

EDUKASI PENDUKUNG KESEHATAN IBU MENYUSUI MELALUI MEDIA CAKRAM TERAPI KOMPLEMENTER

Rini Rahmayanti¹, Fitri Wahyuni², Miranda Sari³, Novria Wulansari⁴,
Maisafa Windi⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi S1 Keperawatan STIKes Mercubaktijaya Padang
rinie.rahmayanti@gmail.com¹

ABSTRAK

Abstrak: Cakupan pemberian ASI terendah pada tahun 2021 yaitu 20,1% di RW 02 Kecamatan Nanggalo Kota Padang dengan target cakupan pemberian ASI eksklusif nasional yakni sebesar 80%. Permasalahan didapatkan bahwa kelompok ibu menyusui belum mengetahui cara untuk mengatasi masalah selama masa menyusui, ibu tidak memahami terapi komplementer yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah tersebut dan belum ada media yang menarik dalam pemberian edukasi sebelumnya. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu melakukan terapi komplementer dalam penanganan masalah menyusui dengan menggunakan media cakram. Metode pelaksanaan model kerjasama kemitraan dengan Kader Kesehatan dan ibu menyusui melalui penyuluhan dan pelatihan menggunakan cakram. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2022 dengan diikuti sebanyak 20 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu dalam penanganan masalah menyusui menggunakan terapi komplementer sebesar 49,4% dengan rata-rata nilai pretest 56.89% menjadi 85% pada posttest. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dapat digunakan sebagai promosi kesehatan dan pemanfaatan cakram terapi komplementer sebagai upaya peningkatan kesehatan ibu menyusui.

Kata Kunci: Cakram Terapi Komplementer; Edukasi Kesehatan; Ibu Menyusui.

Abstract: *The lowest coverage of breastfeeding will be in 2021, which is 20.1% in RW 02, Nanggalo District, Padang City with the target coverage for exclusive breastfeeding nationwide, which is 80%. The problem was found that the group of breastfeeding mothers did not know how to solve problems during breastfeeding, mothers did not understand complementary therapies that could be used to overcome these problems and there was no interesting media in providing previous education. The purpose of this service is to increase the knowledge and ability of mothers to do complementary therapy in handling breastfeeding problems using disc media. The method of implementing the partnership model with Health Cadres and breastfeeding mothers is through counseling and training using discs. This activity was held in July-October 2022 with 20 participants participating. The results of the activity showed an increase in knowledge and ability of mothers in handling breastfeeding problems using complementary therapy by 49.4% with an average pretest score of 56.89% to 85% in the posttest. This community empowerment activity can be used as a health promotion and use of complementary therapy discs as an effort to improve the health of breastfeeding mothers.*

Keywords: *Complementary Therapeutic Discs; Health Education; Breastfeeding mothers.*



Article History:

Received: 02-12-2022

Revised : 24-12-2022

Accepted: 05-01-2023

Online : 01-02-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Masa menyusui merupakan masa yang menyenangkan dan sekaligus menegangkan bagi ibu terutama ibu tanpa pengalaman sebelumnya. Tidak jarang ibu memutuskan memberikan susu formula karena tidak bisa menyelesaikan masalah yang dialami selama menyusui. Masalah yang sering timbul pada masa menyusui adalah kurangnya produksi ASI (32%), masalah pada puting susu ibu (28%) dan bendungan ASI (25%) (Kemenkes, 2019). Salah satu masalah pada bayi dan balita yang mendunia akibat kurangnya ASI adalah stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Masalah menyusui merupakan hal yang sangat berkaitan erat dengan gizi anak. Masalah stunting dapat diatasi dengan salah satunya peningkatan pemberian ASI eksklusif dan ASI lanjutan hingga umur anak 2 tahun (Akmal & Yanistian, 2020).

Kelurahan Surau Gadang memiliki data cakupan pemberian ASI terendah pada tahun 2021 yaitu dari 40 orang anak hanya 10 orang (25,64%) yang mendapatkan ASI eksklusif. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, Persentase ini masih jauh dibawah target cakupan pemberian ASI eksklusif nasional yakni sebesar 80%. Menurut data Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2021 menunjukkan cakupan ASI eksklusif terendah berada di RW ini dengan angka 20,1%. Sedangkan kejadian stunting untuk daerah ini masih tinggi yaitu sekitar 17,85%, terdiri dari anak balita pada kategori sangat pendek (7,49%) dan pendek (10,36%) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020). Hal ini harus menjadi perhatian bagi semua pihak karena rendahnya pemberian ASI sangat berdampak pada kesehatan ibu dan anak.

