

Editor:

Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes



Mengenal Asi Eksklusif

Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin
untuk Meningkatkan Produksi Asi

Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes.
Siskana Dewi Rosita, S.ST., M.Kes., M.Keb.
Gipfel Remedina, S.ST., M.Keb.
Aris Noviani, S.ST., M.Keb.



Mengenal Asi Eksklusif

**Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin
untuk Meningkatkan Produksi Asi**

ASI (Air Susu Ibu) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi yang baru lahir. ASI Eksklusif adalah praktik memberikan ASI sebagai satu-satunya sumber makanan bagi bayi, tanpa tambahan susu formula atau makanan lain, selama enam bulan pertama kehidupannya. ASI Eksklusif memiliki manfaat yang luar biasa bagi bayi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI adalah Teknik Marmet. Teknik ini diciptakan oleh Catherine Marmet, seorang konsultan laktasi terkemuka. Teknik Marmet melibatkan penggunaan tekanan lembut pada payudara selama pemberian ASI untuk merangsang produksi ASI yang lebih banyak. Dengan menggunakan teknik ini, ibu dapat memastikan bahwa semua kelenjar susu terstimulasi dengan baik, sehingga produksi ASI menjadi optimal.

Pijat Oksitosin juga merupakan metode yang berguna untuk meningkatkan produksi ASI. Oksitosin adalah hormon yang dilepaskan oleh otak ketika ibu menyusui atau merasa dekat dengan bayinya. Hormon ini memiliki peran penting dalam merangsang kontraksi otot dan merangsang produksi ASI. Dengan melakukan pijatan yang lembut pada payudara selama pemberian ASI, ibu dapat merangsang pelepasan oksitosin, yang pada umumnya akan meningkatkan produksi ASI.

Kombinasi antara praktik ASI Eksklusif, Teknik Marmet, dan Pijat Oksitosin dapat memberikan dukungan yang kuat bagi ibu dalam memastikan produksi ASI yang cukup dan berkualitas untuk bayinya. Selain itu, dukungan dari ayah sebagai ayah ASI, dukungan sosial dan pengetahuan tentang pentingnya ASI Eksklusif juga penting untuk membantu ibu merasa percaya diri dan nyaman dalam memberikan ASI kepada bayinya.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



**MENGENAL ASI EKSKLUSIF,
TEKNIK MARMET DAN PIJAT OKSITOSIN
UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes.

Siskana Dewi Rosita, S.ST., M.Kes., M.Keb.

Gipfel Remedina, S.ST., M.Keb.

Aris Noviani, S.ST., M.Keb.



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**MENGENAL ASI EKSKLUSIF, TEKNIK MARMET DAN PIJAT
OKSITOSIN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

Penulis : Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes.
Siskana Dewi Rosita, S.ST., M.Kes., M.Keb.
Gipfel Remedina, S.ST., M.Keb.
Aris Noviani, S.ST., M.Keb.

Editor : Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes.

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Fitriani Nur Khaliza

ISBN : 978-623-120-612-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, APRIL 2024**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku "Mengetahui ASI Eksklusif, Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Untuk Meningkatkan Produksi ASI" telah diselesaikan. Buku ini dipersembahkan untuk tenaga kesehatan dan orang tua yang tertarik pada materi ini. Penulis telah berupaya semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan penulis untuk menyelesaikan buku ini, tetapi sebagai manusia biasa penulis tidak luput dari kesalahan atau kekhilafan baik pada segi teknik penulisan ataupun tata bahasa itu sendiri.

