

EDUKASI ASI DALAM PROGRAM GERBANG EMAS: MEMBANGUN PONDASI NUTRISI AWAL UNTUK MENCEGAH STUNTING

Noviyati Rahardjo Putri^{1*}, Iffah Indri Kusmawati², Anis Laela Megasari³,
Disa Larasati⁴, Ulin Nufa Aufa⁵, Dita Cahaya Ningrum⁶

^{1,2,4,5,6}Prodi Kebidanan, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

³Prodi Keperawatan Anestesiologi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia

novirahardjo@staff.uns.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam mencegah stunting. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum optimal, antara lain akibat kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui dan penyimpanan ASI yang benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu bayi usia 0–6 bulan mengenai praktik menyusui yang sesuai standar kesehatan. Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, demonstrasi menggunakan boneka payudara dan phantom bayi, diskusi kelompok kecil, serta distribusi booklet dan video edukatif pada 35 ibu bayi di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Ngoresan... Evaluasi keberhasilan edukasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test sebanyak 10 soal. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata 7,9 menjadi 9,4. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi dalam sesi tanya jawab dan praktik. Edukasi ini dirasakan sangat bermanfaat, terutama bagi ibu bekerja yang membutuhkan pengetahuan tentang pemerahan dan penyimpanan ASI. Rencana pengabdian selanjutnya akan difokuskan pada edukasi MPASI sehat dan pelatihan pijat bayi sebagai bagian dari penguatan menyeluruh praktik pengasuhan berbasis keluarga.

Kata Kunci: ASI Eksklusif; Edukasi Kesehatan; Ibu Menyusui; Perilaku Menyusui; Stunting.

Abstract: Exclusive breastfeeding during the first six months of life is one of the most effective interventions for preventing stunting. However, its coverage in Indonesia remains suboptimal, partly due to limited maternal knowledge of correct breastfeeding techniques and proper breast milk storage. This community service aimed to improve the understanding of mothers with infants aged 0–6 months regarding standard breastfeeding practices. Activities included interactive lectures, demonstrations breast and infant mannequins, small group discussions, and distribution of booklets and educational videos to 35 mothers at the Posyandu within the working area of Ngoresan Public Health Center. The effectiveness of the educational intervention was evaluated using a 10-question pre-test and post-test questionnaire. The results showed an increase in average knowledge scores from 7.9 to 9.4. Participants showed strong enthusiasm during both Q&A and practical sessions. The session was found especially useful by working mothers who require knowledge on milk expression and safe storage. Future community programs will focus on healthy complementary feeding (MPASI) education and infant massage training as a comprehensive approach to strengthening family-based child care practices.

Keywords: Exclusive Breastfeeding; Health Education; Breastfeeding Mothers; Maternal Behavior; Stunting Prevention.



Article History:

Received: 01-08-2025

Revised : 13-08-2025

Accepted: 25-08-2025

Online : 30-10-2025



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

A. LATAR BELAKANG

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Estimasi balita yang mengalami stunting pada tahun 2022 secara global mencapai 148,1 juta jiwa atau mencapai 22,3% (UNICEF et al., 2023; WHO, 2015). Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2024 sebesar 19,8%, lebih rendah daripada target Bappenas 20,1% dan prevalensi global, namun hal ini tetap diperlukan konsistensi untuk menurunkan prevalensi sesuai dengan target RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional) tahun 2024 – 2029 yang mencapai 14,2% (Kemenkes RI, 2025; Kemenkes, 2021). Stunting bukan hanya persoalan kekurangan makanan, melainkan juga dipengaruhi oleh pola asuh, infeksi berulang, dan rendahnya pengetahuan ibu terhadap praktik pengasuhan anak sejak masa bayi (Kemenkes, 2023; WHO, 2016).

Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam mencegah stunting sejak dini adalah pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan. ASI mengandung seluruh nutrisi esensial, antibodi, dan enzim yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh optimal serta melindungi dari penyakit infeksi yang dapat mengganggu pertumbuhan. Studi-studi global dan nasional menunjukkan bahwa bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif berisiko lebih tinggi mengalami gangguan tumbuh kembang dan memiliki skor antropometri yang lebih rendah dibandingkan bayi yang disusui eksklusif (Dewi et al., 2021; Hadi et al., 2021; Mu'alifah et al., 2022; Simbolon & Putri, 2024).

Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Menurut data Kementerian Kesehatan, pada tahun 2020 cakupan ASI eksklusif baru mencapai 67,74%, belum mencapai target 80% dalam RPJMN (Kemenkes, 2021). Rendahnya cakupan ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya informasi yang benar dan terbatasnya dukungan tenaga kesehatan (Kebo et al., 2021; Nur & Afridah, 2023; Rumakur, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan ibu dan kader kesehatan untuk memperbaiki praktik menyusui di tingkat keluarga. Intervensi yang memperkenalkan ASI sejak trimester II dan III kehamilan sampai awal persalinan merupakan langkah awal mengoptimalkan praktik ASI eksklusif setelah persalinan mampu meningkatkan pengetahuan ibu dalam persiapan laktasi pada 6 bulan awal kehidupan dalam upaya menurunkan stunting (Widiastuti & Putri, 2023; Widiastuti & Putri, 2023).

Sebagai bentuk kontribusi terhadap upaya nasional percepatan penurunan stunting, Program Pengabdian Masyarakat bertajuk "Peningkatan Peran Ibu dan Kader Kesehatan sebagai Ujung Tombak Pencegahan Stunting dengan Program GERBANG EMAS". Program GERBANG EMAS merupakan singkatan dari Gerakan Rangsang & Bantu Gizi Anak melalui Edukasi Kelas ASI Eksklusif, MPASI dan Sentuhan

Sayang (Pijat Bayi). Program ini dirancang untuk memperkuat kapasitas komunitas dalam mencegah risiko stunting secara dini melalui optimalisasi ASI, MPASI dan Pijat Bayi. Salah satu komponen utama dalam program ini adalah kelas edukasi ASI, yang menyasar ibu bayi usia 0–6 bulan sebagai ujung tombak perubahan perilaku dalam keluarga.

Kegiatan ini diharapkan menjadi pijakan awal yang strategis dalam memperkuat kapasitas komunitas dalam mencegah stunting melalui pemberdayaan perilaku menyusui. Penguatan pengetahuan dan keterampilan praktik menyusui merupakan bagian integral dari pendekatan multisektor yang menempatkan ibu sebagai pilar utama kesehatan anak dalam keluarga. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta lingkungan pendukung yang mendorong keberlanjutan praktik menyusui eksklusif, baik dari sisi keluarga, tenaga kesehatan, maupun komunitas sekitar.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Profil Mitra

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah ibu bayi usia 0-6 bulan dan kader kesehatan di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Ngoresan sebanyak 35 orang ibu bayi 0-6 bulan.

2. Metode Pelaksanaan

Berdasarkan analisa masalah yang terjadi pada mitra, tim pengabdian membuat kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya ASI eksklusif sebagai pemenuhan gizi utama dalam enam bulan pertama kehidupan bayi. Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa penyampaian materi dengan ceramah, demonstrasi langsung dengan alat bantu seperti boneka payudara dan phantom bayi, serta diskusi kelompok kecil. Mitra juga akan menerima booklet edukatif yang memuat ilustrasi langkah-langkah menyusui, serta video tutorial tentang teknik menyusui dan penyimpanan.

3. Langkah-Langkah Pelaksanaan

a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan membuat surat perizinan yang ditujukan kepada pihak Puskesmas Ngoresan, setelah mendapatkan izin dari pihak Puskesmas. Kemudian tim pengabdian yang terdiri dari 3 dosen dan 3 mahasiswa melakukan koordinasi terkait dengan sasaran mitra yang akan menjadi peserta dalam kelas edukasi ASI yaitu ibu bayi usia 0-6 bulan di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Ngoresan sebanyak 35 orang.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilakukan edukasi tentang edukasi ASI dengan menggunakan media *power point* (PPT) serta video ASI yang dilakukan kurang lebih 60 menit, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan

Tahap	Kegiatan Edukasi	Pemateri
Pendahuluan (10 menit)	1. Pembukaan: - Perkenalan diri - Perkenalan dengan peserta	Mahasiswa
Penyampaian materi (60 menit)	1. Pengisian kuisisioner <i>pretest</i> 2. Edukasi tentang - Pengertian dan manfaat ASI. - Cara meningkatkan produksi ASI - Teknik pemerahan ASI manual dan dengan alat bantu - Penyimpanan ASI.	Mahasiswa dan dosen
Penutup (20 menit)	1. Pengisian kuesioner <i>posttest</i> 2. Memberikan kesimpulan pada materi yang telah diberikan 3. Evaluasi dengan tanya jawab	Mahasiswa

