



ARTIKEL RISET

PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

Kasmayani¹, Adelianna², Dewi Hastuty³, Hasnaini Hamid⁴, Husnul Khatimah⁵, Kurniati Akhfar⁶
^{1,2,3,4} Universitas Mega Buana Palopo, ⁵ Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba, ⁶ Akbid Mega Buana Sinjai
Email: kasmayaniyusran@gmail.com

ABSTRAK

Masalah gizi yang paling banyak terjadi di Indonesia pada saat ini adalah kurangnya kalori dan protein, hal ini banyak ditemukan pada bayi dan anak-anak. Terjadinya kekurangan gizi pada bayi disebabkan selain karena kekurangan makanan juga karena air susu ibu (ASI) yang diganti dengan susu botol dikarenakan kurangnya produksi ASI pada ibu post partum. Ada beberapa upaya agar produksi ASI ibu lancar yaitu salah satunya dengan dilakukannya perawatan payudara pada ibu post partum. Hal ini merupakan bukti adanya perubahan sosial dan budaya yang berdampak negatif dan dapat mempengaruhi perkembangan bayi di Indonesia. Secara alamiah payudara mampu menghasilkan air susu ibu yang merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ia mengalami kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo. Jenis penelitian *pre-eksperimen one-group pre-test post-test design*. Jumlah populasi sebanyak 21 ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 responden dengan menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara langsung dengan menggunakan lembar kuesioner. Hasil pengumpulan data diolah menggunakan program *microsoft excel*, program SPSS versi 25 dan dianalisis menggunakan uji *T* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi ($p = ,000$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023.

Kata kunci: Perawatan Payudara, Produksi ASI, Post Partum

ABSTRACT

The most common nutritional problem in Indonesia at this time is the lack of calories and protein, this is mostly found in infants and children. The occurrence of malnutrition in infants is caused in addition to lack of food also due to breast milk (ASI) which is replaced with bottle milk due to lack of milk production in postpartum mothers. There are several efforts so that the mother's milk production is smooth, one of which is by doing breast care for postpartum mothers. This is evidence of social and cultural changes that have a negative impact and can affect the development of babies in Indonesia. Naturally, he is able to produce breast milk, which is food that has been prepared for the future baby when she is pregnant. This study aims to determine the effect of breast care on breast milk production in postpartum mothers at the Wara Utara City Health Center, Palopo City. Type of pre-experimental research one-group pre-test post-test design. The total population was 21 postpartum mothers at the Wara Utara Kota Health Center, Palopo City with the number of samples in this study as many as 21 respondents using total sampling. The instrument used in this study was a direct interview using a questionnaire sheet. The results of data collection were processed using Microsoft Excel program, SPSS program version 25 and analyzed using T test presented in the form of frequency distribution table ($p = .000$). It can be concluded that there is an influence of breast care on breast milk production for postpartum mothers in Puskesmas Wara Utara Kota, Palopo City in 2023.

Keywords: Breast Care and Breast Milk Production

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang paling banyak terjadi di Indonesia pada saat ini adalah kurangnya kalori dan protein, hal ini banyak ditemukan pada bayi dan anak-anak. Terjadinya kekurangan gizi pada bayi disebabkan selain karena kekurangan makanan juga karena air susu ibu (ASI) yang diganti dengan susu botol. Hal ini merupakan bukti adanya perubahan sosial dan budaya yang berdampak negatif dan dapat mempengaruhi perkembangan bayi di Indonesia. Air susu ibu (ASI) adalah cairan putih yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu melalui proses menyusui. Secara alamiah ia mampu menghasilkan air susu ibu yang merupakan makanan yang telah disiapkan untuk calon bayi saat ia mengalami kehamilan (Wahyuni 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberi air susu ibu ASI selama paling sedikit enam bulan dan pemberian ASI di lanjutkan sampai anak berumur dua tahun (Mardjun Z, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 secara global menunjukkan tingkat pemberian ASI eksklusif cukup signifikan yaitu sebesar 44% selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif menurut WHO

