



## **PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI TENTANG ASI EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DAN IBU NIFAS BEKERJA DENGAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN E-MODUL**

**Zumroh Hasanah\*, Alifia Candra Puriastuti, Nindi Kusuma Dewi**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl Semarang no 05 Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

\*[zumroh.hasanah.fik@um.ac.id](mailto:zumroh.hasanah.fik@um.ac.id)

### **ABSTRAK**

Menyusui adalah sebuah proses yang perlu dipersiapkan oleh seorang ibu dengan baik, sehingga ibu dapat memastikan anak mendapatkan nutrisi terbaik selama enam bulan pertama kehidupannya. Studi pendahuluan pada mitra tahun 2022 hingga Februari 2023 didapatkan 88% ibu nifas bekerja tidak memberikan ASI eksklusif dikarenakan ibu merasa ASI saja tidak cukup dan bayi masih rewel. Sasaran kegiatan yakni ibu hamil dan ibu nifas bekerja sejumlah 32 ibu. Tujuan pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui agar tetap dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi meskipun ibu bekerja. Metode pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pemberian pendidikan kesehatan disertai dengan demonstrasi, selain itu juga diberikan e-modul siap menyusui dan ASI eksklusif bagi ibu bekerja yang mudah diakses dan dapat dibaca oleh ibu dimana saja dan kapan saja. Hasil pengmas menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat pengetahuan kurang menjadi 0%, peningkatan tingkat pengetahuan cukup baik dari 53% naik 72%, penurunan tingkat motivasi sangat tidak termotivasi menjadi 0% responden, dan peningkatan tingkat motivasi sangat termotivasi dari 31,3% naik 46,8%. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan motivasi pada ibu hamil dan ibu nifas bekerja untuk melaksanakan ASI Eksklusif.

Kata kunci: ASI eksklusif; hamil; ibu bekerja; menyusui; nifas

### **IMPROVING KNOWLEDGE AND MOTIVATION FOR EXCLUSIVE BREASTFEEDING AMONG PREGNANT AND WORKING MOTHERS AFTER CHILDBIRTH THROUGH HEALTH EDUCATION USING E-MODULES**

#### **ABSTRACT**

*Breastfeeding is a process that a mother needs to be well prepared for to ensure her child gets the best nutrition for the first six months of life. Preliminary studies with partners from 2022 to February 2023 found that 88% of working postpartum mothers did not provide exclusive breastfeeding because they felt that breast milk was insufficient and the baby was still fussy. The target of the activity is pregnant women and postpartum women who work, totalling 32 mothers. The purpose of community service is to provide education to pregnant women and nursing mothers so that they can still provide exclusive breastfeeding to babies even though mothers work. The method of community service is carried out by giving health education accompanied by demonstrations, in addition to being given e-modules ready to breastfeed and exclusive breastfeeding for working mothers that are easily accessible and can be read by mothers anywhere and anytime. The results of the community service showed that there was a decrease in the level of poor knowledge to 0%, an increase in the level of good knowledge from 53% to 72%, a reduction in the level of motivation of very unmotivated to 0% of respondents, and an increase in the level of motivation of very motivated from 31.3% to 46.8%. Community service activities conclude an increase in knowledge and motivation in pregnant women and working postpartum women to carry out exclusive breastfeeding.*

*Keywords: breastfeeding; exclusive breastfeeding; postpartum; pregnancy; working mom*

## **PENDAHULUAN**

Menyusui adalah sebuah proses yang perlu dipersiapkan oleh seorang ibu dengan baik, sehingga ibu dapat memastikan anak mendapatkan nutrisi terbaik selama enam bulan pertama kehidupannya. Data Tahun 2022 menyebutkan 66% bayi di Indonesia menerima ASI eksklusif (I. A. Anggraeni, D. Siti Nurdiati, 2020; N. Lentina, R. Etika, 2021). ASI eksklusif memiliki banyak keuntungan, diantaranya yakni memberikan kekebalan tubuh melalui transfer immunoglobulin dari ibu ke anak, melindungi saluran pencernaan dan pernafasan anak, meningkatkan ikatan antara ibu dan anak, dan secara ekonomi membantu mengurangi biaya keluarga (A. R. Wijayanti and S. Komariyah, 2018).

