

**PENGALAMAN MENYUSUI EKSKLUSIF
PADA IBU YANG MENJALANI *LONG DISTANCE MARIAGE*
DI KECAMATAN TEGAL BARAT KOTA TEGAL**

Seventina Nurul Hidayah¹⁾, Ulfatul Latifah²⁾, Meyliya Qudriani,³⁾

Program Studi D III Kebidanan Politeknik Harapan Bersama

Jl.Mataram No.09 Pesurungan Lor Kota Tegal

Email: seventinanurulhidayah@gmail.com

ABSTRAK

Selama pemberian ASI banyak alasan yang disampaikan ibu untuk tidak menyusui bayinya diantaranya ibu yang menjalani *long distance marriage* dikarenakan suami bekerja, membuat ibu merasa berjuang sendiri dan akhirnya menyerah dan beralih menggunakan susu formula. ASI sangat penting untuk mempengaruhi tumbuh kembang bayi termasuk perkembangan mental emosional melalui kelekatan yang terbentuk saat menyusui. Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran tentang pengalaman menyusui ibu yang menjalani *long distance marriage*.

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah informan tiga orang ibu menyusui yang berada di wilayah Kecamatan Tegal Barat. Hasil wawancara pada informan didapatkan informasi tentang berbagai perasaan, persepsi, pemahaman dan pengetahuan ibu tentang menyusui, motivasi menyusui, bagaimana praktik menyusui secara eksklusif, hambatan-hambatan yang ditemukan dan dukungan yang diharapkan selama ibu menjalani *long distance marriage*. Dengan informasi ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti di dalam memberikan konseling menyusui bagi ibu yang menjalani *long distance marriage* mulai dari antenatal sampai postnatal. Bagi pemerintah dapat digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan program menyusui sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan cakupan pemberian ASI secara eksklusif pada bayi untuk mencapai pertumbuhan perkembangan dan kesehatan optimal di Wilayah Kecamatan Tegal Barat

Kata Kunci: *Pengalaman menyusui, ASI Eksklusif, Ibu Menjalani Long Distance Marriage*

**BREASTFEEDING EXPERIENCE OF MOTHERS WHO IS A LONG DISTANCE
MARRIAGE IN TEGAL BARAT DISTRICT OF TEGAL**

During breastfeeding, there are many reasons expressed by mothers not to breastfeed their babies, including mothers who is a long distance marriage because their husbands work, make mothers feel struggling on their own and eventually give up and switch to using formula milk and the attachment of the breastfeeding process give better of growth and mental emotional development of the infant. This study aims to get an overview of the experience of breastfeeding mothers who is a long distance marriage.

This research is qualitative with phenomenology approach. The number of informants are three breastfeeding mothers who live in Tegal Barat Districts. Interviews with informants obtained information on mother's feelings, perceptions, understanding and knowledge of breastfeeding, breastfeeding motivation, how exclusive breastfeeding practices, found barriers and expected support during theylive with parents-in-law. This information can be used as a reference for researchers in providing breastfeeding counseling for mothers who live with parents-in-law is ranging from antenatal to postnatal. For the government, this research can be used as a material to evaluate the success of breastfeeding program so as to contribute in increasing coverage of breastfeeding exclusively in infants to achieve optimal growth and health in Tegal Barat Districts of Tegal City.

Keywords: *Breastfeeding experience, exclusive breastfeeding, mother who is a long distance marriage*

PENDAHULUAN

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif (Hidajati, 2012). Namun yang sering terjadi, ibu tidak berhasil menyusui atau menghentikan menyusui lebih dini. Selama pemberian ASI banyak alasan yang disampaikan oleh ibu untuk tidak menyusui bayinya diantaranya ibu yang menjalani *long distance marriage* dikarenakan suami bekerja, membuat ibu sering kali merasa stres karena ibu merasa berjuang sendiri dan akhirnya mudah menyerah sehingga ibu mulai berpikir untuk beralih menggunakan susu formula untuk memenuhi kebutuhan bayinya. (Waskito, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh, cakupan ASI Eksklusif di Kota Tegal tahun 2013 sebesar 49,55% meningkat dibandingkan tahun 2012 sebesar 38,89%. Cakupan nasional yang diharapkan yaitu sebesar 80%. Cakupan ASI Eksklusif tertinggi di Kota Tegal ada di Wilayah Puskesmas Tegal Barat sebesar 66,7% namun angka tersebut masih dibawah cakupan nasional.

