturan menu makanan seimbangnya yaitu dengan cara mengurangi porsi karbohidrat, lemak, dan sayur sayuran dan buah buahan maka berdampak pada produksi ASI nya.

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa ibu dengan gizi baik ,biasanya menyusui bayinya selama minimal 6 bulan, akan tetapi pada ibu yang gizinya kurang, ASI nya tidak jarang keluar dan tidak menyusui selama 6 bulan (Proverawati, 2009).

Di dapatkan hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deswita (2018) dimana nutrisi ibu berpengaruh terhadap Produksi ASI.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi makanan tidak bergizi dan memproduksi ASI cukup sejumlah 4 responden, sedangkan responden dengan konsumsi makanan tidak bergizi dan produksi ASI tidak cukup sejumlah 4 responden. Responden dengan konsumsi makanan bergizi dan produksi ASI cukup sejumlah 20 responden, sedangkan responden dengan konsumsi makanan bergizi dan produksi ASI tidak cukup sejumlah 5 responden. Berdasarkan pada hasil penelitian ini disimpulkan bahwa konsumsi makanan tidak berhubungan terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Didapatkan hasil penelitian bahwa konsumsi makanan pada ibu tidak berhubungan dengan produksi ASI, untuk memproduksi ASI pada ibu pada masa nifas dibutuhkan zat gizi yang beragam selama menyusui antara lain karbohidrat, vitamin dan mineral, protein, lemak serta kebutuhan cairan yang cukup, sehingga akan memperbaiki produksi ASI.

Pengaruh Pola Istirahat Terhadap Produksi ASI

Didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola istirahat terhadap produksi ASI. Istirahat merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang, untuk dapat berfungsi secara maksimal, oleh karena itu setiap orang memerlukan istirahat serta tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deswita (2018) dimana pola isirahat mempengaruhi produksi ASI serta responden yang memiliki pola istiharat cukup memiliki 6,545 kali lebih baik memproduksi ASI dibandingkan responden dengan pola istirahat tidak cukup.

Dalam masa nifas ibu membutuhkan waktu istirahat 6-8 jam perhari, tetapi bukan hanya pemenuhan banyaknya waktu yang dibutuhkan tetapi juga berkaitan dengan kualitas istirahat yang dilakukan ibu. Fungsi istirahat adalah untuk menjaga keseimbangan baik mental, maupun kesehatan emosional, menjaga kondisi organ – organ tubuh seperti kardiovaskuler, paru-paru, sistem endokrin pulih setelah seharian digunakan sedemikain rupa. Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi istirahat yaitu adanya penyakit, stress psikologis, keletihan aktifitas fisik, nutrisi, konsumsi obat – obatan tertentu, kondisi lingkungan, serta motivasi ketika istirahat.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Tia Deswita Sari (2018) dimana pola istirahat berpengaruh terhadap Produksi ASI.

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola istirahat tidak baik tetapi produksi ASI cukup sebanyak 3 responden, sedangkan responden yang memiliki pola istirahat tidak baik serta produksi ASI tidak cukup sebanyak 4 responden. Responden dengan pola istirahat baik serta produksi ASI cukup sebanyak 21 responden, sedangkan responden dengan pola istirahat baik serta produksi ASI tidak cukup sebanyak 5 responden. Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan kesimpulan bahwa pola istirahat berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara terhadap produksi ASI.

Perawatan payudara dapat merangsang produksi ASI. Rangsangan sentuhan pada saat ibu memijat payudara akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin serta hormon oksitosin. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kondisi serta bentuk puting susu mempengaruhi produksi ASI, karena puting susu yang menonjol lebih memudahkan bayi untuk menghisap sehingga akan meningkatkan produksi ASI oleh karena

itu perawatan payudara yang baik sejak masa kehamilan bisa meningkatkan produksi ASI (Saraung dkk, 2017).

