

PERSIAPAN LAKTASI DAN PEMERIKSAAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL DAN IBU NIFAS

Nurhidayah¹, Rahma Dewi Agustini², Nancy Oliy³, Melisawati L. Amu⁴,
Febri Dwi Yanti⁵, Puspita Sukmawaty Rasyid⁶, Siti Uswatun Khasanah Nggilu⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Gorontalo, Indonesia

dhayatasa@gmail.com¹, rahmasenior@gmail.com², oliinancy7@gmail.com³,

melisaamu@poltekkesgorontalo.ac.id⁴, febridwiyanti0293@gmail.com⁵,

puspitarasyid@poltekkesgorontalo.ac.id⁶, sitiuswatunkhasanahnggilu@gmail.com⁷

ABSTRAK

Abstrak: Jumlah sesi menyusui dapat ditingkatkan, termasuk perawatan payudara. Menyusui payudara sangat membantu dalam memicu refleksi pengeluaran ASI. Tes hemoglobin juga sangat bermanfaat bagi para ibu, karena tes ini memungkinkan mereka untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah sehingga dapat mencegah anemia. Tujuan pengabmas ini adalah untuk mengedukasi dan mengenalkan perawatan payudara untuk mencegah masalah terkait produksi ASI pada ibu hamil dan nifas. Metode yang digunakan yaitu: (1) menentukan waktu pelaksanaan dan mengumpulkan sasaran sebanyak 18 ibu melalui kader; (2) melakukan pemeriksaan hb; (3) melakukan pre-test; (4) memberikan edukasi; (5) praktik perawatan payudara; dan (6) melakukan post-test. Hasil dari kuesioner pre-test dan Post-test yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI dan perawatan payudara yaitu sebesar 55,5%. Hasil Pemeriksaan HB pada ibu hamil dan ibu nifas yaitu 2 orang anemia ringan dan 16 orang normal.

Kata Kunci: Hemogblin; Perawatan Payudara; Air Susu Ibu.

Abstract: The number of breastfeeding sessions can be increased, including breast care. Breastfeeding is very helpful in triggering the milk ejection reflex. The hemoglobin test is also very useful for mothers, because this test allows them to know the level of hemoglobin in the blood so that they can prevent anemia. The purpose of this writing is to educate and introduce breast care to prevent problems related to milk production in pregnant and postpartum women so that they become fertile mothers. The methods used were: (1) determining the implementation time and collecting targets of 18 mothers through cadres; (2) carry out Hb checks; (3) do a pre-test; (4) providing education; (5) breast care practices; and (6) do a post-test. The results of the pre-test and post-test questionnaires were an increase in mother's knowledge about breastfeeding and breast care, which was 55.5%. HB examination results in pregnant women and postpartum women, namely 2 people with mild anemia and 16 people normal.

Keywords: Hemogblin; Breast Care; Breast Milk.



Article History:

Received: 19-01-2023

Revised : 23-02-2023

Accepted: 01-03-2023

Online : 08-04-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Sumber gizi terbaik untuk pertumbuhan pada adalah Air Susu Ibu (ASI). Oleh sebab itu, bayi dibawah 6 bulan hanya perlu diberikan ASI tanpa makanan yang lain. Berdasarkan jurnal Wulandari et al. (2022), menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, tingkat pemberian ASI eksklusif masih rendah yaitu 38% di seluruh dunia (IBI, 2018). Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016, 29,5 persen anak usia 0 hingga 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif. Mengacu pada target Renstra tahun 2016 sebesar 42%, cakupan ASI eksklusif nasional untuk bayi usia 0-6 bulan pada tahun 2016 masih jauh dari target nasional (Wulandari et al. 2022).

Saat ini masalah gizi yang paling banyak terjadi pada bayi, balita dan anak-anak di Indonesia adalah kekurangan kalori dan protein. Gangguan pemberian makan bayi sebagian besar disebabkan oleh penggantian air susu ibu (ASI) dengan susu yang tidak terkelola sesuai jenis dan jumlahnya di dalam tubuh. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif rentan terhadap penyakit dan infeksi, menderita diare dan rentan mengalami obesitas sama seperti orang dewasa (Sholeha et al. 2019).

