

Implementasi Pengembangan BASILA (Bantal Asi Anti Lelah) Sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan Pada Ibu Menyusui

*¹Angga Arfina, ¹Fitri Dyna, ¹Dendy Kharisna, ¹Nanda Pratama, ¹Ning Baizura

¹Fakultas Keperawatan,
Institut Kesehatan Payung
Negeri Pekanbaru

Corresponding:
anggaarfina05@gmail.com

Diajukan: 07-08-2025
Direvisi: 3-6-2025
Diterima: 3-8-2025

DOI:
<https://doi.org/xxxxxxxxxx>

ABSTRAK

Setelah melahirkan sebagian besar waktu ibu digunakan untuk menyusui bayinya. Waktu yang dibutuhkan untuk sekali menyusui dapat berlangsung 30 menit bahkan lebih. Salah satu keberhasilan menyusui adalah kenyamanan saat menyusui termasuk posisi dan cara saat menyusui bayi. Tujuan pembuatan Bantal ASI Anti Lelah (BASILA) adalah untuk memberikan kenyamanan pada ibu dan bayi selama proses menyusui. Metode dalam pembuatan bantal dimulai dari 18 Desember 2023 sampai 12 Januari 2024 terdiri dari tahap orientasi, pelaksanaan dan evaluasi. Uji coba bantal ini dilakukan melibatkan 15 orang ibu-ibu menyusui. Observasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk menilai kenyamanan selama menggunakan BASILA dan dianalisis secara deskriptif. Hasil uji coba BASILA didapatkan karakteristik responden remaja akhir 6 orang (40.0%) dan dewasa akhir 6 orang (40.0%). Pendidikan rata-rata adalah SMA sebanyak 7 orang (46,7%) dengan pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 orang (80.0%). Hasil uji coba BASILA 11 orang (73,3%) menyatakan sangat setuju BASILA memberikan kenyamanan selama menyusui bagi ibu dan bayi, 10 orang (66,7%) menyatakan BASILA memberikan kenyamanan pada posisi tulang punggung, 8 orang (53,3%) menyatakan setuju memberikan dukungan yang nyaman pada lengan saat menyusui.

Kata Kunci: Bantal menyusui, Kenyamanan, pemberian ASI

ABSTRACT

After giving birth, most of the time the mother is used to breastfeed her baby. The time it takes for one feeding can last 30 minutes or more. One of the successes of breastfeeding is comfort when breastfeeding including the position and manner when breastfeeding the baby. The purpose of making the Anti-Fatigue Breast Milk Pillow (BASILA) is to provide comfort to mothers and babies during the breastfeeding process. The method in making pillows starts from December 18, 2023 to January 12, 2024 consisting of orientation, implementation and evaluation stages. This pillow trial was conducted involving 15 breastfeeding mothers with *accidental techniques*. Observations were made using questionnaires to assess comfort while using BASILA and analyzed descriptively. The results of the BASILA trial obtained the characteristics of late adolescent respondents 6 people (40.0%) and late adults 6 people (40.0%). The average education is 7 people (46.7%) with 12 housewives (80.0%) working. The results of the BASILA trial 11 people (73.3%) expressed strongly agreed that BASILA provides comfort during breastfeeding for mothers and babies, 10 people (66.7%) stated that BASILA provides comfort in the position of the spine, 8 people (53.3%) agreed to provide comfortable support to the arm while breastfeeding.

Keywords: Breastfeeding pillow, Comfort, ASI

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) dikenal sebagai sumber nutrisi optimal bagi semua bayi. ASI mengandung sistem kekebalan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang lengkap pada bayi sampai bayi berusia 6 bulan dan mendapatkan makanan serta minuman pendamping ASI. Secara nasional maupun internasional pemberian ASI tanpa makanan pendamping sangat disarankan selama 6 bulan pertama (Schanel & Enger, 2020). Ada banyak manfaat menyusui bagi ibu dan bayi. Wanita yang menyusui mempunyai risiko yang lebih rendah untuk terkena jenis kanker tertentu, diabetes tipe 2, depresi pascapersalinan serta lebih mudah untuk kembali ke berat badan sebelum hamil. Selain itu menyusui juga memberikan manfaat pada bayi diantaranya risiko lebih rendah terhadap penyakit pencernaan, pernapasan, alergi, infeksi termasuk *Sudden Infant Death Syndrome* (SIDS) (Ashby et al., 2019). Mengingat banyaknya manfaat menyusui bagi kesehatan, perkembangan, sosial dan ekonomi pemberian ASI merupakan hal yang sangat penting (Pound et al., 2015).

