

**PENGARUH SPA PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN
PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TERARA**

Baiq Enggita Rinawan Sari¹, Siti Naili Ilmiyani², Eka Mustika Yanti³

ABSTRAK

Latar Belakang : Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang pada hari-hari pertama masa nifas selalu menjadi pemicu bayi baru lahir diberikan susu formula yang akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya ASI Eksklusif. Berdasarkan data yang di peroleh di Puskesmas Terara menunjukkan bahwa jumlah ibu melahirkan dari Januari sampai dengan Desember 2022 sebanyak 758 orang.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan praexperimental one group pretest dan posttest design. Populasinya adalah semua ibu nifas yang menyusui setelah melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Terara pada bulan Oktober 2022 sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Pengumpulan data melalui kuesioner sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Produksi ASI sebelum melakukan SPA payudara sebagian besar berada pada kategori tidak lancar sebanyak 27 orang dan sesudah melakukan SPA payudara sebagian besar berada pada kategori lancar sebanyak 32 orang (80,0%) serta ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$.

Simpulan : Ada pengaruh yang signifikan antara SPA payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas.

Kata Kunci : SPA Payudara, ASI Eksklusif, Masa Nifas

Pustaka : Buku 20 (2016 – 2022) dan Jurnal 8 (2017 – 2021)

Halaman : Sampul (I – XIV), Isi (1 – 73), Lampiran (1 – 7)

¹Mahasiswa Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

^{2,3}Dosen S1 Pendidikan Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

THE INFLUENCE OF BREAST SPA ON SMOOTHNESS BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS IN THE REGION TERARA COMMUNITY WORK

Baiq Enggita Rinawan Sari¹, Siti Naili Ilmiyani², Eka Mustika Yanti³

ABSTRACT

Background: Low production of breast milk (ASI) in the first days of the puerperium is always a trigger for newborns to be given formula milk which ultimately results in failure to achieve exclusive breastfeeding. Based on the data obtained at the Terara Health Center, it shows that the number of mothers who gave birth from January to December 2022 was 758 people.

Objective: To determine the effect of SPA Breast on Smooth Milk Production in Postpartum Mothers.

Methods: This research is a quantitative study with a pre-experimental one group pretest and posttest design. The population is all postpartum mothers who breastfeed after giving birth in the Working Area of the Terara Health Center in October 2022 as many as 40 people. The sampling technique used was total sampling so that a total sample of 40 people was obtained. Data collection through questionnaires while data analysis using the Wilcoxon test.

Results: Most of the milk production before doing breast SPA was in the non-standard category of 27 people and after doing breast SPA most were in the smooth category as many as 32 people (80.0%) and there was an effect of breast SPA on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers in Terara Public Health Center Work Area with a p value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is a significant effect between breast SPA on the smoothness of breastfeeding in postpartum mothers.

Keywords : Breast SPA, Exclusive Breastfeeding, Postpartum Period
References : Book 20 (1 – 20) and Journal 8 (1 – 8)
Pages : Cover (I – XIV), Contents (1 – 73), Attachments (1 – 7)

¹Midwifery student, Hamzar College of Health Sciences

^{2,3}Lecturer S1 Midwife Education, Hamzar College of Health Sciences

I. PENDAHULUAN

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang kurang pada hari-hari pertama masa nifas selalu menjadi pemicu bayi baru lahir diberikan susu formula yang akhirnya mengakibatkan tidak tercapainya ASI Eksklusif, yang mana ASI Eksklusif sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Pollard, 2016).

Namun di Indonesia, hanya 1 dari 2 bayi yang berusia dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, dan hanya sedikit lebih dari 5% anak yang masih mendapatkan ASI pada usia 23 bulan. Artinya, hampir setengah dari seluruh anak Indonesia tidak menerima gizi yang mereka butuhkan selama dua tahun pertama kehidupan. Lebih dari 40% bayi diperkenalkan terlalu dini kepada makanan pendamping ASI, yaitu sebelum mereka mencapai usia 6 bulan, dan makanan yang di berikan sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi bayi (WHO, 2021).

