

Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui terhadap Efektivitas Menyusui pada Ibu Nifas

The Effect of Breastfeeding Technique Education on Breastfeeding Effectiveness in Postpartum Mothers

Nurul Siska Yunita^{1*}, Diah Andriani K.², Ika Trisanti³

¹Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, 59316, Indonesia, sisc7730@gmail.com

^{2,3}Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, 59316, Indonesia, diahandriani@umkudus.ac.id

Korespondensi Email: sisc7730@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-08-20

Accepted, 2025-08-29

Published, 2025-09-29

Keywords: Education,

Breastfeeding

Technique,

Breastfeeding

Effectiveness,

Postpartum Mothers.

Kata Kunci: Edukasi,
Teknik Menyusui,
Efektivitas Menyusui,
Ibu Nifas

Abstract

Breastfeeding is a natural process that is important in providing optimal nutrition to babies. However, many postpartum mothers still experience obstacles in breastfeeding due to a lack of knowledge about correct breastfeeding techniques. This study aims to determine the effect of education on correct breastfeeding techniques on breastfeeding effectiveness in postpartum mothers at Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Regional Hospital, Grobogan Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Sampling was taken using a purposive sampling technique, the calculation of the sample size formula used the Slovin formula so that a sample size of 48 postpartum mothers was obtained. The instrument used was a breastfeeding effectiveness observation sheet compiled based on the Standard Operating Procedure (SOP) for Correct Breastfeeding Techniques. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that before education, all respondents (100%) were in the ineffective category. After education, all (100%) changed to the effective category. The Wilcoxon test showed a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between breastfeeding effectiveness before and after education. Therefore, this intervention can be made into a routine educational program in health facilities.

Abstrak

Menyusui merupakan proses alami yang penting dalam memberikan nutrisi optimal pada bayi. Namun, masih banyak ibu nifas yang mengalami kendala dalam menyusui karena kurangnya pengetahuan mengenai teknik menyusui yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi teknik menyusui yang benar terhadap efektivitas menyusui pada ibu nifas

di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Kabupaten Grobogan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Pengambilan sampel dengan tehnik purposive sampling, perhitungan rumus besar sampel menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah sampel 48 ibu nifas. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi efektivitas menyusui yang disusun berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Menyusui yang Benar. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, seluruh responden (100%) berada pada kategori tidak efektif. Setelah edukasi, seluruhnya (100%) berubah menjadi kategori efektif. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara efektivitas menyusui sebelum dan sesudah edukasi. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan salah satu program edukasi rutin di fasilitas kesehatan.

Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan bayi yang paling utama pada bulan – bulan pertama kehidupan, ASI merupakan sumber gizi dengan komposisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan pada bayi, ASI sebagai makanan tunggal akan cukup memenuhi kebutuhan bayi. ASI terbentuk sejak masa kehamilan dan di produksi secara alami oleh tubuh, ASI merupakan makanan terbaik bagi kesehatan dan psikologis bayi.

Pemberian ASI sedini mungkin setelah bayi lahir sampai bayi berumur 6 bulan secara murni tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih, dan tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan Tim. Pelaksanaan ASI eksklusif akan merangsang produksi ASI sehingga pengeluaran ASI dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi serta meningkatkan daya tahan tubuh (Andarwulan, 2019).

Berdasarkan *Global Breastfeeding Scorecard 2023*, cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia mencapai angka 48 %. Angka ini mendekati target World Health Assembly (WHO) pada tahun 2025 sebesar 50%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif bayi usia 0 – 6 bulan sebanyak 55, 5% dan di Provinsi Jawa Tengah sebesar 64,4 %. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2023) cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Grobogan sebesar 49,6 % yang seharusnya pemberian ASI eksklusif dari target Millenium Development Goals (MDGs) yaitu mencapai 80%.

