

Upaya Peningkatan Kesadaran Gizi Ibu Nifas Melalui Pendidikan Kesehatan pada Ibu Post Partum

Siswati¹, Heni Hirawati Pranoto²

^{1,2}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: siswatiip@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas dianggap sebagai masa yang aman karena bayi dan plasenta sudah lahir. Namun, masih sering ditemui masalah kesehatan diantaranya produksi ASI kurang optimal, pengeluaran ASI kurang lancar, proses penyembuhan luka jahitan perineum dan luka jahitan *sectio caesaria* akan berlangsung lama. Waktu pengeluaran ASI dan penyembuhan luka ini berkaitan erat dengan pemenuhan gizi dan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu pada masa nifas. Upaya pemberian pendidikan kesehatan kepada ibu post partum tentang gizi ibu nifas bertujuan untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum dan luka post *sectio caesaria* serta meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Berkaitan dengan masalah tersebut, program pengabdian masyarakat ini memberikan solusi untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan pada ibu post partum yang dirawat di Ruang Shofa I Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Kabupaten Temanggung. Kegiatan ini dilakukan pada 10 ibu post partum baik yang bersalin secara normal maupun yang bersalin secara *Sectio Caesaria* (SC). Diawali dengan penilaian pengetahuan ibu post partum dengan pre test yang berkaitan dengan gizi ibu nifas kemudian memberikan pendidikan kesehatan/ penyuluhan tentang gizi ibu nifas lalu dilakukan post test. Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas, yang sebelumnya nilai rata-rata 67 setelah diberikan penyuluhan menjadi 99. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan pada ibu nifas setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Post Partum, Gizi Ibu Nifas

ABSTRACT

The postpartum period is considered a safe period because the baby and placenta have been born. However, health problems are still frequently encountered, including less than optimal breast milk production, less smooth milk production, and the healing process of perineal suture wounds and caesarean section suture wounds will take a long time. The timing of breast milk production and wound healing is closely related to postpartum mothers' nutritional needs and knowledge about maternal nutrition during the postpartum period. Efforts to provide health education to postpartum mothers regarding nutrition for postpartum mothers aim to speed up the healing process of perineal wounds and postpartum caesarean wounds and increase breast milk production in postpartum mothers. In connection with this problem, this community service program provides a solution to increase postpartum mothers' knowledge about postpartum mothers' nutrition. This activity was carried out on post partum mothers who were being treated in Shofa Room I, PKU Muhammadiyah Hospital, Temanggung Regency. This activity was carried out on 10 post partum mothers, both those who gave birth normally and those who gave birth via Sectio Caesarea (SC). Starting with assessing the knowledge of post-partum mothers with a pre-test related to post-partum mother nutrition, then providing health education/counseling about post-partum mother nutrition and then conducting a post-test. The results of this community service show an increase in postpartum mothers' knowledge about postpartum mothers' nutrition, from previously an average score of 67 after being given counseling to 99. This shows a significant increase in knowledge among postpartum mothers after being given health education.

Keywords: Health Education, Post Partum, Nutrition for Postpartum Mothers

1. PENDAHULUAN

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan suatu proses menyusui pada bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah nutrisi terbaik bagi bayi, karena ASI dapat dengan mudah dicerna dan memberikan

gizi/ nutrisi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Air Susu Ibu (ASI) membantu melindungi bayi dari berbagai infeksi dan penyakit, serta membantu mencegah alergi makanan. Menyusui bayi memiliki berbagai keuntungan yaitu bayi lebih nyaman, aman dan lebih murah dibandingkan dengan susu formula. ASI selalu siap dikonsumsi pada suhu yang sesuai dengan temperatur tubuh (Zaenab, 2016).

Nutrisi terpenting yang diperoleh pertama kali saat bayi lahir adalah kolostrum. Kolostrum adalah Air Susu Ibu yang diproduksi pada trimester III kehamilan hingga awal kelahiran bayi. Air Susu Ibu adalah makanan sesuai dan paling ideal baik secara fisiologis maupun biologis yang harus diberikan kepada bayi di awal kehidupan. Hal ini disebabkan adanya nilai gizi yang tinggi pada ASI dan juga mengandung zat kekebalan tubuh (antibodi) yang akan melindungi bayi dari berbagai macam penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI dimulai sejak bayi lahir sampai bayi berusia 6 bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain. Pemberian ASI ini dilanjutkan hingga anak berusia 2 tahun seiring anak mendapatkan Makanan Pendamping ASI (Widiartin, 2017).

