

PELATIHAN ASI PERAH PADA IBU HAMIL PEKERJA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN ASI EKSKLUSIF

Nurul Pujiastuti¹, Siti Asiyah², Ria Gustirini³, Ririn Indriani⁴, Susanti Pratamaningtyas⁵

Corresponding author: nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

² Jurusan Kesehatan Terapan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

³ Prodi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Indonesia

⁴ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

⁵ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

Genesis Naskah: 30-04-2024, Revised: 10-06-2024, Accepted: 20-06-2024, Available Online: 28-06-2024

Abstrak

Manfaat ASI dapat dirasakan oleh ibu menyusui, bayi, keluarga, lingkungan sekitar, bahkan negara. Namun, hanya sebagian bayi yang disusui oleh ibunya secara eksklusif. Hal ini disebabkan, salah satunya yaitu bayi ditinggal ibu bekerja. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil yaitu melalui pelatihan ASI perah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memerah ASI. Metode yang digunakan adalah pelatihan dengan sasaran ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil di desa Martopuro. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan pada 10 peserta. Pada pre-test, 70% peserta memiliki pengetahuan yang kurang, sedangkan pada post-test, 80% peserta memiliki pengetahuan yang baik. Untuk keterampilan, 70% peserta memiliki keterampilan yang kurang sebelum pelatihan, dan 60% peserta memiliki keterampilan yang baik setelah pelatihan. Kesimpulannya, pelatihan ASI perah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang cara memerah ASI, sehingga mereka dapat mempersiapkan diri untuk memberikan ASI kepada bayinya setelah melahirkan dan kembali bekerja.

Kata Kunci : ASI perah, ibu hamil pekerja, produksi ASI

BREASTFEEDING TRAINING FOR WORKING PREGNANT WOMEN AS AN EFFORT TO INCREASE EXCLUSIVE BREASTFEEDING

Abstract

Breastfeeding offers immense advantages for nursing mothers, infants, families, communities, and even nations. However, exclusive breastfeeding remains a challenge due to factors like working mothers. Breast milk expression training empowers pregnant women with the knowledge and skills to address this issue. This community service initiative aimed to enhance pregnant women's breast milk expression abilities in Martopuro village. The training method involved hands-on sessions with 10 participants. Results demonstrated a significant improvement in both knowledge and skills. Pre-test scores revealed that 70% of participants had insufficient knowledge, while post-test results showed an 80% increase to adequate knowledge. Similarly, for skills, 70% initially lacked the necessary skills, whereas 60% exhibited adequate skills after training. Conclusively, breast milk expression training effectively equips pregnant women to provide breast milk for their infants upon returning to work.

Keywords:. *Milking breast milk, Milk production, Working pregnant*

Pendahuluan

Nutrisi yang paling optimal untuk bayi merupakan sumber nutrisi alamiah yang lengkap, dapat dicerna dengan mudah, dan kaya akan disediakan oleh Air Susu Ibu (ASI). ASI berbagai zat gizi penting yang diperlukan oleh

bayi. Memberikan ASI langsung kepada bayi memastikan kebersihan serta dapat mengurangi risiko masalah saluran cerna yaitu muntah dan buang air besar (BAB) lebih dari tiga kali (Pujiastuti et al., 2022). Walaupun menyusui adalah cara alami bagi ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif, beberapa tantangan mungkin muncul. Ini bisa termasuk ketika ibu harus kembali bekerja, produksi ASI yang kurang, bayi yang sering menangis, dan kekhawatiran tentang asupan nutrisi bayi yang kurang, yang mungkin menyebabkan berat badan bayi tidak bertambah sesuai yang diharapkan setiap bulannya (Ambikapathi et al., 2016; Fatmawati et al., 2019). Faktor-faktor tersebut bisa berkontribusi pada rendahnya cakupan ASI eksklusif (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2021; Pujiastuti et al., 2021).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan target cakupan ASI eksklusif sebesar 80%, namun di Jawa Timur, realisasinya masih jauh dari target tersebut. Pada tahun 2018, cakupan menyusui eksklusif di Jawa Timur hanya mencapai 40% (Kemenkes, 2017)(Widiastuti et al., 2017). Meskipun terjadi peningkatan pada tahun 2020 dengan cakupan mencapai 61,0%, angka tersebut masih di bawah target dan mengalami penurunan dari tahun 2019 (68,2%). Data tersebut menerangkan bahwa masih banyak bayi di Jawa Timur yang belum disusui secara eksklusif sebagaimana yang dianjurkan (Dinkes Kab. Sidoarjo, 2017; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Partisipasi yang lebih besar dari wanita di dunia kerja, perubahan dalam berbagai jenis

