

**PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM  
DI PUSKESMAS KASSI-KASSI, MAKASSAR**

***The Effect of Breast Care on the breast milk production in postpartum women in Kassi-Kassi Primary Health  
Care, Makassar City***

**Sitti Mukarramah<sup>1</sup>, Siti Surya Indah Nurdin<sup>2</sup>, Zul Fikar Ahmad<sup>3</sup>, Hastati<sup>4</sup>**

<sup>1,4</sup>Health Polytechnic of Makassar, Ministry of Health, Makassar

<sup>2</sup>Midwifery Department, Health Sciences Faculty, Muhammadiyah Gorontalo University.

<sup>3</sup>Public Health Department, Health and Sport Faculty, Gorontalo State University.

\*) sitti\_mukarramah@poltekkes-mks.ac.id

**ABSTRACT**

Breast milk (ASI) is an important intake for the growth and development and health of infants. One way to increase milk production is by doing breast care. Breast care is useful for launching the expulsion reflex and increasing the volume of breast milk. The purpose of this study was to assess the effect of breast care on milk production in postpartum mothers at the Kassi-Kassi Health Center in Makassar City. This type of research is "Quasy Experimental" with the design of "Nonrandomized Control Group, pretest-posttest Design". The sampling technique is purposive sampling. The sample size for this study was 30 people. This research was conducted in February – April 2018. The statistical analysis used in this study was the independent sample t-test. The results showed that there was a significant difference in breast milk production between the treatment group and the control group with the t count value of 10,512 greater than the t table of 2,000 and the value of  $p = 0.000 < 0.05$ . Breast milk production is higher in mothers who do breast care when compared to mothers who do not do breast care. This shows that there is an effect of breast care on the smooth production of breast milk in postpartum mothers at the Kassi-Kassi Health Center in Makassar City. Education of pregnant women about the importance of breast care must continue to be improved to support the first 1000 days of a child's life

**Keywords :** Breast care, breast milk, postpartum

**ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan penting terhadap tumbuh kembang dan kesehatan bayi. Salah satu cara untuk meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara bermanfaat untuk melancarkan refleks pengeluaran dan meningkatkan volume ASI. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Jenis penelitian ini adalah "Quasy Eksperimental" dengan rancangan "Nonrandomized Control Group, pretest-posttest Design". Teknik pengambilan sampel adalah Purposive Sampling. Besar sampel untuk penelitian ini adalah 30 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – April 2018. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan nilai t hitung sebesar 10,512 lebih besar dari t tabel sebesar 2,000 dan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Produksi ASI lebih tinggi pada ibu yang melakukan perawatan payudara jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Edukasi ibu hamil tentang pentingnya perawatan payudara mesti tetap ditingkatkan untuk mendukung 1000 hari pertama kehidupan anak.

Kata kunci : ASI, Masa Nifas, Perawatan Payudara,

**PENDAHULUAN**

Periode 1000 hari pertama sering disebut *window of opportunities* atau sering juga disebut periode emas (*Golden Period*) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. (A. Rahayu et al., 2018). Untuk

memenuhi kebutuhan gizi anak, ibu harus menjaga asupan nutrisinya sejak hamil agar pembentukan, pertumbuhan dan perkembangan janinnya optimal. Selanjutnya anak kemudian diberikan Air Susu Ibu (ASI) sejak usia 0-6 bulan dan dapat dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun (Kemenkes, 2014).

Asupan gizi anak yang tidak optimal selama rentang 1000 HPK akan menyebabkan penurunan

status gizi anak. Meskipun terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan masalah gizi pada anak diantaranya status sosial ekonomi, pemberian ASI eksklusif, dan faktor lingkungan yang tidak sehat (Nurdin et al., 2019) (Ahmad & Nurdin, 2019). Andriani, dkk., (2017) menambahkan bahwa ASI yang diganti oleh susu formula dengan jumlah dan cara yang tidak sesuai kebutuhan juga berpengaruh terhadap penurunan status gizi anak.

