

PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TEKNIK MENYUSUI YANG BENAR UNTUK MENCAPAI KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF

*Application of Correct Breastfeeding Technique Health Education to Achieve
Exclusive Breastfeeding Success*

Desty Puspitasari¹, Kirana Candra², Farhati³, Yulidar Yanti⁴

¹D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: destypuspitaaa@gmail.com

²D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: kirana.dewantara@gmail.com

³D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: f4rh4t1@gmail.com

⁴D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: yantiyulidar@gmail.com

ABSTRACT

Breast milk has the most appropriate advantages for the growth and development of infants. WHO recommends breastfeeding in infants in the first hour after delivery and continued until the age of six months. The Indonesian Ministry of Health adopted a recommendation for exclusive breastfeeding until the baby is six months old. Lactation management is all efforts made to help achieve the success of exclusive breastfeeding. Correct breastfeeding technique is one of lactation management. The purpose of this case study is to find out the description of the provision of health education about the correct breastfeeding technique to achieve the success of exclusive breastfeeding. This case study uses a qualitative case study research approach to provide an overview of the application of correct breastfeeding technique health education to breastfeeding in multiparous postpartum mothers and supports the achievement of exclusive breastfeeding which will be carried out from April to June 2021. The respondents are Mrs. R is 27 years old, a postpartum mother who is still confused about the correct breastfeeding technique. The results of this case study using poster media and demonstration of correct breastfeeding techniques, Mrs. R is able to perform the correct breastfeeding technique, including the position of the mother and baby, the attachment of the baby's mouth, and how to burp the baby, so that there is an increase in knowledge of Mrs. R after the correct breastfeeding technique health education was carried out.

Keywords: *health education, breastfeeding technique, exclusive breastfeeding*

ABSTRAK

ASI mempunyai keunggulan paling tepat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. WHO merekomendasikan pemberian ASI pada bayi dilakukan pada satu jam pertama setelah melahirkan dan dilanjutkan hingga usia enam bulan. Kemenkes RI mengadopsi rekomendasi untuk pemberian ASI eksklusif hingga usia bayi enam bulan. Manajemen laktasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk membantu mencapai keberhasilan menyusui eksklusif. Teknik menyusui yang benar merupakan salah satu dari manajemen laktasi. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar untuk mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Studi kasus ini menggunakan pendekatan penelitian studi kasus kualitatif untuk memberikan gambaran mengenai penerapan pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar terhadap cara menyusui pada ibu nifas multipara dan mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif yang dilakukan pada bulan April s.d Juni 2021. Responden adalah Ny. R usia 27 tahun, seorang ibu nifas yang masih

bingung mengenai teknik menyusui yang benar. Hasil dari studi kasus ini menggunakan media poster dan demonstrasi teknik menyusui yang benar, Ny. R mampu melakukan teknik menyusui yang benar termasuk mengenai posisi ibu dan bayi, perlekatan mulut bayi, serta cara menyendawakan bayi, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan pada Ny. R setelah dilakukan pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, teknik menyusui, ASI eksklusif

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan kehidupan yang diciptakan Tuhan khusus bagi bayi yang mengandung sel darah putih, zat kekebalan, enzim, hormon, dan protein yang cocok untuk bayi.¹ ASI terbukti mempunyai keunggulan yang tidak dapat digantikan oleh makanan dan minuman manapun karena ASI mengandung zat gizi yang paling tepat dan lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.² ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama enam bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air the, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, bubur, susu, biskuit, bubur nasi, dan tim nasi, kecuali vitamin, mineral, dan obat.³

World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI pada bayi dilakukan pada satu jam pertama setelah melahirkan dan melanjutkan setelah usia enam bulan pertama di kehidupan bayi, sehingga bayi dapat memenuhi nutrisi makanan yang memadai dengan terus menyusui sampai dua tahun.⁴ Menurut data *World Health Organization* (WHO) dan UNICEF, cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah enam bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030.⁵

Manajemen laktasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya secara eksklusif. Laktasi atau menyusui mempunyai dua pengertian, yaitu produksi ASI (reflek prolaktin) dan pengeluaran ASI oleh hormone

oksitosin (reflek aliran atau *let down reflex*).²

Teknik menyusui adalah salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI di mana apabila teknik menyusui tidak benar mampu menyebabkan puting lecet dan menjadikan ibu enggan untuk menyusui bayinya, bayi yang jarang menyusu akan berdampak kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya tetapi sering kali ibu kurang mendapatkan informasi mengenai manfaat ASI dan mengenai teknik menyusui yang benar.⁶ Teknik menyusui yang benar merupakan cara memberikan ASI pada bayi yang terdiri dari posisi dan pelekatan pada payudara secara tepat.⁷

