



EDUKASI BREAST CARE UNTUK KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM DI PMB DEBY CYNTIA

BREAST CARE EDUCATION FOR SMOOTH BREAST MILK PRODUCTION IN POST-PARTUM MOTHERS AT PMB DEBY CYNTIA

Sri Rezeki^{1*}, Suhartini², Dian Zuiatna³

¹Prodi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada, Medan, Indonesia

²Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*srirejeki64044@gmail.com

Abstrak

Keadaan payudara yang bengkak menyebabkan payudara menjadi lebih mudah teriritasi dan luka. Ibu tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) yang tepat dan benar. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar dan berkurangnya produksi ASI. Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan ibu nifas dalam merawat payudara kemudian melakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan sebelum dan setelah penyuluhan. Metode penelitian ini menempatkan ibu nifas bukan sebagai objek yang hanya menerima informasi, melainkan sebagai subjek aktif yang turut terlibat dalam seluruh proses edukasi breast care mulai dari perencanaan, pelaksanaan sampai evaluasi kegiatan. Tahapan berupa pre-test, dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan dengan metode ceramah dan praktik perawatan payudara pada alat peraga, dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi kemudian diakhiri dengan post-test peserta. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang perawatan payudara setelah dilakukan penyuluhan.

Kata Kunci: Breast Care, Produksi Asi, Post Partum

Abstract

Payudara yang bengkak menyebabkan payudara menjadi lebih mudah teriritasi dan luka. Ibu tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) yang tepat dan benar. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar dan berkurangnya produksi ASI. Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Tujuan yang dilakukannya kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan ibu nifas dalam merawat payudara kemudian melakukan evaluasi pengetahuan dan keterampilan sebelum dan setelah penyuluhan. Metode penelitian ini menempatkan ibu nifas bukan sebagai objek yang hanya menerima informasi, melainkan sebagai subjek aktif yang ikut terlibat dalam seluruh proses edukasi perawatan payudara mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi kegiatan. Tahapan berupa pre-test, dilanjutkan dengan presentasi materi penyuluhan dengan metode ceramah dan praktik perawatan payudara pada alat peraga, dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi kemudian diakhiri dengan peserta post-test. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu nifas tentang perawatan payudara setelah dilakukan penyuluhan.

Keywords: Breast Care, Breast Milk Production, Post Partum

PENDAHULUAN

Salah satu keluhan yang sering muncul pada masa nifas adalah pembengkakan payudara akibat bendungan ASI, yaitu kondisi di mana payudara terasa penuh, keras, dan membesar karena akumulasi ASI yang tidak segera dikeluarkan. Bendungan ASI biasanya terjadi ketika saluran ASI atau kelenjar tidak dikosongkan secara optimal setelah menyusui, sehingga aliran susu menjadi tersumbat dan menyebabkan tekanan pada jaringan payudara. Kondisi ini merupakan pengalaman yang tidak nyaman dan umum dialami oleh banyak ibu pascapersalinan. Jika bendungan ASI tidak segera ditangani, hal ini dapat menimbulkan nyeri payudara, mengganggu proses menyusui, serta meningkatkan risiko komplikasi lanjutan seperti mastitis atau abses payudara (1).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada Tahun 2022 presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata mencapai 87.06% atau mencapai 8242 (2). Berdasarkan Data dari Unite Nations Children's Fund (UNICEF) menunjukkan sekitar 17.230.142 ibu menyusui di dunia mengalami masalah seperti puting susu lecet, pembengkakan payudara karena bendungan ASI dan mastitis 2024 (3). Masalah tersebut sebanyak 22,5% mengalami puting susu lecet, 42% mengalami pembengkakan payudara karena bendungan ASI, 18% mengalami penyumbatan ASI, 1% mengalami mastitis, dan 6,5% mengalami abses payudara. Bahkan di dunia 38% ibu tidak menyusui dengan alasan mengalami bendungan asi (4). Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018–2022 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena perawatan payudara yang tidak benar (5). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh badan penelitian dan pengembangan di bidang kesehatan, pada tahun 2023 didapatkan 46% ketidak lancaran ASI terjadi akibat perawatan payudara yang kurang, 25% akibat frekuensi menyusui yang kurang dari 8x/hari, 14% akibat BBLR, 10% akibat prematur, dan 5% akibat penyakit akut maupun kronis (6).

