

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS PADA IBU MENYUSUI DENGAN KELANCARAN PRODUKSI ASI

Siti Fatimah^{1*}, Nining Febriyana², Euvangelia Dwilda³

¹⁻³Faculty of Medicine, Universitas Airlangga

Email Korespondensi: sitifatimah0201.sf@gmail.com

Disubmit: 12 Januari 2024

Diterima: 09 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i10.13835>

ABSTRACT

It is estimated that 85% of the world's mothers do not breastfeed optimally. Mental and psychological factors of breastfeeding mothers greatly influence the breastfeeding process and the smooth production of breast milk. Feelings of stress, pressure and discomfort experienced by a mother can inhibit the amount of milk that comes out. This study aims to determine the relationship between the stress level of breastfeeding mothers and the smooth production of breast milk. This study is an observational study with a cross-sectional design. The sample in this study were mothers who were breastfeeding babies aged 0-24 months who were willing to be respondents. Breastfeeding mothers who suffered from diabetes, hypothyroidism, history of heavy bleeding and in a pregnant condition were not included in this study. Data collection was done by interviewing the respondents using a questionnaire. The independent variable in this study was the level of stress in lactating mothers while the fluidity of breast milk production was the dependent variable. The implementation of the research was approved by the Ethics Committee of the Faculty of Medicine, Airlangga University. This study identified 40 eligible samples. There was no significant relationship between the level of stress in breastfeeding mothers and the fluidity of breast milk production with a p-value of 0.983. Interventions for mothers who experience high stress and cannot produce milk smoothly can be done by providing a support system that involves the family and can collaborate with psychologists so that mothers can produce milk smoothly.

Keywords: Breastfeeding, Breastmilk, Stress, Lactation

ABSTRAK

Diperkirakan 85% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal. Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Perasaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor tingkat stress ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI. ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang menyusui bayi usia 0-24 bulan yang bersedia menjadi responden. Ibu menyusui yang menderita penyakit diabetes, hipotiroid, riwayat perdarahan berat serta dalam kondisi hamil tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara pada responden

dengan menggunakan kuesioner. Variabel independent pada penelitian ini adalah Tingkat stress pada ibu menyusui, sedangkan kelancaran produksi ASI merupakan variabel dependen. Sebanyak 40 responden terlibat pada penelitian ini. tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI nilai p value 0,983. Intervensi pada ibu yang mengalami stress berat dan tidak dapat memproduksi ASI dengan lancar dapat dilakukan dengan memberikan support system yang melibatkan keluarga serta dapat melakukan kolaborasi dengan psikolog sehingga ibu dapat memproduksi ASI dengan lancar.

Kata Kunci: Menyusui, Air Susu Ibu, Stress, Laktasi

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi yang mengandung suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua kelenjar payudara ibu yang berguna sebagai makanan utama bagi bayi (Haryono and Setianingsih 2014). Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup serta limpahan kasih sayang yang berguna bagi perkembangannya (Sari, Devitria, and Ginting 2021). Pemberian makanan yang tepat dan optimal sangat penting untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak usia bawah dua tahun (baduta). Menurut Global Strategy on Infant and Young Child Feeding, pemberian makanan yang tepat adalah menyusui bayi sesegera mungkin setelah lahir, memberikan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan, memberikan makanan pendamping ASI yang tepat dan adekuat sejak usia 6 bulan, dan melanjutkan pemberian ASI sampai umur 2 tahun atau lebih (Profil Kesehatan 2019).

Diperkirakan 85% ibu-ibu di dunia tidak memberikan ASI secara optimal. Hal ini tampak bahwa pemberian ASI Eksklusif seperti yang direkomendasikan oleh WHO (2002) masih jarang dipraktikkan oleh ibu-ibu di berbagai negara, karena berbagai faktor, seperti sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Tahun

2021 menunjukkan capaian ASI Eksklusif di Indonesia sebesar 56,9% sedangkan Provinsi Jawa Timur memiliki capaian ASI Eksklusif sebesar 56,3%. Capaian tersebut telah memenuhi target pemberian ASI Eksklusif sebesar 40%. Akan tetapi untuk mempertahankan capaian perlu monitoring pemberian ASI Eksklusif terutama pemberian dukungan kepada Ibu menyusui (Kemenkes RI 2021).

