

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN LAKTASI
TERHADAP MOTIVASI IBU UNTUK MEMBERIKAN
ASI EKSKLUSIF DI RUANG MELATI
RSUD KAJEN KABUPATEN
PEKALONGAN**

Skripsi



**INTAN SALSABELLA
NIM. 12.0829.S**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
PEKAJANGAN PEKALONGAN
2016**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN LAKTASI
TERHADAP MOTIVASI IBU UNTUK MEMBERIKAN
ASI EKSKLUSIF DI RUANG MELATI
RSUD KAJEN KABUPATEN
PEKALONGAN**

Intan Salsabella

Program Studi Ners

STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Agustus 2016

ABSTRAK

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Laktasi Terhadap Motivasi Ibu Untuk Memberikan ASI Eksklusif Di Ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan.

Manajemen laktasi adalah upaya-upaya yang dilakukan oleh ibu atau keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Pemberian pendidikan kesehatan manajemen laktasi yang efektif dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. ASI eksklusif merupakan makanan utama bagi bayi yang sesuai dengan kebutuhan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian *pre eksperimen* design melalui pendekatan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok perbandingan atau kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden, responden pada penelitian ini yaitu ibu postpartum, pengumpulan data menggunakan kuesioner berupa pertanyaan tertutup. Uji statistik analisa bivariat menggunakan *dependen t-test* didapatkan nilai p value sebesar $0,0001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. Saran untuk pelayanan kesehatan di RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan khususnya di ruang Melati agar dapat mengoptimalkan dalam memberikan pelayanan terutama dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien.

Kata Kunci : Manajemen Laktasi, Pendidikan Kesehatan, ASI Eksklusif

ABSTRACT

The Influence Of Health Education Of Lactation Management Towards Mother's Motivation To Provide Exclusive Breastfeeding At Room Melati Of Regional Public Hospital, Kajen Of Pekalongan Regency.

Lactation management is undertaken efforts by mother or family to support successful breastfeeding. Giving effective health education on lactation management is expected to increase mother's motivation to execute exclusive breastfeeding. Exclusive breastfeeding is the main meal appropriate with baby's needs. This research is aimed to find out the influence of health education on lactation management towards mother's motivation to provide exclusive breastfeeding at Room Melati of Regional Public Hospital, Kajen of Pekalongan Regency. The corresponding design is pre experiment design through one group pretest-posttest approach without comparison group or control group. The sampling technique used *purposive sampling*. The number of sample in this research were 30 respondents including postpartum mother. Data collection used questionnaire in the form of closed question. Bivariate analysis statistical test used *dependent t-test* with the p value was $0,0001 < 0,05$ so that H_0 rejected. This result showed that there is influence of health education of lactation management towards mother's motivation to provide exclusive breastfeeding at Room Melati of Regional Public Hospital of Kajen, Pekalongan Regency. The suggestion for especially health service personels at Room Melati of Regional Public Hospital, Kajen of Pekalongan Regency that they should optimized in providing such services especially in addressing health education toward patients.

Key words : Lactation Management, Educational Health, Exclusive Breastfeeding

Pendahuluan

Derajat kesehatan anak mencerminkan derajat kesehatan bangsa, sebab anak sebagai generasi penerus bangsa memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan dalam meneruskan pembangunan bangsa. Berdasarkan alasan tersebut, masalah kesehatan anak diprioritaskan dalam perencanaan atau penataan pembangunan bangsa. Dalam menentukan derajat kesehatan di Indonesia, terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan, antara lain angka kematian bayi dan angka harapan hidup waktu lahir (Hidayat, 2008). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah

tahun 2012, angka Kematian Bayi (AKB) / *Infant Mortality Rate* adalah jumlah kematian bayi (berusia 0-12 bulan) per 1.000 kelahiran hidup dalam waktu satu tahun.

Hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia, angka kematian bayi di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 32 per 1.000 kelahiran hidup. Indonesia menempati posisi keempat angka kematian bayi terbanyak dibandingkan dengan Filipina, Sri Lanka dan Singapura. Sedangkan, Angka kematian bayi di Kabupaten Pekalongan tahun 2015 sebesar 8,07 per 1.000 kelahiran hidup.

