

8. Masalah dan Gangguan Menyusui

✚ Masalah pada Ibu

1) Produksi ASI Sedikit



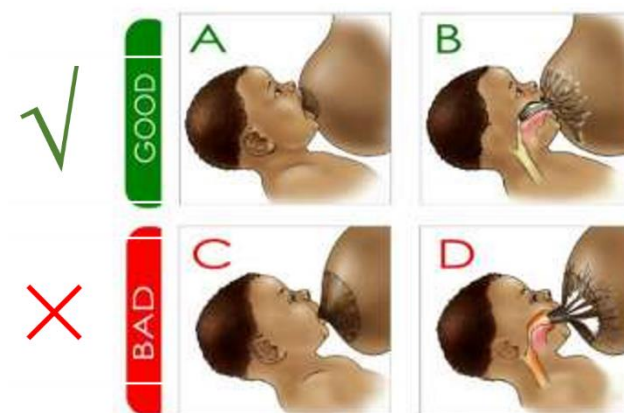
Gambar 8. ASI Keluar Sedikit

(Sumber : [https://www.lemon8-](https://www.lemon8-app.com/@eatandtravelsstory/7454218689139704336?region=id&pid=website_seo_share)

[app.com/@eatandtravelsstory/7454218689139704336?region=id&pid=website_seo_share](https://www.lemon8-app.com/@eatandtravelsstory/7454218689139704336?region=id&pid=website_seo_share))

Salah satu kekhawatiran yang sering dialami ibu menyusui adalah perasaan bahwa produksi ASI mereka tidak mencukupi kebutuhan bayi. Banyak ibu mengira ASI-nya sedikit hanya karena payudara tidak terasa penuh atau ASI tidak menetes deras seperti sebelumnya. Padahal, tanda-tanda tersebut tidak selalu menunjukkan penurunan produksi. Sering kali, tubuh ibu telah menyesuaikan produksi ASI dengan kebutuhan bayi sehingga payudara tidak lagi terasa keras. Untuk membantu meningkatkan produksi bila diperlukan, ibu dapat lebih sering menyusui atau memompa ASI karena mekanisme suplai dipengaruhi oleh seringnya pengosongan payudara. Semakin sering payudara dikosongkan, semakin banyak produksi ASI yang dihasilkan tubuh.

2) Pelekatan (Latch On) yang Salah

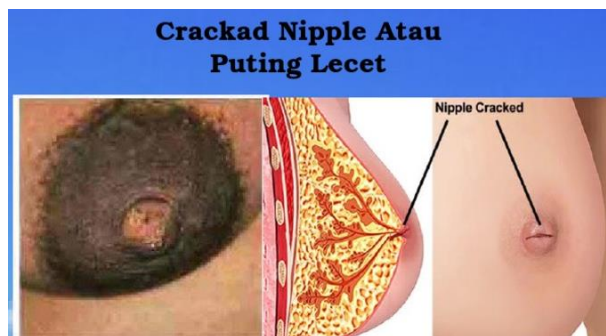


Gambar 9. Pelekatan Puting yang Benar

Pada awal proses menyusui, wajar bila ibu merasakan sedikit ketidaknyamanan pada puting. Namun, bila nyeri berlangsung terus-menerus

lebih dari satu hingga dua menit selama sesi menyusui, kemungkinan besar terdapat masalah pada pelekatan bayi. Latch on yang tidak tepat biasanya berkaitan dengan posisi bayi yang kurang benar. Untuk memperbaikinya, ibu dapat memposisikan tubuh bayi menghadap tubuh ibu sehingga mulut bayi dapat menutupi sebagian besar areola, terutama bagian bawah. Teknik ini membantu mengurangi rasa sakit sekaligus meningkatkan efektivitas hisapan. Jika puting tetap terasa nyeri meski posisi sudah benar, kemungkinan ibu mengalami kulit puting yang kering. Menggunakan pakaian longgar, tidak mencuci puting dengan sabun, dan mengoles lanolin dapat membantu melembutkan kulit puting.

3) Puting Lecet



Gambar 10. Puting Lecet

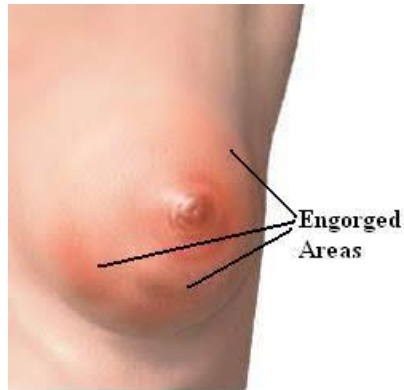
(Sumber : <https://www.scribd.com/doc/312995242/39-Cracked-Nipple>)

Luka atau lecet pada puting merupakan masalah yang sering dijumpai dan dapat menimbulkan rasa nyeri saat menyusui. Penyebabnya dapat bervariasi, namun kebanyakan dapat diatasi dengan perawatan sederhana. Ibu disarankan menggunakan krim lanolin di antara sesi menyusui untuk membantu proses penyembuhan. Hindari penggunaan sabun, alkohol, atau lotion yang dapat membuat kulit semakin kering. Mengoleskan sedikit ASI pada puting sebelum dan sesudah menyusui juga bermanfaat karena sifatnya yang melembapkan dan mempercepat regenerasi kulit. Menyusui lebih sering dengan interval pendek juga membantu karena bayi cenderung menghisap lebih lembut saat tidak terlalu lapar. Bila nyeri menjadi berat, pemeriksaan dokter diperlukan untuk mempertimbangkan pemberian obat analgesik.

4) Kelenjar ASI Tersumbat

Ketika ASI diproduksi lebih cepat daripada keluarnya, sebagian saluran ASI dapat tersumbat sehingga menyebabkan pembengkakan dan rasa nyeri pada payudara. Tekanan pada saluran yang tersumbat dapat memicu peradangan dan bila tidak ditangani dengan cepat dapat berlanjut menjadi mastitis. Untuk mengatasi hal ini, ibu dapat melakukan kompres hangat dan memijat payudara secara lembut pada area yang terasa keras. Penyusuan tetap harus dilanjutkan meski terasa nyeri, karena hisapan bayi justru membantu membuka sumbatan. Menyusui dari sisi yang tersumbat terlebih dahulu pada awal sesi dapat mempercepat proses pemulihan karena hisapan bayi lebih kuat. Untuk pencegahannya, ibu dianjurkan mengosongkan payudara setiap 2–4 jam serta menghindari penggunaan bra yang terlalu ketat atau berkawat.

5) Payudara Bengkak dan Sakit (Engorgement)



Gambar 11. Payudara Bengkak

(Sumber : <https://www.lusa.web.id/payudara-bengkak-engorgement/>)

Pembengkakan payudara sering terjadi pada awal masa menyusui ketika produksi ASI sedang tinggi. Payudara dapat terasa penuh, keras, bahkan menyakitkan, dan bengkak dapat menjalar hingga ke ketiak disertai demam ringan. Kondisi ini biasanya terjadi pada ibu dengan produksi ASI berlebih atau hiperlaktasi. Meskipun memompa ASI dapat membantu mengurangi rasa penuh, tindakan ini harus dilakukan hati-hati karena pemompaan berlebihan dapat merangsang tubuh memproduksi ASI lebih banyak. Menyusui bayi sebelum ia terlalu lapar dapat mengurangi rangsangan hisapan kuat yang memicu produksi ASI berlebih. Seiring waktu, tubuh akan menyesuaikan jumlah produksi ASI sesuai kebutuhan bayi.

6) Mastitis



Gambar 12. Payudara yang Mengalami Mastitis

(Sumber : <https://www.sciencesource.com/1370422-inflamed-breast-with-mastitis-stock-image-rights-managed.html>)

Mastitis merupakan infeksi pada jaringan payudara, biasanya terjadi akibat saluran ASI yang tersumbat atau puting yang luka sehingga bakteri mudah masuk. Gejalanya menyerupai flu, seperti demam, menggigil, serta nyeri pada payudara yang tampak merah dan bengkak. Penanganan mastitis memerlukan evaluasi medis untuk pemberian antibiotik yang sesuai. Selain itu, penyusuan harus tetap dilanjutkan untuk memastikan pengosongan payudara yang optimal. Kompres hangat sebelum menyusui juga bermanfaat untuk mengurangi nyeri dan membantu melancarkan aliran ASI.

7) Thrush (Infeksi Jamur)



Gambar 13. Puting yang Mengalami Infeksi Karena Jamur

(Sumber : <https://community.babycenter.com/post/a69227384/dried-cracked-nipples-or-thrush-warning-nipple-pic>)

Thrush adalah infeksi jamur *Candida* yang dapat muncul di mulut bayi dan menyebar ke puting ibu. Infeksi ini ditandai dengan rasa gatal dan kemerahan pada puting, serta nyeri yang muncul selama atau setelah menyusui. Bayi dapat bertindak sebagai sumber penularan sehingga bila terjadi infeksi, ibu dan bayi perlu mendapatkan pengobatan antijamur secara bersamaan untuk mencegah infeksi berulang. Konsultasi dengan dokter sangat penting untuk memastikan diagnosis dan terapi yang tepat.

8) Puting Datar



Gambar 14. Puting Datar

(Sumber : <https://id.theasianparent.com/cara-mengatasi-puting-datar-pada-ibu-menyusui>)

Puting datar dapat menyulitkan bayi untuk melakukan pelekatan yang efektif. Ibu dapat memeriksa kondisi ini dengan menekan areola; bila puting justru tertarik masuk ke dalam, maka puting tergolong datar. Beberapa teknik dapat membantu, seperti melakukan pemompaan singkat sebelum menyusui untuk menarik puting keluar atau menggunakan breast shell di antara sesi menyusui. Bila bayi tetap kesulitan melekat, penggunaan nipple shield dapat membantu sementara waktu hingga pelekatan membaik.