Kecamatan Tegal Barat merupakan salah satu pusat basis perikanan di Kota Tegal dengan luas wilayah 15,13 km², kecamatan Tegal Barat

berada di pesisir pantai utara pulau Jawa yang mayoritas penduduknya berprofesi sebagai nelayan. Selain menjadi nelayan, penduduk kecamatan ini juga banyak berprofesi sebagai pedagang dan buruh industri karena seiring kebutuhan dan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi mereka tidak bisa hanya mengandalkan penghasilan dari hasil tangkapan ikan yang tidak tetap sehingga tidak jarang kepala keluarga mencari pekerjaan di luar kota dan harus meninggalkan istrinya sekalipun dalam kondisi baru melahirkan dan dalam proses menyusui yang seharusnya membutuhkan keberadaan suami untuk tetap berada di samping ibu dalam membantu memotivasi ibu untuk dapat menjalani masa menyusui dengan baik, karena alasan ini banyak diantara mereka dengan terpaksa harus menghentikan penyusuan bayi dan menggantikan ASI dengan susu formula. Hal tersebut diperkirakan berdampak pada profil kesehatan bayi yang diperoleh dari data statistik Dinas Kesehatan Kota Tegal dimana Angka Kematian Bayi (AKB) di Kota Tegal dalam 5 tahun terakhir (2009–2013) mengalami fluktuasi dimana tahun 2010–2012 terus mengalami peningkatan, diantaranya disebabkan oleh status gizi (Balitbang, 2013). Kondisi tersebut layak mendapatkan perhatian dan tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dipilih dengan metode purposive sejumlah 3 orang ibu menyusui. Sebagai pertimbangan etik partisipan secara sukarela telah menandatangani Informed Consent (*self determination*), dijaga kerahasiaan identitasnya selama dan sesudah penelitian (*privacy*), semua partisipan diperlakukan sama dengan mengganti nama partisipan dengan kode atau nomor (*anonymity*), serta dijaga kerahasiaan informasinya (*confidentiality*). Selama pengambilan data peneliti telah berusaha untuk memberi kenyamanan pada partisipan dengan mencari tempat/ruang yang nyaman selama memberi informasi (*protection from discomfort*) (Hidajati, 2012).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dengan mengkaji isu sentral dari struktur utama subyek kajian dari para partisipan. Untuk meningkatkan ketepatan pengumpulan data dan menjamin pencapaian hasil yang komprehensif dari deskripsi tentang pengalaman dari partisipan, peneliti menggunakan teknik wawancara terbuka dan mendalam, merekam wawancara dan membuat catatan lapangan. Untuk menghindari subyektifitas, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber. Rancangan wawancara yang dibuat peneliti berguna untuk mendapatkan data berbagai perasaan dan pikiran informan yang berkaitan dengan pengalaman

menyusui bayi selama 6 (enam) bulan pertama setelah kelahiran. Pada pertemuan pertama para informan telah diwawancarai dan direkam atas ijin dari informan. Kemudian hasil wawancara tersebut dibuat dalam bentuk suatu transkrip wawancara yaitu dalam bentuk deskripsi tekstual yang digunakan dalam analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik dua responden yang bersedia dilakukan wawancara antara lain sebagai berikut :

Informan Utama

1. Informan Utama 1 (IU1) : adalah Ny. T berusia 28 tahun, suami bekerja di Jakarta Barat sebagai *Cleaning Service* di Kantor Konsultan
2. Informan Utama 2 (IU2) : adalah Ny. Ri berusia 27 tahun, suami bekerja di Jakarta sebagai supir
3. Informan Utama 3 (IU3) : adalah Ny. Rs berusia 28 tahun, suami bekerja sebagai buruh di Jakarta

Pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif

- 1) **Arti, manfaat, pentingnya ASI, teknik menyusui yang benar, pencegahan puting susu lecet, tanda bayi cukup ASI**
Pengetahuan informan tentang ASI eksklusif sebagian besar mengatakan bahwa ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja selama 6 bulan tanpa makanan tambahan lain. Satu informan mengatakan bahwa masih dikatakan ASI eksklusif jika

diberikan obat kalau memang diperlukan untuk penyembuhan anak sakit (IU 2).

“ehmmmm.....asi yang diberikan sampai 2 tahun...eh enam bulan ya mba...air putih ga boleh, makanan lain juga ga boleh...tapi kalau pas bayi sakit boleh dikasih obat”

Pernyataan informan tersebut sejalan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 Bab I Pasal 1 Ayat 2, pengertian ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan sampai usia enam bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain, kecuali suplemen vitamin, obat, dan mineral.

Semua informan mengetahui pentingnya pemberian ASI Eksklusif yaitu salah satunya untuk kekebalan tubuh bayi dan kecerdasan otak (IU 1 – 3)

Informan sebanyak dua orang mengetahui bahwa pencegahan puting susu lecet adalah dengan mengoleskan air susu pada puting ibu sebelum bayi disusui (IU 1, IU 2), sebagian informan lainnya menyatakan pencegahan puting susu lecet dengan salep (IU 2)

Secara umum informan telah mengetahui tanda bayi cukup ASI, diantaranya adalah bayi tidur nyenyak, BAB berwarna kuning serta lengket ada ampasnya (IU 1), bayi tidak rewel (IU 2, IU 3)

Terkait pengetahuan tentang ASI eksklusif, sebanyak dua informan mendapat informasi langsung dari bidan

tempat periksa selama kehamilan (IU 1, IU 2) satu informan mendapat informasi tidak langsung yaitu dari baca buku KIA dan internet (IU3).

Pengetahuan ibu merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemberian ASI eksklusif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati (2010) dan Juliani (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan pemberian ASI eksklusif. Dengan pengetahuan yang baik informan akan memberikan bayinya ASI secara eksklusif sehingga ASI akan lancar dan bayi puas/cukup mendapat ASI, sehingga ibu tidak memberikan makanan tambahan selain ASI sebelum berumur 6 bulan.

2) Pandangan ibu tentang tanggung jawab dalam memberikan ASI eksklusif yang merupakan hak bayi

Pandangan ibu bahwa ASI merupakan hak bayi, sejalan dengan dasar hukum Undang-undang Dasar pasal 28B ayat (2) bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tubuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Maknanya hak atas tumbuh dan berkembang salah satunya dengan mendapatkan ASI.

Semua informan mengungkapkan bahwa menyusui sangat penting untuk bayi karena membuat bayi lebih sehat dan tidak mudah sakit, hal ini sejalan dengan teori yaitu ASI memegang peranan untuk meningkatkan kekebalan tubuh bayi (damayanti, 2010)

3) **Pandangan ibu terhadap susu formula terhadap tumbuh kembang anak**

Informan Utama 1 dan 2 (IU 1, IU 2) mengungkapkan bahwa bayi tidak perlu diberi susu formula sampai dengan 6 bulan karena pencernaan belum kuat menerima makanan selain ASI, apabila ibu menyusui diberi kelebihan dengan produksi ASI yang cukup maka harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk tumbuh kembang anak. Informan lain menyampaikan bahwa ASI dapat berpengaruh pada tumbuh kembang bayi, berat bayi menjadi cepat naik. Jika ASI masih cukup susu formula sebaiknya tidak perlu diberikan (IU 2, IU 3)

