

## PERILAKU MAKAN IBU MENYUSUI DENGAN STATUS GIZI BAYI 0-6 BULAN

Ratna Zahara<sup>1</sup>, Tabitha Javingkan Siregar<sup>2</sup>  
Poltekkes Kemenkes Medan<sup>1,2</sup>  
zahararatna63@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi 0-6 bulan di Helvetia Tengah. Metode yang digunakan adalah survey analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk analisis data adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi bayi dengan Indeks BB/U lebih banyak masuk kedalam kategori normal yaitu sebanyak 87,8% dan ibu yang mempunyai perilaku makan baik adalah sebanyak 32 responden (78,0%). Simpulan, ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi 0-6 bulan.

Kata Kunci: Perilaku Makan Ibu Menyusui, Status Gizi Bayi

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between the eating behavior of breastfeeding mothers and the nutritional status of infants 0-6 months in Central Helvetia. The method used is an analytical survey with a cross-sectional design. Sampling was done by simple random sampling method. The statistical test used for data analysis is the chi-square test. The results showed that the nutritional status of infants with a weight/age index was more in the normal category, namely 87.8%, and mothers with good eating habits were 32 respondents (78.0%). In conclusion, there is a significant relationship between the eating behavior of breastfeeding mothers and the nutritional status of infants 0-6 months.*

*Keywords: Eating Behavior of Breastfeeding Mothers, Nutritional Status of Infants*

### PENDAHULUAN

Status gizi bayi sangat ditentukan mulai dari sejak awal kehamilan sampai menyusui. Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan sangat penting dalam upaya menciptakan sumber daya manusia Indonesia yang sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu program 1000 hari pertama kehidupan adalah memberikan ASI Eksklusif pada bayi 0-6 bulan (Oktaviasari & Nugraheni, 2021). Status gizi pada bayi merupakan sesuatu hal yang penting untuk menentukan tumbuh kembang dari seorang bayi, berdasarkan kriterianya status gizi pada bayi dapat ditentukan dengan kriteria berat badan, dan panjang badan pada setiap umurnya (Mariska, 2022). ASI yang kurang dapat mempengaruhi status gizi pada bayi, sebab ASI merupakan salah satu makanan utama untuk bayi. Makanan yang dikonsumsi

ibu sangat berpengaruh terhadap ASI, kebutuhan nutrisi untuk bayi akan berkurang apabila ibu mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang (Syari et al., 2022).

Pola makan ibu pada masa menyusui berkaitan dengan produksi ASI (Rafsanjani, 2018). Pola makan ibu pada saat menyusui secara tidak langsung akan menentukan status gizi bayi. Apabila ibu memiliki pola makan yang baik maka akan semakin baik pula status gizi pada bayi (Manggabarani et al., 2018). Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam memenuhi kebutuhan makanannya yang melihat konsumsi makan harian. Makanan yang dikonsumsi untuk ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri dan untuk tumbuh kembang anaknya. Saat masa menyusui kebutuhan pada ibu akan meningkat. Namun demikian, ibu menyusui tidak perlu mengkonsumsi makanan secara berlebihan, tetapi cukup menjaga keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan.

Makanan yang paling baik untuk bayi di bawah enam bulan adalah Air Susu Ibu (ASI) yang diberikan secara eksklusif tanpa ada tambahan makanan yang lain. Hal ini disebabkan karena ASI mempunyai banyak manfaat baik secara psikologis, imonologik, asupan gizi,neurologis. Dampak bayi yang tidak diberikan ASI secara penuh sampai usia 6 bulan pertama kehidupan memiliki resiko diare yang parah dan fatal. Bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif memiliki resiko kematian lebih besar karena terjadinya malnutrisi, serta dapat menghambat perkembangan kecerdasan pada bayi (Umami & Margawati, 2018).

