



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 27%

Date: Wednesday, July 09, 2025

Statistics: 858 words Plagiarized / 3191 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA ISTIRAHAT DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI DI PMB BD REHLIASNA SEBAYANG TAHUN 2024 Rusiana¹, Parida Hanum^{2*}, Erlita Sitepu³, Lasmaida Turnip⁴ 1,2,3,4PUI-PT Gentle Baby Care, Universitas Prima Indonesia Email: paridahanum@unprimdn.ac.id ABSTRAK Latar Belakang: Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung stimulasi pada kelenjar payudara.

Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya seperti frekuensi penyusuan, berat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, stres dan penyakit akut, konsumsi alkohol, konsumsi rokok, pil kontrasepsi, pola makan ibu, dukungan suami dan keluarga, perawatan payudara, jenis persalinan, dan rawat gabung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan subjek menggunakan total sampling sebanyak 75 orang.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner yang disusun untuk mengukur variabel. pola makan, pola istirahat dan produksi ASI. Analisa data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil: Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan pola istirahat ($p=0,013$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Diskusi: Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan

pola istirahat ($p=0,013$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Kata kunci: Ibu menyusui; Pola makan; Pola istirahat; Produksi ASI ABSTRACT Background: Breast milk production can increase or decrease depending on the stimulation of the breast glands.

Several factors affect breast milk production such as frequency of breastfeeding, birth weight, gestational age at delivery, stress and acute illness, alcohol consumption, cigarette consumption, contraceptive pills, maternal diet, husband and family support, breast care, type of delivery, and joint care. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and rest patterns with breast milk production in breastfeeding mothers.

Method: The type of research used was quantitative using an analytic observational design research design with a cross sectional approach. The population in this study were all breastfeeding mothers totaling 75 people. The technique of taking subjects using total sampling of 75 people. The data collection method used was to use a questionnaire that was prepared to measure variables. diet, rest patterns and milk production.

Data analysis was univariate and bivariate analysis with chi square test. Result: The results explained that there was a relationship between diet ($p=0.000$) and rest patterns ($p=0.013$) with breast milk production in breastfeeding mothers. Discussion: The conclusion of this study is that there is a relationship between diet ($p=0.000$) and rest patterns ($p=0.013$) with breast milk production in breastfeeding mothers.

Keywords: Breastfeeding mothers; Diet; Rest pattern; Breast milk production

PENDAHULUAN Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan dan sumber energi yang penting pada bayi (Duhita et al., 2023). Secara gross quantity sebagaimana umumnya makanan, idealnya ASI memberikan rasa kenyang atau puas sebagai tanda atau batasan makanan tersebut telah mencukupi kebutuhan bayi. Sensasi kenyang dari ASI erat kaitannya dengan volume ASI yang dihasilkan (Duhita et al, 2023).

ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada 6 bulan pertamanya yang sering disebut dengan ASI eksklusif. Secara garis besar ASI terbagi menjadi 3 bagian yaitu kolostrum, ASI peralihan, dan ASI matur (Sulistiyono et al, 2023). Pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi merupakan salah satu solusi penting dalam pemecahan masalah gizi bayi dimasa ini maupun masa yang akan datang (Sudargo & Kusmayanti, 2023). WHO dan UNICEF menetapkan target gizi global untuk meningkatkan cakupan ASI eksklusif dalam 6 bulan.

Di negara maju seperti di Amerika Serikat ditemukan angka pemberian ASI eksklusif rendah sebesar 16,3%, Kanada 13,4%, Hongkong 10,1%, Swedia 11% dan Norwegia 7%. Di negara berkembang, angka pemberian ASI eksklusif lebih menguntungkan. Sebanyak 49% ibu menyusui secara eksklusif di Ethiopia, India 46,4%, Iran 27,7%, dan Srilanka 50,8% (Najahah et al., 2022).

WHO dan UNICEF juga menargetkan setidaknya 50% pemberian ASI eksklusif pada tahun 2025 (Karo, 2021) Menurut Ahsan et al (2022), Cakupan ASI eksklusif pada tahun 2021 masih berada dibawah target global yaitu 44% dan hanya 35 negara saja yang berhasil memenuhi target. Selanjutnya, pada tahun 2022 angka pencapaian target pemberian ASI eksklusif ini meningkat menjadi 48%.

Menurut Kemenkes RI (2021), di Indonesia hanya setengah dari 2,3 juta (56,9%) bayi berusia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Angka capaian pemberian ASI eksklusif ini mengalami peningkatan hingga triwulan kedua pada tahun 2022 yaitu sebesar 66% (Deswita et al, 2023). Menyusui merupakan aspek penting dalam perawatan bayi karena memberikan banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan bayi (Malahayati et al, 2024).

Salah satu hal yang cukup penting untuk mencapai kesuksesan menyusui adalah dengan mengetahui mekanisme produksi ASI sejak kehamilan. Proses produksi ASI selama kehamilan sepenuhnya diatur oleh hormon endokrin dan system pengendalian yang disebut system kendali endokrin (Monika, 2016). Jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh besarnya cadangan lemak yang tertimbun selama hamil, umur ibu menyusui, diet ibu selama menyusui dan stres (Rahmawati, 2020).

Produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung stimulasi pada kelenjar payudara. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI diantaranya seperti frekuensi penyusuan, berat lahir, usia kehamilan saat melahirkan, stres dan penyakit akut, konsumsi alkohol, konsumsi rokok, pil kontrasepsi, pola makan ibu, dukungan suami dan keluarga, perawatan payudara, jenis persalinan, dan rawat gabung (Sari & Rahmawati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Delvina dkk (2022) tentang Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Yang Menyusui mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan makanan ibu ($p=0,001$), pemberian ASI ($p=0,019$), perawatan payudara ($p=0,019$), pola istirahat ibu ($p=0,000$), dukungan suami ($p=0,000$) dengan Produksi ASI (Delvina et al, 2022). Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormone oksitosin memengaruhi proses pengeluaran ASI.