pekerjaan, dan harapan yang berubah dari masyarakat telah mengakibatkan menurunnya minat dan durasi menyusui. Terkadang, pekerjaan menyebabkan penundaan dalam memberikan ASI eksklusif, terutama karena ibu yang sibuk dan terbatasnya waktu untuk menyusui. Namun, secara keseluruhan, pekerjaan seharusnya tidak menjadi alasan atau faktor yang mendorong ibu untuk tidak menyusui bayinya secara eksklusif (Dewi, 2020).

Bagi ibu bekerja, tak ada alasan untuk menghentikan pemberian ASI. Jika memungkinkan, bayi bisa dibawa ke tempat ibu bekerja atau ibu bisa pulang ke rumahnya untuk menyusui. Namun, pelaksanaannya sering kali sulit karena banyak tempat kerja belum menyediakan fasilitas penitipan bayi atau pojok laktasi yang nyaman untuk menyusui. Salah satu opsi adalah menggunakan pompa ASI. Ibu dapat memompa ASI sebelum berangkat kerja, dan ASI yang dipompa dapat disimpan di freezer untuk diberikan kepada bayi saat dibutuhkan. Meski demikian, sebagian ibu mungkin enggan melakukannya karena pemompaan ASI dapat terasa tidak nyaman atau bahkan menyakitkan, dan ada juga rasa ketergantungan pada alat tersebut. Ini berarti bahwa jika ibu tidak membawa alat pemompa ASI, mungkin tidak bisa memompa ASI (Timporok et al., 2018).

Bayi yang tidak disusui pada bulan pertama kehidupannya dipercaya akan menambah risiko sebesar 1 per 3 untuk terjadinya Infeksi Saluran Pernapasan bagian Atas (ISPA), meningkatkan risiko sampai 50% untuk diare, dan meningkatkan risiko sebesar 58% untuk penyakit saluran cerna

(usus) yang parah pada bayi prematur (Kemenkes RI, 2014). Bayi yang mengonsumsi ASI memiliki sistem kekebalan tubuh yang kuat dan terlindungi dari berbagai penyakit infeksi (Kemenkes, 2018; Sukmawati et al., 2019).

Hormon prolaktin dan oksitosin memiliki peran penting dalam mengatur produksi ASI (Apreliasari & Risnawati, 2020). Salah satu strategi untuk membantu ibu bekerja agar terus dapat memberikan ASI adalah dengan melakukan pemerasan ASI. Proses pemerasan ASI tak hanya relevan bagi ibu bekerja, tetapi juga bagi ibu yang merasa payudaranya terlalu penuh sehingga perlu mengeluarkan ASI. Ada beberapa teknik pemerasan ASI, langkah-langkah penyimpanan, dan cara pemberian yang perlu dipahami oleh ibu agar bisa memberikan ASI perah pada bayinya (Yohmi, 2014).

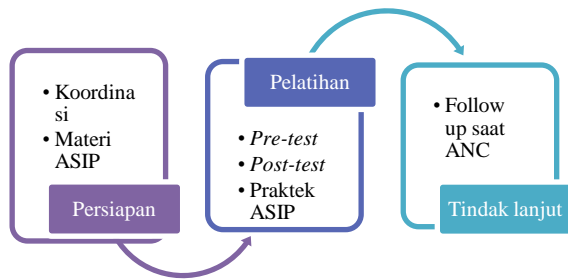
Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) mengenai dampak ibu bekerja terhadap pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan dengan melibatkan 40 responden, ditemukan bahwa 29 ibu (sekitar 72,5%) tak memberikan ASI eksklusif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Timporok, *et al* (2018) yang menyelidiki hubungan antara status pekerjaan ibu dengan pemberian ASI eksklusif pada 73 responden. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 45 ibu yang bekerja, sebanyak 62,5% tidak memberikan ASI eksklusif, sementara dari 27 ibu yang tak bekerja, sebanyak 37,5% tak memberikan ASI secara eksklusif.