ASI memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak. Menurut data WHO tahun 2016, cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia hanya sekitar 36% selama periode 2007-2014. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 29,5%, dimana persentase tertinggi terdapat di Provinsi DI Yogyakarta sebesar 55,4% dan terendah di Provinsi Sumatera Utara sebesar 12,4%, sedangkan untuk Provinsi Sulawesi Selatan sebesar 38,5% (Kemenkes, 2017). Menurut Bidang Bina Kesmas, cakupan ASI eksklusif di Kota Makassar sekitar 72,43%. Untuk Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar cakupan ASI eksklusif sebesar 84,64%. (Profil Kesehatan Kota Makassar Tahun 2015, 2016).

Pada ibu postpartum, salah satu masalah yang sering dialami adalah infeksi pada payudara. Untuk meminimalisir masalah ibu nifas yang berkaitan dengan payudara perlu pemberitahuan lebih awal kepada ibu nifas. Bidan perlu melakukan asuhan dan juga bimbingan terhadap ibu tentang perawatan payudara agar ibu semakin menyadari manfaat perawatan payudara pada masa nifas. Perawatan payudara yang teratur dan teknik perawatan yang benar tentunya akan membawakan hasil yang sangat memuaskan baik untuk ibu sendiri dan juga bayinya (Mangumpaus dkk., 2017).

Ketersediaan ASI yang lancar pada ibu menyusui akan membantu kesuksesan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, sehingga membantu bayi tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai rekomendasi dari WHO. Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang dihasilkan oleh seorang ibu tergantung pada beberapa faktor diantaranya adalah status gizi ibu selama hamil dan menyusui, stress, dukungan keluarga, usia ibu dan paritas (Hastuti & Wijayanti, 2017). Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI adalah paritas, proses persalinan, penggunaan alat kontrasepsi, pemberian makanan pralaktal, dan frekuensi menyusui (Pranajaya & Rudiyantri, 2017). Fatmawati, dkk (2019) menambahkan bahwa perawatan payudara juga berpengaruh terhadap produksi ASI ibu.

Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan melancarkan produksi ASI dan akan memudahkan bayi dalam mengkonsumsi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusu, hal ini karena disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang tenggelam atau

posisi yang salah. Menurut Masnila (2014) keberhasilan ibu dalam melakukan perawatan payudara dipengaruhi oleh pengetahuan ibu tentang manfaat perawatan payudara yang baik, kepatuhan ibu dalam melakukan perawatan payudara selama kehamilan, dan peran aktif dari tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi baik secara online maupun offline (Ahmad, 2021).

Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan refleksi pengeluaran ASI. Selain itu perawatan payudara juga merupakan cara efektif meningkatkan volume ASI dan mencegah bendungan pada payudara (Nilamsari, 2014). Gerakan selama melakukan perawatan payudara akan merangsang sel syaraf dalam payudara sehingga akan diproduksi hormon Prolaktin, dan Oksitosin. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon Prolaktin, dan proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh oleh hormon Oksitosin (Astutik, 2014) .

Hasil penelitian yang dilakukan di RSU Aisyiyah Dr. Soetomo Ponorogo menunjukkan bahwa terdapat faktor penting tentang perawatan payudara pada ibu postpartum. Sementara hasil penelitian yang dilakukan Pranajaya & Rudiyantri, (2017) menunjukkan hasil yang berbeda dimana masih terdapat ibu yang melakukan perawatan payudara namun produksi ASI tidak cukup dan terdapat ibu yang tidak melakukan perawatan payudara tapi mampu memproduksi ASI dengan cukup.

Berdasarkan data diatas maka dianggap penting untuk melakukan penelitian tentang pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu postpartum.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *Nonrandomized Control Group, pretest-posttest Design*. Lokasi pada penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Penelitian dilaksanakan pada Februari-April 2018.

### Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, Sampel/subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan adalah ibu postpartum yang diberikan perawatan payudara pada hari kedua dan ketiga. Sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan apa-apa. Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, dimana responden harus memenuhi kriteria yang ditentukan yaitu ibu postpartum hari pertama, ibu yang melahirkan normal, berat bayi lahir  $\geq 2500$  gram

sampai < 4000 gram, ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang memberikan ASI saja pada bayinya.

Perawatan payudara diberikan sebanyak 2 kali sehari pada ibu post partum hari pertama sampai hari kedua. Perawatan payudara dilakukan pada pagi hari dan sore hari selama 30 menit setiap kali kegiatan. Selanjutnya dilakukan pengukuran produksi ASI yang dilakukan pada hari ke dua setelah diberikan perawatan payudara.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test. Lembar kuisioner ini digunakan sebagai instrumen untuk mengetahui bagaimana pengeluaran produksi ASI pada ibu postpartum.

