



HUBUNGAN FREKUENSI MENYUSUI, DURASI MENYUSUI DAN DAYA HISAP BAYI DENGAN RETENSI BERAT BADAN IBU MENYUSUI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK PANDAN

Ernawaty¹, Jasmawati², Lukman Nulhakim³

¹Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia

²Dosen Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia

³Dosen Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kaltim, Indonesia

ernawaty_312@ymail.com

ABSTRACT

Keywords:

Breastfeeding Frequency;

Suction;

Weight Retention.

Abstract: This study aims to determine the relationship between breastfeeding frequency, duration, and suction capacity with postpartum weight retention in breastfeeding mothers in the Teluk Pandan Health Center Work Area. The research employed a descriptive analytic method with a cross-sectional design. The population included all breastfeeding mothers with infants aged 6 months, totaling 89 individuals, and the entire population was used as the sample through total sampling. Data collection was conducted using questionnaires and observation, and data analysis employed the chi-square test. The results showed a significant relationship between breastfeeding frequency and postpartum weight retention ($p = 0.000$), breastfeeding duration and postpartum weight retention ($p = 0.000$), and baby suction capacity and postpartum weight retention ($p = 0.000$). In conclusion, postpartum weight retention in breastfeeding mothers is caused by suboptimal breastfeeding frequency, inadequate breastfeeding duration, and weak baby suction capacity.

Kata Kunci:

Frekuensi Menyusui;

Pengisapan;

Retensi Berat Badan.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi, durasi, dan daya hisap menyusui dengan retensi berat badan postpartum pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian melibatkan seluruh ibu menyusui bayi usia 6 bulan sebanyak 89 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan observasi, sementara analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi menyusui dengan retensi berat badan postpartum ($p = 0,000$), durasi menyusui dengan retensi berat badan postpartum ($p = 0,000$), serta daya hisap bayi dengan retensi berat badan postpartum ($p = 0,000$). Kesimpulannya, retensi berat badan postpartum pada ibu menyusui disebabkan oleh frekuensi menyusui yang tidak optimal, durasi menyusui yang kurang memadai, serta daya hisap bayi yang lemah.

Article History:

Received : 16-09-2023

Revised : 08-11-2023

Accepted : 25-11-2023

Online : 01-01-2024



<https://doi.org/10.31764/mj.v9i1.18001>



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Melahirkan akan menyebabkan ibu kehilangan berat badan selama hamil sekitar 5 sampai 6 kg akibat pengeluaran bayi, plasenta, air ketuban dan darah. Dimana tubuh melakukan adaptasi fisiologis karena semua organ akan kembali seperti sebelum hamil sejak satu jam plasenta lahir sampai 6 minggu post partum. Pada saat ini terjadi lagi penurunan berat badan sebanyak 2 sampai 3 kg melalui diuresis, pengeluaran lokia dan involusi uteri sehingga berat badan ibu yang saat itu masih kelebihan 4 kg dari berat badan sebelum hamil bila selama hamil kenaikan berat badan ibu tidak berlebihan. Sebagian besar ibu hampir mencapai kembali berat badan sebelum hamil dalam

enam bulan setelah melahirkan. Tetapi ada sebagian ibu yang masih kelebihan berat badannya sekitar 1,4 sampai 2 kg (Leveno et al., 2019).

Manfaat yang didapatkan ibu dengan memberikan ASI setelah melahirkan yaitu dapat mempengaruhi kembalinya berat badan setelah melahirkan, mempengaruhi lamanya amenore post partum, risiko kanker payudara dan kanker ovarium berkurang, mengurangi risiko diabetes tipe 2, meminimalisir terjadinya osteoporosis dan mengurangi risiko depresi pada ibu (Victoria, 2016 dalam Andayani et al., 2020). Salah satu manfaat pemberian ASI eksklusif adalah dapat menurunkan berat badan ibu menyusui. Menyusui secara eksklusif sering disarankan sebagai cara yang efisien dalam menurunkan berat badan. Hal itu dikarenakan produksi ASI membutuhkan energi yang besar yaitu sekitar 500 kkal/hari. sebesar 66% dari energi yang dibutuhkan diperoleh dari asupan makan dan 34% sisanya diambil dari simpanan lemak selama hamil.

