



Holistic Love Breastfeeding dalam Meningkatkan Produksi ASI sebagai Upaya Penurunan Stunting

Finta Isti Kundarti[✉]^{id}, Nurul Pujiastuti^{id}, Ira Titisari^{id}, Triatmi Andri Yanuarini^{id}

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

✉ Email korespondensi: fintaistikundarti@gmail.com



Article history:

Received: 14-08-2022

Accepted: 03-10-2022

Published: 15-11-2022

ABSTRAK

Kata kunci

Holistic love
breastfeed; ASI;
stunting

Desa Bandar Lor, Kota Kediri, menduduki peringkat 2 masalah stunting pada balita di Kota Kediri (24,6%). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan holistic love breastfeeding pada ibu hamil guna menambah produksi ASI ketika melahirkan serta menjaga kondisi psikologi agar tetap positif, sedangkan untuk kader kesehatan adalah untuk memberdayakan kader agar dapat mendampingi ibu hamil dalam meningkatkan ketrampilan holistic love breastfeeding serta membantu ibu setelah melahirkan dalam meningkatkan produksi ASI dan memenuhi cakupan ASI eksklusif. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak 2x pertemuan dengan jarak satu minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 4 jam. Pelatihan juga diberikan kepada 25 ibu hamil dan 25 kader kesehatan. Keterampilan yang diberikan tentang *self-hypnosis love breastfeeding*, *loving-kindness meditation*, *mindfulness feeding*, *acupressure breastfeeding* dan pijat oksitosin. Hasil dari wawancara bahwa peserta sudah memahami teori dan latihan yang diberikan yang dibuktikan dengan mengisi angket yang mana hasil sebelum pelatihan pengetahuan 20% dan saat evaluasi meningkat menjadi 95% serta peningkatan ketrampilan $\leq 90\%$. Saran untuk kegiatan pengabmas selanjutnya adalah memberdayakan masyarakat melalui kegiatan komplementer lainnya agar dapat menurunkan angka stunting di Indonesia.

Keywords:

holistic love
breastfeeding; exclusive
breastfeeding; stunting

ABSTRACT

Bandar Lor Village, Kediri City, was ranked 2nd in stunting problems in toddlers in Kediri City (24.6%). The purpose of this community service is to increase understanding and holistic skills of breastfeeding love for pregnant women in order to increase milk production during childbirth and maintain positive psychology, while for health cadres it is to empower cadres to be able to help pregnant women improve their holistic love of breastfeeding skills and help mothers after giving birth in increasing milk production and exclusive breastfeeding coverage. Community service activities are carried out in 2 meetings with a distance of one week. Each meeting is held for 4 hours. Training was also given to 25 pregnant women and 25 health cadres. Skills provided on *self-hypnosis breastfeeding*, *loving-kindness meditation*, *mindfulness feeding*, *acupressure breastfeeding* and *oxytocin massage*. The results from the interview that participants have understood the theory and the given exercises are shown by filling out a questionnaire which results before training knowledge is 20% and during the evaluation it increases to 95% and skill improvement increase to 90%. Suggestions for further community service activities are to empower the community through other complementary activities in order to reduce stunting rates in Indonesia.



PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kurang gizi kronis ([Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018](#)). Pengurangan stunting anak adalah yang pertama dari 6 tujuan dalam Target Gizi Global untuk 2025 dan indikator kunci dalam tujuan Pembangunan Berkelanjutan kedua ([World Health Organization, 2012](#)). Laporan Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) mencatat, pada tahun 2021 sebanyak 24,4% atau 1 dari 4 anak balita Indonesia mengalami *stunting* ([Kementerian Kesehatan R.I., 2021](#)). Menurut Kementerian Kesehatan, *stunting* adalah kondisi di mana anak mengalami gangguan pertumbuhan, sehingga tinggi badan anak tidak sesuai dengan rata-rata anak seusianya. Angka kejadian stunting di Kota Kediri masih tinggi. Desa Bandar Lor menduduki peringkat ke dua untuk kejadian stunting dengan jumlah 29 balita (24,6%). Beberapa hal yang menyebabkan angka stunting masih tinggi adalah: kondisi anemia sejak kehamilan, kurangnya pemahaman gizi saat kehamilan, tidak memberikan ASI secara eksklusif karena memberikan makanan tambahan sebelum 6 bulan dan masalah psikologis yang dapat mengakibatkan ASI menjadi menurun. Akibat dari stunting pada anak adalah baik jangka pendek maupun jangka panjang dan termasuk peningkatan morbiditas dan kematian, perkembangan anak yang buruk dan kapasitas belajar, peningkatan risiko infeksi dan penyakit tidak menular di masa dewasa, dan mengurangi produktivitas dan kemampuan ekonomi ([Hanieh, 2015](#)).

