

## Effect of ASI Smart Game on Knowledge and Breastfeeding Self-Efficacy in Primiparous Mothers

### Pengaruh ASI Smart Game terhadap Pengetahuan dan Breastfeeding Self-Efficacy (BSE) pada Ibu Primipara

Lissa Ervina<sup>1\*</sup>, Linda Linda<sup>1</sup>, Reka Lagora Marsofely<sup>1</sup>, Ade Febryanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri No. 3, Padang Harapan, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38225, Indonesia.

\*Corresponding author email: [lissa\\_ervina@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:lissa_ervina@poltekkesbengkulu.ac.id)

#### Abstract

Exclusive breastfeeding (EBF) is a crucial strategy for improving infant health and preventing stunting. However, the coverage of exclusive breastfeeding remains low across various regions in Indonesia. The success of EBF is influenced by several factors, particularly maternal knowledge and Breastfeeding Self-Efficacy (BSE). Primiparous mothers are more vulnerable to breastfeeding challenges due to limited experience and low self-confidence. ASI Smart Game is a game-based health promotion tool designed to improve knowledge and BSE among primiparous mothers. This study aimed to evaluate the effect of ASI Smart Game on knowledge and BSE in primiparous mothers. A pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach was employed. The sample consisted of 33 primiparous mothers with infants aged 0–6 months in the working area of Kandang Public Health Center, selected through purposive sampling. Research instruments included an EBF knowledge questionnaire and the Breastfeeding Self-Efficacy Scale–Short Form (BSES-SF). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of  $p < 0.05$ . The results indicated an increase in knowledge and BSE scores after the ASI Smart Game intervention ( $p = 0.001$ ). ASI Smart Game was effective in enhancing both knowledge and BSE among primiparous mothers.

**Keywords:** exclusive breastfeeding, ASI smart game, breastfeeding self-efficacy, primiparous mothers, knowledge.

#### Abstrak

ASI eksklusif merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesehatan bayi dan mencegah stunting. Namun, cakupan ASI eksklusif di berbagai daerah di Indonesia masih rendah. Keberhasilan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama pengetahuan ibu dan *Breastfeeding Self-Efficacy* (BSE). Ibu primipara lebih rentan mengalami hambatan menyusui karena keterbatasan pengalaman dan rendahnya keyakinan diri. ASI Smart Game merupakan media promosi kesehatan berbasis permainan yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan BSE ibu primipara. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh ASI Smart Game terhadap pengetahuan dan BSE pada ibu primipara. Penelitian menggunakan rancangan *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest–posttest design*. Sampel terdiri atas 33 ibu primipara yang memiliki bayi usia 0–6 bulan di wilayah kerja Puskesmas Kandang dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengetahuan ASI eksklusif dan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale–Short Form* (BSES-SF). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan BSE setelah intervensi ASI Smart Game dengan nilai  $p = 0,001$ . ASI Smart Game berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan BSE pada ibu primipara.

**Kata kunci:** ASI eksklusif, ASI smart game, breastfeeding self-efficacy, ibu primipara, pengetahuan.

#### Cite this article (APA Style 7):

Ervina, L., Linda, L., Marsofely, R. L., & Febryanti, A. (2026). Effect of ASI Smart Game on Knowledge and Breastfeeding Self-Efficacy in Primiparous Mothers. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 4(2), 139–145. <https://doi.org/10.58184/miki.v4i2.992>

Submitted: 11 May 2026; Received in revised form: 18 May 2026; Accepted: 23 May 2026; Published regularly: 30 May 2026

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2026 The Author(s)

## PENDAHULUAN

ASI eksklusif merupakan intervensi penting yang tidak hanya mendukung pertumbuhan bayi secara optimal, tetapi juga berkontribusi besar dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan angka kesakitan, dan risiko kejadian stunting. Pemberian ASI eksklusif merupakan bentuk pemenuhan asupan nutrisi tanpa adanya cairan ataupun makanan tambahan lainnya (WHO, 2023; UNICEF, 2022). Meskipun berbagai program peningkatan ASI eksklusif telah dilaksanakan, ternyata data ASI eksklusif di Indonesia masih berada di bawah target dunia sebesar 70% dan nasional sebesar 80% (WHO, 2024; Kemenkes, 2024). Cakupan ASI eksklusif masih mengalami fluktuasi dan belum merata di seluruh wilayah Indonesia (Kemenkes, 2024).

