

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
PRODUKSI ASI IBU *POST PARTUM* DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUSUT II**



LUH PUTU SRI AMERTHADEWI

NIM : A1221078

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Putu Sri Amerthadewi

NIM : A1221078

Jurusan : SI Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Produksi ASI

Ibu *Post Partum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Pebruari 2023



Luh Putu Sri Amerthadewi

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP PRODUKSI ASI IBU *POST PARTUM* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUSUT II

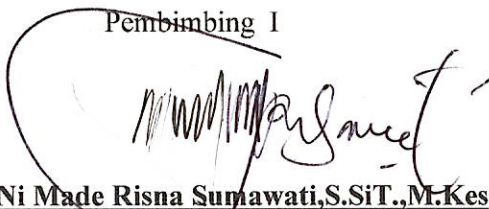
Diajukan Oleh :

LUH PUTU SRI AMERTHADEWI
NIM : A1221078

Badung, 27 Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

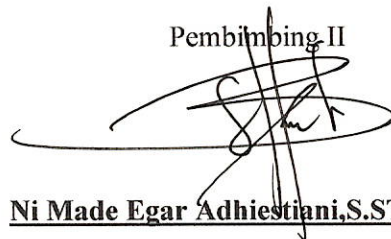
Pembimbing I



Bdn.Ni Made Risna Sumawati,S.SiT.,M.Kes

NIDN : 08090018701

Pembimbing II



Ni Made Egar Adhiestiani,S.ST.,M.Keb

NIDN : 0815019101

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI

Tanggal : 02 Pebruari 2023

Yang terdiri dari:

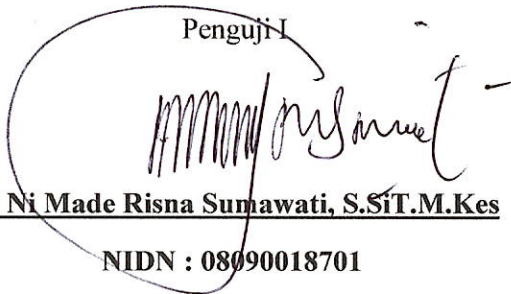
Penguji Utama



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,M.Kes

NIDN : 0825068901

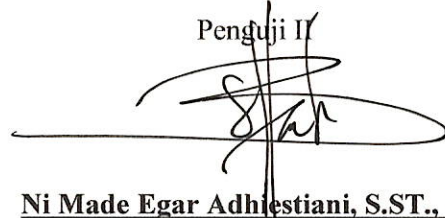
Penguji I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.M.Kes

NIDN : 08090018701

Penguji II



Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0815019101

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0808068701

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
PRODUKSI ASI IBU *POST PARTUM* DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SUSUT II**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh :
Luh Putu Sri Amerthadewi
NIM : A1221078**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI**

2023

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Pebruari 2023

Luh Putu Sri Amerthadewi

Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Produksi ASI Ibu *Post Partum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II

VIII + 68+ 9 tabel + 6 gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

ASI merupakan makanan bayi yang terbaik yang mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada enam bulan pertama. Belum semua bayi mendapatkan nilai gizi yang tinggi dari ASI, yang disebabkan karena rendahnya hormone oksitosin ibu. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI adalah dengan melakukan Yoga *Pranayama*. Latihan ini dapat mempengaruhi sistem hormon tubuh, dimana dengan melakukan yoga ini dapat meningkatkan hormon oksitosin dan prolaktin sehingga merangsang terjadinya peningkatan produksi ASI. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga *pranayama* terhadap produksi ASI ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Susut II.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment with pre-post test with control group*. Besar sampel sebanyak 30 orang ibu post partum terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data dengan *Man Whitney*.

Hasil produksi ASI sebelum di berikan Yoga *Pranayama* rata-rata 37 cc pada kelompok intervensi dan 37,33 cc pada kelompok kontrol. Produksi ASI setelah di berikan Yoga *Pranayama* rata-rata 67,33 cc pada kelompok intervensi, dan rata-rata 38,33 cc pada kelompok kontrol.

Kesimpulan Yoga *Pranayama* berpengaruh terhadap produksi ASI ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Susut II dengan nilai p 0,001. Kepada pemberilayanan kebidanan agar memberikan dan mengajarkan ibu nifas tentang yoga pranayama untuk meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci : Yoga, *Pranayama*, ASI, *Post Partum*

Pustaka : 37 (2013-2021).

HEALTH INSTITUTION

BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, February 1st 2023

Luh Putu Sri Amerthadewi

The Influence of *Pranayama* Yoga on Breast Milk Production for *Post Partum* Mothers in the Work Area of Puskesmas Susut II

VIII + 68+ 9 tables + 6 pictures + 16 Appendices

ABSTRACT

Breast milk is the best baby food because it contains all the nutrients and fluids needed to meet all of the baby's nutritional needs in the first six months. Not all babies get high nutritional values from breast milk, which is caused by the low level of the mother's hormone oxytocin. One of the non-pharmacological efforts to increase milk production is to do yoga and pranayama. This exercise can affect the body's hormonal system, whereby doing this yoga can increase the hormones oxytocin and prolactin so as to stimulate an increase in milk production. This study aimed at determine the effect of yoga pranayama on the production of breast milk for postpartum mothers in the working area of the Puskesmas Susut II.