Penelitian di Bangladesh menyebutkan terjadi penurunan berat badan yang lebih besar pada wanita yang menyusui sampai ≤ 24 bulan dari pada wanita yang tidak menyusui (Sarkar, 2019). Hasil penelitian pada ibu menyusui di Amerika, selama 12 minggu setelah melahirkan menunjukkan penurunan berat badan pada ibu yang memberikan ASI eksklusif lebih besar dibandingkan yang memberikan tambahan susu formula atau makanan pendamping di awal periode menyusui (Hatsu et al., 2018). Perubahan berat badan pada ibu yang memberikan bayinya ASI eksklusif selama 6 bulan sangat bervariasi, seperti pada beberapa hasil penelitian didapatkan adanya penurunan berat badan ibu kira-kira sebanyak 0,191 sampai 6,5 kg dan 10 sampai 11 kg (Sayekti dkk, 2019). Studi lain juga mengatakan ibu akan mengalami penurunan berat badan selama hamil dikarenakan proses persalinan dan menyusui bayinya. Menyusui merupakan salah satu kebiasaan setelah melahirkan yang dapat menjaga ibu dari retensi berat badan post partum ataupun kenaikan berat badan jangka panjang di usia produktif karena menyusui berpotensi mengatur ulang metabolisme ibu setelah melahirkan (Stuebe et al., 2021).

Selain mengalami penurunan atau kenaikan berat badan, menurut Tahir et al. (2019) ibu yang menyusui eksklusif dapat mengalami retensi berat badan postpartum sebanyak 0,97 kg. Perubahan berat badan yang dipaparkan sangat bervariasi antara setiap penelitian dikarenakan terdapat perbedaan intensitas dan durasi menyusui eksklusif yang diterapkan ibu ataupun disebabkan karena perawatan ibu postpartum yang berbeda secara budaya antar negara pada penelitian tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan frekuensi, durasi dan daya hisap menyusui dengan retensi berat badan post partum ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan tahun 2023.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *deskriptif analitik* dengan desain penelitian yaitu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki bayi usia 6 bulan yang ada di Wilayah kerja ke Puskesmas Teluk Pandan bulan Desember sebanyak 89 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria enklusi. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan kuesioner serta dokumentasi untuk mengukur frekuensi, durasi dan daya hisap bayi serta retensi berat badan ibu menyusui. Variabel dependen adalah retensi berat badan dan variabel independen adalah frekuensi, durasi dan daya hisap. Data dianalisis secara univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dan data di analisis secara bivariat untuk mengetahui pengaruh kedua variabel. Analisa data univariat pada penelitian ini melalui distribusi frekuensi sedangkan analisa data bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

| | Karakteristik Responden | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------|-------------------------|---------------|----------------|
| Umur | < 20 tahun | 8 | 9,0 |
| | 20-35 tahun | 50 | 56,2 |
| | > 35 tahun | 31 | 34,8 |
| Paritas | Primipara | 22 | 24,7 |
| | Multiparitas | 60 | 67,4 |
| | Grandemulti | 7 | 7,9 |
| Pendidikan | Rendah | 23 | 25,8 |
| | Menengah | 54 | 60,7 |
| | Tinggi | 12 | 13,5 |
| Pekerjaan | IRT | 45 | 50,6 |
| | PNS | 7 | 7,9 |
| | Honorer | 13 | 14,6 |
| | Wiraswasta | 24 | 26,9 |
| | Jumlah | 89 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 89 responden, sebagian besar responden berumur antara 20-35 tahun sebanyak 50 orang (56,2%), paritas sebagian besar sebagian besar multiparitas sebanyak 60 orang (67,4%), tingkat pendidikan responden sebagian besar pendidikan menengah sebanyak 54 orang (60,7%) dan pekerjaan responden sebagian besar IRT yaitu 45 orang (50,6%).