Faktor penyebab kematian bayi pada minggu pertama kehidupan adalah komplikasi kehamilan dan persalinan seperti asfiksia, sepsis, dan komplikasi berat lahir rendah (Depkes RI, 2008). Tapi salah satu penyebab kematian bayi di seluruh dunia juga disebabkan karena cakupan pemberian ASI eksklusif yang masih rendah. Suatu analisis menerangkan bahwa 10 juta kematian bayi di dunia dan 30.000 kematian bayi di Indonesia setiap tahun bisa dicegah melalui pemberian ASI eksklusif selama enam bulan sejak satu jam pertama setelah kelahiran bayi tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan (Prasetyono, 2012).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan utama bagi bayi yang mengandung protein, lemak, gula dan kalsium dengan kadar yang tepat (Prasetyono, 2012). Pemberian ASI sesuai dengan pernyataan WHO (*World Health Organization*) yang menyatakan bahwa ASI eksklusif diberikan selama enam bulan pertama hidup bayi adalah terbaik. Hal ini disepakati oleh Akademi Dokter Anak di Amerika (*American Academy of Pediatrics*), Ikatan Dokter Anak Indonesia, dan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Partiwi, 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh dari seksi KIA bidang Yankes Kabupaten Pekalongan (2015), menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2015

sebesar 37,89 %, hasil tersebut kurang dari target yang harus dicapai yaitu sebesar 50%.

Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui, mulai dari ASI diproduksi sampai bayi menghisap dan menelan ASI. Manajemen laktasi ialah suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah, dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui (Prasetyono, 2012). Sepuluh langkah menuju keberhasilan menyusui yaitu salah satunya adalah memberikan informasi kepada ibu mengenai keuntungan menyusui dan manajemen laktasi yang berisi tentang informasi mengenai keuntungan menyusui dan manajemen laktasi, bimbingan khusus pada ibu yang belum pernah menyusui dan ibu yang mempunyai masalah laktasi, memberikan penyuluhan dengan menggunakan alat (audiovisual, alat peraga, poster, dan leaflet) (Soetjningsih, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi ibu dalam pemberian ASI eksklusif yaitu dukungan dari petugas kesehatan sehingga masyarakat mendapatkan informasi atau dorongan untuk memberikan ASI eksklusif (Soetjningsih, 2014). Sedangkan upaya untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif adalah diberikannya pendidikan kesehatan atau informasi dari petugas kesehatan yang mendukung sehingga menambah motivasi mereka untuk menunjang keberhasilan menyusui (Soetjningsih, 2014).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah gambaran motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi dan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. Sedangkan analisa bivariat pada penelitian ini yaitu pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan.

Tabel 5.1
Gambaran motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2016

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Motivasi sebelum	52,17	5,440	44	64

Motivasi ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi diperoleh skor terendah 44 dan skor tertinggi adalah 64. Nilai rata-rata menunjukkan angka 52,17.

Tabel 5.2
Gambaran motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2016

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Motivasi sesudah	57,23	5,482	48	68

Motivasi ibu sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi diperoleh skor terendah 48 dan skor tertinggi adalah 68. Nilai rata-rata menunjukkan angka 57,23.

Tabel 5.3
Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2016

Variabel	N	Mean	95% CI	P
Motivasi sebelum- motivasi sesudah	30	-5,067	(-6,642-(- 3,492))	0,000

Hasil uji bivariat menggunakan uji t berpasangan di peroleh nilai *Significancy* 0,000 ($p < 0,05$), artinya “ada pengaruh rerata bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif”. Nilai

IK 95% adalah antara -6,642 sampai -3,492.

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi diketahui skor terendah yang diperoleh adalah 44 dan skor tertinggi adalah 64. Responden terbanyak adalah yang memperoleh skor 50, nilai rata-rata yaitu sebesar 52,17, standar deviasi menunjukkan angka 5,440. Motivasi ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi tidak ada responden yang memperoleh skor tertinggi yaitu 72 dari nilai total kuesioner. Motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan dapat dilihat dari seberapa besar pengetahuan ibu tentang manfaat dari ASI eksklusif. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan yaitu banyak ibu yang ingin memberikan susu formula karena takut ASI tidak keluar dan banyak ibu yang tidak mengetahui pentingnya dari pemberian ASI eksklusif. Banyak ibu yang belum mengetahui cara pemberian ASI eksklusif jika ibu sedang tidak bersama bayinya menjadi alasan ibu postpartum di ruang melati tidak termotivasi untuk memberikan ASI eksklusif. Sesuai dengan pernyataan Ribek (2014) bahwa