Air Susu Ibu (ASI) mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematikan kuman dalam jumlah tinggi sehingga pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi. Kolostrum berwarna kekuningan yang di hasilkan pada hari pertama sampai dengan hari ketiga. Hari keempat sampai hari kesepuluh ASI mengandung Immunoglobulin, protein, dan laktosa lebih sedikit dibandingkan kolostrum tetapi lemak dan kalorinya lebih tinggi dengan warna susu yang lebih putih. Selain mengandung zat makanan, ASI juga mengandung enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat di usus bayi (kemenkes RI 2021)

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Afrika tengah sebanyak 25%, amerika latin dan Karibia sebanyak 32%, asia timur sebanyak 30%, asia selatan sebanyak 47%, dan Negara berkembang sebanyak 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia 6 bulan diberi asi eksklusif (Winda dan Yessi, 2020)

Pada tahun 2020, secara nasional persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD yaitu sebesar 77,6%. Provinsi dengan persentase tertinggi bayi baru lahir mendapat IMD adalah DKI Jakarta (96,1%) sedangkan provinsi dengan persentase terendah adalah Maluku (52,1%) target nasional IMD tahun 2020 sebesar 54%. Hanya dua provinsi yang belum mencapai target tersebut yaitu Bali (53,8%) dan Maluku (52,1%). (kemenkes RI, 2021)

Adapun cakupan inisiasi menyusui dini di kabupaten Lombok timur tahun 2020 sebesar 83,34% meningkat dengan cakupan inisiasi menyusui dini pada tahun 2019 sebesar 81,3%. Namun masih di bawah target 95%. Dari 34 puskesmas di Lombok timur tidak ada satupun yang mencapai target IMD 95%. Hanya terdapat dua puskesmas dengan angka persentase di atas 90% yaitu puskesmas Suralaga 90,60% dan puskesmas Sakra 91,79%. Sedangkan Puskesmas Terara hanya mencapai 85,61% IMD (Dinkes lotim, 2020).

Berdasarkan data yang di peroleh di Puskesmas Terara menunjukkan bahwa jumlah ibu melahirkan dari Januari sampai dengan Desember 2022 sebanyak 758 orang (Puskesmas Terara, 2022).

Kemudian dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 11 ibu yang melahirkan, 8 ibu di antaranya mengalami gangguan produksi ASI atau tidak lancar, hal ini dapat diketahui dari bayi yang mudah rewel dan tampak lesu, kemudian berat badan hanya sedikit atau bahkan berat badan tidak bertambah sama sekali. Selain itu, mata dan mulut tampak kering, buang air kecil (BAK) kurang dari 6 kali dalam sehari dan urine berwarna gelap. Terjadinya gangguan produksi ASI pada ibu diebakkan karena kurangnya asupan makanan yang bergizi. Selain itu, dipengaruhi oleh adanya mitos dan budaya yang berkembang di masyarakat (Puskesmas Terara, 2022).

Ketidak cukupan produksi ASI merupakan alasan utama seorang ibu untuk menghentikan pemberian ASI secara dini, ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi yang adekuat produksi ASI kurang lancar.

Perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI antara lain dengan melakukan perawatan payudara atau breastcare dengan menjaga kebersihan dan massage payudara, senam payudara dan lain-lain

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan praexperimental one group pretest dan posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui setelah melahirkan di Wilayah Kerja Puskesmas Terara pada bulan Oktober 2022 sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sedangkan analisis statistiknya menggunakan uji wilcoxon.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Produksi ASI Sebelum Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sebelum Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

No	Produksi ASI	n	%
1	Lancar	13	32,5
2	Tidak Lancar	27	67,5
Jumlah		40	100

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, produksi ASI sebelum melakukan SPA payudara lebih banyak berada pada kategori tidak lancar sebanyak 27 orang (67,5%) dibandingkan dengan yang lancar sebanyak 13 orang (32,5%).

2. Produksi ASI Sesudah Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produksi ASI Sesudah Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

No	Produksi ASI	n	%
1	Lancar	32	80,0
2	Tidak Lancar	8	20,0
Jumlah		40	100

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas, maka dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, produksi ASI sesudah melakukan SPA payudara lebih banyak berada pada kategori lancar sebanyak 32 orang (80,0%) dibandingkan dengan yang tidak lancar sebanyak 8 orang (20,0%).

3. Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran ASI

Tabel 4.3 Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara

No	SPA Payudara	Produksi ASI				Total	p value	
		Lancar		Tidak Lancar				
		n	%	n	%			
1	Sebelum	13	32,5	27	67,5	40	100	0,000
2	Sesudah	32	80,0	8	20,0	40	100	

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan SPA Payudara terdapat sebanyak 13 orang (32,5%) yang produksi ASI lancar dan yang tidak lancar sebanyak 27 orang (67,5%) kemudian sesudah dilakukan SPA Payudara terdapat sebanyak 32 orang (80,0%) yang produksi ASI Lancar dan yang tidak lancar sebanyak 8 orang (20,0%).

Hasil analisis statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh SPA Payudara terhadap produksi ASI Pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara.

B. Pembahasan

1. Produksi ASI Sebelum Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, produksi ASI sebelum melakukan SPA payudara lebih banyak berada pada kategori tidak lancar sebanyak 27 orang (67,5%) dibandingkan dengan yang lancar sebanyak 13 orang (32,5%).