“mboten lah mba....ASI mawon (ga lah mba..ASI saja)...lebih bagus buat pertumbuhan perkembangan bayi...dikasih Allah...berat badan bayi juga naik...kalo formula kan buatan manusia....jadi bayi mau minum ASI sebanyak banyaknya orang tua ga khawatir”

Ungkapan informan di atas sejalan dengan teori Khamzah (2012) bahwa pemberian ASI merupakan hal penting dalam tumbuh kembang anak karena di dalam ASI terdapat kandungan minyak omega 3 asam linoleat alfa yang sangat dibutuhkan bagi perkembangan anak dan tidak terdapat pada susu formula

4) **Masalah yang berkaitan dengan pemberian ASI eksklusif terutama Selama menjalani Long Distance**

Marriage apakah ada pengaruhnya atau tidak dalam penerapan ASI eksklusif.

Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka memiliki niat untuk memberikan ASI secara eksklusif namun ibu mertuanya kadang masih meminta agar bayi diberi makan dengan alasan barangkali masih lapar (IU1), mertua membandingkan dengan kakaknya yang anaknya gendut-gendut tapi minumannya susu formula (IU2), menyampaikan bahwa jaman dulu walaupun tidak minum ASI juga tetap sehat, tidak pernah sakit, paling sakit flu (IU 3)

Ungkapan informan menunjukkan bahwa mereka belum mendapatkan dukungan sepenuhnya dari mertua, namun informan tidak mengalami kesulitan dalam meneruskan niatnya untuk tetap memberikan ASI eksklusif.

Sebagian besar informan memiliki motivasi yang kuat, perasaan senang dan bangga karena dapat menyusui bayinya sendiri. Hal ini sesuai teori dari Abdullah 2004, bahwa menyusui anak merupakan bagian dari tugas biologi seorang ibu, dengan perasaan senang dan bangga bisa menjadi bagian dari konsep diri ibu yang positif sehingga ibu dapat berperan optimal dalam perawatan bayinya.

5) **Dukungan suami yang diberikan pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif**

Beberapa informan mengungkapkan bahwa dalam menerapkan ASI eksklusif masih mendapatkan dukungan secara langsung dari suami, seperti yang disampaikan IU 1 dan IU 2 bahwa

dukungan suami secara langsung didapatkan pada saat suami pulang kerja seperti membantu ibu melakukan pekerjaan rumah agar ibu dapat beristirahat cukup sehingga ibu tidak terlalu capek namun saat suami bertugas dukungan didapatkan melalui telepon/sms.

“kalau suami saya sangat mendukung sekali mba.....suami walaupun kerja jauh sering nanyain...sudah dimimik in belum dedeknya, tetap memotivasi buat saya biar ga terlalu capek sempetin waktu buat istirahat....”

sedangkan IU 2 mendapatkan dukungan dari suami karena dari awal sudah menyerahkan keputusan pada ibu dalam memilih apakah memberi ASI atau tidak, dalam hal ini suami tidak mengetahui manfaat ASI secara detail.

Dukungan dari suami yang disampaikan informan di atas sejalan dengan teori Gottlieb yang dikutip oleh Muluk, 1996, bahwa dukungan suami merupakan bagian dari dukungan sosial yang terdiri dari informasi verbal dan non verbal dan bantuan nyata. Bentuk dukungan ini mengakibatkan dukungan suami kepada ibu dalam menerapkan ASI eksklusif. Ibu menyusui memperoleh nasihat verbal sebagai pokok utama bentuk dukungan suami kepada ibu.

6) Pengetahuan ibu tentang Produksi ASI

a) Masalah atau hambatan selama menerapkan pemberian ASI eksklusif

Masalah yang dialami oleh informan utama yaitu anjuran dari lingkungan (tetangga, teman dekat dan beberapa keluarga) untuk bayi yang sebaiknya diberi makanan tambahan seperti yang disampaikan IU 1, masalah lain dari IU 2 adalah larangan untuk makan-makanan yang pedas, amis selama menyusui sedangkan ibu sangat menyukai makanan yang pedas dan suka makan ikan, IU 3 yang kadang merasa capek selama menyusui karena ASI Eksklusif pemberiannya tidak bisa digantikan

b) Usaha yang dilakukan ibu agar produksi ASI nya tetap banyak

Usaha yang dilakukan ibu agar produksi ASI tetap banyak adalah makan sayur, sering disusukan bayinya tidak hanya saat menangis (IU 1), tenang pikirannya, makan tidak perlu ada pantangan (IU 2), minum yang banyak, makan tidak milih-milih, tidak stress dan minum susu ibu menyusui (IU3)

