

# PERSEPSI IBU POSTPARTUM YANG MENYUSUI DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN NUTRISI: SUATU STUDI ETHNOGRAPHY PADA SUKU JAWA

*(The Perception of Breastfeeding Mothers in Fulfilling the Needs of Nutrition: an Ethnography Study on Javanese)*

Ratna Hidayati\*

\*STIKES Karya Husada Kediri, Jl. Soekarno-Hatta no 07 Pare, Kediri. Kode pos 64227  
Telp. (0354-399912), Hp. 081359303299  
Email: wildanss@yahoo.com

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Persepsi ibu postpartum yang menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada suku Jawa berasal dari budaya turun temurun yang diajarkan keluarganya dan tokoh-tokoh yang berpengaruh di masyarakat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang persepsi ibu postpartum yang menyusui dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada suku Jawa. **Metode:** Ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan yang berprinsip pada studi dalam situasi yang alamiah (*naturalistic inquiry*), dalam arti peneliti tidak memanipulasi target penelitian, melainkan melakukan studi terhadap persepsi dalam situasi apa adanya. Informasi diperoleh dari 8 partisipan yang dipilih sesuai dengan prinsip pengambilan sampel, yaitu kesesuaian dan kecukupan yang menggambarkan fenomena dan keterkaitan dengan topik penelitian. **Hasil:** Hasil penelitian persepsi dalam memenuhi kebutuhan nutrisi ibu menyusui dengan cara: menambah porsi makan, pantang makan telur dan ayam. Alasan menghindari makanan tersebut karena membuat luka radang/infeksi. Selain itu usaha untuk meningkatkan produksi ASI dengan cara mandi wuwung, ngemil kacang-kacangan dan minum jamu gendongan. Semua partisipan menuruti anjuran orang tua, namun partisipan yang berpendidikan tinggi memiliki kemampuan untuk bernegosiasi dengan orang tua, sehingga tidak menimbulkan konflik jika berbeda persepsi dengan orang tua dalam hal pemenuhan nutrisi. **Analisis dan diskusi:** Saran bagi perawat harus memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, memahami aspek sosial budaya, keunikan individu terhadap persepsi yang diyakini, sehingga tidak menimbulkan konflik dalam merubah persepsi yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi dan perlu dikembangkan kelompok untuk saling memberikan dukungan (*support group*) dengan melibatkan tenaga kesehatan, keluarga dan klien.

**Kata Kunci:** Persepsi, nutrisi, menyusui.

## ABSTRACT

**Introduction:** The perception that establish breastfeeding mothers in fulfilling the nutrition needs on Javanese culture is derived from hereditary taught by their family and influential figures in the community. The purpose of this study is to know about the perception of Javanese breastfeeding postpartum mothers fulfilling nutritional needs. **Method:** This is qualitative research with a principled approach to the study of the naturalistic inquiry. Information was obtained from 8 participants selected according to the principle of sampling, those are the suitability and sufficiency which describe phenomena and linkages to research topics. **Result:** Perception research results in fulfilling nutritional needs of breastfeeding mothers by adding the eating portion; forbid eating eggs and chicken. It is because they can cause wound inflammation/infection. Moreover, they try to increase their milk production by "wuwung bathing", snacking the nuts and drinking "jamu gendongan". **Discussion:** All participants follow their parents' suggestion, but high educated participants have the ability to negotiate with the parents. Nurses should have good interpersonal communication skills, understand the socio-cultural aspects and the uniqueness of the individual against the perception that is believed in order to avoid conflicts in changing perceptions related to nutrition, to develop and support the group including health personnel, family and clients.

**Keywords:** Perception, nutrition, breastfeed

## PENDAHULUAN

Air susu ibu merupakan pilihan utama untuk bayi. Menyusui memberi banyak keuntungan: nutrisi, imunologi, dan psikologis. Selama laktasi, terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, mineral, dan vitamin (Latuga et al. 2014) sedangkan dalam memenuhinya, ibu banyak dipengaruhi oleh kebiasaan turun temurun. Dalam hal ini, perawat perlu memahami

konsep ethnosentrisme dan relativesme dalam kebudayaan keluarga dalam masyarakat multicultural (Mcauliffe et al. 2012). Jika keyakinan tersebut tidak membahayakan kesehatan, perawat dapat memvalidasi keyakinan budaya tersebut. Tetapi, jika keyakinan budaya tersebut bertentangan dan membahayakan kesehatan, maka perawat harus berhati-hati dalam menggali keyakinan tersebut dan

menggunakan keyakinan tersebut dalam proses reedukasi dan modifikasi.