Kegagalan selama proses menyusui sering disebabkan karena munculnya masalah, baik pada ibu maupun pada bayinya. Kurangnya informasi terkait perawatan payudara menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi banyak terjadinya kendala pada ibu menyusui seperti payudara bengkak, mastitis yang akhirnya menyebabkan ibu tidak menyusui bayinya. Ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan dari segala pihak agar dapat merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil sampai dengan masa nifas (7).

Keadaan payudara yang bengkak menyebabkan payudara menjadi lebih mudah teriritasi dan luka. Ibu tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan ASI bila sejak awal telah mengetahui bagaimana perawatan payudara (breast care) yang tepat dan benar. Ibu yang tidak melakukan perawatan akan menimbulkan beberapa permasalahan seperti puting susu tenggelam sehingga bayi sulit menghisap, ASI tidak keluar dan berkurangnya produksi ASI (8).

Faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya adalah perawatan payudara. Perawatan payudara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara kesehatan payudara. Perawatan payudara sangat penting bagi para ibu karena merupakan tindakan perawatan yang dilakukan oleh pasien maupun dibantu oleh orang lain biasanya dilakukan mulai dari hari pertama atau kedua setelah melahirkan (9). Tujuan dari perawatan payudara adalah untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, sehingga pengeluaran ASI lancar. Produksi ASI dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolaktin dan oksitosin. Prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI (10).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu post partum tentang langkah-langkah breast care atau perawatan payudara dan untuk meningkatkan

pengetahuan ibu nifas tentang manfaat Breast care dengan metode penyuluhan dan edukasi diberikan secara langsung kepada ibu post-partum di PMB Deby Cyntia

METODE DAN BAHAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan edukasi dan penyuluhan langsung kepada ibu post partum di PMB Deby Cyntia. Metode yang digunakan mencakup beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan berbagai persiapan administratif dan teknis, termasuk:

- a. Survey lokasi untuk menilai kesiapan tempat pelaksanaan.
- b. Koordinasi dengan mitra (PMB Deby Cyntia) guna memastikan kesiapan tenaga kesehatan dan ibu post-partum yang akan menjadi peserta.
- c. Penyusunan materi edukasi tentang breast care, yang mencakup anatomi dan fisiologi payudara, teknik perawatan payudara, pijat oksitosin, serta manfaat perawatan payudara dalam mendukung kelancaran ASI.
- d. Pembuatan media edukasi, seperti leaflet, poster, dan presentasi, untuk membantu pemahaman peserta.
- e. Persiapan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pemahaman ibu sebelum dan sesudah penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung selama dua hari, dengan sasaran 30 ibu post partum, baik yang melahirkan secara normal maupun melalui operasi sesar. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi:

- a. Pembukaan dan Perkenalan
 - Sambutan dari tim pelaksana dan perwakilan PMB.
 - Penjelasan tujuan dan manfaat kegiatan bagi ibu post partum.
- b. Pre-Test

Dilakukan untuk mengukur pemahaman awal peserta terkait perawatan payudara dan kelancaran produksi ASI.

c. Sesi Edukasi dan Penyuluhan

Materi disampaikan oleh tim pengabdian menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi langsung. Pokok bahasan meliputi: Manfaat breast care dalam memperlancar produksi ASI. Teknik perawatan payudara yang benar (pemijatan, pembersihan, dan stimulasi oksitosin). Pencegahan masalah laktasi seperti mastitis, puting lecet, dan bendungan ASI. Latihan praktik perawatan payudara secara langsung dengan bimbingan tim pengabdian.

d. Sesi Demonstrasi dan Praktik

Ibu post-partum didampingi dalam mempraktikkan teknik breast care yang telah diajarkan. Tim pengabdian memberikan umpan balik secara langsung terkait teknik yang telah dipraktikkan oleh peserta.

e. Post-Test dan Diskusi

Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengatasi kendala atau pertanyaan dari peserta mengenai perawatan payudara dan menyusui.

3. Tahap Evaluasi Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan, dengan indikator sebagai berikut: 100% kegiatan terlaksana sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. 100% peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan aktif dalam diskusi. Peningkatan skor pemahaman peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peserta mampu menerapkan teknik breast care

secara mandiri di rumah. Dokumentasi kegiatan dan publikasi hasil kegiatan dalam jurnal Pengabmas serta pembuatan buku edukasi sebagai luaran program.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berlokasi di PMB Deby Cyntia yang beralamat di Jl. Garu 1 Gg. Berdikari No.96, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara. Waktu Pelaksanaan pada hari Sabtu, 20 Agustus 2025 jam 10.00 WIB

