



## Edukasi Tentang ASI Eksklusif dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil di Kelas Ibu Kelurahan Mulyosari Metro Barat

**Martini<sup>1</sup>, Yoga Triwijayanti<sup>2\*</sup>, Ranny Septiyani<sup>3</sup>, Sumiyati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Kebidanan Metro, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Tanjungkarang, Politeknik Kesehatan Tanjungkarang  
yogatriwijayanti@gmail.com\*

---

### **Article History:**

Received: 24-09-2024

Revised: 28-09-2024

Accepted: 29-09-2024

### **Keywords:** Pijat

Oksitosin; ASI Eksklusif

**Abstract:** ASI (Air Susu Ibu) adalah air susu yang dihasilkan oleh ibu dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Sedangkan ASI Eksklusif adalah bayi yang hanya diberi ASI saja, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim, selama 6 bulan (Purwanti, 2020). Nilai nutrisi ASI lebih besar dibandingkan susu formula, karena mengandung lemak, karbohidrat, protein dan air dalam jumlah yang tepat untuk pencernaan, perkembangan otak dan pertumbuhan anak. Kandungan nutrisinya yang unik menyebabkan ASI memiliki keunggulan yang tidak dapat ditiru oleh susu formula apapun. Jenis asam lemak yang terdapat di dalam ASI mempunyai pengaruh terhadap perkembangan otak yang menyebabkan kemampuan melihat dan fungsi kognitif anak berkembang lebih awal. Adapun kandungan ASI Eksklusif menurut (Putri et. al. 2020) adalah sebagai berikut: Air dalam ASI, karbohidrat dalam ASI, protein dalam ASI, lemak dalam ASI, mineral dalam ASI, vitamin dalam ASI. Cara meningkatkan produksi ASI: (1) Susui bayi sesering mungkin tanpa dijadwal, paling sedikit 8 kali dalam 24 jam masing-masing payudara 10-15 menit; (2) Susui bayi dengan satu payudara hingga payudara terasa kosong; (3) Susui bayi sesering mungkin atau setiap 2 jam sekali, jika bayi tertidur angkat dan susui bayi tanpa membangunkannya; (4) Tiap menyusui menggunakan 2 payudara secara bergantian; (5) Bayi hanya menyusui pada ibu tidak dianjurkan menggunakan susu botol/empeng; (6) Menghindari kelelahan atau kecemasan pada ibu; (7) Meningkatkan asupan nutrisi sayur, buah, ikan, daging, susu, dan kacang-kacangan minimal (500 kalori) per porsi atau lebih banyak lebih baik; (8) Tidak merokok dan menggunakan obat-obatan; (9) Banyak minum minimal 12-16 gelas / hari (Mufdilah et. al. 2017).

---

© 2024 SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

---

## **PENDAHULUAN**

Pemenuhan nutrisi pada bayi sangat penting, nutrisi tersebut didapatkan dari ibu, yang bernama air susu ibu (ASI). Menyusui secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi telah terbukti mampu meningkatkan derajat kesehatan suatu bangsa. Walaupun telah dipublikasikan di seluruh dunia tentang manfaat dari menyusui, pada kenyataannya hanya sekitar 39% bayi usia di bawah 6 bulan mendapatkan ASI Eksklusif

pada tahun 2012. Angka ini meningkat secara perlahan selama beberapa tahun terakhir (UNICEF, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ASI Eksklusif mampu menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Selain itu, pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi akan memberikan manfaat positif untuk kesehatan, daya tahan tubuh dan kecerdasan bayi. Karena ASI memiliki nilai gizi yang tinggi. Namun, terdapat penyebab yang mendasari terjadinya kegagalan pemberian ASI Eksklusif di dunia yaitu ASI dirasa ibu tidak cukup dalam memenuhi kebutuhan bayinya. Ditemukan sekitar 35% bayi yang usianya belum 6 bulan sudah mendapat makanan tambahan oleh ibunya karena ibu mengalami persepsi ketidakcukupan ASI (Gatti, 2008).