Hormon prolaktin berkaitan dengan nutrisi dan asupan ibu, semakin baik asupan nutrisi ibu maka produksi ASI yang dihasilkan juga semakin banyak (Siregar & Panggabean, 2024). Nutrisi dan asupan ibu diperoleh dari pola makan yang baik. Ibu menyusui hendaknya memiliki pola makan dengan menu seimbang agar produksi ASI tetap lancar dan penurunan berat badan ibu berjalan lebih cepat. (Simamora & Simbolon, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Agusmiati dkk (2024) menyatakan bahwa ibu yang mempunyai bayi 0-6 bulan sebagian besar pola makan sesuai yaitu 33 (63,5%) dan terdapat hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan ($p=0,000$) di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima (Agusmiati et al, 2024). Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh pada produksi ASI.

Apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan lancar (Priharwanti et al, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah dkk (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan ($p=0,000$) dan pola istirahat ($p=0,000$) dengan produksi ASI pada ibu menyusui di Puskesmas Rajeg (Hikmah et al.,

2023). Beberapa faktor yang perlu diperhatikan agar produksi ASI ibu lancar adalah kesehatan, dukungan, istirahat dan rasa nyaman (Mingtaningtyas & Isnaini, 2022). Pola istirahat memengaruhi produksi dan pengeluaran ASI. Apabila kondisi ibu terlalu lelah, kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang (Mingtaningtyas & Isnaini, 2022).

Akan tetapi, Penelitian yang dilakukan oleh Widayati dkk (2020) menyatakan bahwa pola istirahat tidak berhubungan dengan produksi ASI pada ibu selama masa nifas (Widayati et al, 2020). Dari hasil survei yang dilakukan di PMB Bd Rehliasna Sebayang, ibu yang sedang menyusui dalam 1 bulan terakhir sebanyak 75 orang. Berdasarkan wawancara

dengan ibu menyusui yang berkunjung ke PMB, 5 dari 8 orang ibu menyusui adalah bekerja sehingga waktu istirahat berkurang dan ASI berkurang.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneleti tentang Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Bd Rehliasna Sebayang Tahun 2024. BAHAN DAN METODE Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional.

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang menyusui berjumlah 75 orang. Teknik pengambilan subjek menggunakan total sampling sebanyak 75 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner yang disusun untuk mengukur variabel. pola makan, pola istirahat dan produksi ASI.

Analisa data penelitian adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 5\%$). HASIL Analisis Univariat Analisis univariat pada penelitian ini didapatkan, distribusi frekuensi serta persentase masing-masing variabel adalah sebagai berikut.

Pola Makan Pada Ibu Menyusui Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Ibu Menyusui (n=75)

Pola Makan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	41	54,7
Lebih	34	45,3
Jumlah	75	100%

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan hasil bahwa mayoritas pola makan ibu kurang sebanyak 41 orang (54,7%) dan minoritas pola makan lebih sebanyak 34 orang (45,3%).

Pola Istirahat Pada Ibu Menyusui Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pola Istirahat Pada Ibu Menyusui (n=75)

Pola Istirahat	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	33	44
Cukup	42	56
Jumlah	75	100%

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan hasil bahwa mayoritas pola istirahat ibu cukup sebanyak 42 orang (56%) dan minoritas pola istirahat kurang sebanyak 33 orang (44%).

Analisis Bivariat Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi Hubungan Pola Makan Dan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui di PMB Bd Rehliasna Sebayang Tahun 2024.

Hubungan Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Tabel 3. Hubungan
 Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui (n=75) Pola Makan _Produksi ASI _
 Total _p value _ _ _Tidak Lancar _Lancar _ _ _ _f _% _f _% _F _% _ _ _Kurang _32 _78 _9
 _22 _41 _100 _0,000 _ _Lebih _ 8 _23,5 _26 _76,5 _34 _100 _ _ _

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa responden dengan pola makan kurang sebanyak 41 orang, mayoritas produksi ASI tidak lancar sebanyak 32 orang (78%) dan minoritas produksi ASI lancar sebanyak 9 orang (22%).

Sedangkan responden dengan pola makan lebih sebanyak 34 orang, mayoritas produksi ASI lancar sebanyak 26 orang (76,5%) dan minoritas produksi ASI tidak lancar sebanyak 8 orang (23,5%). Berdasarkan hasil uji chi square dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 diperoleh hasil nilai p value = 0,000 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Hubungan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Tabel 3.

Hubungan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui (n=75) Pola Makan
_Produksi ASI _ Total _p value _ _Tidak Lancar _Lancar _ _ _ _f _% _f _% _F _% _ _
_Kurang _21 _63,6 _12 _36,4 _33 _100 _0,013 _ _Cukup _ 19 _45,2 _23 _54,8 _42 _100 _ _ _

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil bahwa responden dengan pola istirahat kurang sebanyak 33 orang, mayoritas produksi ASI tidak lancar sebanyak 21 orang (63,6%) dan minoritas produksi ASI lancar 12 orang (36,4%).

Sedangkan responden dengan pola istirahat cukup sebanyak 42 orang, mayoritas produksi ASI lancar sebanyak 23 orang (54,6%) dan minoritas produksi ASI tidak lancar sebanyak 19 orang (45,2%). Berdasarkan hasil uji chi square dengan derajat kemaknaan (α) = 0,05 diperoleh hasil nilai p value = 0,013 maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN Hubungan Pola Makan Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui
Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Ibu menyusui membutuhkan tambahan sekitar 500 kalori per hari untuk mendukung produksi ASI. Kekurangan kalori dapat mengurangi produksi ASI. Penelitian Putra dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui (Putra et al., 2021).