Meskipun demikian hanya terdapat sekitar 58% ibu di Amerika Serikat yang menyusui bayinya hingga berusia 6 bulan (Schanel & Enger, 2020). Hasil survei di Inggris 81% ibu memulai memberikan ASI setelah melahirkan namun hanya 46% yang memberikan ASI eksklusif setelah 1 minggu, 23% ASI eksklusif sampai 6 minggu dan 1% sampai 6 bulan. Hal ini menggambarkan kesulitan pada ibu mempertahankan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan. Alasan ibu tidak melanjutkan pemberian ASI 33% menyatakan bayi tidak melakukan perlekatan dengan benar atau menolak payudara ibu, 17% ibu merasa ASI tidak mencukupi dan 22 % nyeri pada payudara dan putting (Stocker, 2019). Sementara itu di Indonesia cakupan ASI ekslusif pada tahun 2022 mengalami penurunan dari tahun 2021 yaitu dari 69,7% menjadi 67,96% (WHO, 2023).

Menyusui merupakan perilaku unik yang bergantung pada kemampuan fisik dan psikologis ibu dan bayi. Hal ini membutuhkan dukungan baik secara internal maupun eksternal (Davie et al., 2023). Setiap ibu mempunyai pengalaman yang unik selama menyusui. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ibu tidak menyusui bayinya adalah perasaan malu, kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI, kepercayaan bahwa susu formula sama dengan ASI, serta adanya mitos tentang kemudahan pemberian susu formula dibandingkan ASI (Schanel & Enger, 2020). Selain itu, hambatan lainnya yang menghalangi ibu menyusui adalah rasa tidak nyaman atau nyeri dan ketidaktahuan cara menyusui. Namun saat ini telah banyak berbagai alat yang dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman menyusui yang sukses (Ashby et al., 2019).

Sebagian besar waktu ibu setelah melahirkan akan digunakan untuk menyusui bayi. Salah satu faktor keberhasilan menyusui adalah kenyamanan saat menyusui termasuk posisi dan cara saat ibu menyusui bayinya. Aktivitas menyusui yang dilakukan ibu dengan posisi menyusui duduk, tangan ibu yang menyangga bayi serta lama pemberian ASI yang dapat berlangsung 30 menit dapat menyebabkan kelelahan pada ibu (Asih, 2021). Selain itu masalah menyusui lainnya yang dialami adalah perlekatan yang tidak tepat antara ibu dan bayi sehingga menyebabkan nyeri putting. Hasil penelitian menunjukkan 72% penyebab putting lecet adalah posisi dan perlekatan yang tidak benar sehingga ibu berhenti menyusui (Wismawati et al., 2019).

Selain menyusui memberikan manfaat namun hal-hal yang berkaitan dengan efek dari menyusui adalah menimbulkan nyeri pada muskuloskeletal. Hal ini terkait pengaruh hormonal pada jaringan muskuloskeletal dan stres ergonomis yang berhubungan dengan aktivitas selama menyusui. Nyeri pada muskuloskeletal dapat terjadi akibat postur tubuh yang tidak nyaman dalam jangka waktu lama dan berkelanjutan selama proses menyusui. Posisi menyusui yang dianjurkan pada proses menyusui antara lain posisi duduk dengan tahanan, posisi seperti memegang bola, posisi berbaring dan berbaring miring (Ojukwu et al., 2020).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hal ini adalah dengan menggunakan bantal menyusui yang dapat memberikan posisi, perlekatan yang benar serta mengurangi ketidaknyamanan selama menyusui (Wismawati et al., 2019). Penggunaan bantal menyusui dapat memberikan bantuan posisi yang tepat, dimana ibu dapat meletakkan bayi di atas bantal dan hal ini akan memberikan kenyamanan pada punggung, leher dan lengan ibu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penggunaan bantal menyusui terhadap Muskuloskeletal Disorders (MSDs) secara statistik dengan *p value* 0.001 (Yanti et al., 2019). Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk menciptakan design BASILA (Bantal ASI Anti Lelah) sebagai upaya untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu menyusui. Diharapkan dari produk ini dapat dipakai oleh masyarakat khususnya ibu-ibu menyusui.