Air Susu Ibu (ASI) sudah menjadi salah satu program dari *World Health Organization* (WHO) bagi anak sejak dilahirkan sampai bayi mampu mencerna asupan lain setelah usia enam bulan. Menurut WHO, ASI Eksklusif berarti bayi hanya menerima air susu ibu dan tidak ada cairan atau padatan lain bahkan air, kecuali larutan rehidrasi oral atau tetes/sirup vitamin, mineral, atau obat-obatan. Ada bukti kuat bahwa menyusui mengurangi tingkat infeksi neonatus, dan juga memiliki manfaat kesehatan yang diduga dalam jangka panjang dapat mencegah hipertensi, diabetes, dan bahkan meningkatkan kecerdasan intelektual (IQ). Zat-zat yang terkandung dalam ASI dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan saraf dan otak, dan untuk kekebalan tubuh bayi terhadap beberapa penyakit serta mewujudkan ikatan emosional antara ibu dan bayinya (Novita & Mohammad, 2022).

Berdasarkan penelitian Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), angka ibu yang pernah menyusui anak di Indonesia sudah tinggi, yaitu 90%, namun yang memberikan secara eksklusif selama 6 bulan masih rendah sebesar 20%. Pemberian ASI direkomendasikan sampai dua tahun atau lebih. Alasan ASI tetap diberikan setelah bayi berusia 6 bulan, karena 65% kebutuhan energi seorang bayi pada umur 6-8 bulan masih terpenuhi dari ASI. Pada umur 9-12 bulan sekitar 50% kebutuhannya dari ASI dan umur 1-2 tahun hanya sekitar 20% dari ASI (Tiangsa & Adam, 2022).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5 persen – atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif di Indonesia, atau menurun 12 persen dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi menyusui dini (IMD) juga turun dari 58,2 persen pada tahun 2019 menjadi 48,6 persen pada tahun 2021.

Pemberian ASI sejak dini dan secara eksklusif amat penting bagi kelangsungan hidup seorang anak, dan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit yang rentan mereka alami serta yang dapat berakibat fatal, seperti diare dan pneumonia. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa anak-anak yang menerima ASI memiliki hasil tes kecerdasan yang lebih tinggi. Selain itu, mereka memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas atau berat badan berlebih, begitu pula dengan kerentanan mereka mengalami diabetes kelak. Secara global, peningkatan pemberian ASI dapat menyelamatkan lebih dari 820.000 anak setiap tahunnya serta mencegah penambahan kasus kanker payudara pada perempuan hingga 20.000 kasus per tahun.

Agar pemberian ASI Eksklusif ini dapat dilaksanakan secara dini, maka kami melakukan kegiatan penyuluhan ini. Adapun sasaran dari kegiatan penyuluhan ini yaitu ibu hamil yang berada di kelas ibu Kelurahan Mulyosari Metro Barat. Wilayah kerja Puskesmas Mulyojati terletak di kecamatan Metro Barat dengan luas wilayah 5,98 km<sup>2</sup> yang terdiri dari 2 kelurahan yaitu Mulyojati dan Mulyosari dengan batas-batas wilayahnya yaitu sebelah utara berbatasan dengan Metro Pusat, sebelah selatan berbatasan

dengan Sumpensari Bantul, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Tejo Agung, sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Liman Benawin Lampung Tengah. Di Kelurahan Mulyojati memiliki luas 2.874 km<sup>2</sup> atau sekitar 3,93% dari luas wilayah Kota Metro. Puskesmas Mulyojati membawahi beberapa kelurahan yaitu Mulyojati dan Mulyosari. Dari beberapa kegiatan rutin posyandu terdapat 3-6 kader yang selalu berperan aktif setiap bulannya, kegiatan posyandu yang dilaksanakan setiap bulannya yaitu terdiri dari posyandu bayi, posyandu balita, kelas ibu hamil, posyandu lansia.

Penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif pada bayi ini dilaksanakan oleh dosen, tim puskesmas dan mahasiswa. Penyuluhan yang dilakukan meliputi, pengertian ASI eksklusif, manfaat ASI untuk ibu dan bayi, perbedaan kandungan ASI dan susu formula, kandungan ASI Eksklusif dan cara meningkatkan produksi ASI. Penyuluhan tentang cara meningkatkan produksi ASI ini adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah tindakan yang dilakukan oleh keluarga terutama adalah suami pada ibu menyusui yang berupa *back massage* pada punggung ibu untuk meningkatkan hormon oksitosin. Hormon oksitosin juga disebut “hormon kasih sayang” karena hampir 80% hormon ini dipengaruhi oleh pikiran ibu (positif atau negatif) (Widuri, 2013). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Selain untuk merangsang refleks *let down*, manfaat pijat oksitosin yaitu memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak pada payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Secara fisiologis pijat oksitosin merangsang refleks oksitosin atau *let-down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel miopitelium disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari alveoli ke duktuli menuju sinus dan puting kemudian dihisap oleh bayi. Semakin lancar pengeluaran ASI semakin banyak pula produksi ASI (Wijayanti, 2014). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Mardiyarningsih (2010) bahwa produksi ASI sangat dipengaruhi oleh hormon prolaktin yang akan memproduksi ASI, dan hormon oksitosin yang berpengaruh pada kelancaran pengeluaran ASI, karena semakin ASI keluar produksi ASI akan semakin meningkat.

## METODE PELAKSANAAN

Secara umum pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif dan teknik pijat oksitosin bertujuan untuk mensukseskan program pemerintah dalam peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Adapun tujuan khusus yaitu:

1. Diperolehnya rerata pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI Eksklusif dan pijat oksitosin sebelum setelah diberikan penyuluhan.
2. Diperolehnya rerata perbedaan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang ASI Eksklusif sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan bakti sosial ini mengusung tema: “Pentingnya ASI Eksklusif dan Teknik Pijat Oksitosin untuk Memperlancar ASI.” Pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan bakti sosial di Puskesmas Mulyojati, meliputi:

1. Penyampaian materi tentang ASI Eksklusif.
2. Melakukan pre-test dan post-test tentang ASI Eksklusif.
3. Melakukan tanya jawab tentang ASI Eksklusif.
4. Melakukan demonstrasi mengenai pijat oksitosin dan cara menyusui yang benar.

Sasaran kegiatan adalah seluruh ibu hamil di RT 15/RW 4 Kelurahan Mulyosari, Kecamatan Metro Barat. Metode kegiatan dilaksanakan dengan cara:

1. Sosialisasi kegiatan dan edukasi pada ibu hamil dengan metode diskusi dan tanya jawab.
2. Kegiatan pre-test dilakukan sebelum dimulainya sosialisasi kegiatan dan edukasi. Sedangkan post-test dilaksanakan saat setelah demonstrasi.
3. Demonstrasi dilakukan dengan cara menjelaskan dan mengajarkan ibu cara pijat oksitosin dan cara menyusui bayi yang benar.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Oktober 2023, mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai dan dilaksanakan di kelas ibu Kelurahan Mulyosari Kecamatan Metro Barat. Adapun sarana dan alat yang digunakan pada kegiatan ini, meliputi:

**Tabel 1.** Sarana dan Alat yang Diperlukan Pada Kegiatan Pengabmas di Kelas Ibu Hamil

No	Jenis Sarana dan Alat	Jumlah	Status Kepemilikan
1.	Rumah	1 ruang	Rumah kader
2.	LCD proyektor	1 unit	Rumah kader
3.	Meja dan Kursi	4 unit	Rumah kader
4.	Pantom payudara	1 unit	Poltekkes
5.	Pantom bayi	1 unit	Poltekkes
6.	Leaflet	10 biji	Poltekkes
7.	Banner	1 biji	Poltekkes

