

Gambaran Pengetahuan Ibu Dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI Bayi Usia 6-24 Bulan

Oleh

Ria Fajar Nurhastuti ^{1}, Risyie Endri Purwiyanti ²*

¹ Posyandu Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo

² STIKES Buana Husada Ponorogo

Corresponding author: riafajar135@gmail.com, risye310390@gmail.com

ABSTRAK

Ketika bayi menginjak usia 6 bulan selain diberikan ASI Eksklusif, bayi sudah dapat diberikan makanan tambahan berupa makanan pendamping ASI (MP-ASI) dengan kandungan gizi yang lebih lengkap sebagai pendukung tumbuh kembang bayi. Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) harus tepat dan benar baik dari segi bahan makanan, bentuk atau tekstur, rasa dan waktu pemberian. Bayi mulai diberikan MP-ASI sejak umur 6 bulan karena pada umur kurang dari 6 bulan bayi hanya diberikan ASI saja tanpa bahan makanan yang lain atau dikenal dengan istilah ASI Eksklusif. Apabila pemberian MP-ASI kurang tepat maka dapat berakibat berbagai macam gangguan diantaranya adalah alergi, diare, gangguan ginjal, dan gangguan tumbuh kembang pada bayi. Pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI adalah faktor utama dalam ketepatan pemberian MP-ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor pengetahuan seorang ibu dalam pemberian makanan pendamping ASI pada bayi usia 6-24 bulan. Tempat penelitian di Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kualitatif dengan jumlah populasi 25 orang, teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling. Dalam penelitian ini terdapat satu variable yaitu Pengetahuan Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI), Instrument yang digunakan adalah kuisisioner dan wawancara. Hasil penelitian yang didapatkan adalah pengetahuan ibu (responden) dalam pemberian makanan pendamping ASI termasuk pada kategori kurang yaitu sebesar 46%. Faktor yang paling berpengaruh adalah faktor Pengetahuan. Para kader posyandu dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan sosialisasi pemberian MP-ASI kepada ibu agar dalam pemberian MPASI dapat diberikan secara tepat dan benar sehingga menurunkan risiko gangguan pencernaan pada bayi.

Kata kunci: Pengetahuan Ibu, MP-ASI

ABSTRACT

Complementary Food Is a dense food that contains complete nutrition given to babies started 6 months, besides given Exclusive Breastfeeding to achieve optimal growth and development. Provides Complementary feeding should be appropriate and correct both in terms of food ingredients, shape and texture, taste and time of feeding. Babies were given complementary food started from 6 months because babies less than 6 months only given breast milk without other foodstuffs or known as Exclusive Breastfeeding. If complementary food is not provided appropriately, it can result in various diseases including allergies, diarrhea, kidney illnesses, and growth and development abnormalities in babies. The mother's breastfeeding expertise is an essential aspect of breastfeeding accuracy. The purpose of this study was to determine the picture of a mother's knowledge factor in complementary feeding in infants aged 6-24 months. The research site is in Sawuh Village, Siman District, Ponorogo Regency. The design used in this study is qualitative descriptive with a population of 25 people, the sampling technique used is Total Sampling. In this study, there is one variable, namely Maternal Knowledge in Complementary Feeding, the instruments used are questionnaires and interviews. The study results were the knowledge of mothers (respondents) in complementary feeding included in the less category, which was 46%. The most influential factor is the Knowledge factor. Posyandu cadres and health workers are expected to increase socialization activities for giving complementary foods to mothers so that complementary foods can be given appropriately and correctly to reduce the risk of digestive disorders in babies.

Keywords: Maternal Knowledge, Breastfeeding Complementary Foods

A. PENDAHULUAN

Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) diberikan kepada bayi ketika menginjak usia 6 bulan hingga 24 bulan, Karena posisinya sebagai Makanan Pendamping maka pemberian ASI secara Eksklusif tetap dianjurkan paling tidak hingga bayi berusia 24 bulan karena peranan MP-ASI adalah bukan sebagai pengganti ASI. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) adalah suatu proses perubahan dari asupan susu menuju makanan dengan tekstur yang semi padat. Proses ini dilakukan karena bayi akan terus tumbuh dan membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak hal ini diiringi dengan pola tumbuh bayi dari mengisap menjadi menelan makanan dalam wujud cair semi padat (Mufida, 2015).

Usia 6 bulan sampai dengan 24 bulan, adalah masa keemasan pertumbuhan bayi atau anak. Makanan Pendamping ASI diberikan pada bayi yang telah berusia 6 bulan atau lebih karena ASI tidak lagi dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi. Pemberian makanan pendamping ASI harus sesuai dengan prosedur yaitu bertahap dan bervariasi mulai dari buah, bubur kental, makanan lumat, makanan lembek, dan akhirnya makanan yang bertekstur padat (Riksani, 2012).