Keberhasilan pemenuhan ASI eksklusif pada bayi dipengaruhi oleh kondisi biologis, faktor psikologis dan perilaku ibu, terutama pengetahuan dan efikasi diri dalam menyusui (Kapti *et al.*, 2023; Rolantika *et al.*, 2024). *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* menggambarkan keyakinan ibu terhadap kemampuannya menyusui dengan berhasil. Ibu primipara cenderung mengalami hambatan dalam proses menyusui akibat kurangnya pengalaman, sehingga lebih rentan merasakan kecemasan dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam memberikan ASI eksklusif (Nurkhasanah, 2024).

Penelitian Gayatri (2021) mendapatkan bahwa kepercayaan diri ibu terhadap kapasitas dirinya dalam memberikan ASI eksklusif dapat berdampak pada ketidakberhasilan implementasi pemenuhan ASI eksklusif. Nurkhasanah (2024) juga menyatakan bahwa terdapat keyakinan diri ibu menyusui memiliki hubungan yang bermakna dengan kesuksesan praktik pemberian ASI eksklusif. Ibu dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi kemungkinan berpotensi lebih besar untuk memberikan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupan bayi dibanding dengan ibu yang mempunyai keyakinan diri yang rendah dalam menyusui.

Pengetahuan ibu juga sangat penting untuk keberhasilan dan tercapainya target cakupan ASI eksklusif. Studi menunjukkan bahwa yang menjadi salah satu faktor utama penyebab ibu gagal menyusui eksklusif adalah kurangnya pengetahuan tentang manfaat ASI, metode menyusui, dan cara menangani masalah laktasi. Penelitian Kapti *et al.* (2023) menemukan bahwa kurangnya pengetahuan ibu menyebabkan lebih sedikit ASI eksklusif dan lebih sedikit menyusui, sehingga edukasi kesehatan penting dilaksanakan untuk meningkatkan perilaku menyusui.

Intervensi berbasis edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan kognitif serta keyakinan ibu dalam praktik memberikan ASI eksklusif. Studi oleh Fallah-Karimi *et al.* (2025) didapatkan bahwa edukasi ASI eksklusif secara signifikan dapat meningkatkan skor *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* pada ibu menyusui. Hasil *scoping review* oleh Brockway *et al.* (2017) juga menegaskan bahwa model edukasi menyusui yang terstruktur dan berbasis dukungan mampu meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* dan keberhasilan ASI eksklusif, terutama jika melibatkan metode pembelajaran yang interaktif dan berkelanjutan.

Di fasilitas pelayanan kesehatan, sebagian besar intervensi edukasi konvensional, seperti ceramah, konseling satu arah, dan penggunaan leaflet, masih digunakan (Kemenkes, 2024; WHO, 2023). Metode tersebut sering kali tidak menarik, tidak interaktif, dan tidak dapat meningkatkan partisipasi aktif ibu dalam proses pembelajaran. Akibatnya, peningkatan pengetahuan sering kali tidak diikuti dengan peningkatan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* yang optimal (Amin *et al.*, 2022).

Pendekatan berbasis edutainment semakin banyak digunakan dalam promosi kesehatan kontemporer untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. ASI *Smart Game* yang menyenangkan, interaktif, dan menarik adalah salah satu inovasi yang mungkin. Pembelajaran berbasis permainan melibatkan pengalaman belajar yang lebih bermakna, yang dapat meningkatkan motivasi, retensi informasi, dan kemandirian (Bandura, 2021; Brown, 2024). Namun demikian, penelitian yang secara

khusus mengkaji pengaruh ASI *Smart Game* meningkatkan pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* secara bersamaan masih sangat sedikit (Brockway et al., 2017).