Tenaga pelaksana yang terlibat pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif pada bayi, terdiri dari:

1. Kepala UPT Puskesmas Mulyojati bersama tim puskesmas dan dosen sebagai petugas pelaksananya.
2. Dosen Poltekkes Tanjungkarang khususnya Program Studi Kebidanan Metro terdiri dari 2 orang dosen, 1 kader dan 2 bidan poskeskel.

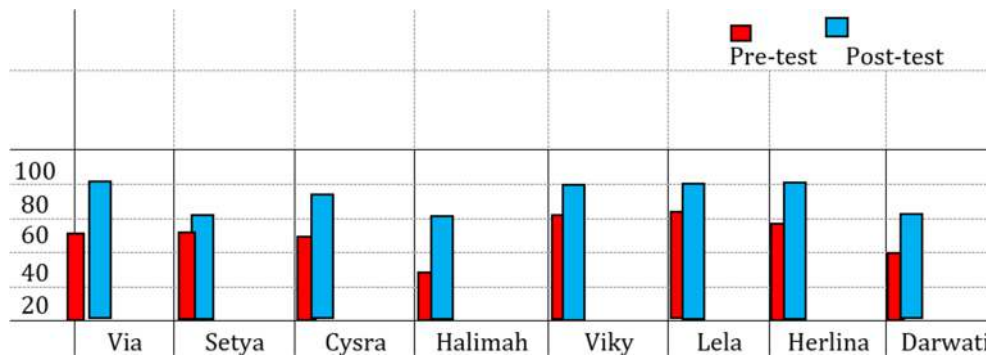
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Pre-test dan Post-test

Pre-test dan post-test yang dilaksanakan dalam rangka menilai kemampuan ibu hamil dalam memahami edukasi yang dilakukan oleh tim pengabmas diketahui adanya peningkatan perolehan nilai dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2.** Perolehan Nilai Pre-Test dan Post-Test Ibu Hamil Pada Kegiatan Penyuluhan Pentingnya ASI Eksklusif

Pre-test			Post-test			Perbedaan
Mean	Min	Max	Mean	Min	Max	Mean
65	37,5	87,5	75	75	100	37,5



**Gambar 1.** Sebaran Perolehan Nilai dari Setiap Ibu antara Pre-test dan Post-test

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa terdapat perubahan perolehan nilai antara pre-test dan post-test pada perolehan nilai minimum. Saat pre-test nilai minimum sebesar 37,5 poin dan saat post-test sebesar 75 poin. Artinya terdapat peningkatan sebesar 37,5 poin. Sedangkan untuk nilai maksimum juga terdapat perubahan nilai, yaitu dari 80 poin menjadi 100 poin. Artinya terdapat perubahan sebesar 20 poin.

Berdasarkan dari sisi pemahaman ibu hamil sebagai hasil edukasi juga memperoleh peningkatan. Kondisi ini dianalisis berdasarkan nilai jawaban yang benar oleh ibu hamil berdasarkan pertanyaan yang diajukan saat tahap penilaian. Adapun hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 3.** Peningkatan Pemahaman Ibu Hamil Berdasarkan Tema Pentingnya ASI Eksklusif Pada Bayi

No	PERTANYAAN	Pre-Test	Past-Test	Perbedaan Poin
1.	Apakah benar ASI Eksklusif adalah pemberian ASI yang diberikan selama 6 bulan?	100	100	-
2.	Apakah benar kandungan yang ada dalam susu formula lebih baik daripada ASI?	40	100	60
3.	Apakah benar ASI dapat membuat anak obesitas ?	60	85	25
4.	Apakah benar manfaat ASI baik untuk pertumbuhan otak?	75	85	10
5.	Apakah benar ASI dapat menyebabkan diare?	50	85	35
6.	Apakah benar ASI bisa menjadi KB alami?	75	100	25
7.	Apakah ASI dapat menyebabkan bayi mengalami diare?	75	100	25
8.	Apakah ASI dapat memperburuk pertumbuhan tulang dan gigi?	60	85	25