(Data ASI WHO, 2020). Prevalensi pemberian ASI eksklusif di beberapa negara di Asia Tenggara yaitu Myanmar sebesar 51,2%, Thailand sebesar 23,1% Timor Leste sebesar 50,2% Vietnam sebesar 17% (Virdianty, 2020).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 Secara nasional, di Indonesia bayi yang memperoleh ASI tahun 2020 sebesar 66,1%, tahun 2021 sebesar 56,9%, angka tersebut sudah memenuhi target Restra tahun 2021 yaitu 40% (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2020 menyebutkan bahwa pravelensi cakupan ASI eksklusif di provinsi Sulawesi selatan pada tahun 2020 sebanyak 76,21%, pada tahun 2021 sebanyak 76,43% dan pada tahun 2022 sebanyak 75,88% (Static, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palopo pada tahun 2020 diketahui 3.090 ibu post partum dan yang memberi ASI sebanyak 1.264 atau 40,91%, pada tahun 2021 diketahui 4.479 ibu post partum dan yang memberi ASI sebanyak 1.997 atau 44,59%, pada tahun 2022 ibu post partum dan yang memberi ASI sebanyak 2.027 atau 41,23%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ni & Eli 2017) yang meneliti tentang "Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda Tahun 2017" hasil yang didapatkan yaitu pada saat melakukan perawatan payudara pada ibu post partum,

ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga hal itulah yang menyebabkan peningkatan hormon oksitosin yang berfungsi untuk memperlancar pengeluaran ASI, sehingga disimpulkan ada pengaruh perawatan payudara dengan produksi ASI yaitu ada 15 orang kelompok intervensi rata-rata produksi ASI-nya sebanyak 40,66 cc. Sedangkan pada 15 orang kelompok kontrol rata-rata produk ASI-nya sebanyak 34,06 cc.

Berdasarkan survey awal di wilayah Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo diketahui tahun 2022 terdapat 293 ibu post partum, dan yang memberikan ASI eksklusif sebanyak 34 orang. Masalah utama yang terjadi di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo adalah cakupan ASI eksklusif yang masih kurang disebabkan masih banyak ibu nifas yang tidak melakukan perawatan payudara dengan alasan ibu sibuk melakukan pekerjaan rumah, takut payudara kendor serta ada beberapa ibu nifas yang mengalami puting susu lecet dan terdapat beberapa ibu nifas yang mengalami stres setelah melahirkan. Oleh karena itu ibu ragu untuk menyusui bayinya sehingga terjadi pembengkakan payudara pada ibu dengan demikian ibu memberi susu formula pada bayi.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu pospartum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian *pre-eksperimen one group pretest - posttest design* di mana rancangan ini tidak memiliki kelompok pembanding (control), namun dilakukan observasi pertama (Pre-Test) sehingga peneliti dapat melihat perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan dan observasi akhir (Post-Test). Pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak bulan Mei s/d Juni tahun 2023 di wilayah Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang terdaftar di wilayah Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum yang terdaftar di wilayah Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Total Sampling, yang dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner. Sebelumnya peneliti melakukan observasi pertama dan membagikan kuesioner sebelum diberikan perlakuan, setelah itu peneliti melakukan perawatan payudara kepada ibu post partum dalam waktu 3 kali dalam 3 hari berturut-turut lalu pada hari ke-4 peneliti membagi kembali kuesioner pada responden, peneliti

membandingkan apakah ada perbedaan produksi ASI antara sebelum di beri perlakuan dan setelah diberi perlakuan

HASIL

Tabel 1 *Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jumlah anak, pendidikan, dan pekerjaan ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023*

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Umur		
	<20	2	9.5%
	20-30	14	66.7%
	>30	5	23.8%
2.	Jumlah Anak		
	1	8	38.1%
	2-3	11	52.4%
	>3	2	9.5%
3.	Pendidikan		
	SD	4	19.0%
	SMP	3	14.3%
	SMA	9	42.9%
	Perguruan Tinggi	5	23.8%
4.	Pekerjaan		
	Bekerja	15	71.4%
	Tidak bekerja	6	28.6%
Total		21	100.0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti, dimana jumlah responden terbanyak adalah responden yang berusia 21-30 tahun yaitu 14 responden (66.7%). Responden yang berusia >30 tahun yaitu 5 responden (23.8%) dan responden

yang berusia <20 tahun yaitu 2 responden (9.5 %). Dimana jumlah anak responden terbanyak 2-3 anak yaitu 11 responden (52.4%). responden yang mempunyai anak 1 yaitu 8 responden (38.1%) dan responden yang mempunyai anak >3 yaitu 2 responden (9.5%). Yang dimana tingkat pendidikan ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo paling banyak adalah responden dengan tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 9 responden (42.9%).

