

Manajemen Menyusui Pada Ibu Bekerja

Uliyatul Laili¹⁾, Fauziyatun Nisa²⁾, Yunik Windarti³⁾, Rizki Amalia⁴⁾,
Paramita Sari⁵⁾

^{1,3,4} Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

² Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

⁵ Prodi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Email: uliyatul.laili@unusa.ac.id¹, fauziyatun.nisa@unusa.ac.id²,
yunikwinda@unusa.ac.id³, amalia24@unusa.ac.id⁴, mitasari798@unusa.ac.id⁵

Abstrak

Pelaksanaan program ASI Eksklusif masih mengalami kendala salah satunya karena sebagian besar ibu yang bekerja hanya mendapatkan waktu istirahat selama 3 bulan dan harus bekerja lagi. Di Indonesia jumlah perempuan yang bekerja sebanyak 52,74 juta jiwa. Permasalahan ini juga terjadi di wilayah Kelurahan Kebonsari. Faktor psikologis dan kondisi kesehatan ibu merupakan salah satu hal yang mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI. Oleh karena itu, ibu yang bekerja harus memahami bagaimana cara untuk tetap dapat pemberian ASI pada bayi sampai dengan 6 bulan secara eksklusif. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan serta ketrampilan ibu menyusui tentang cara memompa, menyimpan dan memberikan ASI perah pada bayi. Kegiatan PKM ini dilakukan di Wilayah Kebonsari RW 1 Kecamatan Jambangan Surabaya. Sasaran pada kegiatan ini adalah kader Kesehatan dan ibu menyusui sebanyak 32 orang. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan melalui beberapa tahapan yaitu cepenyuluhan dan pelatihan kepada kader kesehatan dan ibu menyusui tentang cara pemerah dan memberikan ASI perah. Tingkat pengetahuan ibu menyusui dan kader Kesehatan diukur menggunakan kuesioner pada Pre dan post. Hasil pkm di kebonsari yaitu tingkat pengetahuan ibu menyusui dan kader Kesehatan meningkat setelah diberikan edukasi tentang manajemen ASI Perah yang meliputi cara memompa, menyimpan dan cara memberikan kepada bayi. Tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi Sebagian pengetahuannya kurang yaitu sebesar 62,5% sedangkan hasil post test Sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebesar 81,3% sehingga ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui dan kader tentang manajemen ASI Perah. Sehingga diharapkan Ibu menyusui dapat melaksanakan manajemen ASI Perah dengan dukungan dari kader Kesehatan, keluarga dan lingkungan.

Kata Kunci: Air Susu Ibu Perah, Ibu Menyusui, Laktasi.

Abstract

The implementation of Exclusive Breastfeeding is still experiencing problems, one of which is because postpartum mothers must return to work before their babies are 6 months old. In Indonesia, there are 52.74 million working women. This problem also occurs in the Kebonsari Village area. Apart from that, there are also many factors that influence a mother's success in implementing breast milk, namely hormonal factors, maternal nutrition and psychological factors. Therefore, working mothers must understand how to continue to exclusively breastfeed babies up to 6 months. This community service activity aims to increase knowledge and skills breastfeeding mothers on how to pump, store and give expressed breast milk to babies. This community service activity was carried out in the Kebonsari Area, Jambangan District, Surabaya. The target for this activity were 32 health

cadres and breastfeeding mothers. This community service is carried out using the lecture method, question and answer and providing training to health cadres and breastfeeding mothers on how to express and provide expressed breast milk. The instrument used was a questionnaire to measure the respondent's level of knowledge. The results of this activity show that the level of knowledge of mothers and health cadres has increased after being given counseling and training on managing expressed breast milk which includes how to pump, store and give it to babies. The level of knowledge before the education was provided. Some knowledge was poor, namely 62.5%, while the post test results were mostly good knowledge, 81.3%, so there was an increase in the knowledge and skills of breastfeeding mothers and cadres regarding management of expressed breast milk. So it is hoped that breastfeeding mothers can carry out breastfeeding management with support from health cadres, families and the environment.

Keywords: Expressed Breast Milk, Breastfeeding Mothers, Lactation.

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v6i2.140>

A. Pendahuluan

Saat ini Sebagian besar Wanita Usia Subur (WUS) merupakan ibu bekerja. Sehingga permasalahan pelaksanaan program ASI Eksklusif masih mengalami kendala salah satunya karena ibu nifas rata-rata akan Kembali bekerja pada 3 bulan setelah melahirkan. Berdasarkan Sumber Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa capaian ASI eksklusif pada bayi yang berusia kurang dari 6 bulan sebesar 52% (SDKI, 2017). Angka tersebut masih cukup jauh dari target yang telah ditetapkan oleh World Health Organization (WHO). Target Capaian Asi eksklusif yang ditetapkan oleh WHO sebesar 80% (WHO, 2018).