Berdasarkan tabel 3, teridentifikasi adanya peningkatan pemahaman pasca penyuluhan kepada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan pada kandungan ASI Eksklusif sebesar 60 poin, pada manfaat ASI sebesar 10 poin, tidak benarnya mengenai bahaya ASI sebesar 25 poin.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan.

Peningkatan pemahaman yang benar ini memberikan nilai positif bagi ibu hamil karena dapat dijadikan modal atau kesadaran ibu dalam pemberian ASI secara eksklusif kepada bayinya. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman yang benar pada ibu hamil tentang pentingnya ASI Eksklusif pada bayi, akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi yang diakhiri dengan perubahan perilaku.

Menurut Notoatmojo (2014), menjelaskan bahwa, peningkatan pengetahuan dan pemahaman yang benar akan mendorong timbulnya sikap positif dan motivasi yang akan diakhiri dengan perubahan perilaku. Proses ini disebabkan karena pengetahuan sendiri merupakan faktor predisposisi dalam perubahan perilaku kesehatan. Selain itu adanya keterlibatan petugas kesehatan dan ibu kader merupakan faktor penguat dalam perubahan pola pikir ibu hamil.

## 2. Status Kesehatan

**Tabel 4.** Status Kesehatan Ibu Hamil di Desa Mulyosari

No	Indikator Penilaian	Jumlah	Persentase
1.	Tinggi Badan		
	- Pendek Perempuan (<155 cm)	0	0
	- Normal	8	100%
2.	IMT		
	- Kurus	2	25%
	- Normal	6	75%
	- Overweight	0	0
	- Obesitas	0	0
3.	KEK (LILA <23,5 cm)	2	25%
4.	Anemia (<11 gr/dl)	1	12,5%

Berdasarkan tabel 4 teridentifikasi status kesehatan tinggi badan baik. Sebagian besar ibu hamil dalam status kurus berdasarkan hasil perhitungan IMT mencapai 25%, status ibu hamil mengalami KEK sebanyak 2 orang (25%) dan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 1 orang (12,5%).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya. Ibu hamil membutuhkan tambahan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin dan proses metabolisme tubuh. Sebuah kajian penelitian menyampaikan masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu tidak menyadari adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan. Sangat penting untuk menyediakan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh dan mempertahankan status gizi yang optimal. Konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin atau bayinya. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil, dengan konsumsi pangannya tetap beraneka ragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya (Novita & Mohammad, 2022).

Selama hamil, ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu hamil dan janinnya. Selain itu, gizi juga diperlukan untuk persiapan memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin akan mengambil persediaan

yang ada di dalam tubuh ibunya, seperti sel lemak sebagai sumber kalori dan zat besi sebagai sumber zat besi. Oleh karena itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam baik proporsi maupun jumlahnya (Novita & Mohammad, 2022).

Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 disebutkan tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia memberi panduan tentang angka kebutuhan gizi berdasarkan jenis kelamin dan umur. Kebutuhan zat gizi yang akan meningkat selama kehamilan di antaranya adalah kebutuhan energi. Pertambahan kebutuhan energi utamanya terjadi pada trimester II dan III. Penambahan konsumsi energi pada trimester II diperlukan untuk pertumbuhan jaringan ibu seperti penambahan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara, serta penumpukan lemak. Adapun penambahan konsumsi energi sepanjang trimester III digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta (Novita & Mohammad, 2022).