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan dilakukan untuk mengukur efektivitas penyampaian materi serta sejauh mana pemahaman peserta meningkat setelah mengikuti kegiatan. Metode evaluasi dilakukan melalui pemberian kuesioner *posttest* (10 pertanyaan pilihan ganda) yang disusun berdasarkan materi edukasi. Sebagai indikator keberhasilan kegiatan, ditetapkan dengan adanya indikator peningkatan nilai *posttest* dibandingkan nilai *pretest*. Hasil ini dianggap mencerminkan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Selain *posttest*, sesi tanya jawab dan diskusi digunakan sebagai metode kualitatif untuk menilai keterlibatan peserta dan pemahaman mereka secara langsung.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan

Perencanaan kegiatan edukasi ASI dalam Program Gerbang Emas dimulai melalui koordinasi antara tim pengabdian yang berasal dari FK (Fakultas Kedokteran) dan SV (Sekolah Vokasi) UNS, Puskesmas Ngorenan, dan kader posyandu di wilayah Puskesmas Ngorenan. Dalam pertemuan awal, disepakati skema pelaksanaan, jumlah peserta, serta materi edukatif yang akan digunakan. Mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan FK UNS dilibatkan sejak tahap awal sebagai bagian dari pembelajaran kolaboratif berbasis lapangan, dengan peran teknis dalam penyusunan materi bantu, penataan logistik, dan dokumentasi kegiatan. Pendekatan ini memperkuat integrasi antara kegiatan akademik dan penguatan komunitas.

Puskesmas Ngorenan dan kader posyandu bertugas untuk menyiapkan mitra sasaran, khususnya ibu balita usia 0–6 bulan, dan melakukan koordinasi langsung terkait keikutsertaan mereka dalam kelas edukasi. Mereka juga membantu menyebarluaskan informasi kegiatan dan

memastikan peserta hadir sesuai jadwal melalui jejaring posyandu. Pada hari pelaksanaan, daftar hadir, lembar pre-test, dan bahan edukasi telah disiapkan oleh tim pengabdian untuk mendukung kelancaran sesi. Komitmen dan keterlibatan aktif dari semua pihak selama tahap perencanaan menjadi kunci keberhasilan pelaksanaan edukasi ASI yang tertib dan tepat sasaran.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan edukasi ASI dalam Program Gerbang Emas dilaksanakan pada hari Senin, 21 Juli 2025, pukul 08.00–11.00 WIB bertempat di Aula Medical Center Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Peserta kegiatan ini adalah 35 ibu yang memiliki bayi berusia 0 hingga 6 bulan, yang sebelumnya telah didata dan dikonfirmasi kehadirannya oleh kader posyandu di wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.

Kegiatan diawali dengan registrasi ulang peserta dan pembagian lembar pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mengenai ASI eksklusif dan praktik menyusui. Setelah itu, kelas dibuka secara resmi oleh tim pengabdian dan perwakilan Puskesmas Ngorenan. Sesi edukasi dilaksanakan selama kurang lebih 60 menit tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta cara menjaga produksi ASI. Seluruh peserta mengikuti sesi dengan antusias, disertai tanya jawab dan diskusi interaktif, sebelum melanjutkan ke demonstrasi singkat tentang posisi menyusui yang ergonomis dan prosedur penyimpanan ASI perah (Gambar 1).



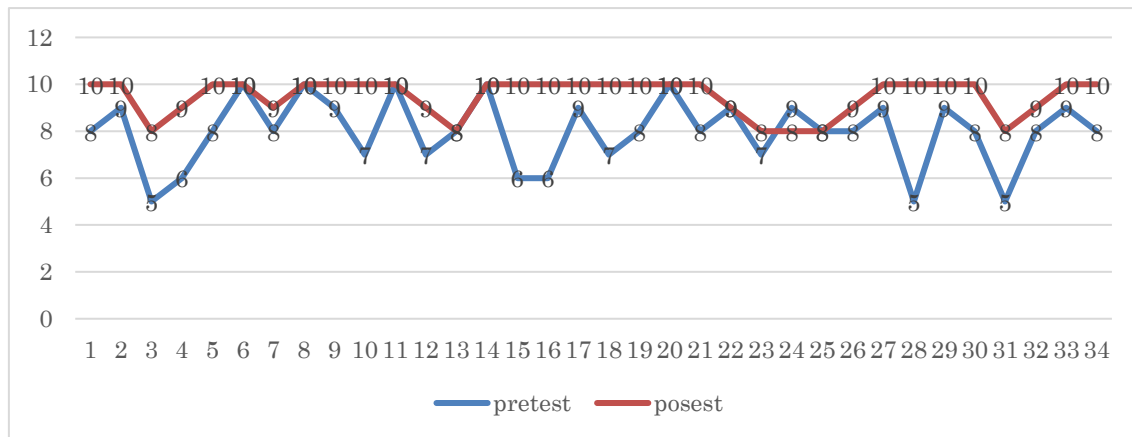
Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi ASI

