
HUBUNGAN ASUPAN GIZI IBU MENYUSUI DENGAN PRODUKSI ASI PADA BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOJOPANGGUNG KELURAHAN PENATABAN BANYUWANGI 2014

Elita Endah¹⁾

Winda Oktavianti²⁾

1) Dosen STIKES Banyuwangi

2) Mahasiswa STIKES Banyuwangi

ABSTRAK

Asupan gizi merupakan susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan tubuh, baik kuantitas maupun kualitasnya. Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang sempurna bagi bayi yang berisi segala nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh kembang selama sekurang-kurangnya 6 bulan pertama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan asupan gizi ibu menyusui dengan produksi ASI pada bayi usia 0-6 bulan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0-6 bulan wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban, dengan sampel berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan gizi responden sebagian besar adalah kategori baik yakni sebanyak 13 orang (43%) dan kelancaran produksi ASI responden sebagian besar masuk dalam kategori Lancar yaitu sebanyak 16 orang (53%). Setelah dilakukan analisis data dengan uji *Chi square* menggunakan Nilai X^2 , didapatkan hasil 10,73 sedangkan nilai X^2 dengan $df = (b-1) (k-1) = 2$, dengan signifikansi $\alpha = 0,05$ pada tabel sebesar 5.991 X^2 Hasil penghitungan lebih besar dari X^2 tabel. Maka, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Untuk mencapai keberhasilan dalam produksi ASI maka diperlukan kerja sama antara keluarga dan tenaga kesehatan dalam pemberian penyuluhan pada ibu menyusui tentang pentingnya asupan gizi yang baik terhadap produksi ASI, dan sebaiknya sejak awal kehamilan para ibu sudah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang untuk menunjang produksi ASI.

Kata Kunci: *asupan gizi, produksi ASI, ibu menyusui*

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan bayi yang paling sempurna baik secara kualitas dan kuantitas. ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan

utama bagi bayi (Kristiyanasari,2009:9). ASI merupakan bahan makanan ideal untuk bayi usia 0hari sampai 6 bulan. ASI juga sebagai sumber gizi lengkap terhadap pertumbuhan kebutuhan bayi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI salah satunya yaitu

makanan atau gizi ibu pada saat menyusui (Depkes RI, 2007).

Hal yang harus diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan Asupan Gizi ibu menyusui adalah susunan menu seimbang, ibu juga dianjurkan minum air putih 8-12 gelas sehari. Ibu menyusui tidak memerlukan pengaturan makan secara sangat sempurna. Pemenuhan gizi ibu menyusui pada prinsipnya adalah memenuhi gizi seimbang. Tidak ada pantangan makanan bagi ibu menyusui selama ibu tidak menderita penyakit yang membutuhkan diet makanan. Gizi ibu memegang peranan penting untuk menunjang produksi ASI yang maksimal. Untuk memenuhi gizi ibu menyusui bisa berpegang pada pedoman 4 sehat 5 sempurna. Ibu menyusui umumnya makan 6 kali sehari sesuai dengan frekuensi menyusui bayinya, karena setiap habis menyusui ibu akan merasa

lapar (Wiknjosastro, dkk. 2006:128). Gizi ibu menyusui penting untuk produksi ASI namun nyatanya asupan gizi selama menyusui masih terabaikan oleh mayoritas ibu karena sibuk mengurus bayi dan rumah, belum lagi harus kembali bekerja, ibu banyak yang kurang memperhatikan asupan beragam makanan bergizi, akibatnya produksi ASI-nya turun atau kurang berkualitas (Khasanah, 2011).