Ibu menyusui memerlukan cukup banyak karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Jumlah tambahan kalori yang dibutuhkan ibu menyusui pada enam bulan pertama adalah 700 kalori per hari. Jumlah dan kualitas ASI dipengaruhi oleh nutrisi ibu. Pola makan yang tidak seimbang, seperti kekurangan protein, lemak sehat, atau vitamin tertentu, dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas ASI (Mingtaningtyas & Isnaini, 2022). Penelitian Maydinar et al (2024) menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui.

Didalam tubuh terdapat berbagai zat makanan yang diperlukan untuk produksi ASI. Akan tetapi, apabila ibu kekurangan nutrisi dalam waktu yang lama maka produksi ASI juga akan berkurang dan akhirnya berhenti sehingga pola makan yang cukup sangat dibutuhkan ibu untuk keberlangsungan proses menyusui yang baik.

Penelitian Kusparlina (2020) menyatakan bahwa da hubungan antara Asupan nutrisi dengan kelancaran produksi ASI (Kusparlina, 2020). Ibu dengan Kekurangan Kalori Protein (KKP) pada ibu menyusui dapat mengakibatkan produksi dan kualitas ASI rendah sehingga ibu makin kurus. Beberapa ibu memiliki prasangka buruk terhadap bahan makanan tertentu seperti genjer, daun turi, dan daun singkong sehingga menghindari makanan ini dan berakibat KKP. Penelitian Iza (2022) menyatakan bahwa Ada hubungan antara pola makan ibu menyusui dengan kelancaran produksi ASI eksklusif (Iza, 2022).

Hubungan Pola Istirahat Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Berdasarkan hasil

penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Pola istirahat yang baik membantu ibu menyusui dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, yang secara langsung berdampak pada produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola istirahat ibu.

Penelitian Hidayati (2020) menyatakan bahwa ada hubungan pola istirahat dengan produksi ASI ($p = 0.046$) (Hidayati, 2020). Setelah melahirkan, tubuh ibu membutuhkan waktu untuk pulih. Maka sari itu, penting bagi ibu untuk mendapatkan istirahat yang cukup. Keluarga dan suami sangat dibutuhkan oleh ibu untuk membantu mereka untuk istirahat seperti tidur.

Dukungan suami sangat penting dan dapat membangun suasana positif dimana ibu merasakan hari-hari yang melelahkan (Kaparang et al., 2023). Penelitian Suryani et al (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola istirahat ibu terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum. Ibu yang kurang istirahat meningkatkan stres, yang dapat mengganggu keseimbangan hormon prolaktin dan oksitosin, dua hormon utama yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Saat ibu tidur, tubuh memperbaiki jaringan yang rusak dan mengatur fungsi metabolisme, termasuk produksi hormon yang memengaruhi ASI.

Penelitian Rahmaryanti dkk (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan pola istirahat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum (Rahmaryanti et al., 2024). Ibu menyusui membutuhkan energi yang cukup untuk memproduksi ASI. Tidur yang cukup membantu memulihkan energi yang hilang, sehingga tubuh mampu memproduksi ASI secara optimal.

Kurang tidur mengakibatkan tubuh memprioritaskan energi untuk fungsi vital lainnya, sehingga produksi ASI dapat berkurang. Penelitian Hikmah dkk (2023) menyatakan bahwa Ada hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui (Hikmah et al., 2023). KESIMPULAN Mayoritas pola makan ibu kurang sebanyak 41 orang (54,7%) dan minoritas pola makan lebih sebanyak 34 orang (45,3%).

Mayoritas pola istirahat ibu cukup sebanyak 42 orang (56%) dan minoritas pola istirahat kurang sebanyak 33 orang (44%). Terdapat hubungan pola makan dengan produksi ASI pada ibu menyusui. Terdapat hubungan pola istirahat dengan produksi ASI pada ibu menyusui. SARAN Bagi Petugas Kesehatan Berikan dukungan emosional kepada ibu agar tetap percaya diri dalam memberikan ASI, meskipun banyak tantangan yang mungkin menimbulkan stres.

Bagi peneliti selanjutnya Penelitian dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang

mendukung atau menghambat ibu dalam memberikan ASI. Bagi Peneliti Gunakan pendekatan campuran (mixed methods) untuk mendapatkan wawasan kuantitatif (peningkatan produksi ASI) dan kualitatif (pengalaman ibu dalam memberikan ASI)

DAFTAR PUSTAKA Agusmiati, A., Suryati, S., & Purnama, Y. (2024).

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PARUGA KOTA BIMA TAHUN 2024. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT KEBIDANAN (The Journal of Public Health Midwifery), 11(1), 29–34. Delvina, V., Kasoema, R. S., & Fitri, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Produksi Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui. Human Care Journal, 7(1), 153. <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i1.1618> Deswita, D.,

Harien, Y., & Wafiqah, I. (2023). BREASTFEEDING SELF-EFFICACY IBU TERKAIT PEMBERIAN ASI EKSklusif PADA BAYI (N. Duniawati (ed.)). CV. Adanu Abimata. https://www.google.co.id/books/edition/BREASTFEEDING_SELF_EFFICACY_IBU_TERKAIT/suXDEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=cakupan+asi+eksklusif+di+indonesia&pg=PA25&printsec=frontcover Duhita, F., Hartiningtiyaswati, S., Pratistiyana, N., & Puspitasari, I. W. (2023). LAKTASI (Lambang MengASIhi dalam Berbagai Tantangan Keadaan dan Kondisi). Penerbit NEM. <https://www.google.co.id/books/edition/LAKTASI/eTrOEAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kondisi+psikologi+ibu+menyusui&pg=PA127&printsec=frontcover> Hidayati, A.

