



Morality, Intellectuality, and Entrepreneurship
umsurabaya
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Ibu Cerdas, Bayi Sehat

9 *Langkah Menyusui
Untuk Ibu Bekerja*



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA



Ibu Cerdas, Bayi Sehat..

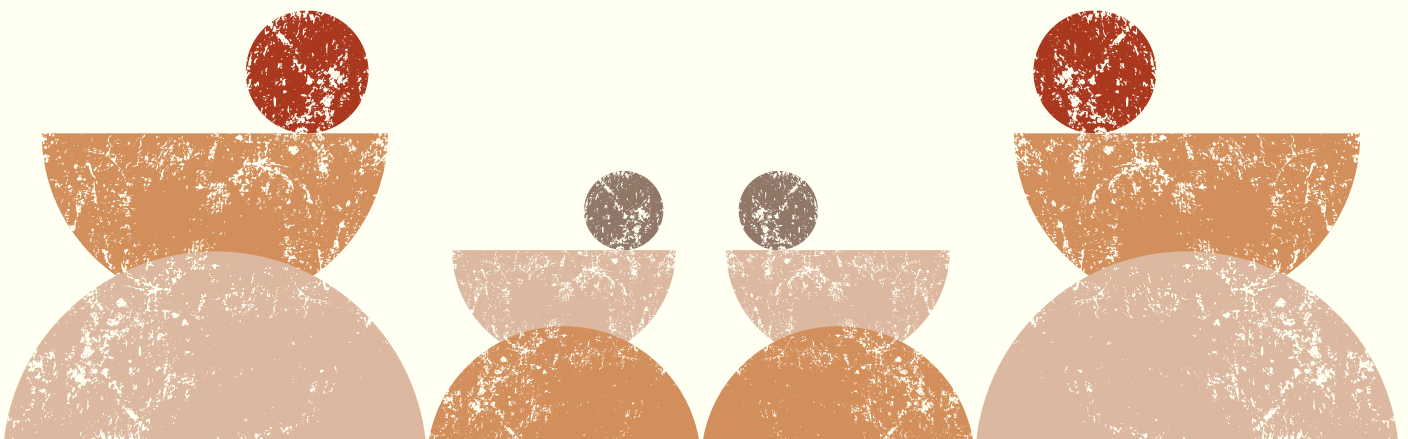
Judul : Ibu Cerdas, Bayi Sehat 9 Langkah Menyusui Untuk Ibu Bekerja

Penulis & Editor : Risty Wahyu Agustin

Dosen Pembimbing : 1. Fathiya Luthfil.Y, S.Kep.,Ns, M.Kep
2. Ratna Agustin, S.Kep.,Ns, M.Kep

Penyusunan : Tahun 2024

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

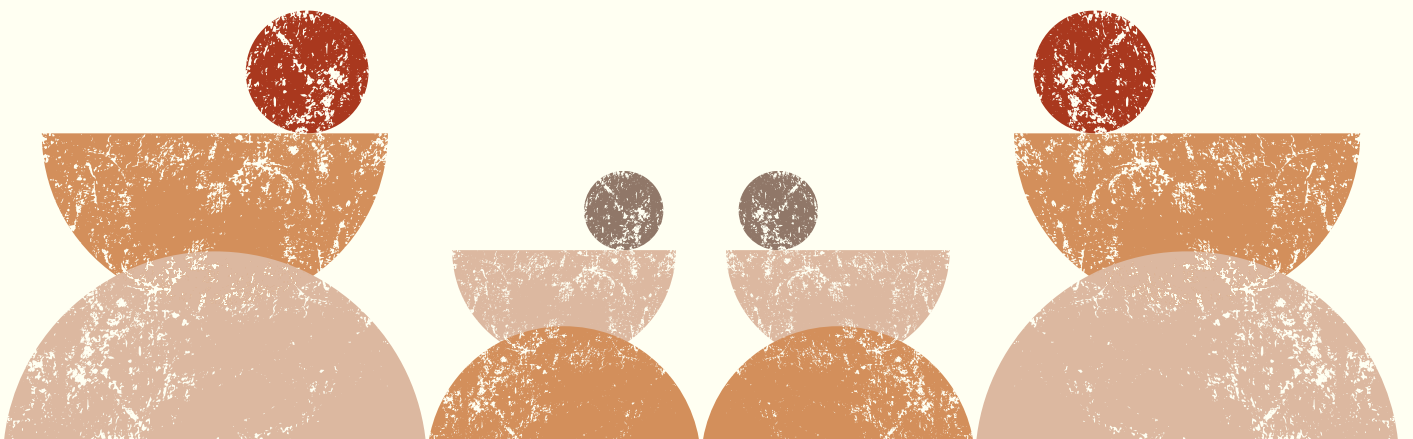


KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami haturkan kepada Allah SWT. Tuhan yang maha kuasa, telah tersusunya Buku Ibu Cerdas, Bayi Sehat 9 Langkah Menyusui Untuk Ibu Bekerja sebagai bentuk inovasi dalam keperawatan maternitas.

