



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Edukasi pemahaman kecukupan air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui di Queen Baby Spa

Education on understanding the sufficiency of breast milk for breastfeeding mothers at Queen Baby Spa.

Dian Nur Adkhana Sari¹, Yeni Isnaeni², Sri Nur Hartiningsih³, Suryati⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global

Article Information

Received: 22 July 2025

Revised : 20 January 2026

Accepted: 5 February 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords: *adequate breast milk; breastfeeding; education.*

Kata kunci: *edukasi; ibu menyusui; kecukupan ASI.*

Correspondence

Name : Dian Nur Adkhana Sari

Phone : 085647279200

E-mail: adkhanadian@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: Breastfeeding is a long-term health investment that benefits human survival. Mothers are the pioneers in efforts to improve the quality of human resources in Indonesia, so it is important to increase their knowledge and awareness of the importance of exclusive breastfeeding, especially for infants aged 0-6 months. Infants are expected to receive sufficient breast milk between the ages of 0-6 months.

Objective: The purpose of this activity is to increase the knowledge of breastfeeding mothers about breast milk sufficiency for their babies.

Method: This community service activity used the ABCD (Asset-Based Community Development) method. The community service activity began with a health check, blood pressure measurement, and weight measurement, followed by education about breast milk sufficiency. Forty breastfeeding mothers participated in this activity, with a total of 60 minutes of activity. The instrument used in this activity was the breast milk sufficiency knowledge instrument.

Results: The results of the community service showed that knowledge scores before the health education were mostly sufficient for 25 participants (62.5%), and knowledge scores after the health education were good for 40 participants (100%). There was an increase in knowledge after the health education.

Conclusion: This community service activity went smoothly. Most breastfeeding mothers experienced increased knowledge about breast milk sufficiency. Therefore, it is hoped that through this community service, breastfeeding mothers' awareness of health will increase.

ABSTRAK

Latar Belakang: Menyusui merupakan salah satu investasi kesehatan jangka panjang yang bermanfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Ibu merupakan pelopor dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia, sehingga penting untuk meningkatkan pengetahuannya serta menyadari pentingnya pemberian ASI secara eksklusif terutama bagi bayi usia 0-6 bulan. Bayi diharapkan mendapat cukup ASI pada usia 0-6 bulan, kecukupan ASI pada bayi dapat diartikan sebagai kondisi di mana bayi menerima ASI dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Tujuan: Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang kecukupan ASI pada bayi.

Metode: Pada kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ABCD (*Asset Based Community Development*), Kegiatan abdimas ini dimulai dengan cek kesehatan pengukuran tekanan darah dan pengukuran berat badan kemudian dilanjutkan edukasi tentang kecukupan ASI. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta ibu menyusui, dengan total kegiatan selama 60 menit. Instrumen pada kegiatan ini menggunakan instrument pengetahuan kecukupan ASI.

Hasil: Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan skor pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan didapatkan Sebagian besar dalam skor cukup sebanyak 25 peserta (62,5%) dan skor pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan skor baik sebanyak 40 peserta (100%), terdapat kenaikan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

Simpulan: Kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar, Sebagian besar ibu menyusui mengalami kenaikan pengetahuan tentang kecukupan ASI. Oleh karena itu diharapkan melalui pengabdian masyarakat ini kesadaran ibu menyusui akan kesehatan semakin meningkat.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan bayi usia 0-6 bulan sangat pesat tetapi sistem pencernaan bayi belum berfungsi dengan sempurna sehingga belum mampu mencerna makanan secara menyeluruh selain Air Susu Ibu. Air susu ibu atau yang sering di dengar dengan ASI merupakan satu-satunya makanan yang terbaik untuk bayi, karena memiliki komposisi gizi yang paling lengkap untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wulandari & Mayangsari, 2019). Pada tahun 2020, di Indonesia persentase bayi dengan usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sekitar 66,1%. Pencapaian indeks persentase bayi di bawah 6 bulan yang diberi ASI sudah mencapai target tahun 2020 sebesar 40%. Target nasional adalah 80% sehingga pencapaian tersebut perlu ditingkatkan lagi agar bisa tercapai target nasional (Pertiwi et al., 2023).