9) ASI Berlimpah (Hiperlaktasi)



Gambar 15. ASI Rembes

(Sumber : <https://kehamilansehat.com/id/penyebab-hiperlaktasi-dan-cara-mengatasi-produksi-asi-berlebih/>)

Beberapa ibu memproduksi ASI secara berlebihan sehingga aliran ASI keluar terlalu deras ketika bayi mulai menyusui. Kondisi ini dapat membuat bayi tersedak, gelisah, atau mudah rewel. Hiperlaktasi bisa terjadi secara alami, terutama bila ibu memiliki jumlah alveoli lebih banyak dari rata-rata, namun juga dapat dipicu oleh pemompaan ASI yang berlebihan. Untuk mengelolanya, ibu dapat memompa ASI sedikit sebelum menyusui untuk menurunkan tekanan aliran, menyusui bayi sebelum ia terlalu lapar sehingga hisapannya lebih lembut, atau mengubah posisi menyusui agar aliran ASI tidak terlalu cepat, seperti posisi menyusui sambil bersandar. Bila diperlukan, konselor laktasi dapat membantu memandu strategi menurunkan produksi ASI.

10) Nyeri Punggung dan Leher pada Ibu



Gambar 16. Ibu Menyusui yang Mengalami Nyeri Punggung dan Leher

(Sumber : <https://www.popmama.com/pregnancy/birth/cara-meredakan-sakit-pinggang-pada-ibu-menyusui-00-qsczt-q7jqht>)

Rasa sakit punggung atau leher sering dialami ibu karena posisi menyusui yang tidak ergonomis. Ibu biasanya cenderung membungkuk ke arah bayi, terutama saat merasa khawatir tentang perlekatan. Lama-kelamaan, ini menyebabkan ketegangan otot dan nyeri. Untuk mencegahnya, ibu dianjurkan memposisikan bayi mendekat ke tubuh ibu, bukan sebaliknya. Gunakan bantal menyusui untuk membantu menopang bayi sehingga ibu tidak perlu membungkuk. Variasi posisi menyusui seperti posisi berbaring miring atau laid-back breastfeeding dapat membantu mengurangi ketegangan otot. Postur yang baik akan membuat proses menyusui lebih nyaman dan mencegah masalah jangka panjang.

11) Payudara Terasa Gatal atau Iritasi



Gambar 17. Payudara Gatal dan Iritasi

(Sumber : <https://gwsmedika.id/id/news-articles/puting-lecet-dan-gatal>)

Salah satu masalah yang sering muncul adalah rasa gatal pada payudara akibat kulit kering, penggunaan bra yang ketat, atau gesekan berulang. Terkadang gatal juga merupakan tanda awal infeksi jamur. Ibu dapat membantu meredakan iritasi dengan menggunakan bra berbahan katun, menghindari sabun atau produk berbahan kimia di area payudara, serta mengoleskan sedikit ASI pada kulit yang kering. Bila gatal disertai ruam atau nyeri hebat, ibu dianjurkan untuk memeriksakan diri pada tenaga kesehatan untuk mengetahui apakah ada infeksi seperti dermatitis atau thrush.

12) Aliran ASI Lambat (Let-Down Reflex Lemah)



Gambar 18. ASI Keluar Sedikit

Beberapa ibu mengalami kesulitan saat let-down reflex (refleks keluarnya ASI) tidak muncul dengan cepat. Hal ini menyebabkan bayi tampak frustrasi, melepas payudara, atau menangis. Let-down yang lambat sering disebabkan oleh stres, kelelahan, atau kecemasan. Untuk membantu memperlancar refleks ini, ibu bisa melakukan relaksasi sebelum menyusui, seperti bernapas dalam, memijat lembut payudara, atau mengompres hangat. Lingkungan yang tenang dan dukungan emosional juga sangat berpengaruh. Dengan suasana yang lebih nyaman, tubuh ibu lebih mudah merespons rangsangan bayi dan melepaskan ASI.

13) ASI Tidak Keluar Tiba-tiba (Breast Refusal Episode pada Ibu)

Kadang ibu mengalami hari-hari di mana ASI terasa tidak keluar sama sekali atau jumlahnya sangat sedikit. Kondisi ini biasanya bersifat sementara dan dipicu oleh stres, kurang tidur, sakit, atau jarang menyusui. Tubuh ibu sangat sensitif terhadap perubahan hormonal dan emosional. Solusi terbaik adalah tetap menyusui atau memompa secara teratur, meningkatkan asupan cairan, makan makanan bergizi, dan beristirahat cukup. Hindari langsung panik atau menambah susu formula tanpa konsultasi karena langkah tersebut bisa menurunkan produksi ASI lebih jauh. Membuat jadwal pompa yang konsisten juga dapat membantu menstimulasi produksi ASI kembali normal.

✚ Masalah pada Bayi

1) Bayi Tertidur Saat Menyusu



Gambar 19. Bayi Tidur Saat Menyusu

(Sumber: <https://www.mooimom.id/mamapedia/bayi-tidur-saat-menyusu-normalkah?>)

Bayi sering tertidur saat menyusu, terutama pada beberapa minggu pertama kehidupan. Namun bila bayi sering tertidur sebelum mendapatkan cukup ASI, ia menjadi mudah lapar sehingga menyusu lebih sering dan dapat mengganggu pola istirahat ibu. Bila hisapan bayi mulai melemah, ibu dapat merangsang agar bayi tetap terjaga dengan menggelitik kaki, menyendawakan bayi, meniup lembut wajahnya, atau mengusap punggungnya. Menyusui pada payudara yang lebih penuh terlebih dahulu juga dapat membantu karena aliran ASI yang cepat membuat bayi tetap aktif menyusu.

2) Lidah Pendek/ Tongue Tie



Gambar 20. Lidah Bayi Tongue Tie

(Sumber: <https://kmnc.co.id/tongue-tie-tongtie-pengertian-gejala-dan-penanganan/>)

Tongue tie adalah kondisi kelainan pada frenulum lingual, yaitu jaringan yang mengikat lidah ke dasar mulut, sehingga menghambat gerakan lidah bayi. Kondisi ini dapat menyebabkan pelekatan yang buruk, nyeri puting, dan bayi sering tampak gelisah atau lapar meski sudah menyusu. Diagnosis biasanya ditegakkan melalui pemeriksaan dokter atau konselor laktasi. Bila diperlukan, tindakan bedah kecil (frenotomi) dapat dilakukan untuk memperbaiki fungsi lidah sehingga menyusui menjadi lebih efektif.

3) Bayi Hanya Mau Menyusu pada Satu Payudara



Gambar 21. Ibu Sedih Karena Bayi Hanya Mau Menyusu di Satu Payudara

(Sumber : <https://primaku.com/mpasi-nutrisi/penyebab-bayi-hanya-mau-menyusu-di-satu-payudara>)

Breast preference adalah kondisi ketika bayi lebih memilih menyusu pada salah satu payudara. Penyebabnya bisa berupa pelekatan yang lebih mudah pada satu sisi, aliran ASI yang berbeda, atau bayi lebih nyaman digendong di satu sisi tubuh. Pada bayi yang lebih besar, perbedaan kecepatan aliran ASI antar payudara dapat membuat mereka memilih sisi dengan aliran yang lebih sesuai. Jika bayi menolak salah satu payudara secara tiba-tiba, mungkin ada penyebab lain seperti infeksi telinga atau rasa tidak nyaman setelah imunisasi pada salah satu sisi tubuh. Untuk mengatasinya, ibu dapat terus menawarkan payudara yang kurang disukai terlebih dahulu, mencoba berbagai posisi menyusui, atau memompa payudara yang kurang disukai agar produksinya tetap terjaga. Bila kondisi ini tidak mengganggu pertumbuhan bayi, menyusui dari satu payudara saja sebenarnya tidak berbahaya.

4) Bayi Menolak Menyusu (Nursing Strike)



Gambar 22. Bayi Menangis Tidak Mau Menyusu

(Sumber : <https://www.rspondokindah.co.id/id/news/bayi-tidak-mau-menyusu-penanganan>)

Bayi dapat mengalami fase penolakan menyusu yang dikenal sebagai nursing strike. Kondisi ini dapat dipicu oleh banyak hal, seperti tumbuh gigi, hidung tersumbat, perubahan rutinitas, atau reaksi terhadap pengalaman yang membuatnya tidak nyaman saat menyusu. Hal terpenting bagi ibu adalah tetap tenang dan sabar karena nursing strike biasanya bersifat sementara. Menjaga kontak kulit ke kulit, menciptakan suasana menyusui yang tenang, serta mencoba menyusui saat bayi mengantuk dapat membantu mengembalikan minat bayi untuk menyusu.

5) Bayi Mengalami Kolik



Gambar 23. Bayi Menangis Terus-Menerus

(Sumber : <https://bebeclub.co.id/artikel/pencernaan/0-3-bulan/bayi-kolik-dan-masalah-pencernaan>)

Kolik adalah kondisi ketika bayi menangis terus menerus tanpa penyebab medis yang jelas. Meskipun tidak langsung disebabkan oleh menyusui, bayi kolik bisa menjadi lebih sulit disusui karena ia sulit tenang, sering menarik diri dari payudara, atau tampak gelisah. Hal ini membuat proses menyusui menjadi tidak nyaman bagi ibu maupun bayi. Untuk membantu mengurangi kolik, ibu dapat mencoba menyendawakan bayi lebih sering saat sesi menyusui, karena penumpukan udara di perut bisa menambah rasa tidak nyaman. Selain itu, posisi menyusui yang lebih tegak dapat membantu bayi menelan lebih sedikit udara. Tetap tenang dan berikan lingkungan yang nyaman bagi bayi, seperti ruangan yang tenang atau gendongan yang lembut. Kolik biasanya akan membaik dengan sendirinya seiring pertambahan usia.