## METODE

Pendekatan kualitatif berprinsip pada studi dalam situasi yang alamiah (*naturalistic inquiry*) dalam arti peneliti tidak memanipulasi target penelitian, melainkan melakukan studi terhadap persepsi ibu postpartum yang menyusui bayinya dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dari suku Jawa dalam situasi apa adanya (Bowen 2008). Informan pada penelitian ini berjumlah 8 orang ibu postpartum yang sedang menyusui bayinya yang berumur dibawah 1 tahun dan tinggal di desa Darungan Pare Kabupaten Kediri Jawa Timur. Cara mendapatkan informan tersebut, peneliti meminta informasi dari petugas kesehatan (bidan) sebagai informan kunci, pada informan kunci tidak dilakukan wawancara, melainkan untuk mendapatkan informasi tentang budaya ibu postpartum yang menyusui bayinya dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya (Wojcieszak & Price 2009). Analisis data diawali dari *comparehending*, *synthesizing*, *theorizing*, dan analisa *colazzi*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian STIKES KH no. 01/EC/KEPK/09/2014.

## HASIL

Penelitian ini menghasilkan 3 tema utama yaitu persepsi dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui, alasan menghindari makanan tertentu, dan usaha untuk meningkatkan produksi ASI.

### Tema 1: persepsi memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui

Terdapat beberapa sub tema yang mendukung munculnya tema ini, seperti yang dikemukakan oleh beberapa responden sebagai berikut:

#### 1) Porsi makan ditambah

*Nafsu makan saya baik bu....kadang malam-malam saya makan lagi biar ASInya banyak....(P1)*

*Yang pasti ibuk kalau ngambilkan makanan selalu banyak nasi dan sayurannya bu....(P2)*

**Ibu partisipan ikut menyela:** *iya bu, minumnya kuat banget....sampai saya suruh*

*makan banyak ibunya biar tidak kehabisan ASI....(P2)*

**Ibu partisipan :** *ya iyalah ..... supaya sumber ASInya banyak ..... kalau lauk ya secukupnya.....(P2)*

*Ya sengaja saya tambah bu ..... kadang mudah lapar karena disedot bayi ya bu.....*

*Cuma minumnya saya kurangi bu...takut kaki bengkak....(P3)*

*Sehari tidak lebih dari 8 gelas bu....itu sudah cukup bu.....(P3).*

*Ya makan nasi dan sayurannya diperbanyak....(P4)*

*Sepemahaman mereka umumnya ya makan banyak bu...karbohidratnya yang diperbanyak.....(IK)*

#### 2) Tekad untuk menyusui

*Dulu hanya 3 minggu saja bu...ASI saya sedikit...jadi saya sadur dengan susu, eh....lama-lama koq malah suka susu....jd ASI tiba-tiba habis sendiri. Tapi kali ini saya menyusui aja bu....susu mahal.....(P1)*

*Ya...paling tidak 2 tahun lah bu.....(P2-8)*

#### 3) Pantang makan telur dan ayam

*Saya makannya cukup banyak bu..... semua mau... tapi sama emak gak boleh makan telur dan ayam.... kalau daging masih boleh sama emak.... tapi daging mahal, hehehe.....(P1)*

*Ya....katanya ikan-ikanan bikin ASI amis.... nanti bayi saya tidak mau nyusu lagi.... ya lebih baik saya hindari bu..... telur dan ayam katanya membuat kandungan infeksi atau tidak sembuh-sembuh..... makanya benar-benar saya hindari.....(P3)*

*Memang gampang-gampang susah bu mereka itu .... kalau dikasih penyuluhan jawab iya... iya ... tapi kalau sampai di rumah ya..balik lagi dengan apa kata ibu atau neneknya....ya takut beneran bu makan protein hewani.....(IK)*

*Banyak bu..... ya seperti orang-orang itu....saya hanya makan sayuran yang direbus dan krupuk saja ..... (P4)*