METODE

Kegiatan pembuatan bantal ini dirancang, diproduksi serta dilakukan uji coba mulai dari tanggal 18 Desember 2023 – 12 Januari 2024. Langkah-langkah dalam pembuatan BASILA terdiri dari tahap:

1. Tahap Orientasi

Pada tahap ini dilakukan penyusunan ide karya atau produk kreatif yang akan dibuat serta menentukan nama dari produk. Produk yang dibuat diberi nama BASILA (Bantal Asi Anti Lelah). Setelah itu survey dan analisis kebutuhan terhadap inovasi yang dibuat dengan melihat produk sejenis yang telah beredar di pasaran. Pada tahap ini juga dilakukan pencarian mitra yang bersedia diajak kerjasama dalam pembuatan dan produksi BASILA. Kegiatan pembuatan bantal ini melibatkan 2 mitra yaitu Bengkel Las Vido untuk pembuatan kerangka bantal dan Zain Motor sebagai tempat produksi bantal.

2. Tahap Pelaksanaan

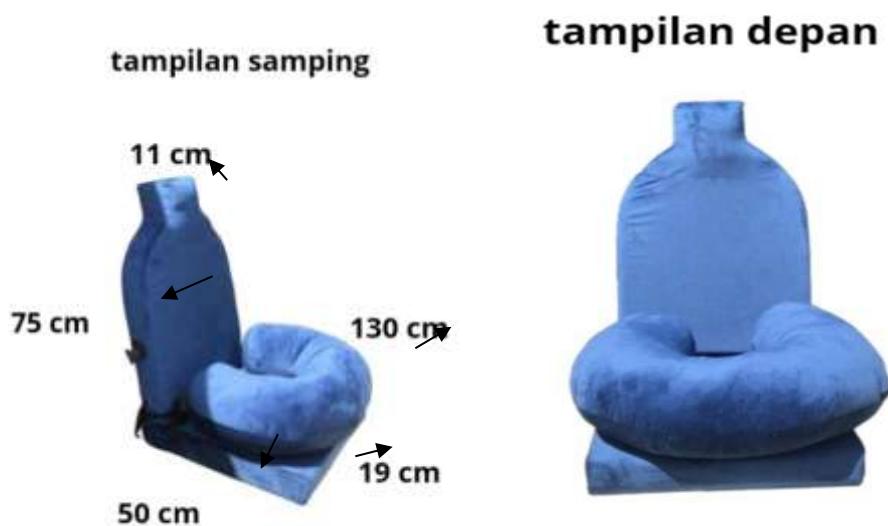
Pada tahap ini dilakukan dengan membuat rancangan produk, persiapan alat dan bahan dalam pembuatan produk meliputi material yang digunakan dalam pembuatan bantal adalah latex dan dacron, bahan sarung bantal terbuat dari katun beludru dan penyangga sandaran bantal digunakan besi.

3. Tahap Evaluasi

Setelah bantal selesai di produksi dilakukan finishing dan uji coba produk. Uji coba dilakukan kepada 15 ibu-ibu menyusui yang ada di kota Pekanbaru berusia 22 – 41 tahun. Setelah dilakukan uji coba responden diminta mengisi kuesioner untuk menilai kenyamanan dari BASILA dan dianalisis secara deskriptif.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil pengamatan dan analisis terhadap ibu menyusui menggunakan bantal yang sudah beredar dipasaran anggota tubuh yang banyak mempengaruhi dalam proses menyusui adalah lengan dan posisi punggung. Posisi lengan dan punggung yang nyaman akan memberikan perlekatan yang baik. BASILA dirancang dengan bagian tubuh atas yang digunakan merangkul dan memegang bayi senyaman mungkin untuk menghindari kelelahan sehingga tinggi bantal yang dirancang 22 cm dan lebar 50 cm. Sandaran punggung yang digunakan untuk menyangga punggung ibu selama menyusui dirancang dengan tinggi sandaran 75 cm dan lebar sandaran kepala 11 cm, keseluruhan sandarannya yaitu 86 cm. Dudukan ibu selama menyusui dirancang dengan panjang 50 cm dan lebar 40 cm, tinggi 19 cm. Sementara itu untuk bantal dudukan bayi dengan lebar 130 cm. Bahan yang digunakan untuk bantal ini adalah latex dan dacron serta dilapisi dengan katun lembut berlapis beludru.