Tabel 2. Hasil Analisa Frekuensi Menyusui dengan Retensi Berat Badan Ibu Menyusui

| Frekuensi Menyusui | Retensi Berat Badan | | | | | | Total | | P-Value |
|--------------------|---------------------|------|-------|------|------|------|-------|-----|---------|
| | Turun | | Tetap | | Naik | | n | % | |
| | n | % | N | % | n | % | | | |
| Baik | 10 | 28,6 | 16 | 45,7 | 9 | 25,7 | 35 | 100 | 0,000 |
| Kurang | 1 | 1,9 | 14 | 25,9 | 39 | 72,2 | 54 | 100 | |
| Jumlah | 11 | 12,4 | 30 | 33,7 | 48 | 53,9 | 89 | 100 | |

Analisis hubungan antara frekuensi menyusui dengan retensi kenaikan berat badan dilakukan menggunakan rumus *Chi Square* dengan taraf signifikan α 5% dan $df = (2 - 1) (3 - 1) = 1$, apabila dilihat pada χ^2_{tabel} ditemukan angka 5,991, sedangkan nilai $\chi^2_{\text{hitung}} = 23,250 > \chi^2_{\text{tabel}} = 5,991$. Hasil nilai *probability value* (p value) = 0,000 < α 0,05, dengan sendirinya H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara frekuensi menyusui dengan retensi berat badan pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan Tahun 2023.

Tabel 3. Hasil Analisa Durasi Menyusui dengan Retensi Berat Badan Ibu Menyusui

| Frekuensi Menyusui | Retensi Berat Badan | | | | | | Total | | P-Value |
|--------------------|---------------------|------|-------|------|------|------|-------|-----|---------|
| | Turun | | Tetap | | Naik | | n | % | |
| | n | % | N | % | n | % | | | |
| Baik | 10 | 37,0 | 13 | 48,1 | 4 | 14,8 | 27 | 100 | 0,000 |
| Kurang | 1 | 1,6 | 17 | 27,4 | 44 | 71,0 | 62 | 100 | |
| Jumlah | 11 | 12,4 | 30 | 33,7 | 48 | 53,9 | 89 | 100 | |

Analisis hubungan antara durasi menyusui dengan retensi berat badan dilakukan menggunakan rumus *Chi Square* dengan taraf signifikan α 5% dan $df = (2 - 1) (3 - 1) = 1$, apabila dilihat pada χ^2_{tabel} ditemukan angka 5,991, sedangkan nilai $\chi^2_{\text{hitung}} = 32,491 > \chi^2_{\text{tabel}} = 5,991$. Hasil nilai *probability value* (p value) = 0,000 < α 0,05, dengan sendirinya H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara durasi menyusui dengan retensi berat badan pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan Tahun 2023.

Tabel 4. Hasil Analisa Daya Hisap dengan Retensi Berat Badan Ibu Menyusui

| Frekuensi Menyusui | Retensi Berat Badan | | | | | | Total | P-Value |
|--------------------|---------------------|------|-------|------|------|------|-------|---------|
| | Turun | | Tetap | | Naik | | | |
| | n | % | N | % | n | % | n | |
| Baik | 9 | 28,1 | 150,0 | 7 | 21,9 | 32 | 100 | 0,00 |
| Kurang | 2 | 3,5 | 4 | 12,4 | 4 | 71,9 | 57 | |
| Jumlah | 11 | 12,4 | 3 | 33,7 | 4 | 53,9 | 89 | 100 |

Analisis hubungan antara daya hisap dengan retensi kenaikan berat badan dilakukan menggunakan rumus *Chi Square* dengan taraf signifikan α 5% dan $df = (2 - 1) (3 - 1) = 1$, apabila dilihat pada χ^2_{tabel} ditemukan angka 5,991, sedangkan nilai $\chi^2_{\text{hitung}} = 23,503 > \chi^2_{\text{tabel}} = 5,991$. Hasil nilai *probability value* (p value) = 0,000 < α 0,05, dengan sendirinya H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara daya hisap dengan retensi berat badan pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan Tahun 2023.

