

Keterkaitan Pola Makan Ibu Menyusui dengan Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi

The Relationship Between Breastfeeding Mother Diet and The Frequency of Exclusive Breastfeeding in Infants

Raini Panjaitan^{1*}, Windi Suastiani², Sari Desi Esta Ulina Sitepu³, Bertalina Tarigan⁴, Helida Handayani S⁵,
Selamat Tuahta Sipayung⁶

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Jalan Sudirman No. 38 Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia ⁶Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia, email:raini0938p@gmail.com

Abstrak

Pola makan ibu selama menyusui memiliki hubungan dengan produksi jumlah dan kualitas ASI dan secara tidak langsung berdampak pada status gizi bayi. Selama periode menyusui, kebutuhan nutrisi ibu meningkat, sehingga penting untuk mempertahankan keseimbangan dalam konsumsi makanan. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi berpengaruh terhadap volume serta kualitas ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan ibu dan frekuensi pemberian ASI eksklusif pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Pegajahan. Metode menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional study. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 165 ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan, dengan sampel sebanyak 61 ibu yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan ibu menyusui, sedangkan variabel dependen adalah frekuensi pemberian ASI eksklusif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan kuesioner, dengan analisis hipotesis menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada dalam rentang usia 20-30 tahun (65,57%), memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA (42,62%), dan sebagian besar bekerja (81,96%). Sebagian besar ibu memiliki pola makan yang tergolong sering (77,04%), dan frekuensi menyusui lebih dari delapan kali sehari (78,68%). Analisis bivariat menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan pada pola makan ibu menyusui dengan frekuensi pemberian ASI eksklusif dengan nilai p-value = 0,000. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ibu dan frekuensi pemberian ASI eksklusif pada ibu di Puskesmas Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai. Diperlukan upaya konsisten dari tenaga kesehatan dalam memberikan konseling gizi kepada ibu menyusui.

Kata kunci: Ibu Menyusui; Pola Makan; Frekuensi ASI Eksklusif

Abstract

The maternal diet during breastfeeding was related to breast milk production and indirectly affected the nutritional status of infants. During the breastfeeding period, maternal nutritional needs increased, making it important to maintain a balanced food intake. The amount and type of food consumed influenced the volume and quality of breast milk. This study aimed to analyze the relationship between maternal diet and the frequency of exclusive breastfeeding in infants in the Pegajahan Health Center work area. The method used was quantitative research with a cross-sectional study approach. The population in this study consisted of 165 mothers who had babies aged 0-6 months, with a sample of 61 mothers selected through purposive sampling techniques. The independent variable in this study was the diet of breastfeeding mothers, while the dependent variable was the frequency of exclusive breastfeeding. Data collection was carried out through interviews and questionnaires, with hypothesis analysis using the chi-square statistical test. The results showed that the majority of mothers were in the age range of 20-30 years (65.57%), had a final education in high school (42.62%), and most of them worked (81.96%). Most mothers had a diet classified as frequent (77.04%), and the frequency of breastfeeding was more than eight times a day (78.68%). Bivariate analysis showed a significant relationship between maternal diet and the frequency of exclusive breastfeeding, with a p-value = 0.000. This study concluded that there was a significant relationship between maternal diet and the frequency of exclusive breastfeeding in mothers at the Pegajahan Health Center, Serdang Bedagai Regency. Consistent efforts by healthcare professionals are essential in delivering nutritional counseling to breastfeeding mothers.

Keywords: *Maternal Breastfeeding; Maternal Diet; Frequency of Exclusive Breast feeding.*

* Corresponding Author: Raini Panjaitan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : raini0938p@gmail.com

Doi : 10.35451/jkg.v7i2.2656

Received : Maret 29, 2025. Accepted: April 11, 2025. Published: April 30, 2025

Copyright (c) 2025 : Raini Panjaitan. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. PENDAHULUAN