Gambar 1. Rancangan BASILA (Bantal ASI Anti Lelah)

Keunggulan dari BASILA adalah bahan baku produksi yang mudah didapat dan terjangkau, proses produksi yang relative singkat, harga jual BASILA kompetitif dengan produk yang sudah ada di pasaran, nyaman digunakan selama menyusui, perawatan yang mudah dilakukan, ringan, mudah dibawa kemana saja, awet dan tahan lama. Setelah BASILA selesai diproduksi kemudian dilakukan uji coba produk kepada 15 orang ibu-ibu menyusui.



Gambar 2. Uji Coba BASILA Pada Ibu-Ibu Menyusui di Kota Pekanbaru

Selain dilakukan uji coba produk, juga dilakukan analisis secara deskriptif terhadap respon ibu-ibu tersebut terhadap kenyamanan selama menggunakan BASILA dalam menyusui dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Uji Coba BASILA Pada Ibu Menyusui di Kota Pekanbaru

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia (Tahun)		
	17 – 25 (Remaja akhir)	6	40.0
	26 – 35 (Dewasa awal)	3	20.0
2	36 – 45 (Dewasa akhir)	6	40.0
	Pendidikan		
	SD	2	13.3
	SMP	2	13.3
3	SMA	7	46.7
	Perguruan Tinggi	4	26.7
	Pekerjaan		
3	Ibu Rumah Tangga (IRT)	12	80.0
	Dosen	3	20.0

Sumber: Analisis Data Primer 2024

Hasil uji coba BASILA telah dilakukan pada ibu-ibu menyusui sebanyak 15 orang dengan karakteristik termasuk pada kategori remaja akhir 6 orang (40,0%) dan dewasa akhir 6 orang (40,0%). Pendidikan rata-rata ibu adalah SMA sebanyak 7 orang (46,7%) dan pekerjaan terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 12 orang (80,0%). Hasil uji coba BASILA untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama menyusui dinilai dengan menggunakan kuesioner dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju dan

sangat setuju terhadap pernyataan yang menyatakan tentang keunggulan BASILA. Hasil uji coba BASILA dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kenyamanan Responden Terhadap Uji Coba BASILA di Pekanbaru

No	Karakteristik Kenyamanan	f	%
1	Keefektifan BASILA dalam membantu menyusui		
	Setuju	2	13.3
	Sangat setuju	13	86.7
2	Kenyamanan BASILA untuk menyusui bagi ibu dan bayi		
	Setuju	4	26.7
	Sangat setuju	11	73.3
3	Kenyamanan posisi tulang punggung yang diberikan BASILA selama menyusui		
	Setuju	5	33.3
	Sangat setuju	10	66.7
4	Kenyamanan bahan BASILA untuk kulit		
	Tidak setuju	1	6.7
	Setuju	2	13.3
	Sangat setuju	12	80.0
5	Kestabilan BASILA selama proses menyusui		
	Setuju	4	26.7
	Sangat setuju	11	73.3
6	Ukuran BASILA sesuai dengan standar tubuh ibu untuk menyusui		
	Tidak setuju	1	6.7
	Setuju	9	60.0
	Sangat setuju	5	33.3
7	BASILA mudah digunakan dan sesuai kebutuhan ibu menyusui		
	Setuju	3	20.0
	Sangat setuju	12	80.0
8	BASILA memberikan dukungan yang nyaman pada lengan pada saat menyusui		
	Setuju	8	53.3
	Sangat setuju	7	46.7
9	Perawatan BASILA mudah dilakukan		
	Setuju	6	40.0
	Sangat setuju	9	60.0
10	Desain BASILA memiliki daya tarik dan nilai estetika		
	Tidak setuju	1	6.7
	Setuju	7	46.7
	Sangat setuju	7	46.7

Sumber: Analisis Data Primer 2024

Ketidaknyamanan yang berkepanjangan selama menyusui akan memberikan dampak negatif serta menyulitkan ibu dalam beradaptasi dengan peran baru ibu. Ketidaknyamanan biasanya dirasakan oleh ibu akibat postur tubuh yang tidak sesuai dan waktu duduk yang lama. Biasanya tubuh ibu selama proses menyusui akan mempertahankan posisi duduk dengan punggung lurus sambil mencondongkan tubuh sedikit ke depan. Posisi tersebut menyebabkan otot punggung dan pinggang pada ibu berkontraksi seiring waktu. Munculnya ketidaknyamanan selama menyusui dapat terjadi 2 – 3 minggu pertama setelah melahirkan dan mengakibatkan menyusui tidak efektif (Ayu et al., 2020).