Masalah yang dirasakan ketika menyusui antara lain adanya puting susu yang lecet dan masalah pada penempelan mulut bayi ke payudara. Banyak ibu yang berhenti menyusui pada minggu kedua pasca bersalin karena adanya masalah seperti nyeri pada payudara ketika menyusui, kesulitan menghisap pada bayi akibat salah posisi saat menyusui, serta adanya penjadwalan pemberian ASI karena menganggap bahwa pemberian ASI merupakan kegiatan yang menghabiskan waktu.⁷

Manfaat mengetahui tentang teknik menyusui yang benar bagi ibu dalam fase menyusui adalah mampu meningkatkan keberhasilan dalam menyusui, jika ditambah dengan keyakinan dan pemahaman serta dukungan memberikan ASI saja hingga usia bayi enam bulan maka akan muncul kesadaran dan semangat dalam diri ibu untuk senantiasa memberika ASI eksklusif. Hasil penelitian oleh Pratiwi,

A. pada tahun 2018 mengenai "Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Teknik Menyusui yang Benar," menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan ibu maka semakin baik pula teknik menyusuinya, hal ini dikarenakan ibu mempunyai pemahaman yang baik mengenai teknik menyusui yang benar, sehingga ibu mampu menerapkan dengan baik saat menyusui bayinya.

Studi pendahuluan didapatkan Ny. R telah melahirkan anak kedua dengan persalinan spontan / normal di Klinik Bhakti Ibunda Aisyah Kabupaten Cianjur, masih bingung cara menyusui yang baik dan benar, beberapa alasan yang melatarbelakanginya adalah belum pernah mendapatkan edukasi mengenai cara menyusui yang benar selama kehamilan anak kedua serta jarak usia anak pertama dan anak kedua yang cukup jauh, sehingga klien mengaku lupa bagaimana cara menyusui yang benar. Berdasarkan pernyataan klien tersebut maka dapat disimpulkan rumusan masalahnya adalah "Bagaimana asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. R dengan penerapan pendidikan kesehatan teknik menyusui di Klinik Bhakti Ibunda Aisyah Kabupaten Cianjur?"

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi kasus kualitatif untuk memberikan gambaran mengenai penerapan pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar terhadap cara menyusui pada ibu nifas multipara yang jarak antara anak pertama dan anak berikutnya cukup jauh dan mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif yaitu Ny. R di Klinik Utama Bhakti Ibunda Aisyah Kabupaten Cianjur, sehingga studi kasus ini dapat mempelajari dan menjelaskan kejadian suatu kasus secara komprehensif agar memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerapan atau cara menyusui yang baik dan benar.

Subjek penelitian ini yaitu Ny. R usia 27 tahun, pekerjaan ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SD, telah melahirkan anak kedua dengan persalinan secara spontan / normal, masih bingung cara menyusui yang baik dan benar karena jarak anak pertama dengan jarak anak kedua cukup jauh yaitu 7 tahun serta belum pernah terpapar informasi mengenai pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar. Pelaksanaan studi kasus ini telah berlangsung pada April hingga Juni 2021.

Metode yang digunakan pada studi kasus ini merupakan metode pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar sesuai dengan prosedur, dengan menggunakan beberapa alat dan bahan yaitu alat perlindungan diri, pedoman wawancara tidak terstruktur untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar, Satuan Acara Penyuluhan (SAP), poster ASI eksklusif, poster teknik menyusui, serta poster prosedur pencegahan COVID-19 selama menyusui.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara primer dan sekunder. Data primer pada studi kasus ini didapatkan dari data subjektif dan data objektif dengan melakukan wawancara secara langsung terhadap klien dan observasi atau pengamatan secara langsung terhadap klien selama asuhan kebidanan komprehensif berlangsung. Data sekunder didapatkan dari dokumentasi kebidanan seperti buku KIA dan catatan register klien. Beberapa pengumpulan data dilakukan melalui telekomunikasi via aplikasi *WhatsApp* karena pandemi COVID-19 yang masih berlangsung.

