



Efektifitas Abon Jantung Pisang Terhadap Kelancaran Asi pada Ibu 2 Minggu Post Partum Di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

*Kholifatul Ummah¹, Miftahul Khairoh¹, Shinta Nur R, S.SiT., M.Kes¹

¹D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr. Soetomo, Surabaya

Correspondence*: Kholifatul Ummah

Address: Jl. Semolowaru No.84, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60118

Kata kunci:

Abon Pisang,
Kelancaran ASI, Ibu
Nifas

Abstrak

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak pada 1000 hari pertama kelahiran (HPK). Kementerian Kesehatan RI (2017) melaporkan bahwa perempuan di Indonesia menyusui 96% anaknya namun hanya 42% yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi abon bunga pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu 2 minggu nifas di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya. Metode penelitian menggunakan eksperimental dengan desain pra-posting tanpa kelompok kontrol. Lembar observasi alat ukur dan checklist pengeluaran ASI. Analisis MC Nemar. Analisis hipotesis data uji Mc Nemar dapat ditafsirkan dengan menentukan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,005$. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai uji Mc Nemar signifikan (2-tailed). Yang Anda dapatkan adalah 0,000. Terdapat efektivitas pemberian abon bunga pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. Signifikansi (2-tailed) $< 0,005$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas ASI sebelum dan sesudah mengkonsumsi abon bunga pisang karena hasil uji hipotesis (2-tailed) Mc Nemar dapat menjamin H_0 ditolak dan H_a dapat diterima, artinya terdapat efektivitas pemberian abon jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu 2 minggu post partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan

PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif merupakan salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak dalam 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK). Hal ini didukung dengan kebijakan pemerintah tentang pemberian ASI eksklusif di wilayah Indonesia yang sudah ditetapkan mulai tahun 2004 yang lalu, melalui Kepmenkes RI Nomor 450/Menkes/SK/IV/2004 dan didukung oleh peraturan pemerintah Nomor 33 Tahun 2012. Akan tetapi, aturan pemerintah terkait ASI eksklusif tidak dibarengi dengan tingginya capaian pemberian ASI eksklusif. Di Indonesia sendiri sudah menjadi budaya namun praktik pemberian ASI masih jauh dari yang diharapkan oleh pemerintah.

ASI memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, karena bayi yang diberi ASI secara eksklusif memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibandingkan bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif. Sehingga bayi jarang menderita penyakit dan terhindar dari masalah gizi dibandingkan bayi yang tidak. Asupan gizi yang kurang mengakibatkan kebutuhan gizi bayi menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan pemenuhan gizi pada bayi akan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia yang dapat dilihat dari terhambatnya tumbuh kembang bayi secara optimal (Bahriyah dkk, 2017).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa secara global rata-rata angka pemberian ASI eksklusif di dunia pada tahun 2017 hanya sebesar 38%, WHO menargetkan pada tahun 2025 angka pemberian ASI eksklusif pada usia 6 bulan pertama kelahiran

meningkat setidaknya 50%. Menurut UNICEF (2017) rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif salah satunya disebabkan kurangnya pengetahuan tentang manajemen laktasi. Kementerian Kesehatan Indonesia (2017) melaporkan perempuan di Indonesia 96% menyusui anak mereka namun hanya 42% yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan. Target capaian cakupan ASI eksklusif Indonesia dalam renstra tahun 2015 adalah sebesar 39%. Pada tahun 2017 hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) melaporkan presentasi cakupan ASI eksklusif pada bayi usia 0 sampai dengan 6 bulan 35,73%. Riskesdas (2018) melaporkan di Indonesia proporsi pemberian ASI pada bayi dan anak usia 0 sampai 5 bulan sebesar 37,3%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Timur pada tahun 2017 adalah sebesar 75,7%. Angka tersebut telah meningkat dibandingkan dengan tahun 2016 yang baru mencapai 74,5%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa para ibu telah memahami tentang pentingnya ASI eksklusif bagi bayi.