ASI (air susu ibu) sebagai sumber gizi utama yang berperan penting untuk mendukung tumbuh kembang bayi yang sehat selama tahun pertama kehidupannya. Sebagai produk alami, ASI mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi bayi sejak lahir hingga usia enam bulan. Selain bernilai ekonomis, ASI juga higienis dan selalu tersedia dalam suhu yang sesuai. Jumlah dan kualitas ASI disesuaikan secara alami dengan kebutuhan bayi. Selain mendukung pertumbuhan, ASI juga memiliki manfaat jangka panjang, seperti melindungi dari penyakit kronis dan berkontribusi pada perkembangan kognitif. Kandungan antibodi dalam ASI mendukung sistem imun bayi, serta menurunkan risiko malnutrisi. Selain itu, proses menyusui juga menjalin ikatan emosional pada ibu dengan anak [1][2]. Menyusui secara eksklusif dilakukan nol sampai enam bulan pertama sudah memadai untuk mencukupi kebutuhan gizi bayi serta meningkatkan daya tahan tubuhnya. Hal ini dikarenakan ASI memiliki zat kekebalan yang berperan dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi yang disebabkan oleh bakteri, parasit, virus, dan jamur [3].

Berdasarkan kerangka konseptual UNICEF dalam Laporan Ibu dan Gizi Anak tahun 2020, asupan makanan yang tidak kurang menjadi alasan penyebab utama terjadinya gizi buruk [4]. Di enam bulan awal menyusui, ibu memerlukan asupan energi sebesar 330 kkal, yang lebih tinggi dibandingkan kebutuhan energi saat kehamilan. Periode ini sangat penting bagi ibu menyusui untuk memulihkan cadangan nutrisi pascapersalinan serta memastikan kebutuhan energi tambahan untuk menyusui terpenuhi. Jika asupan makanan tidak mencukupi, baik ibu maupun bayi berisiko mengalami gizi buruk, gangguan kesehatan, dan bahkan kematian [5] [6].

Kecukupan asupan gizi ibu menyusui sangat berkaitan dengan kualitas dan komposisi ASI. Pola makan yang beragam dan mencukupi memungkinkan ibu untuk menyusui tanpa kekurangan gizi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi energi kurang dari 2.100 kkal per hari pada ibu menyusui dapat memengaruhi keberlanjutan pemberian ASI. Selain itu, apabila kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, ibu berisiko mengalami kekurangan cadangan gizi makro dan mikro, yang dapat memperburuk kondisi gizi buruk [7].

Pola makan ibu menyusui berhubungan dengan jumlah dan kualitas ASI dan secara tidak langsung memengaruhi status gizi bayi. Pola makan mencerminkan kebiasaan orang dalam memenuhi kebutuhan tubuhnya berdasarkan jenis dan jumlah makanan sehari-hari. Bagi ibu menyusui, asupan makanan harus mencukupi kebutuhan diri sendiri serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selama menyusui, kebutuhan nutrisi ibu meningkat, sehingga penting untuk menjaga keseimbangan dalam mengonsumsi makanan. Berdasarkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi volume serta mutu atau kualitas ASI. Jika pola makan ibu tidak seimbang, asupan gizi bayi dapat berkurang karena kualitas ASI yang dihasilkan juga terpengaruh [8][9].

Berdasarkan data SSGI tahun 2022 di Indonesia bahwa pemberian ASI eksklusif 16,7%, pemberian ASI selama 24 jam sebanyak 52,2% sedangkan pemberian ASI atau tidak mencapai 96,7% . Cakupan pemberian ASI eksklusif di Sumatera Utara sebesar 57,17% [10]. Dari survei yang telah dilakukan di Puskesmas Pegajahan bahwa dari total populasi ibu yang memiliki bayi sebanyak 165 orang yang memberika ASI eksklusif masih 70%.

Produksi ASI ditetapkan oleh berbagai faktor, termasuk asupan gizi.. Oleh karena itu, ibu menyusui perlu memperhatikan kecukupan gizi selama proses menyusui. Untuk mendukung produksi ASI, ibu harus meningkatkan asupan nutrisi dengan menambah porsi makan guna membantu pembentukan jaringan baru yang berperan dalam proses laktasi. Frekuensi menyusui yang ideal berkisar antara 10 hingga 12 kali per hari, atau minimal menyusui 8 kali sehari, dengan lama menyusui sekitar 10 hingga 20 menit pada setiap payudara. [11][12].