6) Bayi Menyusu Terlalu Sering (Cluster Feeding)



Gambar 24. Cluster Feeding

(Sumber : <https://www.instagram.com/p/CJDKckylYm/>)

Beberapa bayi akan menyusui sangat sering dalam periode tertentu, misalnya setiap 30–60 menit terutama pada sore atau malam hari. Kondisi ini disebut cluster feeding dan sering membuat ibu khawatir apakah ASI nya cukup atau tidak. Padahal, cluster feeding merupakan proses alami untuk meningkatkan produksi ASI karena tubuh ibu akan merespons frekuensi menyusui yang meningkat dengan memproduksi lebih banyak ASI. Meski normal, ibu dapat merasa lelah dan kewalahan. Untuk mengatasinya, ibu bisa mencoba menyusui sambil berbaring untuk mengurangi ketegangan tubuh, serta pastikan

mendapatkan cukup minum dan istirahat saat bayi tidur. Dukungan keluarga sangat penting agar ibu dapat tetap tenang menghadapi fase ini.

7) Bayi Besar atau Gumoh Berlebihan



Gambar 25. Bayi Gumoh Setelah Menyusu

(Sumber : <https://www.honestdocs.id/bayi-sering-gumoh-haruskah-khawatir>)

Bayi yang sering gumoh terkadang menyebabkan kekhawatiran pada ibu bahwa ada masalah dalam proses menyusui. Gumoh sebenarnya normal selama bayi tetap tumbuh baik dan tidak rewel berlebihan. Namun, gumoh berlebihan bisa terjadi bila aliran ASI terlalu deras, teknik perlekatan kurang tepat, atau bayi menelan banyak udara. Untuk mengurangi gumoh, ibu dapat menyusui dengan posisi lebih tegak, sering menyendawakan bayi di sela-sela sesi menyusui, serta menghindari menekan perut bayi saat selesai menyusui. Bila gumoh disertai penurunan berat badan atau bayi tampak sangat tidak nyaman, sebaiknya konsultasikan ke dokter anak untuk menyingkirkan kemungkinan GERD atau masalah lain.

8) Bayi Menggigit Puting



Gambar 26. Bayi Menggigit Puting Saat Menyusu

(Sumber : <https://www.instagram.com/p/CEj1VUzAt0h/>)

Saat bayi mulai tumbuh gigi, beberapa bayi menggigit puting ibu, yang menyebabkan rasa sakit atau bahkan luka. Menggigit bisa terjadi karena gusi terasa gatal atau bayi ingin bereksplorasi. Jika bayi menggigit, hentikan sesi menyusui dengan lembut dan arahkan secara konsisten agar bayi memahami bahwa menggigit tidak boleh dilakukan. Berikan teether dingin sebelum menyusui untuk meredakan gusi bayi. Saat posisi latch on sudah benar, risiko bayi menggigit akan berkurang karena posisi lidah bayi menutupi gusi bawah.

9) Bayi Bingung Puting (Nipple Confusion)



Gambar 27. Bayi Bingung Puting Saat Mau Menyusu

(Sumber : <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/cara-mengatasi-bayi-bingung-puting-yang-terbukti-efektif?>)

Bayi bingung puting adalah kondisi ketika bayi mengalami kesulitan menyusu secara efektif pada payudara karena sebelumnya terbiasa mendapatkan susu formula melalui botol. Mekanisme mengisap pada puting payudara berbeda dengan dot, sehingga bayi dapat mengalami masalah dalam menyesuaikan teknik menyusu. Tanda-tanda yang muncul antara lain bayi mengisap puting seperti mengisap dot, hisapan yang pendek dan terputus-putus, serta penolakan untuk menyusu langsung pada ibu. Untuk mencegah kondisi ini, hindari memberikan susu formula tanpa alasan kuat. Jika memang harus memberikan tambahan ASI atau susu, gunakan sendok atau pipet, bukan botol.

10) Bayi Prematur



Gambar 28. Bayi Prematur

(Sumber : <https://www.alomedika.com/penyakit/kesehatan-anak/bayi-prematur>)

Bayi yang lahir prematur perlu disusui sesering mungkin meskipun durasi menyusunya singkat. Ibu dapat merangsang refleks mengisap bayi dengan menyentuh langit-langit mulut bayi menggunakan jari yang bersih. Bila bayi belum mampu mengisap, ASI dapat diberikan melalui pipa nasogastrik, menggunakan tangan, atau sendok. Kebutuhan bayi prematur disesuaikan dengan usia kehamilan dan berat badannya. a) Pada bayi usia kehamilan kurang dari 30 minggu dengan berat <1250 gram, biasanya diberikan cairan infus dalam 24–48 jam pertama, kemudian dilanjutkan pemberian ASI melalui pipa nasogastrik. b) Pada usia 30–32 minggu dengan berat 1250–1500 gram, bayi mulai dapat menerima ASI dengan sendok dua kali sehari disertai asupan dari pipa nasogastrik, yang kemudian dikurangi secara bertahap seiring peningkatan kemampuan mengisapnya. c) Pada usia 32–34 minggu dengan berat 1500–1800 gram, bayi sudah dapat mulai belajar menyusu langsung di payudara, meskipun dibutuhkan kesabaran. d) Pada usia lebih dari 34 minggu dengan berat lebih dari 1800 gram, bayi biasanya sudah mampu memenuhi kebutuhan nutrisinya langsung dari payudara.

11) Bayi Kuning



Gambar 29. Bayi Kuning atau Ikterik Neonatorum

(Sumber : <https://rsrehatta.jatengprov.go.id/mengenal-bayi-kuning-atau-ikterik-neonatorum/>)

Untuk mencegah bayi mengalami ikterus (kuning), disarankan memulai menyusui sedini mungkin dan tidak membatasi frekuensi menyusui. Pemberian kolostrum sangat penting karena mengandung zat yang bersifat laksatif ringan sehingga membantu bayi mengeluarkan mekonium lebih cepat. Pengeluaran mekonium membantu mengurangi kadar bilirubin dalam tubuh, sehingga kolostrum berperan penting dalam mencegah maupun mengatasi kuning pada bayi baru lahir.

12) Bayi Kembar

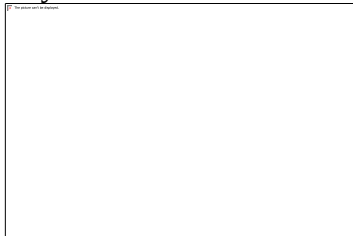


Gambar 30. Ibu Menyusui Bayi Kembar

(Sumber : <https://www.mooimom.id/mamapedia/5-posisi-nyaman-menyusui-bayi-kembar?>)

Ibu yang memiliki bayi kembar perlu percaya bahwa produksi ASI-nya cukup untuk memenuhi kebutuhan kedua bayinya. Teknik menyusui seperti football hold dapat membantu memudahkan proses menyusui. Kedua payudara dapat digunakan secara bergantian agar bayi mendapatkan variasi dan rangsangan yang seimbang. Perlu diingat bahwa kemampuan mengisap masing masing bayi mungkin berbeda.

13) Bayi Sakit



Gambar 31. Bayi Sakit

(Sumber : <https://www.nutriclub.co.id/artikel/imunitas/0-3-bulan/5-penyakit-umum-yang-sering-dialami-balita>)

Bayi yang sedang mengalami kondisi sakit umumnya tetap membutuhkan ASI, bahkan pada kasus tertentu seperti diare, asupan ASI justru diperlukan dalam jumlah lebih banyak untuk membantu rehidrasi. Ibu perlu diyakinkan bahwa

ASI secara alami sudah sesuai untuk memenuhi kebutuhan bayi dalam berbagai kondisi, termasuk saat sakit.

14) Bayi dengan Sumbing



Gambar 32. Bayi Dengan Bibir Sumbing

(Sumber : <https://www.facebook.com/siloamhospitalsgroup/photos/bibir-sumbing-adalah-kondisi-dimana-seorang-bayi-terlahir-dengan-celah-di-bibir-/2116579025026117/>)

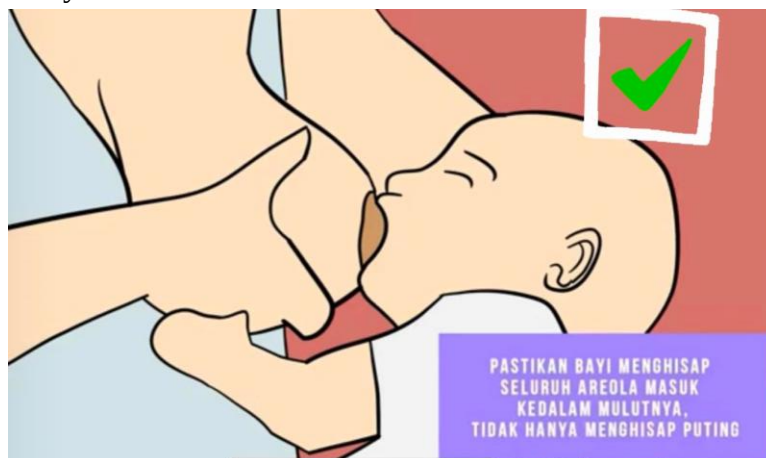
Bayi yang memiliki celah bibir atau langit-langit sebenarnya tetap dapat menyusui, asalkan ibu memberikan posisi yang tepat sesuai jenis sumbing. Pemberian ASI memberikan manfaat besar seperti melatih kekuatan otot rahang dan lidah, membantu perkembangan kemampuan berbicara, serta mengurangi risiko terjadinya otitis media. Pada kasus palatoskisis (celah pada langit-langit), ibu dapat menyusui bayi dengan posisi duduk sambil menahan puting dan areola. Ibu jari bisa digunakan untuk menutup celah agar bayi lebih mudah mengisap. Sementara pada kondisi labiopalatoskisis, pemberian ASI dapat menggunakan sendok, pipet, atau dot khusus yang panjang untuk membantu bayi menerima ASI dengan lebih efektif.