Faktor keberhasilan ASI eksklusif pada ibu bekerja dapat dibagi menjadi beberapa aspek penting, diantaranya dukungan sosial, fasilitas tempat bekerja, manajemen waktu, pemenuhan nutrisi dan cairan, stress dan kesehatan mental ibu, serta pengetahuan ibu. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Edukasi khusus tentang pentingnya ASI dan cara penyimpanan ASIP yang tepat harus dilakukan bersama anggota keluarga atau pengasuh. Selain itu, dukungan dari teman kerja juga dapat membantu meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Ibu bekerja yang merasa didukung oleh rekan kerja akan lebih mudah dalam mempertahankan ASI eksklusif. Dukungan ini juga perlu didukung dengan fasilitas tempat kerja juga turut mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Ibu bekerja membutuhkan tempat yang nyaman dan privasi untuk memompa ASI, sehingga fasilitas ini harus disediakan oleh tempat kerja. Selain fasilitas ditempat kerja, ibu juga perlu didukung dengan fasilitas penitipan anak yang ramah ASI juga berperan penting. Ibu bekerja yang memiliki fasilitas ini akan lebih mudah dalam mempertahankan ASI eksklusif. Manajemen waktu oleh ibu bekerja juga turut di optimalkan dengan cara membuat jadwal khusus untuk memompa ASI, sekitar 3-4 jam sekali menggunakan pompa yang tepat sehingga mempermudah ibu agar efektif dan efisien dalam manajemen waktu saat bekerja. Pemenuhan nutrisi dan cairan baik di rumah ataupun di kantor sangat penting. Selain itu, pengetahuan ibu turut mendukung keberhasilan ibu dalam kesuksesan ASI eksklusif. Niat yang kuat dari ibu untuk memberikan ASI eksklusif sangat penting. Ibu yang memiliki niat yang kuat akan lebih termotivasi untuk melanjutkan pemberian ASI eksklusif meskipun dalam kondisi bekerja. Pengetahuan yang cukup tentang cara memompa ASI, penyimpanan ASI, dan manajemen laktasi juga sangat penting. Ibu yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mudah dalam mempertahankan ASI eksklusif hingga berhasil. Kunci terpenting dalam kesuksesan pemberian ASI eksklusif adalah faktor mental dari ibu. Perlu semangat lebih, mood yang bagus, suasana hati yang gembira agar produksi ASI tetap lancar (Agustina et al., 2020; Fitriani & Haryani, n.d.; Nugroho, 2022; Taqwin et al., 2022).

Hasil penelitian menyebutkan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan ibu gagal memberikan ASI eksklusif diantaranya yakni kurangnya pengetahuan mengenai ASI eksklusif, usia ibu terlalu muda, dan ibu bekerja. Hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja sering mengalami kegagalan dalam memberikan ASI eksklusif karena tidak tahu manajemen laktasi yang benar, pengasuh bayi sering menggunakan dot untuk memberikan ASI sehingga menyebabkan bayi bingung puting, ibu dan keluarga merasa khawatir anak tidak mendapatkan cukup asupan ASI ketika ditinggal bekerja walaupun sudah ada ASI perah tetap diberikan susu

formula (Chang et al., 2019; I. A. Anggraeni, D. Siti Nurdiati, 2020; R. Ayu Suliasih, D. Puspitasari, 2019).

Keberhasilan menyusui ibu bekerja sangat dipengaruhi oleh keinginan dan motivasi yang kuat dari ibu, dukungan dari suami dan keluarga, dan pengetahuan tentang ASI yang cukup. Diantara strategi untuk meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dapat diberikan pendidikan kesehatan, peningkatan dukungan keluarga, dan lingkungan yang ramah bayi-ibu (Chang et al., 2019). Ada berbagai macam media yang dapat digunakan dalam memberikan pendidikan kesehatan, yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa penggunaan e-modul pada era digital lebih mudah diterima dan digunakan sebagai bahan referensi (F. Imelda and N. A. Darti, 2019; I. A. Anggraeni, D. Siti Nurdiati, 2020; Utami et al., 2019).