#### 4) Tidak pantang makan

*Hehehe.....tidak bu..... apa yang disiapkan ibuk saya makan saja.....(P2)*

**Ibu partisipan:** *saya diberitahu bu bidan, katanya tidak usah pantang bu....ya saya nurut saja....(P2)*

*Iya bu ..... Alhamdulillah tidak apa-apa koq....kalau orang dulu tidak boleh ya bu?*

*tapi kata bapaknya, kita kan orang sekarang, hehehe....(P5)*

*Dari anak pertama tidak pernah pantang-pantangan kayak orang jaman dahulu bu....hehehe.....(P7)*

#### **5) Tetap mengonsumsi protein hewani**

**Ibu partisipan:**.....tapi untuk makan daging ayam potong tetap saya larang bu...kalau ayam kampung sih tidak masalah.... ..(P2)

**Ibu partisipan:** iya bu....tidak boleh makan ayam, telur, ikan laut...lha kemarin di RS malah menunya otak sapi...hati....ayam...berarti kan boleh makan itu....perawat dan dokternya kan ya lebih pinter-pinter, hehehe.....(P8)

#### **6) Menghindari pedas dan es**

*Kecuali pedas dan minum es bu....takut bayinya pilek.....(P2).*

*Hehehe ..... tidak ada bu ..... semua saya makan ..... kecuali pedas dan minum es .... takut bayinya mencret dan pilek.....(P5)*

#### **7) Nasi dan sayur**

*Banyak bu ..... ya seperti orang-orang itu .... saya hanya makan sayuran yang direbus dan krupuk saja.....(P4)*

### **Tema 2: alasan menghindari mengonsumsi makanan tertentu**

Beberapa sub tema yang mendukung alasan menghindari makanan tertentu dikemukakan oleh beberapa responden sebagai berikut:

#### **1) Pengaruh orang tua**

**Ibu partisipan yang menjawab:** Ah...orang jaman dulu kalau ada luka apapun dan habis melahirkan harus pantang makan itu bu.... telur, ayam itu membuat luka becek....berair dan lama sembuhnya.... enak dimulut saja, tapi jadi penyakit. apalagi kalau menyusui ..... ASI menjadi amis .... arus ..... jadi bayi tidak suka menyusu.....

*Lihat orang dahulu umurnya panjang-panjang, sehat dan tidak ada penyakit aneh-aneh to bu....(P1)*

**Kakak partisipan yang menjawab:** orang jaman dulu kalau habis melahirkan harus pantang makan itu bu....telor, ayam, ikan laut akan membuat kandungan lama pulihnya....apalagi ikan laut, ASI menjadi amis .... arus ..... jadi bayi tidak suka menyusu.....(P3)

#### **2) Menuruti nasehat orang tua karena berbakti**

*Itu kan orang dulu mak.... lha aku kan orang sekarang mak...pasti beda.... iya kan bu ? tapi kalau gak manut emak pasti perang bu di rumah... saya memilih mengalah saja bu, hehehe.....(sambil tertawa lebar) ....(P1)*

*Saya harus manut kakak saya bu....lha nyatanya orang dulu sehat-sehat ..... hehehe.....(P3)*

#### **3) Pantang makan karena patuh orang tua**

**Ibu partisipan menyela lagi:** lha opo pingin sak rumah tidak makan hanya mikir kamu thok to nduk.... yang penting kan makan sayur banyak..... ASI akan keluar banyak.... selain itu makan telur dan ayam opo pingin luka perut dan kandunganmu gak sembuh-sembuh ? iya to bu ? ....(P1)

*Hanya mengikuti kata orang tua (dukun bayi).....(P4)*

#### **4) Cepat masa nifas dan ASI banyak**

*Ya nanti malah berkepanjangan bu nifasnya..... biar cepat sembuh saja.... dan katanya biar ASInya rasanya enak dan banyak.....(P4)*

*Ya nanti malah berkepanjangan bu nifasnya..... biar cepat sembuh saja.... dan katanya biar ASInya rasanya enak dan banyak.....(P5)*

### **Tema 3: Usaha untuk meningkatkan produksi ASI**

Beberapa responden menyampaikan kalimat yang terangkum dalam sub tema sebagai berikut:

#### **1) Mandi wuwung**

*Harusnya mandi wuwung bu....(kepala diguyur air berkali-kali)....tapi karena saya operasi ya gak bisa.....nanti saja kalau sudah sembuh....(P1)*

*Ya sama dengan orang-orang bu....mandi wuwung.....seger...jadi sumbernya jadi besar....(P3)*

#### **2) Ngemil kacang-kacangan**

*3 sampai 4 kali bu.....disela-sela itu ngemil kacang-kacangan.....(P2)*

**Ibu partisipan:** kacang-kacangan itu kalau orangdulu supaya ASInya banyak....buktinya ASInya sekarang juga banyak.....ya kan bu ?

