



## PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI DALAM PEMANFAATAN VCO UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DAN PERAWATAN PAYUDARA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Titi Mursiti<sup>1\*</sup>, Ana Sundari<sup>1</sup>, Sri Setiasih<sup>1</sup>, Septalia Isharyanti<sup>1</sup>, Yuni Puji Widiastuti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang UPP Kampus Kendal, Jl. Laut No.21A Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Imu Kesehatan Kendal, JL Laut No. 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

\*[titimursiti80@gmail.com](mailto:titimursiti80@gmail.com)

### ABSTRAK

Rendahnya pemberian ASI Eksklusif, dapat menjadi ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh kualitas SDM secara umum termasuk sebagai salah satu pemicu rendahnya status gizi bayi dan balit. Hal ini disebabkan karena kurangnya produksi ASI dan timbulnya beberapa masalah selama menyusui seperti puting lecet. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan penggunaan Virgin Cocconut Oil (VCO). Tujuan dari kegiatan PKM ini dalam rangka pemberdayaan ibu menyusui dalam pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan stunting. Metode Pengabdian kepada Masyarakat melalui pendidikan kesehatan tentang Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan stunting. Sasaran PKM adalah ibu menyusui di Desa Bandengan Kendal sebanyak 40 orang. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berjarak kira-kira 1 KM dari Poltekkes Kemenkes Semarang Kampus Kendal. Evaluasi dilakukan melalui pemberian Pre tes sebelum pemberian pendidikan kesehatan dan post tes dilaksanakan 3 hari setelah pendidikan kesehatan. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah Ibu menyusui berdaya dalam pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara. Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah leaflet dan poster yang digunakan untuk memberikan informasi seputar pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara serta artikel dalam jurnal PKM. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu menyusui tentang Pemanfaata VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara guna mencegah stunting.

Kata kunci: pemberdayaan ibu menyusui; produksi asi; perawatan payudara; stunting; vco

## EMPOWERING BREASTFEEDING MOTHERS IN THE USE OF VCO TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION AND BREAST CARE AS A STUNTING PREVENTION EFFORT

### ABSTRACT

*Low levels of exclusive breastfeeding can be a threat to children's growth and development which will affect the quality of human resources in general, including being one of the triggers for the low nutritional status of infants and toddlers. This is caused by a lack of breast milk production and the emergence of several problems during breastfeeding such as sore nipples. One effort that can be made to overcome this problem is by using Virgin Coconut Oil (VCO). The aim of this PKM activity is to empower breastfeeding mothers in using VCO to increase breast milk production and breast care as an effort to prevent stunting. Community Service Method through health education regarding the Empowerment of Breastfeeding Mothers in the use*

*of VCO to increase breast milk production and breast care as an effort to prevent stunting. PKM's target is 40 breastfeeding mothers in Bandengan Kendal Village. The place for carrying out community service activities is approximately 1 KM from the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Semarang, Kendal Campus. The result of this community service is that breastfeeding mothers are empowered to use VCO to increase breast milk production and breast care. The output of this community service is leaflets and posters which are used to provide information about the use of VCO to increase breast milk production and breast care. After health education was carried out, there was an increase in breastfeeding mothers' knowledge and skill about the use of VCO to increase breast milk production and breast care to prevent stunting.*

*Keywords:* breast milk production; breast care; empowerment of breastfeeding mothers; stunting; vco

## PENDAHULUAN

Rendahnya pemberian ASI, dapat menjadi ancaman bagi tumbuh kembang anak yang akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas SDM secara umum termasuk sebagai salah satu pemicu rendahnya status gizi bayi dan balita. Bagi bayi ASI bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit, selain itu kandungan gizi dalam ASI juga dapat memenuhi seluruh kebutuhan gizi pada bayi kurang dari 6 bulan (4) . Untuk mencapai tumbuh kembang optimal, di dalam Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, WHO dan UNICEF merekomendasikan empat hal penting yang harus dilakukan yaitu: pertama memberikan air susu ibu kepada bayi segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir, kedua memberikan hanya air susu ibu (ASI) saja atau pemberian ASI secara eksklusif sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, ketiga memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan, dan keempat meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan atau lebih.