Intervensi berbasis kesadaran pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=26) dan penilaian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol, ibu dalam kelompok perlakuan mendapat skor yang secara signifikan lebih tinggi pada efikasi diri ibu, beberapa dimensi perhatian (mengamati, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi, dan tidak bereaksi), dan belas kasih diri. Selain itu, ibu yang menerima perawatan menunjukkan kecemasan, stres, dan tekanan psikologis yang berkurang secara signifikan. Hasil mendukung temuan penelitian sebelumnya tentang manfaat intervensi berbasis kesadaran pada wanita dari periode perinatal dan postpartum hingga periode pengasuhan dini (D, 2020 ; [Ak, Lakshmanagowda, GCM Pradeep, & Goturu, 2015](#) ; [M Alison, Kweren, & Meltzer-Brody, 2013](#)). Hasil sitematik review dari tiga penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi mungkin efektif dalam meningkatkan produksi susu secara signifikan ([Feher, Berger, Johnson, & JB, 1989](#); [Keith, Weaver, & Vogel, 2012](#) ; [Esfahani, Berenji-Sooghe, M, & Ehsanpour, 2015](#)) dan dari satu studi menunjukkan bahwa itu memiliki efek menguntungkan pada kadar lemak susu ([Esfahani, Berenji-Sooghe, M, & Ehsanpour, 2015](#)). Penelitian tentang akupresur bilateral dilakukan selama 12 hari berturut-turut pada titik akupuntur SI1, LI4, dan GB21 pada kelompok intervensi, sebanyak tiga sesi per minggu dengan masing-masing sesi dilakukan 2-5 kali. Kelompok kontrol hanya menerima pendidikan rutin. Pada kedua kelompok, volume ASI sebelum intervensi dan 2 dan 4 minggu setelah intervensi dievaluasi dengan pompa listrik. perbedaan yang signifikan dalam rata-rata volume susu pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi ([West, 2008](#); [Ariyanti, S, Veni, H Andriani, & Irma, 2021](#)).

Analisa situasi pada Desa Bandar Lor Kota Kediri didapatkan bahwa desa Bandar Lor menduduki peringkat 2 stunting sekota Kediri yang mana kader dan ibu hamil belum memahami upaya-upaya untuk meningkatkan produksi ASI dengan intervensi komplementer kebidanan terkini. Solusi yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah yang ada di desa bandar Lor adalah dengan memberikan Latihan kepada ibu hamil dan kader sehingga dapat mencegah kondisi wasting agar tidak menjadi stunting melalui latihan yang dapat meningkatkan produksi ASI yaitu

self-hypnosis breastfeeding, meditasi (loving kindness meditation dan mindful eating), acupressure breastfeeding, pijat oksitosin.

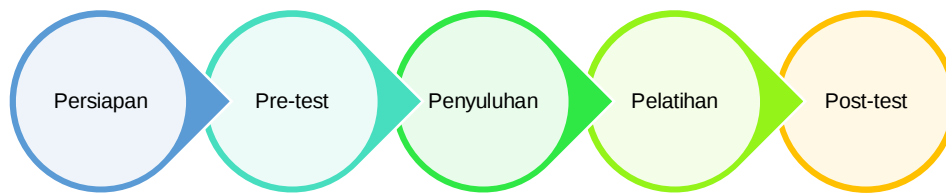
Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan ketrampilan terkait intervensi yang dapat menambah produksi ASI pada ibu hamil sehingga ketika melahirkan ibu sudah mampu melakukan intervensi tersebut serta menjaga kondisi psikologi agar tetap positif dan tidak mempengaruhi produksi ASI, sedangkan untuk kader Kesehatan adalah untuk memberdayakan kader agar dapat membantu ibu hamil atau ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif,.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabmas ini, tim dosen yang terlibat dalam tim melakukan pertemuan sebanyak 2x dengan jarak satu minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan selama 4 jam. Pada pertemuan pertama dosen memberikan pelatihan kepada ibu hamil dan kader kesehatan tentang *self-hypnosis breastfeeding*, *loving kindness meditation*, *mindfulness feeding*, *acupressure breastfeeding* dan pijat oksitosin. Pada pertemuan kedua dosen melakukan evaluasi atas hasil latihan untuk mengetahui sejauh mana kompetensi ibu hamil dan kader dalam melakukan intervensi selama di rumah. Untuk mempermudah ibu hamil dan kader melatih ketrampilannya maka dosen memberikan booklet dan rekaman audio. Untuk mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah mahasiswa sarjana terapan tingkat 4, yang mana mahasiswa juga memberi latihan kepada ibu hamil dan kader Kesehatan serta pendampingan kepada ibu hamil dan kader kesehatan untuk melatih ketrampilannya selama di rumah via online.