2. Pembahasan

a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur antara 20-35 tahun yaitu 56,2%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduksi sehat yaitu usia 20-35 tahun. Umur melatarbelakangi pola pikir atau cara pandang seseorang, semakin dewasa usia seseorang semestinya pola pikir orang tersebut semakin logis atau matang (Wulan & Hasibuan, 2020).

b. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu 62,5%, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan menengah. Menurut Notoatmodjo (2017) menjelaskan bahwa umur seseorang akan mempengaruhi cara berpikir dan mengambil keputusan

c. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai IRT yaitu 68,8%. Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif salah satunya ialah status pekerjaan ibu menyusui. Ketika seorang perempuan membantu penghasilan keluarga maka saat menyusui lebih banyak energi atau pikiran yang dikeluarkan sehingga berdampak untuk tidak memberikan ASI secara eksklusif (Camelia, 2020). Ibu menyusui yang tidak bekerja lebih cenderung lebih banyak kebersamaan dengan anak-anak, hal tersebut karena ibu menyusui mempunyai waktu yang cukup di rumah akibat tidak terikat dengan pekerjaan sehingga mampu memberikan ASI secara eksklusif (Kusumawardhani & Devi, 2017).

d. Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan multiparitas yaitu memiliki anak antara 2-4 yaitu sebanyak 59,4%. hal ini menjelaskan bahwa ibu menyusui kurang memperhatikan bentuk tubuh pada saat persalinan berikutnya.. Paritas adalah jumlah kelahiran hidup yang dialami seorang perempuan. Hubungan antara paritas dan retensi berat badan bervariasi dari penelitian lain. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita multipara mempertahankan berat badan lebih sedikit pada enam bulan pasca persalinan, sementara penelitian lain menemukan bahwa retensi berat badan lebih tinggi pada wanita multipara. Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita primipara cenderung mempertahankan berat badan lebih banyak dibandingkan wanita multipara pada 1 bulan postpartum. Namun, asosiasi ini menjadi tidak signifikan setelah mengontrol kovariat, kemungkinan besar pengaruh paritas terhadap retensi berat badan bersifat tidak langsung dan kompleks.

e. Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan retensi Berat Badan Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi menyusui dengan kenaikan berat badan bayi dengan nilai signifikan 0,000. Hal ini menjelaskan bahwa semakin sering menyusui bayi maka semakin besar peluang mengalami penurunan berat badan ibu menyusui. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa bayi dengan frekuensi menyusui baik, sebagian besar tidak mengalami peningkatan berat badan atau tetap dan sebagian mengalami penurunan berat badan. Rentang yang optimal adalah antara 8 hingga 12 kali setiap hari. Meskipun mudah untuk membagi 24 jam menjadi 8 hingga 12 kali menyusui dan menghasilkan perkiraan jadwal, cara ini bukan merupakan cara makan sebagian besar bayi. Banyak baik dalam rentang beberapa jam menyusui sebagai respons isyarat bayi dan berhenti menyusui bila bayi tampak kenyang (isyarat kenyang meliputi relaksasi seluruh tubuh, tidur saat menyusui dan melepaskan puting (Lismaysarah, 2019).

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilda (2018) diperoleh hasil uji chi square menyatakan nilai *Pvalue* yaitu $0,003 < 0,05$. maka disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara Pemberian ASI Eksklusif dengan frekuensi baik dengan Penurunan Berat Badan Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru. Pada bayi lahir menyusui lebih sering, rata-rata adalah 10 sampai 12 kali, menyusui tiap 24 jam atau bahkan 18 kali. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar lima sampai tujuh menit, sedangkan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu dua jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1 sampai 2 minggu kemudian (Angriani et al., 2018). Semakin sering bayi menyusui ASI, rata-rata 12 sampai 15 kali dalam 24 jam dan semakin lama waktunya, maka akan semakin banyak produksi ASI dan pengeluaran ASI berjalan dengan lancar. Jika seorang ibu memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dia akan berusaha untuk menyusukan payudaranya sedini mungkin, sesering mungkin dan selama mungkin pada bayinya sehingga produksi ASInya berlimpah dan pengeluarannya lancar. Sebaliknya jika ibu memiliki persepsi bahwa ASInya tidak banyak atau tidak cukup, maka ASI yang keluar juga sedikit (Angriani et al., 2018). Menurut peneliti, banyaknya responden yang memiliki frekuensi menyusui yang kurang baik karena bayi tidak diberikan ASI secara eksklusif karena ibu bekerja sehingga frekuensi menyusui kurang karena waktu kebersamaan bayi yang kurang untuk menyusui.