Jantung pisang merupakan tanaman yang mengandung galactagogue yang mudah ditemui di Indonesia. Jantung pisang mudah diperoleh dan pohonnya mudah di tanam, dengan berbagai macam ragam olahan makanan sehingga mudah dikonsumsi ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI. Jantung pisang merupakan jenis tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Refleks prolaktin dan hormonal untuk memproduksi ASI, sewaktu bayi menghisap puting payudara ibu, maka akan terjadi rangsangan neurohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini akan diteruskan ke hipofisis melalui nervus vagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin dan masuk ke peredaran darah dan sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI. (Wahyuni, Sumiati & Nurliani 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Domingas Sidotopo Wetan Surabaya pada bulan april 2021 pada ibu post partum, ibu post partum yang menyusui terdapat 20 orang. Akan diberikan abon jantung pisang 10 orang dan yang tidak diberikan 10 orang. Berdasarkan studi pendahuluan di atas maka peneliti ingin mengambil judul tentang "Efektifitas Pemberian Abon Jantung Pisang terhadap Kelancaran ASI pada Ibu 2 Minggu Post Partum di Praktik Mandiri Bidan Domingas Sidotopo Wetan Surabaya"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan (pre-test) dan (post-test) menggunakan MC Nemar. Analisis data dilakukan setelah semua data terkumpul melalui beberapa tahap ditandai dengan *editing* untuk memeriksa kelengkapan identitas responden apakah jawaban yang ada di lembar observasi sudah lengkap, jelas dan konsisten dengan apa yang akan diteliti. Kemudian memberikan *coding* atau angka tertentu pada lembar observasi untuk memudahkan peneliti memasukkan data ke dalam computer (*entry*) dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik komputerisasi.

HASIL

1. Univariat

Karakteristik responden berdasarkan umur di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya
Tabel 1 Distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum berdasarkan Umur di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20-30 tahun	18	90
<20 & >30 tahun	2	10
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian dari responden 18 orang (90%) ibu post partum berusia tidak beresiko 20-30 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Tabel 2. Distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum berdasarkan Pendidikan di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMA	14	70
PT	6	30
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian dari responden 14 orang (70%) ibu post partum berpendidikan SMA.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum Berdasarkan Pekerjaan di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	15	75
Wiraswasta	5	25
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian dari responden 15 orang (75%) ibu post partum adalah ibu rumah tangga.

Karakteristik responden berdasarkan paritas di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Tabel 4 Distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum Berdasarkan paritas di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Primigravida	8	40
Multi/Grande	12	60
Jumlah	20	100

Berdasarkan 4 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian dari responden 8 orang (40%) primigravida dan 12 orang (60%) multi/grande.

2. Analisis Bivariat

Karakteristik responden berdasarkan kelancaran ASI sebelum konsumsi Abon Jantung Pisang di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Tabel 5. Distribusi frekuensi kelancaran ASI pada ibu post partum sebelum konsumsi abon jantung pisang di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
ASI tidak lancar	20	100
ASI lancar	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa seluruhnya dari responden 15 (100%) ibu post partum sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang pengeluaran ASI nya tidak lancar.

Karakteristik responden berdasarkan kelancaran ASI sesudah konsumsi Abon Jantung Pisang di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi kelancaran ASI sesudah konsumsi Abon Jantung Pisang di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Kelancaran ASI	Frekuensi	Presentase (%)
ASI tidak lancar	5	25
ASI lancar	15	75
Jumlah	20	100

Tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya dari responden 15 (75%) ibu post partum sesudah mengkonsumsi abon jantung pisang pengeluaran ASI nya menjadi lancar. Dari hasil penelitian 20 orang ibu post partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya yang mengalami kurang lancar dalam memberikan ASI.

Tabel 7 Tabulasi silang Efektifitas Pemberian Abon Jantung Pisang Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu 2 minggu Post Partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Kelancaran ASI	Sebelum Konsumsi Abon Jantung Pisang		Sesudah Konsumsi Abon Jantung Pisang	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
ASI tidak lancar	20	100	5	25
ASI lancar	0	0	15	75
Jumlah	20	100	20	100
Mc Nemar test Sign (2-tailed)			0.000	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa seluruh responden sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang 20 (100%) ibu post partum ASI tidak lancar, sesudah konsumsi abon jantung pisang sebagian kecil dari responden 5 (25%) ibu post partum yang pengeluaran ASI tidak lancar. Sesudah konsumsi jantung pisang hampir seluruhnya dari responden 15 (75 %) ibu post partum ASI menjadi lancar.