Tabel 2 *Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi perawatan payudara ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2023*

Perawatan Payudara	Sebelum		Sesudah	
	Fresku (f)	Persen tase (%)	Fresku (f)	Persen tase (%)
Ya	3	30%	20%	
Tidak	18	70%	80%	
Total	21	100%	100%	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang melakukan perawatan payudara sebelum diberikan intervensi adalah sebanyak 3 responden (14.3%), dan yang tidak melakukan perawatann payudara sebanyak 18 responden (85.7%). Sedangkan responden yang melakukan perawatan payudara setelah diberikan intervensi adalah sebanyak 16 responden (76.2%), dan yang tidak melakukan perawatann payudara sebanyak 5 responden (23.8%).

Tabel 3 *Distribusi frekuensi produksi ASI Ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan perawatan payudara di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2023*

Produksi ASI	Sebelum		Sesudah	
	Freskuensi (f)	Persentase (%)	Freskuensi (f)	Persentase (%)
Tidak lancar	14	66.7%		23.8%
Lancar	7	33.3%		76.2%
Total	21	100%		100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 21 responden yang diteliti sebelum diberikan perawatan payudara sebagian besar responden dengan produksi ASI tidak lancar sebanyak 14 responden (66.7%), dan untuk responden dengan produksi ASI lancar sebanyak 7 responden (33.3%). Sedangkan hasil setelah diberikan perawatan payudara, ada 5 responden (23.8%) dengan produksi ASI tidak lancar, dan ada 16 reponden (76.2%) dengan produksi ASI lancar.

Tabel 4 *Hasil uji normalitas perawatan payudara terhadap produksi ASI ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo 2023*

Produksi ASI	Shapiro-Wilk Statistic
Pre Test	.945
Post Test	.934

Berdasarkan tabel 4 diatas, Uji normalitas

menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, dikarenakan jumlah sampel < 50 , variabel dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih atau sama dengan 0,05. Sebaliknya jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka variabel atau data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai data *Pretest* pada produksi ASI memiliki nilai $P = .274$ dan *posttest* $P = .169$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai terdistribusi normal.

Tabel 5 *Analisis pengaruh perawatan payudara terhadap produksi asi pada ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo Tahun 2023*

Produksi ASI	Mean		
Pretest	.420	8.839	.000
Posttest	.534	5.504	

Berdasarkan tabel 5 diatas, analisis statistik dengan menggunakan uji t menunjukkan nilai t sebelum diberikan perawatan payudara (*Pretest*) adalah 8.839 dan sesudah diberikan perawatan payudara (*Posttest*) adalah 5.504 dengan nilai signifikan atau nilai p-value = .000 yang berarti $< 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti bahwa perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil uji t sebelum diberikan perawatan payudara (*Pretest*) adalah 8.839 dan sesudah diberikan perawatan payudara (*Posttest*) adalah 5.504 dengan nilai signifikan atau nilai *p-value* = .000 yang berarti kurang dari $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023. Analisa peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbandingan yang jauh antara produksi ASI yang diberikan perlakuan perawatan payudara secara teratur dan benar dibanding sebelum diberikan perawatan payudara. Perawatan payudara yang tidak teratur dan kurang benar serta frekuensi menyusui yang kurang, beresiko lebih besar untuk menyebabkan ibu mengalami produksi ASI tidak lancar. Perawatan payudara yang baik dan teratur selain untuk memelihara kebersihan puting, juga dapat memperlancar produksi ASI serta mencegah terjadinya bendungan ASI. Sebaiknya langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara hendaknya dilakukan secara berurutan sesuai dengan anjuran yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Karena payudara memerlukan perawatan secara teratur agar selama masa menyusui produksi ASI cukup, mencegah kelainan dan menjaga bentuk payudara tetap ideal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh (Catur Wulandara, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo, memiliki hubungan signifikan, dibuktikan dengan hasil perhitungan $p = 0,007$ kurang dari $\alpha = < 0,05$ dimana ibu post partum yang melakukan perawatan payudara dengan baik pengeluaran ASI-nya lancar sehingga tidak terjadi kelainan dan dapat mencegah terjadinya lecet pada puting susu dibandingkan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, dkk 2018) tentang pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan yaitu dari 32 responden, hasil uji statistik didapatkan selisih rata-rata jumlah ASI *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perawatan payudara terjadi peningkatan dan hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh *p-Value* = 0,000 kurang dari $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI. Secara fisiologis banyak hal yang mempengaruhi produksi ASI. Produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh 2 hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi

jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI. Prolaktin berkaitan dengan nutrisi ibu, semakin baik asupan nutrisinya maka produksi yang dihasilkan juga banyak. Namun demikian, untuk mengeluarkan ASI diperlukan hormon oksitosin yang kerjanya dipengaruhi oleh hisapan bayi (Zumaroh, 2021). Selain kendala pada ibu dan bayi, pemberian ASI juga mengalami kendala pada faktor produksi ASI, adapun hal-hal yang mempengaruhi produksi ASI yang berhubungan dengan kelancaran ASI adalah makanan yang di konsumsi ibu, ketenangan jiwa, dan pikiran ibu, penggunaan alat kontrasepsi, faktor fisisologis, anatomi payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi menyusui, konsumsi rokok, alcohol dan perawatan payudara (Wiji, 2013). Perawatan payudara yang perlu dilakukan berupa pemijatan payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih, dan tidak mudah lecet, ini akan bermanfaat untuk memperlancar produksi ASI. Perawatan hormon prolaktin dan oksitosin. Perawatan yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan bayi mengonsumsi ASI. Perawatan payudara ini juga bisa merangsang produksi ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui (Zumaroh, 2021). Produksi ASI yang tidak lancar diduga disebabkan karena pengetahuan ibu yang kurang dalam memahami pentingnya perawatan payudara, konsumsi

gizi dan cara menyusui yang benar. Hasil penelitian pada ibu menyusui di Puskesmas Medan Area Selatan tahun 2019 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu berpengaruh signifikan terhadap kelancaran produksi ASI *p-value* (0,001) dimana ibu dengan pengetahuan yang baik akan pentingnya perawatan payudara cenderung produksi ASI-nya lancar dibandingkan ibu dengan pengetahuan kurang (Mutiarra, 2022). Analisa menurut peneliti pada dasarnya setiap ibu mampu menjalankan tugas untuk menyusui bayinya. Namun, setiap ibu harus mempelajari bagaimana cara menyusui yang baik dan benar serta cara merawat payudara. Bukan hanya ibu-ibu yang baru saja hamil dan melahirkan anak pertama mereka, tetapi juga ibu-ibu yang baru saja melahirkan anak kedua atau lebih. Oleh karena itu untuk mencapai keberhasilan menyusui, ibu harus belajar cara berinteraksi dengan bayinya dan sebaiknya ibu tetap rutin untuk melakukan perawatan payudara dengan benar dan teratur serta mengupayakan untuk menyusui bayinya > 8 kali dalam sehari agar dapat merangsang produksi ASI dan untuk memenuhi kebutuhan bayinya demi pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan usianya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wara Utara Kota, Kota Palopo tahun 2023 mengenai pengaruh

perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum, dari hasil data yang didapatkan sejak bulan Mei 2023 s/d Juni 2023, penulis dapat memberikan kesimpulan yaitu terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Puskesmas Wara Utara Kota Kota Palopo Tahun 2023 dengan nilai $P\ value = .000 <$ dari 0,05. Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan informasi bagi setiap orang yang membacanya, dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk lebih maksimal dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas melalui promosi kesehatan tentang pentingnya perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu post partum selain perawatan payudara, misalnya faktor makanan dan teknik merangsang pengeluaran ASI lainnya yang berhubungan dengan kelancaran ASI dengan menggunakan sampel yang lebih banyak.