9. Teknik Menyusui yang Benar

Kegagalan menyusui sering disebabkan oleh kesalahan memosisikan dan meletakkan bayi pada saat menyusui yang berakibat pada lecetnya puting susu sehingga ibu enggan menyusui, produksi ASI berkurang dan bayi menjadi malas menyusui. Oleh karena itu, penting untuk memahami langkah menyusui yang benar serta memastikan posisi dan perlekatan tepat.

a. Langkah Menyusui Bayi yang Benar

- 1) Cuci tangan dengan air bersih mengalir.
- 2) Perah sedikit ASI, kemudian oleskan pada puting dan areola. Manfaat: sebagai desinfektan alami dan menjaga kelembapan puting.
- 3) Ibu duduk dengan santai, kaki tidak menggantung.
- 4) Posisikan bayi dengan benar:
 - a) Bayi dipegang dengan satu lengan; kepala di lekukan siku ibu, bokong ditahan telapak tangan.
 - b) Perut bayi menempel pada tubuh ibu.
 - c) Mulut bayi sejajar dengan puting.
 - d) Lengan bawah bayi merangkul tubuh ibu (tidak berada di antara tubuh ibu dan bayi).
 - e) Lengan atas bayi dapat dipegang ibu atau diletakkan di atas dada ibu.
 - f) Telinga, bahu, dan lengan atas bayi berada dalam satu garis lurus.
- 5) Ibu memegang payudara dengan tangan membentuk huruf C
- 6) Rangsang bibir bayi dengan puting hingga bayi membuka mulut lebar, lalu dekatkan kepala bayi ke payudara dan masukkan puting serta areola ke mulut bayi.
- 7) Susui bayi bergantian antara payudara kanan dan kiri.
- 8) Cara melepaskan puting dari mulut bayi: tekan dagu bayi ke bawah atau masukkan jari ibu ke sudut mulut bayi.
- 9) Bersihkan mulut dan pipi bayi dengan kapas berair hangat setelah selesai menyusui.



Gambar 33. Posisi Pelekatan yang Benar

- 10) Sendawakan bayi sebelum ditidurkan untuk mengeluarkan udara yang terhisap dengan cara:
- Gendong bayi menghadap ke belakang, dada bayi menempel di bahu ibu, kepala bayi disangga dengan tangan ibu, usap atau tepuk lembut punggung bayi sampai bayi sendawa, atau
 - Letakkan bayi dalam posisi tengkurap di pangkuan ibu, usap atau tepuk lembut punggung bayi sampai bayi sendawa atau
 - Tinggikan kepala bayi dan tunggu bayi sampai bersendawa.



Gambar 34. Cara-Cara Menyendawakan Bayi Setelah Menyusu

- Susui bayi secara *on demand* atau sesuai keinginan bayi
- Menyusui berikutnya mulai dari payudara yang terakhir disusukan.
- Oleskan kembali ASI ke areola
- Jika payudara masih terasa penuh, keluarkan sisa ASI dengan pompa atau diperah manual.

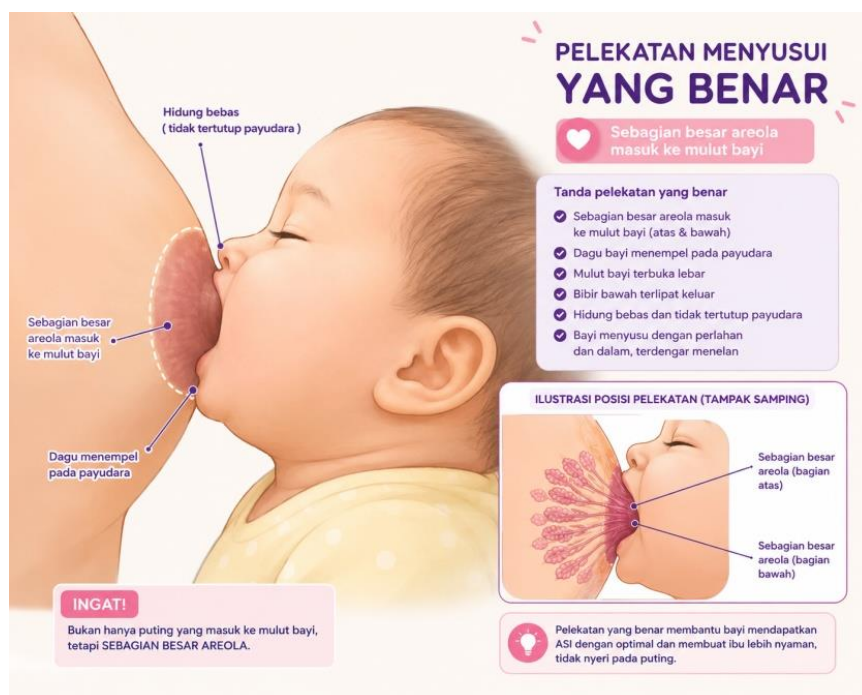
Pelekatan menyusui yang tepat

Cek perlekatan benar, ditandai oleh:

- Dagu bayi menempel pada payudara.
- Mulut terbuka lebar.
- Sebagian besar areola (terutama bagian bawah) masuk ke mulut bayi.
- Bibir terlipat keluar.
- Pipi bayi tidak kempot.
- Tidak terdengar bunyi decak, hanya bunyi menelan.
- Ibu tidak merasa sakit.
- Bayi tampak tenang.
- Produksi ASI akan tetap optimal jika perlekatan benar.



Gambar 36. Posisi Pelekatan Menyusui yang Salah



Gambar 35. Posisi Pelekatan Menyusui yang Benar

10. Tanda Bayi Cukup ASI

Bayi yang mendapatkan ASI cukup akan menunjukkan beberapa tanda berikut:

- a. Frekuensi Buang Air Kecil (BAK) Cukup
 - 1) Setelah usia 5–7 hari, bayi BAK minimal 6–8 kali per hari.
 - 2) Urine berwarna jernih atau kuning muda.
 - 3) Popok terasa basah secara teratur.
- b. Berat Badan Bertambah
 - 1) Berat badan mungkin turun pada minggu pertama (maksimal 7–10% dari berat lahir).
 - 2) Setelah itu berat badan mulai meningkat.
Rata-rata kenaikan berat badan:
0–3 bulan: $\pm 150\text{--}200$ gram/minggu
3–6 bulan: $\pm 100\text{--}150$ gram/minggu
- c. Bayi Tampak Puas Setelah Menyusu
 - 1) Bayi melepaskan payudara sendiri.
 - 2) Tampak tenang dan rileks setelah menyusu.
 - 3) Tidak terus-menerus mencari puting setelah selesai menyusu.



Gambar 37. Bayi Tersenyum Saat Tidur

(Sumber : <https://www.vidoran.com/read/tentang-anak/bayi-kenyang-tidur-lelap>)

- d. Frekuensi Menyusu Normal
 - 1) Bayi Menyusu 8–12 kali dalam 24 jam.
 - 2) Bayi aktif mengisap dan menelan selama menyusu.
- e. Terdengar Suara Menelan
 - 1) Saat menyusu terdengar suara menelan secara teratur.
 - 2) Menunjukkan ASI masuk dengan baik.
- f. Pola Buang Air Besar (BAB) Normal

Pada minggu pertama BAB berubah dari meconium yang berwarna hijau menjadi kuning keemasan. Bayi ASI dapat BAB beberapa kali sehari atau lebih jarang setelah usia beberapa minggu, tetapi konsistensi tetap lunak.
- g. Bayi Aktif dan Responsif
 - 1) Bayi tampak segar saat bangun.
 - 2) Gerakan aktif sesuai usianya.
 - 3) Kulit tampak sehat dan tidak kering.
- h. Payudara Ibu Terasa Lebih Lunak Setelah Menyusui
 - 1) Sebelum menyusui payudara terasa penuh.
 - 2) Setelah menyusui terasa lebih kosong atau lunak.

11. Tanda Bayi Kurang ASI

Tanda Bahaya Bayi Mungkin Kurang ASI
Segera lakukan evaluasi bila ditemukan:

- BAK kurang dari 6 kali/hari setelah usia 5 hari.
- Berat badan tidak naik atau terus menurun.
- Bayi tampak lemas.
- Menangis terus-menerus dan sulit ditenangkan.



Gambar 38. Bayi Menangis Karena Kurang ASI

(Sumber : <https://purepremiumcare.co.id/purebb/web/artikel/detail?id=1491&title=tanda-tanda-bayi-kurang-asupan-asi>)

- Mulut dan bibir kering.
- Mata cekung.
- Kulit tampak keriput atau tanda dehidrasi lainnya.