Analisis data hipotesis Mc Nemar dapat diinterpretasikan dengan pengambilan keputusan nilai *Sign-2 tailed* < 0.000. berdasarkan hasil hipotesis *Mc Nemar* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a dapat diterima dikarenakan nilai *Mc Nemar Sign(2-tailed)* yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai *Mc Nemar Sign (2-tailed)* adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05.

PEMBAHASAN

Kelancaran ASI Sebelum Konsumsi Abon Jantung Pisang Pada Ibu Post Partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Dapat diinterpretasikan bahwa seluruhnya dari responden 20 (100%) ibu postpartum sebelum mengkonsumsi abon jantung pisang pengeluaran ASI nya tidak lancar. ASI pada ibu postpartum disebut lancar jika frekuensi bayi menyusu kurang lebih 8-10 kali/24 jam, bayi rewel atau tidak, frekuensi BAK 6x/hari, ASI merembes keluar melalui puting.

Secara teoritis banyak faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran ASI, baik faktor ibu maupun faktor luar ibu. Keberhasilan laktasi dipengaruhi oleh kondisi sebelum dan saat hamil. Kondisi sebelum hamil ditentukan oleh perkembangan payudara saat lahir dan saat pubertas. Pada saat kehamilan yaitu trimester II payudara mengalami pembesaran karena pertumbuhan akan difrensiasi dari lobuloalveolus dan sel epitel payudara. Pada saat pembesaran payudara ini hormon prolaktin dan laktogen plasenta aktif bekerja yang berperan dalam produksi ASI. Sekresi ASI diatur oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Prolaktin menghasilkan ASI dalam alveolar dan bekerjanya prolaktin ini dipengaruhi oleh lama dan frekuensi pengisapan (sucking). Hormon oksitosin disekresi oleh kelenjar pituitary sebagai respon adanya sucking yang akan menstimulasi sel mioepitel untuk mengeluarkan ASI. Hal ini dikenal dengan milk ejection reflex atau let down reflex yaitu mengalirnya ASI dari simpanan alveoli ke lacteal sinuses sehingga dapat dihisap bayi melalui puting susu. Faktor lain yang berpengaruh adalah frekuensi penyusuan, berat lahir, umur kehamilan saat melahirkan, umur dan paritas, stres dan penyakit akut, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pil kontrasepsi (Judarwanto, 2017).

Berdasarkan opini peneliti dengan cara melakukan kunjungan rumah pada ibu post partum yang mengalami tidak lancar ASI dan untuk mengisi lembar kuesioner. Hasil yang didapatkan bahwa ibu post partum yang tidak diberikan abon jantung pisang tidak mengalami kelancaran ASI serta kurangnya pengetahuan tentang asi booster yang bisa menjadi penyuplai dan meningkatkan produksi asi. Pada saat pengkajian peneliti menanyakan apa yang menjadi keluhan ibu post partum saat memberi asi, seluruhnya ibu post partum yang tidak diberikan abon jantung pisang tidak mengalami kelancaran asi yaitu bayi buang air kecil (BAK) kurang dari 6 kali dalam sehari, urine berwarna gelap, pertambahan berat badan hanya sedikit atau bahkan bisa berat badan tidak bertambah sama sekali dan bayi mudah rewel serta tampak lesu. Ibu post partum lebih banyak mengeluh karna kurangnya pemahaman mengenai cara melancarkan asi serta tidak mengetahui bermacam-macam asi booster yang bisa meningkatkan produksi ASI.

Kelancaran ASI Sesudah Konsumsi Abon Jantung Pisang Pada Ibu Post Partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya dari responden 15 (75 %) ibu post partum sesudah mengkonsumsi jantung pisang pengeluaran ASI nya menjadi lancar dan sebanyak 5 (25%) dari 20 responden tidak lancar. Secara teknis kelancaran ASI dipengaruhi oleh berbagai makanan, salah satunya adalah jantung pisang yang bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Jantung pisang mengandung laktogogum yaitu zat gizi yang dapat melancarkan produksi ASI. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 5,7 kali. Setelah mengonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan 9,75 kali. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh konsumsi jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI (p value $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak).