Keberhasilan Program ASI Eksklusif tidak hanya tergantung pada ibu menyusui saja tetapi perlu dilaksanakan secara lintas sektor dan terpadu serta diperlukan peran serta masyarakat. Pelayanan kesehatan selama masa kehamilan, persalinan, nifas sangat penting bagi keberlangsungan ibu dan bayi, termasuk dalam upaya untuk menurunkan AKI dan AKB. Salah satu faktor penyebab ibu tidak menyusui eksklusif dikarenakan kurangnya produksi ASI dan masalah menyusui seperti puting lecet. Hal ini menyebabkan ibu enggan untuk menyusui. Beberapa upaya dapat kita lakukan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya yaitu melakukan pijak oksitosin, akupresur, pijat okitani, totok payudara maupun mengkonsumsi makanan herba seperti daun katuk, daun kelor dan Virgin Coconut Oil (VCO). Buah kelapa sering digunakan sebagai bumbu masak, diantaranya dibuat sebagai santan dan minyak goreng. Cara penyajianya pun beragam ada yang sebagai campuran sayur, maupun minuman. Salah satu produk olahan kelapa adalah minyak kelapa virgin (Virgin Coconut Oil) atau yang sering dikenal dengan sebutan minyak kelapa murni, aman dikonsumsi dan memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Virgin coconut oil (VCO) juga mempunyai kemampuan untuk mencegah beberapa jenis penyakit diantaranya, kanker, jantung, hipertensi, stroke dan atherosclerosis, menurunkan kadar kolesterol, mematikan beberapa jenis virus, bakteri, jamur dan ragi serta membantu melindungi tubuh dari radikal berbahaya. Minyak kelapa (virgin coconut oil) juga telah digunakan secara tradisional sebagai kosmetik untuk kecantikan, menutrisi kulit dan melembabkan kulit yang kering, serta membantu dalam mempercepat pergantian sel-sel kulit mati sehingga mempercepat penyembuhan luka kecil atau jika terjadi peradangan pada kulit, sehingga minyak kelapa ini sangat sesuai untuk perawatan puting dan payudara pada ibu menyusui.

Selain itu konsumsi VCO oleh ibu hamil dan ibu menyusui memberikan efek positif bagi ibu dan bayinya. Melati Ananda Kusuma dkk (2020) menyatakan bahwa mengkonsumsi VCO dapat melancarkan proses kelahiran pada ibu hamil dan menambah Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui. Dengan mengkonsumsi VCO, akan dihasilkan ASI dengan komposisi asam lemak rantai sedang yang lebih banyak sehingga dapat membantu penyerapan zat gizi, fungsi pencernaan, mengatur kadar gula darah dan melindungi bayi dari mikroorganisme pengganggu. Sebagai contoh, mengkonsumsi tiga setengah sendok makan (52,5 mL) VCO satu kali sehari dapat meningkatkan komposisi asam laurat di dalam ASI sebesar 3,90-9,60% setelah 14 jam, bila dikonsumsi secara terus menerus selama menyusui, kandungan asam lemak rantai sedangnya akan semakin meningkat (Subroto, 2006). Dengan pemanfaat VCO diharapkan mampu meningkatkan produksi ASI, masalah menyusui teratasi dan kebutuhan gizi bayi terpenuhi dengan pemberian ASI sehingga dapat mencegah kejadian stunting. Berdasarkan uraian tersebut, tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk pemberdayaan ibu menyusui dalam pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara sebagai upaya pencegahan stunting.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengacu pada SPO pelaksanaan kegiatan PKM. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut : Persiapan pengabdian, survey lokasi, penetapan lokasi, pelaksanaan kegiatan PKM, kegiatan monitor dan evaluasi. Bentuk program PKM yang telah dilaksanakan adalah Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi pemberdayaan ibu menyusui dalam pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara. Pemberian materi melalui ceramah dan diskusi terhadap seluruh peserta serta demonstrasi pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara. Kegiatan diawali dengan Pre tes yang dilakukan sesaat sebelum penyuluhan dilakukan dan diakhiri dengan Post tes. Kegiatan evaluasi dilakukan setelah kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan kemampuan sasaran primer tentang pemanfaatan VCO untuk meningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara. Hal ini dilaksanakan 3 hari setelah kegiatan penyuluhan.