Pengabdian masyarakat bentuk pelatihan ini, dilakukan pada ibu hamil dan kader kesehatan berjumlah 50 orang. Yang mana satu ibu hamil didampingi oleh satu kader Kesehatan. Kegiatan dilakukan di balai Desa Bandar Lor Kota Kediri.

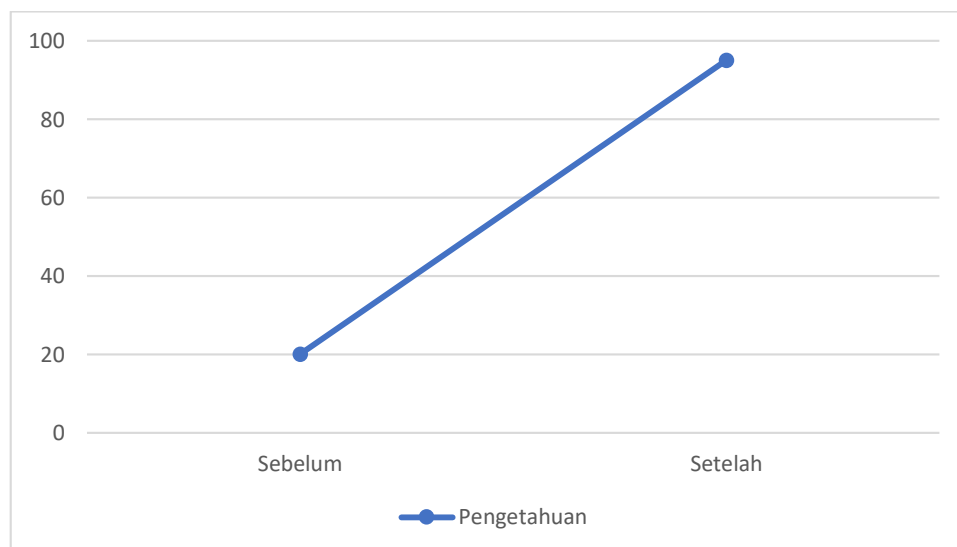
Alur kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: 1. Persiapan pengabdian masyarakat dengan melakukan koordinasi bersama panitia pengabdian kepada masyarakat (dosen dan mahasiswa), mengajukan proposal kegiatan ke lahan (Desa Bandar Lor Kota Kediri) dan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang, mengurus surat izin ke badan penanaman modal kota kediri, menyerahkan surat izin pengabdian masyarakat dari penanaman modal ke bidan desa dan kepala desa Bandar Lor, bersama tim pengabmas menyusun booklet, kuesioner, sertifikat pelatihan, dan rapat koordinasi dengan pihak terkait yaitu tim dosen, tim Desa Bandar Lor, bidan desa Bandar Lor dan mahasiswa. 2. Pre-test yaitu dengan membagikan kusioner kepada ibu hamil dan kader kesehatan sebanyak 10 soal untuk menilai pengetahuan terkait ASI eksklusif, gizi ibu hamil, MPASI dan stunting. 3. Penyuluhan yang terdiri dari materi ASI eksklusif, gizi ibu hamil, MPASI dan stunting yang diberikan oleh tim pengabmas. 4. Pelatihan: Self-hypnosis breastfeeding (15 menit), loving kindness meditation (20 menit), mindful feeding (10 menit), acupressure breast feeding (30 menit), dan pijat oksitosin (30 menit). 5. Post-test dengan membagikan kusioner kepada ibu hamil dan kader kesehatan sebanyak 10 soal terkait ASI eksklusif, gizi ibu hamil, MPASI dan stunting serta melakukan observasi ibu kader dalam melakukan 5 ketrampilan yang meliputi self-hypnosis breastfeeding, loving kindness meditation, mindful feeding, acupressure breast feeding, dan pijat oksitosin (1 minggu setelah pertemuan pertama).