Yuliarti (2014) menyatakan meskipun diketahui bahwa ASI memiliki banyak keunggulan dari nilai gizi, ekonomi, kepraktisan, dan imunitas namun tidak sedikit ibu-ibu yang tidak sadar akan hal tersebut sehingga banyak diantara mereka yang

tidak memberikan ASI secara Eksklusif, adanya kasus pemberian MP-ASI yang terlalu dini dapat menyebabkan masalah yang serius karena organ-organ pencernaan pada bayi belum siap, pada bayi pada masa usia 0-24 bulan jika tidak memperoleh makanan sesuai dengan kebutuhan gizi, maka periode emas ini akan berubah menjadi periode kritis yang akan mengganggu tumbuh kembang bayi dan anak, saat ini maupun selanjutnya (Tatariza, 2009).

Mufida (2015) Pemberian MPASI yang baik akan membantu perkembangan dan pertumbuhan bayi dengan baik dan sangat penting untuk perkembangan kecerdasan dan pertumbuhan fisik maupun Psikologis. Pemberian MP-ASI yang tepat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah Pengetahuan ibu dilihat dari berbagai aspek yaitu 1) Tingkat pendidikan, 2) Usia, dan 3) Pekerjaan (Budiman dan Riyanto, 2013). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo didapatkan data masih ada beberapa ibu yang memiliki anak usia 0-24 bulan yang kurang memahami pentingnya pemberian MP-ASI.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskriptif yaitu penelitian yang diarahkan pada sekumpulan objek dengan tujuan untuk melihat gambaran fenomena pada populasi tertentu.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu posyandu melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Teknik Sampling yang digunakan adalah *Total Sampling* dimana jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sama dengan jumlah populasi, sehingga didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 46 responden (Sugiono, 2016).

C. HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
20-25 tahun	8	17%
26-30 tahun	15	33%
31-35 tahun	12	26%
36-40 tahun	11	24%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden adalah berusia 26-30 tahun dengan jumlah 15 responden (33%), dan responden dengan jumlah paling kecil adalah usia 20-25 tahun sebanyak 18 responden (17%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
Lulusan SD	2	4%
Lulusan SMP	14	30%
Lulusan SMA	24	52%
Lulusan Perguruan Tinggi	6	13%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pendidikan responden yang tertinggi adalah lulusan SMA sebanyak 24 Responden (52%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Petani	9	20%
Wiraswasta	5	11%
PNS (Pegawai Negeri Sipil)	7	15%
Pegawai Swasta	11	24%
Rumah tangga	14	30%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang tertinggi adalah ibu rumah tangga sebanyak 14 Responden (30%) dan pekerjaan responden yang paling kecil adalah wiraswasta sebanyak 5 responden (11%).

Data Khusus

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan usia bayi di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Usia Bayi	Frekuensi	Presentase
3 bulan	9	20%
4 bulan	12	26%
5 bulan	14	30%
6 bulan	11	24%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebagian banyak bayi berusia 5 bulan yaitu sebanyak 14 bayi (30%), dan yang paling sedikit adalah bayi berusia 3 bulan yaitu sebanyak 9 bayi (20%),

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	11	24%
Sedang	14	30%
Kurang	21	46%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 21 responden (46%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pemberian MP-ASI di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Pemberian MP-ASI	Frekuensi	Presentase
Diberikan	32	60%
Tidak Diberikan	14	30%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memberikan MP-ASI kepada bayi dengan total 32 responden (60%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Cara Mengasuh Anak di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Cara Mengasuh Anak	Frekuensi	Presentase
Diasuh Sendiri	32	70%
Diasuh Nenek	10	22%
Baby sister	4	8%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar cara mengasuh anak adalah diasuh sendiri oleh ibunya dengan total 32 responden (70%).

D. PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI di Posyandu Melati Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu dalam memberikan makanan pendamping ASI adalah ibu dengan tingkat pengetahuan baik sejumlah 11 responden (24%), ibu dengan pengetahuan sedang sejumlah 14 responden (30%) dan ibu dengan tingkat pengetahuan rendah adalah sejumlah 21 responden (46%).

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MP-ASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi. Pemberian MP-ASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MP-ASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut (Lailina, dkk, 2015).

Pengaruh Pengetahuan Ibu terhadap Pemberian MP-ASI

Masih banyak masyarakat diluar sana yang ternyata masih belum begitu paham dengan konsep cara merawat bayi khususnya pada mereka yang memiliki bayi di usia 6-24 bulan, dimana pada usia ini bayi sudah harus diberikan makanan pendamping ASI karena jika hanya diberikan ASI saja maka bayi akan kekurangan nutrisi karena tidak seimbang dengan tumbuh kembang bayi (Agho *et al.*, 2011).