Selain itu, ibu yang tidak memberikan ASI menderita munculnya ASI, mastitis dan berat badan tidak cepat kembali (Nugroho, 2011). Jika Anda tidak menyusui secara eksklusif, itu mungkin karena produksi ASI yang tidak mencukupi. Produksi ASI yang tidak mencukupi disebabkan oleh payudara yang tidak mencukupi pada ibu nifas. Wanita usia subur khususnya ibu yang telah melahirkan perlu merawat payudaranya agar dapat menjaga kesehatan payudaranya serta meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara ini dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Nurahmawati et al. 2021).

Selama kehamilan, payudara menjadi lebih padat karena retensi air, lemak, dan perkembangan kelenjar susu yang terasa kencang dan nyeri. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perkembangan dan persiapan ASI menjadi semakin terlihat. Payudara membesar, puting susu menonjol, pembuluh darah terlihat dan dada menghitam. Untuk mempersiapkan hal tersebut, perlu dilakukan perawatan payudara sesegera mungkin. Jika ibu tidak menyusui setelah melahirkan, ada implikasi bagi ibu dan janin yaitu kemungkinan keterlambatan menyusui dan infeksi payudara. Dalam rangka optimalisasi masa nifas, ibu memerlukan asuhan menyusui masa nifas untuk meningkatkan proses menyusui, serta diperlukan peran aktif tenaga kesehatan dalam menginformasikan dan memberikan penyuluhan tentang cara menyusui yang benar mulai dari masa kehamilan hingga masa nifas (Ningsih et al., 2021).

Tujuan perawatan payudara adalah untuk memperlancar peredaran darah agar proses pengeluaran ASI tidak tertunda. Proses produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang mempengaruhi proses sekresi ASI (Fahra 2017; Prastiyani dan Nuryanto

2019). Perawatan payudara selama kehamilan merupakan bagian penting yang harus diperhatikan dalam persiapan menyusui di masa mendatang. Payudara harus dipersiapkan sejak awal kehamilan agar dapat berfungsi dengan baik saat bayi lahir (Adam, et al., 2016).

Perawatan payudara memfasilitasi refleksi sekresi ASI, dan metode ini juga dapat secara efektif meningkatkan jumlah ASI di payudara. Selain itu, menyusui juga dapat mencegah pembentukan ASI. Penelitian Soleha (2019) menunjukkan bahwa pemberian ASI berpengaruh terhadap produksi ASI ibu nifas (Wulandari et al., 2022). Anemia merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, terutama di negara berkembang dimana anemia diperkirakan mempengaruhi 30% penduduk dunia. Anemia sering terjadi di masyarakat terutama pada ibu hamil dan nifas (Sitepu et al. 2021).

Anemia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan abnormal dalam massa total sel darah merah. Penyebabnya terdiri dari tiga faktor utama, yaitu kehilangan darah akibat perdarahan akut atau kronis, kerusakan sel darah merah dan produksi sel darah merah yang tidak mencukupi (Olii et al. 2021; Sitompul dan Simbolon 2020).

Ibu nifas di Kelurahan Pilolodaa mempunyai masalah salah satunya yaitu produksi ASI. Hal ini disebabkan kurangnya produksi ASI dan kurangnya kesadaran akan pentingnya ASI eksklusif. Oleh karena itu, kami melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk mengedukasi dan mengenalkan perawatan payudara untuk mencegah masalah terkait produksi ASI pada ibu hamil dan nifas, selain itu kami akan melakukan pemeriksaan hemoglobin (Hb) untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Dosen dan Mahasiswa bertepatan dengan Praktik Kebidanan Komunitas di Wilayah Kerja Puskesmas Pilolodaa berada di Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota barat Kota Gorontalo. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ibu hamil dan ibu nifas yang berjumlah sekitar 18 orang. Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi pada ibu hamil dan ibu nifas melalui ceramah, diskusi, Tanya jawab, demonstrasi perawatan payudara. Adapun rangkaian acaranya yaitu:

1. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pemerintah Kelurahan Pilolodaa, Kepala Puskesmas Pilolodaa bidan Koordinator serta kader terkait izin, tempat dan teknik pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksana kegiatan pengabdian terbagi atas tahap
 - a. Melakukan pemeriksaan Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dan ibu nifas saat ibu datang agar ibu mengetahui kadar hemoglobin dalam darah.