Jika hampir seluruh responden sesudah pemberian abon jantung pisang produksi ASI nya termasuk lancar, maka hal ini disebabkan dengan mengonsumsi abon jantung pisang maka ibu mendapatkan laktogogum yaitu suatu zat gizi yang dapat meningkatkan dan dapat memperlancar produksi ASI terutama pada ibu yang mengalami masalah dalam produksi ASI. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 5,7 kali dan setelah konsumsi

jantung pisang mengalami peningkatan 9,75 kali. Hal ini juga tampak dari responden setelah mengkonsumsi abon jantung pisang maka tampak dari adanya rembesan ASI dari payudara ibu, payudara tidak terlihat tegang karena proses penyusuan lancar. Hasil wawancara dengan ibu juga mengatakan bahwa saat ini bayinya dapat tidur lebih tenang dengan rata-rata 3-4 jam tiap tidur serta rata-rata bayi dapat kencing lebih dari 6 kali/hari, bayi menyusu lebih dari 8 kali/24 jam. Hal ini sebagai indikator adanya kelancaran produksi ASI dari ibu menyusui pasca mengkonsumsi abon jantung pisang (Syera Mahyuni 2018).

Berdasarkan opini peneliti melakukan penelitian dengan cara melakukan kunjungan rumah ibu post partum yang mengalami ketidaklancaran asi dengan menjelaskan makanan penyuplai asi (asi booster) dan memberikan abon jantung pisang sebanyak 250 gram dua kali sehari dikonsumsi setiap hari. Hasil yang didapatkan bahwa pemberian abon jantung pisang cukup ampuh dalam mengatasi ketidaklancaran asi dan ibu post partum primigravida rata-rata sudah mengetahui manfaat dari jantung pisang yang diolah menjadi abon salah satunya untuk meningkatkan produksi asi. Pada saat mengkaji peneliti menanyakan apa yang menjadi keluhan ibu post partum saat mengalami asi tidak lancar dan diberikan abon jantung pisang, sebagian besar ibu post partum yang diberikan abon jantung pisang mengalami asi lancar yaitu seperti buang air kecil (BAK) bayi lebih sering dengan frekuensi 6-8 kali per hari, bayi menyusu setiap 2 atau 3 jam sekali dengan frekuensi kurang lebih 8 kali dalam sehari. Selain dengan pemberian abon jantung pisang, peneliti menyarankan ibu post partum menjaga pola istirahat, tidak mengalami stress maupun beban pikiran serta pola makan teratur.

Analisa Efektifitas Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di PMB Domingas Sidotopo Wetan Surabaya

Diketahui bahwa seluruhnya dari responden sebelum konsumsi jantung pisang 20 (100%) ibu postpartum ASI tidak lancar, sesudah konsumsi abon jantung pisang sebagian kecil dari responden 5 (25%) ibu postpartum yang pengeluaran ASI tidak lancar. Sesudah konsumsi jantung pisang hampir seluruhnya dari responden 15 (75%) ibu post partum ASI menjadi lancar. Pada $\alpha = 0,05$ diperoleh p value = 0,000 sehingga p value $< \alpha$ diartikan H_0 ditolak H_a diterima.

Setiap 25 gram jantung pisang mengandung 31 kkal kalori, 1,2 gram senyawa protein, 0,3 gram lemak dan 7,1 gram zat karbohidrat. Jantung pisang juga mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan mineral penting seperti fosfor, kalsium dan Fe (zat besi). Tak hanya itu, bunga pisang mengandung saponin yang berfungsi menurunkan kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh serta mencegah kanker. Jantung pisang mengandung flavonoid yang berfungsi antiradikal bebas, antikanker, dan anti penuaan. Selain itu juga mengandung yodium yang bisa mencegah penyakit gondok (Astawan, 2017). Jantung pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan tanaman yang mengandung laktagogum memiliki potensi dalam menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin seperti alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid dan substansi lainnya paling efektif dalam meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Reflek prolaktin secara hormonal untuk memproduksi ASI, waktu bayi mengisap puting payudara ibu, terjadi rangsangan neorohormonal pada puting susu dan areola ibu. Rangsangan ini diteruskan ke hipofisis melalui nervosvagus, kemudian ke lobus anterior. Dari lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke peredaran darah sampai pada kelenjar-kelenjar pembuat ASI. Kelenjar ini akan terangsang untuk menghasilkan ASI.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan intensitas rata-rata frekuensi ASI sebelum konsumsi jantung pisang adalah 5,7 kali. Setelah mengonsumsi jantung pisang mengalami peningkatan 9,75 kali. Jika hasil analisis menunjukkan ada efektifitas konsumsi jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum, maka hasil penelitian ini sesuai dengan teori maupun