Proses studi kasus ini diawali dengan memilih satu klien ibu hamil trimester tiga yang memiliki kebingungan mengenai cara menyusui yang benar agar mampu mendukung proses pemberian ASI secara eksklusif, bersedia dijadikan subjek dalam proses studi kasus asuhan kebidanan secara komprehensif, bersedia menandatangani surat persetujuan setelah diberikan penjelasan (*informed consent*). Proses studi kasus ini dilakukan dari April hingga Juni 2021 dan dilakukan secara bertahap karena merupakan bagian dari asuhan kebidanan komprehensif. Pada awal penelitian, penulis melakukan pengkajian secara menyeluruh, kemudian melakukan kontrak kesepakatan, wawancara dan observasi secara langsung mengenai pengetahuan klien terkait teknik menyusui yang benar, hingga menjelaskan mengenai prosedur teknik menyusui yang benar, dimulai dari penjelasan ASI eksklusif hingga observasi secara berkala mengenai perilaku menyusui setelah sebelumnya diberikan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar.

Pelaksanaan studi kasus ini memperhatikan etika asuhan yang diberikan mengingat subjek penelitian adalah manusia. Mengingat kemungkinan klien mengalami ketidaknyamanan karena waktu yang digunakan untuk memberikan asuhan cukup lama. Peneliti memegang teguh etika penelitian serta sikap ilmiah sehingga dapat meminimalkan kemungkinan kerugian yang didapat oleh klien. tiga prinsip etika penelitian yang diterapkan adalah *respect of person, beneficence and non maleficence*, dan *justice*.

HASIL

Studi kasus ini dilakukan dari bulan April hingga Juni 2021, kegiatan yang dilakukan di antaranya yaitu melakukan kontrak setelah diberikan penjelasan kepada klien (*informed consent*) pada Ny. R, melakukan wawancara atau

pengkajian pengetahuan awal klien sebelum dilakukan pemaparan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar, melakukan asuhan kebidanan komprehensif termasuk di dalamnya pemberian pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar dengan cara penyampaian materi dan demonstrasi pada klien, serta melakukan evaluasi perilaku menyusui setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui.

Responden studi kasus ini merupakan klien ibu nifas multipara yang belum mengetahui teknik menyusui yang benar serta belum pernah terpapar mengenai pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar, klien mampu berkomunikasi dengan baik, kooperatif serta bersedia menjadi responden dalam studi kasus dengan telah menandatangani *informed consent* yang berisi persetujuan untuk terlibat dalam studi kasus ini.

Ny. R dengan usia 27 tahun, bertempat tinggal di Kabupaten Cianjur, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Ny. R datang ke klinik pada tanggal 22 April dengan keluhan mulas-mulas yang semakin teratur dan sudah ada keluaran lendir bercampur darah. Pada pukul 12.20 WIB bayi lahir secara spontan / persalinan normal. Ny. R mengaku masih bingung tentang cara menyusui yang benar karena selama kehamilan keduanya ini belum pernah mendapatkan pengetahuan / pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar. Di samping itu, adanya jarak yang cukup jauh antara anak pertama dan anak kedua, Ny. R mengaku lupa bagaimana cara menyusui yang baik dan benar.

Kegiatan awal pertemuan pertama pada tanggal 22 April 2021, menggali mengetahui pengetahuan klien tentang cara menyusui yang benar serta tentang ASI eksklusif, kemudian meminta klien untuk mempraktikkan cara menyusui yang klien ketahui sebelum dilakukan tindakan pemaparan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui

yang benar ke depannya. Klien menyatakan bahwa ia ada lupa mengenai cara menyusui yang benar agar ASI keluar dengan maksimal dan tidak terjadi lecet pada payudara karena jarak menyusui antara anak pertama dan anak kedua cukup jauh.

Kemudian masih di hari yang sama, peneliti melakukan pendidikan kesehatan dimulai dengan materi mengenai ASI eksklusif dan dilanjutkan mengenai teknik menyusui yang benar termasuk di dalamnya terdapat materi posisi ibu dan bayi saat menyusui, perlekatan mulut bayi pada payudara. Kegiatan tersebut dilakukan dengan metode pemaparan materi dan demonstrasi untuk memberikan arahan secara langsung.