f. Hubungan Durasi Menyusui Dengan retensi Berat Badan Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi menyusui dengan kenaikan berat badan bayi dengan nilai signifikan 0,000. Hal ini menjelaskan bahwa semakin lama durasi menyusui bayi maka semakin besar peluang mengalami penurunan berat badan ibu menyusui. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian

yang menunjukkan bahwa bayi dengan durasi menyusui baik, sebagian besar tidak mengalami peningkatan berat badan atau tetap dan sebagian mengalami penurunan berat badan. Banowati (2017) dalam Tauho et al. (2021) menyebutkan durasi menyusui tiap payudara adalah sekitar 10 sampai 15 menit untuk bayi usia 1 sampai 12 bulan. Ibu menyusui sebaiknya sesuai dengan keinginan bayi, tanpa dijadwal karena kadar protein ASI rendah sehingga bayi akan menyusui sering, biasanya antara 1,5 sampai 2 jam sekali dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Sehingga frekuensi menyusui kira-kira 8 sampai 12 kali/24 jam, setiap kali menyusui kedua payudara harus digunakan dan usahakan sampai payudara terasa kosong agar produksi ASI tetap baik. Mulyani (2013) dalam Situmorang et al. (2021) menyebutkan durasi menyusui berbeda-beda setiap periode menyusui. Bayi menyusui rata-rata selama 5 sampai 15 menit, walaupun terkadang ada yang lebih. Durasi menyusui tentunya di dukung oleh pekerjaan ibu yang hampir seluruhnya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga umumnya menghabiskan waktu sehari-hari di rumah bersama anaknya, sehingga ibu mempunyai lebih banyak bersama bayinya dan setiap saat bisa menyusui secara *on demand* atau menyusui sesuai keinginan bayi sehingga bayi mendapatkan gizi yang optimal yang dapat dilihat dengan kenaikan berat badanya sesuai dengan kenaikan berat badan minimal sesuai dengan KMS (Situmorang et al. , 2021). Pemberian ASI dengan durasi yang lama dapat dilakukan jika ibu mempunyai banyak waktu bersama bayinya, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di New York Amerika pada tahun 2018 yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan waktu pemberian ASI (Sattari et al., 2019). Menurut peneliti, banyaknya responden yang memiliki durasi menyusui yang kurang baik karena bayi tidak diberikan ASI secara eksklusif, bayi disusui dicampur dengan makanan tambahan sehingga bayi menyusui kurang lama dan durasi menjadi lebih cepat.

g. Hubungan Daya Hisap Dengan Retensi Berat Badan Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya hisap dengan kenaikan berat badan bayi dengan nilai signifikan 0,000. Hal ini menjelaskan bahwa semakin kuat bayi menyusui maka semakin besar peluang mengalami penurunan berat badan ibu menyusui. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian yang menunjukkan bahwa bayi dengan daya hisap kuat, sebagian besar tidak mengalami peningkatan berat badan atau tetap dan sebagian mengalami penurunan berat badan. Astutik (2018) menjelaskan bahwa daya hisap bayi akan mempengaruhi berat badan ibu menyusui karena semakin kuat bayi menyusui maka lemak di sekitar panggul dan paha yang timbul pada masa kehamilan pindah ke dalam ASI, sehingga Ibu lebih cepat langsing kembali, semakin kuat bayi menyusui maka semakin tinggi produksi ASI yang artinya lemak dalam tubuh akan diubah menjadi ASI. Menurut peneliti, banyaknya responden yang memiliki bayi dengan daya hisap yang lemah karena bayi tidak diberikan ASI secara eksklusif, bayi masih diberikan susu botol sehingga pada saat disusui bayi sudah merasa kenyang dan menyusui menjadi malas. Bayi yang terbiasa diberikan susu botol reflex hisapnya akan berkurang sehingga daya hisap bayi menjadi lemah.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p \text{ value } 0,004 \leq \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui, durasi menyusui dan daya hisap bayi dengan retensi berat badan ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Pandan tahun 2023. Disarankan kepada peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan referensi dan acuan untuk penelitian dengan sampel yang lebih besar dan teknik analisa data yang berbeda. Dan kepada Puskesmas Teluk Pandan hendaknya memberikan edukasi kepada ibu menyusui mengenai pentingnya memberikan ASI secara eksklusif karena selain sangat