- b. Pemberian *pre-test* kepada ibu hamil dan ibu nifas sebelum penyuluhan tentang pentingnya ASI dan demonstrasi perawatan payudara.
- c. Pemberian Penyuluhan
Penyuluhan berupa ceramah dan diskusi yang membahas kasus produksi ASI, pentingnya ASI eksklusif.
- d. Demonstrasi teknik perawatan payudara
- e. Pemberian *Post-test*
Post-test dilakukan setelah ibu diberikan penyuluhan tentang pentingnya ASI dan perawatan payudara dengan memberikan kuesioner 25 nomor. Indikator keberhasilan ini dapat dilihat dengan meningkatnya pengetahuan ibu tentang ASI dan perawatan payudara saat ibu hamil dan masa nifas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas yang diadakan di Kelurahan Pilolodaa. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 18 November 2022. Kegiatan Pengabmas ini dilaksanakan sebagai salah satu upaya mendukung program pemerintah Kota Gorontalo dalam program kesehatan Ibu dan anak dengan melakukan Pengabmas Persiapan laktasi yaitu perawatan payudara dan pemeriksaan Hb. Kegiatan ini dilakukan melalui pemeriksaan resiko kurangnya produksi ASI, anemia melalui pemeriksaan Hb, kuesioner pengetahuan, pemberian edukasi tentang pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara, demonstrasi cara perawatan payudara. Hasil dan Pembahasan harus memuat beberapa hal berikut secara terurut.

1. Kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*

Terkumpul sasaran sebanyak 18 ibu, melakukan melakukan *pre-test*, memberikan edukasi, praktik secara langsung mengenai teknik perawatan payudara serta melakukan *post-test*, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. *Pre-test* Ibu tentang ASI dan Perawatan Payudara

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	8	44,4
2	Kurang baik	10	55,5
	Total	18	100

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pre-test* diberikan penyuluhan ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang dan 8 dengan pengetahuan baik. Adapun *post-test* ibu tentang ASI dan perawatan payudara, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. *Post-test* Ibu tentang ASI dan Perawatan Payudara

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Baik	18	100
2	Kurang baik	0	0
	Total	18	100

Berdasarkan Table 2, hasil *post-test* diberikan penyuluhan ibu dengan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang dan 8 dengan pengetahuan baik. Berdasarkan hasil dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian ASI dan perawatan payudara yaitu sebesar 55,5%.

2. Pemeriksaan Kadar Haemoglobin

Pemeriksaan kadar haemoglobin dilakukan untuk mengetahui status anemia ibu. Pemeriksaan kadar hemoglobin dapat dilihat pada Gambar 1 yang menunjukkan suasana pemeriksaan kadar haemoglobin oleh tim, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemeriksaan Kadar Haemoglobin

Klasifikasi anemia pada usia muda adalah non anemia atau normal (Hb 11 gr/dl), anemia ringan (Hb 10-9 gr/dl), anemia sedang (Hgb 8-7 gr/dl), anemia berat (Hgb < 7 gr/dl). Berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan didapatkan ibu mengalami kategori anemia ringan yaitu 2 orang (11,1%) dan sebagian besar ibu mempunyai kadar Hb dengan kategori normal sebanyak 16 orang (88,8 %). Anemia tidak hanya mempengaruhi ibu, tetapi dapat menyebabkan gangguan pada janin baik sel tubuh maupun sel otak bahkan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif pada masa remaja dan dewasa (Olii dan Abdul 2019; Yanti et al. 2022). Kekurangan zat besi yang parah pada wanita hamil dapat menyebabkan penurunan simpanan zat besi pada janin dan bayi baru lahir, yang membuat anak cenderung mengalami anemia defisiensi besi (Farhan dan Dhanny 2021; Hidayanti dan Rahfiludin 2020; Olii et al. 2022).