Buku ini merupakan adaptasi yang diambil dari modul – modul Manajemen Laktasi yang memuat informasi penting mengenai ASI serta diaplikasikan dengan pengembangan teknologi terkini.

Saya mengucapkan terimakasih kepada semua dosen pembimbing yang berperan penting dalam mendukung penyusunan bukun ini.

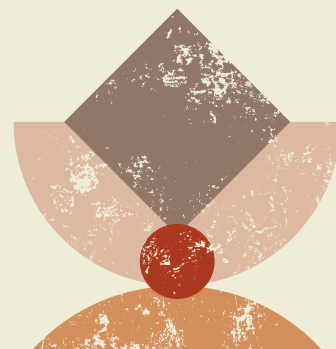
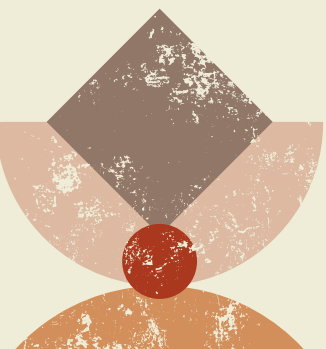


PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber kehidupan yang kini menjadi tantangan bagi orang tua, keluarga, ibu karir (bekerja) ditengah kemajuan dunia dalam menghargai dan bersikap positif atas ciptaan yang diberikan tuhan. Pemberian nutrisi melalui asi tidak hanya bermanfaat bagi bayi, tetapi juga mengandung makna yang mendalam untuk menjadikan ibu dan keluarga semakin dewasa dan bijaksana dalam memberikan asi kepada buah hati mereka [1].

Dalam pemberian asi diperlukan suatu upaya manajemen laktasi yang dilakukan oleh ibu untuk mendukung keberhasilan menyusui, pada dasarnya manajemen laktasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya.

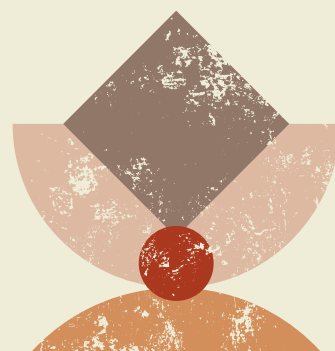
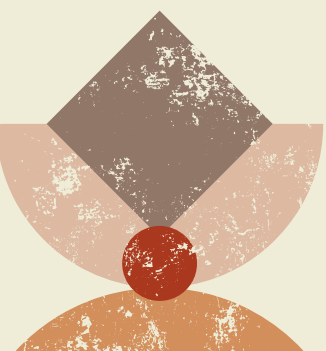
Usaha ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu : pada masa masa kehamilan (antenatal), saat ibu menjalani persalinan hingga keluar dari rumahsakit (perinatal), selama periode menyusui hingga anak berusia dua tahun (postnatal)[2].



Menyusui terutama memberikan asi eksklusif adalah cara terbaik untuk bayi karena asi mudah dicerna dan menyediakan gizi yang cukup untuk kebutuhannya bayi. Pelaksanaan pemberian asi dapat dilakukan dengan baik jika ibu memiliki pengetahuan yang memadai tentang manfaat asi dan menyusui serta menerapkan manajemen laktasi yang tepat.

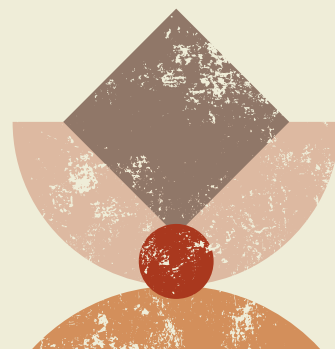
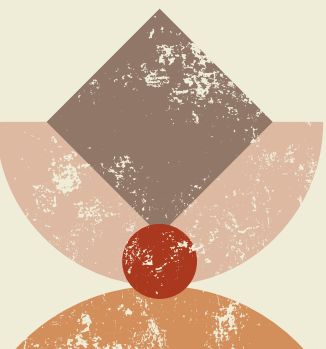
World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar bayi diberikan asi eksklusif sekurang – kurangnya selama 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping sampai usia 2 tahun [9].