Menurut teori, produksi ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, syaraf dan bermacam-macam hormon. Pengaturan hormon terhadap pengeluaran ASI dimulai dari pembentukan kelenjar payudara, pembentukan ASI dan pemeliharaan pengeluaran ASI. Kecukupan ASI dapat dipengaruhi oleh 2 refleks, yaitu refleks pembentukan/ produksi ASI atau refleks prolaktin dan refleks pengaliran/pelepasan ASI (let down reflex). Refleks tersebut dapat dipengaruhi oleh rangsangan sentuhan pada payudara sehingga merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel miopitel sehingga produksi ASI tersedia bagi bayi. Dampak yang terjadi apabila ASI tidak keluar dengan lancar yaitu: saluran ASI tersumbat (obstructed duct), payudara bengkak, mastitits, dan bayi kurang suka menyusu akibat aliran ASI yang kurang lancar (Sulistiyawati, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Luthfiana (2021) dengan judul “Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas di Babyspa Bubunda Care Malang”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitosin, Hasil distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelancaran ASI dengan kategori lancar sebanyak 29 orang dengan persentase 97%. Kemudian, jumlah responden dengan kategori tidak lancar sebanyak 1 orang dengan persentase 3%. Pijat oksitosin dalam penelitian ini mampu membantu ibu dalam meningkatkan produksi ASI, menghambat pembengkakan, mengurangi resiko infeksi pada payudara, merileksasikan ketegangan pada punggung dan menghilangkan stres.

Menurut asumsi peneliti, ketidaklancaran produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara sebelum diberikan SPA payudara dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti : kondisi kesehatan ibu nifas baik sebelum dan sesudah melahirkan. Selain itu, disebabkan karena ibu

nifas mengalami tekanan darah tinggi, pendarahan pasca melahirkan, operasi payudara dan ketidakseimbangan hormon tiroid. Oleh karena itu, untuk membantu ibu nifas dalam meningkatkan produksi ASI, maka ibu nifas perlu diberikan terapi SPA Payudara yang bermanfaat dalam melancarkan refleks pengeluaran ASI. Selain itu, SPA payudara juga merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan volume ASI.

2. Produksi ASI Sesudah Melakukan SPA Payudara Terhadap Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 responden yang diteliti di Wilayah Kerja Puskesmas Terara, produksi ASI sesudah melakukan SPA payudara lebih banyak berada pada kategori lancar sebanyak 32 orang (80,0%) dibandingkan dengan yang tidak lancar sebanyak 8 orang (20,0%).

Menurut teori, produksi ASI pada ibu nifas sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. SPA payudara merupakan suatu metode untuk meningkatkan produksi ASI dan salah satu cara untuk melancarkan dalam proses menyusui dengan melakukan perawatan payudara secara teratur. Oleh karena itu, agar dapat terealisasi dengan baik, maka tenaga kesehatan (bidan) dalam memenuhi kecukupan ASI pada ibu nifas salah satunya dengan memberikan KIE dan pelatihan tentang SPA Payudara kepada ibu nifas untuk kelancaran produksi ASI serta tentang nutrisi selama masa nifas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hilma Yasni (2020) dengan judul “Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Lhok Bengkuang Kecamatan Tapaktuan” dari hasil penelitian yang telah dilakukannya diketahui

bahwa setelah dilakukan pijat oketani menunjukkan hasil bahwa seluruh ibu post partum dapat memproduksi ASI dengan lancar (100%). Hal ini menunjukkan bahwa pijat oketani merupakan salah satu metode breast care yang tidak menimbulkan rasa nyeri. Pijat oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk menghisap ASI.

Menurut asumsi peneliti, kelancaran ASI yang dialami ibu nifas di Wilayah kerja Puskesmas Terara setelah diberikan SPA Payudara dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor kesehatan, kemudian kebersihan payudara dan kelancaran sistem peredaran darah. SPA payudara dapat membantu ibu nifas dalam menjaga dan memelihara kondisi kesehatan serta dapat membantu melancarkan sirkulasi darah ke payudara sehingga produksi ASI menjadi lancar. SPA payudara juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk menguatkan dan melenturkan puting susu dan merangsang kelenjar-kelenjar air susu supaya bisa memproduksi ASI yang banyak dan lancar.

3. Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran ASI

Hasil analisis statistik menggunakan uji wilcoxon diperoleh nilai p value sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$), artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh SPA Payudara terhadap produksi ASI Pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara. Hal ini menunjukkan bahwa SPA Payudara dapat meningkatkan kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Semakin rutin ibu melakukan SPA Payudara, maka akan melancarkan peredaran darahnya sehingga produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa SPA payudara merupakan perawatan payudara yang berfungsi untuk kesehatan payudara dengan teknik massage dan masker pada payudara.