3. Edukasi Tentang Persiapan Laktasi

Pada saat pemberian edukasi, sebelumnya para tim memperkenalkan diri kepada peserta dan juga menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan. Dalam kegiatan ini tim terbagi dari orang dosen dan mahasiswa yang ikut serta membantu. Para sasaran dilakukan pengujian pengetahuan berupa pretest mengenai materi pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan para ibu terkait pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara. Hasil pretest pada peserta 18 orang ibu tersebut didapati hasil 8 peserta dengan pengetahuan baik dan 10 peserta dengan pengetahuan yang kurang. Nilai terendah adalah 4 dan nilai tertinggi adalah 7 dari 8. Setelah diberikan edukasi dengan bantuan media penyuluhan berupa leaflet didapati hasil seluruh ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara dengan nilai terendah 7 dan nilai tertinggi 10 dari 10.

Air susu ibu (ASI) adalah emulsi lemak dalam larutan yang mengandung protein, laktosa dan garam anorganik yang dikeluarkan oleh kelenjar susu ibu, berguna untuk memberi makan bayi. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain untuk bayi usia 0-6 bulan. Air putih juga tidak diberikan selama fase ASI eksklusif. ASI diberikan kepada bayi karena banyak keuntungan dan manfaatnya, antara lain perlindungan dari *Clostridium tetani*, *difteri*, *pneumonia*, *E. coli*, *salmonella*, *sigella*, *influenza*, *streptococci*, *staphylococci*, *poliovirus*, *rotavirus* dan *vibriocholera*. Selain itu, dapat meningkatkan IQ dan EQ anak (Sari dan Farida 2020).

Pemberian ASI pada bayi mempunyai manfaat. ASI sebagai anti bodi, dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat serta berkualitas sesuai penerapan ASI di masa pembentukan fisik, psikis, sosial, spiritual. Bayi yang mengonsumsi ASI eksklusif dapat terhindar dari risiko kematian yang diakibatkan diare sebesar 3,9 kali dan Infeksi Saluran Nafas Atas (ISPA) sebanyak 2,4 kali. Bayi yang diberikan ASI secara Eksklusif pada bulan pertama kelahirannya tidak rentan terhadap penyakit dibandingkan bayi yang diberi selain ASI atau susu formula. Kandungan dalam ASI yang lengkap mampu mencegah penyakit fisik akut termasuk penyakit gastrointestinal, otitis media, infeksi saluran atas (ISPA), serta enteronekrotikans neonatal kolitis juga bisa mencegah dari penyakit kronis seperti asma, alergi, serta obesitas dan bagi ibu bisa bermanfaat menjadi kontrasepsi alamiah. Hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang ujung saraf sensoris pada sekitar payudara, rangsangan ini kemudian akan disampaikan ke otak dan merangsang hipofisis anterior buat memproduksi hormon prolaktin supaya dapat merangsang sel-sel alveoli (Hasriyana dan Surani 2021).

Dampak yang ditimbulkan pada ibu yang tidak memberikan ASI adalah ibu menyusui, mastitis dan berat badan tidak mudah kembali dengan cepat.

Beberapa kegagalan menyusui mungkin disebabkan oleh produksi ASI yang tidak mencukupi. Produksi ASI yang tidak mencukupi disebabkan oleh payudara yang tidak mencukupi pada ibu nifas. Wanita usia subur khususnya ibu yang telah melahirkan membutuhkan perawatan payudara untuk menjaga kesehatan payudaranya serta untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Perawatan payudara ini dimulai pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Salamah dan Prasetya 2019).