(2020). Analisis faktor – faktor (kebutuhan nutrisi, pola istirahat, teknik menyusui, perawatan payudara) terhadap produksi asi pada ibu post partum lebih dari sama dengan 10 hari [STIKes Ngudia Husada Madura]. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/467/> Hikmah, E., Musa, S. M., & Putri, M. (2023).

Hubungan pola makan dan pola istirahat dengan produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas rajeg kabupaten tangerang 2023. Jurnal IMJ : Indonesia Midwifery Journal, 7(1), 32–43. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/imj.v7i1.11019> Iza, A. A. (2022). Hubungan pola makan ibu menyusui terhadap kelancaran produksi asi eksklusif di pmb ika mardiyanti sidoarjo [University of Nahdlatul Ulama Surabaya]. <http://repository.unusa.ac.id/9793/> Kaparang, M. J., Danaz, A. F., Amir, E. F., Suprapti, D., Lontaan, A., Hapisah, H., Wuryandari, A. G., & Julaecha, J. (2023).

Bunga rampai asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui (R. Rahmawati & S. Saida (eds.)). Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=yOPcEAAQBAJ&pg=PA62&dq=hubungan+pola+makan+dengan+produksi+ASI+pada+ibu+menyusui&hl=en&newbks=1&newbks_red

ir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjh18GXyoiLAXVv1jgGHUQOFkY4ChDoAXoECAoQAg#v=onepage&q=hubungan pola makan dengan produksi ASI Karo, M. B. (2021). PERILAKU IBU MENYUSUI DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. Penerbit NEM.

https://www.google.co.id/books/edition/PERILAKU_IBU_MENYUSUI_DALAM_PEMBERIAN_AS/NX4tEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=cakupan+asi+eksklusif+di+indonesia&pg=PA6&printsec=frontcover Kusparlina, E. P. (2020). Hubungan antara asupan nutrisi dengan kelancaran produksi asi pada ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan. Jurnal De, 7(2), 113–117. <https://doi.org/https://doi.org/10.31935/delima.v7i2.103> Malahayati, I., Nainggolan, L., & Wahyuni, T. S. (2024). Meningkatkan Inisiasi Menyusu Dini Melalui Pemberdayaan Ibu Hamil (S. N. Febriani (ed.)).

Penernit Deepublish Digital.

https://www.google.co.id/books/edition/Meningkatkan_Inisiasi_Menyusu_Dini_Melal/Vu8aEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=efikasi+diri+ibu+dalam+pemberian+asi+eksklusif&pg=PA33&printsec=frontcover Maydinar, D. D., Ratiyun, R. S., & Sintia, L. (2024). Pola makan dengan produksi asi pada ibu menyusui di wilayah kerja puskesmas kota baru kab. lebong. JNPH; Journal of Nursing and Public Health, 12(2), 505–512. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jnph/article/view/7407/5150> Mingtaningtyas, S. I., & Isnaini, Y.

S. (2022). Pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi asi eksklusif. Penerbit NEM. https://www.google.co.id/books/edition/Pijat_Oksitosin_untuk_Meningkatkan_Produksi/46KSEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=sikap+ibu+dalam+pijat+bayi&pg=PA47&printsec=frontcover Monika, F. . (2016). Buku Pintar ASI dan Menyusui. In Noura Books. Mizan Publika. <https://sites.google.com/site/nov0618b/6YhnIksW218> Najahah, I., Irmayani, I., & Mawaddah, S. (2022). Monograf Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif melalui Media E-Booklet. NEM.

https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=1wBgEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=%22asi+eksklusif%22%7Casi+eksklusif+%22behavior%22%7Cperilaku+%22social%22%7Csocial+%22culture%22%7Cbudaya+%22indonesia%22&ots=XJkNyX6w2X&sig=FHXkw4Db2CLO5R0KAYLz1Hu_B1A Priharwanti, A., Mastuti, D. N. R., Wasaraka, Y. N. K., Fatmawati, T. Y., Nurhayai, A., Astani, A. D., Puspikasari, S. I., Nurmadinisia, R., Wijayanti, E. S.,

Patriasih, R., & Nabilah, I. (2024). Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan (E. Efitra & S. Sepriano (eds.)). PT Sonpedia Publishing Indonesia.

https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_Dalam_Daur_Kehidupan/IgD6EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=produksi+asi&pg=PA54&printsec=frontcover Putra, K. E. A., Rilyani, R., & Ariyanti, L. (2021). Hubungan pengetahuan status gizi, pola makan dan pantangan makanan dengan kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di puskesmas

way kandis kota bandar lampung tahun 2020. Jurnal Kebidanan Malahayati, 7(3), 441–452. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4411> Rahmaryanti, A., Theresiana, Y., & Handayani, T. S. (2024).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. Jurnal Kesehatan Indonesia, 1(1).

<https://journal.aksaraperdana.com/index.php/jki/article/view/3/3> Rahmawati, R. (2020). Ilmu Gizi Keperawatan. In M. Nasrudin (Ed.), CV. Pustaka Indonesia (Issue cetakan ke 1). CV Pustaka Indonesia. Sari, P. P., & Rahmawati, E. A. (2023).