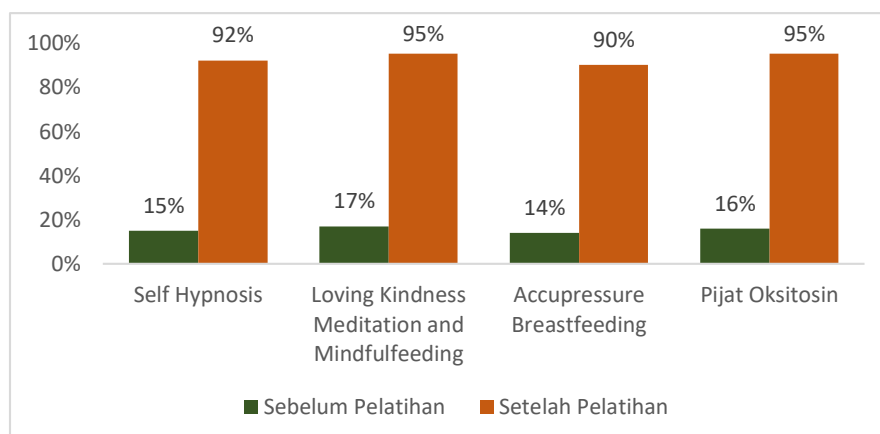
Gambar 1 alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabmas holistic love breastfeeding yaitu adanya peningkatan pengetahuan terkait holistic love breastfeeding dari 20% hingga 95% pada ibu hamil dan kader kesehatan (grafik 1). Selain itu juga ada peningkatan ketrampilan self-hypnosis breastfeeding dari 15% menjadi 92%, peningkatan ketrampilan loving kindness meditation and mindful feeding dari 17% menjadi 95%, peningkatan ketrampilan accupressure breastfeeding dari 14% menjadi 90% dan peningkatan ketrampilan pijat oksitosin mulai dari 16% menjadi 95%.



Gambar 2 Grafik Peningkatan hasil pengetahuan



Gambar 3 Grafik Peningkatan Keterampilan

Dokumentasi kegiatan



Gambar 4 Pembukaan Kegiatan Pengabmas



Gambar 5 Mengisi pretest



Gambar 6 Sebelum Praktikum Meditasi Loving Kindness dan Mindful Feeding



Gambar 7 Setelah Praktikum Meditasi Loving Kindness dan Mindful Feeding



Gambar 8 Sebelum Praktikum Self-hypnosis



Gambar 9 Setelah Praktikum Self-hypnosis



Gambar 10 Sebelum Demonstrasi Akupresur



Gambar 11 Demonstrasi Pijat Oksitosin



Gambar 12 Kunjungan Rumah



Gambar 13 Mengisi posttest



Gambar 14 Diskusi Hasil Kegiatan Pengabmas



Gambar 15 Pendampingan Bersama Kader

Pengetahuan peserta (kader dan ibu hamil) saat pretest terkait ASI eksklusif, stunting, MPASI dan gizi berada dalam kategori kurang dan meningkat menjadi baik setelah diberi pengetahuan tentang ASI eksklusif, stunting dan gizi. Peningkatan pengetahuan dari 20% menjadi 95%. Pemberian materi terkait ASI eksklusif, stunting, MPASI dan gizi pada pertemuan pertama pengabdian masyarakat memberikan manfaat yang baik terhadap peningkatan pemahaman ibu hamil dan kader. Pemahaman yang baik ini akan merubah pola pikir serta

perilaku ibu hamil untuk bisa mempersiapkan kehamilan dengan baik sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin menjadi sehat. Pemberian edukasi dan konseling kepada ibu hamil maupun menyusui diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif (Kasmawati, Longgupa, Ramadhan, Nurfatimah, & Sitorus, 2021; Nurfatimah, Entoh, & Ramadhan, 2019).