Upaya untuk memperbanyak jumlah ASI adalah dengan penanganan khusus yaitu dengan merangsang otot payudara, dan untuk mencegah kemungkinan timbulnya masalah pada ibu menyusui harus dilakukan perawatan payudara secara teratur. Ibu dapat memperoleh informasi tentang menyusui dengan mengikuti kelas ibu hamil, puskesmas, bangsal bersalin, rumah sakit, atau kunjungan nifas. Namun tidak semua ibu mendapatkan informasi dan asuhan menyusui, karena banyak terjadi masalah menyusui seperti pembengkakan payudara dan nyeri puting susu, maka perlu dilakukan penyuluhan dan asuhan menyusui (Muslim, 2017). Kegiatan pemberian edukasi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemberian Materi tentang pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara.

4. Demonstrasi Perawatan Payudara

Melakukan perawatan payudara merupakan salah satu upaya untuk memperlancar ASI khususnya bagi ibu nifas yang baru saja melahirkan. Berikut langkah-langkah untuk melakukan perawatan payudara:

- a. Sebelumnya kita mencuci tangan kemudian buka pakaian ibu, kegiatan ini bias dibantu oleh suami dan keluarga dirumah.
- b. Basahi kedua telapak tangan menggunakan minyak atau baby oil.
- c. Mula-mula kompres kedua puting susu ibu menggunakan kapas DTT.
- d. Untuk gerakan perawatan payudara ada tiga, pertama letakkan tangan diantara kedua sisi payudara bagian tengah kemudian putar searah jarum jam dari tengah, ke atas, ke samping lalu ditopang pada bagian bawah payudara. Gerakan pertama ini dilakukan sebanyak 20-30 kali.

- e. Gerakan kedua, letakkan tangan kiri disisi bawah payudara untuk menopang kemudian tangan kanan melakukan pengurutan menggunakan buku jari tangan dari bagian atas, samping dan bawah mendekati area areola ibu jangan lupa lakukan dipayudara sebelahnnya. Gerakan ini juga dilakukan sebanyak 20-30 kali.
- f. Gerakan terakhir, hampir sama dengan gerakan kedua hanya saja berbeda dimana gerakan ini menggunakan sisi jari kelingking. Sebanyak 20-30 kali.
- g. Setelah itu kompres kembali payudara ibu, pertama menggunakan air hangat selama 5-10 menit kemudian disusul menggunakan air dingin dengan durasi yang sama yaitu 5-10 menit.
- h. Rapikan alat dan jangan lupa rapikan juga pakaian ibu (Nadia Indivara, 2016), seprti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Demonstrasi Perawatan Payudara

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang telah dicapai di kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan 55,5% dari segi pengetahuan dan keterampilan ibu setelah diberikan penyuluhan tentang pentingnya pemberian ASI dan perawatan payudara. Kegiatan Penyuluhan persiapan laktasi dan pemeriksaan Hb pada ibu hamil dan ibu nifas diharapkan dapat dijadikan program rutin dalam peningkatan produksi ASI untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas ibu hamil dan ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Politeknik Kesehatan Gorontalo melalui Pusat Penelitian dan Pengeabdian Masyarakat (PPM) yaitu Ibu Hamil dan menyusui di Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo, sehingga tim pengabmas dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adam, Syull K., M. Korompis, dan G. Alow. 2016. "Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan Dan Pemberian Asi Eksklusif." *Jurnal Ilmiah Bidan* 4(2):227076.
- Fahra, Rima Ulfa. 2017. "Status Paritas Dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengeluaran

- Asi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan.” *NurseLine JOurnal* 2(2):9.
- Farhan, Kamilia, dan Devieka Rhama Dhanny. 2021. “Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi.” *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 2(1):27. doi: 10.24853/myjm.2.1.27-33.
- Fatriani, Rully. 2018. “Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Inisiasi Menyusu Dini.” *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 6(2):149. doi: 10.47218/jkpbl.v6i2.52.
- Hasriyana, Dina, dan Endang Surani. 2021. “Pentingnya Memberikan Asi Eksklusif Untuk Kehidupan Bayi Dalam Perspektif Islam dan Kesehatan; Literatur Review.” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i* 8(5):2018–19.
- Hidayanti, Lilik, dan M. Ze. Rahfiludin. 2020. “Dampak Anemi Defisiensi Besi pada Kehamilan: a Literature Review.” *Gaster* 18(1):50. doi: 10.30787/gaster.v18i1.464.
- Muslim, Vikhabie Yolanda; St Halimatusyaadiah. 2017. “Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017.” *Jurnal Midwifery Update (MU)* 8511:1–9.
- Ningsih, Eka Sarofah, Husnul Muthoharoh, dan Usnur Erindah. 2021. “Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Pada Masa Laktasi.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 16(2):4–13.
- Nurahmawati, Dhewi, Mulazimah Mulazimah, Yani Ikawati, Delarosi Dwi Agata, dan Rindi Pratika. 2021. “Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri.” *Abdimas: Papua Journal of Community Service* 3(2):61–67. doi: 10.33506/pjcs.v1i2.1416.
- Olii, N., J. G. Claudia, Nurhidayah, dan Ni Made Dewi Anggraeni. 2021. “Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga.” *JMM (Jurnal ...)* 5(3):2–5.
- Olii, N., Sukaisi, Asriah, S. Y. Kusika, C. C. Situmorang, C. M. Haumahu, M. M. Tompunuh, dan Zuraidah. 2022. “The effect of red guava (*Psidium guajava* L.) juice on pregnant women’s hemoglobin level.” *Food Research* 6(3):382–88. doi: 10.26656/fr.2017.6(3).435.
- Olii, Nancy, dan Nurnaningsih Ali Abdul. 2019. “Pisang Ambon Dan Agar-Agar Rumput Laut Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil.” *Jambura Health and Sport Journal* 1(2):71–81. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2537.
- Podungge, Yusni, Rahma Dewi Agustini, Nurhidayah, Fatmawati Ibrahim, Hikmandayani, Puspita Sukmawaty, dan Herman Priyono Luawo. 2022. “Pemberdayaan Keluarga Dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Status Gizi Bayi Balita Melalui Program Toddler’s Berkualitas.” *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 6(5):4298–4305.
- Prastiyani, Lien Meilya Muriasti, dan Nuryanto Nuryanto. 2019. “Hubungan Antara Asupan Protein Dan Kadar Protein Air Susu Ibu.” *Journal of Nutrition College* 8(4):246–53. doi: 10.14710/jnc.v8i4.25838.
- Salamah, Umi, dan Philipa Hellen Prasetya. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian Asi Eksklusif.” *Jurnal Kebidanan Malahayati* 5(3):199–204. doi: 10.33024/jkm.v5i3.1418.
- Sari, Wahyu Anjas, dan Siti Nur Farida. 2020. “Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Menyusui Tentang Manfaat ASI dengan Pemberian ASI Eksklusif Kabypaten Jombang.” *Jurnal Penelitian Kesehatan* 8(1):6–12.
- Sholeha, Siti Nur, Edi Sucipto, dan Nilatul Izah. 2019. “The Effect of Breast Care on Breast Milk Production of Postpartum Mother.” *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan* 6(2):98–106. doi: 10.35316/oksitosin.v6i2.491.
- Sitepu, Stefani Anastasia, Tetty Junita Purba, Nur Mala Sari, Marlen Sadrina Sitepu, dan Erlina Hayati. 2021. “The Impact Of Anemia On Pregnant Women.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau* 1(4):47–54.

- Sitompul, Emilia Silvana, dan Juana Linda Simbolon. 2020. "Pemeriksaan Hb Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sitadatada." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 1(1):437-40. doi: 10.24967/psn.v1i1.862.
- Wulandari, Elza, Violita Siska Mutiara, Mika Oktarina, Mimi Yosiyanti, dan Buyung Keraman. 2022. "Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas." *perawatan payudara meningkatkan produksi ASI ibu nifas* 9(1):487-91.
- Yanti, Febri Dwi, Nancy Oliy, Magdalena M. Tompunuh, Sri Nurlaily Z, Nurhidayah, Nurnaningsih Ali Abdul, dan Herman Priyono Luawo. 2022. "Edukasi dan Pemberian Jagung Susu Keju Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja Putri." 6(2):1-3.