12. Bagaimana Meningkatkan Produksi ASI?



Gambar 39. Cara Meningkatkan Produksi ASI

(Sumber : <https://www.instagram.com/p/DXJfKeakx70/>)

a. Menyusui Sesering Mungkin

Produksi ASI mengikuti prinsip *supply and demand*, yaitu semakin sering ASI dikeluarkan dari payudara, semakin banyak ASI yang akan diproduksi. Hisapan bayi pada puting susu merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon prolaktin yang berfungsi membentuk ASI dan hormon oksitosin yang membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu dianjurkan menyusui bayi sesering mungkin tanpa menunggu bayi menangis. Menyusui sesuai keinginan bayi (on demand) akan membantu mempertahankan bahkan meningkatkan produksi ASI. Selain itu, menyusui pada malam hari sangat dianjurkan karena kadar hormon prolaktin cenderung lebih tinggi pada malam hari sehingga dapat meningkatkan produksi ASI.

b. Pelekatan yang Benar

Pelekatan yang benar merupakan salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan menyusui. Ketika bayi melekat dengan baik, sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi sehingga bayi dapat mengisap ASI secara efektif. Pengosongan payudara yang optimal akan mengirim sinyal kepada tubuh ibu untuk terus memproduksi ASI. Sebaliknya, pelekatan yang tidak tepat menyebabkan ASI tidak keluar secara maksimal sehingga payudara tidak kosong dengan sempurna. Kondisi ini dapat menurunkan rangsangan produksi ASI dan meningkatkan risiko puting lecet, bendungan ASI, serta ketidaknyamanan selama menyusui.

c. Nutrisi yang Cukup

Ibu menyusui memerlukan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum hamil dan menyusui. Tubuh membutuhkan energi tambahan untuk memproduksi ASI yang berkualitas bagi bayi. Konsumsi makanan yang seimbang, meliputi

karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, sangat penting untuk mendukung proses laktasi. Protein dari ikan, telur, daging, tahu, dan tempe membantu pembentukan jaringan tubuh dan produksi ASI. Sayur dan buah menyediakan vitamin serta mineral yang mendukung kesehatan ibu. Nutrisi yang baik tidak hanya membantu mempertahankan produksi ASI tetapi juga menjaga kondisi kesehatan ibu selama masa menyusui.

d. Asupan Cairan yang Cukup

ASI sebagian besar terdiri atas air sehingga kebutuhan cairan ibu meningkat selama menyusui. Ibu yang menyusui dianjurkan untuk mengonsumsi cairan yang cukup setiap hari, terutama air putih. Meskipun tidak ada jumlah yang mutlak untuk semua ibu, umumnya dianjurkan mengonsumsi sekitar 2–3 liter cairan per hari atau minum setiap kali merasa haus dan setelah menyusui. Kecukupan cairan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung proses pembentukan ASI, serta mencegah dehidrasi yang dapat menyebabkan ibu merasa lemas dan tidak nyaman.

e. Istirahat yang Cukup

Masa nifas dan menyusui sering kali membuat ibu mengalami kelelahan karena harus menyesuaikan diri dengan pola tidur bayi yang belum teratur. Kurangnya istirahat dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya memengaruhi proses menyusui. Ibu yang mendapatkan istirahat cukup cenderung lebih rileks sehingga hormon oksitosin dapat bekerja dengan baik untuk membantu pengeluaran ASI. Oleh karena itu, ibu dianjurkan memanfaatkan waktu tidur bayi untuk beristirahat dan tidak ragu meminta bantuan keluarga dalam mengurus pekerjaan rumah tangga.

f. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam keberhasilan menyusui. Suami, orang tua, dan anggota keluarga lainnya dapat membantu menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung ibu selama masa menyusui. Dukungan tersebut dapat berupa bantuan dalam merawat bayi, membantu pekerjaan rumah, memberikan motivasi, atau sekadar mendengarkan keluhan ibu. Ketika ibu merasa didukung dan dihargai, tingkat stres akan berkurang sehingga proses menyusui dapat berlangsung lebih lancar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung lebih berhasil memberikan ASI eksklusif.

13. Aspek Psikologis Ibu Menyusui

Keberhasilan menyusui tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik, tetapi juga oleh kondisi psikologis ibu. Kondisi emosional ibu berpengaruh langsung terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Ibu yang merasa tenang, didukung, dan percaya diri cenderung memiliki kelancaran ASI yang lebih baik. Sebaliknya, stres, cemas, dan kurangnya dukungan dapat menyebabkan penurunan produksi ASI. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu menyusui merupakan hal yang penting agar proses pemberian ASI dapat berjalan optimal.

1) Bentuk Emosi yang Dialami Ibu Menyusui

Pasca melahirkan, seorang ibu memiliki tanggung jawab baru yaitu mengurus bayi dan memberikan ASI. Pada masa ini ibu sering mengalami perubahan emosi. Emosi positif seperti bahagia, bangga, dan merasa dekat dengan bayi dapat muncul saat menyusui karena pelepasan hormon oksitosin.

Contoh: Ibu merasa tenang dan bahagia saat melakukan skin to skin dan menyusui di jam pertama kelahiran.

Namun ibu juga dapat mengalami emosi negatif yang dikenal sebagai baby blues syndrome. Kondisi ini umum terjadi beberapa hari setelah melahirkan akibat perubahan hormon.

Ciri-cirinya antara lain mood swing, mudah cemas, marah, cepat lelah, insomnia, kurang nafsu makan, sedih, hingga tiba-tiba menangis.



Gambar 40. Ibu Stres Khawatir Berlebihan pada Bayinya

(Sumber : <https://www.alodokter.com/kenali-penyebab-baby-blues-dan-cara-mengatasinya>)

Contoh: Ibu baru merasa khawatir ASI-nya tidak cukup ketika bayi sering menangis, padahal hal tersebut merupakan pola menyusu sesuai kebutuhan. Jika tidak ditangani dengan baik, baby blues dapat berkembang menjadi depresi pasca melahirkan atau Postpartum Depression yang lebih berat. Kondisi ini dapat menyebabkan bayi menjadi semakin rewel dan membuat ibu merasa gagal, tidak pantas menjadi seorang ibu, hingga membenci diri sendiri dan orang di sekitarnya.

2) Faktor yang Memengaruhi Psikologis Ibu

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kondisi psikologis ibu menyusui. Pertama adalah dukungan keluarga, terutama pasangan.

Contoh: Ibu akan merasa lebih termotivasi dan aman ketika suami membantu mengasuh bayi, menemani menyusui malam hari, dan memberikan apresiasi atas usahanya. Kedua adalah dukungan tenaga kesehatan.

Contoh: Kepercayaan diri ibu meningkat setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan pelekatan yang benar dari bidan atau konselor laktasi di Puskesmas. Ketiga adalah pengetahuan dan informasi yang dimiliki ibu. Ibu yang memahami

proses menyusui akan lebih siap menghadapi tantangan dan tidak mudah panik atau terpengaruh mitos.

3) Upaya Menjaga Kesehatan Psikologis Ibu

Untuk menjaga kesehatan mental ibu menyusui diperlukan lingkungan yang suportif. Peran pasangan dan keluarga sangat penting pada masa baby blues. Keluarga dapat memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan keluhan ibu, membantu pekerjaan rumah, dan tidak menyalahkan ibu ketika bayi rewel. Tenaga kesehatan dapat memberikan konseling, edukasi yang benar, dan rujukan jika diperlukan.

Contoh: Mengikuti kelas ibu hamil, kelas menyusui, atau bergabung dengan komunitas ibu menyusui dapat membantu ibu saling berbagi pengalaman dan mengurangi rasa cemas.

Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental ibu menyusui sama pentingnya dengan pemenuhan kebutuhan fisik. Ibu yang memiliki kondisi psikologis yang stabil akan lebih mampu memberikan ASI secara optimal. Hal ini pada akhirnya akan mendukung pemenuhan kebutuhan gizi dan emosional bayi serta keberhasilan program ASI Eksklusif.

14. Dukungan Menyusui



Gambar 41. Ibu Bahagia

Dukungan menyusui adalah bantuan dari berbagai pihak untuk keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Dukungan ini dibutuhkan oleh seluruh ibu, baik yang bekerja maupun tidak bekerja.

🌈 Jenis Dukungan dan Contohnya

1) Dukungan Keluarga



Gambar 42. Suami Membantu Ibu Merawat Bayi

Peran : Memberikan dukungan emosional dan membantu kebutuhan sehari-hari.
Contoh : Suami menemani saat menyusui, membantu mengasuh bayi, menjaga agar ibu tidak stres, mengingatkan jadwal menyusui.

2) Dukungan Tenaga Kesehatan

Peran : Memberikan edukasi, keterampilan, dan penanganan masalah menyusui.
Contoh : Bidan/dokter mengajarkan pelekatan yang benar, konselor laktasi membantu mengatasi puting lecet dan ASI sedikit, kelas menyusui di Puskesmas.

3) Dukungan Masyarakat dan Teman Sebaya



Gambar 43. Ibu Didukung Teman dan Tenaga Kesehatan

Peran : Memberikan informasi dan penguatan norma positif tentang menyusui.
Contoh : Kelompok dukungan ibu menyusui, komunitas ASI, kader posyandu memberikan penyuluhan, keluarga besar mendukung tanpa memberi makanan tambahan.

4) Dukungan Tempat Umum dan Pemerintah

Peran : Menyediakan fasilitas dan kebijakan yang melindungi hak menyusui.

Contoh : Tersedianya Ruang Laktasi di mall, kantor, dan stasiun. PP No. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif. Kampanye "1.000 Hari Pertama Kehidupan".

