

Penerapan Teknik Marmet Guna Memperlancar Pengeluaran ASI

Marshanda Qisty Prabasari¹, Septi Tri Aksari², Norif Didik Nur Imanah³,
Ellyzabeth Sukmawati⁴

¹²³⁴STIKes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah 53272

Korespondensi penulis: marsyaqisty@gmail.com

Abstract. *Ineffective breastfeeding if not immediately handled can cause problems such as swollen breasts, nipple blisters, and mastitis in mothers. To prevent this, midwives play a role in overcoming the problem of breast milk that is not smooth, one of which is by providing complementary care in the form of the marmet technique. This study aims to determine the effect of marmet technique on the smoothness of breast milk production. This research is a qualitative research with case studies with data sources and data types using primary data obtained from interviews, examinations, and observations and secondary data obtained from relevant sources. The implementation technique was carried out on Mrs. T by providing the marmet technique with a duration of approximately 20 minutes a day and conducting an evaluation after administration with the results known to have an effect on the smoothness of breast milk production.*

Keywords: *Breastfeeding, Smooth Breastfeeding, The Marmet Technique*

Abstrak. Proses menyusui yang kurang efektif apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan permasalahan seperti payudara bengkak, puting lecet, hingga mastitis pada ibu. Untuk mencegah hal tersebut bidan berperan untuk mengatasi secara dini permasalahan ASI yang kurang lancar salah satunya dengan memberikan asuhan komplementer berupa teknik marmet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dengan sumber data dan jenis data menggunakan data primer yang didapat dari wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan serta data sekunder yang didapatkan dari sumber yang relevan. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. T dengan pemberian teknik marmet dengan durasi selama kurang lebih 20 menit dalam sehari dan melakukan evaluasi setelah pemberian dengan hasil diketahui terdapat pengaruh teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

Kata kunci: Kelancaran ASI, Menyusui, Teknik Marmet

LATAR BELAKANG

Pemberian ASI tanpa tambahan apapun atau ASI Eksklusif kepada bayi hingga usia 6 bulan wajib diberikan oleh ibu menyusui kepada bayi yang dilahirkan kecuali apabila terdapat indikasi medis, ibu yang meninggal, maupun ibu yang terpisah dari bayinya (Alfianti & Nurrohmah, 2022). ASI mengandung protein, laktosa, dan garam organik sebagai makanan bayi terutama saat usia 0-6 bulan dimana fungsinya tidak dapat digantikan oleh makanan atau minuman lain (Etrawati et al., 2022).

Berdasarkan data UNICEF, capaian ASI Eksklusif pada tahun 2021 secara global baru mencapai 48% (Adebayo et al., 2021; UNICEF, 2022). Sedangkan data secara nasional tercatat bahwa capaian ASI Eksklusif pada tahun 2021 sudah melebihi target nasional namun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya 66,1% menjadi 56,9% dengan capaian tertinggi berada di Provinsi Nusa Tenggara Barat (82,4%) dan capaian terendah di Provinsi Maluku (Kemenkes RI, 2021, 2022). Menurunnya cakupan ASI Eksklusif menandakan bahwa perlu adanya dukungan lebih intensif supaya capaian dapat meningkat (WHO, 2023).

Pada kenyataannya, tidak semua proses menyusui berjalan dengan baik. Ada beberapa faktor penyebab kegagalan menyusui eksklusif diantaranya pengetahuan dan motivasi yang kurang baik, pendidikan rendah, kelahiran multipara, ibu yang bekerja, serta kurangnya dukungan suami (Winingsih & Yanuarti, 2023). Terhambatnya pemberian ASI pada awal waktu karena produksi dan pengeluaran ASI yang kurang termasuk faktor kegagalan menyusui eksklusif karena dapat mendorong ibu untuk memberikan susu formula kepada bayinya sehingga ASI kurang terstimulasi oleh rangsangan hisap pada puting ibu (Alfianti & Nurrohmah, 2022).