“Buku Manajemen Laktasi” berfungsi sebagai sumber informasi bagi ibu dan keluarga yang bertujuan untuk memahami segala hal mengenai pengertian asi, manfaat asi, keuntungan asi dan banyak hal yang berkaitan tentang asi.



Daftar isi

| | |
|---|-----|
| Kata pengantar | ii |
| Pendahuluan | iii |
| Daftar isi | v |
| Manfaat ASI untuk bayi | 2 |
| Manfaat ASI bagi Ibu | 2 |
| Posisi dan Teknik Menyusui | 4 |
| Ibu Kembali Bekerja | 7 |
| Perlekatan Bayi | 8 |
| Cara Memerah Asi | 9 |
| Menyimpan Asi | 13 |
| Cara Mencairkan ASI dan Menghangatkan ASI | 14 |
| Dukungan Eksternal | 15 |
| Masalah Serta Solusi Saat Menyusui | 16 |
| Daftar Pustaka | 17 |



Air Susu Ibu (ASI), adalah cairan putih yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. Cairan ini mengandung semua nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, termasuk protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral. ASI juga kaya akan antibodi yang berfungsi melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi[1].

Laktasi merupakan keseluruhan proses menyusui, mulai dari produksi ASI hingga bayi menghisap dan menelan ASI, proses ini merupakan bagian dari siklus reproduksi manusia. Tujuan dari masa laktasi adalah untuk mendukung pemberian ASI eksklusif hingga usia dua tahun dengan Teknik yang benar dan tepat [2].

Manajemen laktasi adalah serangkaian upaya yang bertujuan membantu ibu dalam mencapai keberhasilan menyusui bayinya. Proses ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu : selama masa kehamilan (antenatal), saat ibu menjalani persalinan hingga keluar dari rumahsakit (perinatal), selama periode menyusui hingga anak berusia dua tahun (postnatal) [3].



Manfaat ASI untuk bayi (8) :

1. Memberikan dampak psikologis yang positif
2. Mengandung zat protektif bagi imun tubuh
3. Memiliki faktor pertumbuhan yang baik dan mendukung serta kenaikan berat badan yang sehat
4. Tidak menyebabkan obesitas
5. Mengurangi resiko karies gigi
6. Mengurangi kemungkinan terjadinya pertumbuhan gigi yang berantakan dan tumpang tindih

Manfaat ASI bagi Ibu (8) :

1. Mencegah resiko perdarahan pasca melahirkan
2. Memberikan dukungan psikologis yang positif kepada ibu
3. Membantu menjeda kehamilan
4. Dapat diberikan dimana saja



Posisi dan Teknik Menyusui

1. Posisi Pegangan buaian (cradle hold)

merupakan posisi yang paling umum digunakan dan dapat memberikan pengalaman menyusui serta ikatan emosional yang menenangkan bagi ibu dan bayi [1].



- Duduklah di tempat yang memiliki penyangga untuk menjaga lengan anda pada ketinggian yang sesuai, seperti kursi berlengan atau sofa. Jika diperlukan, anda dapat menggunakan bantal untuk menyangga lengan anda.
- Tempatkan bayi anda di pangkuan dengan kepala berada dilekukan lengan anda.
- Tempatkan dada bayi diatas dada anda sehingga ia tidak perlu memutar kepala untuk mencapai payudara anda. Jika diperlukan gunakan bantal untuk menyangga kepala bayi.

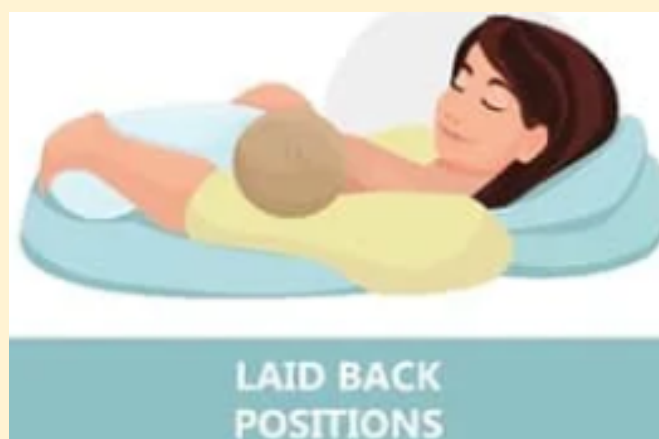
2. Posisi Gendongan silang (Cross Cradle Hold)