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perawatan payudara diawali dengan melakukan pengenalan dengan peserta serta pengisian daftar hadir. Peserta yang hadir berjumlah 30 orang. Kuesioner pre test dibagikan sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang perawatan payudara. Setelah peserta mengisi lembar kuesioner pre test, dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan dengan materi terkait perawatan payudara. Setelah pemberian materi penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Peserta penyuluhan terlihat sangat antusias dalam memberikan pertanyaan maupun menceritakan pengalamannya saat menjalani masa nifas, sebagian besar menceritakan mengenai masalah yang dihadapi saat menyusui bayinya. Setelah kegiatan tanya jawab dan diskusi atau *sharing session*, peserta dibagikan kuesioner post test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu nifas setelah mendengarkan penyuluhan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Pemberian Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	3	10	18	60
Cukup	10	33.3	10	33.3
Kurang	17	56.7	2	6.7
Jumlah	30	100	30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa distribusi pengetahuan ibu post partum sebelum diberikan penyuluhan yaitu dari 30 responden (100%) mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 17 (56.7%) responden sedangkan minoritas pengetahuan baik sebanyak 3 (10%) responden sedangkan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan penyuluhan yaitu mayoritas mendapatkan pengetahuan baik sebanyak 18 (60%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 2 (6.7%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan stimulasi pada kelenjar susu, sehingga memperlancar produksi ASI (10). Perawatan payudara, seperti pijatan lembut pada payudara dan kompres hangat, dapat meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu dan mempercepat proses laktasi (11). Selain itu, dukungan psikologis dan lingkungan yang kondusif juga berperan penting dalam memperlancar produksi ASI (12).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sudah dilakukan berupa penyuluhan perawatan payudara pada ibu nifas dengan penyampaian materi menggunakan powerpoint disertai dengan pembagian leaflet ke masing-masing peserta. Dari hasil diskusi dengan bidan desa, mulai dari awal survey lokasi, koordinasi dan selama pelaksanaan pengabdian, mereka sangat mengharapkan penyuluhan ini bisa berdampak dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dan meningkatkan jumlah pemberian ASI eksklusif. Namun kegiatan ini juga diharapkan tidak berakhir pada kegiatan pengabdian, tetapi bisa dibentuk kerjasama dalam penyebaran informasi tentang

perawatan payudara dan masalah kesehatan masyarakat lainnya dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat pada umumnya. Setelah semua proses dalam tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana diharapkan pengetahuan dan keterampilan tentang perawatan payudara dan status kesehatan ibu nifas terpantau dan mengalami peningkatan

Dengan diberikan intervensi pijatan di daerah payudara akan merelaksasi ketegangan dan menghilangkan stres dan akan mengeluarkan hormon oksitosin yang akan membantu pengeluaran air susu ibu. Kolostrum yang akan keluar merupakan tanda aktifnya refleksi oksitosin, sehingga ibu yang dilakukan pijat oksitosin memiliki produksi ASI yang lebih cepat dibanding ibu yang tidak dilakukan pijat oksitosin (13). Selain perawatan payudara pada masa nifas terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI seperti makanan dan gizi ibu saat menyusui, kondisi psikis, faktor istirahat, faktor isapan anak (14). Makanan yang mengandung gizi yang diperlukan akan dapat mempengaruhi produksi ASI, karena kelenjar pembuat ASI tidak dapat bekerja dengan sempurna tanpa makanan yang cukup (15). Pemijatan payudara merupakan salah satu teknik yang dapat membantu melancarkan produksi dan aliran ASI. Teknik ini dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pelepasan ASI. Salah satu gerakan yang sering digunakan adalah pijatan dari bagian atas payudara ke arah puting, gerakan pijatan pada payudara dapat merangsang kelenjar susu untuk meningkatkan produksi ASI dengan mengaktifkan hormon prolaktin (16). Pijatan yang dilakukan dengan lembut dapat mencegah terjadinya sumbatan pada saluran ASI yang dapat menyebabkan mastitis atau infeksi payudara (17). Akibat yang ditimbulkan jika tidak melakukan perawatan payudara yaitu ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, dapat mengakibatkan infeksi pada payudara (payudara bengkak atau bernanah) serta muncul benjolan di payudara. Ibu menyusui tidak akan mengalami kesulitan dalam pemberian ASI apabila sejak awal mengetahui bagaimana perawatan payudara yang tepat dan benar (18).

Peneliti berasumsi 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. Bahwa melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Dengan pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan mereklaksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu, dibantu dengan isapan bayi pada puting susu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi normal.