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan edukasi ASI yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Ngorenan berhasil melibatkan sebanyak 35 ibu dengan bayi usia 0–6 bulan. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang mencakup ceramah, demonstrasi teknik menyusui menggunakan boneka dan phantom bayi, diskusi kelompok kecil, serta penyebaran media edukatif berupa booklet dan video. Materi yang disampaikan difokuskan pada pemahaman tentang manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, cara meningkatkan produksi ASI, serta penyimpanan ASI perah (ASIP) sesuai standar WHO dan IDAI.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan signifikan pada peserta setelah mengikuti kelas edukasi. Berdasarkan pre-

test dan post-test menggunakan kuisioner berisi 10 soal, rerata skor peserta meningkat dari 7,9 menjadi 9,4. Setelah edukasi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik, termasuk dalam menyebutkan posisi menyusui yang benar, pentingnya nutrisi ibu menyusui, serta cara menjaga higienitas ASIP yang dilihat dari rerata capaian mendekati nilai maksimal (Gambar 2 dan Tabel 2).



Gambar 2. Evaluasi Kebehasilan Edukasi ASI

Tabel 2. Evaluasi Kebehasilan Kegiatan

Sesi	Mean	Min	Max
Pretest	7,9	5	10
Posttest	9,4	8	10

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi ibu balita 0-6 bulan. Para mitra menyatakan bahwa edukasi ini menambah bekal mereka dalam memberikan ASI eksklusif pada bayinya, terutama dalam topik teknis seperti pemerahan dan penyimpanan ASI sehingga mendukung pemberian ASI apabila ibu bekerja. Temuan ini mendukung kegiatan pemberdayaan sebelumnya dimana edukasi menyusui dapat meningkatkan kesiapan dan keberhasilan praktik ASI eksklusif bahkan menekankan pentingnya edukasi sejak kehamilan trimester II dan III sebagai strategi awal pemberdayaan laktasi dan pencegahan stunting (Dewi et al., 2021; Putri et al., 2024; Septiana et al., 2024; Dewi et al., 2021; Putri et al., 2024; Septiana et al., 2024).

Lebih lanjut, ASI eksklusif merupakan salah satu intervensi utama dalam pencegahan stunting, khususnya pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). ASI mengandung zat gizi makro dan mikro yang lengkap, serta komponen imunologis yang membantu mencegah infeksi dan memperkuat pertumbuhan. Anak yang memperoleh ASI eksklusif memiliki risiko lebih rendah mengalami diare, pneumonia, dan gangguan pertumbuhan yang dapat berujung pada stunting dibandingkan mereka yang tidak disusui secara optimal (Huynh et al., 2017; Kemenkes RI, 2017; Martin

et al., 2016; Zibadi et al., 2013; Huynh et al., 2017; Kemenkes RI, 2017; Martin et al., 2016; Zibadi et al., 2013).

Dengan demikian, kegiatan edukasi ASI ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan jangka pendek, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan praktik menyusui di masyarakat secara berkelanjutan. Edukasi berbasis komunitas yang menggunakan pendekatan interaktif dan kontekstual terbukti mampu menjembatani kesenjangan informasi dan meningkatkan kualitas praktik pengasuhan anak.

Sebagai langkah lanjutan, program pengabdian masyarakat berikutnya akan mengembangkan kelas lanjutan bertema MP-ASI Sehat dan Pijat Bayi, yang merupakan bagian dari Program GERBANG EMAS (Gerakan Rangsang & Bantu Gizi Anak). Kegiatan ini akan menyasar ibu bayi usia 6–24 bulan dengan fokus pada praktik penyusunan menu MP-ASI bergizi seimbang berbasis pangan lokal, serta pelatihan pijat bayi sebagai bentuk stimulasi sensorik dan emosional. Modul pelatihan dan materi edukatif akan disiapkan untuk memperkuat kapasitas kader dalam mendampingi ibu secara berkelanjutan. Dengan penguatan berkelanjutan pada tiga pilar utama ASI Eksklusif, MP-ASI, dan Sentuhan Sayang (Pijat Bayi) diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara menyeluruh sejak usia dini, dengan melibatkan peran aktif keluarga, kader, dan tenaga kesehatan secara sinergis.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi ASI yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan 35 orang ibu bayi usia 0–6 bulan mengenai praktik pemberian ASI eksklusif. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat secara signifikan setelah mengikuti sesi edukasi yang disampaikan dengan pendekatan ceramah, demonstrasi, video edukatif, dan diskusi kelompok dengan indikator adanya kenaikan nilai pretest dibandingkan posttest yaitu 7,9 menjadi 9,4. Pemahaman yang diberikan melalui kegiatan ini diharapkan tidak hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku menyusui yang berkelanjutan sampai dengan 2 tahun. Sebagai tindak lanjut, program pengabdian masyarakat selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan intervensi melalui pengembangan kelas MP-ASI sehat dan pelatihan pijat bayi sebagai bagian dari kesinambungan Program GERBANG EMAS.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) serta Universitas Sebelas Maret (UNS) atas dukungan pendanaan melalui Program Hibah

Pengabdian kepada Masyarakat dengan nomer kontrak 1187.1/UN27.22/PT.01.03/2025.