Faktor hormonal, nutrisi ibu serta faktor psikologis merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan ASI eksklusif. Kecemasan yang dialami oleh ibu nifas atau bahkan sampai dengan depresi akan dapat mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Pada ibu dengan depresi postpartum akan mudah panik. Hasil Survei pada tahun 2016 berdasarkan Angkatan Kerja Nasional menunjukkan terdapat 2,1 juta jiwa (72,2%) pekerja perempuan dan 57-67% dari data tersebut merupakan perempuan dengan status sebagai ibu menyusui (Badan Pusat Statistik., 2016). Selain itu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam pemberian ASI adalah pekerjaan ibu, usia dan Pendidikan (Hana Rosiana Ulfah, & Farid Setyo Nugroho., 2020). Lingkungan atau tempat kerja yang tidak mendukung dan menyediakan fasilitas untuk memberikan ASI Perah pada saat bekerja dan manajemen laktasi yang kurang dapat menjadi faktor penghambat pemberian ASI eksklusif (Greiny, A., & Sukriani, W., 2020).

Dampak dari gagalnya pemberian ASI eksklusif akan berakibat pada perkembangan dan pertumbuhan bayi dalam jangka pendek maupun jangka Panjang. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif secara teori memiliki risiko sakit lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang memperoleh ASI eksklusif (Fitri, D., & Shofiya, D., 2020). Selain itu, ASI eksklusif juga berpengaruh terhadap Kejadian stunting. Untuk itu diperlukan perbaikan ketahanan pangan dan gizi (Malik, A., Utsman, U., Mulyono, S. E., & Arbarini, M., 2021).

Kondisi tersebut juga terjadi di wilayah RW 1 Kebonsari, Jambangan. Sebagian besar perempuan di wilayah tersebut merupakan Wanita pekerja. Sehingga capaian ASI eksklusif juga akan mengalami kendala saat ibu harus Kembali bekerja sebelum bayinya berusia 6 bulan. Sebagian besar ibu, memilih untuk memberikan susu formula sebagai tambahan saat ibu sedang tidak di rumah. Pada Wanita bekerja, mereka membutuhkan lebih banyak peralatan dalam menerapkan manajemen ASI Perah diantaranya pompa, botol penyimpanan dan coolerbag selama di tempat kerja (Gayatri, M., 2021). Hal ini terkadang juga menjadi salah satu faktor penyebab ibu bekerja menjadi malas atau enggan untuk memerah ASI (Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P., 2012).

Upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif ini telah ditetapkan melalui UU Nomor 36/2009 menjelaskan bahwa pihak keluarga, pemerintah daerah dan masyarakat harus selalu mendukung ibu secara penuh dengan cara menyediakan fasilitas khusus pada ibu nifas selama pemberian ASI. Tenaga Kesehatan juga harus menyampaikan pemberian ASI eksklusif pada ibu setelah melahirkan (Kemenkes RI., 2020). Oleh karena itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan mengajarkan kepada perempuan tentang manajemen ASI Perah sehingga ketercapaian ASI eksklusif dapat tercapai. Manajemen ASI perah yang meliputi memerah ASI, penyimpanan ASI serta cara pemberian ASI kepada bayi sesuai dengan kebutuhan (Luluk Rosida & Intan Mutiara Putri, 2020). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan sebaya maupun secara online akan dapat menghasilkan perubahan dalam hasil dan persepsi menyusui (Erika Srirahayu Ningsih et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim pengabdian masyarakat ingin melakukan penyuluhan dan pelatihan manajemen ASI Perah kepada masyarakat dan kader Kesehatan. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan capaian ASI eksklusif di wilayah RW 1 Kebonsari serta meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu menyusui untuk tetap memberikan ASI walaupun telah kembali bekerja.

B. Metode

1. Lokasi dan waktu kegiatan pengabdian masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah RW 1 Kelurahan Jambangan, Surabaya

2. Sasaran Peserta

Ibu menyusui dan kader Kesehatan di Wilayah RW 1 Kelurahan Jambangan. Dalam lingkup masyarakat tenaga Kesehatan dibantu oleh Kader Kesehatan. Kader kesehatan adalah orang yang dipilih oleh masyarakat, berpartisipasi dalam pemberdayaan masyarakat dan mendapatkan pelatihan terkait bidang Kesehatan. Sasaran ibu menyusui sebanyak 17 orang sedangkan kader Kesehatan sebanyak 15 orang. (permenkes no 8 tahun 2019 tentang pemberdayaan masyarakat)

3. Pelaksanaan

Tahap pertama : Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan pendekatan dengan perangkat desa terkait mengenai perijinan dan strategi perencanaan program pengabdian masyarakat. kemudian dilanjutkan dengan survey lokasi, persiapan alat, materi serta pelatihan manajemen ASI Perah. Kesepakatan kegiatan ini berupa surat izin pelaksanaan (IA).

Tahap kedua : Tahap Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu penyampaian materi tentang manajemen ASI Perah. Sebelum pemberian materi manajemen ASI peserta diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran pengabdian kepada masyarakat. Kuesioner dibagikan 1 per satu untuk di isi oleh peserta pengabdian kepada masyarakat. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pelatihan mengenai cara memompa ASI baik secara manual dengan menggunakan tangan secara langsung

ataupun menggunakan alat (pompa ASI). Selanjutnya mengajarkan cara menyimpan dan memberikan ASI Perah kepada bayi. Pada akhir sesi penyampaian materi, tim pengabdian masyarakat membagikan kuesioner tentang pengetahuan manajemen ASI yang sama seperti pada tahap sebelum pemberian materi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta setelah adanya pemaparan materi.

Tahap ketiga : adalah Evaluasi, dilakukan setelah pelaksanaan pelatihan manajemen ASI Perah dengan menilai peningkatan pengetahuan dan menanyakan kemauan ibu menyusui dan kader Kesehatan untuk mencapai ASI Eksklusif. Hasil evaluasi berupa hasil analisis pengisian kuesioner

4. Monitoring dan Evaluasi

Pendampingan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dipantau selama 3 minggu untuk mengetahui apakah ada hambatan selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya akan dilakukan proses evaluasi dari kegiatan yang telah dilaksanakan untuk mengukur motivasi dan keinginan ibu untuk melanjutkan manajemen ASI perah.

C. Hasil dan Pembahasan

Responden yang merupakan ibu menyusui di wilayah RW 1 Kelurahan Jambangan sangat antusias dengan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tentang manajemen ASI perah. Hal ini terlihat dari hasil peningkatan pengetahuan dari ibu-ibu peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada awal kegiatan, tim pengabdian membagikan kuesioner kepada peserta untuk diisi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi tentang manajemen ASI perah. Sebelum kegiatan berakhir, tim pengabdian membagikan kuesioner ulang yang berisi pengetahuan ibu tentang manajemen ASI perah.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Pengetahuan Keterampilan Ibu Menyusui Dan Kader Kesehatan Tentang Manajemen ASI Perah

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	N	%	N	%
Baik	5	15,6	26	81,3
Cukup	20	62,5	6	18,7
Kurang	7	21,9	0	0
Total	32	100	32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu menyusui dan kader Kesehatan setelah diberikan edukasi mengenai manajemen ASI Perah yang meliputi cara memompa, menyimpan dan memberikan kepada bayi. Peserta pengabdian masyarakat tampak antusias dan tertarik dengan penyuluhan dan pelatihan yang disampaikan. Sebagai upaya untuk mengingat materi tersebut, peserta dibekali video pelatihan.



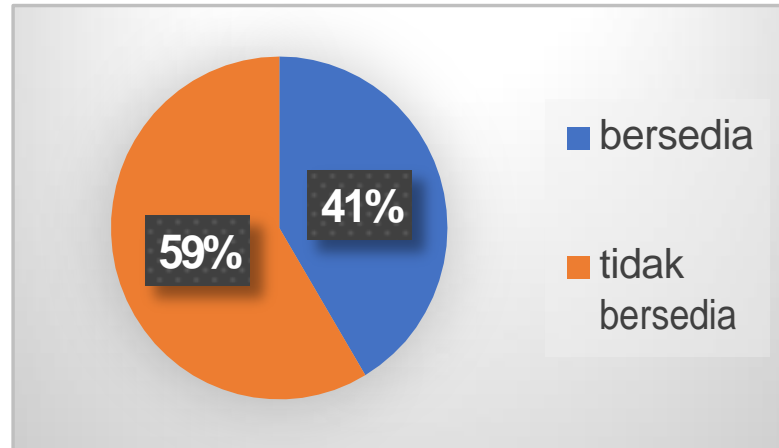
Gambar 1 Proses penyuluhan dan demonstrasi

Gambar 1 menunjukkan proses penyuluhan dan penyampaian materi terkait manajemen ASI kepada para peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Proses ini berjalan dengan lancar dan interaktif, karena beberapa responden antusias dan aktif dalam diskusi tentang manajemen ASI eksklusif, terutama responden yang merupakan ibu PRIMIPARA.