*bukankah kebiasaan nenek moyang dulu ada yang baik ? .....(P2)*

*Kata mbah parni ngemil marning jagung bu biar sumbernya banyak.....(P4)*

### **3) Mengutamakan nasi dan sayuran**

*Yang penting nasi dan sayurinya banyak....untuk lauk saya pilih yang aman saja bu....tahu dan tempe.....(P3)*

### **4) Minum jamu gendongan**

*Iya bu.....yang penting sayuran hijau atau kulupan dan 2 hari sekali saya minum jamu gendongan "pahitan" itu bu, supaya ASI saya banyak.....(P3)*

### **5) Hanya nurut tanpa tahu alasannya**

*Iya sih bu...tapi kata mbah parni masih lebih baik marning bu....jadi ya saya beli marning....(P4)*

## **PEMBAHASAN**

### **Persepsi memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui**

Persepsi memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui dipengaruhi oleh persepsi ibu itu sendiri maupun orang tuanya (ibu), tokoh yang dianggap mampu (dukun bayi) dan juga pendapat masyarakat pada umumnya (Appoh & Krekling 2005; Parker 2012).

#### **1) Porsi makan ditambah**

Untuk meningkatkan produksi ASInya, masyarakat pada umumnya berpersepsi dengan meningkatkan porsi makan. Persepsi ini selain dipengaruhi oleh pendapat-pendapat sebelumnya (orang tua, nenek atau tetangga) juga dipengaruhi faktor yang dirasakan ibu menyusui yaitu rasa lapar jika ASInya sudah banyak disusui bayinya (Kanade et al. 2008).

#### **2) Tekad untuk menyusui**

Pada dasarnya wanita Suku Jawa setelah melahirkan memiliki keinginan untuk menyusui bayinya sendiri. Kalaupun ada kendala pada pengalaman sebelumnya telah gagal menyusui, hati kecilnya tetap ingin menyusui sampai tuntas minimal 2 tahun.

#### **3) Pantang makan telur dan ayam**

Ibu post partum suku Jawa menyakini makan telur dan daging ayam akan menghambat proses penyembuhan luka perineum dan uterus. Namun mereka pada

umumnya tidak tahu alasannya mengapa harus pantang pada makanan tersebut melainkan hanya menuruti nasehat saja.

#### **4) Tidak pantang makan**

Sebagian ibu post partum yang meyakini memang tidak pantang terhadap makanan apapun, kecuali pedas. Ibu yang tidak pantang tersebut umumnya berpendidikan tinggi (SMU dan PT) dan memiliki kemampuan negosiasi dengan orang tuanya untuk beralasan logis terhadap pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui.

#### **5) Tetap mengonsumsi protein hewani**

Sebagian ibu post partum yang meyakini juga tetap mengonsumsi protein hewani walaupun pantang terhadap telur dan daging ayam. Ibu tersebut umumnya memiliki alasan logis terhadap pentingnya protein hewani untuk pemulihan kondisi post partum namun supaya tidak bertentangan dengan persepsi yang sudah diyakini masyarakat terhadap pantang makanan tertentu (Dror & Allen 2011).

#### **6) Menghindari pedas dan es**

Makanan pedas dan minuman dingin (es) diyakini ibu-ibu post partum yang menyusui bayinya karena dikhawatirkan pedas bisa membuat bayi yang disusunya diare dan minum dingin/es dapat membuat ibu maupun bayinya menderita pilek.