This research method uses a quasi-experimental design with pre-post test with control group. The sample size was 30 *postpartum* mothers, consisting of 15 intervention groups and 15 control groups selected using the *purposive sampling* technique. Data analysis with *Man Whitney*.

The results of breast milk production before being implemented Yoga *Pranayama* averaged 37 cc in the intervention group and 37.33 cc in the control group. Milk production after being implemented Yoga *Pranayama* averaged 67.33 cc in the intervention group, and an average of 38.33 cc in the control group.

Conclusion Yoga Pranayama has a p value of 0.001 effect on breast milk production for postpartum mothers in the working area of Puskesmas Susut II. To provide and teach postpartum mothers about yoga pranayama to increase milk production through midwifery services.

Keywords: Yoga, Pranayama, ASI, Post Partum
Bibliography: 37 (2013-2021).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Yoga *Pranayama* Terhadap Produksi ASI Ibu *Post Partum* Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb. selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Ibu Bdn. Ni Made Risna Sumawati,S.SiT.,M.Kes ,selaku dosen pembimbing satu atas waktu, bimbingan dan masukannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb ,selaku dosen pembimbing dua atas waktu, bimbingan dan masukannya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

6. Kepala Puskesmas Susut II yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Keluarga yang memberikan dukungan yang luar biasa dalam penyusunan Skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman penulis. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya, sehingga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Mangusada, Pebruari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	8

A.	Air Susu Ibu.....	8
1.	Definisi ASI.....	8
2.	Komposisi ASI.....	9
3.	Refleks Laktasi.....	10
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi Dan Pengeluaran ASI.....	12
5.	Cara Meningkatkan Produksi ASI.....	16
B.	<i>Post Partum</i>	17
1.	Pengertian <i>Post Partum</i>	17
2.	Perubahan/Adaptasi Masa <i>Post Partum</i>	17
3.	Komplikasi <i>Post Partum</i>	19
C.	Yoga <i>Pranayama</i>	21
1.	Definisi Yoga.....	21
2.	Filosofi yoga.....	22
3.	Tingkatan Yoga.....	22
4.	<i>Pranayama</i>	24
5.	Yoga <i>Pranayama</i> untuk meningkatkan produksi ASI.....	26
D.	Kajian Empiris.....	31
E.	Kerangka Teori.....	34
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI		
	OPERASIONAL.....	35
A.	Kerangka Konsep.....	35
B.	Hipotesis.....	35
C.	Definisi Operasional.....	36
BAB IV : METODE PENELITIAN.....		
A.	Rancangan Penelitian.....	37
B.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
C.	Tempat Penelitian.....	39
D.	Waktu Penelitian.....	40
E.	Etika Penelitian.....	40
F.	Alat Pengumpulan Data.....	43

G. Prosedur Penelitian.....	43
1. Prosedur Administrasi.....	43
2. Prosedur Teknis.....	44
H. Pengolahan Data.....	45
I. Analisa Data.....	47
1. Analisa Univariat.....	47
2. Analisa Bivariat.....	47
BAB V : HASIL PENELITIAN.....	49
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
B. Analisa Univariat.....	50
C. Analisa Bivariat.....	53
BAB VI : PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi Hasil Penelitian.....	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	65
BAB VII : PENUTUP.....	66
A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 : Produksi ASI.....	12
Tabel 3.1 : Definisi Operasional Variabel.....	36
Tabel 4.1 : Desain <i>pretest-posttest</i> <i>grop</i> dengan kontrol.....	37
Tabel 5.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Susut II.....	50
Tabel 5.2 : Produksi ASI Sebelum Diberikan Yoga <i>Pranayama</i> Pada Ibu <i>Post Partum</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II.....	52
Tabel 5.3 : Produksi ASI Setelah Diberikan Yoga <i>Pranayama</i> Pada Ibu <i>Post Partum</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II.....	53
Tabel 5.4 : Uji Normalitas Data.....	53
Tabel 5.5 : Perbedaan Rerata Produksi ASI Ibu <i>Post Partum</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II.....	54
Tabel 5.6 : Hasil Uji Man Whitney.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Pemanasan I.....	27
Gambar 2.2 Gerakan Pemanasan II.....	28
Gambar 2.3 Gerakan Nafas Alami.....	29
Gambar 2.4 Gerakan Nafas Penuh.....	30
Gambar 2.5 Kerangka Teori Pengaruh Yoga <i>Pranayama</i> Terhadap Produksi ASI Ibu <i>Post Partum</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Yoga <i>Pranayama</i> Terhadap Produksi ASI Ibu <i>Post Partum</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut II.....	35