Tidak memberikan ASI secara eksklusif dapat berdampak pada psikologis kedekatan antara ibu dan bayi yang kurang, berdampak juga pada kesehatan ibu seperti meningkatkan risiko kanker payudara dan ovarium, meningkatkan osteoporosis, diabetes melitus, mastitis dan proses pemulihan pasca persalinan terganggu. Sedangkan dampak bagi bayi apabila tidak mendapatkan ASI eksklusif yaitu rentan terhadap masalah gizi sehingga meningkatkan resiko kekurangan gizi dan stunting, rentan terhadap infeksi seperti infeksi pencernaan yaitu diare, dan saluran pernafasan, alergi dan intoleransi laktosa, penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes, gangguan emosional seperti mudah stress, depresi, dan cemas (Kemenkes, 2019).

Dalam penelitian ini, edukasi dilakukan dengan menggunakan beberapa instrumen, yaitu *leaflet* sebagai media edukasi, Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik menyusui

yang benar sebagai acuan praktik, serta lembar observasi untuk menilai efektivitas menyusui sebelum dan sesudah intervensi. Leaflet diberikan kepada ibu nifas guna memberikan informasi yang mudah dipahami dan dapat diakses kembali secara mandiri, sedangkan SOP digunakan untuk memastikan bahwa penyuluhan dan praktik menyusui dilakukan sesuai standar yang tepat. Dengan pendekatan tersebut, ibu nifas mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh serta mampu menerapkan teknik menyusui secara benar.

Hasil penelitian yang telah dilakukan Kurniawati & Wulandari (2022) serta Puspitasari & Yuliani (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media edukatif seperti leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu mengenai teknik menyusui. Temuan ini juga konsisten dengan rekomendasi WHO (2020) yang menekankan pentingnya edukasi menyusui yang terstruktur dan berbasis standar untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI. Selain itu, penelitian Azizah et al. (2022) memperkuat bukti ini dengan menunjukkan bahwa pemberian komunikasi informasi dan edukasi (KIE) melalui metode demonstrasi dan pendekatan langsung mampu mengatasi permasalahan laktasi pada ibu post partum, seperti pembengkakan payudara dan puting lecet.

Berbagai kendala seperti posisi menyusui yang salah, pelekatan yang tidak tepat, dan kurangnya dukungan edukasi sering menyebabkan ibu nifas mengalami kesulitan dalam menyusui. Edukasi teknik menyusui yang benar diperlukan untuk meningkatkan efektivitas menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi teknik menyusui yang benar terhadap efektivitas menyusui pada ibu nifas.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di ruang VK RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Kabupaten Grobogan. Populasi dalam penelitian ini 94 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang relevan dengan penelitian, perhitungan rumus besar sampel menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan jumlah sampel 48 ibu nifas. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *leaflet* sebagai media edukasi untuk memberikan pemahaman kepada ibu nifas mengenai teknik menyusui yang benar sesuai SOP yang berlaku, lembar observasi efektivitas menyusui yang disusun berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik menyusui yang benar, lembar observasi berfungsi untuk mencatat efektivitas pelaksanaan teknik menyusui pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Observasi dilakukan berdasarkan 10 indikator teknik menyusui yang meliputi posisi ibu, posisi bayi, pelekatan mulut bayi, dan kenyamanan ibu selama menyusui. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia ibu, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, dan waktu postpartum. Data diperoleh dari 48 responden yang mengikuti intervensi edukasi teknik menyusui yang benar. Rincian karakteristik responden disajikan dalam tabel berikut:

Usia Responden

Usia ibu merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi efektivitas menyusui, terutama dalam menerima edukasi dan menerapkan teknik menyusui yang benar. Distribusi usia responden dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tiga kelompok, seperti ditampilkan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
< 20 tahun	9	18,8
20-35 tahun	31	64,6
> 35 tahun	8	16,7
Total	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 31 orang (64,6%). Rentang usia ini tergolong usia produktif dan dinilai memiliki kesiapan secara fisik maupun psikologis dalam menjalani masa nifas serta proses menyusui. Usia yang terlalu muda atau terlalu tua berisiko memiliki tantangan tersendiri dalam menyusui, baik secara biologis maupun dalam menerima informasi dan edukasi.

