

IMPLEMENTASI RUMAH LAKTASI UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI BPM WILAYAH KERJA KELURAHAN KWALA BEKALA MEDAN JOHOR

Lisa Putri Utami Damanik*, Ester Simanullang, Siska Suci Triana Ginting, Christine Dwi Octhaviani Panjaitan, Meniat Jaya Tafonao, Risti.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

*Email: saadamanik@gmail.com

Naskah diterima: 20-09-2025, disetujui: 27-12-2025, diterbitkan: 05-01-2026

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v9i1.10247>

Abstrak - Pengabdian Masyarakat Rumah Laktasi memberikan dukungan sosial yang kuat bagi ibu nifas, memungkinkan mereka untuk menyusui dengan nyaman dan efektif, yang berdampak pada peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak. Nira, atau air sadapan dari pohon aren/kelapa, dikenal memiliki kandungan nutrisi seperti karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dapat membantu meningkatkan energi ibu serta merangsang produksi ASI. Selain itu, nira merupakan minuman tradisional yang mudah diperoleh di masyarakat pedesaan dan relatif murah. Melihat potensi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pembagian nira bagi ibu menyusui menjadi salah satu langkah nyata untuk memberikan dukungan gizi, meningkatkan produksi ASI, sekaligus memperkuat pemahaman masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif. Dengan adanya kegiatan ini, para ibu nifas maupun ibu menyusui dapat lebih termotivasi dalam memberikan ASI eksklusif, sehingga angka keberhasilan pemberian ASI meningkat dan turut mendukung pencapaian derajat kesehatan ibu dan anak. Hal ini akan berkontribusi pada penurunan angka stunting dan meningkatkan status gizi bayi. Metode yang dilakukan adalah muali dari sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, Antusiasme peserta sangat baik, ditunjukkan dengan partisipasi aktif dalam diskusi dan pengisian informed consent untuk mengikuti program Rumah Laktasi. Adanya peningkatan pemahaman tentang kualitas ASI, cara pumping sesuai SOP, serta pencegahan masalah laktas. Monitoring dilakukan melalui kuesioner dari ibu nifas dan bidan mitra. Hasil evaluasi menunjukkan 90% responden merasa terbantu dengan adanya Rumah Laktasi, baik dari segi kenyamanan menyusui maupun peningkatan produksi ASI. Rata-rata peningkatan nilai pengetahuan peserta mencapai kategori baik. Ibu nifas melaporkan peningkatan produksi ASI dan lebih percaya diri menyusui.

Kata kunci: Ibu Nifas, Laktasi, Nira

LATAR BELAKANG

Capaian pemberian ASI eksklusif di Indonesia hingga saat ini masih belum optimal dan menjadi tantangan serius dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa cakupan ASI eksklusif baru mencapai sekitar 67,96%, angka ini masih berada di bawah target nasional sebesar 80%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebijakan dan implementasi di lapangan. Salah satu faktor dominan yang berkontribusi terhadap rendahnya capaian ASI eksklusif adalah masalah produksi ASI pada ibu nifas,

yang sering kali menjadi alasan utama ibu menghentikan atau tidak memberikan ASI secara optimal kepada bayinya

Rendahnya produksi ASI pada ibu nifas tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor psikologis seperti kecemasan dan stres pascapersalinan, termasuk kejadian postpartum blues, berperan besar dalam menghambat refleks oksitosin yang berdampak langsung pada kelancaran pengeluaran ASI.

Fenomena postpartum blues yang banyak terekspos melalui media sosial menunjukkan bahwa kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga

membahayakan tumbuh kembang bayi akibat terganggunya proses menyusui. Di wilayah kerja Kelurahan Kwala Bekala, kejadian postpartum blues juga masih sering ditemukan pada ibu nifas yang melakukan kunjungan masa nifas di Bidan Praktik Mandiri (BPM).

