PENGALAMAN IBU MENYUSUI MENGKONSUMSI "BOOSTER ASI" SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Fela Putri Hariastuti[1]
ISTeK ICsada Bojonegoro
Corresponding Author Email : felaputri8r@gmail.com

Andin Ajeng Rahmawati[2]
ISTeK ICsada Bojonegoro
Email : andinajeng88@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan utama bayi yang terbaik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama tiga sampai enam bulan pertama (WHO, 2007). ASI dapat diartikan sebagai makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup. ASI berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk kesehatan karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit. Masalah yang sering muncul pada ibu nifas (postpartum) salah satunya adalah gangguan produksi ASI. Di Indonesia, survey yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan, didapatkan 46% ketidaklancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang, 25% akibat premature, dan 5% akibat penyakit akut maupun kronis. Hasil survey di Jawa Timur didapatkan 25% orang ibu nifas yang mengalami ketidaklancaran ASI, meliputi (20%) akibat frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari, (12x) akibat BBLR, (8%) akibat prematur, (4%) akibat penyakit akut (Mastitis), dan (56%) akibat perawatan payudara yang kurang. Beragam masalah sering terjadi pada saat menyusui yaitu ibu dalam keadaan stress, putting susu datar atau terbenam, puting susu lecet atau nyeri, payudara bengkak, saluran ASI tersumbat, mastitis atau radang payudara. Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dna lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain itu karena berbagai alasan ibu misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Sedangkan dampak yang terjadi pada bayi bila ASI ibu tidak lancar yaitu bayi sering menangis, bayi ikterus, berat badan bayi berkurang, bayi kurang puas dan bayi susah tidur. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi transenden. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang pada umumnya menjelaskan dan memberi pemahaman dan interpretasi tentang berbagai perilaku dan pengalaman manusia. Partisipan dalam penelitian ini ada 2, yaitu partisipan utama dan partisipan pendukung. Kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan ibu nifas melalui program O-MOMS di Desa Ngumpakdalem Kec. Dander dan Desa Tikusan Kec. Kapas Kabupaten Bojonegoro dapat dilaksanakan dengan baik dengan hasil seluruh ibu nifas dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Kata Kunci: Pengalaman; Konsumsi; Air Susu Ibu;

ABSTRAK

Mother's Milk (ASI) is the best main food for babies and can meet the nutritional needs of babies during the first three to six months (WHO, 2007). Breast milk can be interpreted as a natural food in the form of a liquid with sufficient nutritional content and is suitable for the needs of the baby so that the baby grows and develops well. Breast milk in the form of a yellowish clear liquid (colostrum) is very good for health because it contains substances that are immune to disease. One of the problems that often arise in postpartum (postpartum) mothers is impaired milk production. In Indonesia, a survey conducted by research and development agencies in the health sector, in 2012 found that 46% of breast milk delays occurred due to lack of breast care, 25% due to premature, and 5% due to acute or chronic diseases. The results of a survey in East Java found that 25% of postpartum mothers experienced breastfeeding difficulties, including (20%) due to breastfeeding frequency less than 8x/day, (12x) due to LBW, (8%) due to premature, (4%) due to disease acute (Mastitis), and (56%) due to lack of breast care. Various problems often occur during breastfeeding, namely the mother is under stress, the nipples are flat or immersed, the

nipples are sore or sore, the breasts are swollen, the milk ducts are blocked, mastitis or inflammation of the breast. The inhibiting factor in breastfeeding is the production of breast milk itself. Low milk production and slow release can cause mothers not to give enough milk to their babies. Apart from that, for various reasons, mothers are afraid of being fat, busy, saggy breasts, and so on. While the impact that occurs on the baby if the mother's milk is not smooth, namely the baby often cries, the baby is jaundiced, the baby's weight decreases, the baby is dissatisfied and the baby has difficulty sleeping. This study uses a type of qualitative research with a transcendent phenomenological approach. Qualitative research is research that generally explains and provides understanding and interpretation of various human behaviors and experiences. There were 2 participants in this study, namely the main participants and supporting participants. Community service activities assisting postpartum mothers through the O-MOMS program in Ngumpakdalem Village, Kec. Dander and Tikusan Village, Kec. Cotton in Bojonegoro Regency can be implemented well with the result that all postpartum mothers can overcome the problems they face.