Pada tahun 2023, di Indonesia persentase bayi dengan usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sekitar 73,97%. Sedangkan persentase di Yogyakarta pada tahun 2023 sekitar 78,25% (Statistik, 2024). Pada tahun 2023, didapat data setiap kabupaten terkait Ibu menyusui bayi usia bayi kurang dari 6 bulan. Meliputi dari Kabupaten Sleman yaitu 88,1%, Kabupaten Bantul 85,06%, Kabupaten Kulon Progo 83,46%, Kabupaten Jogja 81,2%, Kabupaten Gunung Kidul 79,26% dan di provinsi DIY yaitu 84,16% (Dinas Kesehatan, 2023).

Pada bulan Januari–Oktober tahun 2024 didapatkan data terkait ibu menyusui bayi usia kurang dari 6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani yaitu sebanyak 432 ibu yang menyusui bayinya kurang dari 6 bulan dan sebanyak 54 ibu yang melakukan pijat laktasi (Spa, 2024). Profil Kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2023 kecukupan pemberian ASI eksklusif pada bayi yaitu 63,9%, namun terdapat empat belas provinsi yang memiliki angka di bawah target 50%. Provinsi dengan kecukupan ASI tertinggi adalah NTB (81,1%), sedangkan persentase terendah terkait kecukupan ASI adalah Provinsi Papua Barat sebesar 10,9% (Kemenkes RI, 2024).

Tata cara menyusui disebut juga dengan menyusui dini, karena ASI tidak dapat dikeluarkan sebelum plasenta terlepas. Plasenta mengandung hormon yang melawan prolaktin, sehingga menghambat produksi ASI. Biasanya, ASI akan keluar dalam waktu 2-3 hari setelah kelahiran. Namun kolostrum sudah ada di payudara sehingga bermanfaat bagi bayi karena memiliki konsentrasi nutrisi dan antibodi yang tinggi yang dapat membunuh kuman. Tetapi, terkadang para ibu mengalami kendala dalam memproduksi ASI. Kendala terbesarnya adalah rendahnya jumlah ASI yang diproduksi (Magdalena et al., 2020).

Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon yakni prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, dan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Oleh karena itu saat bayi baru lahir disarankan bayi diletakan di atas dada ibu dan kulit dengan kulit, dan bayi harus mencari puting ibu” (Rahayu & Wijayanti, 2022). Faktor-faktor permasalahan terkait pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia antara lain, sebagian ibu mengatakan bahwa ASI nya keluar sedikit atau tidak keluar dan akhirnya diganti dengan susu formula, masih banyak tenaga kesehatan ditingkat layanan yang belum peduli atau belum berpihak pada pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI Eksklusif, yaitu masih mendorong untuk memberikan susu formula pada bayi 0-6 bulan dengan alasan menambah nutrisi bayi. Kemudian masih sangat terbatasnya konselor ASI dan belum maksimalnya kegiatan edukasi,

sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI. Sehingga program pencapaian ASI yang diwajibkan oleh pemerintahan bisa dikatakan belum mencapai target keberhasilan (Kemenkes, 2016).

Di lapangan, terbukti bahwa hari-hari awal setelah melahirkan dapat menjadi tantangan dalam membina pemberian ASI dini karena produksi ASI yang tidak mencukupi. Tidak lancarnya produksi dan pengeluaran ASI pada masa ini dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting untuk kelancaran proses produksi dan pengeluaran ASI (Magdalena et al., 2020).