Materi yang diberikan pada pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar yaitu posisi badan ibu dan bayi yang di dalamnya terdapat ibu harus duduk atau berbaring dengan santai; memegang bayi pada belakang bahunya dan bukan pada dasar kepala; putar seluruh badan bayi hingga menghadap ibu; rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara; tempelkan dagu bayi pada payudara ibu; telinga bayi harus dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi; dan jauhkan hidung dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi menggunakan lengan ibu bagian dalam. Kemudian mengenai posisi mulut bayi pada puting susu ibu yaitu payudara dipegang dengan bentuk huruf C; bayi diberi rangsangan agar membuka mulut (*rooting reflex*); posisi puting susu di atas "bibir atas" bayi dan berhadapan dengan hidung bayi; lalu masukkan puting susu ibu menelusuri langit-langit mulut bayi; dan dianjurkan tangan ibu yang bebas dipergunakan untuk mengelus bayi. Selanjutnya yaitu mengenai posisi menyusui bayi yang benar di antaranya adalah tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu; dagu bayi menempel pada payudara; dagu bayi menempel pada dada ibu yang berada di dasar payudara (bagian bawah); mulut bayi terbuka dengan bibir

bawah yang terbuka; dan sebagian besar areola tidak tampak.⁹

Pertemuan selanjutnya pada tanggal 29 April 2021, peneliti melakukan evaluasi dari pemberian pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui yang benar dan didapatkan hasil bahwa Ny. R mampu mempraktikkan apa yang telah disampaikan diantaranya mengenai posisi ibu saat menyusui, posisi bayi saat menyusui, perlekatan mulut bayi pada payudara ibu, cara menyendawakan bayi setelah disusui, serta ibu masih memberikan ASI saja pada bayinya tanpa diberikan minuman atau makanan tambahan lainnya. Pada tanggal 3 Mei 2021 dan tanggal 3 Juni 2021 dilakukan kembali evaluasi mengenai teknik menyusui yang benar dan pemberian ASI secara eksklusif, dan didapatkan hasil bahwa ibu masih menerapkan mengenai cara menyusui yang benar dan membuat ibu yakin bahwa ia akan mampu memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya hingga usia 6 bulan.

PEMBAHASAN

1. Gambaran cara menyusui sebelum dilakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar.

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar, didapatkan dari hasil wawancara dengan Ny. R menyatakan bahwa masih bingung mengenai cara menyusui yang benar karena selama kehamilan ini belum pernah mendapatkan paparan pendidikan mengenai teknik menyusui yang benar serta ibu mengaku lupa karena jarak anak pertama dengan jarak anak kedua yang cukup jauh yaitu enam tahun.

Dalam proses menyusui diperlukan kenyamanan yang terletak pada ibu juga bayi karena hal tersebut akan berdampak pada pengeluaran ASI yang maksimal. Kenyamanan tersebut akan hadir jika ibu mampu mengetahui serta

menerapkan teknik menyusui yang baik dan tepat yang merupakan teknik menyusui kunci utama keberhasilan dalam menyusui.⁷ Produksi ASI yang kurang dan lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Rasa cemas, stress, dan ragu atau kurang percaya diri juga mampu menyebabkan pengeluaran ASI terhambat. *American Academy of Pediatric (AAP)* merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir yakni dengan strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan.²

Pemerintah Indonesia khususnya Departemen Kesehatan telah mengadopsi pemberian ASI eksklusif enam bulan sesuai rekomendasi WHO dan UNICEF, sebagai satu program perbaikan gizi bayi atau balita.¹⁰

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI pada bayi yang terdiri dari posisi ibu dan bayi saat menyusui, serta perlekatan pada payudara secara tepat.⁷ Teknik menyusui adalah suatu cara pemberian ASI yang dilakukan oleh ibu kepada bayinya demi mencukupi kebutuhan nutrisi bayi tersebut.¹¹

2. Gambaran cara menyusui setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar.

Hasil yang diperoleh peneliti setelah melakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik menyusui yang benar, Ny. R mampu menerapkan tata cara teknik menyusui yang benar pada bayinya yang meliputi posisi tubuh ibu, posisi bayi, perlekatan mulut bayi pada payudara ibu, serta tata cara menyendawakan bayi saat selesai menyusui bayinya.