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini, untuk menganalisis keterkaitan pola makan ibu menyusui dengan frekuensi pemberian ASI eksklusif pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Pegajahan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai upaya promosi kesehatan, khususnya bagi calon ibu, ibu hamil dan ibu yang sedang menyusui dalam mendukung pemberian ASI eksklusif.

2. METODE

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* di wilayah kerja Puskesmas Pegajahan Kecamatan Pegajahan, Kabupaten Serdang Bedagai Sumatera Utara. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu yang memiliki bayi usia 0-6 bulan sebanyak 165 orang ibu dan sebanyak 61 orang ibu yang terpilih secara *purposive sampling*. Pada penelitian ini yang menjadi variabel independent adalah pola makan ibu menyusui sedangkan variabel dependen adalah frekuensi pemberian ASI eksklusif pada bayi. Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan cara wawancara dan pemberian kuesioner. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh enumerator. Pengujian hipotesis untuk mengetahui keterkaitan pola makan ibu dengan frekuensi pemberian ASI eksklusif pada bayi di wilayah kerja Puskesmas Pegajahan menggunakan uji statistik *chi-square*.

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan pada ibu yang memiliki bayi dengan rentang usia 0-6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Pegajahan. Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Ibu	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu		
< 20 tahun	9	14,75
20-30 tahun	40	65,57
>30 tahun	12	19,68
Pendidikan Ibu		
Tidak Sekolah	16	26,22
SD	2	3,27
SMP	11	18,03
SMA	26	42,62
Perguruan Tinggi	6	9,86
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	50	81,96
Tidak Bekerja	11	18,04

Penelitian ini melibatkan 61 responden. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada dalam rentang usia 20-30 tahun, yaitu sebesar 65,57%. Selain itu, sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA, dengan persentase sebesar 42,62%. Sementara itu, berdasarkan karakteristik pekerjaan, mayoritas ibu merupakan wanita bekerja, mencapai 81,96%. Gambaran distribusi frekuensi variabel pada penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel pada Penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pola Makan		
Sering	47	77,04
Jarang	14	22,96
Frekuensi Menyusui		
>8 kali sehari	48	78,68
<8 kali sehari	13	21,32

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan ibu yang masuk dalam kategori sering mencapai 47 orang (77,04%), sedangkan yang termasuk dalam kategori jarang berjumlah 14 orang (22,96%). Sementara itu,

berdasarkan frekuensi menyusui dalam sehari, terdapat 48 ibu (78,68%) yang memberikan ASI lebih dari 8 kali, sedangkan 13 ibu (21,32%) memberikan ASI kurang dari 8 kali. Gambaran keterkaitan pola makan ibu dengan frekuensi pemberian ASI eksklusif dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 3. Keterkaitan Pola Makan Ibu dengan Frekuensi Pemberian ASI Eksklusif

Pola Makan Ibu	Frekuensi Pemberian ASI- Eksklusif				Total	%	Nilai <i>p</i>
	>8 kali	%	<8 kali	%			
Sering	43	70.4	4	6.5	47	77.0	0,000
Jarang	5	8.1	9	14.7	14	23.0	
Total	48	78,6	13	21.3	61	100.0	

Tabel 3. menyajikan hasil uji statistik chi-square mengenai hubungan antara pola makan ibu dan frekuensi pemberian ASI eksklusif. Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara pola makan ibu dengan frekuensi pemberian ASI eksklusif, dengan nilai signifikansi ($p=0,000$).

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui memiliki pola makan yang tergolong sering, yaitu sebanyak 47 orang (77,04%), sementara yang masuk dalam kategori jarang berjumlah 14 orang (22,96%). Temuan ini mengindikasikan bahwa ibu yang memberikan ASI eksklusif umumnya memiliki produksi ASI yang baik dan lancar. Asupan gizi yang memadai selama masa menyusui merupakan faktor penting bagi ibu menyusui. Kecukupan nutrisi memiliki kaitan erat dengan produksi ASI, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi [13]. Konsumsi makanan yang tepat oleh ibu menyusui berkontribusi pada pembentukan ASI berkualitas dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Dengan demikian, kelancaran produksi ASI sangat dipengaruhi oleh pola makan ibu, sehingga diperlukan asupan gizi yang seimbang agar produksi ASI tetap optimal. Sedangkan Pola makan yang tidak tepat pada ibu yang memberikan ASI eksklusif berisiko memengaruhi jumlah dan kualitas ASI, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi [14].