Hanum (2022) menyatakan bahwa pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat disebabkan kurangnya reflek yang berperan saat menyusui, kurangnya asupan gizi ibu, kurangnya persiapan puting ibu sebelum menyusui, perawatan payudara yang tidak optimal, serta ibu yang bekerja. Proses menyusui kurang efektif apabila tidak segera ditangani dapat menimbulkan permasalahan seperti payudara bengkak, puting lecet, hingga mastitis pada ibu. Untuk mencegah hal tersebut bidan berperan untuk mengatasi secara dini permasalahan ASI yang kurang lancar (Rahayu et al., 2020). Salah satu upaya bidan yang dapat dilakukan ialah dengan menerapkan teknik komplementer.

Teknik marmet merupakan salah satu teknik komplementer yang dilakukan dengan cara pemberian pijatan lembut pada payudara menggunakan dua jari. Teknik ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan rangsangan pada payudara supaya produksi ASI dan pengeluaran ASI lebih optimal. Teknik ini mudah digunakan, hemat, dan praktis karena hanya menggunakan jari (Herlina et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alfianti & Nurrohmah, (2022) menyatakan bahwa teknik marmet dapat membuat pengeluaran ASI menjadi lancar karena teknik marmet menggunakan gerakan kombinasi antara memijat dan memerah sehingga dapat merangsang *mammary alveoli* serta merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan

pada produksi dan pengeluaran ASI (Hanum, 2022; Pujiati et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Puspita et al., (2019) dengan metode kuantitatif yang menyatakan terdapat pengaruh antara teknik marmet dengan kelancaran ASI karena teknik marmet merangsang *Let Down Reflex* (LDR) yang akan membuat payudara mengencang dan ASI keluar deras (Puspita et al., 2019). Berbeda dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik marmet terhadap kelancaran pengeluaran ASI yang dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

KAJIAN TEORITIS

Menurut Etrawati et al., (2022), ASI adalah suatu cairan kompleks yang mengandung protein, laktosa, dan garam organik yang disekresi oleh kedua payudara sebagai makanan bayi terutama usia 0-6 bulan dimana fungsinya tidak dapat digantikan dengan makanan atau minuman lain.

Menyusui merupakan proses alamiah. Menyusui dilakukan oleh seorang ibu untuk memberikan ASI sebagai nutrisi terbaik kepada bayinya (Wahyuningsih & Wahyuni, 2018). Menyusui penting dilakukan karena dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi (Hadi, 2021).

Proses menyusui melibatkan hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam pemancaran ASI. Selain hormon, terdapat reflek penting yang mendukung proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek *let-down*. Pada saat bayi menyusu, terdapat syaraf pada payudara yang akan terangsang. Rangsangan tersebut akan dibawa oleh serabut aferen ke hipotalamus dan akan menstimulasi hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon ini akan merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI. Hal ini dinamakan dengan reflek prolaktin. Jumlah hormon prolaktin yang dihasilkan dan jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi yang terdiri dari frekuensi, intensitas, serta lama bayi saat menyusui. Pada saat yang bersamaan, ketika bayi menyusu maka kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini akan merangsang otot polos yang terdapat di sekitar payudara (alveoli dan duktus) dan akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang sudah terproduksi. Proses ini disebut dengan reflek *let-down* (Murdiningsih & Rohaya, 2020).

Teknik marmet menjadi salah satu teknik komplementer yang dapat diaplikasikan kepada ibu menyusui. Teknik ini dilakukan dengan memberikan pijatan lembut pada payudara