Riwayat perawatan payudara sangat penting dilakukan dalam masa hamil sampai masa menyusui. Dikarenakan payudara merupakan penghasil ASI yang merupakan makanan pokok untuk bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Walyani dan Purwoastuti, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indah Safitri (2016) dimana perawatan payudara mempengaruhi Produksi ASI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki perawatan payudara tidak baik dan memproduksi ASI cukup sejumlah 8 responden, sedangkan responden yang memiliki perawatan payudara tidak baik dan produksi ASI tidak cukup sejumlah 0 responden. Responden dengan perawatan payudara baik dan produksi ASI cukup sejumlah 16 responden, sedangkan responden yang memiliki perawatan payudara baik serta produksi ASI tidak cukup sebanyak 9 responden. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa perawatan payudara berhubungan terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di dapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh konsumsi makanan terhadap produksi ASI pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Talang Bakung. Sedangkan terdapat p.engaruh pola istirahat terhadap produksi ASI pada ibu pasca melahirkan di Kelurahan Talang Bakung

DAFTAR PUSTAKA

Aini, Yunitasari & Armini Tahun 2014. *Hubungan Dukungan Suami Dengan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Senori Kabupaten Tuban. (The Relation Of Husband's Support And Breastfeeding Production Pospartum Maternal In Puskesmas Senori Tuban)*.

Astutik, Reni Yuli. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.

Cipta Pramana, Jati Suwantoro, Neni Sumarni, Mei Lina Fitri Kumalasari, H. Selasih Putri Isnawati, Agus Supinganto, Kholis Ernawati, Lenny Irmawaty Sirait, Nuraini Staryo, Nurhidayah, Kisroh Dwiyono 2020. *Breastfeeding in Pospartum Wome Infected with COVID-19*

Francesca Bravi et al. Am J Clin Nutr 2016. *Impact of Maternal Nutrition On Breast-Milk Composition a Systematic Review*

Biancuzzo. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Pasca Seksio Sesarea*.

Ema Pilaria, Rita Sopiatun, 2017. *The Effect Of Oxytocin Massage On Postpartum Mother Breast Milk Production at Pejeruk Community Health Clinic Of Mataram City in 2017*

Chikmah Tahun 2013. *Hubungan Antara Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Kecukupan ASI Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013.*

Depkes RI. 2014. *Analisa Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*.

Delima Mera, dkk, 2016. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Di Puskesmas Plus Mandiangin.*

Dinas Kesehatan Yogyakarta, 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman 2020.* Yogyakarta: Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman

Sari, Tia Deswita. 2018. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Plus Mandiangin Kota Bukittinngi.*

Dewi, Ayu Devita Citra. 2019. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI*

Muti'ati, Farhatu. 2016. *Hubungan Status Gizi Dengan Waktu Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Nifas Di RSUD Kota Yogyakarta* (Skripsi)

Dewi, Vivian Nanny Lia dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.

Jannah. 2011. *Analisa faktor-faktor yang berhubungan dengan produksi ASI pada ibu postpartum* (Skripsi).

Kristiyanasari. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Nuha Medika. Yogyakarta. Lockhart, Anita, dkk. 2014. *Asuhan Kebidanan Neonatus Normal & Patologis*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.

Maga, Hakim & Zulkifli Tahun 2013. *Faktor Determinan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Talaga Jaya Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo (Determinant Factors Breastmilk Production In Publik Health Center Talaga Jaya Gorontalo Regency Gorontalo Provinve).*

Nurhayati, Fitriani & Mawarti Tahun 2009. *Hubungan pola makan ibu menyusui dengan status gizi bayi umur 0-6 bulan di BPS Atik pujiati sutarto sleman tahun 2009.*

Nurhayati, Maulida & Chikmah Tahun 2013. *Hubungan Antara Pola Nutrisi Pada Ibu Nifas Dengan Kecukupan ASI Pada Bayi Di Desa Mejasem Timur Kecamatan Kramat Kabupaten Tegal Tahun 2013*.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

KEMENKES. (2016). Buletin Kanker. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.

Kusaeri dan Suprananto. 2012. Pengukuran dan Penilaian Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta. h. 131-207

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Afabeta

ISSN 2581-026x (print) | ISSN 2716-2486