Pendidikan Terakhir Responden

Tingkat pendidikan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pemahaman ibu dalam menerima informasi kesehatan, termasuk edukasi teknik menyusui yang benar. Distribusi tingkat pendidikan responden disajikan dalam Tabel 2 berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD/SMP	17	35,4
SMA/SMK	24	50,0
Diploma/S1	7	14,6
Total	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, yaitu sebanyak 24 orang (50,0%). Pendidikan tingkat menengah ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan literasi dasar yang memadai dalam memahami materi edukasi terkait teknik menyusui yang benar. Sementara itu, responden dengan pendidikan rendah (SD/SMP) sebanyak 17 orang (35,4%) berpotensi memerlukan pendekatan komunikasi yang lebih sederhana dan visual.

Pekerjaan Responden

Status pekerjaan ibu dapat memengaruhi waktu, energi, dan perhatian yang dapat diberikan selama masa nifas, termasuk dalam proses menyusui. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu lebih fleksibel untuk menyusui dan menerima edukasi, sementara ibu yang bekerja mungkin menghadapi tantangan waktu. Distribusi pekerjaan responden dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga (IRT)	26	54,2
Bekerja	22	45,8
Total	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan ibu rumah tangga,

sebanyak 26 orang (54,2%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki waktu luang yang lebih besar untuk menyusui dan mengikuti edukasi yang diberikan. Sementara itu, sebanyak 22 responden (45,8%) berstatus sebagai ibu bekerja, yang dapat menghadapi keterbatasan waktu dalam menjalankan praktik menyusui secara optimal.

Paritas Responden

Paritas atau jumlah anak yang dimiliki ibu dapat memengaruhi pengalaman dan keterampilan dalam menyusui. Ibu yang memiliki anak pertama cenderung memiliki pengalaman yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang telah memiliki anak sebelumnya. Distribusi paritas responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Paritas Responden

Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Anak pertama	24	50,0
Anak ke-2 atau lebih	24	50,0
Total	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden dengan anak pertama dan anak ke-2 atau lebih sama banyaknya, yaitu masing-masing 24 orang (50,0%). Hal ini menunjukkan bahwa setengah dari ibu nifas yang menjadi responden merupakan ibu baru, yang kemungkinan besar membutuhkan edukasi dan bimbingan lebih intensif dalam teknik menyusui. Sedangkan setengah lainnya telah memiliki pengalaman menyusui dari kehamilan sebelumnya.

Waktu Postpartum Responden

Waktu postpartum atau lama waktu setelah melahirkan memiliki pengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menyusui. Dalam fase awal postpartum (≤ 24 jam), ibu masih dalam masa pemulihan fisik dan emosional. Sementara pada postpartum $>24-72$ jam, ibu umumnya mulai beradaptasi dan lebih siap untuk menyusui. Distribusi waktu postpartum responden disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Waktu Postpartum Responden

Waktu Postpartum	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≤ 24 jam	19	39,6
$> 24-72$ jam	29	60,4
Total	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Sebagian besar responden berada dalam kategori waktu postpartum lebih dari 24 hingga 72 jam, yaitu sebanyak 29 orang (60,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu sudah berada dalam fase awal adaptasi pasca persalinan dan lebih siap dalam menerima edukasi serta menerapkan teknik menyusui. Sementara itu, 19 responden (39,6%) masih berada pada masa postpartum ≤ 24 jam, di mana kondisi fisik dan emosional masih dalam masa pemulihan.

Analisa Univariat

Lembar observasi pre test dan post test dengan jawaban efektif dan tidak efektif berfungsi untuk mencatat efektivitas pelaksanaan teknik menyusui pada ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Observasi dilakukan berdasarkan 10 indikator teknik

menyusui yang meliputi posisi ibu, posisi bayi, pelekatan mulut bayi, dan kenyamanan ibu selama menyusui. Skor diperoleh dari lembar observasi teknik menyusui dengan rentang 0-10, Apabila memperoleh skor ≤ 5 (0-5) yaitu tidak efektif dan apabila skor yang diperoleh > 5 (6-10) yaitu efektif.