Berdasarkan survey awal didapatkan permasalahan menyusui dan kurangnya pengetahuan ibu menyusui dalam mengatasi masalah fisik yang dihadapi selama masa ini. Dari hasil wawancara dengan 10 orang ibu menyusui didapatkan 6 (53,6%) orang mengatakan bahwa ASInya tidak keluar karena bendungan ASI dan puting luka. Selain itu hampir 90% ibu mengatakan belum mengetahui cara untuk mengatasi masalah pembengkakan payudara dan puting lecet yang dialaminya. Dua orang ibu mengatakan pernah mengalami demam dan nyeri hebat pada payudara sehingga langsung memutuskan mengkonsumsi obat penurun panas dan memberikan bayi susu formula. Hampir seluruh ibu (90%) mengatakan belum mengetahui terapi komplementer yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah menyusui.

Berdasarkan hasil diskusi dengan kader dan ketua RW 02 diketahui bahwa kurangnya edukasi bagi ibu menyusui terkait permasalahan menyusui terutama terapi komplementer yang bersifat alami. Kegiatan ibu PKK bergerak aktif di wilayah ini, masing-masing RT juga memiliki kader kesehatan yang mendukung setiap kegiatan perkumpulan ibu-ibu. Ketua

RW sebagai penanggung jawab setiap kegiatan sangat mendukung kegiatan yang diberikan pihak luar di RW tersebut termasuk pengabdian masyarakat yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup dibidang kesehatan. Sebelumnya pernah ada penyuluhan kesehatan dari Puskesmas tetapi hanya berupa ceramah saja dan belum ada media menarik berkaitan dengan terapi komplementer untuk mengatasi masalah menyusui melalui media cakram. Selain itu, selama ini belum ada pelatihan baik kepada ibu maupun kader tentang terapi komplementer dalam penanganan masalah menyusui. Kader merupakan ujung tombak pendukung pengembangan kesehatan di masyarakat sehingga perlu lebih memahami edukasi (Trisanti & Khoirunnisa, 2018). Maka dirancanglah sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pengembangan Cakram Terapi Komplementer Sebagai Media Pendukung Kesehatan Ibu Menyusui”.

Kegiatan pemberian edukasi dengan media kreatif berupa cakram kepada ibu menyusui yang berfokus kepada tindakan komplementer. Beberapa cakram yang telah ada sebelumnya adalah cakram KB, cakram gizi dan cakram makanan (Femyliati & Kurniasari, 2022). Cakram dengan bentuk lingkaran yang terdiri dari dua bagian. Bagian belakang cakram berisi masalah ibu beserta keluhan, sedangkan bagian depan berbentuk cakram lingkaran yang bisa diputar dengan pilihan terapi komplementer. Terapi komplementer yang diberikan sesuai dengan permasalahan fisik dan psikologis yang dirasakan oleh ibu menyusui.

Beberapa terapi komplementer yang bisa dilakukan pada ibu menyusui adalah kompres hangat, kompres kubis, *guided imagery*, aromaterapi, yoga, pijat oksitosin, *rolling massage* (Altika & Kasanah, 2021), (Pebrianthy et al., 2021). Cakram terapi komplementer bisa diputar dan langsung menunjukkan terapi apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah ibu segera. Cakram dibuat dengan ukuran diameter 15 cm. Cakram diberikan ke ibu-ibu setelah kegiatan untuk bisa dibawa pulang agar lebih memahami edukasi.

Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu melakukan terapi komplementer dalam penanganan masalah menyusui dengan menggunakan media cakram. Pengabdian masyarakat serupa sebelumnya telah dilakukan oleh Pebrianthy dan Harahap tahun 2021, dengan memberikan edukasi terapi komplementer untuk penanganan masalah menyusui melalui demonstrasi dan hasilnya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan peserta sangat antusias (Pebrianthy et al., 2021). Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat lain pada ibu menyusui menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang therapy komplementer sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi dengan metode demonstrasi dan booklet. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang massage endorphin dan pijat laktasi (Saudia, 2019). Kegiatan serupa juga Santi et al tahun

2022 dengan melakukan pelatihan pada 20 orang ibu menyusui dan didapatkan hasil setelah pemberian edukasi dan dilakukan praktik pijat laktasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pijat laktasi, dimana pada saat pre-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 13 orang (67%), sedangkan dengan kategori baik adalah sebanyak 7 orang (33%) sedangkan pada saat post-test tingkat pengetahuan ibu dengan kategori kurang adalah sebanyak 1 orang (5%) dan dengan kategori baik adalah sebanyak 19 orang (93%) (Santi et al., 2022).