banyak kendala ibu dalam memberikan ASI eksklusif antara lain ibu belum dibekali pengetahuan yang cukup tentang manajemen laktasi. Banyak alasan ibu tidak menyusui bayinya karena merasa air susunya tidak cukup, encer atau tidak keluar sama sekali serta nyeri saat menyusui pasca salin.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi diketahui skor terendah yang diperoleh adalah 48 dan skor tertinggi adalah 68. Responden terbanyak adalah yang memperoleh skor 53, 57, 63 dan 64. Nilai rata-rata yaitu sebesar 57,23 dengan standar deviasi menunjukkan angka 5,482. Peningkatan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif pada ibu postpartum dapat disebabkan oleh responden telah mendapatkan informasi melalui pendidikan kesehatan didukung dengan penggunaan LCD, *leaflet* dan demonstrasi tentang manajemen laktasi. Pemberian pendidikan kesehatan bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang manajemen laktasi dan manfaat ASI eksklusif bagi ibu postpartum sehingga dapat meningkatkan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif. Hal ini

sesuai dengan pendapat Soetjiningsih, (2014), upaya untuk meningkatkan pemberian ASI eksklusif adalah diberikannya pendidikan kesehatan atau informasi dari petugas kesehatan yang mendukung sehingga menambah motivasi mereka untuk menunjang keberhasilan menyusui.

Dari hasil uji t test didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di Ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. Indeks kepercayaan dari penelitian ini sebesar 95% dan standar deviasi sebesar 4,218. Pendidikan kesehatan menjadi sangat penting bagi ibu postpartum sebagai media edukasi dan upaya untuk meningkatkan motivasi dalam pemberian ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan Prasetyono (2012), pengetahuan manajemen laktasi perlu sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh ibu, ayah, dan keluarga untuk menunjang keberhasilan menyusui. Menurut Roesli (2009) sebagai tujuan global untuk meningkatkan kesehatan dan mutu makanan bayi secara optimal maka semua ibu dapat memberikan ASI eksklusif dan semua bayi diberi ASI eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan. Pemberian ASI secara

ideal tersebut dapat dicapai dengan cara menciptakan pengertian serta dukungan dari tenaga kesehatan sehingga ibu-ibu dapat menyusui secara eksklusif.

Kesimpulan dan saran

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi ibu sebelum diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi menunjukkan bahwa skor terendah 44 dan skor tertinggi adalah 64 . Nilai rata-rata menunjukkan angka 52,17 dan standar deviasi menunjukkan sebesar 5,440
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi ibu sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi diperoleh skor terendah 48 dan skor tertinggi adalah 68. Nilai rata-rata menunjukkan angka 57,23 dan standar deviasi sebesar 5,482.
3. Berdasarkan hasil penelitian dari uji t test diperoleh p value sebesar $0,0001 < 0,05$, maka H_0 ditolak, berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan manajemen laktasi terhadap motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif di ruang Melati RSUD Kajen Kabupaten

Pekalongan. Hasil penelitian ini, motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif diketahui meningkat ditunjukkan dengan terjadi peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan manajemen laktasi sebesar

5,06. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fikriyah (2014) menunjukkan terjadi peningkatan praktik ibu menyusui setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan materi tentang manajemen laktasi sebagai salah satu materi edukasi dalam penyuluhan kepada pasien atau dalam suatu kegiatan pembelajaran pada bidang keperawatan maternitas.
2. Bagi Peneliti Lain
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam atau penelitian kualitatif tentang pengalaman ibu dalam memberikan ASI eksklusif dan kendala ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Dalam penelitian ini juga masih menggunakan dua variabel saja, sehingga penelitian

selanjutnya bisa menambahkan variabel lain seperti praktik atau perilakuibu dalam manajemen laktasi.

3. Bagi Profesi Keperawatan
Bagi profesi keperawatan khususnya para petugas kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan terutama kepada ibu postpartum agar tercapainya keberhasilan ASI eksklusif.
4. Bagi Institusi Kesehatan
Bagi institusi kesehatan seperti kepala ruang rumahsakit diharapkan dapat mengadakan program edukasi kepada pasien terutama ibu melahirkan tentang manajemen laktasi dan institusi kesehatan lain untuk mengadakan kelas ibu menyusui demi menunjang keberhasilan ASI eksklusif.