Keywords : Experience; Consumption' Mother's Milk

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan utama bayi yang terbaik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi selama tiga sampai enam bulan pertama (WHO, 2007). ASI dapat diartikan sebagai makanan alamiah berupa cairan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk kebutuhan bayi sehingga bayi tumbuh dan berkembang dengan baik. ASI berupa cairan bening berwarna kekuningan (kolostrum) sangat baik untuk kesehatan karena mengandung zat kekebalan terhadap penyakit (Depkes RI, 2005). Masalah yang sering muncul pada ibu nifas (postpartum) salah satunya adalah gangguan produksi ASI. (Akhmad, 2017). Produksi ASI yang sedikit menjadi masalah utama para ibu yang baru melahirkan, selain masalah putting susu tenggelan atau datar, payudara bengkak, bayi enggan menyusu karena Teknik yang kurang benar atau bayi yang berlidah pendek (Dewi, 2013). Hal ini berakibat buruk pada bayi karena ibu biasanya mencari alternatif dengan memberikan susu formula pada bayinya yang menyebabkan intensitas isapan bayi menjadi berkurang karena bergantian menggunakan susu formula yang menjadikan ASI menjadi semakin sedikit yang keluar (Budiasiih, 2008).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan ibu untuk menyusui eksklusif selama 6 bulan. Bayi baru dapat diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) setelah 6 bulan dan ibu dianjurkan tetap memberikan ASI sampai anak berumur minimal 2 tahun. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan juga merekomendasikan para ibu untuk menyusui eksklusif 6 bulan (Riskesdas, 2018). Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan pemberian ASI eksklusif di Indonesia baru mencapai 37,3% sedangkan target untuk pemberian ASI eksklusif adalah 90%.

Di Indonesia, survey yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan dibidang kesehatan, pada tahun 2012 didapatkan 46% ketidaklancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang, 25% akibat premature, dan 5% akibat penyakit akut maupun kronis. Hasil survey di Jawa Timur didapatkan 25% orang ibu nifas yang mengalami ketidaklancaran ASI, meliputi (20%) akibat frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari, (12x) akibat BBLR, (8%) akibat prematur, (4%) akibat penyakit akut (Mastitis), dan (56%) akibat perawatan payudara yang kurang.

Beragam masalah sering terjadi pada saat menyusui yaitu ibu dalam keadaan stress, putting susu datar atau terbenam, puting susu lecet atau nyeri, payudara bengkak, saluran ASI tersumbat, mastitis atau radang payudara. Faktor penghambat dalam pemberian ASI adalah produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang kurang dna lambat keluar dapat menyebabkan ibu tidak memberikan ASI pada bayinya dengan cukup. Selain itu karena berbagai alasan ibu misalnya takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Sedangkan dampak yang terjadi pada bayi bila

ASI ibu tidak lancar yaitu bayi sering menangis, bayi ikterus, berat badan bayi berkurang, bayi kurang puas dan bayi susah tidur. (Khasanah, 2011). Namun tidak semua ibu pasca salin dapat memberikan ASI-nya pada bayi karena terganggu produksi ASI-nya. Untuk meningkatkan produksi ASI berbagai metode telah banyak dilakukan seperti pijat oksitosin, metode marmet, banyak minum air putih, relaksasi, konsumsi sayur daun katuk, sayur jagung sampai konsumsi berbagai ekstrak herbal dan kimiawi pelancar ASI. Berbagai metode, asupan makanan dan minuman yang berfungsi untuk memperlancar produksi ASI bisa dikatakan sebagai ASI booster. Jadi ASI booster pada sebenarnya juga merujuk pada Mood Booster (jaga mood untuk selalu berada pada keadaan yang tidak stress), Time Booster (kualitas waktu yang digunakan hanya untuk berduaan dengan sang bayi), Confidence Booster (kepercayaan diri yang tinggi kalua ASI lancer), Food Booster (makanan bergizi, kaya nutrisi dan tinggi kandungan zat gizi), Natural ASI Booster (ASI booster alami sebagai suplemen pendukung untuk ASI yang berkualitas) maupun kimia ASI booster (zat kimiawi yang dapat merangsang okstitosin dan prolaktin).