Kami menyadari tanpa masukan dari berbagai pihak dan masih banyak kekurangan dalam buku ini untuk kritik dan saran yang membangun.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 FISILOGI PAYUDARA.....	1
A. Struktur Payudara	1
B. Fisiologi Laktasi	5
BAB 2 MENGENAL AIR SUSU IBU	11
A. Pengertian	11
B. Volume Produksi ASI.....	12
C. Macam-Macam ASI	12
D. Kandungan ASI	15
E. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI	18
BAB 3 MANFAAT DAN KEUNGGULAN ASI.....	22
BAB 4 KEUNTUNGAN MENYUSUI.....	25
BAB 5 ASI EKSKLUSIF.....	29
BAB 6 AYAH ASI (<i>BREASTFEEDING FATHER</i>).....	32
BAB 7 HAMBATAN MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF PADA IBU.....	36
BAB 8 PERAN PEMERINTAH DALAM MENINGKATKAN PEMBERIAN ASI.....	39
BAB 9 TEKNIK PENGELUARAN ASI DENGAN METODE MARMET.....	42
BAB 10 TEKNIK PIJAT OKSITOSINASI	55
DAFTAR PUSTAKA.....	60
TENTANG PENULIS.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Struktur Payudara.....	3
Gambar 1. 2 Fisiologi Laktasi	7



**MENGENAL ASI EKSKLUSIF,
TEKNIK MARMET DAN
PIJAT OKSITOSIN UNTUK
MENINGKATKAN PRODUKSI ASI**

**Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes.
Siskana Dewi Rosita, S.ST., M.Kes., M.Keb.
Gipfel Remedina, S.ST., M.Keb.
Aris Noviani, S.ST., M.Keb.**



BAB

1

FISIOLOGI PAYUDARA

Setiap manusia yang lahir dilengkapi dengan adanya payudara yang ada di bagian dada atas. Payudara memiliki fungsi yang sangat kompleks, tidak hanya sebagai pembeda jenis kelamin saja tetapi juga sebagai jaringan yang dapat memproduksi ASI dan meningkatkan gairah seksual. Pertumbuhan payudara pada Wanita akan berubah seiring dengan bertambahnya usia. Memasuki usia reproduksi maka ukuran dan bentuk payudara akan berubah sesuai dengan fungsinya yaitu mempersiapkan proses laktasi.

A. Struktur Payudara

1. Pengertian Payudara

Payudara atau disebut juga dengan istilah *mammae* merupakan kelenjar, lemak, dan jaringan fibrosa yang menumpuk/bertumpuk-tumpuk dengan posisi berada di atas dinding dada (University of Rochester Medical Center, 2008).

Bentuk payudara pada Wanita sangatlah beragam ada yang bentuknya separuh bulatan, ada yang mengerucut, menggantung, seperti buah pir, serta ada pula yang berbentuk tipis dan datar (Maryunani, A. 2012).

BAB 2 | MENGENAL AIR SUSU IBU

A. Pengertian

ASI merupakan hasil sekresi dari kelenjar payudara ibu yang telah memproduksi Air Susu Ibu yang memiliki nutrisi terbaik dan berenergi untuk bayi. Air Susu Ibu juga mudah dicerna oleh saluran pencernaan bayi, sebab memiliki energi yang tinggi. Selain itu Air Susu Ibu mengandung komposisi nutrisi yang seimbang seiring dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dapat tersedia setiap saat. Air Susu Ibu dapat disajikan dalam kondisi apaun yang dibutuhkan oleh bayi.

Dikenal sebagai ASI eksklusif yang merupakan proses pemberian ASI (Air Susu Ibu) sedini mungkin setelah melahirkan, diberikan tanpa jadwal dan tidak memberikan air putih ataupun makanan lainnya, sampai bayi berumur 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan pendamping lain serta tetap diberikan ASI sampai bayi berumur dua tahun. ASI juga mengandung beberapa mikronutrien yang dapat membantu memperkuat daya tahan tubuh bayi. Selain itu pemberian ASI minimal 6 bulan juga dapat menghindarkan bayi dari obesitas atau kelebihan berat badan karena ASI membantu menstabilkan pertumbuhan lemak bayi (Kristiyansari, 2009).