Pada kenyataannya, hasil SDKI (Survey Demografi Kesehatan Indonesia) tahun 2011 menunjukkan penurunan jumlah ibu yang menyusui (ASI) 7,2%. WHO yang memelihara Global Data Bank meliputi 94 negara dan 65% dari populasi bayi dunia, mengestimasi bahwa 35% dari bayi-bayi di dunia telah mendapatkan ASI eksklusif mulai dari 0 hingga 6 bulan. Berdasarkan artikel Detik

Health oleh Putra Agus Harnowo yang dipublikasikan pada tanggal 19 September 2012 menyebutkan bahwa menurut menteri kesehatan RI, Nafsiah Mboi, perkembangan cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah dan menunjukkan perkembangan yang sangat lambat. Data 2010 menunjukkan bahwa baru 33,6% bayi di Indonesia mendapatkan ASI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). Berdasarkan data profil kesehatan provinsi Jawa Timur dari kabupaten atau kota diketahui bahwa cakupan bayi mendapatkan ASI eksklusif di Jawa Timur tahun 2011 sebesar 61,52% (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2012). Sedangkan hasil data yang diperoleh dari Puskesmas Mojopanggung kabupaten Banyuwangi bahwa jumlah ibu nifas pada bulan Januari sampai oktober tahun 2013 sebanyak 233 orang, yang menyusui bayi usia 0-6 bulan pada bulan oktober 2013 adalah 119 orang, ASI Eksklusif 86 orang. Hal ini menunjukkan bahwa target cakupan ASI eksklusif oleh Depkes RI sebesar 80% masih sulit dilaksanakan. Ini menunjukkan ASI eksklusif di Indonesia masih sangat rendah.

ASI merupakan makanan utama yang paling ideal untuk memenuhi kebutuhan fisik maupun psikologis bayi, satu-satunya jenis pangan dan cairan yang dibutuhkan bayi. Pemberian ASI saja tanpa makanan dan minuman lain pada awalnya diberikan sampai usia 4 bulan, namun berkembang menjadi 6 bulan seiring dengan berbagai penelitian yang membuktikan bahwa kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan dapat tercukupi hanya dengan ASI. Semua kebutuhan gizi bayi usia 0-6 bulan dapat terpenuhi dari ASI sehingga tidak memerlukan tambahan makanan lain selain ASI.

Hal yang perlu diperhatikan adalah apabila gizi ibu menyusui tidak terpenuhi maka kebutuhan gizi pembentukan produksi ASI akan diambil dari cadangan yang ada pada ibu. Kondisi ini yang akan menyebabkan ibu mengalami resiko timbulnya penyakit dan kekurangan gizi secara kronis (Hariyani,2011).

Kebutuhan gizi pada masa menyusui meningkat karena meningkatnya metabolisme serta dibutuhkan untuk produksi ASI. Ibu dengan masalah gizi kurang secara berkepanjangan dapat mempengaruhi beberapa zat gizi yang terdapat pada ASI. Kuantitas komponen imun dalam ASI akan menurun seiring dengan memburuknya status gizi ibu. Asupan gizi ibu menyusui yang kurang dari 1500 kalori per hari dapat menyebabkan terjadinya penurunan total lemak serta terjadi perubahan pola asam lemak (Bardosono, 2006).

Masalah yang dapat di timbulkan dari ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak maksimal, sehingga banyak bayi yang kebutuhan gizinya kurang karena ibu tidak dapat memberikan ASI maksimal yang sesuai dengan kebutuhan gizi bayi. Salah satu penyebab produksi ASI tidak maksimal disebabkan karena asupan gizi ibu yang kurang baik, menu makanan yang tidak seimbang dan juga mengkonsumsi makanan yang kurang teratur sehingga produksi ASI tidak mencukupi untuk diberikan pada bayi. Dengan demikian bayi yang tidak mendapatkan ASI yang optimal akan mudah jatuh sakit karena antibody di dalam tubuh bayi yang belum terbentuk

dengan sempurna dan optimal (Wiknjosastro,dkk. 2006).