Kecukupan ASI pada bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk teknik pijat yang diterapkan pada ibu menyusui. Pijat oksitosin dan pijat refleksi merupakan dua teknik yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Wulandari & Mayangsari, 2019). Penting pada ibu menyusui mengetahui tanda kecukupan ASI pada bayi dengan memberikan informasi tentang tanda kecukupan ASI. Maka dari itu pengabdian tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi pemahaman kecukupan ASI pada ibu menyusui. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang kecukupan ASI pada bayi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode ABCD (*Asset Based Community Development*). Kegiatan ini dilaksanakan di *Queen Baby Spa*. Mitra pada kegiatan pengabdian ini adalah *Queen Baby Spa*. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi beberapa tahap kegiatan. Tahap pertama tahap pendahuluan merupakan tahap persiapan atau tahap awal dalam proses pengabdian masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan penyusunan proposal, studi pendahuluan dan perizinan tentang kegiatan yang akan dilakukan, kemudian melakukan koordinasi dan pembagian undangan. Tahap selanjutnya adalah Tahap pelaksanaan dilakukan dengan koordinasi dengan pihak manajemen *Queen Baby Spa*, dengan menyampaikan tujuan kegiatan dan rencana pelaksanaan kegiatan, kegiatan yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit, sebanyak 40 peserta, kegiatan ini dilakukan berbarengan dengan kegiatan sarasehan. Terakhir tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan pretes diawal sebelum kegiatan penyuluhan dan dilakukan postes setelah kegiatan penyuluhan. Tanya jawab dilakukan secara langsung setelah proses diskusi.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 40 ibu menyusui. Karakteristik peserta tersaji pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik peserta pengabdian (n=40).

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	40	100
Laki-laki	0	0
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	30	75
Wiraswasta	10	25
Jumlah	40	100

Berdasarkan Tabel 1 jumlah peserta abdimas 40 orang (100%) berjenis kelamin perempuan status pekerjaan IRT sebanyak 30 (75%) dan wiraswasta 10 orang (25%).

Tabel 2
Edukasi tentang pemahaman kecukupan asi sebelum dan setelah diberikan edukasi pada ibu menyusui di Queen Baby Spa (n=40)

Pengetahuan depresi pospartum	Pretes		Postes	
	n	%	n	%
Rendah (<60%)	0	0	0	0
Cukup (skor 60-80%)	25	62,5	0	0
Baik (>80%)	15	37,5	40	100
Jumlah	40	100	40	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang depresi postpartum meningkat pengetahuan dengan nilai baik sebesar 40 orang (100%).



Gambar 1. Situasi pengabdian masyarakat

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian Masyarakat didapatkan skor pengetahuan sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan didapatkan Sebagian besar dalam skor cukup sebanyak 25 peserta (62,5%) dan skor pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan didapatkan skor baik sebanyak 40 peserta (100%), terdapat kenaikan pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Salah satu penelitian yang dilakukan Prastiwi,dkk (2018), bahwa pendidikan Kesehatan tentang kecukupan ASI mengalami peningkatan pengetahuan ibu. Hal ini menunjukkan penyuluhan merupakan salah satu cara membantu masyarakat untuk merubahsikap dan perilakunya untuk lebih sehat secara mandiri.

Peningkatan pengetahuan seseorang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu, demikian halnya edukasi yang dilakukan pada dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Edukasi di berikan kepada ibu menyusui sehingga terjadi peningkatan pengetahuan tentang ASI. Setiap ibu memiliki resiko untuk mengalami kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif meskipun ibu sudah menginisiasi pemberian ASI pada awal kehidupan. Dampaknya bisa terjadi dikemudian hari, dimana ibu mengalami kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif sehingga persentase ibu yang menyusui eksklusif menjadi menurun seiring dengan bertambahnya usia bayi (Susanti et al., 2022).

Faktor-faktor permasalahan terkait pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia antara lain, sebagian ibu mengatakan bahwa ASI nya keluar sedikit atau tidak keluar dan akhirnya diganti dengan susu formula, masih

banyak tenaga kesehatan ditingkat layanan yang belum peduli atau belum berpihak pada pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif, Kemudian masih sangat terbatasnya konselor ASI dan belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang kecukupan produksi ASI. Solusi dari permasalahan yang dihadapi masyarakat khususnya ibu menyusui yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang pemberian edukasi kecukupan ASI. Luaran yang ditargetkan dari kegiatan PKM ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan ibu menyusui mengenai kecukupan produksi ASI (Susanti et.,al, 2022).