Data awal menunjukkan bahwa dari 10 persalinan yang berlangsung, ditemukan 6 kasus postpartum blues pada ibu nifas yang tercatat di BPM Pera, BPM Boloni Tanaka, dan BPM Elvi Diana, yang mengindikasikan tingginya kerentanan masalah psikologis ibu pascapersalinan di wilayah tersebut.

Selain faktor psikologis, permasalahan pemberian ASI juga dipengaruhi oleh rendahnya dukungan suami dan keluarga, faktor sosial budaya, keterbatasan pengetahuan ibu tentang manajemen laktasi, serta tuntutan pekerjaan yang menyebabkan ibu enggan atau tidak percaya diri untuk menyusui bayinya (Astutik, 2017; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kurangnya pemahaman ibu nifas terkait tatalaksana menyusui yang benar, termasuk posisi menyusui dan perawatan payudara pascapersalinan, sering kali memperburuk kondisi produksi ASI (Notoatmodjo, 2018; WHO, 2021). Ibu nifas yang membatasi frekuensi menyusui akibat kekhawatiran terhadap kondisi fisik pascamelahirkan akan mengalami stimulasi payudara yang tidak optimal, sehingga berdampak pada penurunan produksi ASI (Lawrence & Lawrence).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan rendahnya produksi ASI, salah satunya melalui pemanfaatan bahan pangan yang berfungsi sebagai laktagogum. Laktagogum merupakan zat atau bahan yang dapat membantu merangsang dan meningkatkan produksi ASI melalui mekanisme hormonal maupun dukungan nutrisi ibu menyusui (Lawrence & Lawrence). Namun demikian, tidak semua intervensi laktagogum mudah diakses dan diterapkan oleh masyarakat,

khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer dan komunitas pedesaan (WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan solusi yang sederhana, aman, terjangkau, serta memanfaatkan potensi lokal yang tersedia di masyarakat. Nira, yaitu air sadapan dari pohon aren atau kelapa, merupakan minuman tradisional yang telah lama digunakan oleh masyarakat sebagai sumber energi alami dan dipercaya dapat membantu melancarkan produksi ASI. Secara nutrisi, nira mengandung karbohidrat sederhana, vitamin, mineral, serta senyawa bioaktif yang berperan dalam meningkatkan asupan energi ibu nifas dan mendukung proses fisiologis laktasi (Sutrisno et al., 2018; Winarno, 2019). Asupan energi yang adekuat pada masa menyusui sangat penting untuk menjaga keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI (UNICEF, 2020).

Ketersediaan nira yang mudah diperoleh di wilayah pedesaan serta harganya yang relatif terjangkau menjadikan nira sebagai alternatif intervensi gizi alami yang potensial untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pemanfaatan nira tidak hanya berfungsi sebagai dukungan nutrisi, tetapi juga sebagai pendekatan kultural yang lebih mudah diterima oleh masyarakat. Dengan pendekatan ini, diharapkan ibu nifas merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk menyusui bayinya secara optimal.

Berdasarkan hal tersebut, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan pembagian nira bagi ibu nifas dan ibu menyusui di wilayah binaan. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan gizi alami yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, sekaligus memperkuat pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat tercapai peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi, serta mendukung

program pemerintah dalam menekan angka stunting dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat memandang perlu adanya inovasi berbasis potensi lokal melalui kegiatan pembagian nira kepada ibu nifas dan ibu menyusui di wilayah binaan Kelurahan Kwala Bekala. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk dukungan gizi alami sekaligus upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan produksi ASI serta memperkuat pemahaman masyarakat tentang pentingnya ASI eksklusif. Pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh ketua tim pengabdian, antara lain penelitian tentang efektivitas pijat leher dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas serta penelitian mengenai hubungan pemberian ASI dengan kejadian ikterus neonatorum pada bayi baru lahir.