Posisi ini sangat berguna bagi ibu yang baru belajar menyusui dan merupakan pilihan yang baik untuk bayi yang masih kecil atau bayi baru lahir. Dengan posisi ini anda dapat mengontrol kepala bayi dengan baik. Posisi ini dapat dianggap kebalikan dari posisi gendongan silang. Letakan bayi anda menghadap kearah berlawanan dari posisi gedongan silang, dengan kepala bayi berada di tangan anda, bukan dilekukan lengan anda.



3. Posisi berbaring rebah (Laid Baek Positions)

Jika anda dan bayi merasa lebih nyaman dalam posisi berbaring, ini adalah pilihan yang baik untuk dicoba. Berbaringlah miring dan letakkan bayi anda pada sisinya, menghadap anda, dengan kepala menempel pada dada anda. Gunakan bantal untuk menopang punggung anda dan pastikan hidung bayi tidak tersumbat.



4. Posisi Menyangga kepala (Football Hold)

Jika anda mengalami payudara bengkak atau puting yang nyeri, posisi ini sangat cocok untuk dicoba. Posisi ini membantu mencegah saluran ASI tersumbat dengan memposisikan bayi sedemikian rupa sehingga dapat mengosongkan saluran ASI bagian bawah, posisi ini dapat memberikan manfaat anda berdua.

- Selagi berbaring miring, pegang bayi anda seperti bola sepak di sepanjang lengan bawah anda, dengan tubuh bayi menempel pada lengan anda dan wajahnya menghadap payudara anda.
- Posisikan kaki bayi anda di bawah lengan anda.
- Gunakan tangan anda yang lain untuk menopang payudara anda.
- Gendongan gaya sepak bola juga membantu jika anda baru saja menjalani operasi caesar dan tidak dapat menelungkupkan bayi saat menyusui.



Football Hold

5. Posisi berbaring rebah (Laid Baek Positions)

Jika bayi anda mengalami kesulitan saat menyusui atau tampak gelisah dan menangis, posisi ini dapat menjadi pilihan yang menenangkan. Bahkan, posisi ini disebut sebagai "pengasuhan biologis".

Topang tubuh anda dengan bantal dan condongkan tubuh anda sedikit kebelakang agar bayi dapat sepenuhnya bersandar pada tubuh anda yang berbaring, tetapi tidak sepenuhnya datar. Letakan bayi anda di dada anda. Untuk melakukan kontak kulit ke kulit, baringkan bayi anda yang telanjang di dada anda yang telanjang dan nikmati kebersamaan dengan bayi anda (11).



Perlekatan Bayi

Teknik perlekatan yang benar saat menyusui dapat diingat dengan rumus **AMUBIDA** , yaitu (Kemenkes,2022)

1.A : Aerola

Aerola adalah bagian berwarna gelap di sekitar puting susu. Perlu memastikan bahwa sebagian besar bawah areola masuk kedalam mulut bayi saat menyusui.

2. Mu: Mulut terbuka lebar

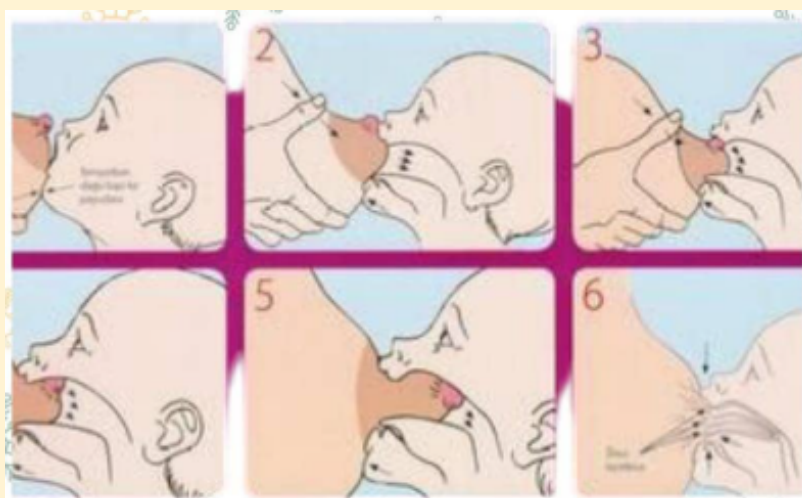
Ketika ibu memasukkan puting dan aerola kedalam mulut bayi, pastikan mulut terbuka lebar, bukan mengatupkan mulut ke arah dalam atau merapat ke arah dalam.