Penggunaan bantal menyusui dapat memberikan kenyamanan selama proses menyusui. Dari hasil uji coba BASILA didapatkan bahwa 11 orang (73,3%) menyatakan sangat setuju BASILA memberikan kenyamanan selama menyusui bagi ibu dan bayi. Hal ini juga terlihat 10 orang (66,7%) menyatakan BASILA memberikan kenyamanan pada posisi tulang punggung, 8 orang (53,3%) menyatakan setuju memberikan dukungan yang nyaman pada lengan saat menyusui. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian lain yang menunjukkan penggunaan bantal menyusui berpengaruh secara signifikan terhadap perlekatan ibu dan bayi selama menyusui yang dinilai dengan lembar observasi LATH *Assessment Tool*. Hasil penelitian ini dari masing-masing item penilaian tentang perlekatan menyusui antara ibu dan bayi didapatkan *p value* 0.05 yang artinya ada pengaruh signifikan antara penggunaan bantal menyusui dengan perlekatan ibu dan bayi (Wismawati et al., 2019).

Penelitian lainnya menyatakan adanya beberapa keluhan muskuloskeletal selama menyusui yang diukur dengan menggunakan *Nordic Body Map*. Hal ini meliputi sakit atau kaku pada leher atas dan bawah, sakit atau kaku pada bagian bahu kiri dan kanan, sakit pada lengan atas kiri dan kanan, sakit pada lengan bawah kiri dan kanan serta sakit pada punggung. Keluhan ini dirasakan dari keluhan ringan sampai sangat sakit. Penggunaan desain baru bantal menyusui akan membuat posisi ibu nyaman dan menurangi peregangan otot. Hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan dengan penggunaan redesain bantal menyusui mengurangi keluhan muskuloskeletal 6,36% (Muliarthini et al., 2016).

BASILA sebagai salah satu redesain dari bantal menyusui yang telah ada ada dipasaran juga membantu keefektifan ibu selama menyusui, menjaga kestabilain selama proses menyusui dan mudah digunakan sesuai dengan kebutuhan ibu menyusui. Hal ini terlihat dari hasil pernyataan yang diberikan responden sebanyak 13 orang (86,7%) menyatakan sangat setuju BASILA efektif membantu ibu menyusui, 11 orang (73,3%) menyatakan sangat setuju BASILA stabil digunakan selama menyusui dan 12 orang (80.0%) menyatakan sangat setuju BASILA mudah digunakan serta sesuai dengan kebutuhan ibu selama menyusui.

Menggunakan alat bantu yang ergonomis akan mampu membuat rasa nyaman saat menyusui baik bagi ibu maupun bayi. Ibu menyusui memang memerlukan bantal menyusui yang dapat memberikan kenyamanan lebih lama terutama dimasa awal menyusui. Kehadiran bantal menyusui akan membuat ibu merasa lebih nyaman karena dapat membantu menopang seluruh berat bayi dan menopangnya tepat di payudara tanpa membebani lengan, punggung atau leher (Nurcahyani, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian pada 35 ibu menyusui yang menggunakan bantal menyusui. Penelitian ini menggunakan MBA *Assessment Tool* untuk mengobservasi respon ibu dan bayi selama menyusui. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh bermakna terhadap tahapan menyusui yaitu tahapan signaling *p*=0.001, positioning *p*=0.000, fixing *p*=0.003, milk transfer *p*=0.002 dan ending *p*=0.007. Hasil penelitian ini merekomendasikan penggunaan bantal menyusui selama proses menyusui (Fitriana et al., 2018).

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan ini didapatkan bahwa bantal menyusui sangat diperlukan untuk menunjang keefektifan ibu selama menyusui. Selain memberikan manfaat untuk ibu bantal