bermanfaat untuk bayi, ASI eksklusif juga bermanfaat untuk ibu mengontrol kenaikan berat badan pasca melahirkan sampai bayi berusia 6 bulan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat terlaksana atas dukungan dari pihak kampus terutama jurusan kebidanan dari Poltekkes Kemenkes Kaltim, peran dosen penguji dan pembimbing, fasilitas dari tempat penelitian dan responden serta dukungan dari keluarga dan teman-teman. Saya mengucapkan terima kasih yang setulusnya atas dukungan yang telah diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Andayani, D., Emilia, O., & Ismail, D. (2020). Peran program kelas ibu hamil terhadap pelaksanaan ASI eksklusif di Gunung Kidul. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(7), 317. <https://doi.org/10.22146/bkm.18048>
- Astutik, R. Y. (2018). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Angriani et al. (2018). Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Selatan Kabupaten Bireuen. *Jurnal Muara Sains Teknologi Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 2(1), 299–304.
- Camelia, V. (2020). Hubungan Antara Kualitas & Kuantitas Riwayat Kunjungan Antenatal Care (ANC) Dengan Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(3), 100–111. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.03.1>
- Dewi & Sunarsih. (2019). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Salemba Medika.
- Hatsu, I. E., McDougald, D. M., & Anderson, A. K. (2018). Effect of infant feeding on maternal body composition. *International Breastfeeding Journal*, 3, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-3-18>
- Kusumawardhani & Devi. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Di Kelurahan Wonokusumo Untuk Melakukan Antenatal Care. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 6(1), 79–92. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v6i1.64>
- Lismaysarah, M. (2019). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Blang Bintang Aceh Besar. *Jurnal Publikasi Kesehatan*.
- Leveno et al. (2019). *Obstetri Williams Panduan Ringkas Edisi 21*. EGC.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Sarkar. (2019). Unintended Pregnancies in Bangladesh: Levels and Correlates. *Journal of Modern Mathematics and Statistics*, 3, 78–81.
- Sattari et al. (2019). Work-Place Predictors of Duration of Breastfeeding among Female Physicians. *The Journal of Pediatric*, 163(6).
- Sayekti dkk. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan lama penyembuhan luka jahitan sectio cesarea di RSUD Tarakan*.
- Situmorang, T. S., Ernahari, E., & Ambarita, S. N. (2021). Peningkatan Inisiasi Menyusu Dini Melalui Edukasi Berbasis Keluarga Pada Ibu Hamil. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 467–470. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1197>
- Stuebe et al. (2021). Consensus Bundle on Postpartum Care Basics: From Birth to the Comprehensive Postpartum Visit. *Obstet Gynecol*, 137(1), 33–40.
- Tahir et al. (2019). Association of full breastfeeding duration with postpartum weight retention in a cohort of predominantly breastfeeding women. *Nutrients*, 11(4), 938.
- Tauho et al. (2021). *Modul Pelatihan Asuhan Laktasi*. CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Wulan, M., & Hasibuan, K. N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu hamil dalam melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di BPM Syarifah Lubis Kota Padangsidempuan. *Health Care Media*, 4(1), 1–5.