Kecukupan ASI pada bayi ditunjukkan oleh beberapa tanda yang dapat diamati oleh orang tua. Bayi yang cukup ASI biasanya memiliki pola menyusu yang baik, dengan durasi menyusu yang memadai, dan terlihat tenang atau puas setelah menyusu. Selain itu, bayi akan buang air kecil sebanyak 6–8 kali sehari dengan urin yang berwarna cerah dan tidak berbau tajam (Arimini et al., 2020). Kecukupan ASI pada bayi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk teknik pijat yang diterapkan pada ibu menyusui. Pijat oksitosin dan pijat refleksi merupakan dua teknik yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui (Wulandari & Mayangsari, 2019).

Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh 2 refleks, yaitu refleks pembentukan/ produksi ASI atau refleks prolactin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (*let down reflex*) (Roesli, 2013). Refleks tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan sentuhan pada payudara dan pemijatan oksitosin sehingga merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel miopitel sehingga produksi ASI tersedia bagi bayi (Bahiyatun2009). Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya factor psikologis dan asupan zat gizi. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri akan dapat mempengaruhi produksi ASI dan salah satu factor psikologis yang mempengaruhi Adalah kecemasan. Ibu yang mengalami kecemasan maka akan terjadi pelepasan adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah pada alveoli, sehingga mengakibatkan hambatan let down refleks sehingga ASI tidak mengalir dan mengalami bendungan (Ramadhani dkk, 2020).

Bayi yang mendapatkan ASI cukup akan mengalami penambahan berat badan pada setiap harinya kurang lebih sekitar 20-30 gram per hari. Kenaikan berat badan pada bayi ini bervariasi bergantung dengan asupan yang diberikan pada bayi tersebut dari awal kelahiran hingga usianya saat itu. Dimana hal ini merujuk pada kecukupan ASI. Kecukupan ASI itu sendiri ditandai dengan rasa puas saat bayi setelah menyusu dan ibu juga merasa puas sesudah menyusui bayi (Hadi & Lukas, 2024).

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) eksklusif selama enam bulan di seluruh dunia belum sesuai dengan rekomendasi *World Health Organization* (WHO). Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Namun pada sebagian ibu tidak dapat memberikan ASI eksklusif karena alasan ASI tidak keluar atau hanya keluar sedikit. Banyak masalah muncul di hari pertama pemberian ASI seperti ASI tidak keluar sehingga bayi tidak mendapatkan ASI yang memadai, salah satu upaya untuk meningkatkan kecukupan ASI yaitu pijat oksitosin. Terlepas dari manfaat ASI, masalah masalah dalam pemberian ASI eksklusif salah satu kendala utamanya yakni produksi ASI yang tidak lancar (Septiana, dkk. 2022).

Salah satu penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor dominan yang mempengaruhi persepsi ibu menyusui tentang kecukupan ASI. Pertama, pengetahuan ibu tentang manfaat ASI secara signifikan berhubungan dengan persepsi mereka tentang kecukupan ASI. Ibu yang memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang manfaat ASI cenderung lebih percaya bahwa ASI mereka cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi mereka. Selain itu, dukungan sosial juga menjadi faktor dominan yang mempengaruhi persepsi ibu menyusui. Ibu yang mendapatkan dukungan positif dari keluarga, teman, dan tenaga medis cenderung memiliki persepsi yang lebih positif tentang kecukupan ASI mereka. Dukungan sosial ini memberikan rasa percaya diri kepada ibu bahwa ASI mereka cukup untuk bayi mereka (Haque, 2022).

Faktor-faktor permasalahan terkait pencapaian ASI Eksklusif antara lain sebagian ibu mengatakan bahwa ASI nya keluar sedikit atau tidak keluar dan akhirnya diganti dengan susu formula, masih banyak tenaga kesehatan ditingkat layanan yang belum peduli atau belum berpihak pada pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif, Kemudian masih sangat terbatasnya konselor ASI dan belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye terkait pemberian ASI. Solusi dari permasalahan yang dihadapi masyarakat khususnya ibu menyusui yaitu dengan memberikan penyuluhan tentang pemberian edukasi kecukupan ASI (Susanti, dkk, 2022).