Teknik analisis data ada dua tahapan, pertama analisis *univariat*, yaitu secara manual menggunakan rumus, kemudian yang kedua analisis *bivariate* menggunakan rumus *Uji independent T-Test* dengan bantuan aplikasi analisis data SPSS dengan nilai  $d = 5\%$  (0,05).

**HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden, data tersebut telah direkapitulasi kemudian dianalisis untuk mengetahui tentang pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Pre* dan *post* test ini berupa lembar kuisioner. Hasil data univariat dalam bentuk kategori kriteria objektif. Data tersebut disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 01**  
**Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur dan Pendidikan Pada Ibu Postpartum di Puskesmas**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
< 20	-	0%
20-35	27	90%
> 35	3	10%
Pendidikan		
SD	7	23,33%
SMP	8	26,67%
SMA	14	46,67%
S1	1	3,33%

Sumber: Data Primer 2018

Tabel 01 menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada umur 20-35 tahun (90%), sedangkan untuk karakteristik pendidikan responden terbanyak berada pada tingkat pendidikan SMA yaitu 14 responden (46,67%).

**Tabel 02**  
**Pengaruh Perawatan Payudara terhadap produksi ASI**

Kelompok	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	p-value
Kontrol	14,94	10,512	2,000	0.000
Perlakuan	16,86			

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 02 menunjukkan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$  lebih rendah dari  $\alpha = 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan produksi ASI antara ibu yang melakukan perawatan payudara dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Rata-rata jumlah produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi (16,86) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perawatan payudara (14,94).

**PEMBAHASAN**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI. Sehingga hipotesis alternatif diterima, artinya ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran produksi ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Hasil penelitian yang diperoleh sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan Cross Sectional pada 30 orang responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perawatan payudara pada ibu nifas dengan produksi ASI (Sholeha dkk., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan Safitri, dkk., (2018) di Boyolali menunjukkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara memiliki kelancaran produksi ASI 3 (tiga) kali lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara  $p=0,001$ ,  $OR = 3,263$  (95%  $CI=1,211-8,796$ ).

Hasil yang sama diperoleh melalui penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik dimana terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI secara signifikan setelah dilakukan intervensi perawatan payudara pada ibu post partum. Sebelum diberikan intervensi rata-rata produksi ASI ibu hanya 40,89 dan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata produksi ASI ibu postpartum menjadi 77,50 (Fatmawati dkk., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa perawatan payudara juga berpengaruh terhadap pengurangan bendungan ASI yang menghambat pengeluaran ASI. Penelitian dilakukan di pada ibu post partum di RSIA Khadijah I Makassar, dimana dari 81% responden yang

mengalami bendungan ASI, setelah diberikan perawatan payudara turun menjadi 18,8% responden yang mengalami bendungan payudara.

ASI merupakan makanan dan nutrisi yang sangat utama untuk diberikan kepada bayi. ASI dapat meningkatkan daya tahan tubuh bagi bayi karena mengandung antibodi. Manfaat ASI bukan hanya diperoleh bayi tetapi juga bagi ibu. Oleh karena itu kelancaran produksi ASI menjadi sangat penting. Beberapa faktor yang menyebabkan menyebabkan produksi ASI tidak lancar adalah bentuk dan kondisi puting susu ibu yang kurang menonjol sehingga bayi kesulitan untuk menghisap, ibu yang merasa cemas dan stres, serta tidak adanya dukungan keluarga terutama dukungan suami sangat memengaruhi peranannya (Saraung dkk., 2017) (AMR Theresia Limbong et al., 2019). Faktor lain yang berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI adalah kurangnya pengetahuan ibu (R. Y. Rahayu & Sudarmiati, 2012), dan kurangnya perawatan payudara (Wulan & Gurusinga, 2017), serta adanya bendungan ASI yang disebabkan oleh penyempitan kelenjar-kelenjar ASI (Rosita, 2017).