Alur Dukungan Menyusui

[IBU MENYUSUI]



[1. KELUARGA] → Semangat, bantu rumah & jaga bayi



[2. TENAGA KESEHATAN] → Edukasi, cek, atasi masalah



[3. MASYARAKAT] → Informasi, kelompok dukung, norma



[4. PEMERINTAH & FASILITAS UMUM] → Kebijakan & Ruang Laktasi



[HASIL: ASI Eksklusif 6 Bulan & Menyusui 2 Tahun]

Keberhasilan menyusui merupakan tanggung jawab bersama. Dengan dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, masyarakat, dan pemerintah, ibu akan lebih percaya diri dan mampu memberikan ASI Eksklusif serta melanjutkan menyusui hingga 2 tahun.

15. Pentingnya Ibu Merasa Nyaman Saat Menyusui

Setiap fase kehidupan manusia memiliki tantangan tersendiri. Selain aspek kesehatan fisik, kesehatan mental juga menjadi faktor penting untuk mencapai keseimbangan hidup. Selama masa kehamilan, seorang ibu disarankan untuk mempersiapkan diri dengan baik. Persiapan tersebut tidak hanya mencakup cara merawat bayi, tetapi juga pengetahuan mengenai teknik menyusui.

Salah satu aspek penting adalah pelekatan yang benar agar bayi dapat memperoleh asupan ASI sesuai kebutuhan. Teknik menyusui yang kurang tepat dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi psikologis ibu. Apabila bayi tidak merasa cukup mendapatkan ASI, bayi cenderung menjadi lebih rewel. Kondisi ini sering kali membuat ibu baru merasa gagal dalam menyusui. Situasi tersebut dapat semakin berat jika lingkungan sekitar justru memberikan penilaian negatif kepada ibu.

Bayi yang baru lahir sangat bergantung pada ibu dan ASI sebagai sumber nutrisi utama. Proses menyusui juga merupakan momen yang dapat mempererat ikatan emosional antara ibu dan anak. Keberhasilan dalam memberikan ASI dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu. Hal ini didukung oleh pelepasan hormon oksitosin selama menyusui. Hormon tersebut berperan dalam mengurangi stres, menenangkan pikiran ibu, serta memperkuat bonding dan rasa kasih sayang terhadap bayi. Oleh karena itu, dukungan dari lingkungan terdekat sangat diperlukan. Pasangan, keluarga, dan tempat kerja memiliki peran penting dalam mendukung ibu menyusui. Dengan adanya dukungan tersebut, ibu dapat merasa lebih bahagia. Kondisi psikologis ibu yang positif berkorelasi dengan kecukupan dan kualitas produksi ASI.



Gambar 44. Tips Anti Stres Selama Menyusui

(Sumber : <https://ruangmamak.com/kesehatan-mental-ibu-menyusui/>)

Strategi Pendukung Keberhasilan Menyusui

1) Membangun Sistem Dukungan

Peran pasangan sebagai support system utama sangat krusial. Dukungan juga perlu datang dari keluarga dekat seperti orang tua, mertua, dan saudara. Lingkungan sebaiknya memberikan dukungan dan menghindari menyalahkan ibu ketika bayi

rewel. Keikutsertaan dalam komunitas menyusui juga dapat menjadi salah satu sumber dukungan.

2) Menentukan Posisi Menyusui yang Nyaman

Setiap ibu dan bayi memiliki preferensi posisi menyusui yang berbeda, baik dalam posisi duduk maupun berbaring. Kenyamanan posisi dapat meningkatkan efektivitas menyusui dan membantu ibu untuk beristirahat, terutama pada masa growth spurt bayi.

3) Mengonsumsi Makanan Bergizi

Asupan nutrisi ibu menyusui berpengaruh langsung terhadap kesehatan ibu dan kandungan ASI. Namun, perlu diperhatikan potensi alergi pada bayi. Beberapa jenis makanan tertentu mungkin perlu dihindari jika terbukti memicu reaksi alergi pada bayi.

4) Memenuhi Kebutuhan Istirahat

Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan penting bagi ibu menyusui untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Ibu disarankan untuk beristirahat ketika bayi sedang tidur agar kualitas tidur tetap terjaga meskipun dalam durasi singkat.

5) Meluangkan Waktu untuk Diri Sendiri

Kebahagiaan ibu memiliki dampak pada kelancaran produksi ASI. Oleh karena itu, ibu perlu meluangkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan seperti perawatan diri, hobi, membaca, atau aktivitas rekreasi ringan lainnya.

6) Menyalurkan Keluh Kesah

Apabila ibu mengalami tekanan psikologis, disarankan untuk berbagi dengan pasangan atau keluarga terdekat. Jika diperlukan, konsultasi dengan tenaga profesional seperti psikolog atau konselor laktasi juga dapat dilakukan agar masalah tidak dipendam sendiri.

16. Kesiapan Menyusui

Kesiapan menyusui adalah kondisi seorang ibu yang secara fisik, psikologis, dan pengetahuan sudah siap untuk memberikan ASI kepada bayinya. Kesiapan ini penting agar proses menyusui dapat berjalan lancar sejak awal dan mendukung keberhasilan ASI Eksklusif selama 6 bulan.

Aspek Kesiapan Menyusui

Kesiapan menyusui mencakup dua aspek utama yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis. Kesiapan fisik meliputi perawatan payudara seperti membersihkan puting agar tidak ada kotoran yang menyumbat, serta pemenuhan nutrisi dan cairan yang cukup untuk mendukung produksi ASI. Kesiapan psikologis meliputi kepercayaan diri dalam menyusui dan kemampuan mengelola emosi seperti stres dan cemas. Ibu juga perlu memiliki pengetahuan yang baik tentang teknik menyusui yang benar dan keterampilan mengatasi masalah yang mungkin muncul seperti puting lecet atau bendungan ASI.



Gambar 45. Hal yang Perlu Dipersiapkan Saat Menyusui

(Sumber : <https://www.instagram.com/p/DbuRhR7AaJF/>)

Efikasi Diri dalam Menyusui

Efikasi diri menyusui adalah keyakinan seorang ibu terhadap kemampuannya untuk menyusui bayinya. Efikasi diri tidak hanya tentang kemampuan fisik, tetapi juga tentang keyakinan dalam menghadapi tantangan selama menyusui. Ibu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi, mampu mengatasi kesulitan, dan lebih berhasil memberikan ASI Eksklusif dalam waktu yang lebih lama. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan kecemasan, keraguan, dan

menghentikan menyusui lebih awal. Oleh karena itu, meningkatkan efikasi diri merupakan bagian penting dalam mendukung keberhasilan menyusui.

Afirmasi Positif untuk Mendukung Kesiapan

Afirmasi positif adalah pernyataan-pernyataan baik yang diucapkan berulang kali kepada diri sendiri untuk membentuk pola pikir dan keyakinan yang positif. Bagi ibu hamil yang sedang mempersiapkan menyusui, afirmasi positif dapat membantu membangun kepercayaan diri dan ketenangan. Contoh afirmasi: "Saya mampu memberikan ASI terbaik untuk bayi saya", "Tubuh saya dirancang untuk menyusui". Afirmasi ini membantu ibu lebih optimis dan siap secara mental menghadapi proses menyusui.

Checklist Kesiapan Menyusui

Aspek	Indikator Kesiapan	Ya/Tidak
Pengetahuan	Memahami manfaat ASI bagi bayi dan ibu	
	Mengetahui tentang IMD dan ASI Eksklusif 6 bulan	
	Mengetahui teknik pelekatan dan posisi menyusui yang benar	
Kesiapan Fisik	Melakukan perawatan payudara secara rutin	
	Memenuhi kebutuhan nutrisi dan cairan setiap hari	
	Memiliki pakaian yang mendukung untuk menyusui	
Kesiapan Psikologis	Merasa percaya diri untuk menyusui	
	Mampu mengelola stres, cemas, dan lelah	
	Mendapatkan dukungan dari suami/keluarga, dan tenaga kesehatan	
Efikasi Diri	Yakin mampu menyusui meskipun ada tantangan	
	Tidak mudah menyerah saat menghadapi masalah menyusui	
Afirmasi Positif	Membiasakan diri dengan kalimat positif tentang menyusui	
	Memiliki mindset bahwa tubuh mampu memproduksi ASI	

17. Pemberian ASI Pada Ibu yang Bekerja

Ibu bekerja adalah perempuan yang bekerja di luar rumah dan memperoleh penghasilan dari pekerjaannya. Kebutuhan ibu bekerja meliputi kebutuhan psikologis, rasa aman, lingkungan sosial yang nyaman, serta aktualisasi diri. Status sebagai ibu bekerja dapat menimbulkan dampak bagi keluarga maupun pekerjaan, antara lain berkurangnya waktu kebebasan, meningkatnya tanggung jawab, dan perubahan dalam hubungan suami istri. Selain itu, meninggalkan anak dalam waktu yang cukup lama untuk bekerja dapat menimbulkan tekanan, kelelahan, emosi yang tidak stabil, serta berkurangnya kemampuan ibu dalam mengasuh anak. Kondisi tersebut juga berpotensi memengaruhi produksi ASI ibu.

Peningkatan jumlah perempuan yang bekerja menjadi salah satu tantangan dalam keberhasilan program pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Masa cuti melahirkan yang terbatas menyebabkan ibu hanya dapat memberikan pendampingan dan menyusui secara intensif pada beberapa bulan pertama kehidupan bayi. Mayoritas ibu bekerja memiliki jam kerja lebih dari 7 jam sehari sehingga sebagian besar waktu dipergunakan untuk bekerja dan tidak berada di rumah. Selain itu, waktu istirahat yang singkat turut memberikan keterbatasan waktu bagi ibu bekerja untuk memberikan ASI kepada bayinya. Sebaliknya, ibu yang memiliki waktu kerja kurang dari atau sama dengan 7 jam memiliki waktu istirahat yang lebih banyak sehingga dapat pulang dan memberikan ASI secara langsung atau melakukan pemerahan ASI. Jika ibu bekerja, kemungkinan untuk tidak memberikan ASI Eksklusif menjadi lebih besar, karena kurangnya waktu interaksi antara ibu dan anak, kurangnya dukungan dari atasan berupa pemberian waktu istirahat khusus, serta tidak tersedianya ruang laktasi di tempat kerja.