Teknik menyusui merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan pengeluaran ASI secara maksimal. Bayi yang jarang menyusu

akan berdampak kurang baik, karena hisapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya tetapi sering kali ibu kurang mendapatkan informasi mengenai manfaat ASI dan mengenai teknik menyusui yang benar.⁶

Posisi bayi saat proses menyusu sudah baik dan benar yaitu sesuai seperti yang disampaikan oleh Wulandari dan Handayani (2011) bahwa tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu, dagu bayi menempel pada payudara, kemudian telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi. Perlekatan mulut bayi Ny. R juga sudah sesuai sehingga bayi mampu menyusu dengan nyaman juga efektif. Sesuai dengan yang disampaikan oleh Wulandari dan Handayani (2011) bahwa mulut bayi terbuka dengan bibir bawah yang terbuka serta sebagian besar areola tidak tampak.⁹ Teknik menyusui yang benar merupakan cara memberikan ASI pada bayi yang terdiri dari posisi dan perlekatan pada payudara secara tepat.⁷

Sesuai teori yang disampaikan Wulandari dan Handayani (2011) bahwa pasca menyusui lepaskan isapan bayi dengan jari kelingking dimasukkan ke mulut bayi melalui sudut mulu bayi atau dagu bayi ditekan kebawah, kemudian ASI dioleskan pada putting susu dan areola dan biarkan hingga kering dengan sendirinya. Di samping itu, Ny. R juga menerapkan cara menyendawakan bayi setelah menyusu yaitu dengan cara bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan atau bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya ditepuk perlahan. Wulandari dan Handayani (2011) Menyendawakan bayi bermanfaat untuk mengurangi risiko terjadinya muntah karena udara yang terhisap banyak.⁹

SIMPULAN

Setelah dilakukan pemaparan mengenai pendidikan kesehatan teknik menyusui yang benar menggunakan poster sebagai media dan demonstrasi langsung, terdapat peningkatan pengetahuan Ny. R terhadap cara menyusui bayinya dengan benar agar ASI yang keluar tidak sedikit serta tidak menimbulkan ketidaknyamanan saat menyusui. Ny. R mampu menerapkan bagaimana posisi yang baik dan benar saat menyusui, menerapkan perlekatan mulut bayi pada payudara ibu dengan benar, dan menyendawakan bayi setelah disusui. Hingga usia bayi 40 hari Ny. R masih hanya memberikan ASI saja pada bayinya tanpa tambahan makanan apapun. Ny. R juga berencana untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya karena ia yakin dengan cara menyusui yang benar akan timbul kenyamanan untuk tetap menyusui.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
2. Aryani, Y. & Fatiyani A. Penerapan Pijat Oksitosin dalam Upaya Memperbanyak Produksi ASI Melalui Pelatihan Para Bidan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2019, 3 (2): 361-367.
3. Sadiman., Islamiyati., dan Sri L. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di PT GPM Bandar Mataram Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 2014, 7 (2): 33-42.
4. World Health Organization. 2015. World Breastfeeding Week Message: Breastfeeding and Work--Let's Make It Work!. [Dokumen di Internet]. World Health Organization. (Diunduh 23 Maret 2021). Available from: <https://www.who.int/mediacentre/events/meetings/2015/>
5. World Health Organization. 2018. Global Breastfeeding Scorecard. [Dokumen di Internet]. World Health Organization. (Diunduh 23 Maret 2021). Available from: <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-scorecard-2018.pdf>
6. Roesli, U. 2011. ASI Eksklusif. Surabaya: Niaga Swadaya.
7. Rusyantia, A. Hubungan Teknik Menyusui dengan Keberhasilan Menyusui pada Bayi 0 – 6 Bulan yang Berkunjung di Puskesmas Kedaton Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, 2017, 11 (2): 90-94.
8. Pratiwi, A. Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Menyusui yang Benar. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 2018, 9 (3): 372-381.
9. Wulandari & Handayani. 2011. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
10. Damanik, R. Y., Widya R., & Soemardini. Hambatan Kinerja Konselor Menyusui dalam Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Kupang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2015, (2) 1: 1-10.
11. Amalia, F. N. & Evy, T. S. Pendidikan Kesehatan Tentang Tehnik Menyusui yang Benar Terhadap Perilaku Menyusui pada Ibu Nifas Primipara. *Jurnal Keperawatan*, 2020, 6 (2): 61-68.