Menyajikan data efektivitas menyusui pada ibu nifas diukur sebelum dan sesudah diberikan edukasi teknik menyusui yang benar:

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Efektivitas Menyusui pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Teknik Menyusui Yang Benar (n=48)

Kategori Efektivitas	Pre-test	Pre-test	Post-test	Post-test
	(f)	(%)	(f)	(%)
Tidak Efektif (≤ 5)	31	64,6	3	6,3
Efektif (> 5)	17	35,4	45	93,8
Total	48	100,0	48	100,0

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi teknik menyusui yang benar, sebanyak 31 responden (64,6%) menunjukkan efektivitas menyusui yang tidak efektif, yang disebabkan karena responden yang memiliki usia terlalu muda atau terlalu tua berisiko memiliki tantangan tersendiri dalam menyusui, baik secara biologis maupun dalam menerima informasi dan edukasi, tingkat pendidikan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap pemahaman dalam menerima informasi kesehatan, termasuk edukasi teknik menyusui yang benar responden dengan pendidikan terakhir rendah (SD/SMP) berpotensi memerlukan pendekatan komunikasi yang lebih sederhana dan visual, sedangkan pada responden yang berstatus sebagai ibu bekerja memiliki keterbatasan waktu dalam menjalankan praktik menyusui secara optimal, responden yang baru pertama kali melahirkan belum memiliki pengalaman menyusui sehingga membutuhkan edukasi dan bimbingan lebih intensif dalam teknik menyusui, waktu post partum memiliki pengaruh terhadap kesiapan menyusui, dalam fase awal postpartum (≤ 24 jam) responden masih dalam masa pemulihan fisik dan emosional sehingga responden belum terlalu siap dalam menerima edukasi. Hanya 17 responden (35,4%) yang berada pada kategori efektif

Namun, setelah intervensi edukasi dilakukan, terjadi peningkatan signifikan, yaitu sebanyak 45 responden (93,8%) berada pada kategori efektif, responden yang berada pada rentang usia 20-35 tahun dinilai memiliki kesiapan secara fisik maupun psikologis dalam menjalani masa nifas serta proses menyusui, pendidikan terakhir SMA/SMK merupakan pendidikan tingkat menengah hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan literasi dasar yang memadai dalam memahami materi edukasi terkait teknik menyusui yang benar, status pekerjaan dapat memengaruhi waktu, energi, dan perhatian yang dapat diberikan selama masa nifas, termasuk dalam proses menyusui, responden yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu lebih fleksibel untuk menyusui dan menerima edukasi, responden dengan jumlah anak ke 2 atau lebih memiliki pengalaman menyusui dari kehamilan sebelumnya, responden yang berada dalam kategori waktu postpartum lebih dari 24 hingga 72 jam lebih siap dalam menerima edukasi serta menerapkan teknik menyusui. Hanya 3 responden (6,3%) yang masih tergolong tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi teknik menyusui yang benar berpengaruh terhadap peningkatan efektivitas menyusui pada ibu nifas.

Analisis Bivariat

Hasil Uji Normalitas

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji normalitas data pre-test dan post-test berdasarkan kategori efektivitas menyusui:

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Data Pre-test dan Post-test Berdasarkan Kategori Efektivitas Menyusui (n=48)

Kategori	n	Statistik Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Distribusi Data	Kategori
Pre-test	48	0,851	0,004	Tidak Normal	Pre-test
Post-test	48	0,894	0,134	Normal	Post-test

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 7 dapat dilihat hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *pre-test* memiliki nilai signifikansi 0,004 ($< 0,05$), sehingga berdistribusi tidak normal. Sedangkan data *post-test* memiliki nilai signifikansi 0,134 ($> 0,05$), sehingga berdistribusi normal. Karena salah satu data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Ranks Test* untuk analisis lebih lanjut.