REFERENSI

- Asnidawati. (2021). *Hambatan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan*.
- Azizah & Rosyidah. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Umsida Press. 1-109.
- Elisabeth. (2018). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Elsanti D, & Isniani, O. . (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Terhadap Keberlangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Banten*.
- Ezra. (2017). *Hubungan Keletihan Ibu Post Partum dengan Motivasi Pemberian ASI pada Ibu Post Partum 7-14 Hari Di Posyandu Wilayah Karya Puskesmas Muara Anim*.
- Haeriaty. (2010). *Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di RSUD sinjai*
- Hartati, Arimina P & Rachel D Wilujeng. 2019. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Surabaya: Akademik Kebidanan Griya Husada.
- Jamille Nagtalon-Ramos, (2022). *Kesehatan Ibi & Bayi Baru Lahir, Pedoman Untuk Perawat dan Bidan*. Jakarta: ERLANGGA
- Juwita Sellia, dkk. (2021). *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Mardjun Z, D. (2019). *Hubungan kecemasan dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu post partum selama di rawat di rumah sakit ibu dan anak kasih Manado*.
- Mutiara. (2022). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran ASI Di Puskesmas Lahewa Timur Kabupaten Nias Utama*.
- Ni & Eli. (2017). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Temindung Samarinda Tahun 2017*.

- Nurdella Artalia Utami, dkk (2018). *Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan*. Bandung: Alfabeta
- Nurhaena, P. (2021). *Manajemen Asuhan Kebidanan Post Partum Fisiologis Pada Ny "K" Di Puskesmas Antang Perumnas Tanggal 04 Oktober -15 November 2021*.
- Nurul Ainun Jasadin. 2021. *Edukasi Pemberian ASI menggunakan Komunikasdan Komunikasi Kelompok Pada Ibu yang Memiliki Bayi Di Wilayah Puskesmas Suli Kabupaten Luwu*.
- Rahayuningsih. (2020). *Perawatan Payudara dan Pijat Oksitosin*.
- Rahmawati Ita. (2019). *Pengantar Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir*.
- Riza Rafika Yani Pulungan. (2021). *Literatur Review: Hubungan Pengetahuan Perawatan Payudara Pada Pasien Post Partum Dengan Pengeluaran ASI*.
- R. Suryaman, E. Girsang, M. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan ibu dalam Pemberian ASI pada Bayi Dimasa Pandemi Covid-19*.
- Simanullang, E. (2017). *Modul Askeb Nifas dan Menyusui*. Akbid Mitra Husada Medan.
- Static, badan sentra. (2022). *Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen)*. In Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/3/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sulistiyawati, H. (2022). *Buku Ajar Nifas Kebidanan Jilid I, Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama hal 4-5*.
- Tri Amaliyah Tussolehah. (2020). *Pengembangan Standar Oprasional Prosedur (SOP) Pemberian Perawatan Payudara Dlam Upaya Memperlancar Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal*.
- Titik zumaroh. (2021). *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Prodyksi ASI pada Ibu Post Partum Berdasarkan Teori Self Care di Wilayah Puskesmas Dawarblandong Kabupaten Mookerto*.
- Virdiyanty, M. (2020). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif*.
- Wahyuni. (2022). *Pemberian ASI Eksklusif kepada Bayi oleh Ibu Penjual Ikan & Bukan Penjual Ikan di Wilayah Kerja Pustu Lappa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai*.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Post Partum, Yogyakarta: CV BUDI UTAMA*.
- Wiji, M. (2013). *ASI dan Panduan Ibu Menyusui, Yogyakarta: Nuha Medika*
- Wulandari, (2018). *Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Post Partum dengan Kelancaran Pengeluaran ASI di Desa Galak Kecamatan Slahung Kabupaten Ponorogo*.
- Yuliana & Nul Hakim. (2020). *Emodomo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas, Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia*.