Kurangnya pengetahuan ibu dalam membuat dan memberikan makanan pendamping-ASI dapat berakibat fatal karena dapat menyebabkan gangguan dalam sistem pencernaan bayi, kurang tahunya ibu yang kemudian memberikan MP-ASI dibawah umur 6 bulan misalkan dengan memberikan pisang, bubur halus dengan tujuan supaya bayi tidak kelaparan (Nugraheni, 2018).

Dari tabel 6 dapat diketahui masih banyak jumlah bayi yang tidak diberikan makanan pendamping ASI tepat pada waktunya, padahal tujuan pemberian MP-ASI diantaranya adalah melengkapi nutrisi (gizi) yang kurang karena kebutuhan bayi yang tumbuh semakin hari semakin meningkat sejalan dengan bertambahnya usia bayi, kemampuan bayi untuk menerima berbagai macam makanan dengan berbagai

bentuk rasa dan tekstur akan dapat mengembangkan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan (Molika, 2014).

Menurut Budiman dan Riyanto (2013) mengatakan bahwa tingkat pengetahuan seorang ibu dipengaruhi beberapa faktor eksternal diantaranya adalah Pendidikan, usia dan pekerjaan. Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi akan semakin paham dan mencerminkan kemampuan ibu untuk menerima informasi dan pengetahuan yang lebih dalam pemberian MP-ASI, namun tidak menutup kemungkinan bahwa meskipun dengan pendidikan rendah tapi sering membaca referensi dan mengikuti penyuluhan juga memiliki tingkat pemahaman yang tinggi dalam pemberian Makanan Pendamping ASI secara tepat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi bayi.

Pengaruh Usia Ibu terhadap Pemberian MP-ASI

Usia ibu yang matang juga akan mempengaruhi pola pikir serta didukung dengan pengalaman, menurut Notoatmojo (2003) Usia seseorang menggambarkan banyak sedikitnya pengalaman dalam hidupnya dan tentunya memiliki pengetahuan yang lebih banyak dari berbagai sumber yang didapat. Umur individu mempengaruhi tingkat kemampuan, kematangan dalam berfikir dan kemudahan seseorang dalam menerima informasi. Undang-undang Nomor 2 Tahun 1989 menggolongkan level pendidikan formal menjadi yaitu: 1) Pendidikan tinggi, minimal pernah menempuh pendidikan di perguruan tinggi 2) Pendidikan menengah, adalah pendidikan setara SMP dan SMA 3) Pendidikan rendah yaitu tingkat SD (Pemerintah Republik Indonesia, 1989) Pendidikan merupakan faktor penentu mudah atau tidaknya individu dalam memahami informasi yang diperoleh. Semakin tinggi pendidikan individu maka semakin baik pengetahuannya (Notoatmojo, 2007).

Pengaruh Pekerjaan Ibu terhadap Pemberian MP-ASI

Ibu yang bekerja dengan kesibukan yang terlalu padat juga dapat mengurangi perhatian yang diberikan kepada bayi, tidak terkecuali saat mempersiapkan makanan yang dikonsumsi oleh bayi sehingga komposisi makanan yang seharusnya tepat menjadi kurang. Makanan yang diberikan akan memberikan dampak pada tumbuh kembang bayi baik dari segi fisik maupun psikologis (Scott *et al.*, 2009).

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ginting, dkk (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara status pekerjaan ibu terhadap waktu pemberian MP-ASI kepada anak, Ibu yang bekerja biasanya memiliki kesibukan dan tidak mempunyai banyak waktu untuk mengurus anak, sehingga memungkinkan anak akan ditiptkan kepada pengasuh atau neneknya.

Dari hasil penelitian yang didapatkan dapat diketahui sebanyak 46% responden dengan tingkat pengetahuan kurang dilihat masih banyak pemberian MP-ASI kepada bayi dibawah usia 6 bulan, Jenis MP-ASI yang diberikan kepada bayi,

komposisi MP-ASI yang masih asal-asalan, dan lain sebagainya, Karena jika pemberian MP-ASI ini tidak tepat pada waktunya misal terlalu dini akan menyebabkan berbagai resiko, yaitu:

1. Resiko Jangka Pendek

Resiko jangka pendek yang terjadi seperti mengurangi keinginan bayi untuk menyusui sehingga frekuensi dan kekuatan bayi menyusui berkurang dengan akibat produksi ASI berkurang. Selain itu pengenalan serelia dan sayur-sayuran tertentu dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dan ASI, walaupun konsentrasi zat besi dalam ASI rendah, tetapi lebih mudah diserap oleh tubuh bayi. Pemberian makanan dini seperti pisang, nasi di daerah pedesaan di Indonesia sering menyebabkan penyumbatan saluran cerna/diare serta meningkatnya resiko terkena infeksi.