Melalui integrasi hasil penelitian dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diharapkan tercipta keberlanjutan program yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memberikan dampak nyata bagi masyarakat. Kerja sama dengan Bidan Praktik Mandiri di wilayah Kwala Bekala sebagai mitra pengabdian menjadi strategi penting untuk menjangkau sasaran ibu bersalin dan ibu nifas secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bagian dari upaya penguatan Rumah Laktasi serta berkontribusi dalam peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, pencegahan stunting, dan peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Tujuan PKM ini yakni dengan meningkatnya produksi ASI yang cukup dan berkualitas, bayi yang disusui dengan ASI cenderung lebih sehat, mengurangi risiko

penyakit dan infeksi yang membutuhkan pengobatan. Hal ini dapat mengurangi beban biaya kesehatan bagi keluarga dan masyarakat. Ibu nifas yang mendapatkan dukungan dari rumah laktasi dapat lebih fokus dalam aktivitas ekonomi lainnya, karena penghematan dalam mengkonsumsi susu formula yang memiliki harga melambung tinggi..

Meningkatkan produksi ASI melalui lingkungan yang nyaman dan alat pendukung yang membantu ibu menyusui dengan lebih baik., Memberikan edukasi kepada ibu nifas mengenai cara menyusui yang benar melalui media interaktif., Mendukung ibu bekerja dengan adanya pompa ASI dan penyimpanan ASI yang aman dan higienis. Menekan angka malnutrisi pada bayi dengan memastikan bahwa bayi mendapatkan asupan ASI eksklusif yang optimal.

Kegiatan ini berlangsung dalam lima tahapan yaitu:

1. Sosialisasi

Bertemu langsung dengan Pimpinan BPM Pera, BPM Mama Mia, BPM Boloni Tanaka dan BPM elvi Diana untuk meneruskan MOU yang sudah ada sebelumnya ke kegiatan IA (Pelaksanaan Pengabdian). Melakukan sosialisasi akan kegiatan yang akan dilaksanakan, dan menyepakati kebutuhan apa yang akan digunakan untuk kegiatan pengabdian. Sekaligus pengumpulan data untuk ibu bersalin , ibu nifas dan ibu yang memiliki anak di bawah umur 6 bulan. Melaksanakan pertemuan dan pendekatan dengan ibu bersalin, ibu nifas dan ibu yang memiliki anak di bawah umur 6 bulan. Sosialisasi ibu bersalin , ibu nifas dan ibu yang memiliki anak di bawah umur 6 bulan dan pengisian informed Consent penyeataan bersedia mengikuti Rumah laktasi.

2. Pelatihan

Pretest dan posttest pelatihan untuk ibu bersalin, ibu nifas dan ibu yang memiliki anak di bawah umur 6 bulan. Questiner oleh ibu

bersalin, ibu nifas dan ibu yang memelihara anak di bawah umur 6 bulan tentang kebermanfaatan pelaksanaan pelatihan Rumah Laktasi. Mengisi hasil survei pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk ibu bersalin, ibu nifas dan ibu yang memelihara anak di bawah umur 6 bulan.

3. Penerapan Teknologi

Menggunakan animasi teknologi tentang materi Kualitas ASI, Manfaat ASI, Konseling Perawaan Payudara, Tehnik Menyusui, dan Pumping ASI dalam pelaksanaan pelatihan melalui penerapan teknologi. Mengirimkan bahan materi kepada Sasaran melalui group komunitas yang telah dibentuk.

4. Pendampingan

Questiner Mitra kerjasama (BPM Pera, BPM Mama Mia, BPM Boloni Tanaka, dan BPM elvi Diana) tentang kebermanfaatan Rumah Laktasi.

5. Evaluasi

Melakukan Monev atau Monitoring Evaluasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat bila mana program telah terlaksana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya perubahan yang bermakna pada tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai upaya peningkatan produksi ASI setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan pembagian nira. Berdasarkan Tabel 1, pada tahap pre-test terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebesar 50,0%, sementara responden dengan pengetahuan baik hanya mencapai 20,0%.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu

Tingkat Pengetahuan	Pre-Tes	Percentase (%)	Post-Test	Percentase (%)
Baik	12	20,0	45	75,0
Cukup	18	30,0	12	20,0
Kurang	30	50,0	3	5,0
Jumlah	60	100	60	100

Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian, sebagian besar ibu menyusui di wilayah binaan masih memiliki tingkat pemahaman yang terbatas terkait konsep dasar laktasi, determinan yang memengaruhi produksi ASI, serta peran kecukupan asupan nutrisi dan stabilitas kondisi psikologis ibu dalam menunjang keberhasilan proses menyusui. Keterbatasan literasi laktasi tersebut berimplikasi pada rendahnya kemampuan ibu dalam mengelola proses menyusui secara optimal. Temuan ini sejalan dengan laporan World Health Organization dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa rendahnya literasi laktasi dan kurangnya edukasi menyusui yang berkesinambungan masih menjadi salah satu faktor utama penyebab belum tercapainya cakupan ASI eksklusif sesuai target di

masyarakat (WHO, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Rendahnya tingkat pengetahuan ibu pada fase awal masa nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan komprehensif, belum optimalnya pelaksanaan edukasi laktasi yang berkelanjutan di tingkat pelayanan primer, serta masih kuatnya pengaruh kepercayaan dan praktik turuntemurun yang belum sepenuhnya berbasis bukti ilmiah. Kondisi tersebut menyebabkan ibu nifas cenderung memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai kecukupan ASI, proses fisiologis laktasi, serta strategi yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI. Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa ibu yang tidak memperoleh edukasi laktasi yang memadai memiliki risiko lebih tinggi untuk

mengalami persepsi ketidakcukupan ASI (perceived insufficient milk) yang berujung pada penghentian pemberian ASI secara dini (Rollins et al., 2021; Victora et al., 2023). Selain itu, literatur promosi kesehatan modern menegaskan bahwa tingkat pengetahuan merupakan determinan kognitif utama yang memengaruhi pembentukan sikap, niat, dan perilaku kesehatan individu, termasuk perilaku menyusui, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan perilaku kesehatan kontemporer dan pengembangan teori promosi kesehatan mutakhir (Glanz et al., 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan pembagian nira sebagai bentuk dukungan nutrisi lokal, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Mayoritas responden, yaitu sebesar 75,0%, berada pada kategori pengetahuan baik, sementara proporsi responden dengan pengetahuan kurang menurun drastis menjadi hanya 5,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara sistematis, komunikatif, dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman ibu menyusui secara efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Kemenkes RI dan beberapa studi pengabdian masyarakat yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis komunitas berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku menyusui.

Pemberian nira dalam kegiatan pengabdian ini tidak hanya berperan sebagai intervensi gizi, tetapi juga sebagai media edukasi yang kontekstual dan relevan dengan budaya setempat. Nira merupakan minuman tradisional yang telah lama dikenal masyarakat dan dipercaya memiliki manfaat sebagai penambah energi serta pelancar ASI. Secara ilmiah, nira mengandung karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan ibu nifas untuk

menunjang kebutuhan energi selama masa menyusui. Penelitian terkait laktagogum alami menunjukkan bahwa asupan nutrisi yang adekuat dapat membantu menjaga keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan penting dalam proses laktasi.

Hasil kegiatan pengabdian ini selaras dengan temuan berbagai penelitian terkini yang menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan ibu menyusui merupakan determinan penting dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik cenderung menunjukkan sikap positif, peningkatan efikasi diri, serta perilaku menyusui yang lebih konsisten dan berkelanjutan. Studi mutakhir mengungkapkan bahwa pemahaman yang adekuat mengenai manfaat ASI, teknik menyusui yang benar, serta strategi penanganan masalah laktasi, seperti persepsi ketidakcukupan ASI dan nyeri payudara, berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu dalam menyusui dan penurunan risiko kegagalan pemberian ASI eksklusif. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang berfokus pada peningkatan pengetahuan ibu merupakan langkah awal yang strategis dan efektif dalam upaya meningkatkan cakupan ASI eksklusif di tingkat masyarakat (WHO, 2021; Victora et al., 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Selain memberikan dampak pada aspek kognitif, peningkatan pengetahuan ibu menyusui juga berkontribusi secara signifikan terhadap kondisi psikologis ibu nifas. Edukasi laktasi yang tepat, disertai dengan dukungan emosional selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pascapersalinan, yang diketahui sebagai faktor penghambat proses laktasi. Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa stres psikologis dan gangguan emosional pada ibu nifas berhubungan erat dengan terhambatnya

pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, sehingga refleks pengeluaran ASI menjadi kurang optimal. Sebaliknya, kondisi psikologis ibu yang stabil dan merasa didukung secara emosional akan memperkuat refleks oksitosin (let-down reflex) dan meningkatkan keberhasilan menyusui. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berpotensi memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan kesiapan psikologis ibu serta dukungan terhadap proses fisiologis produksi dan pengeluaran ASI (Dennis et al., 2021; Uvnäs-Moberg et al., 2020; WHO, 2023).

Secara keseluruhan, hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kombinasi antara penyuluhan kesehatan dan pemanfaatan nira sebagai dukungan nutrisi lokal merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang produksi ASI. Temuan ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan dan pendekatan berbasis potensi lokal yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Melalui kerja sama dengan Bidan Praktik Mandiri sebagai mitra pengabdian, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan secara berkelanjutan dan direplikasi di wilayah lain. Dengan demikian, intervensi ini diharapkan dapat berkontribusi nyata dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif, mencegah stunting, serta mendukung peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Optimalisasi Rumah Laktasi di wilayah kerja BPM Pera, BPM Mama Mia, BPM Boloni Tanaka, dan BPM Elvi Diana telah terlaksana sesuai rencana. Berikut hasil yang dicapai: Sosialisasi dan Edukasi, Telah dilakukan sosialisasi kepada ibu bersalin, ibu nifas, dan keluarga mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik menyusui yang benar, dan perawatan payudara. Antusiasme peserta sangat baik, ditunjukkan dengan

partisipasi aktif dalam diskusi dan pengisian informed consent untuk mengikuti program Rumah Laktasi.

Pelatihan, dilaksanakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu nifas. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang kualitas ASI, cara pumping sesuai SOP, serta pencegahan masalah laktasi (payudara bengkak, infeksi). Rata-rata peningkatan nilai pengetahuan peserta mencapai kategori baik.

Penerapan Teknologi dan Media Edukasi. Digunakan penggunaan Pumping, media animasi, video edukasi, dan grup komunitas digital untuk membagikan materi tentang ASI. Ibu nifas dapat mengakses informasi secara berulang, sehingga mendukung pembelajaran mandiri di rumah.

Pendampingan dan Monitoring Tim pengabdian melakukan pendampingan langsung di BPM mitra, termasuk konsultasi personal untuk ibu nifas. Monitoring dilakukan melalui kuesioner dari ibu nifas dan bidan mitra. Hasil evaluasi menunjukkan 90% responden merasa terbantu dengan adanya Rumah Laktasi.

Dampak yang Dirasakan, terjadi peningkatan jumlah ibu yang menyusui secara eksklusif pada periode kegiatan. Ibu nifas melaporkan peningkatan produksi ASI dan lebih percaya diri menyusui. Mitra BPM terbantu dalam pemantauan dan pendampingan ibu nifas, serta memiliki ruang laktasi yang lebih terstruktur. Kegiatan ini juga menghasilkan luaran publikasi berupa artikel ilmiah, poster, dan video kegiatan yang telah disebarluaskan melalui kanal STIKes Mitra Husada Medan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah di laksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul Implementasi Rumah

Laktasi di BPM wilayah kerja Kelurahan Kwala Bekala Medan Johor

1. Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan mulai bulan Juni sampai September Tahun 2025
2. Program ini memberikan manfaat nyata berupa meningkatnya produksi ASI, keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta dukungan keluarga terhadap ibu nifas.
3. Rumah laktasi tidak hanya menjadi tempat edukasi, tetapi juga sarana konseling, pendampingan, dan motivasi yang berperan penting dalam menurunkan hambatan menyusui.