Manajemen laktasi merupakan segala upaya yang dilakukan untuk membantu ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya (Subekti and Sumanti 2020). Masa menyusui merupakan masa yang paling sensitive dalam kehidupan ibu baik secara fisik maupun emosional. Faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI. Perasaan stress, tertekan, dan tidak nyaman yang dialami oleh seorang ibu dapat menghambat jumlah ASI yang keluar (Jalal et al. 2017). Tingkat stress ibu menyusui dan kelancaran produksi ASI pernah dilakukan oleh Jalal dkk menunjukkan sebagian besar 61,1% ibu mengalami gangguan psikologis sebesar 0,002 sehingga adanya hubungan antara psikologis ibu terhadap kelancaran produksi ASI.

Gangguan psikologis pada ibu dipengaruhi beberapa faktor diantaranya kecemasan ibu sehingga

ibu merasa panik ketika mendengarkan bayinya ketika menangis. Serta adanya kebingungan ibu ketika menghadapi situasi untuk pertama kali. Faktor kesiapan dan kematangan mental ibu menjadi seorang ibu menjadi faktor utama dalam pemberian ASI (Jalal et al. 2017). Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di puskesmas Pegirian Surabaya, didapatkan data pada tahun 2022 jumlah anak usia 0-2 tahun sebanyak 443 anak. Dimana dari jumlah tersebut masih ada anak yang tidak mendapatkan ASI. Walaupun prosentase ini kecil, perlu dicari faktor pemicu yang mengakibatkan anak-anak tersebut tidak mendapatkan ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor tingkat stress ibu menyusui terhadap kelancaran produksi ASI untuk keberlangsungan proses pemberian ASI.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Fatmayanti, 2022).

Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu : a. Stres akut Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat

menimbulkan gemeteran. b. Stres kronis Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih (Fahrizal, 2019).

Kelancaran ASI merupakan pengeluaran ASI yang dikatakan lancar bila produksi ASI berlebihan yang ditandai dengan ASI akan menetes dan akan memancar deras saat dihisap bayi. Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, dan berguna sebagai makanan bayi. Menurut Kemenkes RI (2018) manfaat pemberian ASI antara lain :

a. Bagi Bayi

Sistem kekebalan tubuh bayi belum sepenuhnya sempurna samai sekitar usia 2 tahun. ASI mengandung banyak sel-sel darah putih yang ditransfer dari ibu ke bayi, yang dapat bekerja untuk melawan infeksi virus, bakteri, dan parasit usus. ASI mengandung faktor yang dapat meningkatkan respons imun terhadap inokulasi bakteri polio, difteri, dan influenza. Bayi yang disusui memiliki resiko yang rendah untuk mengalami sindrom kematian bayi (SIDS). ASI eksklusif dapat menurunkan angka kejadian asma terutama pada keluarga yang beresiko tinggi mengalami alergi. Pemberian ASI eksklusif mendorong untuk meningkatkan kecerdasan melalui pertumbuhan otak yang optimal. Hal ini terjadi karena ASI mengandung nutrisi khusus yang diperlukan otak bayi.