Pemberian cakupan ASI di Indonesia sendiri berdasarkan umurnya yaitu pada bayi umur 0 bulan sebesar 52,7%, usia 1 bulan sebesar 48,7%, usia 2 bulan sebesar 46%, usia 3 bulan sebesar 42,2%, usia 4 bulan sebesar 41,9%, usia 5 bulan sebesar 36,6% dan usia 6 bulan sebesar 30,2%. Namun masih ada ibu yang tidak hanya memberikan ASI saja selama 6 bulan penuh, sehingga akan mengakibatkan pengurangan perlindungan dan keuntungan yang didapatkan dari ASI eksklusif dan menghilangkan kesempatan ibu dalam mengoptimalkan perkembangan otak bayi, karena pada fase ini merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan otak anak yang paling cepat dan paling kritis (Lubis & Asih, 2022). Rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif pada bayi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan dan kesadaran ibu akan pentingnya pemberian ASI eksklusif, kurangnya rasa percaya diri ibu, tingkat pendidikan ibu yang rendah, serta kurangnya dukungan keluarga terhadap ibu menyusui dan pola makan pada ibu menyusui (Lindawati, 2019).

Prevalensi hasil sensus WHO menunjukkan bahwa 49% dari 10,4 juta kematian bayi di negara berkembang berkaitan dengan gizi buruk, permasalahan gizi di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas 2018 terdapat 17,7% kasus bayi kekurangan gizi dan jumlah tersebut terdiri dari 3,9% gizi buruk dan 13,8% gizi kurang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), diperoleh bahwa persentase bayi yang mengalami gizi kurang dan gizi buruk di provinsi Sumatera Utara pada tahun 2017 sebesar 18,2% yang terdiri dari 5,2% gizi buruk dan 13% gizi kurang. Angka ini lebih tinggi 5,0% dari tahun 2016 yaitu sebesar 13,2%. Berdasarkan prevalensi tertinggi untuk tingkat kabupaten/kota yang mengalami gizi buruk dan kurang terdapat di daerah Nias Barat sebesar 36,8%, Nias sebesar 33,9% dan Nias Utara sebesar 28,4%. Sedangkan untuk wilayah Medan yang mengalami gizi kurang dan buruk sebesar 6% dan untuk wilayah Deli Serdang sebesar 12,5%.

Salah satu pemicu rendahnya status gizi bayi yaitu rendahnya pemberian ASI. ASI yang baik sangat bermanfaat untuk pertumbuhan bayi. Ibu yang memiliki status gizi baik akan memiliki cadangan zat gizi yang cukup sehingga dapat memperlancar

produksi ASI. Dengan demikian, kondisi ibu sangat mempengaruhi kesehatan bayi, terutama terkait asupan yang dikonsumsi ibu menyusui harus makanan yang bergizi seimbang. Namun asupan zat gizi ibu juga ditentukan oleh ketersediaan makanan di tingkat keluarga. Keluarga dengan tingkat pendapatan rendah akan sulit menyediakan makanan yang bermutu sesuai dengan kebutuhan gizi anggota keluarga

Hasil dari survey pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Helvetia maka diperoleh pemantauan pertumbuhan bayi di Helvetia Tengah pada bulan April 2022 jumlah sasaran bayi yang ditimbang sebanyak 1.154 dengan status gizi indeks BB/U dengan kategori sangat kurang yaitu 1 bayi, gizi kurang dimiliki 2 bayi, normal pada 1.146 bayi, gizi lebih terdapat pada 5 bayi. Status gizi indeks PB/U dengan kategori sangat pendek 0, pendek 1 dan normal 1.153. Sedangkan untuk status gizi indeks BB/PB dengan kategori gizi buruk yaitu 0, gizi kurang sebanyak 2 bayi, gizi baik pada 1.148 bayi dan gizi lebih dimiliki 4 bayi.

Kebiasaan perilaku makan ibu menyusui di Helvetia Tengah pada survey pendahuluan yang sudah dilakukan pada bulan Mei 2022 menunjukkan bahwa ada 6 ibu menyusui yang sering mengonsumsi makanan tidak seimbang, tidak beragam dan sering mengonsumsi makanan perangsang yang tidak baik untuk kesehatan ibu menyusui. Studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi 0-6 Bulan di Helvetia Tengah UPT Puskesmas Helvetia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat observasional dengan menggunakan rancangan penelitian cross-sectional dengan populasi dalam penelitian adalah anak bayi yang berusia 0-6 bulan yang bermukim di Helvetia Tengah Wilayah Kerja UPT Puskesmas Helvetia yang berjumlah 70 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 41 orang menggunakan cara simple random sampling dalam pengambilan sampel.