Berbagai program maupun kebijakan pemerintah Indonesia dalam mendukung pemberian ASI ekslusif pada 6 bulan pertama kehidupan bayi mampu meningkatkan kesadaran ibu maupun masyarakat mengenai pentingnya ASI eksklusif. Kesadaran ibu yang semakin meningkat mengenai pemberian ASI eksklusif mampu meningkatkan cakupan pemberina ASI di Indonesia. Solusi yang daoat dulakukan dalam menangani masalah produksi ASI yang kurang adalah memberikan penyuluhan kepada ibu menyusui mengenai makanan-makanan yang dpat meningkatkan produksi ASI.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

   Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi transenden. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang pada umumnya menjelaskan dan memberi pemahaman dan interpretasi tentang berbagai perilaku dan pengalaman manusia (individu) dalam berbagai bentuk. Pemilihan desain ini didasari alasan bahwa penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi transenden menyediakan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman atau fenomena yang dialami oleh individu (Afiyanti, 2014).

   Fenomena yang diteliti dalam penelitian ini adalah Pengalaman Ibu Menyusui Mengkonsumsi "Booster ASI" Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI.

2. Partisipan dan sampling

   a. Partisipan

      Dalam penelitian kualitatif, istilah sampel diganti dengan sebutan partisipan atau informan (Poerwandari, 2009). Partisipan dalam penelitian ini ada 2, yaitu partisipan utama dan partisipan pendukung.

      Adapun kriteria inklusi partisipan utama yaitu:

      1) Ibu yang baru melahirkan pertama kali dan sedang menyusui dengan usia anak tidak lebih dari 6 bulan,
      2) Dapat berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia.
      3) Bersedia menjadi partisipan

      Adapun kriteria inklusi untuk partisipan pendukung, yaitu:

      1) Suami dari partisipan utama/ibu mertua dan bidan.
      2) Dapat berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia.
      3) Bersedia menjadi partisipan.

   b. Sampling

      Pemilihan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sampel yang dipilih berorientasi pada tujuan penelitian (Afiyanti, 2014). Partisipan dipilih secara sengaja karena memiliki pengalaman yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Penentuan jumlah partisipan pada penelitian ini ditentukan berdasarkan pendapat dari Bidan paling sedikit 1 – 10 orang.

      Pengambilan data dihentikan apabila telah mencapai saturasi data. Menurut Morse (2000) dalam Afiyanti (2014), saturasi data tergantung dari beberapa faktor, meliputi: kualitas data yang akan dihasilkan, lingkup penelitian, sifat alamiah fenomena yang akan diteliti, dan kompleksitas data atau

informasi yang diperoleh dari tiap-tiap partisipan

3. Pengumpulan data dan Analisa data
   a. Metode pengumpulan data

      Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara. Jenis wawancara yang digunakan ialah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Pada wawancara mendalam, peneliti menggali data seperti halnya pada diskusi terarah, namun subjek diwawancara secara individual. Untuk lama wawancara, wawancara dilakukan tidak lebih dari 1 jam dan bergantung pada waktu partisipan agar partisipan dapat merencanakan kegiatannya pada hari itu tanpa terganggu oleh proses wawancara.

   b. Alat pengumpul data/instrument pengumpul data

      Menurut Nasir (2011) dalam Susilo, dkk. (2015), instrumen atau alat pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen langsung dengan dibantu pedoman wawancara mendalam (*in depth interview*) dalam bentuk pertanyaan, alat bantu perekam (perekam suara dari *handphone*), alat tulis dan catatan lapangan (*field note*).

   c. Waktu dan tempat penelitian
      1) Waktu

         Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni s/d Agustus 2021

      2) Tempat

         Penelitian dilakukan di wilayah kerja Ponskesdes Plesungan

4. Analisa data

   Analisis data merupakan upaya untuk mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesis, mencari dan menemukan pola, menemukan hal yang penting dan dipelajari, serta memutuskan apa yang akan disampaikan dan diceritakan kepada orang lain (Moleong, 2010).