Gambar 46. ASI Eksklusif Ibu Bekerja

(Sumber : <https://fkkmk.ugm.ac.id/pentingnya-asi-eksklusif-dukkungan-untuk-ibu-bekerja/>)

Hambatan dalam pemberian ASI Eksklusif pada ibu bekerja berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat pengetahuan, kondisi psikologis, kondisi fisik, dan sikap ibu. Faktor eksternal meliputi adanya keyakinan yang tidak tepat di masyarakat, kondisi sosial ekonomi, serta kurangnya dukungan dari tenaga kesehatan, lingkungan tempat bekerja, dan keluarga. Berdasarkan penelitian, penyebab kegagalan pemberian ASI Eksklusif pada ibu bekerja antara lain kurangnya dukungan keluarga khususnya dari suami dan ibu mertua, terbatasnya

persediaan ASI perah, serta keterbatasan waktu untuk melakukan pemompaan ASI di tempat kerja.

Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam keberhasilan pemberian ASI Eksklusif, khususnya bagi ibu yang bekerja. Bentuk dukungan tersebut antara lain memberikan dukungan penuh kepada ibu, mengingatkan bahwa ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dengan makanan bergizi, memastikan ibu mendapatkan waktu istirahat yang cukup dengan membantu merawat bayi secara bergantian, serta menciptakan suasana lingkungan yang tenang dan nyaman bagi ibu menyusui.

Agar ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI Eksklusif, diperlukan penerapan manajemen laktasi yang tepat, meliputi:

1. Jadwal Pemerahan ASI: Melakukan pemerahan ASI secara teratur setiap 2-3 jam sekali atau saat ibu merasa payudaranya penuh selama berada di tempat kerja untuk menjaga produksi ASI tetap lancar.



Gambar 47. Ibu Pumping di Tempat Kerja

(Sumber : <https://hellosehat.com/parenting/bayi/menyusui/cara-pumping-untuk-ibu-bekerja/>)

2. Wadah dan Pelabelan: Menyimpan ASI hasil perah dalam wadah steril khusus ASI berupa botol kaca, botol plastik bebas *BPA* (Bisphenol A yaitu zat kimia sintetis atau bahan industri yang biasa dipakai untuk membuat plastik jenis polikarbonat agar lebih kuat serta resin pelapis kaleng), atau kantong ASI. Setiap wadah diberi label berisi nama ibu, tanggal, dan jam saat ASI diperah.



Gambar 48. Pelabelan di Kantong ASI

3. Penyimpanan Sementara di Tempat Kerja: Setelah diperah, ASI segera didinginkan (disimpan) dalam *cooler bag* yang dilengkapi *ice pack* dengan daya tahan maksimal 24 jam.
4. Penyimpanan di Rumah:
 - Kulkas bagian bawah suhu 4°C: maksimal 4 hari
 - Freezer kulkas 1 pintu: maksimal 2 minggu
 - Freezer kulkas 2 pintu / deep freezer: maksimal 6 bulan
5. Pencairan dan Penghangatan: ASI beku dicairkan secara bertahap di dalam kulkas bagian bawah selama 12 jam dan dihangatkan dengan cara direndam dalam air hangat. ASI yang telah dicairkan tidak boleh dibekukan kembali dan harus habis dikonsumsi dalam waktu 2 jam.
6. Metode Pemberian: ASI perah diberikan kepada bayi oleh pengasuh di rumah menggunakan media cangkir atau sendok.
7. Dukungan Fasilitas di Tempat Kerja: Tersedianya ruang laktasi yang bersih, nyaman, dan dilengkapi fasilitas cuci tangan, serta pemberian waktu khusus untuk memerah ASI tanpa mengurangi hak istirahat.

Status ibu bekerja bukan merupakan alasan untuk tidak memberikan ASI Eksklusif. Keberhasilan pemberian ASI Eksklusif pada ibu bekerja sangat bergantung pada komitmen ibu, dukungan keluarga, penerapan manajemen laktasi yang baik termasuk cara pemerahan dan penyimpanan ASI perah yang benar, dan adanya kebijakan dan fasilitas yang mendukung di lingkungan tempat kerja.

Alur Dukungan menyusui Bagi Ibu Bekerja

[IBU BEKERJA]



[1. KELUARGA] → Memberi semangat & bantu di rumah



[2. TEMPAT KERJA] → Sediakan waktu & Ruang Laktasi



[3. TENAGA KESEHATAN] → Edukasi & atasi masalah



[4. PEMERINTAH] → Buat kebijakan & pengawasan



[HASIL: ASI Eksklusif 6 Bulan Tercapai]

8. Cara Memerah ASI dengan Benar

✚ Memerah dengan tangan

A. Persiapan

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sampai bersih.
2. Siapkan wadah steril untuk menampung ASI: botol kaca, botol plastik BPA free, atau kantong ASI.
3. Kompres payudara dengan kain hangat selama 3-5 menit agar ASI lebih lancar.
4. Pijat payudara melingkar secara lembut dari arah luar ke arah puting.

B. Langkah-langkah Memerah

1. Bentuk huruf C: Letakkan ibu jari di atas payudara, 2,5-4 cm dari puting. Letakkan 4 jari lainnya di bawah payudara, berhadapan dengan ibu jari. Hindari memegang puting langsung.
2. Tekan ke belakang: Tekan jari ke arah dinding dada.
3. Rapatkan ibu jari dan jari: Rapatkan ibu jari dan jari-jari ke arah satu sama lain seperti gerakan "memerah sapi".
4. Lepaskan: Lepaskan tekanan tanpa menggeser jari di kulit.



Gambar 49. Cara Memerah ASI dengan Teknik Marmet

(Sumber : <https://www.haibunda.com/menyusui/20200704081134-57-149767/teknik-marmet-cara-memerah-asi-dengan-tangan>)

5. Ulangi berirama: Lakukan tekan-rapatkan-lepas berulang kali. Awalnya yang keluar tetesan kolostrum/ASI, lama-lama akan memancar.
6. Pindah posisi: Setelah aliran melambat, geser posisi jari membentuk huruf C di area payudara yang lain. Lakukan di seluruh area payudara seperti jam 12, 3, 6, 9.
7. Ganti payudara: Lakukan 5-7 menit di satu payudara, lalu pindah ke payudara satunya. Ulangi 2-3 kali bolak-balik sampai payudara terasa kosong.

C. Setelah Memerah

1. Tutup rapat wadah dan segera beri label: nama, tanggal, jam perah.
2. Simpan: Masukkan ke cooler bag + ice pack jika di kantor, atau langsung ke kulkas.
3. Cuci tangan dan wadah setelah selesai.

✚ Cara Melakukan Pemerahan ASI dengan Pompa

A. Pompa Manual

1. Cuci tangan dan siapkan alat pompa + botol yang sudah steril
2. Kompres payudara dengan kain hangat 3-5 menit, lalu pijat melingkar
3. Pasang corong pada payudara. Pastikan puting berada tepat di tengah corong dan menutup rapat
4. Tekan pegangan pompa secara perlahan, berirama dan konsisten. Awalnya pakai tekanan ringan



Gambar 50. Pompa ASI Manual

(Sumber : <https://www.haibunda.com/menyusui/20210214221513-54-193189/cara-menggunakan-pompa-asi-manual-agar-hasil-optimal>)

5. Lakukan 15-20 menit pada 1 payudara. Jika aliran melambat, pindah ke payudara satunya
6. Ulangi 2-3 kali bolak-balik sampai payudara terasa kosong

B. Pompa Elektrik

1. Cuci tangan dan rakit pompa sesuai petunjuk. Pastikan semua bagian steril
2. Kompres dan pijat payudara terlebih dahulu agar ASI lancar
3. Pasang corong pada payudara. Untuk tipe double pump pasang di kanan dan kiri sekaligus
4. Nyalakan mesin. Mulai dari mode rangsangan/hisapan rendah dulu



Gambar 51. Pompa ASI Elektrik

(Sumber : <https://hegen.co.id/id/blogs/updates/pompa-asi-elektrik-yang-bagus>)

5. Naikkan tingkat hisapan secara bertahap sampai terasa nyaman, tidak sakit
6. Pompa selama 10-15 menit sampai aliran ASI melambat dan payudara kosong
7. Matikan mesin dan lepaskan corong dengan pelan

9. Daun Kelor Membantu Meningkatkan Produksi ASI

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu tanaman yang sering digunakan oleh ibu menyusui untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Daun kelor mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, serta antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan bayi.



Gambar 52. Daun Kelor Segar dan Daun Kelor yang Sudah Menjadi Bubuk
(Sumber : <https://unair.ac.id/manfaat-mengkonsumsi-daun-kelor-sebagai-bahan-alternatif-herbal-alami-anti-kanker/>)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Hal ini diduga karena daun kelor mengandung senyawa alami yang dapat membantu merangsang kerja hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berfungsi membantu pembentukan ASI, sedangkan hormon oksitosin membantu pengeluaran ASI dari payudara.