Studi pendahuluan di Praktik Bidan Mandiri (PMB) Viandika Permana, SST., M.Kes Desa Karangduren, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang pada tahun 2022 hingga Februari 2023 didapatkan sebanyak 250 ibu hamil, dimana 85% ibu adalah ibu bekerja. Sedangkan data untuk ibu nifas, pada tahun 2022 hingga Februari 2023 didapatkan sebanyak 170 ibu nifas, dimana 88% adalah ibu bekerja dan tidak memberikan ASI eksklusif. Diantara penyebab tidak diberikannya ASI eksklusif adalah karena ibu bekerja dan merasa ASI saja tidak cukup dan bayi masih rewel. Berdasarkan permasalahan tersebut, penting sekali untuk dilakukan pengabdian masyarakat berupa “Upaya Preventif dan Promotif melalui E-Modul Siap Menyusui dan ASI Eksklusif untuk Ibu Hamil dan Ibu Nifas Bekerja di Praktik Mandiri Bidan Viandika Permana., SST., M.Kes Kabupaten Malang”. Tujuan diadakan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan ibu menyusui agar dapat memberikan ASI secara eksklusif kepada bayi meskipun ibu bekerja.

## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dalam tahap sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak mitra terkait, yakni dengan PMB Viandika Permana serta Kepala Desa untuk melakukan kolaborasi program dan penentuan waktu pada pihak yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini. Sasaran yang disepakati bersama mitra pengabdian masyarakat yakni ibu hamil dan ibu nifas yang bekerja sejumlah 32 ibu.
2. Persiapan tempat dan fasilitas pengabdian masyarakat. Survey dan identifikasi fasilitas akan dilakukan oleh tim untuk memetakan fasilitas yang dapat digunakan untuk pengabdian masyarakat. Pihak mitra akan memberikan fasilitas tempat, perizinan, dan bantuan tenaga untuk pengabdian masyarakat. Peralatan penting yang dibutuhkan selama pengabdian masyarakat adalah seperangkat *soundsystem* dan proyektor.
3. Sosialisasi kegiatan di Desa Karangduren Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang Kegiatan dari pengabdian masyarakat ini terdiri dari sosialisasi pada ibu hamil dan ibu nifas yang bekerja, pembentukan kelas persiapan menyusui dan ASI eksklusif bagi ibu hamil dan ibu nifas yang bekerja menggunakan e-modul yang telah disusun oleh tim pengabdian masyarakat, dan pembuatan program kerja kelas persiapan menyusui dan asi eksklusif.
4. Inisiasi Kelas Persiapan Menyusui dan ASI eksklusif bagi Ibu Bekerja sebagai bentuk keberlanjutan dari sosialisasi yang telah disampaikan, maka perlu tindak lanjut berupa inisiasi kelas persiapan menyusui dan ASI eksklusif bagi ibu bekerja. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu bahwa meskipun bekerja ibu masih bisa tetap

memberikan ASI Eksklusif. Pada tahap ini juga dilakukan launching e-modul siap menyusui dan ASI eksklusif bagi ibu bekerja sebagai modul pembelajaran di kelas.



Gambar 1 Cover E-Modul  
Sumber : Dokumentasi tim pengmas

5. Pembuatan program kerja Selain sosialisasi terkait kelas persiapan menyusui dan ASI eksklusif bagi ibu bekerja, tim juga memberikan kegiatan untuk menunjang program yang akan di capai yaitu program kerja kelas persiapan menyusui. Beberapa program kerja/kurikulum yang termasuk di dalamnya adalah penerapan proses pembelajaran dengan metode ceramah, diskusi kelompok, diskusi interaktif, dan praktek. Dengan beberapa program kerja ini diharapkan kelas persiapan menyusui menggunakan e-modul ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan bagi masyarakat terutama bagi ibu menyusui yang bekerja.



Gambar 2 Pembentukan Kelas Persiapan Menyusui dan ASI Eksklusif bagi Ibu Bekerja  
Sumber : Dokumentasi tim pengmas



Gambar 3 Pemberian materi dan demonstrasi oleh Tim pengmas  
Sumber : Dokumentasi tim pengmas

6. Monitoring dan evaluasi pengabdian monitoring dilakukan setiap bulan yakni melalui observasi dan penilaian kepada ibu nifas terkait keberhasilan menyusui dan cakupan ASI eksklusif. Evaluasi dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan program dengan pihak mitra dan Kepala Desa Karangduren, tim pengabdian dan pihak yang ikut terlibat selama proses pengabdian masyarakat ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Pengetahuan

Tabel 1.  
Tingkat Pengetahuan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Nifas Bekerja