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yang bertujuan untuk menilai pengaruh pemberian edukasi melalui ASI *Smart Game* terhadap peningkatan pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* pada ibu primipara. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kandang selama tiga bulan. Seluruh ibu yang pertama kali melahirkan dan memiliki bayi usia 0-6 bulan merupakan populasi dalam penelitian ini. Sebanyak 33 responden penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria sampel penelitian yang telah ditetapkan. Variabel independen penelitian adalah ASI *Smart Game*, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan ibu dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)*.

Intervensi berupa permainan edukasi dengan menggunakan media boneka bayi, model payudara, dan kartu yang terdiri atas kartu pertanyaan, kartu mitos dan kartu tantangan berjumlah 30 kartu. Permainan dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5-6 ibu primipara, dan berlangsung kurang lebih satu jam, dengan didampingi oleh peneliti dan enumerator. Ibu primipara secara bergantian mengambil kartu pada *board game*, kemudian memberikan jawaban atau melakukan tantangan dengan menggunakan media boneka bayi atau model payudara sesuai dengan jenis kartu yang didapatkan. Jika responden mengalami kesulitan pada saat menjawab atau melakukan tantangan, maka peneliti sebagai fasilitator memberikan edukasi singkat pada ibu primipara.

Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan ASI eksklusif dan *Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF)* yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Penelitian dilakukan pada tiga sesi, yang mencakup pretest, intervensi dengan menggunakan ASI *Smart Game*, dan kemudian posttest yang dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)*. Data pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi ASI *Smart Game*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden hampir seluruh berumur 20-35 tahun (84,8%), sebagian besar (72,7%) responden didominasi oleh ibu dengan pendidikan terakhir S1 dan sebesar 66,7% ibu dengan status memiliki pekerjaan (Tabel 1).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	(n)	(%)
<b>Umur Ibu</b>		
< 20 tahun	3	9,1
20-35 Tahun	28	84,8
> 35tahun	2	6,1
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Bekerja	22	66,7
Tidak Bekerja	11	33,3
<b>Pendidikan Terakhir Ibu</b>		
SMA/SMK	9	27,3
S1	24	72,7

Menurut WHO (2023), usia maternal memengaruhi kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam proses menyusui. Ibu pada usia reproduksi sehat umumnya memiliki kemampuan adaptasi lebih baik terhadap perubahan peran sebagai ibu dibandingkan usia terlalu muda atau terlalu tua. Berdasarkan penelitian Kehinde *et al.* (2023), diketahui bahwa ibu berusia 20 hingga 35 tahun memiliki tingkat keberhasilan menyusui yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia risiko, karena ibu lebih siap dan menunjukkan tingkat kepercayaan tinggi dalam menjalankan proses menyusui dan menyelesaikan hambatan yang terjadi selama pemberian ASI eksklusif.

Aktürk dan Kolcu (2023) mengemukakan bahwa ada kaitan yang bermakna antara tingkat pendidikan dengan keyakinan diri dalam menyusui karena ibu dengan pendidikan tinggi umumnya lebih mudah mendapatkan informasi serta mampu mengatasi kendala selama proses laktasi. Sedangkan Gayatri *et al.* (2021), menyatakan bahwa ibu bekerja dengan keyakinan tinggi, menjaga keberlangsungan pemberian ASI eksklusif dengan cara menerapkan manajemen laktasi secara efektif dan konsisten seperti perawatan payudara, teknik menyusui dengan tepat, pengaturan frekuensi menyusui, serta kemampuan dalam menangani masalah dalam menyusui.

**Tabel 2.** Pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi melalui *ASI Smart Game*

Variabel	n	Mean±SD		P	
		Sebelum	Sesudah	Mean	Value
Pengetahuan	33	7.85 ±1.822	9.15±1.121	1.3	0.001
<i>Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)</i>	33	41.64 ±12.328	59.58±8.467	17.94	0.001

Pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* dengan nilai *p-value* = 0,001, dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, menunjukkan bahwa ada pengaruh *ASI Smart Game* terhadap pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* (Tabel 2). Pengetahuan merupakan komponen penting dalam memengaruhi perilaku kesehatan ibu dalam mempraktikkan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan. Ibu primipara umumnya memiliki pengalaman menyusui yang masih terbatas sehingga membutuhkan edukasi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman tentang manfaat dan kegunaan ASI eksklusif, teknik menyusui, dan penanganan masalah laktasi.