DAFTAR RUJUKAN

- Dewi, D. L., Rahayu, S., Putri, N. R., & Nugrahaeni, I. K. (2021). ASI Eksklusif Suatu Upaya Pencegahan Kejadian Stunting: A Literature Review. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 3(2), 46–50.
- Hadi, H., Fatimatasari, F., Irwanti, W., Kusuma, C., Alfiana, R. D., Ischaq Nabil Asshiddiqi, M., Nugroho, S., Lewis, E. C., & Gittelsohn, J. (2021). Exclusive breastfeeding protects young children from stunting in a low-income population: A study from eastern indonesia. *Nutrients*, 13(12), 4264. <https://doi.org/10.3390/nu13124264>
- Huynh, D., Condo, D., Gibson, R., Makrides, M., Muhlhausler, B., & Zhou, S. J. (2017). Comparison of breast-milk iodine concentration of lactating women in Australia pre and post mandatory iodine fortification. *Public Health Nutrition*, 20(1), 12–17. <https://doi.org/10.1017/S1368980016002032>
- Kebo, S. S., Husada, D. H., & Lestari, P. L. (2021). Factors Affecting Exclusive Breastfeeding In Infant At The Public Health Center Of Ile Bura. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(3), 288–298. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i3.2021.288-298>
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* (1st ed.). Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2023). *Stunting di Indonesia dan Determinannya (SDKI 2023)*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Pedoman Penyelenggaraan Pekan ASI Sedunia (PAS) Tahun 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2025). *SSGI 2024* (1st ed.). Kemenkes RI.
- Martin, C. R., Ling, P.-R., & Blackburn, G. L. (2016). Review of Infant Feeding: Key Features of Breast Milk and Infant Formula. *Nutrients*, 8(5), 279. <https://doi.org/10.3390/nu8050279>
- Mu'alifah, U., Lutfiasari, E., & Riyatno, I. P. (2022). Association between Exclusive Breastfeeding and Stunting in Children: A Systematic Review. *Teikyo Medical Journal*, 45(06), 6711–6720.
- Nur, Z. M., & Afridah, W. (2023). Literature Review: Dukungan Keluarga Dan Petugas Kesehatan Kepada Ibu Menyusui Dalam Pemberian Asi Eksklusif. *Health Publica*, 4(1), 33.
- Putri, N. R., Larasati, D., & Cahya Septiana, Y. (2024). Kelas Persiapan Laktasi untuk Ibu Hamil sebagai Persiapan ASI Eksklusif. *AHMAR METAKARYA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 27. <http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/>
- Rumakur, S. (2023). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Waru Kabupaten Seram Bagian Timur*. Universitas Hasanudin.
- Septiana, Y. C., Larasati, D., & Putri, N. R. (2024). Edukasi Manajemen Menyusui pada Ibu Hamil sebagai Optimalisasi Pemberian ASI Eksklusif. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(10), 1942–1947. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i10.7677>
- Simbolon, D., & Putri, N. (2024). Stunting Prevention through Exclusive Breastfeeding in Indonesia: A Meta-Analysis Approach. *Amerta Nutrition*, 8(8), 105–112. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1SP.2024.105-112>
- UNICEF, World Health Organization, & The World Bank. (2023). *Levels and trends in child malnutrition* (2023 edition). UNICEF and WHO.
- WHO. (2015, November 19). *Stunting in a nutshell*. www.who.int
- WHO. (2016). *Childhood Stunting: Context, Causes and Consequences*. World Health Organization.

- Widiastuti, M. T., & Putri, N. R. (2023). Edukasi Peran Ibu Dalam Pencegahan Stunting Dari Masa Kehamilan Sampai Dengan Masa Menyusui. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4590. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17087>
- Zibadi, S., Watson, R. R., & Preedy, V. R. (2013). *Handbook of dietary and nutritional aspects of human breast milk* (5th ed.). Wageningen Academic Publishers. <https://doi.org/https://doi.org/10.3920/978-90-8686-764-6>