Masalah gizi di Indonesia dan negara berkembang umumnya masih didominasi oleh masalah kurang energi protein (KEP), anemia besi, gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), kekurangan vitamin A (KVA) dan masalah obesitas. Anemia umumnya dijumpai pada golongan rawan gizi yaitu ibu hamil, ibu menyusui, anak balita serta anak sekolah. Anemia atau gizi yang buruk pada ibu menyusui akan menyebabkan gangguan nutrisi dan produksi air susu ibu (ASI) menjadi kurang sehingga menimbulkan gangguan pertumbuhan bayi. Ibu menyusui dengan gizi buruk akan mempengaruhi kecukupan ASI karena tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk memproduksi ASI, tetapi tubuh tidak dapat memenuhi sehingga zat gizi tersebut diambil dari tubuh ibu dan berakibat makin lama ibu akan mengalami gizi yang bertambah buruk (Pujiastuti, 2010).

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. Zat-zat yang terkandung dalam ASI dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan syaraf dan otak, dan untuk kekebalan tubuh bayi terhadap beberapa penyakit serta mewujudkan ikatan emosional antara ibu dan bayinya. Sebagian besar ibu gagal memberikan ASI eksklusif kepada bayinya karena kurangnya pemahaman ibu tentang teknik menyusui yang benar, sehingga puting susu sering lecet dan retak. Untuk mencapai keberhasilan menyusui diperlukan pengetahuan mengenai tehnik-tehnik menyusui yang benar (Faiqah & Hamidiyanti, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi tentang tanda kecukupan ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang kecukupan ASI pada bayi Kegiatan ini berjalan dengan lancar yang dihadiri oleh 40 peserta. Disarankan kepada ibu menyusui lebih memperhatikan tanda kecukupan ASI karena hal ini berpengaruh terkait dengan kecukupan nutrisi yang berperan penting pada tumbuh kembang pada bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan. (2023). *Data Jumlah Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan Yang Mendapatkan ASI Eksklusif di Provinsi DIY*.
- Faiqah & Hamidiyanti. (2021). Edukasi Posisi Dan Perlekatan Pada Saat Menyusui Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Asi Eksklusif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, Vol 3 No 1, 64-70.
- Haq dkk. (2022). Faktor Dominan Tentang Persepsi Ibu Menyusui Tentang Kecukupan Asi. *Journal of Midwifery and Public Health*, Vol 4 No 1, 103-109.
- Kemkes RI. (2024). *Data Kecukupan ASI Bayi Usia 0 - 6 Bulan*.
- Kemkes RI. (2016). *Ini Penyebab Stunting Pada Anak*.
- Magdalena, M., Auliya, D., Usraleli, U., Melly, M., & Idayanti, I. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas sidomulyo rawat jalan pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 344–348.
- Pertiwi, A. P., Mu'ti, A., & Buchori, M. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu tentang ASI Eksklusif dan Cara Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6 bulan di Puskesmas Segiri Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 9(3), 103–109.
- Pratiwi, dkk. (2018). Peningkatan Persepsi Kecukupan ASI pada Ibu menyusui. *Jurnal Abdimas PHB*, 1(1), 75-82.
- Pujiastuti, (2010). Korelasi Antara Status Gizi Ibu Menyusui Dengan Kecukupan ASI Di Posyandu Desa Karang Kedawang Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kebidanan*, 9(3), 128–134
- Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2022). Penerapan Rolling Massage Punggung Untuk Mengatasi Masalah Menyusui Tidak Efektif. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 65–71.
- Ramadhani dkk, (2020). Asupan Vitamin dan Tingkat Kecukupan Merupakan Faktor Risiko Kecukupan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi. *Jurnal Kebidanan*, 128–134
- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: TrubusAqriwidya.
- Septiana,, dkk (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kecukupan ASI Paa Ibu Menyusui. *Indonesia Journal Of Community Empowerment*, 4(1), 203-209.
- Susanti, dkk. (2022). Edukasi Tentang Kecukupan Asi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Integritas*, 6(2), 96-103.
- Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Terhadap Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 9(3), 128–134.