#### **7) Nasi dan sayur**

Selain meningkatkan porsi makannya (nasi), mereka juga meningkatkan porsi sayurinya. Sayur diyakini banyak mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas ASI. Namun, pada suku Jawa berpersepsi, cara memasak sayur hanyalah dengan direbus saja (kulupan) supaya nilai gizinya (vitamin) lebih bagus/tidak rusak/tidak tercampur dengan bumbu lain yang bisa berpengaruh pada produksi ASI yang membuat bayi mereka diare/mencret seperti akibat ada cabe pedasnya. Kadang pilihan mengolah hanya merebus ini (kulupan) membuat rasa dari sayur yang kurang mengugah selera sehingga menurunkan nafsu makan ibu sendiri.

### **Alasan menghindari konsumsi makanan tertentu**

Beberapa alasan menghindari konsumsi makanan tertentu diungkapkan ibu menyusui

baik dengan alasan logis dan ilmiah maupun tanpa tahu alasannya menghindari makanan tersebut. Yang dilakukan oleh ibu yang tidak tahu alasannya menghindari konsumsi makanan tertentu tersebut oleh karena kepatuhannya pada pendapat orang-orang yang diyakini benar.

#### 1. Pengaruh orang tua

Orang tua atau ibu dari partisipan merupakan orang yang paling berpengaruh terhadap perilaku ibu post partum. Kebudayaan yang ada di masyarakat Suku Jawa bila ada anak/menantunya yang akan melahirkan, maka orang tua menjelang kelahiran sudah berada di rumah anaknya tersebut untuk menyambut kehadiran cucunya sampai dengan cucunya tersebut berusia 1 (satu) bulan. Selama itu, nenek akan mensupport keluarga anaknya tersebut baik secara finansial maupun tenaga. Selama itu pula persepsi yang sudah dianut nenek tersebut akan diajarkan secara turun temurun pada anak-anaknya.

#### 2. Menuruti nasehat orang tua karena ingin berbakti

Karakter suku Jawa sangat menghormati orang tua dengan menuruti apa yang telah disarankan oleh orang yang lebih tua. Mereka tidak/jarang menolak saran karena tidak mau beranggapan menjadi anak yang tidak berbakti, minimal ketika didepan orang yang lebih tua, namun bisa jadi berbeda ketika sudah tidak berhadapan lagi.

#### 3. Pantang makan karena patuh orang tua

Karakter wanita Suku Jawa merupakan anak yang berbakti pada orang tua dan menurut terhadap anjuran mereka.

#### 4. Cepat masa nifas dan ASI banyak

Kadang karena karakter wanita Suku Jawa yang patuh dan menurut pada nasehat orang tua, tanpa melalui alasan logis kenapa dan mengapa harus menuruti anjuran tersebut, maka mereka cenderung yakin bahwa apa yang telah terjadi dan dilewati orang tuanya dulu merupakan pengalaman yang ingin diikuti.

### **Usaha-usaha untuk meningkatkan produksi ASI**

Ibu-ibu menyusui melakukan upaya untuk meningkatkan produksi ASInya baik dengan alasan yang dia pahami maupun tidak. Sub tema yang mendukung munculnya tema ini adalah:

#### 1. Mandi wuwung

Mandi wuwung yaitu mandi di pagi hari (sebelum matahari terbit) disertai dengan keramas, dengan menguyur rambut secara berulang-ulang menggunakan air sumur (air dingin) yang dilakukan oleh ibu post partum, dan diyakini oleh mereka akan menyegarkan dan membuat ASInya banyak.

#### 2. Ngemil kacang-kacangan

Ngemil merupakan kegiatan makan makanan kecil (camilan) sambil melakukan aktifitas yang lain (misalnya sambil ngobrol, bercengkeraman, nonton TV, dll), sehingga tanpa disadari telah menghabiskan banyak camilan (kalori) yang masuk.

#### 3. Mengutamakan nasi dan sayuran

Wanita suku Jawa lebih mengutamakan makan nasi dan sayuran dari pada yang lain karena tidak terlepas dari status sosial ekonomi masyarakat Jawa pada umumnya selain faktor makanan tersebut relatif aman dan tidak menyebabkan alergi seperti halnya protein hewani tertentu

#### 4. Minum jamu gendongan

Selain persepsi tersebut diatas guna memenuhi kebutuhan nutrisi semasa menyusui, partisipan juga menunjang dengan minum jamu gendongan yang merupakan sari dari empon-empon (herbal) untuk meningkatkan produksi ASI.