SPA payudara dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan payudara terutama puting susu, melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI, sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusui, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar, dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui (Wilis, dkk, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukannya oleh Maya Astuti (2021). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji t berpasangan mendapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi SPA Dasemon terhadap produksi ASI dan kebugaran ibu post partum ($p=0,000$). Kesimpulan, terapi SPA dasemon berpengaruh terhadap produksi ASI dan kebugaran tubuh ibu post partum. Terapi SPA yang mengkombinasikan antara hidroterapi dan aromaterapi serta pemijatan dalam satu terapi dapat meningkatkan manfaat spa secara maksimal. Terutama dengan penggunaan bahan terapi yang menunjang. Salah satunya adalah penggunaan daun serai dan lemon (Dasemon)

Menurut asumsi peneliti, adanya pengaruh SPA Payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara disebabkan karena setelah diberikan SPA Payudara produksi ASI pada ibu nifas menjadi lebih lancar. Pemberian SPA Payudara pada ibu nifas dalam dapat memberikan rasa nyaman terutama dalam hal menjaga kebersihan dan memelihara kesehatan serta dapat melancarkan peredaran darah sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan kepada ibu nifas untuk rutin melakukan SPA payudara agar kondisi kesehatannya tetap terjaga dengan baik dan

dapat membantu melancarkan produksi ASI. Dengan demikian peneliti berkesimpulan bahwa SPA payudara memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas

IV. Simpulan

1. Produksi ASI sebelum melakukan SPA payudara sebagian besar berada pada kategori tidak lancar sebanyak 27 orang dan sebagian kecil berada pada kategori lancar sebanyak 13 orang (32,5%) dan
2. Produksi ASI sesudah melakukan SPA payudara sebagian besar berada pada kategori lancar sebanyak 32 orang (80,0%) dan sebagian kecil berada pada kategori tidak lancar sebanyak 8 orang (20,0%).
3. Ada pengaruh SPA payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Terara dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, 2021. 13 Manfaat Memberikan ASI Eksklusif Dalam Diakses <https://www.alodokter.com>. Diakses tanggal 20 November 2022.
- Anik Maryunani, 2017. Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui. Bogor : In Media.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2021. Cakupan Pemberian ASI Eksklusif. Mataram : NTB.
- Dinas Kesehatan Lombok Timur, 2021. Cakupan Pemberian ASI Eksklusif. Mataram : NTB.
- Elisabeth Siwi, 2017. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. 2nd ed. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Kholisotin, 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara di RSIA Srikandi IBI.
- Masrinah, 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Literatur).
- Muawanah, Siti, 2021. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Baby SPA Pati di Manini Baby Spa Kudus.
- Nining dan Aprilia, 2021. Pengaruh Stress Psikologi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum, Medikes(Media Informasi Kesehatan), Volume 8, Nomor1.
- Putri, 2022. Seksualitas dan Masa Nifas dalam <https://yankes.kemkes.go.id> diakses tanggal 21 November 2022.
- Puskesmas Terara, 2022. Jumlah Ibu Nifas. Terara : Lombok Timur.
- Rika dan Risa Pitriani, 2016. Panduan Lengkap Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Yogyakarta: Deepublish.
- Rimelda, dkk, 2020. Gambaran Pemberian ASI Eksklusif Sebagai Alat Kontrasepsi Metode Amenore Laktasi, Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 2020, Volume, Nomor3.
- Riskesdas, 2018. Cakupan ASI Eksklusif. Jakarta : Kemenkes RI.
- Risneni, 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rizky, 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Program ASI Eksklusif di Puskesmas Mojolangu Kec. Lowokwaru Kota Malang.
- Septikasari, 2018. *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.

- Soetjningsih, 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Sutanto, 2019. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui. Jakarta : PT. Pustaka Baru.
- Sutriyawan, 2021. Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. PT Rafika Aditama, Bandung.
- WHO, 2016. Prevalensi Pemberian ASI Eksklusif. World Bank.
- Wilis dkk, 2020. Pengaruh SPA Payudara Terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan Vo.10 No.2 Hal 103-115.
- Wulandari & Handayani, 2017. Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Wilujeng, & Hartati, 2018. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya, 82.
- Yuliana & Hakim, 2020. Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas. In asuhan kebidanan masa nifas(p. 2). [https:// books. google. co.id/ books?](https://books.google.co.id/books/)
- Zulfia, 2019. Hubungan Status Gizi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Tamalanrea Makasar, Journal Of Health, Education And Literacy, Volume 2, Nomor 1.

PERPUSTAKAAN
STIKES HAMZAR LOMBOK TIMUR