Kendala yang dijumpai saat akan dilaksanakan kegiatan adalah belum adanya waktu yang disediakan oleh pihak prodi dalam pembuatan surat izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan di luar kampus ini. Diperlukan kerjasama dan koordinasi yang baik di antara pengelola kesiswaan, dosen dan tim puskesmas yang sedang melaksanakan kegiatan penyuluhan, untuk saling pengertian sehingga kegiatan bisa dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan yang sudah ditetapkan bersama koordinasi kader dan bidan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai keberhasilan:

- a. Adanya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya ASI Eksklusif pada bayi.
- b. Teridentifikasinya status kesehatan ibu hamil yang dinilai dari status gizi.

Adanya partisipasi dari pihak kader, bidan poskeskel dan ibu hamil yang menjadi sasaran utama kegiatan ini. Selain itu adanya komitmen dari penanggungjawab program penyuluhan pentingnya ASI Eksklusif di Desa Mulyosari untuk menindaklanjuti temuan dalam penyuluhan ini sehingga tidak terjadi dampak yang lebih buruk bagi ibu hamil.





**Gambar 2.** Dokumen Kegiatan Penyuluhan Asi Eksklusif dan Pijat Oksitosin Pada Bayi di Desa Mulyosari

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Simpulan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada 8 orang di rumah kader RT15/RW4 Kelurahan Mulyosari, Kecamatan Metro Barat, sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi.
2. Teridentifikasi status kesehatan ibu hamil yang mengalami kurangnya pengetahuan ibu dari pentingnya ASI Eksklusif.



## B. Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di rumah kader RT 15/RW 4 Kelurahan Mulyosari, Kecamatan Metro Barat, maka hal-hal yang dapat disarankan sebagai berikut :

1. Perlu kiranya dilakukan pemantauan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya ASI Eksklusif.
2. Perlunya dilakukan monitoring terhadap ibu hamil yang mengalami KEK dan anemia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pelaksanaan pengabdian ini yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Gambaran geografis Kota Metro pada tahun 2022. [https://info.metrokota.go.id/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/Metro-Selayang-PandangRevisi\\_compressed-1.pdf](https://info.metrokota.go.id/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/Metro-Selayang-PandangRevisi_compressed-1.pdf)
- [2] Gatti, L. (2008). Maternal perceptions of insufficient milk supply in breastfeeding. *Journal of Nursing Scholarship*, 40(4), 355-363.
- [3] Kementerian Kesehatan. Novita A & Mohammad H. (2022). ASI dan Manfaatnya.
- [4] Kementerian Kesehatan. Tiangsa S & Adam M. (2022). ASI Eksklusif.
- [5] Kementerian Kesehatan. Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. (2022). Pengaruh Masalah Gizi pada Ibu Hamil.
- [6] Mufdlilah, Sutisna, E., Akhyar, M. (2017). Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif.
- [7] Purwanti, H. S. (2020). Buku Saku untuk Bidan Konsep Penerapan ASI Eksklusif.
- [8] Putri, O. A., Rahman, F., Laily, N., dkk. (2020). Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui.
- [9] Soekidjo, N. (2014). Promosi Kesehatan. Rineka Cipta.
- [10] UNICEF [homepage on the internet]. ASI adalah penyelamat hidup paling murah dan efektif di dunia New York: UNICEF; 2013 [diakses tanggal 19 September 2024]. Diunduh dalam: [http://www.unicef.org/indonesia/id/media\\_21270.html](http://www.unicef.org/indonesia/id/media_21270.html).
- [11] Widuri, Hesti. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. (Hal 20, 176, 179, 180).
- [12] Wijayanti, Lilis. (2014). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Mergangsan Yogyakarta Tahun 2014. Skripsi. STIKes 'Aisyiyah Yogyakarta. [https://www.google.co.id/url?q=http://opac.say.ac.id/1076/1/Naska h%2520Publikasi.pdf](https://www.google.co.id/url?q=http://opac.say.ac.id/1076/1/Naska%20Publikasi.pdf).