Waktu Tes	Tingkat Pengetahuan		
	Baik	Cukup	Kurang
<i>Pretest</i>	17 (53%)	12 (37,6%)	3 (9,4%)
<i>Posttest</i>	23 (72%)	9 (28%)	0 (0%)

Peningkatan pengetahuan juga dapat terlihat pada gambar 4 berikut.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Nifas Bekerja

Tabel 1 dan gambar 4 menunjukkan hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar (53%) tingkat pengetahuan responden adalah baik, hampir separuhnya (37,6%) tingkat pengetahuan cukup dan Sebagian kecil (9,4%) tingkat pengetahuan kurang. Pada hasil *posttest* didapatkan bahwa sebagian besar (72%) tingkat pengetahuan baik, Sebagian kecil (28%) tingkat pengetahuan kurang. Dari data yang didapatkan, terlihat ada peningkatan pengetahuan pada ibu yang semula ada 9,4% responden dengan tingkat pengetahuan kurang menjadi 0% responden dengan tingkat pengetahuan kurang. Selain itu juga didapatkan peningkatan responden dengan tingkat pengetahuan cukup baik dari 53% naik 72%.

### 2. Tingkat Motivasi

Tabel 2.  
Tingkat Motivasi Melaksanakan ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Nifas Bekerja

Waktu Test	Tingkat Motivasi				
	Sangat Termotivasi	Termotivasi	Cukup Termotivasi	Termotivas Rendah	Sangat Tidak Termotivasi
<i>Pretest</i>	10 (31,3%)	7 (22%)	6 (18,5%)	7 (22%)	2 (6,2%)
<i>Posttest</i>	15 (46,8%)	8 (25%)	7 (22%)	2 (6,2%)	0

Peningkatan motivasi juga dapat terlihat pada gambar 5 berikut.



Gambar 5 Tingkat Motivasi ASI Eksklusif pada Ibu Hamil dan Ibu Nifas Bekerja

Tabel 2 dan gambar 5 menunjukkan hasil *pretest* bahwa hampir separuhnya (31,3%) dengan tingkat motivasi sangat termotivasi, Sebagian kecil (22%) dengan tingkat motivasi termotivasi, sebagian kecil (18,5%) dengan tingkat motivasi cukup termotivasi, sebagian kecil (22%) dengan tingkat motivasi rendah dan Sebagian kecil (6,2%) dengan tingkat motivasi sangat tidak termotivasi. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa hampir separuhnya (46,8%) dengan tingkat motivasi sangat termotivasi, Sebagian kecil (25%) dengan tingkat motivasi termotivasi, sebagian kecil (22%) dengan tingkat motivasi cukup termotivasi, dan sebagian kecil (6,2%) dengan tingkat motivasi rendah. Dari data yang didapatkan, terlihat ada peningkatan motivasi pada ibu yang semula ada 6,2% responden dengan tingkat motivasi sangat tidak termotivasi menjadi 0% responden. Selain itu juga didapatkan peningkatan responden dengan tingkat motivasi sangat termotivasi dari 31,3% naik 46,8%.

Pendekatan edukasi, juga dikenal sebagai pendidikan kesehatan, adalah upaya untuk menyampaikan pesan atau informasi tentang kesehatan kepada masyarakat, baik individu maupun kelompok. Pendidikan kesehatan mencakup berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta penyebaran informasi, untuk meningkatkan kualitas kesehatan individu, kelompok, dan Masyarakat (Induniasih dan Wahyu, 2012). Penyuluhan kesehatan diberikan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat dan aktif berpartisipasi dalam upaya kesehatan. Ada berbagai strategi yang digunakan untuk mengubah perilaku masyarakat ke arah tujuan yang diinginkan (Setiawati, 2018). Faktor seperti pengetahuan, motivasi, kesadaran, sikap, dan dorongan memengaruhi keputusan tentang praktik menyusui. Pengetahuan termasuk dalam faktor predisposisi yang mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang dilakukan. Pengetahuan ibu akan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran pendidikan kesehatan (Altamimi et al., 2017; Mubarak, 2012; Notoatmodjo. S, 2005; Syahri et al., 2024).