Untuk mencapai keberhasilan dalam produksi ASI maka diperlukan kerja sama antara keluarga dan tenaga kesehatan dalam pemberian penyuluhan pada ibu menyusui tentang pentingnya asupan gizi yang baik terhadap produksi ASI. Dan sebaiknya sejak awal kehamilan para ibu sudah mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk menunjang produksi ASI.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan studi korelasional yaitu mengkaji hubungan antara variabel. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross sectional* yang berarti suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo,2010).

Berdasarkan cara pengolahan datanya penelitian ini adalah penelitian analitik yaitu penelitian yang menggali bagaimana fenomena kesehatan itu terjadi, selanjutnya melakukan analisis dina Dalam penelitian kali ini menggunakan teknik sampling *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012:96). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sebagian ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung Kelurahan Penataban Bulan Agustus 2014 sebanyak 30 orang.

HASIL

Diagram 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

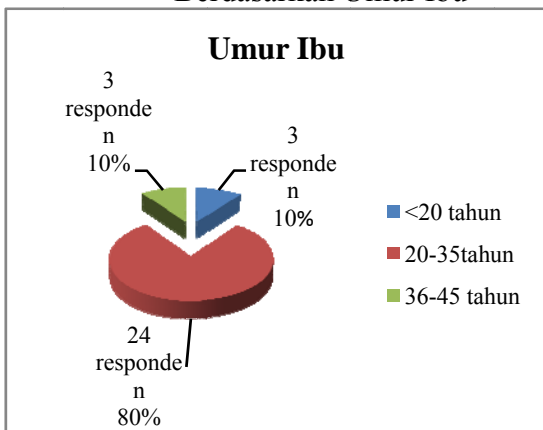
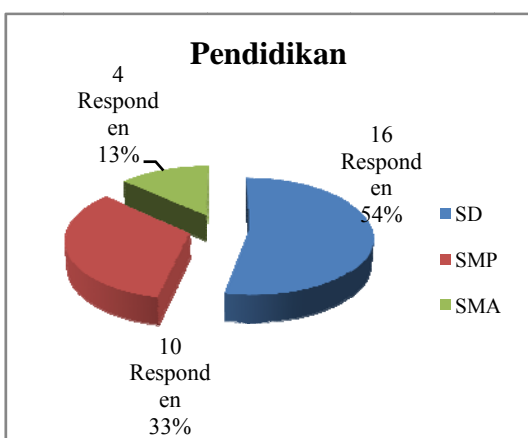


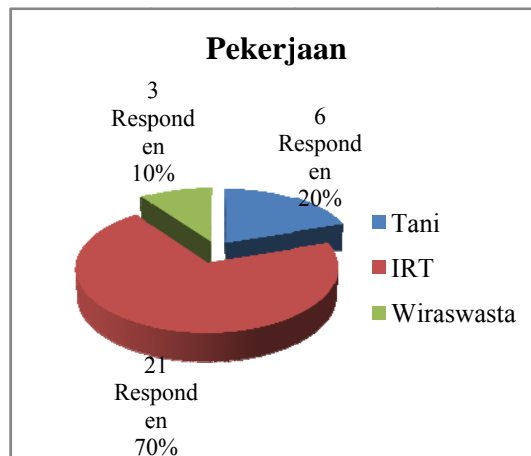
Diagram diatas menunjukkan hampir seluruh orang tua responden berumur 20-34 tahun sebanyak 24 orang (80%).

Diagram 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidik



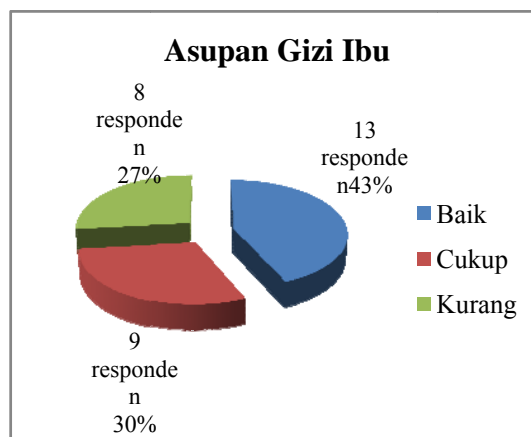
Dari diagram diatas dapat menunjukkan hampir sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 16 Orang (54%).