3. Bi: Bibir harus 'dower'

Saat menghisap puting, bibir bayi harus terbuka dower ke bawah, sehingga sebagian besar areola bagian bawahnya masuk ke dalam mulut bayi.

4. Da: Daggu menempel ke payudara

Pentingnya untuk memposisikan daggu menempel ke payudara ibu agar hidung bayi tidak tertutup.



Ibu Kembali Bekerja

Bagi ibu yang kembali bekerja, menyusui tak perlu dihentikan. Ibu dapat menggunakan metode ASI perah kemudian disimpan. Jika ibu sudah pulang bisa menyusui bayinya.

Sebaiknya ibu tidak terlalu cepat mulai bekerja setelah melahirkan, tunggu 1-2 bulan untuk melancarkan produksi ASI dan masalah-masalah pada awal menyusui teratasi.



Penting untuk membuat jadwal pemompaan, sebelum berangkat kerja sebaiknya memompa ASI terlebih dahulu, mengeluarkan ASIP yang berada di freezer untuk persediaan dirumah, ASIP dilakukan setiap 3-4 jam sekali. Setiap kali memompa disimpan dalam botol terpisah, dan diberi tanda seperti tanggal dan waktu memompa. ASI di simpan pada cooler box. Keterampilan menggunakan memompa ASI sebaiknya telah diterapkan sejak 1 bulan sebelum ibu kembali bekerja.



Teknik Asi Perah

Terdapat dua cara untuk memerah ASI yaitu memerah ASI dengan tangan dan menggunakan pompa ASI. Adapun langkah-langkah cara memerah ASI dengan cara manual atau dengan tangan[4].

- Cuci tangan : bersihkan tangan anda sebelum memerah ASI. Tangan yang bersih akan mengurangi kontaminasi bakteri atau kuman ke ASI secara langsung. anda juga bisa melakukan kebiasaan ini sebagai cara mencegah diare pada bayi.
- Siapkan perlengkapan : persiapkan beberapa perlengkapan seperti botol ASI dan penampung khusus untuk ASI.
- Pijat payudara : usap lembut bagian payudara dengan gerakan melingkar dari bagian atas,bawah dan samping dengan fokus pada area puting.
- Hidari tekanan berlebihan : Jangan menekan berlebihan pada payudara karena bisa menyebabkan rasa sakit.
- Posisi jari : tempatkan empat jari pada bagian bawah payudara, dan ibu jari dibagian atas payudara.



- Temukan kelenjar susu : dengan sentuhan yang lembut, cari kelenjar susu dan mulai menekan pelan dari atas ke bawah dan bawah ke atas. Jika digambarkan maka gerakan jari Anda akan membentuk huruf C.
- Perhatikan aliran susu : ketika anda sudah menemukan kelenjar susu, maka anda bisa menemukan susu akan keluar dari bagian puting.
- Gunakan dua sisi : perah ASI dengan tangan secara bergantian.
- Berhenti saat aliran berkurang : ketika ASI sudah akan berhenti keluar, maka jangan memaksa untuk memerah. Segera berhenti dan usap lembut semua bagian payudara anda.



Terdapat dua metode untuk memerah ASI, yaitu menggunakan pompa manual atau pompa elektrik [4].

1. Pompa Manual

Memerah ASI dengan pompa manual dipilih oleh ibu yang hanya memerah sesekali saja. Langkah awal memerah ASI dengan pompa manual sama dengan memerah dengan tangan, mulai dari membersihkan tangan dan payudara, dan rangsang pengeluaran ASI dengan memerahnya dengan tangan. Bila dirasa ASI sudah mulai mengalir, maka mulai gunakan pompa manual untuk melanjutkannya. Bila aliran ASI sudah mulai melemah, coba lakukan pemerahan ASI dengan tangan kembali kemudian lanjutkan kembali dengan pompa bila sudah kembali mengalir.



2. Pompa Elektrik

Berikut adalah langkah – langkah untuk pemerah ASI menggunakan pompa elektrik.