Setiap ibu, termasuk yang berkarier, memiliki hak untuk menyusui. Pemerintah telah mengambil langkah-langkah untuk mendukung

program ASI eksklusif, termasuk dengan menerbitkan regulasi seperti Peraturan Pemerintah (PP) 33/2012 tentang Pemberian ASI eksklusif dan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) 15/2013 tentang Tata Cara Penyediaan Fasilitas Khusus Menyusui dan/atau Memerah ASI. Hak-hak pekerja perempuan terkait fungsi reproduksi, seperti cuti saat haid, cuti setelah melahirkan atau keguguran, dan hak untuk menyusui atau mendapatkan ruang khusus untuk memerah ASI, diatur dalam regulasi ini. PP No. 33 Tahun 2012 juga menegaskan bahwa kantor pemerintah dan swasta harus dapat mendukung program ASI eksklusif dan menyediakan sarana-prasarana seperti ruang laktasi agar ibu yang masih menyusui dapat memerah ASI dengan nyaman (Listiana, 2022).

Metode Pelaksanaan

Tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode riset aksi, bekerja sama dengan Desa Martopuro, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, untuk melakukan intervensi di bidang kesehatan. Tim tersebut bertindak sebagai agen perubahan yang mendorong dan memfasilitasi perubahan dalam praktik kesehatan masyarakat di desa tersebut. Tindakan yang diambil meliputi memberikan pelatihan tentang teknik memerah ASI, cara menyimpan, dan cara memberikan ASI perah pada ibu hamil agar dapat memberikan ASI perah pada bayinya. Tindakan ini dilakukan berdasarkan temuan bahwa cakupan ASI eksklusif di Desa Martopuro masih rendah, yaitu di bawah 50%, dan sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui tentang ASI perah.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan koordinasi dengan pemerintah desa Martopuro untuk membuat kesepatan jadwal pelaksanaan dan mengumpulkan partisipan yaitu ibu hamil. Bidan desa dilibatkan dalam kegiatan saat diskusi untuk memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan. Desa Martopuro memfasilitasi tempat dan kebutuhan pelatihan seperti sound system. Selanjutnya tim pengabmas menyusun materi edukasi tentang teknik pemerah ASI atau ASIP (ASI perah) agar pengetahuan ibu hamil meningkat.

Selain memberikan edukasi, tim pengabmas juga melakukan tindak lanjut dengan ibu hamil pada kunjungan ANC berikutnya untuk memastikan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Pelatihan mencakup berbagai topik, termasuk teknik pemerah ASI, penyimpanan ASI perah, dan cara memberikannya kepada bayi. Untuk menjaga keengganan peserta dan memastikan keterlibatan mereka, pelatihan diselenggarakan secara tatap muka dengan pendekatan yang beragam, seperti ceramah, pemutaran video, dan praktik langsung.

Tim pengabmas memulai dengan melakukan pre-test sebelum memberikan penjelasan tentang pengertian ASI perah, manfaatnya bagi bayi, ibu, keluarga, dan tempat

kerja. Mereka juga menjelaskan dampak penggunaan susu formula pada bayi serta melakukan diskusi dengan ibu hamil. Setelah itu, dilakukan post-test. Selanjutnya, tim melakukan demonstrasi tentang cara pemerah ASI melalui tiga metode, yaitu secara manual dengan teknik marmet, menggunakan alat pompa manual, dan alat pompa listrik. Mereka juga memutar video tentang ASI perah dan melakukan demonstrasi tentang cara memberikan serta menyimpan ASI perah. Setelah itu, tim melakukan tindak lanjut dengan memeriksa ANC berikutnya untuk membahas pemahaman ibu hamil tentang pemerah ASI. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Martopuro, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan pada minggu kedua dan keempat bulan September 2023, melibatkan 10 peserta ibu hamil.