Sejalan dengan penelitian Fallah-Karimi *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang didasarkan pada media interaktif, lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui daripada ceramah konvensional. Studi tersebut menjelaskan bahwa media edukasi interaktif mampu meningkatkan partisipasi aktif dan retensi informasi peserta. Kehinde *et al.* (2023) juga menyatakan bahwa edukasi menyusui berbasis kelompok secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan ibu postpartum mengenai praktik pemberian ASI eksklusif dan teknik menyusui. Selain itu, *scoping review* oleh Brockway *et al.* (2017) menjelaskan bahwa intervensi edukasi partisipatif dan berbasis dukungan sosial lebih efektif meningkatkan pemahaman ibu dibandingkan edukasi satu arah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi *ASI Smart Game* meningkatkan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* ibu primipara. Peningkatan ini menunjukkan bahwa permainan edukatif tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membuat ibu lebih yakin bahwa mereka bisa menyusui. Teori *self-efficacy* Bandura (2021), yang menyatakan bahwa keyakinan diri memengaruhi perilaku seseorang dalam menghadapi masalah dan menyelesaikan suatu tindakan, didasarkan pada keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam menyusui ASI eksklusif

kepada bayinya. Ibu primipara belum pernah menyusui sebelumnya, sehingga ibu primipara sering khawatir dan ragu saat memulai proses menyusui. Pengalaman yang kurang dapat membuat ibu tidak yakin terhadap produksi ASI, metode menyusui, dan kemampuan untuk mempertahankan ASI eksklusif.

Penelitian Dennis (1999) menyebutkan bahwa prediktor utama keberhasilan ASI eksklusif adalah keyakinan terhadap kapasitas diri ibu dalam praktik memberikan ASI pada bayi. Ibu dengan tingkat keyakinan menyusui tinggi cenderung lebih percaya diri, lebih mampu menyelesaikan masalah menyusui, dan lebih konsisten dalam praktik memberikan ASI eksklusif dibandingkan ibu dengan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* rendah. Hasil penelitian ini memperkuat hasil studi Nurkhasanah (2024) yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* dengan keberhasilan upaya pemberian ASI eksklusif pada usia bayi 0-6 bulan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa seorang ibu dengan keyakinan diri tinggi mampu menghadapi hambatan menyusui seperti puting lecet, ASI kurang, maupun tekanan penggunaan susu formula. Studi Sousa *et al.* (2025) menemukan bahwa intervensi edukasi berbasis *self-efficacy* dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri ibu yang menyusui.

## **SIMPULAN**

Intervensi *ASI Smart Game* dapat memengaruhi peningkatan pengetahuan dan *Breastfeeding Self-Efficacy (BSE)* pada ibu primipara, dengan data statistik didapatkan nilai *p-value* 0,001 (<0,05). *ASI Smart Game* dapat membantu ibu primipara memahami lebih banyak tentang ASI eksklusif dan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam menyusui melalui proses pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan partisipatif. *ASI Smart Game* ini dapat digunakan sebagai cara inovatif untuk mempromosikan kesehatan, khususnya ASI eksklusif di puskesmas, posyandu, kelas ibu hamil, dan komunitas ASI.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Puskesmas Kandang, Tim lapangan dan seluruh partisipan penelitian atas kerjasama dalam memberikan dukungan dan partisipasi dalam penelitian ini.

## **PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS**

Penulis menyatakan bahwa setiap penulis memiliki kontribusi dalam penyusunan karya tulis ini: LE memiliki kontribusi utama sebagai penulis korespondensi dan bertanggung jawab dalam konseptualisasi penelitian, proses pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan manuskrip. LN berkontribusi dalam proses pengurusan perizinan penelitian dan pelaksanaan pengambilan data tahap awal. RL terlibat dalam kegiatan pengumpulan data dan membantu dalam pengolahan data. Sedangkan AF berperan dalam melakukan kajian literatur dan penyusunan hasil penelitian. Penulis telah melampirkan surat pernyataan deklarasi penulis.