b. Bagi Ibu

Wanita yang menyusui akan mengalami peningkatan kadar hormon oksitosin dalam tubuhnya. Hormon ini akan

membantu untuk merangsang kontraksi rahim sehingga dapat menurunkan resiko perdarahan selama masa postpartum. ASI eksklusif membantu menunda proses menstruasi dan ovulasi selama kira-kira 20 sampai 30 minggu atau lebih. Hal ini dapat dijadikan sebagai metode kontrasepsi alami, tentunya dengan frekuensi menyusui dan jumlah ASI yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku (on demand) (Masluchi, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional yang dilakukan di Puskesmas Pegirian Surabaya pada bulan November - Desember 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui di Puskesmas Pegirian Kota Surabaya. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang menyusui bayi usia 0-24 bulan yang bersedia menjadi responden. Ibu menyusui yang menderita penyakit diabetes, hipotiroid, riwayat perdarahan berat serta dalam kondisi hamil tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara pada responden dengan menggunakan kuesioner. Wawancara dilakukan pada saat kegiatan posyandu berlangsung di wilayah kerja UPT Puskesmas Pegirian. Pengambilan sampel untuk kasus dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* dimana semua subyek yang datang secara berurutan dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi. Besar yang diperoleh sebanyak 40 responden.

Karakteristik responden meliputi usia, jumlah anak, lama menyusui, pendidikan, pekerjaan dan dukungan sosial. Variabel independent pada penelitian ini adalah Tingkat stress pada ibu menyusui, sedangkan kelancaran produksi ASI merupakan variabel dependen. Data karakteristik responden, Tingkat stress dan produksi ASI dikumpulkan menggunakan kuesioner. Tingkat stress pada ibu menyusui menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* telah diuji validitas dan reabilitas, Tingkat stress dikategorikan menjadi 3 kategori yakni stress rendah, sedang dan berat. Data mengenai kelancaran produksi ASI menggunakan kuesioner produksi ASI telah diuji validitas dan reabilitas oleh Hartanti Dharmawijaya pada tahun 2013, kelancaran produksi ASI dikategorikan menjadi lancar dan tidak lancar.

Data yang diperoleh kemudian diperiksa kelengkapannya, diberikan kode dan dianalisis menggunakan SPSS version 23.0. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi dan karakteristik variabel sampel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mencari hubungan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square*. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari KEPK Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga dengan nomor 332/EC/KEPK/FKUA/2023 dan kerahasiaan pasien dijaga dengan tidak mencantumkan identitas dan hal-hal yang bersifat privasi pada hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Pegirian Surabaya

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu	Tidak beresiko	28	70
	Beresiko	12	30
Jumlah Anak	1	13	32.5
	2-4	24	60
	5 atau lebih	3	7.5
Lama Menyusui	0-6 bulan	14	36
	7-24 bulan	26	65
Pendidikan	SD/SMA	12	30
	SMP	23	57.5
	perguruan tinggi	5	12.5
Pekerjaan	tidak bekerja	35	87.5
	bekerja	5	12.5
Dukungan Keluarga	Mendukung	32	80
	tidak mendukung	8	20

Sebanyak 40 responden terlibat pada penelitian ini. Dari keseluruhan sampel, 70% usia responden merupakan kategori tidak beresiko (20-35 tahun). Jumlah anak 2-4 orang (60%). Lama menyusui 7-24

bulan (65%), pendidikan SMP (57.5%) dan tidak bekerja (87.5%). Sebanyak 80% ibu menyusui mendapatkan dukungan dari keluarga terutama suami (Tabel 1).

Tabel 2. Tingkat Stress Ibu Menyusui

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tingkat Stress	Stress ringan (0-13)	2	5
	Stress sedang (14-26)	8	20
	Stress berat (lebih dari 27)	30	75

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat stress ringan (2,5%), stress sedang (10%), dan stress berat (40%) memproduksi

ASI dengan lancar. Sedangkan tingkat stress ringan (2,5%), stress sedang (10%), dan stress berat (35%) tidak memproduksi ASI dengan lancar.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Tingkat Stress pada Ibu Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI di Puskesmas Pegirian Surabaya

Variabel	Produksi ASI				<i>p value</i>
	Lancar		Tidak Lancar		
	n	%	n	%	
Stress ringan (0-13)	1	2,5	1	2,5	0.983
Stress sedang (14-26)	4	10	4	10	
Stress berat (lebih dari 27)	16	40	14	35	
Total	21	52,5	19	47,5	

Hasil analisis pada tabel 3, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI nilai p value

0,983 dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI.