DAFTAR SINGKATAN

AIDS	: <i>Acquired Immunodeficiency Syndrome</i>
BB	: Berat Badan
AKB	: Angka Kematian Bayi
AKN	: Angka Kematian Neonatal
ASI	: Air Susu Ibu
Batita	: Bawah Tiga Tahun
BPS	: Badan Pusat Statistik
Dinkes	: Dinas Kesehatan
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
H1	: Hipotesa alternatif
H0	: Hipotesis Nihil
Kg	: Kilo gram
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
SDKI	: Survei Dasar Kesehatan Indonesia
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>)
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
Covid	: Corona Virus Disease
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
PIH	: <i>Prolactine Inhibitory Hormone</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
RS	: Rumah Sakit
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama

SMA	: Sekolah Menengah Atas
PT	: Perguruan Tinggi
IRT	: Ibu Rumah Tangga
SDKI	: Survei Dasar Kesehatan Indonesia
SM	: Sebelum Masehi
Tk	: Tingkat
UKBM	: Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat
Posyandu	: Pos Pelayanan Terpadu
Polindes	: Pondok Bersalin Desa
TOGA	: Taman Obat Keluarga
POD	: Pos Obat Desa
Pustu	: Puskesmas Pembantu

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Study Pendahuluan
- Lampiran 2 : Rencana Jadual Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 4 : *Informed Consent*
- Lampiran 5 : Data Responden
- Lampiran 6 : Tabel Pengumpulan Data
- Lampiran 7 : SOP Yoga *Pranayama*
- Lampiran 8 : Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 11 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 12 : Master Tabel
- Lampiran 13 : Hasil Analisa Data
- Lampiran 14 : Foto Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 16 : Sertifikat Yoga

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani. (2021). *Pranayama, Teknik Pengaturan Napas yang Baik untuk Kesehatan*. <https://www.sehatq.com/artikel/pranayama-teknik-pengaturan-napas-yang-baik-untuk-kesehatan>.
- Arefti V.C., Pujiastuti, Ambarwati. (2022). *Yoga Postpartum Terhadap Produksi ASI Dan Kebugaran Ibu Post Partum*. Tesis. Magister Kebidanan Poltekkes Semarang
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta,
- Aprillia, Y. (2018). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia Utami. (2018). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Pustaka Bunda. Jakarta
- Bobak, (2012) *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Dewi Vivian.,dan Sunarsih, Tri. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Farrer. (2011). *Perawatan Maternitas*. Edisi 2. Jakarta.: Balai Pustaka.
- Indriani Y. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2019. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Padang.
- Khasanah dan Sukmawati. (2019). Peran Suami Dan Petugas Kesehatan Dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Kota Madya Yogyakarta.
- Khasanah M. (2018). Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Dengan Perubahan Persentase Lemak Tubuh Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Pusekesmas Arjuno Kota Malang Pada Bulan November 2017-Februari 2018. *tesis*. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167506/>
- Kemenkes. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta. Kemenkes
- Lebang, E. (2015). *Yoga Sehari-Hari*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Marmi. (2012). *Asuan Kebidanan Pada Masa Nifas “ Periperium Care”*. Yogyakarta: pustaka pelajar
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. (S. Riyadi, Ed.). Yogyakarta: Gosyen Publishing.

- Nugroho dkk. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Nurhafiah. (2013). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*. Vol 4. No. 2
- Oerfaridah. (2011). Proses Laktasi dan Menyusui. <http://noerfaridah-kebidanan.blogspot.com/2011/10/v-behaviorurldefaultvml.html>.
- Resya dan Rosalinda (2016) Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Yang Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo.
- Ristyawati NS. (2022). Yoga Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Pasca bersalin. *Skripsi*. Bina Usadha Bali
- Roesli U. (2018). *Inisiasi Menyusu Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda;
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kemenkes
- Roesli. (2012). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Pranjaya dan Rudianti. (2013). Determinan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik Vol 9 No. 2*
- Proverawati dan Rahmawati. (2011). *Kapita Selekta ASI dan Menyusui*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rejeki P.S. (2019). *Fisiologi Laktasi*. In: Catatan Kami tentang ASI. Oksana, pp. 1-19.
- Roito. (2013). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi*. Jakarta : EGC
- Roesli. (2012). *Panduan Inisiasi Menyusui Dini Plus ASI Eksklusif*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Rosalina (2015) Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Yang Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Resporatory Universitas Andalas*
- Widayanti, Wiwin. (2014). Efektivitas Metode “SPEOS” (Stimulasi Pijat Endhorphin, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Tesis*. Program Studi Magister Epidemiologi Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro, Semarang

- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: untuk hidup sehat dan seimbang*. Mizan Qanita
- Sulistiyawati. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional.
- Saifuddin. (2016). *Buku Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Susan. R (2015) Pengaruh Yoga Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 12. No.2
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press