2. Resiko Jangka Panjang

Resiko jangka panjang dihubungkan dengan obesitas, kelebihan dalam memberikan makanan adalah resiko utama dari pemberian makanan yang terlalu dini pada bayi. Konsekuensi pada usia-usia selanjutnya adalah kelebihan berat badan ataupun kebiasaan makan yang tidak sehat. Kandungan natrium dalam ASI yang cukup rendah (± 15 mg/100 ml), namun jika masukan dari diet bayi dapat meningkat drastis jika makanan telah dikenalkan. Konsekuensi di kemudian hari akan menyebabkan kebiasaan makan yang memudahkan terjadinya gangguan hipertensi. Selain itu, belum matangnya sistem kekebalan dari usus pada umur yang dini dapat menyebabkan alergi terhadap makanan (Azwar, 2002).

Pada prinsipnya makanan tambahan untuk bayi atau yang biasa dikenal sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan yang kaya zat gizi, mudah dicerna, mudah disajikan, mudah menyimpannya, higienis dan harganya terjangkau. Makanan tambahan pada bayi dapat berupa campuran dari beberapa bahan makanan dalam perbandingan tertentu agar diperoleh suatu produk dengan nilai gizi yang tinggi.

Oleh karena itu perlu adanya perhatian dari pemerintah kepada para ibu melalui Posyandu untuk meningkatkan ilmu dan pengetahuannya tentang bagaimana memberikan makanan pendamping ASI yang baik dan tepat, supaya bayi terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan misal kelebihan Gizi, Gizi buruk, stunting dan berbagai macam penyakit, perhatian tersebut dapat dilaksanakan salah satunya dengan sering mengadakan kelas bagi ibu-ibu yang sedang hamil atau yang sudah memiliki bayi tentang bagaimana cara merawat dan memberikan MP-ASI yang tepat.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Gambaran faktor pengetahuan seorang ibu dalam pemberian makanan pendamping ASI pada bayi usia 6-24 bulan di Desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo termasuk pada kategori kurang.

2. Saran

a. Bagi Ibu

Diharapkan bagi ibu-ibu di posyandu Melatu desa Sawuh Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo yang memiliki bayi usia 0-6 bulan untuk lebih memperhatikan pemberian MP-ASI dengan tepat.

b. Tenaga Kesehatan

Diharapkan para kader posyandu ataupun bidan desa dan tenaga kesehatan yang lainnya dapat meningkatkan upaya dengan memberikan penyuluhan dan informasi mengenai pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang tepat.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi sebagai penelitian relevan dengan tema yang sama.

F. DAFTAR PUSTAKA

Agho, K. E. et al. (2011) „Determinants of exclusive breastfeeding in Nigeria“, BMC Pregnancy and Childbirth, 11(1), p. 2. doi: 10.1186/1471-2393-11-2.

Azwar, Azrul. (2002). Masalah Gizi Kurang pada Balita dan Upaya Penanggulangan di Indonesia. Majalah Kesehatan Masyarakat. Jakarta. XXVII No.11

Budiman & Riyanto A. 2013. Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika pp 66-69.

Ginting, D., Sekarwarna, N. dan Sukandar, H. (2015) “Pengaruh Karakteristik, Faktor Internal dan Eksternal Ibu terhadap Pemberian MP-ASI pada Bayi Usia < 6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Barusjahe Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara”, Jurnal Ilmu Kesehatan, (38), pp. 1–13.

Lailina M., Tri Dewanti Widyaningsih, dan Jaya Mahar M. (2015) Prinsip Dasar Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Untuk Bayi 6 – 24 Bulan” Jurnal Pangan dan Agroindustri. Vol. 3 No 4 p.1646-1651.

Mufida, L. (2015). Prinsip Dasar MPASI untuk Bayi Usia 6-24 Bulan. *Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol 3 N. 4*; 1646-1651.

Notoatmojo, S. (2003) Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmojo, S. (2007) Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnamasari, Wulandari Eka. (2014). Optimasi Kadar Kalori Dalam Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Jurnal Pangan dan Agroindustri. Vol.2 No.3 p.19-27

Riksani, R. (2012) Variasi Olahan Makanan Pendamping ASI. Jakarta Timur: Dunia Kreasi

- Scott, J. A. et al. (2009) „Predictors of the early introduction of solid foods in infants: results of a cohort study“, BMC pediatrics. BioMed Central, 9, p. 60. doi: 10.1186/1471-2431-9-60.
- Sugiono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Titariza. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI Dengan Perubahan Berat Badan Balita Usia 6-24 Bulan Di Posyandu Desa Banjarsari Kecamatan Gajah Kabupaten Demak. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang
- Utami, (2012). Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta: Diva Press.
- Yuliarti, Nurheti. (2010). Kebijakan ASI Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelincahan si Kecil. Yogyakarta: Penerbit Andi