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian edukasi melalui media cakram terapi komplementer melalui beberapa tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan rapat persiapan kegiatan oleh empat orang tim pelaksana pengabdian, dilanjutkan dengan dapat sosialisasi dengan pihak terkait antara lain Puskesmas, perawat, bidan, kader, Ketua RW. Pihak Puskesmas khususnya pemegang program KIA. Mengidentifikasi sasaran kegiatan pengabdian yaitu ibu menyusui dengan usia anak 0-2 tahun. Sosialisasi dan Pengenalan serta pendekatan intensif dengan ibu menyusui di kelurahan Surau Gadang RW 02. Persiapan peralatan dengan melakukan persiapan peralatan mulai dengan membuat cakram terapi komplementer diameter 15 cm.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui yang mempunyai anak berusia kurang dari enam bulan berjumlah 20 orang di RW 02 Kelurahan Surau Gadang. Pada tahap pelaksanaan tim pengabdian melakukan pretest untuk menilai pengetahuan peserta tentang ASI dan terapi komplementer untuk penanganan masalah menyusui menggunakan instrument kuesioner. Dilanjutkan dengan edukasi media cakram terapi komplementer kepada ibu menyusui. Kegiatan ini dilakukan melalui 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 7 September 2022 dengan pemberian materi ASI dan penanganan masalah menyusui. Pertemuan 2 dilaksanakan pada hari berikutnya dengan pemberian materi dan demonstrasi terapi komplementer untuk mengatasi masalah kesehatan pada ibu menyusui antara lain Kompres hangat, Pijat oksitosin, Rolling Massage, Kompres daun kubis, Kompres dingin, Aroma terapi. Setelah edukasi selesai, tim melakukan posttest untuk menilai pengetahuan ibu menyusui tentang ASI dan penanganan masalah menyusui. Evaluasi berupa posttest untuk menilai pengetahuan peserta tentang ASI dan terapi komplementer untuk penanganan masalah menyusui setelah edukasi menggunakan

instrument kuesioner yang sama dengan pretest awal. Untuk evaluasi demonstrasi tindakan komplementer, ibu diminta mempraktekkan kembali tindakan yang sudah diajarkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh ibu menyusui RW 02 Kelurahan Surau Gadang berjumlah 20 peserta. Hasil dari kegiatan ini sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan rapat dengan tim untuk menyamakan persepsi terkait pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut maka tim pengabdian yang terdiri dari 2 dosen dan 1 orang alumni dan 4 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan melakukan rapat koordinasi dengan pihak mitra pengabdian yaitu Puskesmas, perawat, bidan, kader, Ketua RW 02 Kelurahan Surau Gadang. Koordinasi ini bertujuan untuk sosialisasi kegiatan dengan mitra pengabdian. Selanjutnya Tim Pengabdian melakukan FGD dengan kepala Lurah dan kader kesehatan untuk menentukan masalah kesehatan yang terjadi di wilayah tersebut. Adanya pertemuan tersebut telah disepakati bahwa pihak mitra menginginkan adanya kegiatan yang dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan kemampuan tindakan mengatasi masalah menyusui menggunakan terapi komplementer bagi ibu hamil dan Kader di wilayah tersebut. Selain itu pihak mitra juga mengharapkan adanya media edukasi yang menarik. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut maka disepakati tim pengabdian memberikan solusi yaitu dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang ASI dan Upaya mengatasi masalah ASI melalui media cakram terapi komplementer. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan harapan ibu hamil dan para kader mendapatkan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan ASI dan upaya mengatasi masalah ASI menggunakan cakram terapi komplementer.

2. Tahap Pelaksanaan

Tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian mulai dari bulan Juli - Oktober 2022. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi 2 kali pertemuan di Rumah Kader RW 02 Kelurahan Surau Gadang. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 7 September 2022, dengan agenda penyuluhan kesehatan tentang ASI dan upaya mengatasi masalah ASI yang disampaikan oleh Dosen Keperawatan Maternitas Prodi Ilmu Keperawatan yang juga merupakan ketua tim pengabdian. Pada kegiatan ini diawali dengan melakukan pretest. Instrumen yang digunakan untuk *pretest-posttest* berupa kuesioner yang dibuat oleh tim pengabdian. Selanjutnya pertemuan ke dua dilaksanakan pada tanggal 8 September dengan pemberian materi tentang tindakan komplementer mengatasi masalah ASI dan demonstrasi menggunakan media cakram terapi komplementer.