Proses menyusui sangat bermanfaat bagi bayi, ibu, dan keluarga. Bagi ibu, proses menyusui dapat mempercepat proses involuasi uteri, menurunkan berat badan ibu secara perlahan, mengurangi resiko hipertensi dan meningkatkan *bonding* (hubungan kasih sayang antara ibu dan bayinya). Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan bagi ibu yang sedang menyusui yaitu tercukupinya kebutuhan gizi ibu dengan baik, tercukupinya kebutuhan cairan terutama air putih, cukup waktu untuk beristirahat dan selalu merawat kebersihan puting susu (Ulmi, 2016).

Kebutuhan ibu menyusui dalam pemenuhan nutrisi akan meningkat 25%, karena diperlukan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Oleh sebab itu diperlukan pemenuhan asupan nutrisi yang baik untuk memperlancar produksi ASI bila makanan ibu memenuhi jumlah kalori, protein, lemak dan vitamin serta mineral yang cukup dan ditambah dengan minum lebih banyak kurang lebih 8-12 gelas/hari. Beberapa sumber makanan nabati yang direkomendasikan untuk memperlancar produksi ASI (sebagian ibu berhasil memperlancar dan memperbanyak ASI mereka dengan mengonsumsi bahan makanan ini) yaitu pepaya, kacang hijau, daun katuk, pare, semangka, jambu air dan labu siam (Safitri, 2016).

Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya dukungan petugas kesehatan, dukungan orang terdekat ibu (suami/keluarga), sosial budaya, status kesehatan ibu, status kesehatan bayi, pekerjaan ibu, tingkat pendidikan ibu, pengetahuan dan sikap ibu. Pendidikan pada satu sisi mempunyai dampak positif yaitu ibu mengerti akan pentingnya pemeliharaan kesehatan termasuk pemberian ASI eksklusif. Namun pendidikan yang semakin tinggi akan berdampak adanya perubahan nilai sosial seperti anggapan bahwa menyusui dianggap tidak modern dan dapat mempengaruhi bentuk payudara ibu (Pitriani dan Indriyani, 2016).

Masa tumbuh kembang bayi 0-6 bulan sampai selanjutnya membutuhkan asupan gizi yang diperoleh melalui pemberian ASI eksklusif. Berbagai hambatan pada tumbuh kembang anak dapat disebabkan karena kekurangan gizi sejak bayi, pemberian makanan pendamping ASI yang terlalu dini dan ibu tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Beberapa penelitian tentang pemberian ASI eksklusif dengan pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan yang hasilnya adalah menurut penelitian Rahmawati (2019) didapatkan bahwa bayi yang tergolong pertumbuhannya tidak normal paling banyak pada bayi yang tidak diberi kolostrum yakni 58,8 %.

Berdasarkan penelitian Widiartin (2017) didapatkan hasil bahwa dari 122 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebagian besar (95,10%) memiliki berat badan normal dan sebagian kecil mengalami pertumbuhan berat badan lebih (2,45%). Pertumbuhan berat badan kurang yaitu sebesar 2,45 persen dengan rincian 68,57 % tidak mendapatkan ASI eksklusif mengalami berat badan kurang dan sebagian kecil (5,71%) mengalami pertumbuhan berat badan yang normal, sedangkan yang mengalami berat badan sangat kurang yaitu sebanyak 28,12 persen. Salah satu penyebab rendahnya pemberian ASI eksklusif di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas, keluarga serta masyarakat akan pentingnya ASI. Masalah ini diperparah dengan gencarnya promosi susu formula dan kurangnya dukungan dari masyarakat, termasuk institusi yang mempekerjakan perempuan yang belum memberikan tempat dan kesempatan bagi ibu menyusui di tempat kerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kegagalan pemberian ASI eksklusif yaitu produksi ASI kurang (32%), Ibu harus bekerja (28%), terpengaruh iklan susu formula (16%), faktor nilai sosial budaya (24%), faktor dukungan keluarga (24%) dan kurangnya dukungan petugas kesehatan (24%) yang belum terlatih dalam bidang konselor laktasi di fasilitas pelayanan kesehatan.