1. Bersihkan tangan dan payudara sama seperti langkah pemerah dengan menggunakan tangan.
2. Kompres dengan handuk basah hangat untuk memperlancar aliran ASI.
3. Hubungkan kedua payudara dengan alat pompa.
4. Taruh ASI di wadah penyimpanan yang baik dan steril.
5. Mama harus perhatikan saat pemerahan ASI dengan menggunakan pompa, baik pompa manual maupun elektrik adalah kebersihan dari pompa yang digunakan. Bersihkan alat pompa dengan sabun yang lembut khusus peralatan bayi serta bilas dengan air hangat. Selain itu, jangan lupa perhatikan cara menyimpan ASI.



Pengelolaan Asi

ASI kaya akan zat gizi, zat antibakteri, dan antivirus, sehingga penting untuk memperhatikan cara penyimpanannya. Berikut adalah cara menyimpan ASI (9):

| Tempat Penyimpanan | Suhu | Lama Waktu Penyimpanan |
|---|-----------------|------------------------|
| ASI baru kemudian disimpan dalam Cooler Bag | 15°C | 24 Jam |
| Dalam suhu ruang | 27°C s/d 32°C | 4 Jam |
| Kulkas | <4°C | 48-72 jam (2-3 hari) |
| Freezer Lemari Es 1 pintu | -15°C s/d 0°C | 2 minggu |
| Freezer Lemari Es 2 pintu | -20°C s/d -18°C | 3-6 bulan |

Petunjuk penyimpanan ASI diatas adalah untuk bayi cukup bulan yang sehat, tidak untuk bayi yang dirawat di rumah sakit atau bayi premature.

Cara Mencairkan ASI dan Menghangatkan ASI

Untuk menyimpan ASI dengan baik, sebaiknya mengikuti prinsip first in first out, yaitu memberikan ASI yang disimpan paling lama terlebih dahulu. Untuk menghangatkan ASI beku, turunkan wadah ASI ke dalam lemari es pada suhu 4°C semalaman agar mencair. Setelah itu, hangatkan dengan menempatkan wadah penyimpanan ASI dalam mangkuk berisi air hangat, memastikan air tidak menyentuh bibir wadah. Hindari menggunakan microwave atau kompor, karena dapat merusak antibodi dalam ASI. Sebelum diberikan kepada bayi, kocok atau goyang wadah dengan lembut untuk meratakan suhu, tetapi jangan mengaduk. Sisa ASI yang tidak dihabiskan tidak boleh diberikan kembali dan tidak disarankan untuk dibekukan lagi.

Catatan khusus untuk ibu bekerja

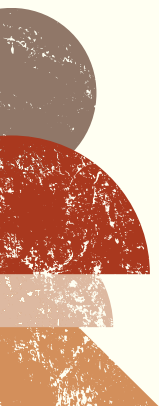
Sebelum berangkat bekerja, pastikan ibu menyusui bayi hingga kenyang. Setelah itu, peras ASI dari payudara yang belum sepenuhnya dikosongkan oleh bayi. Proses pemerahan ASI bisa dilakukan dengan tangan secara manual/pompa ASI dan hasilnya disalurkan ke wadah yang bersih.



Dukungan Eksternal

Pendukung keberhasilan ASI mayoritas dukungan berasal dari dukungan sosial, adanya dukungan sosial yang diberikan oleh suami, keluarga, teman dan petugas kesehatan dapat meningkatkan motivasi ibu untuk terus memberikan ASI terutama pada bayi dengan berat lahir rendah, karena melalui dukungan yang diberikan ibu akan merasa bahwa dirinya lebih diperhatikan, sehingga rasa percaya diri ibu akan sangat meningkat. Dukungan sosial merupakan faktor pendukung dalam keberhasilan ASI eksklusif. Dukungan sosial ini merupakan suatu kegiatan yang bersifat emosional maupun psikologis yang diberikan oleh lingkungan di sekitar ibu menyusui dalam mendukung terlaksananya pemberian ASI.

Hal ini berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan sensasi yang dapat memperlancar produksi ASI. Suami dan keluarga dapat berperan aktif dalam pemberian ASI dengan cara memberikan dukungan emosional atau bantuan praktis lainnya .