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi 0-6 bulan di Helvetia Tengah wilayah kerja UPT Puskesmas Helvetia. Jenis uji Analisa yang dipakai pada penelitian ini adalah uji *chi-square*, dengan ketentuan berdasarkan nilai p, jika  $p < 0,05$ , maka ada hubungan antara perilaku makan ibu menyusui terhadap status gizi bayi 0-6 bulan di Helvetia Tengah wilayah kerja UPT Puskesmas Helvetia.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

#### Gambaran Karakteristik Sampel

##### Jenis Kelamin Bayi

Jenis kelamin yaitu petanda gender seseorang yaitu laki-laki dan perempuan yang diukur berdasarkan skala nominal. Distribusi pada sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel. 1  
Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-Laki	23	56,1
2	Perempuan	18	43,9
	Total	41	100

Berdasarkan tabel 1, jumlah sampel dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak daripada jenis kelamin perempuan.

### Umur Bayi

Umur merupakan lamanya waktu hidup seseorang yang dihitung mulai dari lahir sampai dengan sekarang. Perhitungan umur biasanya dilakukan dengan menggunakan perhitungan tahun. Dari hasil pengambilan data yang sudah dilakukan dapat dilihat dari distribusi sampel berdasarkan umur bayi pada tabel 2.

Tabel. 2  
Karateristik Sampel Berdasarkan Umur Bayi

No	Kategori Umur (BLN)	n	%
1	1	15	36,6
2	2	6	14,6
3	3	2	4,9
4	4	1	2,4
5	5	7	17,1
6	6	10	24,4
	Total	41	100

Data tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ada pada kategori umur 1 bulan dengan persentase yaitu 36,6% atau sebanyak 15 orang. Bayi diberikan ASI eksklusif dari usia 0-6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan keatas maka sudah harus diberikan makananan lunak dan disertai dengan pemberian ASI sampai bayi usia 24 bulan.

### Gambaran Karakteristik Responden Pekerjaan Responden

Pekerjaan merupakan cara seseorang untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan diri sendiri ataupun keluarga dan pekerjaan dapat mempengaruhi kesibukan seseorang. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ibu dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel. 3  
Karateristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Kategori Pekerjaan Ibu	n	%
1	IRT	37	90,2
2	Pabrik	1	2,4
3	Wirausaha	3	7,3
	Total	41	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi responden berdasarkan pekerjaan memperlihatkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga. Dalam hal ini ibu rumah tangga memiliki peran untuk mendukung tumbuh kembang anak, misalnya dengan memberikan pendidikan orang tua, makanan yang baik dan nilai gizi yang tinggi.

### Pendidikan Responden

Tingkat Pendidikan seseorang mempunyai pengaruh dalam cara berfikir dan bertindak. Distribusi responden berdasarkan pendidikan ibu disajikan pada tabel 4.

Tabel. 4  
Karateristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Kategori Pendidikan	n	%
1	SD	2	4,9
2	SMP	8	19,5
3	SMA	19	46,3
4	SMK	10	24,4
5	S1	2	4,9
Total		41	100

Hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar level pendidikan responden adalah SMA. Tingkat Pendidikan orang tua akan berpengaruh terhadap pengetahuan orang tua terkait gizi dan pola pengasuhan anak.

### Umur Ibu

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik distribusi responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel. 5  
Karateristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

No	Kategori Usia Ibu	n	%
1	23-27	22	53,7
2	28-32	13	31,7
3	33-37	6	14,6
Total		41	100

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa umur ibu yang terbanyak adalah umur 23-27 tahun.

### Perilaku Makan Ibu Menyusui

Perilaku makan pada ibu menyusui merupakan tingkah laku yang dapat dilihat dan diamati terkait kebutuhan makanannya. Perilaku pemberian ASI merupakan proses tumbuh kembang bayi, juga memberikan manfaat untuk mencegah bayi dari sakit.