Pendidikan kesehatan perlu mempertimbangkan beberapa hal agar dapat mencapai tujuan, diantaranya yaitu materi atau pesan dan metode yang disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh masyarakat dalam bahasa kesehariannya, materi tidak terlalu sulit dan dimengerti oleh sasaran. Ada banyak jenis alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, tetapi setiap alat memiliki intensitas yang berbeda dalam membantu pemahaman

siswa. Menurut teori Edgar Dale, objek asli memiliki intensitas paling tinggi dalam persepsi bahan Pendidikan (Induniasih dan Wahyu, 2012; Setiawati, 2018). Penyebarluasan informasi dengan menggunakan media visual seperti booklet, poster, lembar balik dalam penelitian dan pendidikan kesehatan telah banyak dilakukan dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Agar pendidikan kesehatan yang diberikan lebih efektif dan sesuai sasaran serta tujuan, maka diperlukan media yang menarik dan lebih mudah diterima oleh sasaran. Salah satu media yang dapat digunakan adalah media audiovisual. Media audiovisual mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran. Penggunaan audiovisual melibatkan semua alat indra pembelajaran, sehingga semakin banyak alat indra yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi tersebut dapat dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan (Altamimi et al., 2017; Mubarak, 2012; Notoatmodjo. S, 2005; Syahri et al., 2024).

Permasalahan mitra pada kegiatan masyarakat berupa kekhawatiran yang dialami oleh ibu bahwa ASI saja tidak cukup karna ibu bekerja, dan ibu merasa anak rewel karna ASI saja tidak cukup. Hal ini turut berkontribusi pada rendahnya cakupan ASI Eksklusif pada ibu bekerja. Pada kegiatan pengabdian masyarakat, kegiatan pemberian materi dilakukan dengan ceramah dan demonstrasi. Kegiatan pemberian materi juga dilengkapi dengan pemberian e-modul yang telah disesuaikan dengan masalah mitra yang dilengkapi dengan video demonstrasi yang dapat diakses hanya dengan sekali klik. Ibu mendapat modul edukasi yang telah terstandarisasi. Pengembangan e-modul didasarkan pada panduan dari Modul Pelatihan untuk Profesi Kesehatan tentang promosi menyusui oleh WHO/*United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2009, kementerian kesehatan, dan dari referensi lain. Isi dari slide presentasi dibagikan kepada para ibu sebagai catatan visual tambahan. Isi modul ini mencakup ASI Eksklusif (komposisi, komponen, manfaat), persiapan ibu (kebutuhan ibu, posisi menyusui, tanda kecukupan ASI), Manajemen laktasi (posisi menyusui, perlekatan ASI, lama dan frekuensi menyusui, cara menyendawakan bayi, tanda bayi cukup ASI), manajemen laktasi ibu bekerja (metode yang nyaman untuk pemerah ASI, jadwal memompa ASI, *Direct Breast Feeding* (DBF), persiapan laktasi pada malam hari, manajemen stress ibu menyusui yang bekerja, penyimpanan ASI, menghangatkan ASI), dan masalah pada ibu menyusui serta solusinya.

Narasumber dalam memberikan materi juga menjelaskan dengan alat peraga dan mengajak ibu untuk turut mendemonstrasikan penjelasan yang diberikan. Pelaksanaan intervensi pendidikan menyusui diberikan pada ibu hamil pada usia kehamilan pada trimester satu, dua dan tiga serta ibu nifas dengan anak usia 0-6 bulan. Hal ini turut membantu meningkatkan pemahaman dan meningkatkan motivasi ibu untuk menyusui dan mendukung keberhasilan ASI Eksklusif. Pendidikan kesehatan dengan ceramah dan demonstrasi terbukti dapat meningkatkan skor *pretest* dan *posttest* pada 1) Kategori pengetahuan cukup baik meningkat dari 53% naik 72%; dan 2) kategori motivasi sangat termotivasi dari 31,3% naik 46,8% serta menurunkan kategori tidak termotivasi dari 6,2% menjadi 0% responden.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan motivasi pada ibu hamil dan ibu nifas bekerja untuk melaksanakan ASI Eksklusif. Saran: 1) Diharapkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang akan melahirkan agar dapat memberikan ASI eksklusif kepada anaknya dan lebih giat menambah pengetahuan melalui e-modul yang telah diberikan; 2) Diharapkan kepada tenaga kesehatan terkait (bidan dan kader)