MENGOPTIMALKAN PRODUKSI ASI: Pendekatan Holistik Terhadap Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesarea (N. Nurhaeni (ed.)). CV Mega Press Nusantara.

https://www.google.co.id/books/edition/MENGOPTIMALKAN_PRODUKSI_ASI_Pendekatan_H/_soTEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+produksi+asi&pg=PA22&printsec=frontcover Simamora, M. F., & Simbolon, O. (2021). Breast Care dan Kebiasaan Makan dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. In EBOOK. Penerbit NEM.

https://books.google.co.id/books?id=BPBbEAAAQBAJ&pg=PA15&dq=Manfaat+Asi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwilwNil6aT_AhXs3TgGHYk3DvkQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=Manfaat+Asi&f=false Siregar, M., & Panggabean, H. W. . (2024). Hipnobreastfeeding Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas (N. Nasrullah (ed.)). Selat Media Patners.

Sudargo, T., & Kusmayanti, N. A. (2023). Pemberian ASI eksklusif Sebagai Makanan Tambahan Sempurna Untuk Bayi. Gadjah Mada University Press.

https://www.google.co.id/books/edition/Pemberian_ASI_Eksklusif_sebagai_Makanan_S/Bm7WEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=manfaat+asi&pg=PR5&printsec=frontcover Sulistiyono, P., Santoso, H., Kunaepah, U., & Rahayu, D. (2023). Metode Edukera untuk Sukses ASI Eksklusif. Penerbit Deepublish Digital.

https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Edukera_untuk_Sukses_ASI_Eksklus/wuwaEQAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=manfaat+asi&pg=PA23&printsec=frontcover Suryani, T. E., Nababan, L., Hastuti, E., & Pratiwi, D. I. (2024).

Hubungan perawatan payudara dan pola istirahat ibu dengan kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum. Jurnal Kebidanan Basurek, 9(2), 1–9.

<https://doi.org/https://doi.org/10.51851/jkb.v9i2.61> Widayati, C. N., Yuwanti, Y., & Sahara, R. (2020). Hubungan Frekuensi Makan dan Pola Istirahat dengan Produksi Asi pada Ibu Nifas. Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 7(2), 99–104.

<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss2.96>

INTERNET SOURCES:

4% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=fb44739e0423447d1a512140c0b04a047db7ed5491db0fcd0fa2d01cd0226368JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW10LmFjLmllkL2luZGV4LnBocC9pbWovYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xMTAxOS80OTky&ntb=1>

<1% -

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=35b6900e1e82cdb2e96cf78513c55565d9febe39bca8e985bf1a1e741e656e1dJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL2Rvd25sb2FkLmdhcnVhYXN5S5rZW1kaWtidWQuZ28uaWQvYXJ0aWNsZS5waHA_YXJ0aWNsZT04OTI5ODUmdmFsPTEzODU1JnRpdGxIPUHVQIVOR0FOJTIwUEVSQVdBVEFOJTIwUEFZVURBUkEIMjBEQU4IMjBOVVRSSVNJJTIwREVOR0FOJTIwUFJPRFVLU0kIMjBBU0kIMjBQQURBTlSUJVTlUwVOWVTVUkIMjBESSUyMFdJTEFZQUglMjBLRVJKQSUyMFBVU0tFU01BUyUyMETVQU1BTkclMjBLVU5JTkcIMjBYJTIwVEFIVU4IMjAyMDE1&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e1956d849de29c51fd9bce9a9471c5675bebd51de62e2cc934edc9c620ed6298JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkudW5pbXVzLmFjLmllkLzE3NzQvMy84LiUyMEJBQlUyMEJlLnBkZg&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9f3fcf82ae7538344d22e7ed15aede7199d06f7f49ffa9eaa62e7961a02bba90JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWYy2hnYXRlM5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zNjgzMjY0NTVfSFVVCVU5HQU5fUE9MQV9NQUtBTI9ERU5HQU5fUFJPRFVLU0lfQVNjX1BBREFfSUJlVX01FTlIVU1VJ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b74c8bef596e4ff01f8aaeac316789e8628a704e69c3fa53e665424c4876fab2JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkYLnVudY5hYy5pZC80ODY4LzYvQkFCJTIwSUIJTIwLSUyMET1c2JhciUyMFIhdGIBVy5wZGY&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1cb815b0294ba9248839682bd37826c7b7187dffc96538a500de641b95d2c77fJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvTUISWkEIMjBQURaSUxMQS8xNi5fQkFCX0lJSV8ucGRm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e9b18b2ce1901fe36a1e0469a5f1e1f91240144da9edadf33c0b77283d5c2801JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325>

ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9rYXRhZGF0YS5jb3pZC9iZXJpdGEvbmFzaW9uYWwvNjJiOWYwNDU5MDE5My9rdWVzaW9uZXItYWRhbGFoLW1ldG9kZS1wZW5ndW1wdWxhbi1kYXRhLWJlcmIrdXQtamVuaXMtZGFuLWNvbnRvaG55YQ&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2061b73c7848b4ff2037c6558c2e7b392d804bb2f0ba f0a9e25dd2c824cefd4aJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9pZC5zY3JpYmQuY29tL2RvY3VtZW50LzQwNjcxMTI4My9BbmFsaXNpcy1CaXZhcmlhdC1EYW4tVW5pdmFyaWF0&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c5ae16c0ed0cc2e5d85763196a4509d5d7f8a82fe6a1 ab775af40c5d837775d4JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lcHJpbnRzLnVtcy5hYy5pZC81MjA1NC8xMS9OYXNqdWlucGRm&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=1662e104dfd9fdc14c9b048280f4edf26d57179c56f85 2ef6ba4ae0eb27bbb87JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9sZW50cy9icmVhc3QuaHRtbA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f2e7f4eb5bbdf04da7cfafb588827c1f68836443ada56 ea88bce8dddd2ec64c0JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wbWMubmNiaS5ubG0ubml oLmdvdi9hcnRpY2xlcy9QTUMzMjI3NzEzLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=0e357d93e0885025b9399bff414c2fac77da93b52ad7 1a5b12580ce8765908a4JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZW50cy9icmVhc3QuaHRtbA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=307ff05a365c374f728083e617a27a893d88ef33b51b1 3ef87c8c8caed6f590cJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubmNiaS5ubG0ubml oLmdvdi9zaXRlcY9ib29rcy9OQks1Mzk3OTAv&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=96c9eb9ac53ecaf330204d6ba709b049696fcedaedb6 81032c38f6deda33f757JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lam91cm5hbC51bmRpcC5h>