Selain membantu produksi ASI, daun kelor juga dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi ibu selama masa menyusui. Ibu yang memiliki status gizi baik cenderung lebih mampu memproduksi ASI secara optimal dibandingkan ibu yang mengalami kekurangan zat gizi.

Daun kelor dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk, seperti sayur bening, teh daun kelor, serbuk kelor, biskuit kelor, maupun kapsul ekstrak kelor. Namun, konsumsi daun kelor sebaiknya tetap diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, minum air yang cukup, dan istirahat yang memadai.

Meskipun daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI, keberhasilan menyusui tetap ditentukan oleh beberapa faktor utama, yaitu menyusui sesering mungkin, pelekatan bayi yang benar, pengosongan payudara secara optimal, serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, daun kelor sebaiknya digunakan sebagai pelengkap upaya meningkatkan produksi ASI, bukan sebagai satu-satunya cara.

Pesan untuk Ibu Menyusui

- ✚ Daun kelor dapat membantu meningkatkan produksi ASI, tetapi ASI akan lebih lancar jika ibu sering menyusui, makan makanan bergizi, cukup minum, cukup istirahat, dan mendapatkan dukungan dari keluarga.

10. Mitos dan Fakta Seputar Menyusui

Masyarakat sering kali memiliki berbagai kepercayaan mengenai menyusui yang diturunkan dari generasi ke generasi. Namun, tidak semua informasi tersebut benar secara ilmiah. Mitos yang keliru dapat menyebabkan ibu kehilangan kepercayaan diri dan menghambat keberhasilan pemberian ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu dan keluarga untuk memahami fakta yang benar berdasarkan bukti ilmiah.



Gambar 53. Mitos dan Fakta Seputar Menyusui

(Sumber : <https://www.haibunda.com/menyusui/20171106094707-57-9304/mitos-mitos-seputar-menyusui-ini-nggak-perlu-dipercaya-ya-bun>)

Mitos	Fakta
ASI yang encer berarti tidak bergizi.	Semua ASI mengandung zat gizi yang dibutuhkan bayi. ASI yang tampak encer (foremilk) kaya akan air dan laktosa untuk menghilangkan haus bayi, sedangkan ASI yang keluar kemudian (hindmilk) lebih kaya lemak dan energi.
Payudara kecil menghasilkan ASI lebih sedikit daripada payudara besar.	Ukuran payudara tidak menentukan banyaknya produksi ASI. Produksi ASI lebih dipengaruhi oleh frekuensi menyusui dan pengosongan payudara yang efektif.
Ibu harus menghentikan	Sebagian besar penyakit ringan seperti flu, batuk, atau demam tidak mengharuskan ibu berhenti menyusui. Bahkan ASI

Mitos	Fakta
menyusui saat sakit.	mengandung antibodi yang dapat membantu melindungi bayi dari infeksi.
ASI pertama (kolostrum) harus dibuang karena kotor.	Kolostrum justru merupakan ASI terbaik bagi bayi baru lahir. Kolostrum kaya antibodi, protein, vitamin, dan faktor pertumbuhan yang membantu melindungi bayi dari infeksi.
Bayi yang sering menangis berarti ASI ibu tidak cukup.	Tangisan bayi tidak selalu menunjukkan rasa lapar. Bayi dapat menangis karena mengantuk, tidak nyaman, ingin digendong, atau popoknya basah. Kecukupan ASI dinilai dari penambahan berat badan, frekuensi BAK, dan kondisi bayi secara umum.
Ibu menyusui harus makan dua kali lebih banyak.	Ibu menyusui memang membutuhkan energi tambahan, tetapi bukan berarti harus makan dua kali lipat. Hal yang penting adalah mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan.
Semakin lama bayi menyusu, semakin banyak ASI yang didapat.	Lama menyusu tidak selalu mencerminkan banyaknya ASI yang diminum bayi. Yang lebih penting adalah pelekatan yang benar dan efektivitas hisapan bayi.
Bayi yang diberi susu formula akan tidur lebih nyenyak daripada bayi yang mendapat ASI.	Pola tidur bayi dipengaruhi banyak faktor. Bayi yang mendapat ASI juga dapat tidur dengan baik dan memperoleh manfaat kesehatan yang lebih besar dibandingkan susu formula.
Menyusui menyebabkan payudara menjadi kendur.	Perubahan bentuk payudara lebih banyak dipengaruhi oleh kehamilan, usia, faktor genetik, dan perubahan berat badan, bukan karena menyusui.
ASI tidak cukup jika payudara terasa lembek.	Payudara yang terasa lebih lembek setelah beberapa minggu menyusui merupakan hal normal karena tubuh telah menyesuaikan produksi ASI sesuai kebutuhan bayi.
Ibu bekerja tidak bisa memberikan ASI eksklusif.	Ibu bekerja tetap dapat memberikan ASI eksklusif dengan pemerah, menyimpan, dan memberikan ASI perah (ASIP) kepada bayi.
Menyusui harus dijadwalkan setiap 3–4 jam.	Bayi sebaiknya disusui sesuai kebutuhan (<i>on demand</i>). Menyusui lebih sering justru membantu meningkatkan produksi ASI.
Jika ibu hamil lagi, harus langsung berhenti menyusui.	Pada sebagian besar kehamilan normal, menyusui masih dapat dilanjutkan. Namun, perlu konsultasi dengan tenaga kesehatan jika terdapat kondisi tertentu yang berisiko.
Daun kelor atau pelancar ASI saja sudah cukup untuk meningkatkan ASI.	Produksi ASI terutama ditentukan oleh frekuensi menyusui, pelekatan yang benar, dan pengosongan payudara yang efektif serta asupan nutrisi gizi seimbang. Galaktagog seperti daun kelor bersifat membantu.

Mitos	Fakta
Puting lecet berarti ibu harus berhenti menyusui.	Puting lecet umumnya disebabkan oleh pelekatan yang kurang tepat. Menyusui tetap dapat dilanjutkan sambil memperbaiki posisi dan pelekatan bayi.

Pesan untuk Ibu Menyusui

- ✚ Percayalah pada kemampuan tubuh untuk menyusui. Sebagian besar ibu mampu menghasilkan ASI yang cukup bagi bayinya jika menyusui dilakukan sesering mungkin, dengan pelekatan yang benar, serta didukung oleh nutrisi, istirahat, dan dukungan keluarga yang baik.

Sumber:

WHO. 2026. *Breastfeeding*. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Allen, L. H. (2012). B Vitamins in breast milk: Relative importance of maternal status and intake, and effects on infant status and function. *Advances in Nutrition*, 3(3), 362–369. <https://doi.org/10.3945/an.111.001172>

Anggraeni, L., Fatharani, W., & Lubis, D. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan ibu menyusui dengan teknik pemberian ASI secara eksklusif. *Jurnal Education and Development*, 11(2), 129–133. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4469>

Bravi, F., Wiens, F., Decarli, A., Dal Pont, A., Agostoni, C., & Ferraroni, M. (2016). Impact of maternal nutrition on breast-milk composition: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(3), 646–662. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.120881>

Dennis, C. L., & McQueen, K. (2009). The relationship between infant-feeding outcomes and postpartum depression: A qualitative systematic review. *Pediatrics*, 123(4), e736–e751. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1629>

Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Breast-feeding increases sleep duration of new parents. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200–206. <https://doi.org/10.1097/01.JPN.0000285816.15052.78>

Geddes, D. T., Kent, J. C., Mitoulas, L. R., & Hartmann, P. E. (2008). Tongue movement and intra-oral vacuum in breastfeeding infants. *Early Human Development*, 84(7), 471–477. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.12.008>

Kent, J. C., Prime, D. K., & Garbin, C. P. (2012). Principles for maintaining or increasing breast milk production. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(1), 114–121. <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2011.01313.x>

Laili, U., Nisa', F., Windarti, Y., Amalia, R., & Sari, P. (2024). Manajemen Menyusui Pada Ibu Bekerja .*Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 231–241. <https://doi.org/10.31943/abdi.v6i2.140>

Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2022). *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession* (9th ed.). Elsevier.

Marwiyah, N., & Khaerawati, T. (2020). Faktor–faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja di Kelurahan Cipare Kota Serang. *Faletehan Health Journal*, 7(1), 18–29. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ>

Marlina, E. D., & Syaripah, R. (2021). EFEKTIVITAS METODE MEMERAH ASI TERHADAP IBU DAN KUALITAS SERTA KUANTITAS ASI PERAH: THE EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF EXPRESSION ON THE MOTHER AND THE QUALITY AND QUANTITY OF THE BREASTMILK. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(2), 90–100. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v1i2.272>

McClellan, H. L., Miller, S. J., & Hartmann, P. E. (2008). Evolution of breastfeeding practices: Implications for modern breastfeeding management. *Clinical Lactation*, 1(1), 15–21.

Meedya, S., Fahy, K., & Kable, A. (2010). Factors that positively influence breastfeeding duration to 6 months: A literature review. *Women and Birth*, 23(4), 135–145. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2010.02.002>

Sherriff, N., Hall, V., & Panton, C. (2014). Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: A concept analysis. *Midwifery*, 30(6), 667–677. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.07.014>

Susanti, I., Editia, Y. V., & Primadani, M. (2024). Determinan kegagalan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja: A literature review. *Medika Nusantara*, 2(1), 311–324. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.936>

Ulfa, Z. D., & Khayati, F. N. (2019). Keberhasilan pemberian ASI eksklusif oleh ibu bekerja. *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan*, 10(1). <http://ejournal.bup.ac.id>

World Health Organization. (2023). Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>

World Health Organization. (2023). Infant and young child feeding. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Kemenkes. 2022. ASI Eksklusif. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1046/asi-eksklusif