Pemberian latihan self-hypnosis, meditasi, akupresur dan pijat oksitosin oleh tim pengabmas pada pertemuan pertama kemudian di aplikasikan oleh peserta selama 1 minggu di rumah. Self-hypnosis dilakukan dengan mendengarkan musik relaksasi dan peserta menghipnosis dirinya sendiri sesuai petunjuk dalam modul. Setelah melakukan self-hypnosis peserta merasa menjadi lebih rileks dan nyaman. Pemberian latihan meditasi oleh tim pengabmas pada pertemuan pertama yang kemudian di aplikasikan oleh peserta selama 1 minggu. Meditasi dilakukan dengan bantuan keluarga seperti suami atau kader kesehatan yang diiringi musik relaksasi menjadikan ibu hamil menjadi lebih rileks dan nyaman. Pemahaman kader tentang titik-titik akupresur dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI juga semakin bertambah dan siap untuk memberikan layanan akupresur kepada ibu ketika masa nifas nantinya guna memperlancar produksi ASI.

Hasil kegiatan pengabmas ini fokus untuk mempersiapkan ibu agar ketika masa nifas dapat menjaga kesehatan mental, gizi dan intervensi yang dapat meningkatkan produksi ASI guna mencegah stunting. Edukasi dan latihan yang diberikan oleh narasumber kepada ibu dan kader dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilannya. Pengetahuan peserta (kader dan ibu hamil) saat pretest terkait ASI Eksklusif, stunting dan gizi berada dalam kategori kurang dan meningkat menjadi baik setelah diberi pengetahuan tentang ASI Eksklusif, stunting dan gizi. Peningkatan pengetahuan dari 20% menjadi 95%.

Pemberian latihan self-hypnosis oleh tim pengabmas pada pertemuan pertama kemudian di aplikasikan oleh peserta selama 1 minggu di rumah. Self-hypnosis dilakukan dengan mendengarkan musik relaksasi dan peserta menghipnosis dirinya sendiri sesuai petunjuk dalam modul. Setelah melakukan self-hypnosis peserta merasa menjadi lebih rileks dan nyaman. Terapi relaksasi efektif dalam peningkatan produksi susu (Perez-Blasco, 2013; Stewart CP, 2013; Supariasa, 2017). Pemberian latihan meditasi oleh tim pengabmas pada pertemuan pertama yang kemudian di aplikasikan oleh peserta selama 1 minggu. Meditasi dilakukan dengan bantuan keluarga seperti suami atau kader kesehatan yang diiringi musik relaksasi menjadikan ibu hamil menjadi lebih rileks dan nyaman. Hasil didukung oleh temuan penelitian sebelumnya tentang manfaat intervensi berbasis kesadaran pada wanita dari periode perinatal dan postpartum hingga periode pengasuhan dini bahwa kesehatan mental ibu menjadi lebih baik (Lassi ZS et al, 2020)