## **PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis telah menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dengan pihak manapun terkait penerbitan artikel ini.

## REFERENSI

- Aktürk, N. B. K., & Kolcu, M. (2023). The effect of postnatal breastfeeding education given to women on breastfeeding self-efficacy and breastfeeding success. *Revista da Associacao Medica Brasileira*, 69(8), e20230217. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230217>
- Amin, S. M., Mahrous, E. S., Alrimawi, I., & Elbially, A. A. (2022). The effectiveness of an interactive digital-based educational program in improving breastfeeding knowledge, attitudes and self-efficacy among primiparous women in Egypt. *African Journal of Reproductive Health/La Revue Africaine de la Santé Reproductive*, 26(11), 79–91.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company; Macmillan.
- Brockway, M., Benzies, K., & Hayden, K. A. (2017). Interventions to improve breastfeeding self-efficacy and resultant breastfeeding rates: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Lactation*, 33(3), 486–499. <https://doi.org/10.1177/0890334417707957>
- Brown, D. R. (2024). *Exploring Teachers' Perceptions of the Impact of Digital Game-Based Learning on Student Engagement, Motivation, and Learning Outcomes in K-12 Social Studies* (Master's thesis, Florida Atlantic University). Florida Atlantic University ProQuest Dissertations & Theses, 31332677.
- Dennis, C. L. (1999). Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: a self-efficacy framework. *Journal of human lactation*, 15(3), 195–201. <https://doi.org/10.1177/089033449901500303>
- Fallah-Karimi, S., Robabi, H., & Khalilzadeh-Farsangi, Z. (2025). Impact of web-based breastfeeding education on breastfeeding self-efficacy and exclusive breastfeeding rates among primiparous mothers in iran: a quasi-experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1), 797. <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07955-9>
- Gayatri, M. (2021). Exclusive breastfeeding practice in Indonesia: A population-based study. *Korean Journal of family medicine*, 42(5), 395–402. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0131>
- Kapti, R. E., Arief, Y. S., & Azizah, N. (2023). Mother's knowledge as a dominant factor for the success of exclusive breastfeeding in Indonesia. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 11. <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11209>
- Kehinde, J., O'Donnell, C., & Grealish, A. (2023). The effectiveness of prenatal breastfeeding education on breastfeeding uptake postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 118, 103579. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103579>
- Kementerian Kesehatan. (2024). *Profil kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Nurkhasanah, W. (2024). *Faktor-Faktor yang Memengaruhi Breastfeeding Self-Efficacy pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. Universitas Islam Sultan Agung Semarang Repository. <https://repository.unissula.ac.id/33554/>
- Rolantika, W., Nurrachmawati, A., & Anggraeni, I. (2024). The Associated Factors with Breastfeeding Self-Efficacy Among Breastfeeding Women in Kalimantan Utara. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 16(1), 1–6. <https://doi.org/10.36456/embrio.v16i1.7984>
- Sousa, J. L. de, Martins, I. M., Vasconcelos, F. X., Torquato, R. C., Lima, L. de O. C., Silva, N. V. da, Arruda, M. D. I. S., Sales, J. M. R., França, D. F. de, Melo, R. C. de O., Almeida, P. C. de, & Barbosa, L. P. (2025). Effect of educational program on maternal breastfeeding self-efficacy: A randomized controlled trial. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*, 13(3), 168–179. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2025.104707.2660>  
<https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2025.104707.2660>

- United Nations Children's Fund. (2022). *Infant and young child feeding programming guide*. UNICEF. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
- World Health Organization. (2023). *Exclusive breastfeeding for optimal growth, development and health of infants*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/tools/elena/interventions/exclusive-breastfeeding>
- World Health Organization. (2024). *Global nutrition targets 2025: Breastfeeding policy brief*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.7>