Tabel. 6  
Karateristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Data Perilaku Makan Ibu Menyusui

Perilaku Makan Ibu Menyusui	n	%
Cukup	9	22,0
Baik	32	78,0
Total	41	100

Tabel 6 menunjukkan perilaku makan ibu menyusui sebagian besar berada pada kategori baik. Berdasarkan hasil kuesioner terkait perilaku makan ibu menyusui, diketahui bahwa ibu menyusui yang ada di Helvetia Tengah kurang bervariasi dan beragam dalam pemenuhan makanannya, dan kebanyakan ibu menyusui tidak makan sesuai dengan frekuensi yang sudah ditetapkan. Kebanyakan responden beranggapan bahwa tidak ada pengaruh makanan yang dikonsumsi dengan ASI yang diberikannya kepada anaknya.

### Status Gizi Bayi 0-6 Bulan Indeks BB/U

Status gizi bayi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuhnya untuk tumbuh dan berkembang. Data terkait hasil analisis status gizi tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel. 7  
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Data Perilaku Makan Ibu Menyusui

Status Gizi BB/U	n	%
Normal	36	87,8
BB Lebih	5	12,2
Total	41	100

Data tabel 7 menunjukkan bahwa anak yang berada pada kategori normal ada sebanyak 87,8% (36 orang).

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan menghubungkan antara variabel independent (perilaku makan ibu menyusui) dengan variabel dependen (status gizi bayi 0-6 bulan). Hubungan kedua variabel tersebut dapat diketahui melalui uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square*. Perilaku makan pada ibu menyusui merupakan hal yang terpenting dalam penanggulangan masalah gizi pada anak. Status gizi bayi sangat ditentukan mulai dari sejak awal kehamilan sampai menyusui. Air susu ibu mengandung semua zat gizi yang diperlukan bayi dan diproduksi khusus oleh tubuh ibu untuk bayinya.

Tabel. 8  
Hubungan Perilaku Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan Indeks BB/U

No	Perilaku Makan Ibu	BB/U				Total		p-Value
		Normal		BB Lebih		n	%	
		n	%	n	%			
1	Baik	30	93,8	2	6,3	32	100	0.028
2	Cukup	6	66,7	3	14	9	100	

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki perilaku makan baik. Semakin baik perilaku makan ibu menyusui maka semakin baik pula status gizi anaknya. Dari uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai  $p=0,02 < 0,05$ , artinya ada hubungan antara perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi, sehingga semakin baik perilaku makan ibu menyusui maka semakin baik pula status gizi anaknya. Namun temuan pada penelitian ini memberikan hasil yang berbeda dengan penelitian Amalia (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pemberian ASI eksklusif, kelengkapan imunisasi dan durasi sakit terhadap status gizi bayi. Selain itu penelitian yang dilakukan Hardiyanti et al., (2018) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan energi, sayur, buah dan frekuensi makan dengan status gizi bayi. Kedua penelitian ini menggunakan uji analisis chi square.

ASI merupakan makanan yang optimal bagi bayi dan erat kaitannya dengan kesehatan pada masa bayi. Pemberian ASI eksklusif selama empat sampai enam bulan umumnya dianggap sebagai salah satu tindakan perlindungan terbaik untuk mencegah alergi dan penyakit terkait, selain itu ASI eksklusif dapat melindungi terhadap infeksi saluran pernapasan akut dan diare dianggap sebagai salah satu jalan untuk menurunkan biaya ekonomi kesehatan karena insiden penyakit yang lebih rendah pada bayi yang disusui dan ibu menyusui (Fang et al., 2021).