Hasil penelitian pada Tabel 2 bahwa frekuensi ibu menyusui dalam sehari, terdapat 48 ibu (78,68%) yang memberikan ASI lebih dari 8 kali, sedangkan 13 ibu (21,32%) memberikan ASI kurang dari 8 kali. Frekuensi menyusui pada bayi yang baru lahir cenderung lebih sering, dengan rata-rata 10-12 kali dalam 24 jam, bahkan bisa mencapai 18 kali. Menyusui sesuai permintaan, yang dimaksud adalah dengan memberikan ASI kapan saja anak butuhkan, dapat meningkatkan frekuensi menyusu lebih dari rata-rata. Metode ini merupakan cara terbaik untuk menjaga produksi ASI tetap optimal dan memastikan bayi merasa kenyang. Hal yang perlu diperhatikan adalah durasi menyusui sebaiknya cukup lama dan tidak terlalu singkat, agar bayi mendapatkan asupan foremilk dan hindmilk secara seimbang [12]. Menyusui dengan frekuensi lebih sering dapat merangsang produksi ASI. Saat bayi berusia 2 hingga 6 minggu, kebutuhannya meningkat menjadi sekitar 8-12 kali dalam sehari. Bayi yang sehat biasanya mampu mengosongkan satu payudara dalam waktu sekitar 5-7 menit, sementara ASI yang telah dikonsumsi akan dicerna dalam waktu sekitar 2 jam. Oleh karena itu, bayi dianjurkan untuk menyusu setiap 2 jam [15].

Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan terhadap pola makan ibu menyusui terhadap frekuensi pemberian ASI eksklusif, dengan nilai signifikansi ($p=0,000$). Pola makan ibu menyusui berhubungan erat dengan jumlah dan mutu ASI. Asupan nutrisi yang cukup berperan dalam mengoptimalkan pelepasan hormon prolaktin serta fungsi kelenjar yang bertanggung jawab atas produksi ASI. Jika pola makan ibu tidak terpenuhi dengan baik, tubuhnya dapat mengalami dampak negatif karena harus bekerja keras untuk menghasilkan ASI sekaligus menjalankan aktivitas harian untuk merawat bayi. Ibu menyusui yang terburu-buru menurunkan berat badan berisiko mengalami penurunan stamina serta berkurangnya produksi ASI [16][17].

Salah satu kendala yang dihadapi ibu menyusui adalah produksi ASI yang tidak optimal. Faktor utama yang berkontribusi terhadap masalah ini adalah rendahnya asupan gizi ibu, yang mengakibatkan banyak bayi tidak mendapatkan nutrisi yang cukup. Kondisi ini terjadi karena ibu tidak mampu menghasilkan ASI dalam jumlah yang memadai sesuai dengan kebutuhan gizi bayi [18][19]. Menyusui dengan frekuensi lebih sering membantu memastikan bayi mendapatkan asupan gizi yang optimal serta mencegah lambungnya kosong. Dengan demikian, sistem pencernaan bayi terus bekerja dalam mengolah nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhannya [20].