Informasi yang tepat ke masyarakat dapat merubah status kesehatan yang lebih baik. Kegiatan pemberian promosi kesehatan berupa edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan mempengaruhi perilaku masyarakat khususnya wanita. Masyarakat yang memiliki perilaku baik dapat meningkatkan kesehatan dan berdampak positif terhadap masyarakat. Promosi kesehatan penting diberikan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan (Oktafia & Indriastuti, 2022). Demonstraasi tindakan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan berupa tindakan sehingga ibu hamil dan kader dapat mempraktekkan di rumahnya masing-masing, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. pelaksanaan edukasi dan demonstrasi

3. Monitoring dan Evaluasi

Pengabdian masyarakat yang dihadiri oleh pihak puskesmas, kader dan ibu menyusui berjumlah 20 orang. Hasil dari kegiatan ini adalah seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi kesehatan

<i>Test</i>	Nilai Minimum	Nilai Maximum	Mean
<i>Pretest</i>	16	26	19,95
<i>Posttest</i>	24	36	28,35

Berdasarkan Tabel 1. Hasil nilai pretest didapatkan nilai terendah 16 dan tertinggi 24. Nilai *posttest* didapatkan nilai terendah 26 dan tertinggi 36. Nilai rata-rata *pretest* yaitu 19,95 dan *posttest* yaitu 28,35. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, nilai rata-rata sebanyak 8,4. Untuk evaluasi demonstrasi tindakan komplementer, ibu diminta mempraktekkan kembali tindakan yang sudah diajarkan. Dari 10 orang ibu yang diminta mencobakan kembali, didapatkan 8 orang (80%) dapat mengulang tindakan terapi komplementer dengan benar. Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui dan memahami tentang ASI dan upaya mengatasi masalah ASI dengan terapi komplementer. Pada kegiatan ini, pretest dilakukan sebelum edukasi

kesehatan melalui kuesioner yang di bagikan ke peserta. Selanjutnya tim pengabdian melakukan edukasi menggunakan media cakram dan demonstrasi. Kegiatan dihadiri sebanyak 20 peserta. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias yang ditunjukkan banyak pertanyaan dan berbagi pengalaman mengatasi ASI. Setelah pemberian edukasi pada saat penutupan kegiatan, peserta melakukan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman peserta tentang materi yang sudah diberikan.

Pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dapat memberikan pendidikan kesehatan, penyuluhan secara langsung menggunakan metode diskusi atau media seperti cakram, leaflet, booklet, lembar balik, dan lain-lain (Elmika et al., 2018)(Sulviani et al., 2022). Edukasi tentang pemberian ASI perlu terus ditingkatkan. Dukungan dan bimbingan dari keluarga serta lingkungan juga sangat penting diberikan bagi para ibu agar para ibu bersemangat dan paham akan pentingnya pemberian ASI ini (Astuti & Surasmi, 2016).

Kegiatan pemberian edukasi dengan media kreatif berupa cakram kepada ibu menyusui yang berfokus kepada tindakan komplementer. Beberapa cakram yang telah ada sebelumnya adalah cakram KB, cakram gizi dan cakram makanan (Femyliati & Kurniasari, 2022), (Sulviani et al., 2022). Media cakram membantu ibu secara cepat menentukan tindakan apa yang harus dilakukan sesuai dengan masalah menyusui yang dihadapi. Hasil penelitian sebelumnya menggunakan media cakram gizi didapatkan ada perbedaan yang signifikan pada peningkatan keterampilan kader sebelum dan sesudah penelitian dalam menentukan status gizi balita. Media cakram ini dapat digunakan oleh kader untuk menentukan status gizi (Islami & Agustiansyah, 2019).

Desain cakram menggunakan gambar dan warna yang berbeda pada tiap sisinya (Mahmudah & Sari, 2020). Media cakram merupakan alat bantu efektif dalam menyampaikan informasi baru karena bersifat statis, mengandung teks, gambar yang meningkatkan daya tarik dan minat baca pembaca sehingga mempermudah proses penerimaan informasi baru. Media mampu merangsang/memasukkan informasi melalui berbagai indera dimana semakin banyak indera yang dirangsang maka informasi semakin mudah. Semakin sering melihat ilustrasi, bahasa simbolik, maka semakin memahami pesan yang dimaksud (Sari & Mahmudah, 2020).