ASI merupakan makanan bagi bayi yang paling alamiah, sebagai susu terbaik yang memiliki nutrisi tinggi yang mudah dicerna oleh bayi yang mengandung berbagai nutrisi/zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wiji, 2013).

BAB 3

MANFAAT DAN KEUNGGULAN ASI

ASI eksklusif diberikan sejak bayi lahir ke dunia hingga berusia enam bulan. Selama periode tersebut, disarankan untuk hanya memberi Si Kecil ASI, tanpa tambahan asupan apapun. Sebab, ada banyak manfaat ASI eksklusif yang bisa didapatkan oleh bayi.

Tidak ada asupan yang lebih baik untuk bayi selain ASI. Air susu yang diproduksi secara alami oleh tubuh ibu memiliki kandungan nutrisi yang penting bagi tumbuh kembang bayi, seperti vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak. Komposisinya pun lebih mudah dicerna daripada susu formula. Karena itu, ASI dapat dikatakan sebagai makanan utama bayi pada usia 6 bulan kehidupannya.

Mengingat begitu penting dan banyaknya manfaat ASI, pemerintah mengeluarkan peraturan tentang ASI eksklusif selama 6 bulan pertama. Aturan ini tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 33 tahun 2012.

Dalam peraturan tersebut mendapatkan ASI setiap harinya merupakan hak seorang bayi. Anda tak perlu khawatir bayi akan kekurangan gizi hanya karena mendapatkan ASI setiap harinya tanpa nutrisi lain.

Manfaat menyusui dan keunggulan ASI dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu: aspek gizi, aspek imunologik, aspek psikologi, aspek kecerdasan, neurologis, ekonomis dan aspek penundaan kehamilan.

BAB 4 | KEUNTUNGAN MENYUSUI

Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi setiap ibu setelah melahirkan, banyak nya manfaat/keuntungan yang di dapatkan dalam pemberian ASI eksklusif ibu diwajibkan untuk memeberikan ASI saja selama 6 bulan dan dilanjutkan sampai bayi berumur 2 tahun dengan makanan tambahan atau MPASI. Selain memberikan keuntungan bagi bayi dan ibu dalam memberikan ASI eksklusif dan menyusui juga memberikan banyak keuntungan bagi yang lain antara lain:

1. Keuntungan bagi Bayi

Bagi bayi, pemberian ASI membantu bayi untuk memulai kehidupannya dengan baik. Kolustrum atau susu pertama mengandung antibodi yang kuat untuk mencegah infeksi. Sangat penting sekali ubagi seorang ibu untuk memberikan ASI pada bayi di jam pertama kehidupan yang dilanjutkan sampai dua atau tiga jam.

Kandungan ASI sangat tepat untuk bayi sehingga mudah dicerna serta merupakan makanan yang paling baik untuk bayi sehingga mudah cerna. Kandungan ASI selalu menyesuaikan kebutuhan bayi. Pemberian ASI saja dalam enam bulan pertama merupakan cara terbaik untuk pemberian makan bayi dan pemberian ASI pada umumnya harus disarankan selama satu tahun pertama kehidupan anak.

2. Keuntungan Bagi Ibu

Bagi ibu menyusui dapat membantu memulihkan diri dari proses persalinan. Pemberian selama beberapa hari pertama membuat rahim berkontraksi dengan cepat dan memperlambat

BAB

5

ASI EKSKLUSIF

Pembentukan manusia berkualitas di mulai sejak bayi dalam kandungan serta diberikannya ASI eksklusif. Modal dasar seorang ibu dalam memberikan ASI secara eksklusif mempunyai 3 pola yaitu menyusui eksklusif, menyusui *pre dominan* dan menyusui *parsial* (Kemenkes RI, 2014). Menyusui eksklusif adalah bayi yang menerima hanya Air Susu Ibu (ASI) atau ASI perah tanpa memberikan makanan atau minuman, termasuk air putih selain obat-obatan, vitamin, mineral, dan mineral tetes (WHO, 2009).