Kegiatan PKM dilaksanakan selama 1 bulan dimana selama kurun waktu tersebut Ibu menyusui yang menjadi sasaran program Pengabdian akan diberikan Penyuluhan dan Pendidikan Kesehatan tentang Manfaat VCO dalam upaya meningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara langsung oleh TIM PKM bersama kader kesehatan. Proses pelaksanaan keberlanjutan dari kegiatan ini yakni pendampingan maupun pemberdayaan masyarakat, secara intensif dan terarah serta tercapai tujuan dari permasalahan yang dialami Ibu Menyusui. Keberlanjutan program dapat dilaksanakan oleh Ibu Menyusui, kader kesehatan, bidan desa serta masyarakat dalam pembuatan VCO, sehingga harapan kedepannya mampu meningkatkan social ekonomi serta derajat kesehatan masyarakat karena kandungan gizi yang terdapat dalam VCO banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan. Peningkatan social ekonomi masyarakat melalui produksi VCO yang dapat dikomersialkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian Masyarakat "Pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan Perawatan Payudara Dalam Upaya Mencegah Stunting di Kelurahan Bandengan Kecamatan Kendal " yang sudah terlaksana adalah: Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan di Kelurahan Bandengan kepada 40 Ibu Menyusui dengan di bantu oleh kader dan Bidan Desa, sebelum kegiatan penyuluhan peserta mengisi pre test, untuk mengetahui pemahaman peserta

tentang manfaat VCO untuk Ibu menyusui, hasil pre test tersebut menunjukkan untuk pengetahuan Ibu apa itu VCO, terbuat dari apa dan manfaatnya untuk Ibu menyusui 80% pengetahuannya peserta masuk katagori kurang baik. Setelah Peserta mengisi kuesioner pretes kemudian dilakukan penyuluhan (Pendidikan kesehatan) dengan ceramah interaktif tentang ap aitu VCO, terbuat dari apa, manfaatnya apa saja, kemudian juga dilakukan demonstrasi cara perawatan Payudara dengan menggunakan VCO. Evaluasi hasil Pengabmas dilakukan 3 hari setelah kegiatan penyuluhan pertama dan bertempat di kelurahan Bandengan, Evaluasi menggunakan kuesioner (post test) dan hasilnya ternyata cukup signifikan, pengetahuan peserta tentang pemanfaatan VCO untuk meningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara Dalam Upaya Pencegahan Stunting meningkat, 70% peserta pengetahuannya meningkat. Hasil lebih detai terkait tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan penyuluhan dapat dilihat pada table 1 berikut:

Tabel 1.

Tingkat pengetahuan sasaran sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan

Katergori	Sebelum pendkes		Sesudah pendkes	
	f	%	f	%
Kurang	32	80	12	30
Baik	8	20	28	70

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengenalkan bahan yang mudah di dapat dengan harga terjangkau dan kaya manfaat yaitu minyak kelapa atau VCO yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara sehingga Ibu menyusui ASI nya melimpah, kualitasnya ASI nya meningkat, serta masalah peberian ASI seperti Payudara bengkak, puting susu lecet dan lain- lain dapat diminimalisir sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif meningkat, dilanjutkan dengan pemberian ASI selama 2 tahun, yang pada akhirnya kejadian stunting pada bayi dan balita juga menurun. Pendidikan kesehatan merupakan sebuah kegiatan atau upaya untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan kepada khalayak baik individu, kelompok maupun masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengatahan, pemahaman yang mampu memengaruhi perilaku sasaran kearah yang lebih sehat. Notoatmodjo (2011) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa factor diantarnya adalah pendidikan, pekerjaan, pengalaman, keyakinan, dan sosial budaya. Pendidikan didapatkan melalui pendidikan formal melalui jenjang pendidikan yang terstruktur, sedangkan pendidikan non formal melalui seminar, pelatihan, pendidikan dan promosi kesehatan, workshop dan lain sebagainya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Aprillia dan Kusnanto (2022) yang menemukan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu dalam penanganan kejang demam pada anak. Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Yuliani, Satriani, Irfan, Evawaty dan Herlis (2022) yang menemukan bahwa ada pengaruh edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pemberian MP-ASI pada balita usia 6-24 bulan di Desa Bonde Utara Kecamatan Pamboang Kabupaten Majene. Hasil kegiatan PKM ini juga senada dengan Sentana dan Zulkifli (2024) yang menyatakan bahwa Setelah pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta pelatihan.