penelitian sebelumnya. Disebutkan bahwa jantung pisang memiliki beberapa senyawa yang dapat meningkatkan produksi ASI. Peningkatan produksi ASI dipengaruhi oleh adanya polifenol dan steroid yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI (Wahyuni dkk, 2018).

Dalam penelitian ini dikatakan ada efektifitas pemberian abon jantung pisang terhadap ketidاكلancaran asi ibu post partum bahwa adanya kandungan senyawa laktagogum (oleh adanya polifenol dan steroid) yang mempengaruhi reflek prolaktin untuk merangsang alveoli yang bekerja aktif dalam pembentukan ASI dan guna meningkatkan produksi asi (Wahyuni dkk, 2018).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat efektifitas pemberian abon jantung pisang terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan kelancaran ASI sebelum dan sesudah pemberian abon jantung pisang karena hasil hipotesis *sig (2-tailed) t-test* dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

REFERENSI

- Harismayanti H, F. T. *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas*. In Prosiding Seminar Nasional, 2018
- Saraung, D. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Asi*. Universitas Sam Ratulangi: Jurnal Keperawatan, 2018
- Bahriyah, D. *Pengaruh ASI Eksklusif Terhadap Berat Badan Bayi Usia 4-6 Bulan di Wilayah Kerja*. Langsa Kota: Universitas Sains Cut Nyak Dhien, 2017
- Maryunani. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini dengan Produksi ASI Selama 6 Bulan Pertama*. Kediri Jawa Timur: STIKES Karya Husada, 2018
- Kementrian, K. I. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2017
- Eva Oktavia, S. S. *Efektifitas Pemberian Sayur Daun Bangun-bangun Terhadap Peningkatan Produksi Asi di Wilayah Puskesmas Kaduhejo Kabupaten Pandeglang Banten*. Baten: Universitas Nasional, 2020
- Citra roseno. *Jumlah ASI dan cara meningkatkannya, LIVE CHAT, www.klikdokter.com/tanya-dokter/read/.../jumlah-asi-dan-cara- meningkatkannyadiakses tanggal 20 Desember 2019*.
- Erni, S. *Takaran Pemberian ASI Perah untuk Bayi 0-6 Bulan*. diambil tanggal 18 Desember 2019.
- Puspitasari, A. Y. *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, dan Sikap Suami dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Muda di Kabupaten Boyolali*. PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA, 2019
- Dinas Kesehatan Lampung. *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif*. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018



- Noviana. *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas* . Jurnal Ilmiah Obsgin: 2019
- Ayu Devita Citra Dewi. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi*. Aisyiyah: 2019
- P. Hastuti, I. *Analisis Deskriptif Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang* . Univ Muhammadiyah Magelang: 2017
- Rihana, S. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI dengan Kecukupan ASI*. Unsyiah: 2017
- Rilyani, W. *Konsumsi Sayur Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. Holistik J Kesehatan, 2019
- Y. D.F.H.I., R. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemberian Asi Eksklusif*. Univ. Aisyah Pringsewu: 2020
- Z. Maritalia. *Konsep ASI Eksklusif*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo. 2017
- Wioly weoas, N. A. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui dengan Pemberian Air Susu IBU Eksklusif di Wilayah Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso*. Manado: Universitas Sam Ratulangi, 2017
- World Health Organization. *Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia*. 2017
- Ni Komang Arni Tria Eriani, L. L. *Pemberian Asi Eksklusif pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah*. Kedokteran Universitas Udayana, 2020
- Septiani, H., Budi, A, K. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Menyusui yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan* . AISYAH: JURNAL ILMU KESEHATAN, 2017
- Syera Mahyuni. *Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian ASI Eksklusif*. Jurnal Warta, 2018