menggunakan dua jari yang bertujuan untuk memberikan rangsangan pada payudara supaya produksi ASI dan pengeluaran ASI lebih optimal. (Herlina et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. T P1A0 yang bertempat tinggal di Kecamatan Kesugihan dengan keluhan pengeluaran ASI tidak lancar. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan teknik marmet yang dilakukan selama ± 20 menit dan melakukan evaluasi pengeluaran ASI setelah pemberian teknik marmet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan dapat diketahui pada saat kunjungan nifas pertama yaitu 6 jam *post partum*, produksi dan pengeluaran ASI Ny. T sangat sedikit, payudara terasa lembek, dan bayinya mudah rewel karena merasa haus dan lapar yang diakibatkan kurang terpenuhinya kebutuhan ASI kepada bayi. Pada saat awal setelah melahirkan, ibu nifas seringkali mengalami kelelahan pasca bersalin. Kelelahan yang terjadi dapat mengurangi stimulasi pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting untuk kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Pada saat hal itu terjadi maka produksi dan pengeluaran ASI menjadi sedikit atau bahkan tidak keluar (Destri et al., 2022).

Cara mengatasi pengeluaran ASI yang tidak lancar diberikan teknik komplementer berupa teknik marmet pada Ny. T selama ± 20 menit yang dilakukan pada kunjungan pertama dan kedua. Pada pemberian pertama didapatkan ASI keluar lebih lancar dibandingkan sebelum diberikan teknik marmet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safari et al., (2023) upaya untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada masa awal menyusui yang dapat dilakukan diantaranya ialah *breast care*, pijat oksitosin, dan teknik marmet. Teknik marmet dapat digunakan untuk mengeluarkan ASI karena mengeluarkan efek rileks dan juga mengaktifkan kembali refleks keluarnya air susu/ *milk ejection reflex* sehingga ASI dapat keluar dan menyembrot dengan sendirinya.

Pada kunjungan nifas kedua yaitu 6 hari *post partum*, produksi dan pengeluaran ASI sudah lebih banyak dan lancar dibandingkan pada saat kunjungan sebelumnya. Payudara terlihat lebih kencang dan bayi tidak mudah rewel serta menyusu dengan kuat. Ny. T mengatakan bahwa ASI-nya sangat deras bahkan tidak jarang sampai menetes dengan sendirinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sareng et al., (2023) yang diketahui bahwa sebelum diberikan teknik marmet payudara tampak lembek dan pengeluaran ASI sedikit sedangkan setelah diberikan teknik marmet payudara tampak kencang dan pengeluaran ASI meningkat.

Penelitian serupa menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik marmet terhadap kelancaran ASI dimana pada sampel penelitian tersebut terdapat 23 orang yang mengeluhkan ASI tidak lancar saat belum diberikan teknik marmet dan setelah diberikan teknik marmet hanya 6 orang dengan keluhan yang sama. Hal ini dapat terjadi karena teknik marmet merangsang peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin serta memberikan efek relaksasi (Damanik & Suwardi, 2023).

Pada studi kasus ini pemberian teknik marmet diberikan selama \pm 20 menit dan dilakukan 1 kali sehari. Berdasarkan teori, pemberian teknik marmet dapat dilakukan selama 20 hingga 30 menit. Namun pemberian teknik marmet dapat disesuaikan dengan keadaan ibu. Apabila ASI masih belum keluar dengan lancar, maka ibu dapat melakukan teknik marmet lebih sering (La Leche League International, 2003). Berbeda dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa teknik marmet akan bekerja secara maksimal apabila diaplikasikan setiap 3-4 jam sekali (Puspita et al., 2019).

Pada kasus Ny. T, pemberian pijatan dengan teknik marmet diketahui efektif untuk memperlancar proses pengeluaran ASI. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa teknik marmet pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan ASI dari sinus laktiferus yang terletak di sekitar areola dan akan menghantarkan rangsangan ke hipotalamus untuk merangsang pelepasan hormon prolaktin. Pelepasan hormon prolaktin akan merangsang sel-sel alveoli memproduksi ASI (Darmasari & Rahmadaniah, 2019). Dari hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa semakin sering ibu mengosongkan payudaranya maka produksi ASI akan semakin banyak.

