

# PERSIAPAN ASI EKSKLUSIF IBU HAMIL DI RB EVA CANDI SIDOARJO

**Evi Rinata\*), Hafmi Putri Syahilda Hamdi\*\*)**

\*) Prodi DIII Kebidanan FIKES UMSIDA, Jl. Raya Rame Pilang No 4 Wonoayu Sidoarjo, 61261

\*\*\*) Prodi DIII Kebidanan FIKES UMSIDA, Jl. Raya Rame Pilang No 4 Wonoayu Sidoarjo, 61261

Korespondensi : [evi.rinata@umsida.ac.id](mailto:evi.rinata@umsida.ac.id)

## **ABSTRACT**

*Preparation of exclusive breastfeeding for pregnant mother is an effort made by pregnant mother to facilitate breastfeeding exclusively, includes information search, breast care, nutritional preparation for breastfeeding, and psychological preparation for breastfeeding. Based on introduction study for pregnant in 3<sup>rd</sup> trimester, there were 62,5% haven't prepared exclusive breastfeeding who could impact to the success of exclusive breastfeeding program. The purpose of this research was to know the description the preparation of exclusive breastfeeding at Eva's Maternity Hospital, Candi, Sidoarjo. The type of research was used descriptive study with survey approach. The data retrieval was conducted in July to August 2015 primarily using a structured interview guide to thirty pregnant mothers in 3rd trimester. The collected data were presented in distribution table and analyzed descriptively without statistical test. The result showed almost a half, there were 46,7% of less prepare exclusive breastfeeding during pregnancy respondents, 36,7% had done enough preparation, and only 16,7% had been prepared well. This was because 30 of respondents had not tried to find information about exclusive breastfeeding, 20% had not done breast-care yet during pregnancy, 50% had not prepared the nutritions for breastfeeding, and 50% had not prepared psychologically for breastfeeding. The research was concluded there were still less preparation of exclusive breastfeeding to pregnant mother. The suggestion for health workers that they have to improve the preparation of exclusive breastfeeding to pregnant mother so that mothers can prepare for feeding and increase the success of exclusive breastfeeding program.*

**Keywords:** Preparation exclusive breastfeeding for pregnant mother

## **ABSTRAK**

Persiapan ASI eksklusif ibu hamil merupakan usaha yang dilakukan ibu hamil untuk memperlancar pemberian ASI eksklusif, meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi untuk menyusui dan persiapan psikologis untuk menyusui. Studi pendahuluan pada ibu hamil trimester III didapatkan 62,5% belum mempersiapkan ASI eksklusif yang dapat mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran persiapan ASI eksklusif ibu hamil di RB Eva Candi – Sidoarjo. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2015 secara primer menggunakan pedoman wawancara terstruktur kepada 30 ibu hamil trimester III. Data disajikan dalam tabel distribusi dan dianalisis secara deskriptif tanpa uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya yaitu 46,7% ibu hamil kurang mempersiapkan ASI eksklusif selama kehamilan, 36,7% telah melakukan persiapan dengan cukup dan hanya 16,7% yang persiapannya baik. Hal ini dikarenakan 30% responden belum berupaya mencari informasi ASI eksklusif, 20% belum melakukan perawatan payudara selama kehamilan, 50% belum mempersiapkan nutrisi untuk menyusui dan 50% belum mempersiapkan psikologis untuk menyusui. Simpulan penelitian persiapan ASI eksklusif ibu hamil masih kurang. Saran kepada petugas kesehatan harus meningkatkan asuhan persiapan ASI eksklusif pada ibu hamil sehingga ibu lebih siap untuk menyusui bayinya serta meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif.