Ketersediaan konselor laktasi di fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat dan cara menyusui yang baik dan pemecah masalah menyusui Ibu yang mendapatkan konseling menyusui secara lengkap dan intensif atau mendapatkan konseling minimal lima kali kunjungan berpeluang lebih besar dalam memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan (Safitri dkk, 2016).

Pemberian ASI eksklusif paling banyak dijumpai pada ibu berpendidikan tinggi. Oleh karena itu, pengetahuan ibu berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif dan dapat memengaruhi motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Dukungan keluarga berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif oleh ibu karena dukungan keluarga sangat menguatkan ibu untuk memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (Nilakesuma, 2016). Solusi yang bisa dilakukan oleh tenaga Kesehatan adalah dengan melakukan konseling kepada ibu dan keluarga tentang konsumsi sayuran hijau, seperti daun katuk dan sayuran hijau lainnya, dan memberitahu ibu untuk sesering mungkin untuk menyusui bayi sehingga merangsang keluarnya air susu ibu.

Kurangnya pemenuhan gizi pada ibu nifas juga berpengaruh terhadap penyembuhan luka baik luka jahitan pada perineum maupun luka jahitan operasi *sectio caesaria*. Akibat yang akan ditimbulkan berupa infeksi perineum yang merupakan salah satu komplikasi pada ibu post partum dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama fase nifas. Prevalensi infeksi perineum saat ini belum didokumentasikan dengan baik. Infeksi perineum tidak hanya dialami oleh ibu yang melakukan persalinan secara *caesar*. Ibu yang melakukan persalinan secara normal juga dapat mengalami infeksi perineum bila tidak dijaga kebersihannya dan kurangnya gizi terutama yang mengandung protein (Suryati, dkk, 2013). Sebanyak 11% ibu yang melahirkan secara normal (*vaginal delivery*) mengalami infeksi perineum (Primadona & Susilowati, 2015).

Berdasarkan fenomena di atas, maka kami bermaksud untuk melaksanakan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan tentang gizi ibu nifas dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang gizi ibu nifas sehingga proses menyusui dan proses penyembuhan luka pada ibu nifas dapat berjalan dengan baik tanpa komplikasi

2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan ASI belum keluar/ keluar belum lancar dan adanya nyeri yang dirasakan ibu pada luka jahitan perineum/ jahitan post section caesaria. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas. Ibu post partum menganggap hal tersebut normal dan mereka biasanya mengantisipasi dengan minum jamu atau pelancar ASI. Hal ini dilakukan secara turun-temurun sehingga ibu post partum yang ASI nya belum keluar memilih memberikan susu formula pada bayinya

Permasalahan mitra yang kini sedang dihadapi yakni kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu menyusui. Sehingga dengan adanya program pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu post partum bisa melakukan upaya pencegahan terhadap masalah produksi ASI dan proses penyembuhan luka.

Peran bidan sangat penting dalam hal ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan pada ibu post partum tentang gizi ibu nifas sehingga tidak ditemukan lagi masalah tentang ASI kurang lancar dan proses penyembuhan luka yang lama pada ibu nifas.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Ruang Shofa 1 RS PKU Muhammadiyah Kabupaten Temanggung pada tanggal 8-13 Januari 2023 pada 10 ibu post partum baik yang bersalin normal maupun bersalin secara section caesaria dengan metode pre test kemudian diberikan penyuluhan tentang gizi ibu nifas dengan media leaflet lalu dilakukan diskusi dan selanjutnya dilakukan evaluasi dengan post test setelah penyuluhan selesai.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan yang kami berikan kepada ibu post partum pada tanggal 8-13 Januari 2024, yang diikuti oleh 10 peserta yang dirawat di Ruang Shofa 1 RS PKU Muhammadiyah Kabupaten Temanggung. Sebelum menyampaikan beberapa materi, kami melakukan perkenalan terlebih dahulu, menyampaikan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini. Materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu post partum sehingga diharapkan dapat meminimalisir terjadinya ASI kurang lancar dan menghindari infeksi pada luka bekas sectio caesaria/luka jahitan perineum.