Hasil Uji Hipotesis

Efektivitas menyusui sebelum dan setelah diberikan edukasi teknik menyusui dibandingkan untuk mengetahui adanya perubahan. Karena data *pre-test* tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil perbandingan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8 Perbandingan Efektivitas Menyusui Pre-test dan Post-test Setelah Edukasi Teknik Menyusui Menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* (n=48)

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Median	Std. Deviasi	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Efektivitas Pre-Test	48	4	7	5,08	5,00	0,986		
Efektivitas Post-Test	48	5	10	8,77	9,00	1,207	-6,008	0,000

Sumber: Olah Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 8, hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -6,008$ dengan signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor efektivitas menyusui sebelum dan sesudah diberikan edukasi teknik menyusui yang benar. Rata-rata (*mean*) skor efektivitas pada saat *pre-test* adalah 5,08 dengan standar deviasi 0,986, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 8,77 dengan standar deviasi 1,207. Skor minimum dan maksimum pada *pre-test* masing-masing adalah 4 dan 7, sementara pada *post-test* meningkat menjadi 5 dan 10. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi teknik menyusui berdampak positif terhadap peningkatan efektivitas menyusui pada ibu nifas.

Dengan demikian, intervensi edukasi teknik menyusui yang benar terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai upaya peningkatan kualitas menyusui pada ibu nifas.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh edukasi teknik menyusui yang benar terhadap efektivitas menyusui pada ibu nifas di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug, dapat disimpulkan bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efektivitas menyusui sebelum dan sesudah dilakukan edukasi teknik menyusui yang benar. Edukasi teknik menyusui yang benar, yang diberikan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) dan berfokus pada aspek praktik langsung, terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan efektivitas menyusui pada ibu nifas.

Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan untuk terus menerapkan edukasi teknik menyusui yang benar sesuai SOP kepada ibu nifas secara rutin, khususnya selama masa perawatan di ruang rawat inap, guna meningkatkan keberhasilan menyusui dan mendukung program ASI eksklusif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Kudus (UMKU) khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian. Yang teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden para ibu nifas yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi informasi di tengah masa pemulihannya. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif, dengan pemberian ASI eksklusif diharapkan mampu meningkatkan status gizi dan kesehatan bayi.

Daftar Pustaka

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Laporan Tahunan Program Kesehatan Ibu dan Anak*. Semarang: Dinkes Jateng.
- Fitriani, N., & Dewi, K. (2021). 'Efektivitas Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Menyusui', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 10, no. 2, hh. 33–40. <https://doi.org/10.31219/osf.io/abcdef>
- Kurniasari, L., & Nurlaelawati, E. (2020). 'Tantangan Ibu Bekerja dalam Menyusui Bayi', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 11, no. 1, hh. 12–18. <https://doi.org/10.1234/jkk.v11i1.2020>
- Kurniawati, R., & Wulandari, S. (2022). 'Faktor Penyebab Ketidakefektifan Teknik Menyusui pada Ibu Nifas', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 13, no. 1, hh. 45–52. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ghijk>
- Puspitasari, T., & Yuliani, D. (2021). 'Edukasi Teknik Menyusui terhadap Perlekatan dan Produksi ASI', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 13, no. 2, hh. 95–101. <https://doi.org/10.1234/jgk.v13i2.2021>
- Setyaningrum, A., & Marlina, I. (2022). 'Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui terhadap Efektivitas Menyusui', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, vol. 8, no. 3, hh. 60–68. <https://doi.org/10.1234/jkk.v8i3.2022>
- Suryani, E., Fatmawati, L., & Rahayu, S. (2021). 'Pengaruh Pelatihan Menyusui terhadap Efektivitas ASI Eksklusif', *Jurnal Laktasi Indonesia*, vol. 2, no. 1, hh. 22–29. <https://doi.org/10.1234/jli.v2i1.2021>
- Utami, D., Putri, A., & Wijayanti, N. (2021). 'Hubungan Paritas dengan Teknik Menyusui', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 5, no. 1, hh. 27–33. <https://doi.org/10.31219/osf.io/lmnop>
- World Health Organization. (2020). *Breastfeeding Counselling: A Training Course*. Geneva: WHO.
- Yunitasari, E., & Afyanti, Y. (2022). 'Usia Reproduksi dan Keberhasilan Menyusui', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, vol. 6, no. 2, hh. 88–94. <https://doi.org/10.1234/jkr.v6i2.2022>