**Kata Kunci :** Persiapan, ASI eksklusif pada ibu hamil

## PENDAHULUAN

Persiapan ASI (Air Susu Ibu) eksklusif merupakan hal yang penting dilakukan selama masa kehamilan. Melakukan persiapan menyusui pada ibu hamil dapat mempengaruhi keberhasilan menyusui (Partiwi, 2007). Hasil penelitian Dhandapany, *et al* (2008) menyatakan 21% ibu hamil telah menerima konseling antenatal tentang menyusui, sementara 79% belum menerima konseling tersebut dan 4% yang menjalani perawatan payudara selama kunjungan antenatal. Konseling, dan perawatan payudara selama kunjungan antenatal dapat berdampak pada keberhasilan ASI eksklusif.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menyatakan angka pemberian ASI eksklusif pada bayi berumur 6 bulan hanya mencapai 30,2%. SPM (Standar Pelayanan Minimal) Menteri Kesehatan No.741 (2008) untuk program ASI eksklusif adalah 80%. Pemberian ASI eksklusif yang kurang sesuai di Indonesia menyebabkan derajat kesehatan dan gizi anak Indonesia masih memprihatinkan, serta berdampak meningkatnya Angka Kematian Bayi (AKB) (Haryono dan Setianingsih, 2014).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif dibedakan menjadi tiga, yaitu 1) faktor pemudah (*predisposing factors*) meliputi pendidikan, pengetahuan, adat budaya, persiapan ASI eksklusif pada masa kehamilan 2) faktor pendukung (*enabling factors*) meliputi pendapatan keluarga, ketersediaan waktu, kesehatan ibu, 3) faktor pendorong (*reinforcing factors*) meliputi dukungan keluarga, dukungan

petugas kesehatan (Green dalam Haryono dan Setianingsih, 2014).

Persiapan ASI eksklusif merupakan upaya yang dilakukan ibu dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Dalam penatalaksanaannya dapat dimulai pada masa kehamilan, segera setelah persalinan dan pada masa menyusui. Persiapannya dapat meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi, dan persiapan psikologis (Padmawati, 2013; Hapsari, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 8 Juli 2015 secara wawancara pada 8 ibu hamil TM III didapatkan 5 ibu (62,5 %) belum mempersiapkan pemberian ASI secara eksklusif dan 3 ibu (37,5%) mengatakan sudah mempersiapkan pemberian ASI eksklusif.

Konseling dan persiapan pada masa kehamilan tentang menyusui cenderung meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif, kunjungan tersebut digunakan sebagai promosi pemberian ASI eksklusif disamping layanan *obstetrik* rutin. Persiapan menyusui pada masa kehamilan merupakan hal yang penting dilakukan, sebab dengan persiapan yang lebih baik maka ibu lebih siap menyusui bayinya dan menunjang keberhasilan ASI eksklusif (Padmawati, 2013). Salah satu penyebab masih rendahnya ASI eksklusif di Indonesia dikarenakan persiapan yang kurang pada masa kehamilan (Partiwi, 2007). Keadaan tersebut menunjukkan pentingnya melakukan persiapan menyusui pada masa kehamilan.

Pernyataan Partiwi (2007) menyebutkan masih banyak ibu hamil yang belum mempersiapkan pemberian

ASI eksklusif selama kehamilan, padahal persiapan yang baik dapat meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menilai bagaimana persiapan ibu hamil dalam mempersiapkan pemberian ASI eksklusif.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang menggambarkan bagaimana persiapan ASI eksklusif pada ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III yang diperiksa dan bersedia diteliti di RB Eva Candi – Sidoarjo periode bulan Juli 2015- Agustus 2015 yang diperkirakan berjumlah 30 orang serta seluruh populasi yang ada dijadikan subyek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah persiapan ASI eksklusif pada ibu hamil.

Data dikumpulkan menggunakan data primer dengan teknik wawancara menggunakan pedoman wawancara terstruktur tentang persiapan pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil. Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan disajikan dalam tabel frekuensi dan dalam bentuk persentase kemudian dianalisis secara deskriptif tanpa menggunakan uji statistik.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Umum Ibu Hamil

Dari 30 ibu hamil melakukan *antenatal care* sebanyak 93,3% responden berusia 20-35 tahun. Sebagian besar pendidikan SMA sebanyak 60% dan Perguruan Tinggi 23,3 %. Sebanyak 53,3% responden tidak bekerja dan paritas multigravida sebanyak 56,7%.