Melalui pendidikan kesehatan ibu menyusui mendapatkan wawasan baru yang mampu meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui tentang pembuatan dan pemanfaatan VCO untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara. Selain itu dengan mengaplikasikan pengetahuannya tadi ibu mampu meningkatkan produksi ASI dan melakukan perawatan payudara dengan baik sehingga kebutuhan ASI bayi terpenuhi yang berdampak

terhadap optimalisasi tumbuh kembang dan terhindar dari stunting. Minyak kelapa *virgin (Virgin Coconut Oil, VCO)* atau yang sering dikenal dengan sebutan minyak kelapa murni, aman dikonsumsi dan memiliki nilai ekonomi yang tinggi. VCO mempunyai kemampuan untuk mencegah beberapa jenis penyakit diantaranya, kanker, jantung, hipertensi, stroke dan *atherosclerosis*, menurunkan kadar kolesterol, mematikan beberapa jenis virus, bakteri, jamur dan ragi serta membantu melindungi tubuh dari radikal berbahaya. Selain itu VCO juga telah digunakan secara tradisional sebagai kosmetik untuk kecantikan, menutrisi kulit dan melembabkan kulit yang kering, serta membantu dalam mempercepat pergantian sel-sel kulit mati sehingga mempercepat penyembuhan luka kecil atau jika terjadi peradangan pada kulit, sehingga minyak kelapa ini sangat sesuai untuk perawatan puting dan payudara pada ibu menyusui. Jika masalah payudara selama menyusui teratasi maka proses menyusui menjadi lancar dan kebutuhan bayi akan ASI terpenuhi.

Konsumsi *VCO* oleh wanita hamil dan wanita menyusui memberikan efek positif bagi ibu dan bayinya. Kusuma dkk (2020) menyatakan bahwa mengkonsumsi *VCO* dapat melancarkan proses kelahiran pada ibu hamil dan menambah Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui. Dengan mengkonsumsi *VCO*, akan dihasilkan ASI dengan komposisi asam lemak rantai sedang yang lebih banyak sehingga dapat membantu penyerapan zat gizi, fungsi pencernaan, mengatur kadar gula darah dan melindungi bayi dari mikroorganisme pengganggu. Sebagai contoh, mengkonsumsi tiga setengah sendok makan (52,5 mL) *VCO* satu kali sehari dapat meningkatkan komposisi asam laurat di dalam ASI sebesar 3,90-9,60% setelah 14 jam, bila dikonsumsi secara terus menerus selama menyusui, kandungan asam lemak rantai sedangnya akan semakin meningkat. Hal senada juga dikemukakan oleh Wahyuni, Apreliasari, Utaminingsyah dan Xanda (2023) yang menemukan bahwa *VCO* dan susu kedelai ampu meningkatkan produksi ASI ibu postpartum. Apabila produksi ASI meningkat dan pengeluaran ASI juga lancar maka ibu mampu memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya.

Memberikan ASI berarti memberikan zat-zat gizi yang bernilai gizi tinggi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Depkes, 2018). Kandungan karbohidrat dalam ASI berupa laktosa yang bermanfaat bagi saluran pencernaan bayi. Lemak dalam ASI banyak mengandung *polyunsaturated fatty acid* atau asam lemak tak jenuh ganda. Protein yang terkandung dalam ASI yaitu *lactoalbumin* yang mudah dicerna. Disamping itu kandungan mineral dan vitamin dalam ASI banyak, bahkan ASI juga mengandung zat antibodi yang tidak dimiliki oleh susu formula (Pulung dkk, 2016). Dengan demikian kebutuhan nutrisi bayi terpenuhi sehingga tumbuh kembang bayi menjadi optimal dan bayi hidup sehat dan sejahtera jauh dari kemungkinan terjadinya stunting. Melalui pendidikan kesehatan terbukti bahwa tingkat pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan ibu meyusui meningkat dalam pemanfaatan *VCO* untuk meningkatkan produksi ASI dan perawatan payudara yang berdampak terhadap terpenuhinya kebutuhan ASI bayi, proses tumbang yang optimal serta pencegahan stunting pada bayi dan balita melalui pemberian ASI eksklusif dan pemberian MP<sub>ASI</sub> makanan keluarga dengan gizi seimbang dilanjutkan pemberian ASI minimal sampai usia anak dua tahun (Roesli, 2008).