Pemahaman kader tentang titik-titik akupresur dan pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI juga semakin bertambah dan siap untuk memberikan layanan akupresur kepada ibu ketika masa nifas nantinya guna memperlancar produksi ASI. Penekanan pada titik akupunktur SI1, LI4, dan GB21 dapat meningkatkan volume ASI (Shukri, 2018; Stuebe, 2013). Pemahaman yang disiapkan dengan baik sejak kehamilan akan sangat membantu ibu dalam menghadapi masa nifas sehingga ASI eksklusif dapat terpenuhi dengan baik. Pemberdayaan kader juga dapat meningkatkan motivasi untuk ibu sehingga selama masa pendampingan oleh kader target ASI eksklusif dan penurunan stunting dapat terwujud.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pemahaman dan ketrampilan ibu hamil dan kader dalam holistic love breastfeeding (self-hypnosis breastfeeding, loving kindness meditation and mindful feeding, acupressure breastfeeding dan pijat oksitosin). Saran untuk kegiatan pengabmas selanjutnya adalah mengembangkan pemberdayaan masyarakat yang lebih luas melalui kegiatan komplementer kebidanan lainnya agar dapat menurunkan angka stunting di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, Saleh., Syahrul, Syahrul., Veni, Hadju., Andriani, Irma., & Indah, Restika. (2021). Role of Maternal in Preventing Stunting: A Systematic Review. *Gac Sanit*, 576-582. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911121002909>
- Ak, Jayamala., Lakshmanagowda, P. B., GCM Pradeep, & Goturu, J. (2015). Impact of Music Therapy on Breast Milk Secretion in Mothers of Premature Newborns . *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 04-06. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4437063/>
- Esfahani, Mitra., Berenji-Sooghe, S., Mahboubbeh, Valiani., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of Acupressure on Milk Volume of Breastfeeding Mothers Referrin to Selected Health Care Ceters in Tehran. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 7-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25709684/>
- Feher, S., Berger, L., Johnson, J., & JB, W. (1989). Increasing Breast Milk Production for Premature Infants with A Relaxation or Imagery Audiotape. *Pediatrics*, 57-60. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2642620/>
- Hanieh, S. (2015). Exclusive Breast Feeding in Early Infancy Reduces the Risk of Inpatient Admission for Diarrhea and Suspected Pneumonia in Rural Vietnam: A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 1-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34959815/>
- Josefa, Perez. Blasco., Paz, Viguer., & Maria F, Rodrigo. (2013). Effect of A Mindfulness-Based Intervention on Psychological Distress, Well-Being, and Maternal Self-Efficacy in Breast-Feeding Mothers: Result Pilot Study. *Arch Womens Ment Health*, 227-236. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23512648/>
- Kasmawati, K., Longgupa, L. W., Ramadhan, K., Nurfatimah, N., & Sitorus, S. B. M. (2021). Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Patiobajo Kabupaten Poso. *Community Empowerment*, 6(4), 666–669. <https://doi.org/10.31603/ce.4493>
- Keith, D., Weaver, B., & Vogel, R. (2012). The Effect of Music-Based Listening Interventions on the Volume, Fat Content, and Caloric Content of Breast Milk Produced by Mothers of Premature and Critically Ill Infants. *Advanced in Neonatal Care*, 112-119. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22469966/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. <https://d3v.kemkes.go.id/publikasi/page/buletin/-img-src-%22web-assets-images-baru-gif%22-style-%22float-right-%22-situasi-balita-pendek-di-indonesia-edisi->
- Kementerian Kesehatan R.I. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Kabupaten/Kota 2021. Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from Kementerian Kesehatan R.I. website: <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Lassi, Z., Rind, F., Irfan, O., Hadi, R., Das, J., & Bhutta, Z. (2020). Impact of Infant and Youg Child Feeding Nutrition Interventions on Breestfeeding Practices, Growth and Mortality in Low and Middle-Income Countries: Systematic Review. *Nutrients*, 722. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32164187/>

- Luciana Camargo De O, M., Pereira, M. C., Vanessa Alves, R. L., Flavia Azevedo, G.-S., & Juliana Christina DS, M. (2021). Anxiety and Its Influence on Maternal Breastfeeding Self-Efficacy. *Rev Lat Am Enfermagem*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34755773/>
- M Alison, S., Karen, Grewen., & Meltzer-Brody, S. (2013). Association between Maternal Mood and Oxytocin Response to Breastfeeding. *J Womens Health* , 352-361. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23586800/>
- Nurfatimah, Entoh, C., & Ramadhan, K. (2019). Pengaruh Konseling Laktasi terhadap Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 6(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v6i1.6869>
- Nurul Husna M, S., Jonathan CK, Wells., & Mary, Fewtrell. (2018). The effectiveness of Interventions Using Relaxation Therapy to Improve Breastfeeding Outcomes: A Systematic Review. *Matern Child Nutr*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29105966/>
- Shukri, N., JCK, W., & Fewtrell, M. (2018). The Effectiveness of Interventions Using Relaxation Therapy to Improve Breastfeeding Outcomes: A Systematic Review. *Matern Child Nutr*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29105966/>
- Stewart, C., Iannotti, L., Dewey, K., Michaelsen, K., & Onyango, A. (2013). Contextualising Complementary Feeding in A Broader Framework for Stunting Prevention. *Matern Child Nutr*, 27-45. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6860787/>
- Stuebe, A. (2020). Putting the "M" in breastfeeding medicine. <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/bfm.2019.29143.ajs>
- Supariasa. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC. <https://kink.oneseach.id/Record/IOS5193.slims-7511>
- West, Z. (2008). Acupuncture in Pregnancy and Childbirth. *Churchill Livingstone*, 234-235. <https://www.elsevier.com/books/acupuncture-in-pregnancy-and-childbirth/9780443103711>
- World Health Organization. (2015). *Stunting in a nutshell*. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>