Tabel 1. Karakteristik Umum Ibu Hamil

Karakteristik ibu hamil	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	2	8
20-35 tahun	28	93,3
> 35 tahun	0	0
Total (n=30)		
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah/SD	0	0
SMP	5	16,7
SMA	16	60
Akademi/PT	0	23,3
Total (n=30)		
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	16	53,3
Bekerja	14	46,7
Total (n=30)		
<b>Paritas</b>		
Primigravida	13	43,3
Multigravida	17	56,7
Grandemulti gravida	0	0
Total (n=30)		

### Persiapan Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Ditinjau Dari Faktor Pencarian Informasi ASI Eksklusif

Responden yang sudah melakukan upaya pencarian informasi sebanyak 70%. Dari jumlah tersebut diketahui sebanyak 57% memperoleh informasi kurang lengkap dan responden yang menjawab belum mencari informasi tentang ASI eksklusif sebanyak 55,5% dengan alasan tidak ingin tahu tentang ASI eksklusif.

Tabel 2. Distribusi Upaya Pencarian ASI Eksklusif

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Upaya Pencarian Informasi</b>		
Sudah melakukan upaya	21	70
Belum melakukan upaya	9	30
Total (n=30)		
<b>Perolehan Informasi</b>		
Lengkap	9	43
Kurang Lengkap	12	57
Total (n=21)		
<b>Alasan Responden Belum Mencari Informasi</b>		
Tidak ingin tahu tentang ASI Eksklusif	5	55,5
Kepercayaan ASI saja sudah cukup	4	44,5
Total (n=9)		

Tabel 3 Distribusi Perawatan Payudara Selama Kehamilan di RB Eva Candi-Sidoarjo

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Perawatan payudara selama kehamilan</b>		
Sudah melakukan	24	80
Belum melakukan	6	20
Total (n=30)		
<b>Ketepatan Perawatan Payudara</b>		
Tepat	6	25
Tidak Tepat	18	75
Total (n=24)		
<b>Alasan Responden Belum Merawat Payudara</b>		
Payudara sudah bersih	2	33,3
Payudara geli/tidak nyaman apabila dipegang	2	33,3
Tidak ada waktu untuk membersihkan	2	33,3
Total (n=6)		

Responden yang sudah melakukan perawatan payudara sebanyak 80%. Dari jawaban sudah sebanyak 75% melakukan dengan cara yang tidak tepat dan dari jawaban belum melakukan dengan alasan yang berimbang.

Tabel 4 Distribusi Persiapan Nutrisi untuk Menyusui di RB Eva Candi-Sidoarjo

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Persiapan Nutrisi Untuk Menyusui</b>		
Sudah melakukan	15	50
Belum melakukan	15	50
Total (n=30)		
<b>Ketepatan Persiapan Nutrisi</b>		
Tepat	6	40
Tidak Tepat	9	60
Total (n=15)		
<b>Alasan Responden Belum Mempersiapkan Nutrisi Menyusui</b>		
Belum tahu nutrisi apa yang harus disiapkan	13	87
Tidak ingin menyusui setelah melahirkan	2	13
Total (n=15)		

Responden yang sudah dan belum melakukan persiapan nutrisi yaitu berimbang. Dari jawaban sudah sebanyak 60% tidak tepat dalam melakukan persiapan nutrisi dan dari jawaban belum sebanyak 87% beralasan belum tahu nutrisi apa yang harus disiapkan.

Tabel 5 Distribusi Persiapan Psikologis untuk Menyusui di RB Eva Candi-Sidoarjo

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Persiapan psikologis untuk menyusui</b>		
Sudah menyiapkan	15	50
Belum menyiapkan	15	50
Total (n=30)		
<b>Ketepatan Persiapan Psikologis</b>		
Tepat	11	73
Tidak Tepat	4	27
Total (n=15)		
<b>Alasan Responden Belum Mempersiapkan Psikologis</b>		
Rencana akan bekerja setelah melahirkan	6	40
Takut ASI tidak lancar/tidak cukup	7	47
Takut payudara kendur	2	13
Total (n=15)		

Responden yang sudah dan belum melakukan persiapan psikologis jumlahnya berimbang. Dari jawaban sudah sebanyak 73% melakukan persiapan psikologis dengan cara yang tepat dan dari jawaban belum sebanyak 40% beralasan berencana akan bekerja setelah melahirkan.