Proses pembentukan ASI cenderung melibatkan beberapa hormon diantaranya adalah Progesterone, Estrogen, Human Placental Lactogen (HPL), Prolaktin, dan Oksitosin. Hormon prolaktin selama masa kehamilan mengalami peningkatan, namun ASI belum keluar karena dihambat oleh hormon estrogen yang masih tinggi. Hormon prolaktin selama kehamilan hanya berperan untuk pembentukan kolostrum namun masih terbatas. Setelah melahirkan, produksi hormon Progesterone, Estrogen, Human Placental Lactogen akan mengalami penurunan dilain sisi hormon prolaktin akan meningkat sehingga terjadi pembentukan dan sekresi ASI (Astutik, 2014).

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara. Perawatan terutama dilakukan pada masa nifas dengan tujuan untuk memperlancar pengeluaran ASI (Fatmawati dkk., 2019). Perawatan payudara melalui masase akan merangsang kelenjar-kelenjar ASI dan produksi hormon Prolaktin, dan Oksitosin. Gerakan selama melakukan perawatan payudara akan merangsang sel syaraf dalam payudara. Rangsangan tersebut akan disampaikan ke kelenjar hipofisis melalui kolumna spinalis. Kelenjar hipofisis dalam otak akan merespon dengan melepaskan hormon Prolaktin, dan Oksitosin. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon Prolaktin, dan proses pengeluaran ASI dipengaruhi oleh oleh hormon Oksitosin (Astutik, 2014).

Payudara yang dirangsang melalui mesase akan meningkatkan kadar prolaktin dalam darah. Hormon prolaktin yang meningkat akan menstimulasi sel didalam alveoli yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Sekresi hormon prolaktin sangat dipengaruhi

oleh keadaan psikis ibu (stress), anastesi, ransangan melalu pijatan, hubungan seksual dan obat-obatan (Astutik, 2014).

Hormon oksitosin secara umum berperan untuk merangsang keluarnya ASI. Oksitosin yang meningkat akan merangsang kontraksi otot yang menggilingi duktus di dalam payudara sehingga mengencangkan otot halus pada duktus sehingga ASI diperas menuju saluran susu. Produksi hormon oksitosin juga dapat dirangsang melalui isapan bayi saat menyusui, sikap rileks dari ibu menyusui, dukungan keluarga (Nia Umar, 2014), dan pijatan pada bagian punggung (Pijat Oksitosin) (Hamidah & Fitriana, 2017). Ibu menyusui yang dipijat oksitosin memiliki produksi ASI lebih tinggi (53, 32 ml / 2 kali pompa ASI / hari) dibandingkan dengan ibu yang tidak dipijat oksitosin (42.18 ml / 2 kali pompa ASI / hari) (Dini et al., 2017).

Ibu yang melakukan perawatan payudara yang baik akan melancarkan produksi ASI yang banyak dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan perawatan Payudara. Perawatan payudara akan mendatangkan manfaat diantaranya adalah menjaga kebersihan payudara terutama pada bagian puting susu, membuat puting susu lebih lentur dan menguatkan puting susu ibu sehingga akan memudahkan bayi untuk menyusui. Perawatan payudara akan merangsang kelenjar-kelenjar air susu atau *duktus laktiferus* sehingga tidak mengalami penyempitan dan membuat produksi ASI menjadi lancar. Manfaat lain yang diperoleh adalah ibu dapat mendeteksi kelainan-kelainan pada payudara sedini mungkin sehingga dapat melakukan upaya antisipasi untuk mengatasi masalahnya serta mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui bayinya (Saryono, 2010).

Perilaku perawatan payudara secara umum dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang manfaat dan perawatan payudara dan sikap ibu. Pengetahuan ibu akan menentukan bagaimana sikap ibu dalam merawat diri dan bayinya (Sitti Mukarramah & Sonda, 2016). Hasil penelitian di Medan menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan perawatan payudara (Prawita & Salima, 2018). Perawatan payudara yang baik akan berdampak pada keberhasilan ASI Eksklusif dan dalam jangka panjang akan berdampak pada tumbuh kembang anak yang lebih baik. Faktor ibu memegang peranan penting bagi bayinya (Surya dkk., 2019).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengaruh perawatan payudara terhadap produksi ASI di Puskesmas Kassi-kasi Kota Makassar menunjukkan bahwa perawatan payudara secara signifikan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI ibu postpartum. Rata-rata produksi ASI ibu yang melakukan perawatan payudara lebih tinggi jika dibandingkan

dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

#### SARAN

Untuk itu disarankan untuk secara kontinu pasien yang dalam masa nifas diedukasi tentang perawatan payudara untuk meningkatkan produksi