5. Keabsahan data

   Menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan menurut Susilo, dkk (2015), yaitu keterpercayaan data (*credibility*), keteralihan data (*transferability*), ketergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).

6. Etika penelitian

   Etika penelitian adalah menunjuk pada prinsip-prinsip etis yang diterapkan dalam kegiatan penelitian, dari proposal penelitian sampai dengan publikasi hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.

   Penelitian ini dilakukan di Ponkesdes Plesungan yang terletak di Desa Plesungan Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Masyarakat di wilayah Ponkesdes Plesungan merupakan masyarakat yang aktif dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di Ponkesdes Plesungan. Kehidupan sehari-hari masyarakat di wilayah Ponkesdes Plesungan sebagian besar bercocok tanam, sebagian bekerja sebagai petani dan buruh tani, serta sebagian lainnya sebagai pekerja di kantor swasta maupun pemerintahan. Program Ponkesdes yang mendukung ASI eksklusif diantaranya adanya kelas ibu hamil yang diadakan untuk meningkatkan motivasi dan kesadaran ibu mengenai pentingnya memberikan ASI eksklusif, pada setiap penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada minggu pertama.

2. Karakteristik Informan

   Masyarakat di wilayah Ponkesdes Plesungan sudah sejak turun temurun mempunyai kebiasaan mengkonsumsi booster ASI semenjak masa kehamilan. Ibu hamil yang ada di wilayah Ponkesdes Plesungan mayoritas mengkonsumsi beberapa booster ASI diantaranya jamu tradisional, pil pelancar ASI, sayur daun katuk. Masyarakat percaya bahwa kebiasaan minum booster ASI bisa memberikan efek positif pada bayi dan juga kesiapan proses menyusui. Kebiasaan minum booster ASI dilakukan pada trimester akhir menjelang persalinan.

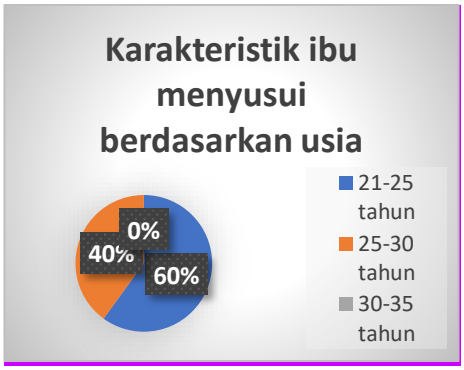
   Jumlah informan keseluruhan adalah 20 orang. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Informan dalam penelitian ini adalah Ibu menyusui yang ada di Ponkesdes Plesungan Kabupaten Bojonegoro yang telah bersedia menjadi informan untuk diwawancara mendalam semi terstruktur *(indept interview).*

Penelitian yang dilakukan dengan tekhnik *purposive sampling* didapatkan 10 informan.

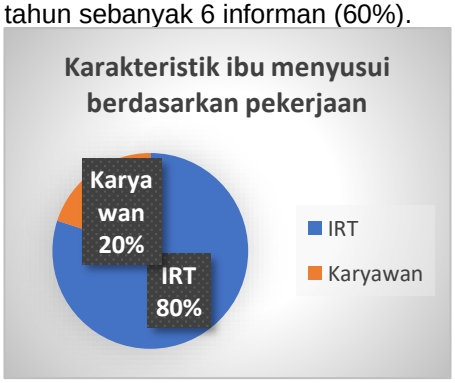
Uraian singkat mengenai informan adalah sebagai berikut:

1. Informan 1 (Ny. D) berusia 23 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak berusia 3 bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: *"saya tidak bekerja mbak, hanya ibu rumah tangga. Anak saya berumur umur tiga (3) bulan. Saya mengkonsumsi asifit karena menurut Bidan itu suplemen yang bagus untuk menambah ASI"*. Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, walaupun sesekali informan berbicara dengan suaminya.
2. Informan 2 (Ny. A) berusia 24 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia 5 bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: *"kula mboten nyambut mbak, teng griyo kemawon ngrumat yoga kula, umur gangsal sasi"*(saya tidak bekerja mbak,di rumah saja merawat anak saya, yang berusia lima (5) bulan) . Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, walaupun sesekali informan berbicara sambil menyusui.
3. Informan 3 (Ny. A) berusia 26 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia 5 bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: *"aku ora kerjo kok mbak, ibu rumah tangga mbak ngene iki, momong anakku. Sakniki usiane limang sasi"* (saya tidak bekerja mbak, ibu rumah tangga mbak, ngerawat anak saya, usianya sekarang lima (5) bulan). Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, walaupun sesekali informan berbicara sambil masak.
4. Informan 4 (Ny. S) berusia 28 tahun, seorang karyawan swasta. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia 6 bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: "saya karyawan swasta dengan 1 anak mbak, usia anak saya enam (6) bulan". Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, walaupun sesekali informan berbicara bermain dengan anaknya.
5. Informan 5 (Ny. S) berusia 25 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang terakhir berusia 4 bulan. Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan.
6. Informan 6 (Ny. S) berusia 22 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia 3 bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: "saya ibu rumah tangga dengan 1 anak mbak, usia anak saya tiga bulan". Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan. Informan ini hanya fokus untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan saat dilakukan wawancara.
7. Informan 7 (Ny. D) berusia 27 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia lima (5) bulan. Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan.
8. Informan 8 (Ny. S) berusia 25 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia enam (6) bulan, hal ini sesuai dengan yang diungkapkan informan yaitu: *"saya ibu rumah tangga dengan 1 anak mbak, usia anak saya enam bulan"*. Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan. Informan ini hanya fokus untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan saat dilakukan wawancara.
9. Informan 9 (Ny. F) berusia 28 tahun, seorang ibu rumah tangga. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia lima (5) bulan. Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan.
10. Informan 10 (Ny. S) berusia 24 tahun, seorang karyawan toko. Informan ini memiliki satu (1) anak yang berusia 5 bulan, hal ini sesuai dengan yang

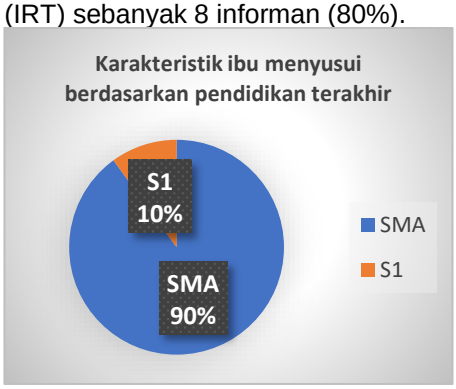
diungkapkan informan yaitu : "kula nyambut teng toko sembako *mbak, nderek teng peken. Gadah anak setunggal, umur gangsal ulan"* (saya kerja di toko sembako mbak, ikut di pasar. Punya anak satu, usia lima bulan). Dalam wawancara berlangsung informan sangat kooperatif dan antusias menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, walaupun sesekali informan sambil melipat baju-bajunya.



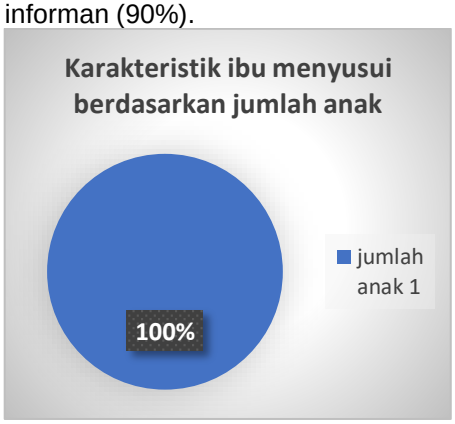
Lebih dari sebagian ibu berusia 21-25 tahun sebanyak 6 informan (60%).



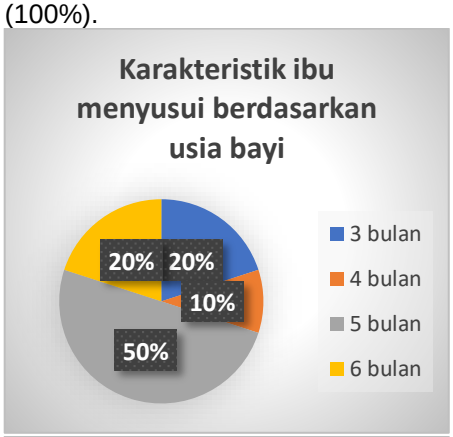
Lebih dari sebagian responden tidak bekerja/sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 8 informan (80%).