#### 6) Hanya nurut tanpa tahu alasannya

Karakter wanita Suku Jawa adalah patuh dan menurut pada nasehat orang tua, tanpa memerlukan alasan logis, mereka langsung menuruti nasehat orang tua, seperti ungkapan partisipan sebagai berikut:

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Persepsi memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui dengan cara: menambah banyak porsi makan, pantang makan telur dan ayam. Sedangkan alasan menghindari mengkonsumsi makan telur dan ayam adalah karena makanan tersebut akan membuat luka becek/berair (radang/infeksi) dan lama sembuhnya. Selain itu ibu post partum pada suku Jawa memiliki usaha-usaha untuk meningkatkan produksi ASI seperti halnya dengan cara mandi wuwung, ngemil kacang-kacangan dan minum jamu gendongan. Hampir semua partisipan bertekad untuk menyusui anaknya sampai dengan usia 2 (dua) tahun. Semua partisipan pada dasarnya

wanita yang selalu menurut dengan anjuran orang tua, namun partisipan yang memiliki pendidikan tinggi relatif memiliki kemampuan untuk bernegosiasi dengan persepsi orang tua, sehingga tidak menimbulkan konflik jika tidak sesuai dengan persepsi orang tua dalam hal pemenuhan nutrisi selama menyusui.

### Saran

Saran bagi perawat maternitas, sebagai profesional harus memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik untuk mampu memahami keunikan individu dalam merespon masalah termasuk kemampuan mengidentifikasi persepsi yang diyakini di masyarakat, sehingga perawat masuk tanpa menimbulkan konflik dalam merubah persepsi yang berkaitan dengan pemenuhan nutrisi dan perawatan selanjutnya. Pemahaman tentang aspek sosial budaya perlu dimiliki oleh perawat maternitas sehingga mampu merubah persepsi masyarakat. Perlunya dikembangkan di pelayanan kesehatan suatu kelompok dengan pengalaman yang sama untuk saling berbagi dan memberikan dukungan (*support group*) dengan melibatkan tenaga kesehatan, keluarga dan klien.

### KEPUSTAKAAN

- Appoh, L.Y. & Krekling, S., 2005. Maternal nutritional knowledge and child nutritional status in the Volta Region of Ghana. *Maternal and Child Nutrition*, 1(2), pp.100–110. Available at: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1740-8709.2005.00016.x> [Accessed October 17, 2016].
- Bowen, G.A., 2008. Naturalistic inquiry and the saturation concept: a research note. *Qualitative Research*, 8 (1), pp.137–152. Available at: <http://qrj.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/1468794107085301> [Accessed October 17, 2016].
- Dror, D.K. & Allen, L.H., 2011. The Importance of Milk and other Animal-Source Foods for Children in Low-Income Countries. *Food and Nutrition Bulletin*, 32(3), pp.227–243. Available at: <http://fnb.sagepub.com/lookup/doi/10.1177/156482651103200307> [Accessed October 17, 2016].
- Kanade, A.N. et al., 2008. Maternal nutrition and birth size among urban affluent and rural women in India. *Journal of the American College of Nutrition*, 27(1), pp.137–45. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18460492> [Accessed October 17, 2016].
- Latuga, M.S., Stuebe, A. & Seed, P.C., 2014. A review of the source and function of microbiota in breast milk. *Seminars in reproductive medicine*, 32(1), pp.68–73. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24390923> [Accessed October 17, 2016].
- Mcauliffe, G.J. et al., 2012. Assessing and Promoting Cultural Relativism in Students of Counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(2), pp.118–135. Available at: <http://link.springer.com/10.1007/s10447-011-9142-4> [Accessed October 17, 2016].
- Parker, I., 2012. Discursive social psychology now. *British Journal of Social Psychology*, 51(3), pp.471–477. Available at: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.2044-8309.2011.02046.x> [Accessed October 17, 2016].
- Wojcieszak, M. & Price, V., 2009. What Underlies the False Consensus Effect? How Personal Opinion and Disagreement Affect Perception of Public Opinion. *International Journal of Public Opinion Research*, 21(1), pp.25–46. Available at: <http://ijpor.oxfordjournals.org/cgi/doi/10.1093/ijpor/edp001> [Accessed October 17, 2016].