Evaluasi dalam kegiatan pengabmas dibagi dalam dua jenis, yaitu evaluasi proses dan hasil. Evaluasi pada proses dilakukan dengan memberikan edukasi tentang "cara pemerah ASI". Selama sesi pemberian materi atau pelatihan, tim pengabmas akan mengajukan pertanyaan pada peserta tentang materi yang disampaikan dan memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya ataupun memberikan masukan, sehingga bisa menilai tingkat keaktifan dan pemahaman peserta selama pelatihan. Selanjutnya, evaluasi pada hasil dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada ibu hamil terkait dengan materi yang telah disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan

Kategori	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik	2	20	8	80
Cukup	1	10	2	20
Kurang	7	70	0	0
Total				100

Terdapat peningkatan sebesar 60% dalam pengetahuan ibu hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas. Hal ini terlihat dari hasil *pre-test*, di mana 20% awalnya memiliki pengetahuan kategori baik, meningkat menjadi 80% setelah dilakukan *post-test*.

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* ketrampilan

Kategori	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%
Baik	0	0	6	60
Cukup	3	30	4	40
Kurang	7	70	0	0
Total				100

Terdapat peningkatan sebesar 60% dalam ketrampilan ibu hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas. Ini terlihat dari hasil *pre-test*, di mana 0% awalnya memiliki ketrampilan kategori baik, meningkat menjadi 60% setelah dilakukan *post-test*.

Kegiatan pengabmas ini dapat memberikan manfaat secara langsung maupun tidak langsung bagi Desa Martopuro. Secara langsung, ibu hamil di Desa Martopuro memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru tentang cara memerah ASI, diharapkan dapat membantu mereka dalam menyusui bayi dengan lebih efektif. Secara tidak langsung, diharapkan pengetahuan dan keterampilan baru ini akan meningkatkan sikap dan perilaku positif ibu hamil terkait menyusui

bayinya secara eksklusif. Ini sesuai dengan upaya puskesmas Desa Martopuro untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif (Pujiastuti et al., 2020, 2021).

Antusiasme para ibu hamil dalam mengikuti pelatihan terlihat dari partisipasi aktif mereka, termasuk memberikan jawaban dan mengajukan pertanyaan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang materi dalam pelatihan. Hal ini menunjukkan minat mereka yang tinggi terhadap pembelajaran tentang cara memerah ASI.

Setiap ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang proses ASI diperah, cara menyimpan, dan memberikan ASI perah, yang tercermin dari perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test*. Mayoritas dari mereka juga mampu mempraktikkan ketiga langkah tersebut dengan tepat. Dapat disimpulkan bahwa program edukasi yang telah dilaksanakan pada ibu hamil di Desa Martopuro, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mendukung praktik menyusui eksklusif (Pujiastuti et al., 2021; Saepuddin et al., 2017).

Salah satu kelebihan dari kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan mempunyai relevansi dengan kebutuhan masyarakat di lokasi pelatihan dalam mendorong praktik menyusui eksklusif. Melalui kegiatan pengabmas ini, diharapkan program pemerintah untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dapat tercapai. Pemerintah Desa Martopuro, Kecamatan Purwosari, Kabupaten Pasuruan, bersama dengan bidan desa, memberikan dukungan yang kuat

dalam menyelenggarakan kegiatan ini. Pendekatan edukasi yang dilakukan telah berhasil menarik minat peserta, dan materi yang disampaikan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Kegiatan pengabdian ini didokumentasikan melalui pengambilan foto selama sesi edukasi berlangsung.



Gambar 2. Penjelasan tentang memerah ASI



Gambar 3. Pemutaran video cara memberikan ASI perah

Salah satu kelemahan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah kesulitan bagi ibu hamil yang bekerja untuk hadir dalam edukasi kesehatan. Hanya sebagian kecil dari mereka yang dapat mengikuti kegiatan tersebut, sehingga jumlah peserta menjadi terbatas.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan yakni pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil meningkat sebesar 60%, termasuk dalam tiga aspek penting yaitu cara memerah ASI dengan tiga metode, penyimpanan ASI perah, dan cara memberikan ASI perah. Kegiatan ini juga berhasil memberikan motivasi kepada ibu hamil untuk tetap memberikan ASI meskipun mereka bekerja, sehingga mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Meskipun pelatihan telah selesai, penting untuk melakukan pemantauan secara berkelanjutan agar hasilnya dapat ditindaklanjuti. Hal ini bertujuan untuk menjaga keberlanjutan kegiatan dan dampak jangka panjangnya. Dengan memberikan edukasi dan pendampingan secara terus-menerus kepada ibu hamil, diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku positif yang berkesinambungan dalam mendukung praktik menyusui eksklusif. Selain itu, ini juga diharapkan bisa memberikan kontribusi yang lebih besar dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif.