Diagram 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan



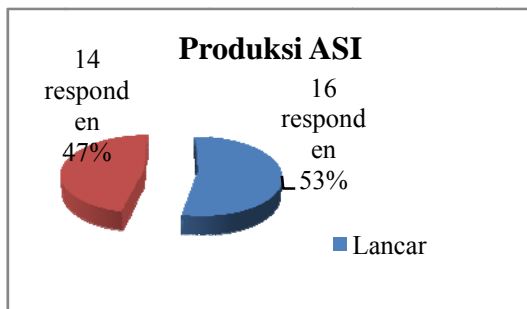
Dari diagram diatas menunjukkan hampir seluruhnya respon bekerja sebagai IRT berjumlah 21 Orang (70%).

Diagram 4. Asupan Gizi Ibu Menyusui



Dari diagram di atas dapat dilihat bahwa asupan gizi responden hampir separuh kategori baik sebanyak 13 orang (43%).

Diagram 5. Produksi ASI



Dari diagram di samping dapat dilihat bahwa kelancaran produksi ASI responden lebih dari separuh dalam kategori Lancar sebanyak 16 orang (53%).

Tabel 1. Tabel kontingensi Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI Pada Bayi Usia 0-6 Bulan

Produksi ASI	Asupan Gizi							
	Lancar			Tidak Lancar			Total	
	n	%	ej	n	%	ej	n	%
Baik	11	36,7	6,93	2	6,7	6,06	13	43,3
Cukup	4	13,3	4,8	5	16,7	4,2	9	30
Kurang	1	3,3	4,7	7	23,3	3,7	8	26,7
Total	16	53,3	16,63	14	46,7	13,96	30	100

Dari Tabel diatas menunjukkan bahwa Asupan Gizi baik dengan Produksi ASI lancar sebanyak 11 orang (36,6%), Asupan gizi baik dengan Produksi ASI tidak lancar sebanyak 2 orang (6,6%), Asupan gizi cukup dengan Produksi ASI lancar sebanyak 4 Orang (13,3%), Asupan gizi cukup dengan Produksi ASI tidak lancar 5 orang (16,6%), Asupan gizi kurang dengan Produksi ASI lancar 1 orang (3,3%), Asupan gizi kurang dengan Produksi ASI tidak lancar 7 orang (23,3%).

PEMBAHASAN

1. Asupan Gizi Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban didapatkan sebagian besar responden dalam kategori gizi baik sebanyak 13 orang (43%), cukup 9 (30%), kurang 8 (27%).

Asupan gizi adalah susunan makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk mencukupi kebutuhan tubuh, baik

kuantitas maupun kualitasnya. Kualitas menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam susunan makanan sedangkan kuantitas menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh (Suhardjo, dalam Dewi Sartika, 2005). Asupan gizi yang baik selalu mengacu pada gizi seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan dan seimbang. Tidak diragukan, terdapat enam unsur zat gizi yang harus terpenuhi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh (Muliarni, 2010).

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas status gizi ibu menyusui dalam kategori gizi baik dan frekuensi makan (pemenuhan kalori) dalam kategori banyak, hal ini dipengaruhi karena mayoritas ibu dalam usia produktif berada pada usia (26-35

tahun) kebanyakan sudah matang untuk berumah tangga dan bisa mengatur keperluan rumah tangganya sesuai kebutuhan keluarga, selain itu pekerjaan ibu kebanyakan adalah sebagai ibu rumah tangga yang tidak memiliki banyak kesibukan hanya mengerjakan pekerjaan ringan seperti membersihkan rumah, memasak, mengasuh anak sehingga pola makan tidak terganggu dan bisa teratur setiap harinya.