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan adanya keterkaitan yang signifikan antara pola makan ibu dan frekuensi pemberian ASI eksklusif di Puskesmas Pegajahan Kabupaten Serdang Bedagai dengan diperoleh hasil statistik uji *chi-square* ($p=0,000$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada mitra Puskesmas Pegajahan atas izin atas dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Salcan S, Topal I, Ates I. The Frequency and Effective Factors of Exclusive Breastfeeding for The First Six Months in Babies Born In Erzincan Province in 2016. Eurasian J Med [Internet]. 2019 [cited 2025 March 26]; 51(2):145-149. Available from: <https://www.eajm.org/Content/files/sayilar/213/145-149.pdf>
- [2] Antaria A, Haris DSV, Lidya N. Factors that Influence Breastfeeding for Babies Aged Less Than 6 Months at The Jagakarsa District Health Center, South Jakarta. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan [Internet]. 2024. [as cited on 2025 March 26]; 9(1): 250-255.
- [3] Paninsari D, Wau RY, Barus PE, Debora. The Relationship Between a History of Exclusive Breastfeeding and The Development of Babies Aged 6-12 Months. Indonesian Journal of Global Health Research [Internet]. 2024.[as cited on 2025 March 26]; 6(3):1215-1220. Available at: <<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR/article/view/3093/2208>>
- [4] United Nations Children's Fund (UNICEF). 2021. Conceptual Framework on Maternal and Child Nutrition. New York.
- [5] Raymond J, Kassim N, Rose WJ, Agaba M. Optimal Dietary Patterns Design From Local Food to Achieve Maternal Nutritional Goals. BMC Public Health. 2018; 18:451. Available at: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5369-x>
- [6] Mulaw GF, Mare KU, Anbesu EW. Nearly One-Third of Lactating Mothers are Suffering From Undernutrition in Pastoral Community, Afar Region, Ethiopia: Community-based Cross-Sectional Study. PloS One. 2021; 16:7. Available at: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0254075>
- [7] Santoso LC, Sartika DAR, Fikawati S, Wirawan F, Putri NP. Dietari Diversity as a Dominant Factor of Energy Intake among Breastfeeding Mother in Depok City, Indonesia. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 2024; 19(4): 242-248. Available at: <https://scholarhub.ui.ac.id/kesmas/vol19/iss4/3>
- [8] Syari, M, Arma N, Mardhiah A. Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui. Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan, 2022; 10(1), 1-9. Available at <https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn/article/view/1306/771>
- [9] Zahara R, Siregar JT. Perilaku Makan Ibu Menyusui dengan Status Gizi Bayi 0-6 Bulan. Journal of Telenursing (JOTING). 2022; 4(2):820-828. doi: <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.4769>
- [10] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta.
- [11] Yulianto A, Safitri GN, Septiasari Y, Sari AS. Frekuensi Menyusui dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu. Jurnal Wacana Kesehatan [Internet]. 2022; 7(2): 68-76.

- [12] Tamar M, Rini SP. Hubungan Frekuensi Pemberian ASI terhadap Peningkatan Produksi ASI Secara Holistik pada Ibu Menyusui. *Jurnal Masker Medika*. 2022; 10(2): 659-666. <http://jmm.ikestmp.ac.id/10.52523/maskermedika.v10i2.485>
- [13] Kusparlina PE. Hubungan Antara Asupan Nutrisi dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu yang Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan. *Jurnal Delima Harapan*. 2020; 7(2); 113-117.
- [14] Wardani SU, Megawati G, Herawati DMD. Asupan Gizi dan Pola Makan Ibu Menyusui ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Ibrahim Aji Bandung. *Gizi Indonesia*. 2021; 44(1): 65-76. Doi: 10.36457/gizindo.v44i1.456
- [15] Andriani DAR, Laili U. The Relationship Between Frequency of Breastfeeding and Newborn Weigh Loss. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*. 2021; 10(1): 1-4. DOI: 10.30591/siklus.v10i01.1747.g1291
- [16] Rahmawati, A. (2020). Faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan pola makan ibu menyusui. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 351-356.
- [17] Maydinar DD, Tatiyun, Ratiyun SR, Sintia L. Pola Makan dengan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kab. Lebong. *JNPH*. 2024; 12(2): 505-512.
- [18] Triananinsi N, Andryani YZ, Basri F. Hubungan Pemberian Sayur Daun Katuk Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Multipara Di Puskesmas Caile. *Jurnal of Healthcare Technology And Medicine*. 2020: 6(1):12-20.
- [19] Panjaitan R, Irwanto R, Husna N, Ginting MW, Girsang MD, Cholilullah BA. Sosialisasi Pemberian Bolu Kukus Daun Katuk Untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021; 1(1): 26-30. DOI 10.35451/jpk.v1i1.705
- [20] Sari DK, Tamtomo DG, Anantayu S. Hubungan Teknik, Frekuensi, Durasi Menyusui Dan Asupan Energi Dengan Berat Badan Bayi Usia 1-6 Bulan Di Puskesmas Tasikmadu Kabupaten Karanganyar. *Amerta Nutr*. 2017 ;1(1):1.