Masalah Serta Solusi Saat Menyusui

1. Produksi ASI Rendah

Secara normal, ibu yang baru melahirkan akan mengeluarkan ASI, yang sebenarnya sudah terbentuk sejak awal kehamilan. Proses pengeluaran ASI ini dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin

Hal yang dapat mempengaruhi kelancaran ASI :

- Penggunaan alat kontra sepsi
- Pola makan
- Perawatan payudara
- Pola istirahat
- Hisapan bayi dan lama pemberian ASI
- Keadaan psikologis ibu

Meningkatkan Produksi ASI

Berikut adalah beberapa makanan penambah ASI yang alami, bergizi dan tentunya mudah didapatkan (10):

1. Biji-bijian dan kacang-kacangan
2. Sayuran hijau.
3. Buah Alpukat
4. Ikan
5. Air Putih

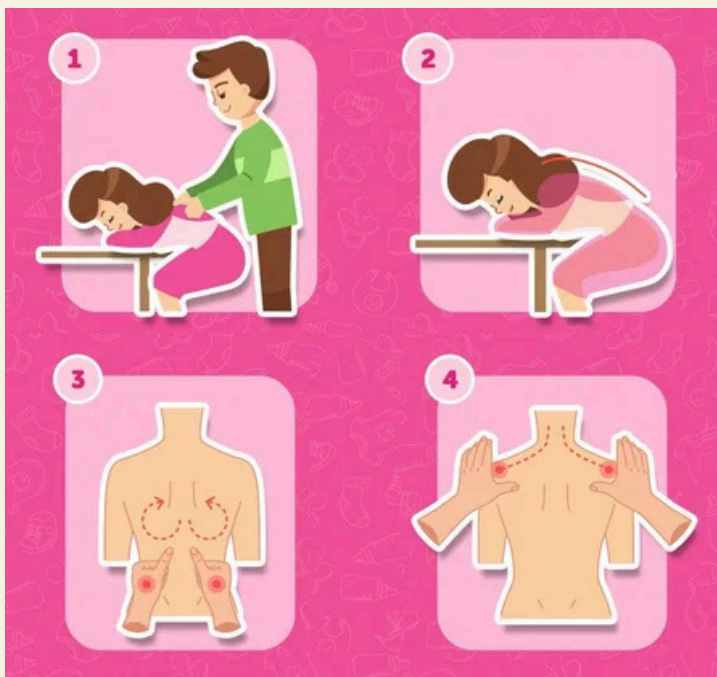
Pijat Oksitosin

Melalui stimulasi pada puting ibu melalui mulut bayi dan pijatan di punggung ibu atau pijat oksitosin. Tujuan dari pijat oksitosin agar para ibu merasa tenang dan rileks sehingga dapat meningkatkan kasih sayang terhadap bayinya dan merangsang pelepasan oksitosin, yang dapat mempercepat pelepasan ASI.



Berikut langkah melakukan Pijat Oksitosin

1. Ibu duduk bersandar ke depan
2. Lipat lengan diatas meja, dan meletakkan kepala di atas lengannya.
3. Payudara tergantung lepas tanpa pakaian
4. Seseorang memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu, menggunakan ibu jari atau kepalan tangan.
5. Tekan kuat membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari, pijat mulai dari leher, turun ke bawah kearah tulang belikat selama 2-3 menit.



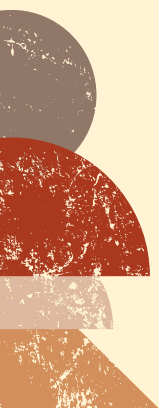


2. Payudara Bengkak

Payudara bengkak terjadi karena penumpukan ASI di payudara, yang membuatnya terasa besar, penuh, dan keras. Disebabkan oleh sumbatan pada saluran ASI yang mengalirkan ASI dari kelenjar menuju puting, yang mengakibatkan rasa sakit dan pembengkakan pada payudara.

Cara Mengatasi Payudara Bengkak


1. Menyusui sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi dan jangan dihentikan bila bayi belum puas
2. Jika bayi sudah kenyang menyusui tapi persediaan asi di payudara masih cukup banyak, ibu dapat mengeluarkannya dengan dipompa
3. Berikan kompres hangat maupun dingin pada payudara untuk mengurangi rasa sakit
4. Coba semua posisi menyusui sampai ibu dan bayi menemukan posisi yang paling nyaman
5. Gunakan bra yang tidak terlalu kencang
6. Dapatkan cairan atau minum air putih dengan cukup dan istirahat yang cukup buat ibu



3. Puting Lecet

Puting susu lecet adalah masalah saat menyusui yang terjadi akibat puting mengalami cedera, seperti lecet, terkelupas, atau luka berdarah, yang menyebabkan ASI berwarna merah muda. Biasanya disebabkan oleh posisi perlekatan bayi yang tidak benar, yang dapat menyebabkan puting terjepit antara lidah dan langit-langit bayi atau bayi menggigit puting saat menyusui.