Acknowledgement

Terimakasih kepada Ibu Ratnawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing dan RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan ijin penelitian serta pihak-pihak lain yang telah mendukung dalam penelitian ini.

References

1. Ahmadi, A. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
2. Ambarwati, ER & Diah W 2009, *Asuhan Kebidanan Nifas*, Mitra Cendekia Preaa, Yogyakarta.

3. Cadwell, K & Cindy TM 2012, *Manajemen Laktasi: Buku Saku*. Jakarta : EGC.
4. Cahyani, R.I. (2013). *Motivasi Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang*. STIKES ICME Jombang. *Jurnal Indonesia*.
5. Citrawati, N.K. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Manajemen Laktasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Self Efficacy Ibu Menyusui*. Skripsi Indonesia. Universitas Gajah Mada. Dilihat 10 Maret 2016, http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?act=view&buku_id=87929&mod=penelitian_detail&sub=Penelitian_Detail&typ=html
6. Dahlan, S. (2009). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta. Salemba Medika.
7. Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2012, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2012*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Semarang.
8. Dinas Kesehatan Pekalongan 2012, *Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan 2012*, Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan, Pekalongan.
9. Djaali. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
10. Fikriyah, E. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Praktik Menyusui Terhadap Praktik Ibu Menyusui Primipara Di RuangCempaka RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi Indonesia. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
11. Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*. Jakarta : Salemba Medika.
12. Hidayat, A. Aziz Alimul. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
13. Kementerian Kesehatan RI 2008, *Kinerja Dua Tahun Kementerian Kesehatan RI tahun 2009-2011*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
14. Khasanah, N. (2011). *ASI atau Susu Formula Ya?*. Yogyakarta : FlashBooks.
15. Lukaningsih, ZL. (2010). *Pengembangan Kepribadian Untuk Mahasiswa Kesehatan dan Umum*. Yogyakarta : Nuha Medika.
16. Machfoedz, I & Suryani, E 2008, *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*, Penerbit Fitramaya, Yogyakarta. Notoatmodjo, Soekidjo. (2007).
17. *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
18. Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
19. Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

20. Nursalam, M. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian Ilmu keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
21. Nuzulia, A. (2014). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Praktik Ibu Dalam Melaksanakan Manajemen Laktasi Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan*. Skripsi Indonesia. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
22. Partiwi, A. (2011). *Anak Sehat: 100 Solusi dr. Tiwi Panduan Lengkap Kesehata Bayi 0-24 Bulan*. Indonesia : Erlangga.
23. Prasetyono, D.S. (2012). *Buku Pintar ASI Eksklusif*. Yogyakarta : DIVA Press.
24. Proverawati, A & Eni R 2010, *Kapita Selektasi ASI & Menyusui*, Nuha Medika, Yogyakarta.
25. Purnawati, F.P.E & Erna Retnaningsih 2013, Hubungan Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Post Partum Dalam Pemberian ASI Eksklusif Di BP/RB/BKIA Agustina Kedungwaru Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Indonesia, STIKES Surya Mitra Husada Kediri*, Dilihat 1 Maret 2016, <http://publikasi.stikesstrada.ac.id/wp-content/uploads/2015/02/3-HUBUNGAN-DUKUNGAN-SUAMI-xx.pdf>
26. Ribek, N & Ni Made Yanti Kumalasari 2014, *Motivasi Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif*, *Jurnal Indonesia, Politeknik Kesehatan Denpasar*, dilihat 1 Maret 2016, <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/DESEMBER%202014/ARTIKEL%20Nyoman%20Ribek%20dkk.,pdf>
27. Roesli, U.(2009).*Mengenal ASI Eksklusif*.Jakarta : Trubus Agriwidya.
28. Sabri, L & Sutanto Priyo Hastono 2010, *Statistik Kesehatan*, Rajawali Pers, Jakarta.
29. Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
30. Soetjningsih. (2014). *ASI: Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : EGC.
31. Sujiyatini, Nurjanah & Ana, K 2010, *Catatan Kuliah Asuhan Ibu Nifas Askeb III*. Cyrillus Publisher, Yogyakarta.
32. Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

33. Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
34. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.