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui pendidikan kesehatan dengan tema “Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam pemanfaatan *VCO* untuk meningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara” mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu menyusui tentang pemanfaatan *VCO* untuk meningkatkan Produksi ASI dan Perawatan Payudara. Pendidikan

kesehatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan serta pendapatan masyarakat. Harapannya ke depan terdapat perubahan positif pada tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat tentang kesehatan sehingga meningkatkan derajat kesehatan dan social ekonomi masyarakat Desa Bandengan

## DAFTAR PUSTAKA

- Antu, M. Y., Maskromo, I. & Rindengan, B. 2020. Potensi daging kelapa kopyor sebagai bahan pangan sehat. Perspektif Review Penelitian Tanaman Industri. 19(2):95-104 DOI: 10.21082/psp.v19n2.2020. 95-104
- Aprillia dan Kusnanto. 2022. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Penanganan Kejang Demam Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di Bidan Praktek Mandiri Uunita Kota Bekasi Tahun 2022. Jurnal Pendidikan dan Konseling. Volume 4 Nomor 4. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5162/3601>
- Astuti, Andini dan Sari. 2023. Pengaruh penggunaan VCO terhadap ruam popok pada bayi usia 0-12 bulan. Journal of Midwifery Science and Women's Health. Volume 3, Nomor 2. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/bidan/article/view/958/355>
- Devriany, Kardinasari, Harindra. 2022. Efektivitas Pemberian Ekstrak Minyak Kelapa Hijau (Cocos nucifera) dengan Cara Oral dan Pemijatan terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Kota Pangkalpinang. Amerta Nutrition Journal. Volume 6 Nomor 1. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1134>
- Diba, F.S.W., Jumari & Edan, D.H. 2018. Kelapa Sebagai Komponen Bahan Ramuan Obat di Karaton Ngayogyakarta Hadiningrat dan Pura Pakualaman. Jurnal penelitian dan pengabdian pelayanan kesehatan. 2(1):23-28
- Kusuma dkk. 2020, Asam Lemak Virgin Cocconut Oil (VCO) dan Manfaatnya untuk Kesehatan. Jurnal AGRINIKA. Maret-2020. 4(1):93-107
- Notoatmodjo S. 2011. Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni. Edisi revisi. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nur Asmi, A. Fatwa Tenriawaru 2020. Pengaruh Pemberian Virgin Cocconut Oil Terhadap Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut Pada Balita Gizi Kurang. Jurnal JIKSH. Vol 10 No.1 Juni 2021
- Pontoh, J., Surbakti, M. & Papilaya, M. 2008. Kualitas virgin coconut oil dari beberapa metode pembuatan. Chemistry Progress, 1(1):60-65.
- Pulung dkk. 2016. Potensi Antioksidan dan Anti Bakteri Virgin Cocconut Oil Dari Tanaman Kelapa Asal Papua. Jurnal Chem. Prog. Vol 9 No.2 November 2016
- Rahmawati, E. & Khaerunnisa, K. 2018. Pembuatan VCO (Virgin Coconut Oil) dengan Proses Fermentasi dan Enzimatis. Jurnal of Food and Culinary. 1(1):1-6
- Roesli U. 2008. Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif. Jakarta. Pustaka Bunda.

Sentana dan Zulkifli. 2024. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam pencegahan diaper dermatitis dengan pemanfaatan virgin coconut oil. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo. Vol 5 Nomor 2. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/article/view/1442>

Subagio, A. 2011. Potensi Daging Buah Kelapa sebagai Bahan Baku Pangan Bernilai. Jurnal Pangan, 20(1):15-26

Thamaria N. 2017. Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Wahyuni, Apreliasari, Utaminingtyas dan Xanda. 2023. Efektivitas konsumsi virgin coconut oil dan susu kedelai terhadap peningkatan produksi asi ibu nifas. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia. Volume 8 Nomor 2. [https://www.researchgate.net/publication/381742926\\_EFEKTIVITAS\\_KONSUMSI\\_VIRGIN\\_COCONUT\\_OIL\\_dan\\_SUSU\\_KEDELAI\\_TERHADAP\\_PENINGKATAN\\_PRODUK\\_SIASI\\_IBU\\_NIFAS](https://www.researchgate.net/publication/381742926_EFEKTIVITAS_KONSUMSI_VIRGIN_COCONUT_OIL_dan_SUSU_KEDELAI_TERHADAP_PENINGKATAN_PRODUK_SIASI_IBU_NIFAS)

Yuliani, Satriani, Irfan, Evawaty dan Herlis. 2022. Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian MP-ASI Pada Balita Usia 6-24 Bulan. Journal Of Noncommunicable Diseases. Volume 2 Nomor 2. <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JOND/article/view/533/361>