dalam setiap pelaksanaan posyandu maupun kunjungan ke PMB agar dapat tetap memberikan informasi dan memberi motivasi berulang-ulang tentang ASI eksklusif kepada ibu hamil dan ibu nifas bekerja beserta keluarganya; dan 3) Diharapkan pada keluarga, lingkungan sosial, dan tempat bekerja untuk turut mendukung pada keberhasilan ASI Eksklusif.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Negeri Malang atas pendanaan yang diberikan pada pengabdian kepada masyarakat ini. Penyusun juga mengucapkan terimakasih pada Fakultas Ilmu Keolahragaan atas izin, dukungan dan kerjasama baik selama pengabdian dilakukan. Terimakasih pada mitra pengabdian PMB Viandika Permana, M.Kes atas perkenan dan bantuan selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung serta terimakasih pada responden yang telah bersedia membantu pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- A. R. Wijayanti and S. Komariyah. (2018). Pengetahuan Persiapan Laktasi bagi Primigravida di Wilayah Puskesmas Tiron Kecamatan Banyakan Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 131–139.
- Agustina, R., Prabandari, Y. S., & Sudargo, T. (2020). Hambatan pemberian ASI eksklusif pada ibu bekerja: teori ekologi sosial. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 64. <https://doi.org/10.22146/ijcn.50155>
- Altamimi, E., Al Nsour, R., Al Dalaen, D., & Almajali, N. (2017). Knowledge, Attitude, and Practice of Breastfeeding among Working Mothers in South Jordan. *Workplace Health and Safety*, 65(5), 210–218. <https://doi.org/10.1177/2165079916665395>
- Chang, P. C., Li, S. F., Yang, H. Y., Wang, L. C., Weng, C. Y., Chen, K. F., Chen, W., & Fan, S. Y. (2019). Factors associated with cessation of exclusive breastfeeding at 1 and 2 months postpartum in Taiwan. *International Breastfeeding Journal*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13006-019-0213-1>
- F. Imelda and N. A. Darti. (2019). Pemberdayaan Wanita: Pelatihan dan Manajemen Laktasi Pada Ibu Bekerja di Institusi Pendidikan di Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan*, 4(1), 8–12.
- Fitriani, F., & Haryani, K. (n.d.). *Faktor keberhasilan ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif di Puskesmas Sedayu I, Bantul, Yogyakarta Success factors of working mother to provide exclusive breastfeeding in Puskesmas Sedayu I, Bantul, Yogyakarta.*
- I. A. Anggraeni, D. Siti Nurdiati, and R. S. P. (2020). Keberhasilan ibu bekerja memberikan ASI Eksklusif Best practice of working mothers in providing exclusive breastfeeding. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 3(1), 375–380.
- Induniasih dan Wahyu, R. (2012). *Promosi Kesehatan : Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Mubarak. (2012). *Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan*. SalembaMedika.

- N. Lentina, R. Etika, and D. I. B. (2021). The Effect Of Mother's Readiness On Breastfeeding Success. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(2), 152–159. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i2.2021.152-159>
- Notoatmodjo. S. (2005). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. 1–7.
- Nugroho, A. (2022). Working status is not related to exclusive breastfeeding. *International Journal of Health Science and Technology*, 3(3). <https://doi.org/10.31101/ijhst.v3i3.2392>
- R. Ayu Suliasih, D. Puspitasari, and D. D. A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Sari Pediatri*, 20(6), 375–380.
- Setiawati, S. , & D. A. (2018). *Proses Pembelajaran dalam Pendidikan Kesehatan*. Trans Info Media.
- Syahri, I. M., Laksono, A. D., Fitria, M., Rohmah, N., Masruroh, M., & Ipa, M. (2024). Exclusive breastfeeding among Indonesian working mothers: does early initiation of breastfeeding matter? *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18619-2>
- Taqwin, T., Linda, L., & Ifda, N. (2022). Peningkatan Minat Ibu Hamil Memberikan ASI Eksklusif melalui Promosi ASI Eksklusif. *Jurnal Bidan Cerdas*, 4(2), 111–119. <https://doi.org/10.33860/jbc.v4i2.1130>
- Utami, R., Sari, U., Yulianti, E., & Wardoyo, S. (2019). Education for working mothers uses leaflet and electronic media to increase exclusive breastfeeding. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1). [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_187\\_19](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_187_19)