Menyusui eksklusif terdiri dari komposit pertanyaan bayi masih disusui, sejak lahir tidak pernah mendapatkan makanan atau minuman selain ASI dan selama 24 jam terakhir bayi hanya disusui (tidak diberikan makanan tambahan selain ASI). Menyusui *predominan* adalah bayi menyusu tetapi pernah diberikan sedikit air atau berbasis air (air teh, jus buah, dan lain-lain) sebagai makanan *prelaktal* sebelum ASI keluar. Komposit pertanyaan bayi masih disusui, pernah diberikan makanan *prelaktal* berbasis air seperti air putih dan teh (Kemenkes RI, 2014).

Sedangkan menyusui *parsial* merupakan bayi pernah diberikan makanan tambahan selain ASI baik cairan atau bukan cairan seperti susu formula, bubur, atau makanan lainnya sebelum umur 6 bulan. Komposit pertanyaan bayi masih disusui dan pernah diberikan makanan *prelaktal* seperti susu formula, biskuit, bubur, nasi lembek, pisang dan makanan lainnya.

Rekomendasi dari WHO dan UNICEF tentang pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan (180 hari), yaitu pada bayi usia 0 hari sampai usia bayi 6 bulan kemudian dilanjutkan dengan pemberian

BAB 6

AYAH ASI (*BREASTFEEDING FATHER*)

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi baru lahir, baik bayi yang dilahirkan cukup bulan (matur) maupun kurang bulan (premature). Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian ASI memberikan banyak keuntungan fisiologis maupun emosional, sehingga Departemen Kesehatan menerbitkan Surat Keputusan menteri no.450/MENKES/SK/IV/2004 tentang pemberian ASI Eksklusif pada bayi di Indonesia. Sejauh ini usaha dalam pemberian ASI eksklusif masih terfokus pada ibu saja, padahal tidak di pungkiri bahwa sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa peran ayah juga merupakan factor penting dalam mensukseskan ASI eksklusif.

Dalam menjalankan perannya ayah ASI ini memiliki peran dan dukungan penuh baik secara moril maupun materil kepada istrinya dalam proses menyusui. Di sini ayah mempunyai tanggung jawab dalam memastikan ketersediaan ASI dan membantu memberikan kepada bayinya serta merawat bayi dan mendampingi istrinya saat menyusui. Adapun peran ayah ASI disini bertujuan untuk menyukseskan pemberian ASI eksklusif kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan dan di lanjut sampai 2 tahun, dalam mewujudkan hal tersebut dibutuhkan kesadaran tentang pentingnya peran ibu dan ayah dalam pemberian ASI eksklusif, pemahaman serta kerja sama orang tua selama proses menyusui agar menjadi patner ASI yang ideal.

BAB 7

HAMBATAN MENYUSUI SECARA EKSKLUSIF PADA IBU

Hambatan ibu untuk menyusui terutama secara eksklusif sangat bervariasi. Namun, yang paling sering dikemukakan sebagai berikut:

1. ASI tidak cukup

Merupakan alasan utama para ibu untuk tidak memberikan ASI secara eksklusif. Walaupun banyak ibu yang merasa ASI-nya kurang, tetapi hanya sedikit (2-5%) yang secara biologis memang kurang produksi ASInya. Selebihnya 95- 98% ibu dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk bayinya.

2. Ibu bekerja

Bekerja bukan alasan untuk tidak memberikan ASI eksklusif, karena waktu ibu bekerja, bayi dapat diberi ASI perah. Kebijakan pemerintah Indonesia untuk meningkatkan pemberian ASI oleh pekerja wanita telah dituangkan dalam kebijakan Pusat Kesehatan Kerja Depkes RI pada tahun 2009. Pekerjaan sehari-hari kadang-kadang sangat menyibukkan ibu dan anak menjadi rewel.