Gambar. Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan dan berfoto bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian edukasi (penyuluhan) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta keterampilan ibu nifas khususnya terkait perawatan payudara. Sebagaimana diketahui bahwa perawatan payudara merupakan salah satu upaya untuk melancarkan ASI dan menghindarkan ibu nifas dari masalah menyusui seperti bendungan ASI, sehingga diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan keberhasilan menyusui dan juga meningkatkan frekuensi pemberian ASI eksklusif. Disarankan agar kegiatan edukasi atau penyuluhan mengenai perawatan payudara pada ibu nifas dapat dilakukan secara berkelanjutan. Edukasi ini perlu dilengkapi dengan metode praktik langsung serta media edukatif yang mudah dipahami agar dapat meningkatkan keterampilan ibu nifas secara optimal. Selain itu, keterlibatan keluarga, khususnya suami, serta pemantauan lanjutan setelah penyuluhan diharapkan dapat mendukung keberhasilan menyusui dan meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif.”

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Deby Cyntia selaku pimpinan dari PMB Deby Cyntia yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian masyarakat serta seluruh pegawai yang bertugas yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Engla Rati Pratama, Meicy Fiona Pitaloka, Mela Wulandari, Nadya Annisa SA, Pratiwi, Widya Suherni YI. Perawatan payudara (breast care) di ruang rawat kebidanan rumah sakit islam yarsi bukittinggi. 2023;1(1):12–5.
2. Eka Sarofah Ningsih, Husnul Muthoharoh UE. Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara pada Masa Laktasi. 2021;20(2):79–82.
3. Telly Katharina, Lisnawati RL. Hubungan Usia , Paritas dan Pengetahuan Ibu Nifas Terhadap Perawatan Payudara di Puskesmas Sungai Durian Tahun 2021. 2021;11:623–9.
4. Erma Retnaningtyas BM, Suhita, Nely Febriani M, Serianti, Noviyanti S. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat ASI. 2022;(c):38–43.
5. Febi Ratnasari, Refy Melinda, Reza Rizki Septian, Risa Afifah R, Agustina, Rivka Dwi Lestari, Rizal Alfackri, Sahpitri SL, Sartiyah S. Perawatan Payudara dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas. 2022;1(11):36–9.
6. Hotnauli, Meiyana Sinaga, Juliana Safitri Ritonga, Ria Niari Nasution, Asima Lamtiar Pakpahan, Namiroh Falah Hasibuan, Ermita Silvina Sinaga, Eni Monaliska FL. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI di Klinik Alisah Tahun 2024. 2024;390–401.
7. Elvina. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Terhadap Sikap Perawatan Payudara Saat Kehamilan di Puskesmas XIII Koto Kampar Tahun 2018. J Muara Sains, Teknol Kedokteran, dan Ilmu Kesehat. 2020;4(1):187–92.
8. Anggriani Y, Fara YD, Pratiwi F. Perawatan Payudara pada Ibu Nifas. :79–83.
9. Rosanah HM. Ibadah Penuh Berkah Ketika Haid & Nifas. Rosanah HM, editor. Jakarta; 161 p.
10. Rezeki S, Purnamasari D, Nainggolan AW, Tarigan I, Yudiyanto AR. The Influence Of Postpartum Mothers ' Understanding of Breast Care on The Success of Breastfeeding at Fahrini Amin Clinic , Blangpidie Subdistrict , Southwest Aceh Regency , Aceh Province in 2025. 2025;5:8–14.
11. Putri, A., & Rahayu T. Teknik Perawatan Payudara untuk Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2019.
12. Hidayat A. Psikologi Ibu Menyusui dan Pengaruhnya terhadap Produksi ASI. Jakarta: Pustaka Medika; 2018.
13. Perniasia. Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI. Jakarta: Perkumpulan Perinatologi Indonesia; 2022.
14. Ambarwati, D., & Wulandari S. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran ASI pada Ibu

- Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Bunda; 2022.
15. Kristiyanasari W. ASI, Menyusui & Sadari. Yogyakarta: Nuha Medika; 2020.
 16. Ardiansyah, M., & Sari R. Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI. Jakarta: Pustaka Medika; 2020.
 17. Susanti D. Teknik Perawatan Payudara untuk Ibu Menyusui. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.; 2021.
 18. Zuiatna D, Nasution YE. Analysis Of Factors Associated With The Incidence Of Breast Milk Dams In Post-Partum Mothers. J Matern Kebidanan. 2025;10(1):152–63.