Tabel 6 Distribusi Persiapan ASI Eksklusif Ibu Hamil di RB Eva Candi-Sidoarjo

Persiapan ASI eksklusif ibu hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	16,7
Cukup	11	36,7
Kurang	14	46,6
Sangat kurang	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Hampir setengah responden (46,6%) di kurang mempersiapkan pemberian ASI eksklusif pada masa kehamilan

## PEMBAHASAN

### Gambaran Persiapan ASI Eksklusif Ibu Hamil di RB Eva Candi-Sidoarjo

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hampir setengah ibu hamil (46,6%) kurang mempersiapkan pemberian ASI eksklusif pada masa kehamilan. Hal ini sesuai teori Partiw (2007) bahwa salah satu penyebab masih rendahnya ASI eksklusif di Indonesia dikarenakan persiapan yang kurang pada masa kehamilan. Didukung pernyataan Padmawati (2013) bahwa persiapan menyusui pada masa kehamilan merupakan hal yang penting dilakukan, sebab dengan persiapan yang lebih baik maka ibu lebih siap menyusui bayinya dan menunjang keberhasilan ASI eksklusif.

Persiapan ASI eksklusif pada masa kehamilan meliputi upaya pencarian informasi ASI eksklusif, perawatan payudara, persiapan nutrisi, dan persiapan psikologis (Padmawati, 2013; Hapsari 2009). Beberapa standart asuhan kehamilan di RB Eva Candi-Sidoarjo yaitu semua ibu hamil harus diberikan KIE tentang ASI eksklusif, perawatan payudara selama kehamilan, persiapan nutrisi untuk menyusui serta persiapan psikologis untuk menyusui. Dengan adanya kebijakan KIE yang diberikan sebagian besar ibu hamil trimester III sudah mendapatkan asuhan tersebut, tetapi hasil penelitian ini menunjukkan masih banyak ibu hamil yang masih kurang dalam melakukan persiapan ASI eksklusif dikarenakan belum melakukan persiapan secara lengkap.

Terdapat 9 ibu hamil (30% ) yang belum mencari informasi tentang ASI eksklusif. Hasil ini di dukung studi yang dilakukan Rauf, *et al* (2013) yang menyebutkan 62% ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang ASI eksklusif serta ditambahkan penelitian Sugiyarti, *et al* (2012) sebanyak 32,8% ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang ASI eksklusif. Enam ibu hamil (20%) belum melakukan perawatan payudara, 15 ibu hamil (50%) belum mempersiapkan nutrisi untuk menyusui dan 15 ibu hamil (50%) belum mempersiapkan psikologis untuk menyusui.

### **Gambaran Upaya Pencarian Informasi ASI Eksklusif di RB Eva Candi-Sidoarjo**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar ibu hamil (70%) sudah berupaya mencari informasi tentang ASI eksklusif. Informasi yang cukup membuat ibu lebih yakin dapat memberikan ASI eksklusif setelah bayinya lahir.

Dua puluh satu ibu hamil yang sudah melakukan upaya pencarian informasi ASI eksklusif, 57% informasi yang di dapat masih kurang lengkap. Hal tersebut dikarenakan hanya 24% ibu hamil yang mendapatkan informasi tentang pengertian, manfaat dan cara pemberian ASI eksklusif; 48% mendapat informasi tentang pengertian dan manfaat ASI eksklusif serta sisanya 28% hanya mendapat informasi tentang manfaat ASI eksklusif saja. Sedangkan menurut sumber perolehan informasi, 62% ibu hamil mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan.

Adanya 9 ibu hamil yang belum mencari informasi ASI eksklusif, sebagian besar 55,5% beralasan tidak ingin tahu tentang ASI eksklusif, sehingga dalam hal ini ibu hamil belum ada keinginan untuk mengetahui lebih dalam tentang ASI eksklusif. Sisanya 44,5% karena percaya bahwa pemberian ASI saja sudah cukup. Ibu hamil merasa yakin bahwa mereka tidak perlu melakukan ASI eksklusif karena pemberian ASI saja sudah cukup untuk bayinya.