Waktu kerja yang dimaksud adalah 7 jam sehari dan 40 jam seminggu untuk 6 hari kerja dalam seminggu, 8 jam sehari atau 40 jam seminggu untuk 5 hari kerja dalam seminggu. Bekerja bukan alasan untuk menghentikan pemberian ASI secara eksklusif, ASI eksklusif harus dijalani selama enam bulan tanpa intervensi makanan dan minuman lain meskipun cuti hamil hanya tiga bulan. Seorang ibu bekerja dapat tetap memberikan ASI secara eksklusif dengan pengetahuan yang benar tentang menyusui, perlengkapan pemerah ASI dan

BAB

8

PERAN PEMERINTAH DALAM MENINGKATKAN PEMBERIAN ASI

Pemerintah Indonesia telah melakukan upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif dengan berbagai cara. Menerbitkan peraturan dan perundang-undangan mengenai pemberian ASI eksklusif pun sudah dilakukan. Kepmenkes RI No.450/MENKES/IV/2004, merupakan salah satu upaya kementerian kesehatan dalam rangka meningkatkan pemberian ASI eksklusif, dalam undang-undang ini diatur agar semua tenaga kesehatan yang bekerja di sarana pelayanan kesehatan agar menginformasikan kepada semua Ibu yang baru melahirkan untuk memberikan ASI Eksklusif. Dalam Keputusan Menteri Kesehatan ini diputuskan Sepuluh Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKM). Isi dari LMKM tersebut adalah:

1. Sarana Pelayanan Kesehatan (SPK) mempunyai kebijakan Peningkatan Pemberian Air Susu Ibu tertulis yang secara rutin dikomunikasikan kepada semua petugas.
2. Melakukan pelatihan bagi petugas dalam hal pengetahuan dan keterampilan untuk menerapkan kebijakan tersebut.
3. Menjelaskan kepada semua ibu hamil tentang manfaat menyusui dan penatalaksanaannya dimulai sejak masa kehamilan, masa bayi lahir sampai umur 2 tahun termasuk cara mengatasi kesulitan menyusui dan membantu ibu mulai.
4. Menyusui bayinya dalam 30 menit setelah melahirkan, yang dilakukan di ruang bersalin. Apabila ibu mendapat operasi caesar, bayi disusui setelah 30 menit ibu sadar.

BAB 9

TEKNIK PENGELUARAN ASI DENGAN METODE MARMET

Pada saat bayi mulai menghisap payudara, maka akan merangsang ujung saraf yang ada di sekitar payudara, sehingga hipofise bagian depan akan memproduksi hormon prolaktin. Hormon prolaktin yang dihasilkan akan merangsang sel - sel alveoli payudara untuk memproduksi ASI.

Semakin banyak ASI yang dikeluarkan dari payudara, maka sel alveoli akan semakin banyak pula memproduksi ASI. Selain itu, Cara untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan berbagai macam. Teknik Marmet adalah metode memijat dan menstimulasi payudara menggunakan tangan agar ASI keluar lebih optimal yang paling banyak digunakan. Dikembangkan oleh Chele Marmet dari *Lactation Institute*, teknik ini dirancang sebagai cara memerah ASI yang paling efektif. Ibu hanya membutuhkan wadah bersih dan tangan yang sudah dicuci terlebih dahulu. Teknik ini sama efektif dibanding pompa ASI, jika dilakukan dengan benar.