menyusui juga dapat memberikan manfaat untuk bayi. Manfaat yang dapat diberikan bantal menyusui bagi ibu adalah dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kelelahan sementara untuk bayi dapat meningkatkan perlekatan sehingga proses menyusui lancar dan bayi mendapat nutrisi yang cukup dari ASI yang diberikan ibu. BASILA menjadi salah satu alternatif bantal menyusui yang dapat dibunakan oleh ibu-ibu dalam proses menyusui. Dari hasil produksi dan uji coba yang telah dilakukan didapatkan bahwa 11 orang (73,3%) menyatakan sangat setuju BASILA memberikan kenyamanan selama menyusui bagi ibu dan bayi, 10 orang (66,7%) menyatakan BASILA memberikan kenyamanan pada posisi tulang punggung, 8 orang (53,3%) menyatakan setuju memberikan dukungan yang nyaman pada lengan saat menyusui. Penggunaan bantal menyusui terbukti efektif membantu ibu selama proses menyusui untuk itu diharapkan pada ibu-ibu menyusui dapat menggunakan bantal menyusui untuk mengurangi keluhan yang ditimbulkan akibat proses menyusui salah satunya adalah BASILA. Hasil uji coba BASILA dapat dijadikan sebagai evaluasi dan masukan untuk melakukan redesain untuk menciptakan bantal menyusui yang lebih nyaman, empuk dan menunjang kenyamanan ibu, mengurangi kelelahan serta meningkatkan keefektifan selama proses menyusui. BASILA bantal ASI anti telah yang nyama, empuk dan oke semoga dapat menjadi alternatif bagi ibu-ibu terhadap bantal menyusui yang sudah ada dipasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashby, N., Coombs, C., Bevan, S., Savoie-roskos, M., & Ph, D. (2019). *Breastfeeding : Tools for Success*.
- Asih, Y. (2021). *Bantal Menyusui Memengaruhi Motivasi , Musculoskeletal Disorder pada Ibu Menyusui Produksi ASI , Breastfeeding Pillow Affects Motivation , Breastmilk Production , and Musculoskeletal Disorder in Breastfeeding Mothers*. 12, 435–445.
- Ayu, I., Sri, K., Rustina, Y., & Efendi, D. (2020). *for breastfeeding mothers us m er ci on er*. 12, 47–51. <https://doi.org/10.4081/pr.2020.8702>
- Davie, P., Bick, D., Silverio, S. A., Chilcot, J., Davie, P., Bick, D., & Silverio, S. A. (2023). *Lebih mudah , tetapi tidak mudah : Menguji teori berbasis pengalaman menyusui di antara ibu dengan bayi dengan berat lahir lebih besar*.
- Fitriana, N., Artanti, W., & Widyawati. (2018). *Pengaruh penggunaan bantal menyusui terhadap respon ibu-bayi selama menyusui*. <https://etd.repository.ugm.ac.id/pelitian/detail/159195>
- Muliarthini, N. W., Sutjana, I. D. P., & Adiatmika, I. P. G. (2016). Penggunaan redesain bantal menyusui meningkatkan motivasi ibu dan kepuasan bayi serta mengurangi kelelahan dan keluhan muskuloskeletal ibu post partum. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 2(2).
- Nurcahyani, D. I. (2022). *Serba-serbi bantal menyusui bayi: Manfaat, cara pakai, hingga tips memilih*. <https://www.haibunda.com/menyusui/20221011093206-54-286655/serba-serbi-bantal-menysusui-bayi-manfaat-cara-pakai-hingga-tips-memilih>
- Ojukwu, C., Okpoko, C., Ikele, I., Ilo, I., Ede, S., Anekwu, N., Okemuo, A., Anekwu, E., Ugwu, S., & Ikele, C. (2020). Neck muscles's responses to cradle, cross cradle and football breastfeeding hold positions in nursing mothers: A preliminary study. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 1, 64–71.
- Pound, C. M., Moreau, K. A., Hart, F., Ward, N., Plint, A. C., Pound, C. M., Moreau, K. A., Hart, F., Ward, N., Pound, C. M., Moreau, K. A., Hart, F., Ward, N., & Plint, A. C.

- (2015). *educational intervention for medical residents intervention for medical residents*. 2981. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.26380>
- Schanler, A. R. J., & Enger, L. (2020). *Patient education : Breastfeeding guide (Beyond the Basics)*. 1–17.
- Stocker, K. J. (2019). *Supporting parents through early breastfeeding challenges*.
- Wismawati, P., Widyawati, & Nisman, W. A. (2019). *Pengaruh Penggunaan Bantal Menyusui terhadap Perlekatan Ibu-Bayi Selama Menyusui The Impact of The Use of Nursing Pillow to Mother-Baby ' s Attachment During Breastfeeding Process* Departemen Keperawatan Anak dan Maternitas , Fakultas Kedokteran , Kesehata. 3(1), 42–47.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Bersama-sama dukung ibu sukses menyusui dan bekerja*. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023>.
- Yanti, Laila, A., & Rezeki, Y. T. (2019). Pengaruh penggunaan breastfeeding pillow terhadap muskuloskeletal disordes (MSDs) pada ibu menyusui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7, 1–9.