### **Gambaran Perawatan Payudara pada Ibu Hamil di RB Eva Candi-Sidoarjo**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hampir seluruh ibu hamil (80%) sudah melakukan perawatan selama kehamilan. Perawatan payudara penting dilakukan pada masa kehamilan yang bertujuan mempersiapkan payudara untuk menyusui setelah melahirkan dan memperlancar proses ASI eksklusif (Riksani, 2012).

Dua puluh empat ibu hamil yang sudah melakukan perawatan payudara, 75% melakukan dengan cara yang tidak tepat. Hal tersebut dikarenakan 50% responden memulai perawatan payudara pada kehamilan trimester I dan trimester III, 37,5% merawat payudara dengan sabun/air dan 37% tidak teratur dalam merawat payudara. Perawatan payudara dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi kesiapan payudara pada proses menyusui.

Alasan 6 ibu hamil yang belum melakukan perawatan payudara selama kehamilan, sebanyak 33,3% merasa payudaranya sudah bersih sehingga tidak perlu dilakukan perawatan payudara, 33,3% ibu hamil merasa geli atau tidak nyaman apabila payudaranya sering

dipegang dan 33,3% tidak ada waktu atau tidak sempat untuk melakukan perawatan payudara. Menurut Anggraini (2010) perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI serta menghindari terjadinya pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga dapat menjaga payudara agar tidak mudah terinfeksi.

### **Gambaran Persiapan Nutrisi Untuk Menyusui di RB Eva Candi-Sidoarjo**

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasilnya berimbang (50%) antara ibu hamil yang sudah menyiapkan nutrisi untuk menyusui dan ibu hamil yang belum menyiapkan nutrisi untuk menyusui. Jumlah gizi yang cukup dapat memperlancar produksi ASI sehingga pelaksanaan ASI eksklusif dapat terpenuhi (Wibowo, 2013).

Lima belas ibu hamil yang sudah menyiapkan nutrisi untuk menyusui, 60% menyiapkan dengan cara yang tidak tepat. Hal tersebut dikarenakan 40% ibu hamil mengonsumsi makanan yang tidak bervariasi, 13% mengonsumsi minum < 8 gelas dalam sehari dan 40% ibu hamil mengonsumsi minuman yang tidak diperbolehkan seperti jamu. Persiapan yang tidak tepat membuat persiapan nutrisi untuk menyusui menjadi tidak maksimal sehingga produksi ASI menjadi kurang lancar.

Alasan 15 ibu hamil yang belum menyiapkan nutrisi untuk menyusui yaitu hampir seluruhnya 87% mengatakan tidak tahu gizi atau nutrisi apa yang harus disiapkan untuk menyusui dan sisanya

13% tidak ingin menyusui sehingga tidak perlu menyiapkan nutrisinya.

### **Gambaran Persiapan Psikologis pada Ibu Hamil di RB Eva Candi-Sidoarjo**

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasilnya berimbang (50%) antara ibu hamil yang sudah menyiapkan psikologis untuk menyusui yang belum menyiapkan psikologis untuk menyusui. Menurut Padmawati (2013) persiapan psikologis ibu untuk menyusui pada saat kehamilan sangat berarti, karena keputusan atau sikap ibu yang positif harus sudah ada pada saat kehamilan atau bahkan jauh sebelumnya.

Ibu hamil yang sudah menyiapkan psikologis untuk menyusui, 73% menyiapkan dengan cara yang tepat dan sisanya 27% menyiapkan dengan cara yang tidak tepat dikarenakan 4 ibu hamil belum yakin bisa menyusui setelah melahirkan. Ibu hamil yang sudah melakukan persiapan psikologis untuk menyusui, seluruhnya sudah mendapatkan dukungan dari suami, keluarga serta tenaga kesehatan untuk menyusui setelah melahirkan. Menurut Wiji (2013) stress, kekhawatiran ibu, kurangnya dukungan keluarga pada periode menyusui sangat mempengaruhi kelancaran pemberian ASI sehingga persiapan psikologis ibu sangat menentukan keberhasilan ASI eksklusif.