Pada dasarnya status pendidikan sangat berpengaruh terutama dalam hal mengetahui menu makanan yang harus dipenuhi dan disajikan untuk diri sendiri maupun keluarga tetapi pada kenyataannya meskipun mayoritas ibu lulusan SD mereka sudah mengerti makanan-makanan yang bergizi dan mereka lebih kooperatif lebih besar antusiasnya terhadap informasi – informasi yang diterima melalui media sosial atau petugas kesehatan sehingga kebanyakan dari mereka sudah mengerti menu makanan bergizi yang disajikan untuk keluarganya dan sudah masuk dalam kategori gizi baik.

2. Produksi ASI

Berdasarkan diagram diatas didapatkan produksi ASI yang masuk dalam kategori tidak lancar sebanyak 14orang (47%) dan yang masuk dalam kategori lancar sebanyak16 orang(53%).

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan yang sempurna bagi bayi dan ber isi segala nutrisi yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang selama sekurang-kurangnya 6 bulan pertama (Arini,2012). ASI dapat melindungi bayi dari penyakit, bisa mencegah terjadinya infeksi pada bayi.Bayi yang memperoleh ASI eksklusif selama lebih dari 3 bulan memiliki IQ lebih tinggi. Dengan

menyusui bayi dapat melindungi ibu dari kanker ovarium dan payudara, serta peretakan pinggul serta bisa mengurangi lemak yang tertumpuk pada tubuh ibu saat hamil (Dwi Sunar P,2009).

Produksi ASI sangat dipengaruhi makanan yang dimakan ibu. Apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup. Untuk membentuk produksi ASI yang baik, makanan ibu harus memenuhi jumlah kalori protein, lemak dan vitamin, serta mineral yang cukup, selain itu ibu dianjurkan minum lebih banyak kira-kira 8-12 gelas sehari (Eny Retna,2009).

Ibu harus memperhatikan menu dan pola makanan yang baik. Apabila ibu makan secara teratur dan cukup mengandung gizi yang diperlukan akan mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup atau makanan gizi seimbang. Mayoritas ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga dan tidak melakukan aktivitas berat hal tersebut mempengaruhi terpenuhinya ASI untuk bayinya, ibu juga menghabiskan banyak waktunya dirumah sehingga tidak ada halangan untuk memberikan ASI pada bayinya. Dari hasil observasi didapatkan dari 30 ibu yang ASI ibu merembes (ASI keluar dengan sendirinya) 18orang, pada saat menyusui bayi tampak mudah menghisap dan tidak ada kesulitan ada sedikit bayi yang tampak kesulitan menghisap itupun disebabkan karena posisi ibu pada saat menyusui yang salah, bayi menyusui sesering mungkin(8x/hari) bahkan lebih dari itu, setelah menyusui keseluruhan bayi tidak rewel tidur pulas bayi rewel

pada saat BAB maupun BAK dan pada saat haus, didapatkan Ibu yang terjadi bendungan ASI hanya 3 orang. Dari data diatas menunjukkan bahwa produksi ASI ibu dalam kategori ASI lancar.

3. Hubungan Asupan Gizi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI pada bayi usia 0-6 bulan.

Dengan derajat kebebasan (*degree of freedom*) $(b-1) (k-1) = (3-1) (2-1) = 2$. Nilai $X^2 = 10,73$ df pada tabel = 2 dengan signifikan $\alpha = 0,05$ hasil penghitungan lebih besar dari X^2 tabel atau $10,73 > 5,991$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil perhitungan X^2 tabel dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Asupan Gizi Ibu Menyusui dengan Produksi ASI pada bayi usia 0-6 bulan di puskesmas Mojopanggung desa Penataban tahun 2014.