4. Kendala yang Dihadapi

Kendala pelaksanaan kegiatan ini adalah tidak semua ibu hamil datang tepat waktu dan mempraktikkan tindakan komplementer upaya mengatasi masalah menyusui karena keterbatasan waktu. Adapun untuk mengatasi masalah tersebut, Tim pengabdian membuat video tindakan komplementer agar memudahkan peserta ibu hamil dan kader untuk melakukan demonstrasi.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terdapat peningkatan pengetahuan ASI dan terapi komplementer sebagai tindakan untuk mengatasi masalah ASI melalui media cakram yaitu sebesar 49.4%. selain itu, didapatkan adanya peningkatan kemampuan ibu melakukan tindakan terapi komplementer yaitu dari 10 orang ibu yang diminta mencobakan kembali, didapatkan 8 orang (80%) dapat mengulang tindakan terapi komplementer dengan benar. Saran kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebaiknya melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat dan melakukan monitoring secara berkala terhadap kesehatan ibu menyusui dan penggunaan cakram terapi komplementer untuk menentukan tindakan segera jika terjadi permasalahan selama masa menyusui.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Yayasan Mercubaktijaya Padang yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materil sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terwujud. Kepada Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKes Mercubaktijaya Padang dan Program Studi SI Ilmu Keperawatan yang selalu mendukung penuh kegiatan TriDharma bagi dosen. Kepala Lurah, RW, Kader dan Ibu hamil yang sudah ikut serta dalam kegiatan dengan sangat antusias. Terima kasih diucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR RUJUKAN

- Akmal, D., & Yanistian, S. S. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Gizi Balita Terhadap Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Selogiri Kabupaten Wonogiri. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1-10 <https://doi.org/10.31941/pmjk.v10i1.1005>
- Altika, Si., & Kasanah, U. (2021). Survei Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Mengurangi Intervensi Medis. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(1), 15. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p03>
- Astuti, S. L. D., & Surasmi, A. (2016). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menyusui Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Kemampuan Ibu Menyusui Di Rumah Bersalin Wilayah Banjarsari Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 212–216. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.57>
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2020). *Profil Kesehatan tahun 2020*, Padang: Dinkes
- Elmika, R., Simbolon, D., & Yuliantini, E. (2018). Edukasi Gizi dengan CAMIL Sama Efektif dengan Leaflet dalam Prilaku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.114>
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). *Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review) Rahmanita Femyliati 1, Ratih Kurniasari 2 1. 10(1), 16–22.*
- Islami, W., & Agustiansyah, A. (2019). Efektivitas Modifikasi Cakram Gizi Sebagai

- Media Lingkaran Status Gizi Untuk Meningkatkan Keterampilan Kader Dalam Menentukan Status Gizi Balita. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(2), 82. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i2.296>
- Kemendes. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahmudah, U., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 155. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.142>
- Oktafia, R., & Indriastuti, N. A. (2022). Pembuatan bundaroh (sabun daun sirih) sebagai upaya menjaga kebersihan organ reproduksi wanita. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(4), 3382–3390.
- Pebrianthy, L., Harahap, Y. W., Aufa, U., & Kota, R. (2021). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) Vol. 3 No.3 Desember 2021 Terapi Komplementer Untuk Memperlancar ASI di Desa Sigumuru Kota Padangsidempuan Tahun 2021*. 3(3), 123–126.
- Santi, E., Suryani, L., Dale, D. S., Wahyuni, R. S., Maisi, I., Hendra, D., Yanthina, D., Asniati, A., & Hana, M. (2022). Pelatihan Terapi Komplementer Pijat Laktasi kepada Ibu Menyusui di Posyandu. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 70–75. <https://doi.org/10.37402/abdima-ship.vol3.iss2.203>
- Sari, S. P., & Mahmudah, U. (2020). Penggunaan Media Cakram Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 1–7. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.202>
- Saudia, B. E. P. (2019). Jurnal pengamas kesehatan sasambo. *Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Eendorphin Dan Pijat Laktasi Di Kelurahan Dasan Cermen*, 1(1), 47–51. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Sulviani, S., Kurniasari, R., & Elvandari, M. elvandari. (2022). 3 1,2,3. 8(14), 308–316.
- Trisanti, I., & Khoirunnisa, F. N. (2018). Kinerja Kader Kesehatan Dalam Pelaksanaan Posyandu Di Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.26751/jikk.v9i2.470>