Alasan 15 ibu hamil yang belum menyiapkan psikologis untuk menyusui, 47% mengatakan takut ASI tidak lancar dan tidak cukup untuk bayinya. Menurut Roesli dan Yohmi dalam buku Bedah ASI menyatakan semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari gandang ASI (sinus laktiferus) maka semakin banyak produksi ASI sehingga semakin sering bayi menyusu maka

semakin banyak ASI diproduksi dan sebaliknya apabila semakin jarang bayi menghisap maka semakin sedikit payudara menghasilkan ASI (IDAI, 2013). Pernyataan 40% responden karena rencana bekerja setelah melahirkan. Sedangkan menurut buku Indonesia Menyusui ibu bekerja bukanlah hambatan dalam memberikan ASI eksklusif karena ibu dapat membuat cadangan ASI dengan cara memerah dan menyimpannya (IDAI, 2013). Sisanya 13% karena takut payudaranya kendur. Para ahli sepakat bahwa menyusui tidak menyebabkan payudara kendur, kekencangan payudara berubah karena membesarnya ukuran payudara dan kenaikan berat badan selama kehamilan, usia yang menua, dan rokok yang bisa membuat elastisitas kulit menurun (Martanto, 2009).

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di RB Eva Candi-Sidoarjo dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hampir setengah ibu hamil (46,7%) kurang mempersiapkan pemberian ASI eksklusif pada masa kehamilan.
2. Sebagian besar ibu hamil (70%) sudah berupaya mencari informasi tentang ASI eksklusif tetapi 57% informasi yang di dapat masih kurang lengkap.
3. Hampir seluruh ibu hamil (80%) sudah melakukan perawatan payudara selama kehamilan, tetapi 75% melakukan perawatan payudara dengan cara yang tidak tepat.
4. Hasil berimbang (50%) antara ibu hamil yang sudah mempersiapkan nutrisi untuk menyusui dan yang belum mempersiapkan nutrisi untuk menyusui.

Ibu hamil yang sudah mempersiapkan nutrisi untuk menyusui, 60% menyiapkan nutrisi dengan cara yang tidak tepat.

5. Hasil berimbang (50%) antara ibu hamil yang sudah mempersiapkan psikologis untuk menyusui dan yang belum mempersiapkan psikologis untuk menyusui. Ibu hamil yang sudah mempersiapkan psikologis untuk menyusui, 73% menyiapkan dengan cara yang tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhandapany, *et al* . 2008. *Antenatal counseling on breastfeeding*. Department of Pediatrics, Mahatma Gandhi Medical College and Research Institute. Agustus 28, 2014 <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1746-4358-3-5.pdf>.
- Hapsari. 2009. *Manajemen laktasi*. Agustus 28, 2014. <http://superbidanhapsari.wordpress.com/2009/12/14>
- Haryono dan Setianingsih. 2014. *Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati anda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- IDAI. 2013. *Manajemen laktasi*. Juli 29, 2015. <http://idai.or.id/public-articles/klinik/asi/manajemen-laktasi.html>
- IDAI, 2013. *Sukses menyusui saat bekerja*. Juli 30, 2015. <http://idai.or.id/public-articles/klinik/asi/sukses-menyusui-saat-bekerja-2.html>
- Martanto, H. 2009. *Perawatan payudara pada perempuan dan ibu menyusui*. Juli 29, 2015. <http://hardhita-martanto.blogspot.com/2009/11/perawatan-payudara-pada-perempuan-dan.html> 30 juli 2015



Padmawati, IA. 2013. *Manajemen laktasi*. Jakarta.

[Rauf, et al. 2013. \*Gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang ASI eksklusif\*. Juli 30, 2015. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=146261&val=1001>](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=146261&val=1001)

Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan, departemen kesehatan, Republik Indonesia. Agustus 28, 2014.

<http://labdata.litbang.depkes.go.id/risetbadanlitbangkes/menuriskesnas/menu-riskesdas/374-rkd-2013>.

Riskani, R. 2012. *Keajaiban ASI*. Jakarta Timur : Dunia Sehat

Wiji, RN. 2013. *ASI dan panduan ibu menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika