

# TESIS

## HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KABUPATEN SELUMA



OLEH :

NAMA : MERI SISKA ARISANDI  
NIM 100126822226015

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S2)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**TESIS**

**HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DAN  
KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DENGAN  
PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI  
DI KABUPATEN SELUMA**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S2)  
Magister Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



**OLEH**

**NAMA : MERI SISKI ARISANDI  
NIM 10012682226015**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S2)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
TAHUN 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA DAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI KABUPATEN SELUMA

## TESIS

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S2) Magister  
Kesehatan Masyarakat (M.K.M)

Oleh :

**NAMA : MERI SISKARISANDI**  
**NIM : 10012682226015**

Palembang, November 2023  
**Pembimbing II**

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes**

**NIP. 197109271994032004**

**Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si**

**NIP. 198305242010122002**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



**Dr. Misnaniarti, S.K.M, M.K.M**  
**NIP. 197606092002122001**



## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Tesis dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Tesis Program Studi Magister (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 28 November 2023 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Tesis Program Studi Magister (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Palembang, 28 November 2023

Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah berupa Tesis

Ketua:

1. Dr. Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO  
NIP. 196901241993031003

(  )

Anggota

2. Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes  
NIP. 197109271994032004

(  )

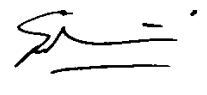
3. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP. 198305242010122002

(  )

4. Dr. dr. H.M. Zulkarnain, M.Med.,Sc., PKK  
NIP. 196109031989031002

(  )

5. Dr. Elvi Sunarsih, SKM., M.Kes  
NIP. 197806282009122004

(  )



**Koordinator Program Studi  
S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat**

(  )

**Prof.Dr. Rostika Flora, S.Kep.,M.Kes**  
NIP. 197109271994032004

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meri Siska Arisandi  
NIM : 10012682226015  
Judul : Hubungan Perawatan Payudara dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma

Menyatakan bahwa tesis saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil jiplakan / plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan / plagiat dalam tesis ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan dari siapapun.



Palembang, November 2023



Meri Siska Arisandi

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Meri Siska Arisandi  
NIM : 10012682226015  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : KIA-Kespro  
Judul : Hubungan Perawatan Payudara dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk keperluan akademik. Dalam hal ini publikasi tersebut saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Palembang, November 2023



Meri Siska Arisandi

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

- ✓ “Hiduplah seolah-olah akan mati besok. Belajarlah seolah akan hidup selamanya (Mahatma Gandhi)”
- ✓ “Tuntutlah Ilmu, tapi tidak melupakan ibadah. Kerjakanlah Ibadah tapi tidak boleh lupa pada Ilmu (Hassan Al Bashri)”

### **Persembahan :**

Dengan segala kerendahan hati, Tesis ini penulis persembahkan untuk keluarga tercinta yaitu Ayah (Harbani) meski ayah sudah tiada saya yakin ayah pasti bangga dan bahagia melihat hari ini, Ibu (Rohina) yang selalu melantunkan doa-doanya disetiap waktu, Suami (Nofi Muablihi) yang selalu memberikan support, motivasi dan cinta kasihnya dan Anak-anakku (Chesa Nur Aisyah, Alifah Nur Fathinah, Cordelia Rizqi Azalea) yang selalu menjadi penyemangat untuk bunda menyelesaikan pendidikan ini serta seluruh saudara dan keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Sriwijaya. Semoga Allah SWT memberikan ridho dan keberkahan atas apa yang telah penulis lalui dan semoga ilmu yang didapatkan dapat bermanfaat.

*MATERNAL CHILD HEALTH AND REPRODUCTIVE HEALTH  
MASTER STUDY PROGRAM (S2) PUBLIC HEALTH SCIENCE  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Scientific Writing in the form of a thesis*

*Meri Siska Arisandi ; Supervised by Rostika Flora and Anita Rahmiwati*

*Relationship Between Breast Care and Diversity of Food Consumption with  
Breast Milk Production among Breastfeeding Mothers in Seluma Regency.  
Xix = 109 pages, 14 tables, 8 attachments*

**ABSTRACT**

*Breast milk is the best source of nutrition for newborns, uniquely designed to meet all the energy and nutrient requirements needed during the first 6 months of a baby's life. Post partum mothers who have no problems can produce around 550-1000 ml of breast milk every day. The things that can effect breast milk production include nutritional patterns, breast care, baby sucking, sociocultural factor and caused by the lack of stimulation of prolactin and oxytocin hormones which play a very important role in the smooth production of breast milk. The purpose of this study was to analyze the relationship between characteristic, breast care and diversity of food consumption with breast milk production in nursing mothers in Seluma Regency. The method is Quantitative analytic study with a cross sectional design approach conducted at four Puskesmas, namely Puskesmas Talang Tinggi, Puskesmas Masmambang, Puskesmas Rimbo Kedu and Puskesmas Kota Tais with a research sample used as many as 89 breastfeeding mothers with a simple random sampling technique. Data were analyzed using univariate, bivariate and multivariate analysis using SPSS version 20. The results showed that 61% of breastfeeding mothers who had a diversity of food consumption had adequate milk production. This study showed a significant relationship between age and breast milk production (p-value 0.007) and diversity of food consumption with breast milk production (p-value 0.005). Age was the most dominant variable affecting breast milk production in breastfeeding mothers after controlling regarding adequate breast milk production is necessary. Adequate breast milk production can produce quality breast milk needed to help the growth and development of the baby.*

*Keywords: Breast milk production, Breast care, food consumption diversity, breastfeeding mothers*



KESEHATAN IBU ANAK DAN KESEHATAN REPRODUKSI  
PROGRAM STUDI MAGISTER (S2) ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Karya Tulis Ilmiah Berupa Tesis,

Meri Siska Arisandi ; Dibimbing oleh Rostika

Hubungan Perawatan Payudara dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan  
Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma  
Xix + 109 halaman, 14 tabel, 8 lampiran

### ABSTRAK

ASI merupakan sumber nutrisi terbaik untuk diberikan kepada bayi baru lahir yang dirancang secara unik untuk memenuhi semua kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pada ibu post partum yang tidak memiliki masalah dapat menghasilkan ASI sekitar 550-1000 ml setiap hari. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI antara lain pola nutrisi, perawatan payudara, isapan bayi, faktor sosial budaya serta disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan karakteristik, perawatan payudara dan keragaman konsumsi pangan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma. Metode merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan desain cross sectional yang dilakukan di empat Puskesmas yaitu Puskesmas Talang Tinggi, Puskesmas Masmambang, Puskesmas Rimbo Kedu dan Puskesmas Kota Tais dengan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 89 orang ibu menyusui dengan Teknik pengambilan sampel secara acak sederhana. Data dianalisis menggunakan analisis univariat, bivariat dan multivariat menggunakan SPSS versi 20. Hasil penelitian mendapatkan sebanyak 61% ibu menyusui yang melakukan perawatan payudara mempunyai produksi ASI yang baik dan sebanyak 55% ibu menyusui yang mempunyai keragaman konsumsi pangan mempunyai produksi ASI yang mencukupi. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara Umur dengan produksi ASI (*p-Value* 0,007), pendidikan dengan produksi ASI (*p-value* 0,044), perawatan payudara dengan produksi ASI (*p-value* 0,002) dan keragaman konsumsi pangan dengan produksi ASI (*p-value* 0,005). Umur merupakan variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui setelah dikontrol dengan variabel lain (OR = 3.992).

Kesimpulan: Komunikasi, Informasi dan Edukasi terkait kelancaran produksi ASI perlu dilakukan. Produksi ASI yang cukup dapat menghasilkan ASI yang berkualitas yang diperlukan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Kata kunci : Produksi Air Susu Ibu, Perawatan Payudara, Keragaman  
Konsumsi Pangan, Ibu Menyusui

Kepustakaan : 65 ( 2009 – 2023)

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan pada tanggal 02 Mei 1984 di Kota Pagar Alam Provinsi Sumatera Selatan, Putri dari Bapak Harbani dan Ibu Rohina yang merupakan anak ke-2 dari enam bersaudara.

Penulis menyelesaikan Pendidikan dasar di SD Negeri 46 Kota Pagar Alam pada tahun 1995. Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Kota Pagar Alam tahun 2000 dan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Kota Pagar Alam tahun pada tahun 2003, penulis menyelesaikan Pendidikan di Akademi Kebidanan Pemerintah Kabupaten Muara Enim jurusan D-III Kebidanan dan tahun 2009 menyelesaikan Pendidikan D-IV Bidan Pendidik di Poltekkes Kemenkes Palembang.

Pada tahun 2007, penulis menikah dengan Nofi Muablihi dan penulis dikaruniai dua orang putri yaitu Chesa Nur Aisyah dan Alifah Nur Fathinah. Penulis bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Rumah Sakit Daerah Besemah Kota Pagar Alam sejak tahun 2004. Sebelumnya penulis pernah bekerja sebagai Bidan PTT di Puskesmas Teluk Lubuk Muara Enim tahun 2003-2004.

Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Magister (S2) Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dengan Bidang Kajian Utama (BKU) yang diambil adalah KIA-Kesehatan Reproduksi.

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatulahi Wabarakattuh.

Puji syukur senantiasa penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul **“Hubungan Perawatan Payudara dan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma Tahun 2023”**.

Tesis ini merupakan salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan Program Magister Kesehatan pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari dalam penulisan Tesis ini, tidaklah akan terwujud dengan baik tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin memberikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, SKM., M.KM sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (S2) dan sekaligus Dosen Pembimbing I atas kesabaran dan keikhlasannya dalam memberikan bimbingan, ilmu, motivasi, saran dan masukan dalam penyusunan tesis ini
3. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, SP., M.Si selaku Dosen Pembimbing II atas kesabaran dan keikhlasannya dalam memberikan bimbingan, ilmu, motivasi, saran dan masukan dalam penyusunan tesis ini
4. Bapak Dr. dr. H. Mohammad Zulkarnain, M.Med Sc.PPK, Bapak Nur Alam Fajar, M.Kes., AIFO dan Ibu Dr. Elvi Sunarsih, SKM., M.Kes yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran dan memotivasi kepada penulis hingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Orang Tua, Suami dan Anak tercinta yang selalu memberikan dukungan, bimbingan, motivasi dan doa selama ini.
7. Tim penelitian payung Kabupaten Seluma yang selalu memberikan semangat dan support nya satu sama lain

8. Seluruh teman-teman Program Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya 2022.

Penulis menyadari bahwa banyak kekurangan karena ketidaksempurnaan dan keterbatasan dalam penyusunan Tesis ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang bersifat membangun dan semoga bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca.

Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakattuh.

Palembang, November 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL LUAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS</b> .....	<b>x</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1. Bagi Peneliti .....	5
2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	5
3. Bagi Masyarakat .....	5
4. Bagi Instansi Terkait .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Air Susu Ibu (ASI).....	6
2.1.1 Definisi Air Susu Ibu.....	6
2.1.2 Fisiologi Laktasi .....	6

2.1.3	Volume ASI.....	7
2.1.4	Jenis ASI berdasarkan waktunya.....	8
2.1.5	Manfaat ASI .....	9
2.1.6	Faktor yang mempengaruhi produksi ASI.....	10
2.1.7	Pemberian ASI.....	11
2.1.8	Tanda-tanda ASI cukup pada bayi.....	12
2.2	Perawatan Payudara.....	13
2.2.1	Pengertian Perawatan Payudara.....	13
2.2.2	Anatomi Perawatan Payudara.....	13
2.2.3	Tujuan Breast Care atau Perawatan Payudara .....	16
2.2.4	Manfaat Perawatan Payudara .....	16
2.2.5	Faktor yang mempengaruhi Perawatan Payudara .....	13
2.2.6	Teknik dan cara pijatan dalam Perawatan Payudara .....	17
2.3	Keragaman Konsumsi Pangan.....	19
2.3.1	Definisi Keragaman Konsumsi Pangan.....	13
2.3.2	Asupan gizi pada ibu menyusui.....	13
2.3.3	Keragaman Konsumsi Pangan menggunakan MDD-W.....	22
2.3.4	Keragaman Konsumsi Pangan dan Ketahanan Pangan .....	22
2.4	Kerangka Teori .....	24
2.5	Kerangka Konsep .....	25
2.6	Penelitian Terdahulu.....	26
2.7	Hipotesis Penelitian .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
3.1	Desain Penelitian .....	31
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.3.1	Populasi Penelitian .....	31
3.3.2	Sampel Penelitian .....	31
3.4	Variabel Penelitian .....	33
3.5	Definisi Operasional .....	33
3.6	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan .....	35
3.6.1	Jenis Data.....	35

3.6.2 Cara Pengumpulan Data .....	35
3.6.3 Alat Pengumpulan Data.....	35
3.7 Pengolahan Data.....	36
3.7.1 Pengolahan Data Karakteristik pada Ibu Menyusui .....	36
3.7.2 Pengolahan Data Perawatan Payudara .....	36
3.7.3 Pengolahan Data Keragaman Konsumsi Pangan .....	36
3.7.4 Pengolahan Data Produksi ASI .....	37
3.8 Metode Analisis dan Penyajian Data.....	37
3.9 Etika Penelitian.....	38
3.10 Alur Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Gambaran Umum .....	40
4.2 Hasil Penelitian.....	42
4.2.1 Hasil Analisis Univariat.....	42
4.2.3 Hasil Analisis Bivariat.....	43
4.2.3 Hasil Analisis Multivariat.....	46
4.3 Pembahasan .....	48
4.3.1 Karakteristik Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma.....	48
4.3.2 Perawatan Payudara Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma.....	50
4.3.3 Keragaman Konsumsi Pangan Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma .....	51
4.3.4 Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kabupaten Seluma.....	52
4.3.5 Hubungan Karakteristik Ibu Menyusui dengan Produksi ASI di Kabupaten Seluma.....	53
4.3.6 Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI di Kabupaten Seluma.....	56
4.3.7 Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI di Kabupaten Seluma.....	54
4.3.8 Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui	58
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
5.2.1 Bagi Ibu Menyusui .....	59
5.2.2 Bagi Puskesmas .....	60

5.2.3 Bagi Dinas Kesehatan.....	60
5.2.4 Bagi Lintas Sektor .....	60
5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi, Protein, Lemak.....	21
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Vitamin.....	21
Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Mineral .....	21
Tabel 2. 4 Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 2. 5 Definisi Operasional.....	33
Tabel 3. 2 Bagan Alur Penelitian .....	39
Tabel 4.1 Daftar Puskesmas di Kabupaten Seluma.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4.3 Hubungan Umur dengan Produksi ASI.....	44
Tabel 4.4 Hubungan Pendidikan dengan Produksi ASI.....	45
Tabel 4.5 Hubungan Pekerjaan dengan Produksi ASI .....	45
Tabel 4.6 Hubungan Status Ekonomi dengan Produksi ASI.....	46
Tabel 4.7 Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI.....	46
Tabel 4.8 Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dengan Produksi ASI.....	47
Tabel 4.9 Seleksi Hasil Analisis Bivariat.....	48
Tabel 4.10 Model Awal Analisis Regresi Logistik Berganda.....	48
Tabel 4.11 Model Pertama Analisis Regresi Logistik Berganda Tanpa Variabel Pendidikan .....	49
Tabel 4.12 Perubahan Nilai Exp (B) Setelah Variabel Pendidikan Dikeluarkan ..	49
Tabel 4.13.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2. 1 Anatomi Payudara .....	14
Gambar 5.1 Peta Administrasi Wilayah Kabupaten Seluma.....	42

## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Kerangka Teori.....	24
Kerangka Konsep.....	25

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam rangka menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB), United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan bayi hanya diberi air susu ibu (ASI) mulai Umur 0-6 bulan. ASI merupakan sumber nutrisi terbaik untuk diberikan kepada bayi baru lahir yang dirancang secara unik untuk memenuhi semua kebutuhan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Abdallah et al., 2018). Menurut WHO (2020) Makanan tambahan lebih baik diberikan sesudah anak berUmur 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai anak berUmur dua tahun (Giménez et al., 2022). Pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat ditentukan oleh jumlah ASI yang dikonsumsi (Maria et al., 2020). Secara global cakupan ASI Eksklusif hanya sebesar 41% (WHO, 2018). Sedangkan menurut Data dan Informasi Kesehatan Indonesia, cakupan ASI Eksklusif secara nasional pada bayi yang mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 56,9%. Angka tersebut sudah melampaui target program tahun 2021 yaitu 40%. (Kemenkes 2021).

Di Indonesia sebagian besar ibu pernah menyusui, namun mereka yang berhasil menyusui bayinya tanpa makanan atau minuman tambahan apapun sampai Umur 6 bulan sangat sedikit. Mereka menganggap bahwa produksi ASI-nya kurang padahal tidak sama sekali. Pada Ibu post partum yang tidak memiliki masalah dapat menghasilkan ASI sekitar 550-1000 ml setiap hari (Syari et al., 2022). Menurut Manalu (2021), banyak hal yang mempengaruhi produksi ASI yaitu pola nutrisi, perawatan payudara, isapan bayi, dan faktor sosial budaya, serta disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolactin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Produksi ASI akan berdampak terhadap tercapainya angka cakupan ASI Eksklusif

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara.

Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Tindakan perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar dan produksi ASI akan meningkat. Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormone oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dengan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui (Wahyuni, 2020).

Perawatan payudara dilakukan sebelum melahirkan (prenatal breast care) maupun setelah melahirkan bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, melenturkan puting susu dan mengeluarkan puting susu yang datar atau tenggelam (retracted nipple) dan mempersiapkan produksi ASI sedangkan perawatan payudara saat menyusui bertujuan melancarkan saluran ASI yang tersumbat, mengurangi rasa nyeri ketika menyusui, meningkatkan kualitas ASI dan memperbanyak produksi ASI. (Kadek et al., 2017). Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI. Selain itu juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI serta mencegah bendungan pada payudara (Andriyani, 2019). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa perawatan payudara memiliki pengaruh terhadap produksi ASI. Perawatan payudara sejak hamil dan selama menyusui sangat bermanfaat untuk meningkatkan produksi ASI dan mempertahankan bentuk payudara setelah menyusui (Syari et al., 2022)

ASI yang dikonsumsi bayi tidak cukup hanya secara kuantitas, tetapi juga kualitas ASI. Kuantitas dan kualitas ASI ditentukan oleh asupan zat gizi ibu menyusui diantaranya kebiasaan dan frekuensi makan. Ibu menyusui harus mengkonsumsi makanan yang mengandung unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, mineral dan air. Semakin bagus makanan yang dikonsumsi oleh ibu, maka semakin tinggi ketercapaian gizi ibu, dan sebaliknya jika gizi pada ibu menyusui tidak tercukupi, maka akan berpengaruh pada kecukupan gizi dan kesehatan ibu, serta menyebabkan rendahnya kualitas produksi ASI. Seorang ibu biasanya memproduksi ASI  $\pm$  800-850 ml per hari, komponen nutrisi ini berasal dari sari makanan yang dikonsumsi ibu. Produksi ASI akan lancar jika kebutuhan gizi ibu tercukupi. Oleh karena itu, ibu menyusui harus cermat dalam menyusun pola makan

(Fajri et al., 2020). Setiap harinya ibu dianjurkan untuk mengonsumsi air sebanyak 2 liter/ hari, makan makanan bergizi seperti ikan, telur dan sayur segar, serta buah-buahan yang mengandung banyak vitamin (Wulandasari 2019). Keragaman pangan yang dikonsumsi ibu terbukti mempengaruhi produksi ASI. Sebuah penelitian di Colombia menemukan adanya hubungan yang signifikan antara keragaman konsumsi pangan yang dikonsumsi ibu dengan tingginya angka produksi ASI. (Naranjo et al., 2022)

Berdasarkan data dari Dinkes Provinsi Bengkulu (2019), Cakupan pemberian ASI Eksklusif di provinsi Bengkulu pada tahun 2020 sebanyak 75,7% dengan target 40%. Hal ini sudah mencapai target yang telah ditetapkan. Akan tetapi salah satu kabupaten di Provinsi Bengkulu ada yang mengalami penurunan cakupan ASI Eksklusif, yaitu Kabupaten Seluma. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma tahun 2020 cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Seluma sebanyak 69,6%\_Sedangkan pada tahun 2021 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 50,9%. Bayi yang diberi ASI eksklusif tertinggi di Kabupaten Seluma ada diwilayah kerja puskesmas Kota Tais, Rimbo Kedu, Babatan sedangkan cakupan terendah ada diwilayah kerja Kembang Mumpo, Gunung Kembang, Renah Gajah Mati (Dinkes Kabupaten Seluma, 2021). Kemungkinan penurunan cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Seluma dikarenakan oleh rendahnya produksi ASI yang disebabkan ketidaktahuan ibu dalam perawatan payudara dan pemilihan pangan yang harus dikonsumsi selama menyusui. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara Perawatan Payudara dan Keragaman Pangan dengan Produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Data dari profil Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma, bayi yang diberi ASI eksklusif tertinggi ada diwilayah kerja puskesmas Kota Tais, Rimbo Kedu, Babatan sedangkan cakupan terendah ada diwilayah kerja Kembang Mumpo, Gunung Kembang, Renah Gajah Mati. Kemungkinan penurunan cakupan ASI Eksklusif di Kabupaten Seluma dikarenakan oleh rendahnya produksi ASI yang disebabkan ketidaktahuan ibu dalam perawatan payudara dan pemilihan pangan yang harus dikonsumsi selama menyusui. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk

menganalisa adakah hubungan perawatan payudara dan keragaman konsumsi pangan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan perawatan payudara dan keragaman konsumsi pangan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik responden ibu menyusui meliputi umur ibu, pendidikan, pekerjaan, dan status ekonomi di Kabupaten Seluma
2. Menganalisis perawatan payudara pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
3. Menganalisis keragaman pangan pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
4. Menganalisis produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
5. Menganalisis hubungan umur, pendidikan, pekerjaan dan status ekonomi dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
6. Menganalisis hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
7. Menganalisis hubungan keragaman konsumsi pangan dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma
8. Menganalisis faktor yang paling dominan terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di Kabupaten Seluma

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan kesehatan, serta memberikan upaya promotif dan preventif untuk pengelolaan hubungan perawatan payudara dan keragaman pangan dengan produksi asi pada ibu menyusui.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman peneliti menganalisis peran petugas kesehatan dalam pelaksanaan program ASI eksklusif yang harus ditingkatkan

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Menjadi referensi dan pustaka mengenai informasi kesehatan terutama kesehatan masyarakat tentang produksi ASI yang diperuntukan bagi seluruh civitas akademika

3. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi tambahan kepada masyarakat tentang produksi ASI, agar nantinya dapat dijadikan sebagai sumber untuk meningkatkan produksi ASI.

4. Bagi Instansi Terkait

Menjadi bahan pertimbangan dan masukan untuk langkah pemecahan masalah kesehatan terkhusus tentang produksi ASI sehingga bisa dijadikan sebagai bahan monitoring dan evaluasi pada program peningkatan produksi ASI



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdallah, N.M.Ahmed., Eldin, S.A.N. & Gad, A.H., 2018, 'Breast and Nipple Problems Encountered among Puerperal Primipara Women in Zagazig', Available online [www.ijpras.com](http://www.ijpras.com) International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences, 7(1), 183–195.
- Ahmed, A.E. & Salih, O.A., 2019, 'Determinants of the early initiation of breastfeeding in the Kingdom of Saudi Arabia', International Breastfeeding Journal, 14(1).
- Anwar, C., Andika, F., Rosdiana, E. & Ilmu Kesehatan, F., 2021, Penyuluhan Kesehatan tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar.
- Aritonang, Juneris. & Simanjuntak, Y.T.O., 2021, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Disertai Kisi-Kisi Soal Ujian Kompetensi.
- Arzakiyah, I., Yulianti, A., Wahyuni, S. & Rahayu, T., 2020, 'Faktor-faktor yang mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu', 3(1).
- Aswan, Y., 2021, 'Pendidikan Kesehatan Tentang Pemahaman Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Menyusui Di Posyandu Desa Aek Lubuk Dan Huta Tonga Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan', Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA ), 3, 1–4.
- Colombo, L., Letizia Crippa, B., Consonni, D., Enrica Bettinelli, M., Agosti, V., Mangino, G., Nicoletta Bezze, E., Agnese Mauri, P., Zanotta, L., Roggero, P., Plevani, L., Bertoli, D., Lorella Gianni, M. & Mosca, F., 2018, 'Breastfeeding Determinants in Healthy Term Newborns', Nutrients, 10–48.
- Damanik, V., 2020, 'Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI pada Ibu Nifas', Jurnal Keperawatan Priority, 3(2).
- Fajri, N., Rahayuningsih, I., Nizami, N.H. & Rizkia, M., 2020, 'Need and Obstacles of Community Health Worker in Helping Successful Breastfeeding Mothers', SEL Jurnal Penelitian Kesehatan, 7(2), 89–97.
- FAO, 2016, Minimum Dietary Diversity for Women- A Guide to Measurement.
- Fauzia, S., Rahayuning, D. & Widajanti, L., 2016, Hubungan Keberagaman Jenis Makanan dan Kecukupan Gizi dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Ibu

Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016, vol. 4.

- Giménez, M. del campo, Hidalgo, J.L.-T., Fernández Bosch, A., Martínez de la Torre, C., Minuesa García, M., Córcoles García, S. & Párraga Martínez, I., 2022, 'Influence of the mother's lifestyles on the initiation of breastfeeding: A case-control study', *Anales de Pediatría (English Edition)*, 97(5), 342–350.
- Hardiani, R.S., 2017, 'Parity and Employment Status Towards Breast Milk Expenditure on Breastfeeding Mother 0-6 Months', *NurseLine Journal*, 2(1).
- Hossain, M., Islam, A., Kamarul, T. & Hossain, G., 2018, 'Exclusive breastfeeding practice during first six months of an infant's life in Bangladesh: A country based cross-sectional study', *BMC Pediatrics*, 18(1).
- Irawan, J., 2018, Hubungan Inisiasi Menyusui Dini dan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di RSUD Wangaya Kota Denpasar, Denpasar, Bali.
- Kadek, N., Rina, R. & Linnie, K., 2017, Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Gizi Ibu dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Puskesmas Bahu Kota Manado, vol. 5.
- Kemenkes, 2021, Profil Kesehatan Indonesia.
- Kominiarek, M.A. & Rajan, P., 2016, Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation, *Medical Clinics of North America*, 100(6), 1199–1215.
- Leiwakabessy, A. & Azriani, D., 2020, Hubungan Umur, Paritas dan Frekuensi Menyusui dengan Produksi Air Susu Ibu.
- Luthfiyah, M.F., 2018, Metodologi penelitian: penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus, CV Jejak (Jejak Publisher).
- Madzorera, I., Isanaka, S., Wang, M., Msamanga, G.I., Urassa, W., Hertzmark, E., Duggan, C. & Fawzi, W.W., 2020, 'Maternal dietary diversity and dietary quality scores in relation to adverse birth outcomes in Tanzanian women', *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1–12.
- Manyeh, A.K., Amu, A., Akpakli, D.E., Williams, J.E. & Gyapong, M., 2020, 'Estimating the rate and determinants of exclusive breastfeeding practices among rural mothers in Southern Ghana', *International Breastfeeding Journal*, 15(1), 1V.

- Mareta, E.W., Suwondo, A. & Djamaluddin, I., 2020, 'Comparison Of Effectiveness Benefits Of Providing Young Papaya Fruit Extract And Breast Care For Normal Postpartum Mother's Breast Milk Production: Systematic Review', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1141–1150.
- Maria, Antonilda, A. & Windayani, 2020, Relationship of Exclusive Assembly and Exclusive Assembly With Fine Motor Development in Baby Age 6 Months.
- Marliandiani, Y. & Ningrum, N.P., 2015, Buku ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan menyusui, Salemba Medika, Jakarta.
- Mas'adah & Rusmini, 2015, Teknik Meningkatkan dan Memperlancar Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Caesaria, vol. 9.
- Mufdlilah, Subijanto, Sutisna, E. & Akhyar, M., 2017, Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif, Yogyakarta.
- Mufidaturrosida, A., 2020, 'Hubungan Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB)', *lppm-mfh.*, 6(2), 1–7.
- Mufidaturrosida, A., 2021, 'Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif', *Ovary Midwifery Journal*, 1–7.
- Mufidaturrosida, A. & Winatasari, D., 2020, 'Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Asupan Nutrisi Protein dengan Produksi ASI', *Jurnal Kebidanan*, 1–15.
- Naranjo, A.V., Luz M, M.-C. & Juliana, B.-C., 2022, 'Pilot study of the effect of EPA + DHA supplementation on the fatty acid profile of erythrocytes and breast milk of lactating women from Sonsón, Colombia', *Current Research in Food Science*, 5, 789–797.
- Neves, P.A.R., Barros, A.J.D., Gatica-Domínguez, G., Vaz, J.S., Baker, P. & Lutter, C.K., 2021, 'Maternal education and equity in breastfeeding: trends and patterns in 81 low- and middle-income countries between 2000 and 2019', *International Journal for Equity in Health*, 20(1).
- Permenkes, 2014, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.

- Permenkes, 2019, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- Pitaloka, D.A., Abrory, R. & Pramita, A.D., 2018, 'Hubungan antara Pengetahuan dan Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI', *Amerta Nutr*, 27–35.
- Prawirohardjo, S., 2014, Ilmu Kandungan, PT. Bustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, M., 2019, Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Volume ASI Perah Ibu Menyusui Selama Bekerja Di Lingkungan Universitas NU Surabaya.
- Rahmawati, A. & Prayogi, B., 2017, 'Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 134–140.
- Safitri, I., Ariana, S. & Wijayanti, A.C., 2018, 'Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI', *Ilmiah Permas*, 8(1), 13–19.
- Sandhi, A., Lee, G.T., Chipojola, R., Huda, M.H. & Kuo, S.Y., 2020, 'The relationship between perceived milk supply and exclusive breastfeeding during the first six months postpartum: a cross-sectional study', *International Breastfeeding Journal*, 15(1).
- Sanima, Utami, N.W. & Lasri, 2017, Hubungan Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Posyandu Mawar Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, vol. 2.
- Sari, D.K., Tamtomo, D.G. & Anantayu, S., 2017, 'Relations Techniques, Frequency, Duration of Breastfeeding and Energy Intake With Weight Babies in Age 1-6 Months At Tasikmadu Sub-District Karanganyar District', *Amerta Nutrition*, 1–13.
- Saryono, 2019, Perawatan payudara : dilengkapi dengan deteksi dini terhadap penyakit kanker payudara, Mitra Cendikia, Yogyakarta.
- Singh, D.R., Ghimire, S., Upadhayay, S.R., Singh, S. & GhimireID, U., 2020, 'Food insecurity and dietary diversity among lactating mothers in the urban municipality in the mountains of Nepal'.
- Sinurat, Sipayung, R. & Silvina Marbun, A., 2021, Pendekatan Edukatif tentang Breast Care pada Ibu Hamil dan Nifas di Klinik BPM Mariana Binjai.

- Smith, J.P., Lande, B., Johansson, L., Baker, P. & Baerug, A., 2022, 'The contribution of breastfeeding to a healthy, secure and sustainable food system for infants and young children: monitoring mothers' milk production in the food surveillance system of Norway', *Public Health Nutrition*, 25(10), 2693–2701.
- Sukma, F., Hidayati, E. & Jamil, S.N., 2017, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*, 1st edn., Fakultas Kedokteran dan kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta.
- Switaningtyas, W., Hariyanto, T. & Catur Adi, R.W., 2017, Hubungan Perawatan Payudara Antenatal dengan Percepatan Sekresi Kolostrum pada Ibu Post Partum di RSIA MW Malang., vol. 2.
- Syari, M., Arma, N. & Mardhiah, A., 2022, Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui.
- Trianita, W. & Nopriantini, 2018, Hubungan Pendidikan, Pekerjaan dan Sikap Ibu Menyusui terhadap Praktik Menyusui Bayi Umur 0-6 bulan di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Telaga Biru Siantan Hulu Pontianak Utara.
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A. & Rusydi, M., 2021, 'The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District', *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170.
- Wahyuni, F., Lumbantobing, P., Yuni, V., Santri, P., Pasaribu, S.M., Tinggi, S., Kesehatan, I. & Medan, S., 2022, 'Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas', *Faletahan Health Journal*, 09(3), 308–313.
- Wahyuni, Nurhidayah & Azanti, Bq.N.A., 2020, 'Hubungan Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB)', *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 1–7.
- Wahyuningsih, S., 2019, *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum dilengkapi dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan*, 2019/5/16.

- Widyastutik, O., Chartasim, Y. & Trisnawati, E., 2021, 'Factors Related to BreastMilk Production on Post Partum Mothers in East Pontianak, West Kalimantan', *The Indonesian Journal of Public Health*, 16, 297–314.
- Wulandasari, R., 2019, *Konsumsi sayur jantung pisang terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu masa nifas*, vol. 13.