Teknik marmet dikenal sebagai teknik yang digunakan untuk mengeluarkan Air Susu Ibu tanpa proses penghisapan oleh bayi. Teknik ini digunakan untuk memerah Air Susu Ibu secara manual dengan mengutamakan pengeluaran refleks let down. Ibu dapat melakukan pengosongan payudara dengan menggunakan teknik marmet dengan memerah Air Susu Ibu sehingga akan meningkatkan Air Susu Ibu sebanyak dua sampai tiga kali lipat dibandingkan tanpa pengosongan payudara. Refleks Let down ini sama dengan rangsangan yang terjadi jika puting dihisap oleh bayi dan setelah beberapa saat tiba-tiba payudara akan mengencang dan ASI akan keluar deras sehingga bayi harus mempercepat irama

BAB 10 | TEKNIK PIJAT OKSITOSIN

Mekanisme utama dalam proses menyusui yaitu sekresi ASI dan refleks pengeluaran ASI. Sekresi ASI merupakan persyaratan keberhasilan ASI, sebab terdapat perubahan dalam sekresi kelenjar payudara saat seorang wanita mulai dalam kehamilan. Sekresi dengan komposisi cukup stabil didapatkan pada trimester kedua kehamilan dengan terbentuknya prokolostrom. Sedangkan setelah persalinan, maka sekresi akan berubah dari pro kolostrom menjadi kolostrom sampai dengan ASI Matur.

Pada tahap awal laktasi, sekresi ASI dapat distimulus oleh pengisapan bayi pada kedua payudara setiap menyusu dan dapat meningkatkan frekuensi menyusui. Produksi ASI akan dimulai secara perlahan pada beberapa ibu, tetapi hal ini dapat distimulasi dengan menyusui bayi di kedua payudara setiap dua sampai tiga jam. Walaupun prolaktin dapat menstimulasi sintesis dan sekresi ASI kedalam ruang alveolar, tetapi diperkirakan bahwa jumlah produksi susu diatur oleh jumlah susu yang tersisa dalam ruang alveolar setelah menyusu. Oleh karena itu, pengosongan payudara merupakan tindakan yang penting terutama pada tahap awal laktasi (Lawrence, 1994 dalam Reeder, 2012).

Mekanisme kedua yang terlibat laktasi adalah pengeluaran ASI atau refleks down. Oksitosin adalah hormon yang berperan dalam hal ini. Oksitosin yang dilepaskan hipofisis posterior sebagai respon terhadap isapan, menstimulasi kelenjar epitel dalam alveoli untuk berkontraksi dan mengeluarkan susu melewati saluran duktus laktiferus. Refleks ini mempengaruhi jumlah ASI yang

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti,R.Y. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti, S., dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas & menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Nifas Normal (Edisi I)*. Jakarta: ECG.
- Ballard, O., et all. 2013. *Human Milk Composition, Nutrients and Bioactive Factors*. *Pediatr. CUN. North. Am.* Retrieved from: Doi: 10.1016/J.Pel.2012.10.002
- Bharadva, K., et all. 2014. *Human Milk Banking Guidelines*. *Indian Pediatrics*. Retrieved from: doi: 10.1007/513312.014-0424-XCunningham FG, Leveno KJ, Bloom SL, Hauth JC, Rouse DJ, Spong CY. 2010. *The Puerperium (Chapter 30)*. Dalam : Twickler DM, Wendel GD (Edisi 23). *Williams Obstetrics*. McGraw-Hill.
- Cadwell, K., et all. 2011. *Buku Saku Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. 2005. *Manajemen Laktasi*. Direktorat Gizi Masyarakat. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Depkes, RI. 2007. *Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak dalam Situasi Darurat*.
<http://www.gizi.net/skpg/download/pmba-situasidarurat.pdf>. Diakses tanggal 20 Juni 2021.
- Eglash, A., et all. 2008. *Breastfeeding Disease a Month 54, 343-411*. Retrieved from: doi: 10.1016/J.disamonth.2008.03.001
- Fikawati, S., dkk. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Guyton, A. C., & Hall, E. J. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran ed 11*. Jakarta: EGC.
- Hajeebhoy, N. 2014. *Suboptimal Breastfeeding Practice are Associated with Infant illness in Vietnam: International Breastfeeding Journal*.