Cara Mengatasi Puting Lecet

1. Posisi perlekatan yang benar pada bayi
 2. Saat melepaskan puting susu dari isapan bayi. Pisahkan mulut bayi dengan puting secara perlahan dengan cara menekan payudara dekat mulut bayi dengan menggunakan jari telunjuk
 3. Biarkan puting kering sebelum berpakaian lagi
 4. Hindari pemakaian sabun pada payudara karena dapat membuat kulit kering
 5. Berikan kompres hangat
 6. Biasakan mulai menyusui dari bagian payudara yang tidak sakit terlebih dahulu
 7. Menggunakan bra dari bahan katun agar sirkulasi udara baik, gunakan bra menyusui
 8. Oleskan sedikit ASI ke puting di daerah yang luka untuk mempercepat kesembuhan puting yang lecet.
- 



4. Mastitis atau Saluran Susu Tersumbat

Mastitis didefinisikan sebagai peradangan jaringan payudara. Mastitis disebabkan oleh trauma, faktor genetik, faktor kekebalan tubuh, masalah menyusui bayi, dan faktor nutrisi, serta infeksi. Ketika mastitis disebabkan oleh infeksi, hal ini dikenal sebagai mastitis infeksiif laktasi

Cara Mengatasi Mastitis/ Saluran Susu Tersumbat

1. Ibu diupayakan memperbanyak istirahat dan banyak minum cairan
2. Berikan kompres hangat untuk meredakan peradangan
3. Bayi tetap boleh menyusui di payudara yang mengalami mastitis
4. Ibu boleh menyusui bayi dari payudara yang mengalami mastitis maupun dari payudara yang sehat
5. Memompa asi pada payudara dapat dilakukan apabila terasa sakit pada saat bayi menyusui langsung
6. Pastikan menyusui bayi dilakukan perlekatan dengan benar
7. Hindari memakai pakaian atau bra yang ketat sampai mastitis membaik
8. Lakukan pemijatan payudara dengan lembut saat bayi menyusui untuk membantu asi mengalir dengan lancar



Daftar Pustaka

- [1] A. Zubaida, Immawati, and T. K. Dewi, “PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI DI PUSKESMAS IRINGMULYO METRO TIMUR,” *J. Cendikia Muda*, vol. 4, no. 2, pp. 194–200, 2024.
- [2] W. S. Pini Alvionita, “Cara Menyusui yang Benar, Pengetahuan, Sikap,” vol. 13, no. 1, pp. 72–85, 2021.
- [3] P. P. Sari, W. Aryawati, and C. A. Febriani, “Faktor – faktor yang berhubungan dengan manajemen laktasi pada ibu menyusui yang bekerja di luar rumah,” vol. 17, no. 7, pp. 650–671, 2023.
- [4] L. Naintina, W. P. Purantira, A. Rizkika, and N. Lisnawati, “EDUKASI PEMBERIAN ASI PADA BAYI YANG BAIK DAN BENAR PADA IBU MENYUSUI MELALUI MEDIA BOOKLET,” vol. 6, pp. 948–961, 2023.
- [5] A. D. C. Dewi and Bella Riska Ayu, “Edukasi tentang Cara Memerah ASI yang Tepat dan Kompres Hangat sebagai Penatalaksanaan Bendungan ASI,” vol. 3, no. 2, 2024.
- [6] M. S. Audia et al., “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif: Literatur Review,” vol. 1, no. 3, 2023.

[7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2022) Teknik Menyusu yang Benar. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2024 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1321/teknik-menyusu-yang-bena

[8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023) Keunggulan Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2024 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2656/keunggulan-air-susu-ibu-asi-eksklusif

[9] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2022) ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2024 dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1364/asi-eksklusif-pada-ibu-bekerja

[10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2022) Moms, Konsumsi Makanan Ini Agar ASI Melimpah. Diakses pada tanggal 18 Oktober 2024 dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/moms-konsumsi-makanan-ini-agar-asi-melimpah#:~:text=Sudah%20menjadi%20informasi%20umum%20bahwa,rileks%20sehingga%20produksi%20ASI%20meningkat.&text=Komposisi%20air%20dalam%20ASI%20dapat,Meng%2DASI%2Dhi%20Moms>

[11] United Nations Children's Fund, (2024) Common breastfeeding positions 5 ways to make feeding comfortable for you and your baby. Diakses pada tanggal 19 oktober 2024 <https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/breastfeeding-positions>