7) Mekanisme pertahanan terhadap pengaruh susu formula dan MP ASI Dini)

Upaya informan dalam mempertahankan pemberian ASI Eksklusif yaitu bahwa pemberian ASI sangat penting diberikan selama tidak ada masalah yang mengganggu pemberian ASI, karena usus bayi belum kuat menerima makanan selain ASI, selain itu juga harus niat, karena ibu jarang mendapatkan dukungan dari suami secara langsung karena kerja

jauh jadi jangan goyah seperti yang disampaikan IU 1, pendapat IU 2 bahwa jika diberi ASI bayi kuat jarang sakit, tubuhnya juga tidak lembek. Pernyataan yang disampaikan IU 3 bahwa walaupun kondisi sering capek keinginan memberi susu formula memang ada, tapi setelah melihat anaknya menjadi tidak tega.

Informan mengutarakan pendapatnya bahwa pemberian ASI masih dijalankan karena beberapa alasan diantaranya perlu ada komitmen dalam pemberian ASI eksklusif seperti yang disampaikan IU 1

“alhamdulillah masih tetap ASI bu....produksi susu saya juga kayaknya lebih buat nyusuin bayi...walaupun kadang capek, suami juga kerja jauh, ibu saya juga kadang-kadang kesininya, yang bantuin ga ada, jadi yang penting saya nya yang semangat...mahal juga kalau harus beli susu kaleng, kasihan suami, jadi belum perlu nambah susu formula....makannya juga kalau 6 bulan saja....” (IU 1)

Perilaku ibu memberikan ASI eksklusif menurut model perubahan sikap yang dikembangkan oleh Niven 2002 meliputi tahap pertama yaitu unfreezing yaitu ketika ibu menyadari bahwa tindakannya selama ini tentang pemberian ASI pada anaknya kurang tepat, sehingga muncul masalah-masalah yang disebabkan perilaku tersebut, misalnya timbul diare atau kekurangan gizi pada anak. Tahap kedua yaitu changing (perubahan) yaitu setelah mengetahui bahwa perilaku pemberian ASI yang mereka lakukan selama ini keliru tersebut berdampak buruk bagi kesehatan anaknya maka

terbukalah kesadaran ibu dan terbentuk sikap baru tentang penatalaksanaan pemberian ASI yang benar. Tahap ketiga adalah re freezig, tahap ini ibu mengevaluasi sikapnya dalam melatih ASI eksklusif tersebut telah sesuai dengan harapannya atau tidak

8) Keberhasilan penerapan ASI eksklusif

Keberhasilan penerapan ASI eksklusif dirasakan oleh informan diantaranya perasaan bangga, karena melewati suka dukanya dalam pemberian ASI, niat yang tinggi, dan adanya dukungan dari suami itu kunci utama walaupun dukungannya sering lewat HP, paling tidak diberikan semangat (IU 1), rasa bersyukur karena bisa memberikan ASI eksklusif karena kunci keberhasilannya dari niat bahwa anak sehat pasti keinginan semua orang tua (IU 3)

“alhamdulillah mb, saya seneng bisa memberikan ASI secara eksklusif buat anak saya, saya ngrasain sekali manfaatnya....buat bayi sehat, berat badan juga ga pernah turun walaupun ga gendut banget tapi malah pas gini aja....susah seneng ya ada lah....yang penting niat yang terbaik buat anak... terus dukungan dari orang sekeliling kita....walaupun ada yang ga setuju nyatanya sekarang mereka biasa aja...udah setuju...” (IU 1)