Pada masa menyusui ibu sering kali dihadapkan oleh kondisi budaya yang secara medis dapat merugikan kesehatan ibu misalnya: berpantang makanan yang mengandung protein tinggi tetapi secara medis tidak ada makanan atau minuman yang harus dihindari selama proses pemberian ASI karena ibu menyusui memerlukan makanan yang bergizi untuk memperlancar produksi ASI, sehingga ibu yang melakukan pantang makanan menyebabkan produksi ASI berkurang, kekurangan gizi yang dibutuhkan oleh ibu menyusui berdampak pada ASI jika ibu tetap melakukan pantang makanan maka produksi ASI akan semakin berkurang dan bayinya akan mengalami kekurangan zat gizi (Sarwono,2007).

Pada kalangan yang luas terutama suku Jawa, diyakini bahwa mengkonsumsi makanan berprotein tinggi dapat memicu terjadinya infeksi pada luka perineum akibatnya seringkali

masyarakat mewajibkan pada ibu nifas atau menyusui untuk menghindari makan telur dan ikan laut, padahal ibu yang sedang menyusui tidak makan makanan bergizi maka produksi ASI kan terganggu sehingga menjadi tidak lancar (Eny Ratna,2009).

Asupan gizi ibu pada masa menyusui sangatlah penting karena asupan gizi yang kurang atau lebih akan mempengaruhi produksi ASI ibu. Ada berbagai faktor yang melatar belakangi terpenuhinya status gizi pada ibu menyusui diantaranya informasi yang didapatkan ibu baik dari tenaga kesehatan melalui konseling, maupun yang didapatkan melalui media cetak. ASI merupakan makanan yang sangat penting bagi bayi terutama yang berusia 0-6 bulan dan satu-satunya makanan yang sangat bergizi. Dengan mengkonsumsi makan seperti sayur, buah, nasi dan lauk pauk ditambah minum susu yang cukup setiap hari maka secara otomatis produksi ASI juga akan lancar. Dan sebaliknya jika gizi ibu tidak tercukupi maka produksi ASI ibu juga akan tidak lancar.

Selain Asupan Gizi ibu menyusui ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya kondisi psikis ibu, keadaan emosi sangat memengaruhi refleksi pengaliran susu. Refleksi ini mengontrol perintah yang dikirim oleh hipotalamus pada kelenjar bawah otak. Bila ibu sedang dalam kondisi stres, cemas, khawatir, tegang, dan sebagainya, air susu tidak akan turun dari alveoli menuju puting. Umumnya kejadian ini berlangsung pada hari-hari pertama menyusui dimana refleksi pengaliran susu belum sepenuhnya berfungsi. Nah, refleksi pengaliran susu dapat berfungsi baik bila ibu merasa rileks dan tenang, tidak

tegang ataupun cemas. Karena itu, pasti ibu tak kelelahan, tenang, dan istirahat cukup. Peran keluarga, dalam hal ini suami juga penting untuk menjaga kondisi psikis istri agar tetap merasa tenang, menciptakan suasana yang nyaman.

Perawatan payudara sebaiknya dilakukan saat ibu masih dalam masa kehamilan. Perawatan yang benar akan memperlancar produksi ASI. Karena perawatan payudara merangsang payudara akan mempengaruhi hypopise untuk mengeluarkan hormon progesteron, estrogen dan oksitosin lebih banyak lagi. Hormon oksitosin akan menimbulkan kontraksi pada sel-sel lain sekitar alveoli (lubang-lubang kecil di paru-paru) sehingga air susu mengalir turun ke arah puting. Alhasil, bisa diisap bayi.

Frekuensi bayi menyusu Semakin ibu sering menyusui bayi, maka produksi ASI juga semakin banyak. Pastikan frekuensi bayi menyusu secara langsung maupun memerah/memompa ASI. Bila ibu jarang menyusui atau berlangsung sebentar maka hisapan anak berkurang. Efeknya, pengeluaran ASI berkurang. Seperti kita tahu, bila mulut bayi menyentuh puting ibu, refleks mengisapnya segera bekerja.