Yy5pZC9pbmRleC5waHAvbWttaS9hcnRpY2xlL3ZpZXcvMzk0OTc&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e79eb6344b7e004d17dffda98b6e37f84eab3f3ff15ceb5a1fc0be2fbe8287fJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9teWtpZHouY2xpbmljL2luZm8ta2VzZWhdGFuL2tlc2VoYXRhbi1hbmFrL2FzaS1rdW5jaS1iYXlpLWxlYmloLWNlcmRhcy1kYW4ta3VhdA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=621f172af99056134e1d043efb072211e22e0e40b8390a59ccad6f154f240820JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3Bha2Rvc2VuLnVuaGFzLmFjLmllkL3N0b3JhZ2UvZG9rdW1lbi9hcnRpa2VsLTE2NjJzNjMwNTEtQnVrdSUyMEFTSSUyMFNhbmclMjBTVVBFUkZPT0QIMjBGaW5hbC5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=060b68f1d3dbfc2aa8637662fa4e7d45e8ff6ddb7ccdb276253223023eb8fdd9JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wcm90YWJ1bWluLmNvLmllkLzlwMjUvMDZlZG9rdW1lbi9hcnRpa2VsLTE2NjJzNjMwNTEtQnVrdSUyMEFTSSUyMFNhbmclMjBTVVBFUkZPT0QIMjBGaW5hbC5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5ce0dbd233691271548d8e85afb4d2964813a2f474cb910ad881aa328688edf2JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vcGVubGlicmFyeXB1YmxpY2F0aW9ucy50ZWxrb211bml2ZXJzaXR5LmFjLmllkL2luZGV4LnBocC9hcnRkZXNpZ24vYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC85Mzg3LzkyNTg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9669164f42538d634944bdbf2b556eb8fba647244525655e0954de01861ebff2JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdXJhYmF5YS50cmllidW5uZXdzLmNvbS8yMDIzLzA2LzA3L3RpbmdrYXQtcGVtYmVyaWFuLWFzaS1la3NrbHVzaWYtZGktaW5kb25lc2lhLW1hc2loLWRpLWJhd2FoLXRhcmdldA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=42d5c1128ce1db92b86630f200db49c002953ee1ee381a60f5b6061f2ee07ad9JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW5zaWwuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL25zai9hcnRpY2xlL2Rvd25sb2FkLzc0OTQvMjc2Mg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=3b00197c66da326083355b59b610a0797ecea8eaca5db2aa080d3abf3dd33892JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9kaWdpbGliLmVzYXVuZ2d>

1bC5hYy5pZC9wdWJsaWMvVUVVLVVuZGVyZ3JhZHVhdGUtMzM3OTEtQkFCMS5JbWFnZS5NYXJrZWQucGRm&ntb=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6e07daa55396cbb909a860ac361148f42cc7c5b5a8098311e08bef51396be38aJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9tZWRpYS5va2lkb2tpLmNvLmlkLzEwLW1hbmZhYXQtbWVueXVzdWktYmFnaS1pYnUtZGFuLWJheWkv&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9998801e4bea5e42d8713464c2b11942ee5272c6f5219a726f4107db9b363200JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnBvbHRla2tscy10amsuYWMuaWQvaWQvZXByaW50LzlyNzgvNi9CQUlMjBJSS5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7b59eeddd5b508433fb2a0314025882d40c707eb7f68182ca98fe5fe9312fbd4JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZW50LzlkZ3OTM0MzQ3L01lbn1c3VpX2RhcmIfUGVyc3Bl3RpZl9Tb3NpYWxfQnVkYXlh&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bf4bef5ce169a9afc9ae225f9c4ccb0ee43e2d0874f04fe9c46aafc985c3060dJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9wZXJwdXN0YWthYW4ucG9sdGVra2VzLW1hbGFuZy5hYy5pZC9hc3NldHMvZmlsZS9rdGkvUDE3MjEwMTgzMDc3LzEyLj9CQUJfSUlflnBkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2e3c5a2774df2f257dcafa433e844dcd5c5bbf369e68ed51ed3da327c06ffac4JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuaGFyaWFucmVnaW9uYWwuaW9uY29tL2NvcGluZy9mdWxsLTUzMTk0&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2ef3da51d9c1b662f821aabb3745f3337ffe7a3baf6b2a62813b1105501d2942JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMuZmRrLmFjLmlkL2luZGV4LnBocC9odW1hbmNhcmUvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8xNjE4L3BkZg&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a17cfd3d711c1cca258eb1da8b3a33ac5af2eb9a0edcfb7acb4264d247ff5a04JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9oZHNzLmZrLnVnbS5hYy5pZC8yMDI0LzA1LzE0L3BlcmFuLWt1bmNpLWlidS1kYWxhbS1wb2xhLW1ha2FuLWFWYWstbWVudWp1LWt1c2VoYXRhbi1rZXNlcmFodGVyYWFuLWRhbi1iZWJhcy1rZWxhcGFyYW4v&ntb=1>

b=1

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d01eae88ec0868674e92e0d95ad1ac73609163702d7b7b619b5d7f011e20eafdJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9lLWpvdXJuYWwudW5haXluYWMuaWQvSU1lU0ovYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC8zMTgwNy8xNzIzMS8xMzY1MTI&ntb=1>