Proses menyusui melibatkan hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam pemancaran ASI. Adapun reflek yang mendukung proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan *let down reflex* (LDR). Pada saat bayi mengisap areola ibu, terdapat syaraf pada payudara yang akan terangsang. Rangsangan tersebut akan diterima oleh hipotalamus yang menstimulasi hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon

prolaktin. Hormon ini akan merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI. Hal ini dinamakan dengan reflek prolaktin. Jumlah hormon prolaktin yang dihasilkan dan jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi yang terdiri dari frekuensi, intensitas, serta lama bayi saat menyusui. Pada saat yang bersamaan, ketika bayi menyusu maka kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini akan merangsang otot polos yang terdapat di sekitar payudara (alveoli dan duktus) dan akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang sudah terproduksi. Proses ini disebut dengan reflek *let-down* (Murdiningsih & Rohaya, 2020).

Salah satu penyebab ibu tidak dapat menyusui bayinya adalah tidak lancarnya proses pengeluaran ASI sehingga proses menyusui terganggu. Untuk mengatasi hal tersebut, pendekatan kepada masyarakat penting dilakukan supaya dapat mengubah kebiasaan buruk memberikan makanan selain ASI sebelum bayi berusia 6 bulan serta mengenalkan metode-metode yang mendukung dalam proses menyusui salah satunya ialah teknik marmet (Safari et al., 2023).

Teknik marmet merupakan teknik komplementer dengan menggunakan gerakan memijat dan memerah payudara yang mana dapat meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mampu untuk meningkatkan produksi ASI dan melancarkan pengeluaran ASI (Azizah & Ambarika, 2022). Teknik marmet dapat dilakukan hanya dengan menggunakan dua jari sehingga mudah dipelajari dan diterapkan. Ibu dapat menyesuaikan tekanan yang diberikan pada saat melakukan teknik marmet untuk menghindari perasaan tidak nyaman ataupun nyeri. Apabila teknik ini dilakukan dengan tepat maka masalah produksi ASI dan pengeluaran ASI dapat dihindarkan (Saidah et al., 2022).

Pemberian teknik komplementer berupa pemijatan pada payudara berfungsi untuk memperlancar proses menyusui. Hal ini sesuai dengan penelitian Sukmawati et al., (2023) yang menyatakan bahwa pemberian pijatan lembut pada payudara dapat dijadikan sebagai alternatif bagi ibu menyusui untuk memperlancar proses pemberian ASI kepada bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini yaitu penerapan teknik komplementer pijat marmet telah diterapkan pada Ny. T dengan durasi pemberian selama ± 20 menit pada kunjungan pertama dan kunjungan kedua ibu nifas serta didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan teknik marmet, pengeluaran ASI Ny. T sangat sedikit, payudara teraba lembek, dan bayinya mudah rewel. Setelah diberikan teknik marmet, pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan pada kunjungan yang kedua atau 6