- Hegar, Badriul et al. 2008. *Bedah ASI*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Hubertin, Sri Purwanti. 2004. *Konsep Penerapan ASI Eksklusif*. Jakarta: EGC.
- Jogdeo, Bhagyashree Anil, Nilima R. Bhore. 2013. *The Effect Of Back Massage On The Let Doen Reflex Among Mother Who Had Undergone Cesarean Section*. India: International Journal Of Science and Research(IJSR) Vol 5/Issue 3. Diakses 6 juli 2020.
- Kemenkes, RI. 2014. *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif PUS*. Kementerian Kesehatan. RI. Retrieved from: doi: 10.1017/CB0 9781107415324.004.
- _____.2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2014*. Indonesia.
- Kristiyansari, W. 2009. *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maryunani, A. 2012. *Inisiasi Menyusui , ASI Eksklusif Dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Monika, FB. 2014. *Buku Pintar ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Noura Books.
- Mufdlilah, Zulfa Siti Zakiyah, Johan, R.B. 2019. *Buku Panduan Ayah ASI*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mulyani, N.S. 2013. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nugroho, T. 2011. *ASI dan Tumor Payudara*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Patel, U, Sharad Gedam. 2013. *Effect Of Back Massage On Lactation Among Posnatal Mother*. Internasional Journal Of Medical Research dan Riview, Jan-Mar, 2013/Vol 1/Issue 1, Bhopal India.

- Perinasia. 2005. *Melindungi, Meningkatkan, dan Mendukung Menyusui: Peran Khusus pada Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil dan Menyusui, Pernyataan bersama WHO/UNICEF*. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia.
- Prasetyono, D. 2009. *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Proverawati E. 2010. *Kapita Selekta ASI & menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rini Susilo dan D Feti Kumala. 2017. *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Yogyakarta: Deepublish.
- Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. 2012, *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga, Edisi 18 Vol 2*. Jakarta : EGC.
- Roesli, Utami. 2000. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Sela, C.B. 2020. *Asuhan Kebidanan Manajemen Laktasi Terhadap Ny.M G1p0a0 Usia Kehamilan 36 Minggu Di Pmb Siti Rusmiati, S.ST. Poltekkes Tanjungkarang: Diploma Thesis*. Diakses tgl 15 Juli 2021. <http://repository.poltekkes-tjk.ac.id/2090/>
- Sherwood, L., 2009. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi VI. Jakarta : EGC.
- Soetjningsih. 2013. *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- University Of Rochester Medical Center. 2008. *Breast Care*. Diakses 20 Juni 2021. <http://creasoft.wordpress.com/2008/04/18/anatomi-payudara/html>>
- Wiji, R.N. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- WHO.(2009). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Text Book for Medical Students and Allied Health Professionals*. Graneva, Switzerland: World Health Organization Press.

TENTANG PENULIS



Fitria Hayu Palupi, S.ST., M.Kes., lahir di Sragen, 14 September 1977. Penulis bertempat tinggal di Jalan Manggis Raya no 2 Perumnas Wonorejo Indah, Gondangrejo, Karanganyar. Mendapatkan gelar **Magister Kesehatan (M.Kes)** pada Program Studi S2 Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret, pada Tahun 2011.

Saat ini berkarir sebagai Dosen di Universitas Sugeng Hartono dengan Jabatan Fungsional Dosen Lektor sampai dengan saat ini. Selain sebagai Dosen, penulis juga merangkap jabatan sebagai Wakil Rektor tahun 2022 sampai sekarang.

Mata kuliah yang diampu oleh penulis pada saat ini diantaranya adalah Anatomi Fisiologi, Biologi Manusia. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis sebagai Trainer Kesehatan (Tenaga Pelatih Kesehatan) yang telah tersertifikasi, sebagai narasumber dalam berbagai kegiatan.

Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis aktif dalam kegiatan organisasi serta menjadi pengurus di beberapa organisasi antara lain Pengurus ADRI Jawa Tengah, Pengurus IBI Cabang Karanganyar, Pengurus PKKMI Cabang Karanganyar. Karya-karya ilmiah dari penulis juga sudah mendapatkan HKI baik dalam bentuk Poster Pengabdian Masyarakat, Booklet dan karya ilmiah.



Siskana Dewi Rosita, S.ST., M.Kes., M. Keb., lahir di Surakarta, 3 September 1987. Penulis bertempat tinggal di Badran Baru RT 09 RW 8 Papahan Tasikmadu, Karanganyar. Mendapatkan gelar **Magister Kesehatan (M.Kes)** pada Program Studi S2 Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret, pada Tahun 2012. Dan menempuh pendidikan S2 Kebidanan (M. Keb) di UNPAD Bandung pada tahun 2021. Berkarir sebagai Bidan, Dosen Tetap di STIKes Mitra Husada Karanganyar dengan Jabatan Lektor sampai dengan saat ini, dan juga sebagai dosen tamu di Universitas Duta Bangsa Surakarta. Tersertifikasi *Physiological Holistic Care Theraphist* dan Konselor Laktasi serta Owner dari Griya Sehat Bidan Siska.

Mata kuliah yang diampu oleh penulis pada saat ini diantaranya adalah KDPK, KKPK, Asuhan kebidanan pada ibu hamil dan asuhan kebidanan pada ibu bersalin. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis sebagai Trainer Kesehatan (Tenaga Pelatih Kesehatan) yang telah tersertifikasi, sebagai narasumber serta trainer *Oxytocyn Massage and Accupresure Point for Lactation, Baby massage for healthy baby and pediatric massage*, serta menjadi Founder FS2 Training Center sebagai penyelenggara seminar dan pelatihan kesehatan. Sebagai praktisi *mom and baby SPA*, dan sebagai fasilitator *Prenatal Gentle Yoga*.

Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis aktif dalam kegiatan organisasi serta menjadi pengurus organisasi Pengurus IBI Cabang Karanganyar, menghasilkan karya-karya ilmiah dan penulis juga sudah mendapatkan HKI baik dalam bentuk Booklet dan karya ilmiah.



Gipfel Remedina, SST, M.Keb lahir di Wonogiri, 15 September 1992. Penulis tinggal di Joyodiningratan Rt 3/05 Kratonan Serengan Surakarta. Penulis menyelesaikan studi Magister Kebidanan (M.Keb) pada Program Studi S2 Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2019. Penulis sebagai Dosen Tetap di STIKes Mitra Husada Karanganyar. Mata kuliah yang di ampu penulis pada saat ini di antaranya adalah Asuhan Kebidanan Pada ibu Bersalin, Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan, Asuhan Kebidanan Komunitas, dan Pengantar Asuhan Kebidanan. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis aktif dalam organisasi serta pengurus IBI Combi Karanganyar. Menghasilkan karya-karya ilmiah dan penulis mendapatkan HAKI baik dalam bentuk booklet dan karya ilmiah.



Aris Noviani, SST, M.Keb lahir di Kediri, 16 November 1986. Penulis bertempat tinggal di Puri Kahuripan, Jaten, Karanganyar. Mendapatkan gelar **Magister Kebidanan** (M.Keb) pada Program Studi S2 Magister di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, pada Tahun 2018.

Berkarir sebagai Dosen di STIKes Mitra Husada Karanganyar sampai dengan saat ini.

Mata kuliah yang di ampu oleh penulis pada saat ini diantaranya adalah Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan dan Menyusui, Asuhan Kebidanan Persalinan, Neonatus dan Bayi, Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga. Selain mengampu mata kuliah tersebut, penulis aktif dalam pembuatan karya-karya ilmiah dan sudah mendapatkan HKI baik dalam bentuk Poster Pengabdian Masyarakat, Booklet dan karya ilmiah.