Gambar 2. Akhir Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Gambar 2 menunjukkan antusias peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang telah mengikuti kegiatan dari awal yaitu pengisian kuesioner dan dilanjutkan materi serta demonstrasi. Kemudian di akhiri dengan pengisian kuesioner berikutnya di akhir sesi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 3. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Gambar 3 merupakan bentuk rekapitulasi dari isian kuesioner yang berikan kepada responden untuk mengevaluasi manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan sebanyak 7 orang ibu menyusui bersedia melakukan manajemen ASI Perah selama bekerja. Evaluasi dan tindak lanjut kegiatan dilakukan dengan mengukur motivasi dan keinginan ibu untuk melakukan manajemen ASI Perah.

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa masyarakat antusias dan tertarik terhadap materi manajemen ASI Perah. Hal itu dikarenakan selama ini, Sebagian masyarakat sudah sedikit banyak mendengar informasi tentang manajemen

ASI perah, hanya saja Sebagian besar dari mereka belum dapat melaksanakan dengan baik dan benar. Hal ini sesuai dengan hasil studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pada ibu bekerja terdapat 43% yang dapat pemerah asi dengan tepat, 40% ibu bekerja yang menyimpan ASI dengan benar serta 37% yang telah memberikan ASI perah dengan benar (Nurhidayah & Halimah, 2020). Penelitian lain juga menunjukkan peningkatan dan kemampuan ibu dalam melakukan ASI perah (Umi Daimah et al., 2022).

Manajemen ASI perah merupakan serangkaian kegiatan yang meliputi pemerahan ASI baik yang dilakukan secara manual maupun dengan menggunakan

alat, kemudian penyimpanan ASI selanjutnya yaitu cara pemberian ASI kepada bayi sesuai dengan kebutuhan (Dwi Candra Ambar Wati & Rosmita Nuzuliana, 2021). Rangkaian kegiatan tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencapai keberhasilan ASI eksklusif. Ibu menyusui terutama ibu bekerja perlu memahami manajemen ASI Perah dengan benar, supaya ibu tidak akan mengalami masalah dalam pemberian ASI Ketika harus Kembali bekerja. Selain itu, ibu juga tidak akan mengajarkan anak untuk meminum susu formula sebagai tambahan selama ibu bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif adalah adanya manajemen ASI perah. Selain itu, ketrampilan untuk pemerah dan menyimpan ASI harus dimiliki pada ibu bekerja karena hal tersebut akan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dibandingkan dengan yang tidak memiliki ketrampilan (Luluk Rosida & Intan Mutiara Putri, 2020). Pendidikan Kesehatan mengenai manajemen ASI Perah yang diberikan pada ibu hamil yang bekerja dapat lebih efektif untuk meningkatkan motivasi ibu dalam melaksanakan manajemen ASI dibandingkan pada saat ibu setelah kembali bekerja (Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V., 2021).

Pada manajemen ASI Perah, ibu dapat menyimpan ASI nya sebelum ibu harus Kembali bekerja sebagai cadangan untuk diberikan kepada bayinya. Penatalaksanaan ASI Perah perlu dilaksanakan dengan benar terutama pada tahap pemberian ASI kepada bayi. Hal ini untuk menghindari terjadinya diare pada bayi. Hasil studi Kuantitatif yang dilakukan oleh Luluk Rosidah dan Intan menunjukkan bahwa 58,3% dari Ibu bekerja menerapkan Manajemen ASI perah dengan tidak tepat (Luluk Rosida & Intan Mutiara Putri, 2020). Oleh karena itu, penting bagi ibu menyusui dan kader Kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen ASI perah dengan benar. Sehingga proses pemberian ASI dapat berlangsung dengan benar. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang manajemen ASI perah maka akan semakin baik sikap seseorang dalam menerapkan manajemen ASI Perah (Ulfatul Latifah et al., 2019). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan baik memiliki potensi 2,9 kali untuk melakukan manajemen ASI Perah dengan tepat dibandingkan dengan ibu yang memiliki pengetahuan kurang. Sehingga, pemberian edukasi kepada

masyarakat harus tetap ditingkatkan untuk dapat mencapai tujuan asi eksklusif (Erika Destianti & Wiyarni Pambudi, 2022; Latifah, U., Harnawati, R., & Fitriyaningsih, D., 2019).

Pemberian ASI perah kepada bayi dapat di sesuaikan dengan kebutuhan bayi, jadi tidak perlu langsung dicairkan dalam jumlah banyak. Karena ASI akan bertahan dalam 4 jam saja. Selain itu, pemberian ASI perah sebaiknya dengan menggunakan sendok atau cangkir. Hal ini sebagai upaya untuk menghindari bayi bingung puting karena terbiasa menggunakan dot 4 jam saja (Purwidi Asri et al., 2018).

D. Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan Ibu menyusui dalam melakukan manajemen ASI perah dengan benar. Sehingga diharapkan motivasi ibu menyusui dapat meningkat untuk tetap memberikan ASI eksklusif meski telah bekerja dan meningkatkan capaian ASI eksklusif melalui manajemen ASI perah.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2016). Statistik Indonesia 2016. BPS; Jakarta.
- Dwi Candra Ambar Wati & Rosmita Nuzuliana. (2021). Lactation Management Women who Exclusively Breastfeeding. *Jurnal Midwifery and Reproduction*, 5(1), 20–28.
- Erika Destianti & Wiyarni Pambudi. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Mengenai ASI Perah Dengan Ketepatan Manajemen ASI Perah. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanegara*, 1(1), 54–62.
- Erika Srirahayu Ningsih, Retno Sugesti, & Milka Anggreni Karubuy. (2021). Persepsi Ibu, Dukungan Suami dan Dukungan Tempat Kerja dengan Pemberian Asi Eksklusif pada Ibu Bekerja di CV X. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 01(01).
- Fitri, D., & Shofiya, D. (2020). Hubungan Asi Eksklusif Dan Frekuensi Sakit Pada Bayi Di Surabaya Barat. . . *Amerta Nutrition*, 4(1), 30.
- Gayatri, M. (2021). Exclusive Breastfeeding Practice in Indonesia: A Population-

- Based Study. *Korean Journal of Family Medicine*, 42(5), 395–402.(5), 395–402. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>
- Greiny, A., & Sukriani, W. (2020). Determinan Perilaku Menyusui dengan Keberhasilan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 104–115.
- Hana Rosiana Ulfah, & Farid Setyo Nugroho. (2020). Hubungan Usia, Pekerjaan Dan Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 9–18.
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Profil Kesehatan Indonesia.
- Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P. (2012). Principles for Maintaining or Increasing Breast Milk Production. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 41(1), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01313.x>
- Latifah, U., Harnawati, R., & Fitriyaningsih, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas Tentang Manajemen Asi Perah Di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegaltegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.30591/japhb.v2i2.1343>
- Luluk Rosida & Intan Mutiara Putri. (2020). Manajemen ASIP (Asi Perah) Dan Keberhasilan Asi Eksklusif (Studi Kuantitatif Pada Ibu Yang Bekerja Di Instansi Pemerintahan Kota Yogyakarta). *Jurnal Kebidanan Indonesia.*, 11(1), 79–89.
- Malik, A., Utsman, U., Mulyono, S. E., & Arbarini, M. (2021). Sosialisasi Seribu Hari Pertama Ke- hidupan Untuk Generasi Berkualitas Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. Pendahuluan. *Jurnal Bina Desa*, 3(1), 1–7.
- Nurhidayah & Halimah. (2020). Manajemen Asi Perah Pada Ibu Yang Bekerja Di Desa Pasirangin. *Kesehatan Dan Kebidanan*, XI(1), 12–20.
- Purwidi Asri, Afif Zuhri A, Binti Mualifatul R, & Aditya Maharani. (2018). Manajemen ASI Perah unutup kesehatan Balita. *Jurnal Cakrawala Maritim. Politeknik Perkapalan Negri Surabaya.*, 1(1), 29–35.
- Sari, R. S., Devitria, G., & Ginting, G. V. (2021). (2021). Peningkatan Pengetahuan Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Perah Pada Ibu Hamil Dan Menyusui

Melalui Pendidikan Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2862–2870.

SDKI. (2017). “Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017. Indonesia.

Ulfatul Latifah, Riska Arsita Harnawati, & Desy Fitrianiingsish. (2019). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Nifas Tentang Manajemen Asi Perah Di Kelurahan Pesurungan Lor Kota Tegal. *Jurnal Abdimas PHB*, 2(2), 1–9.

Umi Daimah, Jenny Kartika, & Khairunisya. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Tentang Manajemen Asi Perah. *Bagimu Negeri : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1).

WHO. (2018). *Exclusive Breastfeeding*.
http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/en/