Bayi kurang bisa menghisap ASI Adakalanya bayi kurang bisa menghisap ASI dengan efektif. Beberapa faktor yang memengaruhi proses menghisap ini antara lain perlekatan yang kurang sempurna dan struktur mulut dan rahang yang kurang baik. Hisapan bayi yang efektif akan mengoptimalkan rangsangan ke otak yang akan memerintahkan untuk memproduksi hormon prolaktin dan oksitosin.

Pengaruh obat-obata Obat-obatan yang dikonsumsi mengandung hormon

memengaruhi hormon prolaktin dan oksitosin yang berfungsi dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Apabila hormon-hormon ini terganggu, otomatis memengaruhi pembentukan dan pengeluaran ASI.

Alat KB hormonal, penggunaan alat kontrasepsi pada ibu yang menyusui dapat memengaruhi jumlah produksi ASI. Karena itu, hendaknya diperhatikan dengan baik pemakaian alat KB yang tepat.

KESIMPULAN

Dari analisa data melalui kontingensi dan uji statistik *Chi Square* tentang hubungan asupan gizi ibu menyusui dengan produksi ASI pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban Banyuwangi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar asupan gizi ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 13 orang(43%).
2. Sebagian besar produksi ASI ibu menyusi pada bayi 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban termasuk dalam kategori lancar sebanyak 16 orang(53%).
3. Setelah dilakukan uji statistik *Chi Square* secara manual didapatkan X^2 hitung = 10,73 > 5,991 maka H_0 ditolak H_a diterima sehingga ada hubungan antara asupan gizi ibu menyusui dengan produksi ASI pada bayi usia 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas Mojopanggung kelurahan Penataban Banyuwangi 2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, H. Krisno Budianto, M.Kes. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press
- Arikunto. 2002. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisman, 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Adiningsih, N.U. Agustus 2005. *Menyoal Keterbatasan Gizi Ibu Menyusui*. [http://www.Suara Karya.Com](http://www.SuaraKarya.Com)
- Bardosono, S. 2006. *Ibu Menyusui Perlu Tambahan Zat Gizi*. Jakarta Penebar Swadaya.
- Depkes RI. 2007. *Panduan Management Laktasi Diit Gizi Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2009, 2012. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. www.dinkes.jatimprov.go.id (diakses 20 Oktober 2013).
- Harnowo, Putra Agus. 2012. *Hanya 336 Bayi di Indonesia yang Dapat ASI eksklusif*. Jakarta : <http://health.detik.com>
- Hidayat, A. Aziz, Alimul. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Indiarti. 2009. *Setiap Jam, 2 Orang Ibi Bersalin Meninggal Dunia*. <<http://depkes.Rt.Htm>> (diakses tanggal 19 oktober 2013)
- Khasanah, Nur. 2011. *Panduan Lengkap Seputar ASI dan susu Formula*. Yogyakarta : FlashBook
- Kristiyanasari, Weni. 2009. *Asi Menyusui & Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri cetakan 1*. (Managemen Laktasi, 2007) Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI*. Jakarta : Dunia Sehat
- Rismana, savitri. 2007. *ASI dan Menyusui*. Jakarta : BIP
- Raimah, Savitri. 2006. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Roesli, Utami, 2001. *Bayi Sehat Berkat ASI Eksklusif, Makanan Pendamping Tepat, Imunisasi Lengkap*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, IDN, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC Kedokteran ; Jakarta.
- Sugiyono, Prof. dr. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : C.V Alfabeta
- Survey Demografis Kesehatan Indonesia. 2008. Media Indonesia <http://asiku.media.Indonesia.com> (diakses 19 oktober 2013)
- Syaifuddin. 2009. *Anatomi tubuh Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Wiknjastro, dkk. 2006. *Pengantar Pangan Dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.