Daftar Pustaka

- Ambikapathi, R., Kosek, M. N., Lee, G. O., Mahopo, C., Patil, C. L., Maciel, B. L., Turab, A., Islam, M. M., Ulak, M., Bose, A., Paredes Olortegui, M., Pendergast, L. L., Murray-Kolb, L. E., Lang, D., McCormick, B. J. J., & Caulfield, L. E. (2016). How Multiple Episodes of Exclusive Breastfeeding Impact Estimates of Exclusive Breastfeeding Duration: Report from The Eight-Site MAL-ED Birth Cohort Study. *Maternal & Child Nutrition*, Vol. 1, 1–17. <https://doi.org/10.1111/mcn.12352>
- Apreliasari, H., & Risnawati. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI. *JIKA*, 5(1), 49–52.
- Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Ibu Bekerja terhadap Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 0-6

- bulan. *Jurnal SainHealth*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.51804/jsh.v4i2.793.8-14>
- Dinkes Kab. Sidoarjo. (2017). *Data Cakupan ASI Eksklusif*.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan Dinkes Prov Jawa Timur 2021*. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL KESEHATAN 2020.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%202020.pdf)
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). The Effect of Breast Care on Postpartum Mother's Breast Milk Expression. *Journal of Ners Community*, 10(2), 169–184. <https://doi.org/https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v10i2.904>
- Kemkes. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Pusat Data dan Informasi Kemendes RI.
- Kemendes. (2018). *Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi*.
- Kemendes RI. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif. In *Pusdatin Kemendes RI* (pp. 1–8). Kemendes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Jakarta*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Listiana, R. (2022). *ASI Eksklusif pada Ibu Bekerja*. Kemkes Dirjen Yankes. [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1364/asi-eksklusif-pada-ibu-bekerja#:~:text=Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu,sesuai target nasional di Indonesia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1364/asi-eksklusif-pada-ibu-bekerja#:~:text=Hasil%20penelitian%20menunjukkan%20bahwa%20ibu,sesuai%20target%20nasional%20di%20Indonesia).
- Pujiastuti, N., Ain, H., & Budiono. (2022). Position and attachment model of expenditure colostrum and breast milk production using the triangular of love theory approach. *The Indonesian Journal of Public Health*, 17(1), 106–118. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i1.2022.106-118>
- Pujiastuti, N., Anantasari, R., & Kasiati. (2020). Peningkatan perilaku menyusui eksklusif melalui pelatihan kader posyandu dalam pemberdayaan keluarga sebagai personal reference. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(6), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v4i6.3094>
- Pujiastuti, N., Sutjiati, E., & Retnowati, L. (2021). Ruang Ibu Sayang Anak dalam Meningkatkan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(3), 930–938.
- Saepuddin, E., Rizal, E., & Rusmana, A. (2017). Peran Posyandu sebagai Pusat Informasi Kesehatan Ibu dan Anak. *Record and Library Journal*, 3(2), 201–208. <https://doi.org/10.20473/rlj.v3-i2.2017.201-208>
- Sukmawati, Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2019). Pemberdayaan Keluarga dan Kader Kesehatan dalam Pemanfaatan ASI Eksklusif. *Media Karya Kesehatan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i1.19067>
- Timporok, A. G. A., Wowor, P. M., & Rompas, S. (2018). Hubungan Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/download/19474/19025>
- Widiastuti, A., Yuliani, D. R., Zuhriyatun, F., & Ramlan, D. (2017). Pelatihan Persiapan dan Pendampingan ASI Eksklusif. *Link*, 13(1), 8–12. <https://doi.org/10.31983/link.v13i1.2729>
- Yohmi, E. (2014). *Penyimpanan ASI Perah*. Idai.or.Id. <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/penyimpanan-asi-perah>