Penyampaian materi dilakukan dengan diskusi bersama ibu post partum dimana metode ini melibatkan peserta aktif dalam proses pembelajaran untuk berdiskusi dan menyampakan pengetahuan awal mereka, dimana siswa dihadapkan kepada suatu permasalahan berupa pernyataan atau pertanyaan untuk dibahas dan dipecahkan bersama sehingga mahasiswa dapat meningkatkan pola pikirnya. Sesuai dengan teori Trianto (2014), diskusi digunakan oleh para guru setidaknya 3 (tiga) tujuan pembelajaran yang penting, yaitu: pertama, meningkatkan cara berpikir siswa dengan jalan membantu siswa membangkitkan pemahaman isi pelajaran. Kedua, menumbuhkan keterlibatan dan partisipasi siswa. Ketiga, membantu siswa mempelajari keterampilan komunikasi dan proses berpikir. Pada dasarnya model pembelajaran diskusi memiliki arti yaitu perundingan bertukar pikiran dan pembahasan suatu masalah.

Proses penyampaian materi menggunakan alat bantu media leaflet yang bertujuan untuk mempermudah peserta memahami pesan yang disampaikan. Materi dalam penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami oleh ibu-ibu post partum. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan yang disampaikan mudah dimengerti dan dipahami oleh peserta. Alat bantu dalam penyuluhan memiliki peranan penting dalam hal tersampainya materi, dalam hal ini penelitian menggunakan alat bantu lihat sehingga membantu menstimulasi indera penglihatan untuk menyampaikan pesan ke otak. Selain itu, penggunaan gambar yang menarik sehingga penyuluhan tidak bersifat monoton. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2018), bahwa alat bantu lihat (visual) berguna dalam membantu menstimulasi indera mata pada waktu terjadinya pendidikan kesehatan. Alat ini ada 2 bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film, dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya 2 dimensi, 3 dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, phantom, dan lain-lain. Media yang digunakan dalam penyampaian materi ini adalah leaflet dengan gambar yang menarik.

Tabel 1 Pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	67	70	50	90
Post	99	100	90	100

Hasil pre test ibu post partum didapatkan nilai terendah 50 dan tertinggi adalah 90. Sementara nilai rata-rata nya adalah 67. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas. Hal tersebut disebabkan kurangnya informasi tentang gizi ibu nifas dari bidan desa atau Puskesmas setempat dan media massa. Sedangkan yang lainnya belum pernah mendapatkan informasi tersebut.

Menurut Fitirani (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu informasi baik dari segi pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru yang disampaikan melalui televisi, radio, surat kabar, penyuluhan dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Hasil post test ibu post partum didapatkan nilai terendah 90 dan tertinggi adalah 100. Sementara nilai rata-rata nya adalah 99. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tetti Solehati, dkk (2020), yang berjudul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan nutrisi pada ibu nifas dengan pengetahuan baik 5 orang (55,5%), pengetahuan sedang 3 orang (33,3%) dan pengetahuan kurang 1 orang (11,1%). Sesudah dilakukan penyuluhan, seluruh ibu nifas berpengetahuan baik berjumlah 9 orang (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Post Partum Sebelum diberikan Penyuluhan Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Penambahan jumlah kalori ibu nifas	20	80	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
2	Kandungan zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas	30	70	100
3	Jenis makanan untuk memperlancar ASI	60	40	100
4	Jenis makanan tinggi protein	100	0	100
5	Makanan yang dianjurkan untuk ibu nifas	80	20	100
6	Minuman yang tidak dianjurkan bagi ibu nifas	90	10	100
7	Makanan yang tidak dianjurkan bagi ibu nifas	80	20	100
8	Tradisi pantang makan makanan tinggi protein bagi ibu nifas	90	10	100
9	Zat gizi mikro apa saja yang dibutuhkan ibu nifas	30	70	100
10	Berpantang makan ketika ada luka jahitan/ luka post SC	80	20	100

Hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas terutama pada soal no 1 “Penambahan jumlah kalori ibu nifas” sebanyak (80%) , soal no. 2 “Kandungan zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas “sebanyak (70%) , soal no.9 “Zat gizi mikro apa saja yang dibutuhkan ibu nifas” jawaban yang salah mencapai 70%.

Berdasarkan Kemenkes RI (2017), kebutuhan energi pada ibu nifas meningkat sebesar 500-600 kkal sehari selama 1 tahun pertama menyusui. Penambahan kalori diperlukan untuk vcadangan lemak, pertumbuhan payudara,dan bayi yang disusui.