PEMBAHASAN

Hasil analisis pada tabel 3, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI nilai p value

Kebutuhan ASI berhubungan dengan proses kelangsungan hidup bayi pada awal kehidupannya. Faktor stress pada masa saat menyusui dapat dipicu oleh beberapa kondisi seperti kondisi kesehatan medis bayi, gaya hidup keluarga mendukung ibu dalam menyusui sehingga walaupun ibu stress, ibu tetap merasa diperhatikan, dicintai dan dihargai baik dalam bentuk materi maupun non materi. Selain itu ibu juga memperoleh asupan yang baik sehingga produksi ASI ibu lancar. Hal ini sejalan dengan penelitian Nining Istigosah dan Aprilia Nurtikasari (2021) yang menunjukkan tidak ada pengaruh tingkat stress terhadap produksi ASI.

Menurut Susanti, 2014 stres adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi pemberian ASI, misalnya ibu mengalami kesulitan

0,983 dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI.

ibu dan juga kondisi pada saat kehamilan. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tingkat stress pada ibu menyusui tidak ada hubungan yang signifikan dengan kelancaran produksi ASI. Hal ini disebabkan karena

pada awal menyusui seperti kelelahan, ASI sedikit, puting susu lecet, dan gangguan tidur malam hari. Stres dapat berpengaruh terhadap produksi ASI karena menghambat pengeluaran ASI dan pada akhirnya akan berakibat pada pemberian ASI (Amalia, 2016). Dampak stress mungkin berbeda pada proses menyusui. Banyak faktor yang dapat memengaruhi proses laktasi. Faktor-faktor seperti social demografi, latar belakang pendidikan, indeks massa tubuh, usia saat melahirkan dapat menjadi pemicu apakah proses

menyusui berjalan lancar maupun berhenti (Dozier,2012)

KESIMPULAN

Intervensi pada ibu yang mengalami stress berat dan tidak dapat memproduksi ASI dengan lancar dapat dilakukan dengan memberikan support system yang melibatkan keluarga serta dapat melakukan kolaborasi dengan psikolog sehingga ibu dapat memproduksi ASI dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhalidi, S.M., Al-Kuran, O., Aladwan, M.M., Dabbah, T.A., Dalky, H.F., And Badran, E. (2023) 'Determinants Of Breastfeeding Attitudes Of Mothers In Jordan: A Cross-Sectional Study'. *Plos One* 18 (5), E0285436
- Deif, R., Burch, E.M., Azar, J., Yonis, N., Abou Gabal, M., El Kramani, N., And Dakhlallah, D. (2021) 'Dysphoric Milk Ejection Reflex: The Psychoneurobiology Of The Breastfeeding Experience'. *Frontiers In Global Women's Health* 2, 669826
- Edita, L. (2019) *Asi Eksklusif*. Cilacap: Yayasan Jamiul Fawaid
- Fatmayanti, N., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2022). Tingkat Stres Pada Mahasiswa: Berbedakah Antara Mahasiswa Dengan Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert?. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 232-239.
- Fahrizal, A. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Fidayanti (2023) *Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefektifan Ibu Nifas Dalam Menyusui | Jurnal Promotif Preventif* [Online] Available From <[Http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/Jpp/Article/View/729](http://Journal.Unpacti.Ac.Id/Index.Php/Jpp/Article/View/729)> [5 June 2023]
- Fraser, D.M. And Cooper, M.A. (2009) *Buku Ajar Bidan Myles*. Edisi 14. Ed. By Karyuni, P.E., Subekti, N.B., Kurnianingsih, S., Yulia, D., Mahendrawati, N., And Widiarti, D. Jakarta: Egc
- Gómez, L., Verd, S., De-La-Banda, G., Cardo, E., Servera, M., Filgueira, A., Ponce-Taylor, J., And Mulet, M. (2021) 'Perinatal Psychological Interventions To Promote Breastfeeding: A Narrative Review'. *International Breastfeeding Journal* 16 (1), 8
- Haryono, R. And Setianingsih, S. (2014) *Manfaat Asi Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Yogyakarta: Gosyen Publisng
- Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi | Jurnal Info Kesehatan* (2019) [Online] Available From <[Https://Jurnal.Poltekeskupa.ng.Ac.Id/Index.Php/Infokes/Article/View/185](https://Jurnal.Poltekeskupa.ng.Ac.Id/Index.Php/Infokes/Article/View/185)> [5 June 2023]
- Jalal, M., Dolatian, M., Mahmoodi, Z., And Aliyari, R. (2017) 'The Relationship Between Psychological Factors And Maternal Social Support To Breastfeeding Process'. *Electronic Physician* [Online] 9 (1), 3561-3569. Available From <[Https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/Articles/Pmc5308495/](https://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pmc/Articles/Pmc5308495/)> [5 June 2023]
- Keim, S.A., Tchaonas, A., Ford, J.B., Nickel, N.C., Heffern, D., And Adesman, A. (2022) 'Health Care Provider Support