“alhamdulillah lancar mb....dibantu njenengan juga...makasih....Sejak hamil ini niat saya memang anak sebaiknya diberikan ASI secara eksklusif tanpa tambahan makanan apapun sebelum waktu selesai....hambatan pasti ada mba...tapi kalo udah niat ya insyallah semua bisa teratasi...walaupun ga mudah....anak kan investasi juga ya mba..hehehe...berat badan saya juga stabil gara-gara menyusui mba” (IU 3)

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa semua informan mengungkapkan bahwa ASI eksklusif dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi, dan anak menjadi lebih sehat. Dewi (2011) menjelaskan bahwa manfaat pemberian ASI eksklusif kepada anak selama 6 bulan dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangannya menjadi lebih baik, bayi jarang mengalami sakit karena adanya zat protektif untuk melindungi bayi dari infeksi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Wen et al (2009) bahwa ASI baik untuk kesehatan bayi, melindungi bayi dari penyakit, meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta membantu menjalin kedekatan antara ibu dan anak

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti dapatkan dapat disimpulkan ada 4 tema yang tersusun dalam penelitian ini yaitu pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI eksklusif, pandangan ibu tentang tanggung jawab dalam memberikan ASI eksklusif yang merupakan hak bayi, pandangan ibu terhadap susu formula terhadap tumbuh kembang anak, masalah yang berkaitan dengan pemberian ASI eksklusif terutama selama ibu menjalani *long distance marriage* apakah ada pengaruhnya atau tidak dalam penerapan ASI eksklusif, dukungan atau support suami yang diberikan pada ibu dalam memberikan ASI eksklusif, pengetahuan ibu tentang produksi ASI, mekanisme pertahanan terhadap pengaruh susu formula dan MP ASI Dini), dan keberhasilan penerapan ASI eksklusif
2. Tema kunjungan pada informan triangulasi yaitu pengetahuan tentang ASI eksklusif), pendapat tentang susu formula dan dampak bagi tumbuh kembang bayi, usaha yang telah dilakukan untuk mendukung ASI eksklusif
3. Makna yang peneliti dapatkan dari hasil penelitian ini adalah peneliti melihat adanya komitmen yang sangat baik dari informan untuk dapat menerapkan ASI eksklusif sehingga sampai kunjungan terakhir terhadap informan Utama bayi masih diberikan ASI secara eksklusif walaupun suami kerja jauh dan terkadang ada pengaruh dari luar untuk pemberian susu formula dan MP ASI

Dengan informasi ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti di dalam memberikan konseling menyusui bagi ibu yang menjalani *long distance marriage* mulai dari antenatal sampai postnatal. Bagi pemerintah dapat digunakan sebagai bahan evaluasi keberhasilan program menyusui sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan cakupan pemberian ASI secara eksklusif pada bayi untuk mencapai pertumbuhan perkembangan dan kesehatan optimal di Wilayah Kecamatan Tegal Barat

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dkk, 2004. Pengambilan Keputusan Pemberian ASI Eksklusif kepada Bayi di Kota Bogor, Media Gizi dan Keluarga, Juli 2004
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Dinas Kesehatan Jateng. (2014). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2014. Semarang: Dinas Kesehatan
- Juliani, S. 2009. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Estate Tahun 2009. Medan: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumatera Utara.
- Khamzah, Siti, N. 2012. Segudang keajaiban ASI, Yogyakarta , FlashBook
- Moleong, Lexy J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rahmawati,MD. 2010. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. Jurnal KesMasDaska. vol.1 No.1 (hal 8-17).
- Reni Fahriani dkk, (2013). Faktor yang mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Cukup Bulan yang dilakukan IMD di salah satu Rumah Sakit Sayang Ibu di Jakarta. Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, Jakarta
- Roesli, Utami (2005). Panduan praktis menyusui, sentra laktasi Indonesia
- Satori, Djam'an dan Aan Komariah, 2012. Metodologi Penelitian *Kualitatif*. Bandung :Alfabeta.