b=1

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b4abba962a388734885f445e294f151ad5fabb15730852c32f8b54c5ad578d44JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuaGFyYnVuZGJpYWEuYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2prbS1iaWQvYXJ0aWNsZS92aWV3Lzly&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e1ac40ec30c31bda1f055d411353bd5df3339e02f222e91dd0175a4f7ddc0606JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cDovL3JlcG9zaXRvcnkucGtyLmFjLmllkLzQ4NjYvNC9CYWlIMjBJSV9Bbm5pc2EIMjBNZWxpYV9QMDMyMTEzNDExMDQ3X0RJSUkIMjBHaXppXzlwMjQucGRm&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d2d9b4e86b71341143b4db5020399e1dee031bc8212e63dfc1af75f1dbcc00daJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zdW1iZXJwdXN0YWwtha3UuYmxvZ3Nwb3QuY29tLzlwMTUvMDIvMTYtZmFrdG9yLXIhbmctbWVtcGVuZ2FydWhpLXByb2R1a3NpLWFzaS5odG1s&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6119752647bff137fd51330b00ec120eae48b76066a4296cc2567134c512cceaJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuYWNhZGVtaWEuZWRR1LzUyMjY3MTM0L0h1YnVuZ2FuX0ZyZWt1ZW5zaV9NYWwtaW5kYW5fUG9sYV9Jc3RpcmF0YXRfZGVuZ2FuX1Byb2R1a3NpX0FzaV9wYWRhX0lidV9OaWZhcnw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=63f554d75c6150ee996a0e52e2128f5fc53b03bf0b8fe3d65942db0ad27d3993JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlvi8zNDI0NzY4MzNfQW5hbGlzaXNfRGF0YV9QZW5lbGl0aWFuX0t1YW50aXRhdGlm&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=d91a585426c092c6337dee30dae21b9568a0d6f9512892eb508bdf783a77b621JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly8xMjNkb2suY29tL2FydGljb>

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=efd3297771a284b700386104bbf4871b3f9122af18e22d8e2fc616bf26125684JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlvb3RlbnNldmFmdGVuZ2FydWhpX0tldGkiYWtiZXJoYXNpbGFuX0FTSV9Fa3NrbHVzaWZfcGFkYV9JYnVfTWV>

ueXVzdWk&ntb=1

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5e092b16321ca220cac38216980312b259413b6b3bee57e21bab99672a112a2aJmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZWZyY2hnYXRlLm5ldC9wdWJsaWNhdGlvbi8zODczMjU3NTVfR0FNQkFSQU5fUEVOR0VUQUhVQU5fSUJvX05JRkFTX1RFTIRBTkdfUEVSQVdBVEFOX1RBTElFUFVTQVRfRElfs0xJTkILX1BSQVRBTUFfTVVSTklfVEFIVU5fMjAyNC9mdWxsdGV4dC82NzY5MWNiYjAwYWZzNzcwZTBiMzk2YjEvR0FNQkFSQU4tUEVOR0VUQUhVQU4tSUJVLU5JRkFTLVRFTIRBTkctUEVSQVdBVEFOLVRBTEktUFVTQVQtREktS0xJTkILLVBSQVRBTUEtTVVSTkktVEFIVU4tMjAyNC5wZGY&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9a4ef13a2914e4239c60f81a1fc62862a5289a801d34654584933a54fd9abb9aJmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zb2x1c2lqdXJuYWwY29tL2tldGFodWktMTAtY2FyYS1pbmRlcnByZXRhczktZGF0YS1jaGktc3F1YXJlLw&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9481de8fe151cbe5a940bb10f692e6a5bdee6dfab3983e28aeeda0ab0daba44eJmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuaGFpYnVuZGEuY29tL21lbnl1c3VpLzlwMjQwMTEyMTQ1MzQzLTU0LTMyNjExMi9qdW1sYWgta2Fsb3JpLXIhbmctZGlidXR1aGthbi1pYnUtbWVueXVzdWktZGFuLW1lbnUtZGllcC10YW5wYS1tZW5ndXJhbmdpLWFzaQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bd0f9662987a6d078c9ac174bed0103ce2a2ea7c02d226e2b7b4ab9a79c50613JmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuc3Rpa2VzbmgYUWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2ppbXBBrL2FydGljbGUvZG93bmxxvYWQvMTUxNC85OTYvNzI0OA&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=2ac7520f3ca1a6f5a1a9b3ca7a49b5f977f92ea22ee45e6118a7069afbd6ff49JmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubW9vaW1vbS5pZC9tYW1hcGVkaWEvanVtbGFoLWthbG9yaS15YW5nLWRpYnV0dWhrYW4taWJ1LW1lbnl1c3Vp&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6cc5e92ab3f7da0ecaec93be4a36076cdd3a539e8778dc4f3b8db9bcb5107682JmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cuZml0Lm9yLmklLzlwMjQwMDkvZGFtcGFuLWdpemktdGFkYS1rZXNlaGF0YW4uaHRtbA&ntb=1>