- And Factors Associated With Breastfeeding Beyond Infancy: A Cross-National Study'. *Birth (Berkeley, Calif.)* 49 (2), 233-242
- Kemenkes Ri (2021) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.
- Mashluchi, Y. A. (2021). *Continuity Of Care Pada Ny F Mulai Dari Masa Kehamilan Normal Sampai Penggunaan Alat Kotrasepsi Di Puskesmas Pagelaran Kabupaten Malang* (Doctoral Dissertation, Itsk Rs Dr. Soepraoen).
- Nagel, E.M., Howland, M.A., Pando, C., Stang, J., Mason, S.M., Fields, D.A., And Demerath, E.W. (2022) 'Maternal Psychological Distress And Lactation And Breastfeeding Outcomes: A Narrative Review'. *Clinical Therapeutics* 44 (2), 215-227
- Nisa', F., Damayanti, N.A., Suhariadi, F., Herisanty, W., And Afiyah, R.K. (2022) 'Internal Factors Affecting The Mother's Psychological Capital In Exclusive Breastfeeding During The Covid-19 Pandemic'. *Journal Of Public Health Research* 11 (3), 22799036221106620
- Olza, I., Leahy-Warren, P., Benyamini, Y., Kazmierczak, M., Karlsdottir, S.I., Spyridou, A., Crespo-Mirasol, E., Takács, L., Hall, P.J., Murphy, M., Jonsdottir, S.S., Downe, S., And Nieuwenhuijze, M.J. (2018) 'Women's Psychological Experiences Of Physiological Childbirth: A Meta-Synthesis'. *Bmj Open* 8 (10), E020347
- Prawirohardjo, S. (2016) *Ilmu Kebidanan*. Edisi Keem. Ed. By Saifudin, A. Bahri, Rachimhadhi, T., And Wiknjosastro, G.H. Jakarta: Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saidi, S. (2022) 'The Role Of Education Psychology For Learning'. *Journal Of Positive Psychology And Wellbeing* [Online] 6 (1), 1946-1953. Available From <<https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/2648>> [5 June 2023]
- Sari, R.S., Devitria, G., And Ginting, G.V. (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Pemberian Asi Eksklusif Dan Asi Perah Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Melalui Pendidikan Kesehatan'. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)* [Online] 5 (5), 2862-2870. Available From <<http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5324>> [5 June 2023]
- Setiyo, M., Setiawan, A., Dewi, V.S., Yuliastuti, F., Praja, C.B.E., Muliawanti, L., And Pambuko, Z.B. (2023) *Proceedings Of The 3rd Borobudur International Symposium On Humanities And Social Science 2021 (Bis-Hss 2021)*. Springer Nature
- Subekti, R. And Sumanti, R. (2020) 'Studi Deskriptif Pengetahuan Ibu Postpartum Normal Mengenai Manajemen Laktasi Di Puskesmas Poned Kabupaten Banjarnegara'. *Medsains* 6 (01), 16-25