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk tertentu. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat - zat gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih (Hasrul et al., 2020). Standar acuan status gizi di Indonesia dinilai dengan cara pengukuran berat badan menurut umur (BB/U), panjang badan menurut umur atau tinggi badan menurut umur (PB/U atau TB/U), berat badan menurut panjang badan berat badan menurut tinggi badan (BB/PB atau BB/TB dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Standar pedoman yang digunakan merupakan standar yang berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 tentang Standar Antropometri Anak (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pemberian ASI kepada bayi merupakan salah satu hal yang memiliki hubungan dengan status gizi pada anak. Hal ini ditandai dengan bayi yang diberikan ASI terbukti asupan gizinya terpenuhi yang ditandai dengan bayi yang lebih aktif, cepat tanggap dalam merespon apapun yang ada disekitarnya, refleks yang baik serta tumbuh kembang yang sangat pesat dan berat badan naik setiap bulannya. Sehingga asupan makanan dan pola makan ibu menyusui harus diperhatikan karena semakin baik asupan nutrisi yang ibu makan maka akan semakin baik juga kualitas ASI yang dihasilkan, maka dengan sendirinya akan meningkatkan status gizi pada bayi (Alim, 2019).

## SIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan ibu menyusui dengan status gizi bayi 0-6 bulan.

## SARAN

Perlu dilakukan penyuluhan oleh bidan atau kader posyandu terkait dengan pemberian Asi Eksklusif untuk bayi 0-6 bulan; keluarga lebih meningkatkan perhatian, berupa dukungan terhadap kesehatan anak; bagi kader posyandu agar berperan aktif dan menjadi pelopor ditengah-tengah masyarakat untuk menekan masalah gizi yang ada.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alim, N. (2019). Hubungan Pelaksanaan IMD dan Pemberian ASI Eksklusif terhadap Status Gizi Bayi di Puskesmas Lamurukung. *Celebes Health Journal*, 1(2), 112-120. <https://journal.ildikti9.id/CPHJ/article/view/242/190>
- Amalia, D. (2020). Hubungan Riwayat Pemberian ASI Eksklusif, Kelengkapan Imunisasi Dasar, dan Durasi Sakit terhadap Status Gizi Balita dari Ibu Pekerja Pabrik Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Teras Kesehatan*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.38215/jutek.v3i1.34>
- Fang, Y., Lian, Y., Yang, Z., Duan, Y., & He, Y. (2021). Associations Between Feeding Patterns and Infant Health in China: A Propensity Score Matching Approach. *Nutrients*, 13(12), 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu13124518>
- Hardiyanti, N., Majid, M., & Umar, F. (2018). Hubungan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(3), 242–254. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i3.121>
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Influence of Foster Pattern about the Status of Child Nutrition. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 792–797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan tentang Standar Antropometri Anak*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020>
- Lindawati, R. (2019). Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 30–36. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/25/25>
- Lubis, I. A. P., & Setiarini, A. (2022). Hubungan ASI Eksklusif, Lama Menyusui dan Frekuensi Menyusui dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 834–840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i7.2409>
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., Said, I., & Bunga, S. (2018). Relationship Knowledge, Nutrition Status, Dietary, Food Taboo with Breast Milk Production of Breastfeeding Mother. *Jurnal Dunia Gizi*, 1(1), 1-9. <https://doi.org/10.33085/jdg.v1i1.2902>
- Mariska, D. P., Wiguna, P. A., & Nurbaiti, L. (2022). Hubungan Kelengkapan Status Imunisasi Dasar dengan Status Gizi Bayi Usia 1–5 Tahun di Puskesmas Labuhan Sumbawa. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 1–7. <https://journal.unram.ac.id/index.php/LMJ/article/view/512>
- Oktaviasari, D. I., & Nugraheni, R. (2021). Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Upaya Mendukung Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 3(1), 24–29. <https://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE/article/view/352>
- Rafsanjani, T. M. (2018). Pengaruh Individu, Dukungan Keluarga dan sosial budaya terhadap Konsumsi Makanan Ibu Muda Menyusui (Studi Kasus di Desa Sofyan Kecamatan Simeulue Timur Kabupaten Simeulue). *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 124-131. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v3i2.112>

- Syari, M., Arma, N., & Mardhiah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 10(1), 1–9. <https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/1306/771>
- Umami, W., & Margawati, A. (2018). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kedokteran Diponegoro: Diponegoro Medical Journal*, 7(4), 1720–1730. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i4.22265>