ASI dan secara konsisten melakukannya di rumah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih kami haturkan kepada Ibu Ketua Jurusan Kebidanan yang telah mensupport kegiatan ini. Terkhusus kepada Bidan Sri Sudarwati yang telah membantu dalam pengumpulan data.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z. F. (2021). The E-Learning Utilization On Attitudes And Behavior Of Diarrhea Prevention During Pandemic. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(6), 231–236.
- Ahmad, Z. F., & Nurdin, S. S. I. (2019). Faktor Lingkungan dan Perilaku Orang Tua Pada Balita Stunting di Kabupaten Gorontalo. *Jakiah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 4(2), 87–96.
- AMR Theresia Limbong, Mukarramah, S., & Amin, W. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dengan Pemberian Asi Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Rappokalling Kota Makassar Tahun 2018*. [https://ibipusatmy.sharepoint.com/personal/publikasi\\_ilmiah\\_ibi\\_or\\_id](https://ibipusatmy.sharepoint.com/personal/publikasi_ilmiah_ibi_or_id)
- Andriani, R., Wismaningsih, E. R., & Indrasari, O. R. (2017). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Status Gizi Kurang pada Balita Umur 1–5 Tahun. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 2(1), 44–47.
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Dini, P. R., Suwondo, A., Hardjanti, T. R., Hadisaputro, S., & Mardiyono, W. M. N. (2017). The Effect of Hypnobreastfeeding and Oxytocin Massage on Breastmilk Production in Postpartum. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 5(10), 28600–28604.
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184.
- Hamidah, H., & Fitriana, S. (2017). Hipnobreastfeeding Dan Pijat Oksitosin Berpengaruh Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), 35–42.
- Hastuti, P., & Wijayanti, I. T. (2017). Analisis Deskriptif Faktor yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. *URECOL*, 223–232.
- Mangumpaus, H. A., Tatangindatu, M. A., & Hinonaung, J. (2017). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuma. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 1(2), 50–52.
- Masnila, M. (2014). Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Rumah Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa 2013.
- Nia Umar. (2014). *Multitaskin Breasfeeding Mama*. Pustaka Bunda, Group Puspa Swara.
- Nilamsari, M. A. (2014). Pengaruh perawatan payudara terhadap kelancaran ekskresi asi pada ibu post partum di rumah bersalin mardi rahayu semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(6).
- Nurdin, S. S. I., Katili, D. N. O., & Ahmad, Z. F. (2019). Faktor ibu, pola asuh anak, dan MPASI terhadap kejadian stunting di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(2), 74–81.
- Pranajaya, R., & Rudyanti, N. (2017). Determinan Produksi ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 9(2), 227–237.
- Prawita, A. A., & Salima, M. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara di Klinik Pratama Niar Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 133–141.
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, P. D., SN, D. dr. M., Yulidasari, F., Rosadi, D., & Laily, N. (2018). *Buku Ajar 1000 Hari Pertama Kehidupan*. CV. Mine.
- Rahayu, R. Y., & Sudarmiati, S. (2012). Pengetahuan Ibu Primipara Tentang Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Produksi Asi. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 108–115.
- RI, K. (2014). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosita, E. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi (Studi Di Desa Jolotundo dan Desa Kupang Kecamatan Jelis Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Kebidanan*, 7(1).
- Safitri, I., Ariana, S., & Wijayanti, A. C. (2018). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(1), 13–19.
- Saraung, M. W., Rompas, S., & Bataha, Y. B. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 5(2).
- Saryono. (2010). *Perawatan Payudara*. Mitra Cendekia.
- Sholeha, S. N., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106.

- Sitti Mukarramah, & Sonda, M. (2016). The Effect of Health Education on Knowledge and Attitude of Mothers in Infant Immunization. *Proceeding The 1st International Conferens, Health Polytechnic Makassar*, 426.
- Wulan, S., & Gusinga, R. (2017). Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum (Nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun 2012. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 1, 21–24.