<1% -

<1% -

<1% -

1% -

<1% -

<1% -

<1% -

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4b4e3217f9faaeb56255b3d52cae43435c3dfbfb43d883d154f175eb987398deJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMuc3Rpa2Vzc2FwdGFiYWt0aS5hYy5pZC9qa2lvYXJ0aWNsZS9kb3dubG9hZC82MTYvMzc5LzE5MDE&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=5b8022aec6c5e94a6d66b2d12fc22d6f3d40a6418d0adaca5b9b9329b0c002eaJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yYWRhcm11a29tdWtvLmJhY2Frb3Jhbi5jby9yZWFKLzEwNTE2L2FzaS1kYW4tc3RyZXMta2FpdGFuLXRhay10ZXJwaXNhagGthbi15YW5nLXBlcmx1LWRpcGFoYW1pLWlidS1tZW55dXN1aQ&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=b38a6c8df8c30aa3e6e4e3ea5eca35211d89db10fe7d3b7e4077e43b7cebd5bdJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9jaGFyaXRhc2hvc3BpdGFsLmNvbS9wYWdlL2lkL0FydGlrc2VwYXNjaWwMzY2L1RpZHVyJTlwQmVya3VhbGl0YXMiMjAtJTIwS3VuY2kIMjB1bnR1ayUyMETlc2VoYXRhbiUyMEZpc2lrJTlwZGFuJTlwTWVudGFsJTlweWFuZyUyME9wdGltYWw&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=c57a84e4c7cc014c19fd4498cd4bdf3eb10ef97cb09d2c14b93475ab1491b69aJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwudW10LmFjLmklL2luZGV4LnBocC9pbWovYXJ0aWNsZS92aWV3LzExMDE5LzQ5OTI&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=7c4c5249143b2a7c87303d2e43089da49ca2bfdde4bcafc51069ba80b4d7d904JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qdXJuYWwuaGFyYnVuZGJpbWwE9yYWMuaWQvaW5kZXgucGhwL2prbS1iaWQvYXJ0aWNsZS92aWV3LzEy&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4987caddf648a7e34daec3f675a2b2ef2f5d0d425e2f6db59880b6824bc68822JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMuZmRrLmFjLmklL2luZGV4LnBocC9odW1hbmNhcmUvYXJ0aWNsZS92aWV3LzE2MTgvcGRm&ntb=1>

1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a381051b82e6d47a44eefea2d757ec8ed462516808d9e8833722045eb6eae9f6JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qLWxhcy5sZW1rb21pbmRvLm9yZy9pbmRleC5waHAvQUZvU0otTEFTL2FydGljbGUvdmlldy83ODk&ntb=1>

<1% -

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=72d2dabcba8df1683ce8a8fa7fa63f01ea43029461e56f1b91fae0e59e0efc9fJmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=bd5902615fb9ce0e2af907097bda864a78f052890d98f3ff9cce15584bfaa880JmLtdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9zaG9wZWUuY28uaWQvQnVr dS1QaW50YXltQVNJLWRhbi1NZW55dXN1aS1GLkluLU1PTklQS1Ob3VyYS1Cb29rcy0taS 4zNDc0NjM4NzUuMjMyNTkyNjY3NTA&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=52c2b0c413c4d9c61f8767cfe39182cc9ccbcb6e302550a0cca9d88d817cfcd3a2JmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9yZXBvc2l0b3J5LnVuaGFzLmFjLmlkL2lkL2VwcmIudC80MjU3MC8yL0swMjExOTEwMThfc2tyaXBzaV8wNS0wNy0yMDIOJTlwZGFwdXMucGRm&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=a467c19cee09c75a4a4e7e744493fc492c46353a3ba684c6bdfdbf7ecc312f63fJmLtdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cucmVzZW5yY2hnYXRILm5ldC9wdWJsaWNhdGlubi8zMjkyMTUzODBfSHVidW5nYW5fU3RhdHVzX0dpemlfUG9sYV9NYWthbl9QYW50YW5nYW5fTWFrYW5hbl9kZW5nYW5fS2VsYW5jYXJhbl9Qcm9kdWtzaV9BU0lfUGFkYV9JYnVfTWVueXVzdWlfZGlfS290YV9NYWthc3Nhci9mdWxsdGV4dC81YmZkNTdkNGE2ZmRjYzM1NDI4Yjk5M2YvSHVidW5nYW4tU3RhdHVzLUdpemktUG9sYS1NYWthbi1QYW50YW5nYW4tTWFrYW5hbi1kZW5nYW4tS2VsYW5jYXJhbi1Qcm9kdWtzaS1BU0ktUGFkYS1JYnUtTWVueXVzdWktZGktS290YS1NYWthc3Nhci5wZGY&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=38e64a373e727d78141e4289e4f741cb33cfe0968574de81b8800a752a8ce6bcJmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9qb3VybmFsLmFrc2FyYXBlc mRhbmEuY29tL2luZGV4LnBocC9qa2kvYXJ0aWNsZS92aWV3LzLzMvMw&ntb=1>

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=95355adef0255286b58c6d194796331d114f5cada461fe71284ec90ceb1566b9JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9ib29rcy5nb29nbGUuY29tL2Jvb2tzL2Fib3V0L01FTkdPUFRJTUFMS0FOX1BST0RVS1NjX0FTSV9QZW5kZWthdGFuX0guahRtbD9pZD1fc29URVFBQVFQCQUo&ntb=1>

https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6b94ff6f210469c07dbd7fbe66c41067f21895d65b3386f5139aae73c04fa2d2JmItdHM9MTc1MjAxOTlwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly9vanMuc3Rpa2Vzc2FwdGFiYWt0aS5hYy5pZC9qa2lvYXJ0aWNsZS92aWV3LzYxNg&ntb=1

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=4f64dd63ed03f2b225f9deb41a10c1cacbec2b254dea>

50a5321ff4a7db3827d7JmltdHM9MTc1MjAxOTlwMA&pbn=3&ver=2&hsh=4&fclid=325
ae9c3-98c4-649c-261b-e450994f658a&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubWVuZGVsZXkuY29tL
2NhdGFsb2d1ZS81NTNiZmNiM01MzY4LTNIM2QtODYwOC1mNWQ5OGY1YmlwNTEv
&ntb=1