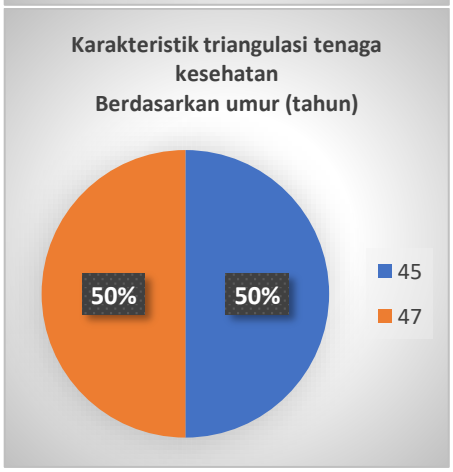


Lebih dari sebagian responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 9 informan (90%).

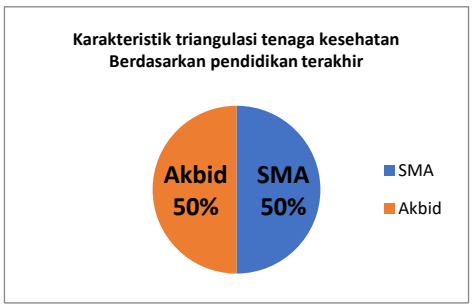


Sebagian besar responden memiliki anak 1 yaitu sebanyak 10 responden (100%).





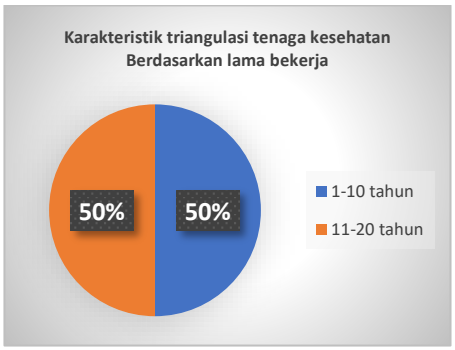
Karakteristik triangulasi dari tenaga kesehatan berjumlah 2 orang dengan umur termuda 45 tahun dan umur tertua adalah 47 tahun.



Karakteristik triangulasi dari tenaga kesehatan berjumlah 2 orang dengan pendidikan terakhir dari SMA dan Akademi Kebidanan.



Karakteristik triangulasi dari tenaga kesehatan berjumlah 2 orang dengan pekerjaan adalah sebagai bidan desa berjumlah 1 orang dan kader berjumlah 1 orang.



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan ibu nifas melalui program O-MOMS di Desa Ngumpakdalem Kec. Dander dan Desa Tikusan Kec. Kapas Kabupaten Bojonegoro dapat dilaksanakan dengan baik dengan hasil seluruh ibu nifas dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

SARAN

1) Bagi Tenaga Kesehatan

   Untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas perlu KIE pada ibu nifas mengenai gizi ibu nifas, perawatan payudara, perawatan perineum, cara memompa ASI dan sebagainya. Diharapkan tenaga kesehatan melibatkan keluarga dalam memberikan asuhan ibu nifas

2) Pengabdian Masyarakat selanjtnya

   Meskipun dalam pengabdian masyarakat ini masih banyak memiliki kekurangan, diharapkan bisa menjadi pemicu untuk pengabdian masyarakat selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri

Kemenkes RI. 2017. WartaKESMAS : GIZI, Investasi Masa Depan Bangsa. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–27.

MCA Indonesia. 2014. Gambaran Umum Proyek Kesehatan dan Gizi Berbasis Mayarakat (PKGBM) Untuk Mencegah Stunting. Tersedia di http://www.mca-indonesia.go.id/assets/uploads/media/pdf/Buku-Gambaran-Umum-ok.pdf

WHO. 2010. Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide. editor. Switzerland: WHO Press;

Wiryasaputra, dan Totok S. 2006, Ready To Care: Pendamping dan Konseling Psikoterapi, Yogyakarta: Galang Press