hari *post partum* terlihat bahwa produksi dan pengeluaran ASI sudah lebih banyak dan lancar, payudara lebih kencang, dan bayi tidak mudah rewel sehingga dapat diketahui bahwa teknik marmet mampu membantu melancarkan proses produksi dan pengeluaran ASI. Kesimpulan penelitian ini yaitu teknik marmet berpengaruh terhadap kelancaran proses pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penerapan asuhan komplementer teknik marmet dapat membantu untuk memperlancar proses pemberian ASI dengan cara yang relatif aman, mudah, dan hemat bagi ibu menyusui sehingga diharapkan dapat meningkatkan capaian ASI Eksklusif terutama di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Adebayo, A. M., Ilesanmi, O. S., Falana, D. T., Olaniyan, S. O., Kareem, A. O., Amenkhienan, I. F., Alele, F. O., Afolabi, A. A., Omotoso, B. A., & Ayodeji, O. O. (2021). Prevalence And Predictors Of Exclusive Breastfeeding Among Mothers In A Semi-Urban Nigerian Community: A Cross-Sectional Study. *Annals of Ibadan Postgraduate Medicine*, 19(1).
- Alfianti, A. N., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Teknik Marmet terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Gedangan Kabupaten Boyolali. *INDOGENIUS*, 1(3). <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.82>
- Azizah, N., & Ambarika, R. (2022). The Effectiveness of Marmet Techniques, Oxytocin Massage, and Endorphin Massage to Breast-Milk Production on Post Cesarean Section at RSIA Puri Bunda Hospital Malang. *Journal for Quality in Public Health*, 6(1), 76–83. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i1.406>
- Damanik, S., & Suwardi, S. (2023). Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Pada Ibu Post Partum. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 49–58. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2800>
- Darmasari, S., & Rahmadaniah, I. (2019). Effectiveness of The Combination of Marmet Technique and Oxytocin Massage Against The Breast Milk Production of Mother Postpartum. *JKK*, 6(3), 110–114.
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Normal: Literatur Review. . *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(1). <https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>
- Etrawati, Sari Br.Pasaribu, D., Pasmis, P., Siahaan, M., Simamora, L., & Rista, H. (2022). Efektifitas Pijat Marmet Untuk Melancarkan Air Susu Ibu Di Praktek Mandiri Bidan Etrawati Tahun 2022. *Prosiding PKM-CSR*, 5, 1–6.
- Hadi, S. P. I. (2021). Kandungan dan Manfaat ASI. *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Based Terkini*, 21–39. <https://doi.org/10.46984/978-623-94453-9-3-1453>
- Hanum, L. (2022). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu PosPartum Di Klinik Ny Tyas Edi Di Jember Tahun 2020. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2). <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17426>
- Herlina, Ningrum, N. W., & Yuandari, E. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap

- Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD Pambalah Batung Amuntai. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(5), 201–207.
- Kemendes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemdes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemendes.Go.Id*.
- La Leche League International. (2003). *Manual Expression of Breast Milk Marmet Technique*. www.llli.org, diakses tanggal 11 September 2023
- Murdiningsih, & Rohaya. (2020). Effect of the Marmet Technique towards the smoothness of breast milk Expression for the mother post partum in BPM Palembang City. *International Conference On Health, Social, Sciences, and Technology*, 1(1), 100–105.
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Ramadinta, R. A. (2021). Teknik Marmet terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Post Partum. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK>
- Puspita, L., Yolanda Umar, M., Medica Bakti Nusantara, A., & Kusuma Wardani, P. (2019). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Post Partum. *WELLNESS AND HEALTHY*, 1(1), 87. <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
- Rahayu, S., Ariyanti, I., Runjati, R., & Ulfiana, E. (2020). Pendampingan Kader Dalam Upaya Preventif Terjadinya Engorgement Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kelurahan Gedawang Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(2). <https://doi.org/10.26714/jpmk.v2i2.5950>
- Safari, F. R. N., Sinaga, E. B., & Purba, K. (2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Sidodadi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–118.
- Saidah, H., Sutrisni, Zoraya, M., Sari, D. K., & Sudirman. (2022). Perbedaan Efektifitas Teknik Marmet Dan Teknik Breastpump Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Menyusui. *JUDIKA (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(2), 124–135.
- Sareng, N. A. M., Sari, I. M., & Purnamawati, F. (2023). Penerapan Teknik Marmet Untuk Meningkatkan Dan Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD dr. Soeratno Gemolong. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 2(2), 133–145. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2>
- Sukmawati, E., Arief Rantauni, D., Sya, Y., Khomsah, B., & Fatonah, U. (2023). Pelatihan Pijat Oketani Untuk Melancarkan ASI Ibu Menyusui Pada Kader Kesehatan. *JABB*, 4(1), 2023. <https://doi.org/10.46306/jabb.v4i1>
- UNICEF. (2022). *Breastfeeding*. UNICEF Data. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/breastfeeding/>, diakses tanggal 11 September 2023
- Wahyuningsih, H. P., & Wahyuni, E. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- WHO. (2023). *World Breastfeeding Week*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>, diakses tanggal 11 September 2023
- Winingsih, A., & Yanuarti, T. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pemberian Asi Eksklusif. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3). <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8078>.