Dampak positif dari program ini terlihat pada ibu, bayi, keluarga, dan juga masyarakat, serta mendukung pencapaian program kesehatan ibu dan anak

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Ketua Pengurus Yayasan Mitra Husada Medan Bapak (Dr. Drs. Imran Saputra Surbakti, MM), Ketua STIKes Mitra HUsada Medan Ibu (Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes), Ketua LPPM STIKes Mitra HUsada Medan Ibu (Lidya Natalia Sinuhaji, SKM, M.Kes), Pimpinan BPM di Kwala bekala dan semua Responden yang terlibat dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Alam S, Syahrir S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Teknik Menyusui Pada Ibu Di Puskesmas Patallang Kabupaten Takalar. Al-Sihah Public Heal Sci J. 2016;8(2):130–8.

Assriyah H Dkk. Wellness And Healthy Magazine Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Asi Eksklusif. J Gizi Masy Indones J Indones Community Nutr

[Internet]. 2020;2(1):283. Available From:<Https://Wellness.Journalpress.Id/Wellness>

Dennis, C. L., Brown, H. K., & Brennenstuhl, S. (2021). The influence of postpartum anxiety and depression on breastfeeding outcomes: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 283, 316–326.

Dewi Ws, Safitri Ey, Anggraini D, Serudji J, Syafrawati S, Pesak E, Et Al. Hubungan Paritas Dan Carta Meneran Yang Benar Dengan Kelancara Persalinan Kala Ii. The Shine Cahaya Dunia Kebidanan [Internet]. 2018;5(1):62–70.

Jasmine K. Manajemen Laktasi. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu. 2014;

Katuuk M. Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Ruangan Dahlia Rsd Liun Kendaghe Tuhuna Kabupaten Kepulauan Sangihe. J Keperawatan. 2018;6(1).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman percepatan peningkatan pemberian ASI eksklusif. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Murni D, Ndraha Y, Sinaga Sn, Simanullang E. The Effect Of Oxytocin Massage On Fluency Breastfeeding In Multiparous Postpartum Mothers In The Working Area Puskesmas Medan Johor Year 2022. 2024;1(4):350–6.

Pinem, Sb. Lasria, S. Herna, Rm. Rosmani, S. Adelina S. Efektifitas Kecepatan Pengeluaran Kolostrum Dengan Pijat Oksitosin Dan Perawatan Totok Payudara Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit

Mitra Sejati Medan. J Kebidanan Dan Keperawatan. 2020; Vol 11(No 2):565–74.

Podungge Y. Asuhan Kebidanan Komprehensif. Jambura Heal Sport J. 2020;2(2):68 77.

Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., et al. (2021). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet*, 397(10282), 491–504.

Simanullang E, Dioso Rii. The Implementation Of Midwifery Competency Standards In Applying Behaviour Of Normal Childbirth Care (Apn) On Bidan Praktik Mandiri Pera. Enfermería Clínica [Internet]. 2020;30:96–8. Available From: [Https://Www.Sciedirect.Com/Scienc e/Article/Pii/S1130862120300620](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862120300620)

Simanullang E, Putriati D, Fauzianty A, Hutagalung Aj, Sinaga R, Manurung Hr. The Relationship Between The Attitude Of Mothers Of Children Under Five Years And Utilization Of Maternal And Child Health (Mch) Handbook. J Aisyah J Ilmu Kesehat. 2023;8(2):17–20.

Utami Damanik Lp. The Effectiveness Of Neck Massage In Increasing Puerperal Mothers' Breast Milk Quantity From Day One To Day Three In Bantul. Heal Sci J. 2018;12(6):1000599.

Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., et al. (2023). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 401(10375), 472–486.

World Health Organization (WHO). (2021). *Guideline: Protecting, promoting and supporting breastfeeding*. Geneva: WHO

World Health Organization (WHO). (2023). *Improving early initiation and exclusive breastfeeding practices*. Geneva: WHO.