Menurut Saifuddin (2012) dan Rahma (2014) gizi yang dibutuhkan ibu nifas adalah tablet Fe 40 tablet, vitamin A 200.000 IU, karbohidrat, protein, kalsium, lemak, vitamin, mineral, sayuran, dan zinc. Pengetahuan ibu post partum tentang penambahan gizi/ nutrisi pada masa nifas diharapkan dapat meningkatkan produksi ASI.

Zat gizi mikro yang dibutuhkan ibu nifas meliputi asam folat yang berperan dalam sintesis DNA, membuat vitamin ini sangat esensial dalam proses menyusui bayi. Selain asam folat, ibu nifas juga membutuhkan tambahan asam askorbat 10mg/ hari untuk meningkatkan absorbs zat besi di usus (Kemenkes RI, 2017).

Table 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Post Partum Setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Penambahan jumlah kalori ibu nifas	100	0	100
2	Kandungan zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas	100	0	100
3	Jenis makanan untuk memperlancar ASI	100	0	100
4	Jenis makanan tinggi protein	100	0	100
5	Makanan yang dianjurkan untuk ibu nifas	100	0	100
6	Minuman yang tidak dianjurkan bagi ibu nifas	100	0	100
7	Makanan yang tidak dianjurkan bagi ibu nifas	100	0	100
8	Tradisi pantang makan makanan tinggi protein bagi ibu nifas	100	0	100
9	Zat gizi mikro apa saja yang dibutuhkan ibu nifas	90	10	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
10	Berpantang makan ketika ada luka jahitan/ luka post SC	100	0	100

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu nifas terdapat peningkatan pengetahuan pada responden yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner pada soal nomor 1(100%) “Penambahan jumlah kalori ibu nifas”, 2 (100%) “Kandungan zat gizi yang dibutuhkan ibu nifas”, dan soal no. 9 (90%). Dari ketiga pertanyaan tersebut semua respnden menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden terkait gizi ibu nifas.

5. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang gizi ibu nifas. Kegiatan diawali dengan pemberian penyuluhan kesehatan kepada ibu post partum di Ruang Shofa 1 RS PKU Muhammadiyah Temanggung yang berjumlah 10 ibu post partum dengan metode diskusi dan menggunakan media leaflet . Dari kegiatan tersebut terjadi peningkatan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Kegiatan selanjutnya adalah usulan untuk memasukkan penyuluhan kesehatan tentang gizi ibu nifas dalam protap pelayanan di Ruang Shofa 1 RS PKU Muhammadiyah Temanggung sehingga hal ini dapat bermanfaat bagi seluruh ibu nifas yang dirawat setelah bersalin baik secara normal maupun secara sectio caesaria

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Ida Sofiyanti S.SiT., M.Keb selaku ketua program studi Profesi Kebidanan Bu Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes selaku pembimbing akademik yang sudah membimbing, mendukung penulis dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan laporan akhir ini, dan mitra yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Banudi, L . 2012. *Gizi Kesehatan Reproduksi Buku Saku Bidan*. Jakarta: EGC.
- Delima, Mera., dkk. 2016. Pengaruh Pijatan Oksitosin Terhadap PeningkatanProduksi ASI Ibu Menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin. *Jurnal Ipteks Terapan, Research Of Applied Science And Education* V9.i4 (282 – 293).
- Kemenkes RI. 2017. *Penilaian Status Gizi*
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. http://www.kemendesri.go.id/profil_kesehatan_indonesia_2019.pdf. diakses tanggal 14 Juli 2020.
- Kuguoglu, S., Hatice, Y., Meltem, K.T., Birse, C.D.2012. *Breastfeeding After a Cesarean Delivery*. Diunduh tanggal 3 Agustus 2016 dari www.intechopen.com.
- Notoatmodjo, S.2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pilaria, Ema., & Sopiatus. 2017. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Wilayah Kerja Puskesmas Perejuk Kota Mataram Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yasri* 26 (1) : 027 – 033 (2018).
- Rahayu, Anik. 2016. *Panduan Pratikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rahayu D dan Yunarsih, (2018)” Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Post Partum. ” *Journal Of Nurse Community*. Volume09.
- Soetjiningsih. 2013. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Supariasa (2012) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Wagner, C.L.2015. *Human Milk and Lactation*. Diakses tanggal 20 Juli 2016 dari www.Emedicine. Mescape.com.
- World Health Organization (WHO). 2019. *The World Health Organization's Infant Feeding Recommendation*.