

PIJAT OKSITOKSIN PADA IBU NIFAS TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA Ny. R DI PMB ROSLINA KECAMATAN SAMUDERA ACEH UTARA

¹Fitri Hijri Khana, ²Huzaimah, ³Inong Srirahayu

^{1,2}Universitas Bumi Persada

³STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

*Email Korespondensi: fitrihijri352@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 02-04-2024

Revised : 12-04-2024

Accepted : 27-04-2024

Available online

Kata Kunci:

Pijat Oksitoksin, ibu nifas, produksi ASI

Keywords:

oxytocin massage, postpartum mothers, breast milk production.

ABSTRAK

Asi Eksklusif menjadi salah satu target dari Kemenkes untuk meningkatkan derajat kesehatan, dengan ASI Eksklusif dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi sangat penting khususnya di periode masa Emas, adapun manfaat dari menyusui secara eksklusif dan menyusui dini karena mereka membangun antibodi untuk melindungi mereka dari penyakit seperti diare dan pneumonia. Berdasarkan penelitian Ada pijat oksitoksin dapat meningkatkan produksi ASI. Di Desa Geudong, Kecamatan Samudera, Aceh Utara, dari April 2024 hingga Juni 2024, rancangan asuhan ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif. Tujuan dari studi ini adalah untuk mempelajari asuhan kebidanan pada Ibu R, dengan fokus pada Pijat Oksitoksin Ibu Nifas dan peningkatan produksi asi. Menurut penelitian awal, ibu melahirkan aterm, mengatakan lelah, kolestrum mengandung asi yang belum keluar, dan ibu tidak merasa asi keluar sendiri. Metode pengumpulan data meliputi wawancara dengan Ibu dan keluarga pasien untuk mendapatkan data lengkap tentang asuhan kebidanan pada Ibu Nifas, pemeriksaan fisik untuk mengetahui status kesehatan klien, konseling, dan menjaga kebersihan payudara dengan pemijatan dan Pijat Oksitoksin untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Setelah melakukan asuhan kebidanan pada Ibu dengan Pijat Oksitoksin untuk mengurangi produksi ASI, dari dari April 2024 hingga Juni 2024, produksi dan pengeluaran ASI meningkat, dengan BB lahir meningkat dari 2500 kg menjadi 3400 kg.

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is one of the targets of the Ministry of Health to improve health status, with exclusive breastfeeding in the growth and development of babies which is very important, especially in the golden age period, the benefits of exclusive breastfeeding and early breastfeeding are because they build antibodies to protect them from diseases such as diarrhea and

pneumonia. Based on research, oxytocin massage can increase breast milk production. In Geudong Village, Samudera District, North Aceh, from April 2024 to June 2024, this care design uses a qualitative case study approach. The aim of this study is to study midwifery care for Mrs. R, with a focus on Oxytocin Massage for Postpartum Women and increasing breast milk production. According to initial research, the mother gave birth at term, said she was tired, the cholestrum contained breast milk that had not yet come out, and the mother did not feel the breast milk coming out on its own. Data collection methods include interviews with mothers and patient families to obtain complete data about midwifery care for postpartum mothers, physical examinations to determine the client's health status, counseling, and maintaining breast cleanliness with massage and Oxytocin Massage to increase breast milk production and excretion. After providing midwifery care to the mother with Oxytocin Massage to reduce breast milk production, from April 2024 to June 2024, breast milk production and output increased, with birth weight increasing from 2500 kg to 3400 kg.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2021 by Author. Published by Poltekkes Kemenkes Aceh



PENDAHULUAN

Data BPS Provinsi Aceh, AKB tahun 2020 mencapai 141 per 1.000 kh. Keberhasilan ini dikarenakan adanya beberapa pogram akselerasi AKB di jalankan dengan serius diantaranya adalah program IMD (inisiasi menyusuhi dini) dan ASI eksklusif. Lebih dari 820.000 anak usia balita dapat diselamatkan oleh peningkatan jumlah ibu menyusui di seluruh dunia dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya (Pinta, 2020). Di Indonesia, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia kurang dari 6 bulan sebesar 71,58% pada 2021, meningkat dari 69,62% pada tahun sebelumnya, dengan Provinsi Aceh sebesar 66,66%. Kota Langsa memiliki cakupan tertinggi sebesar 84%, sementara kabupaten Aceh Utara memiliki cakupan terendah sebesar 33%. Kota Lhokseumawe memiliki sekitar 51%, menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Faktor-faktor yang berkontribusi pada rendahnya pencapaian ASI eksklusif termasuk kurangnya pengetahuan orang tua dan keluarga tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi sampai usia enam bulan, kurangnya dukungan dari keluarga, kesibukan ibu menyusui di luar rumah, dan kurangnya pengetahuan tentang ASI perah (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021).

Masih rendahnya capaian ASI eksklusif dapat dipengaruhi oleh berbagai factor salah satunya adalah kurangnya produksi ASI di payudara. Keluarnya ASI merupakan

suatu proses yang sangat rumit berkaitan dengan adanya stimulasi mekanik, syaraf dan berbagai kelenjar endokrin penghasil hormon memberikan dampak pengeluaran oksitosin disamping di pengaruhi oleh reflek menghisap bayi dipengaruhi juga oleh ligan yang terdapat di sistem duktus, jika duktus memuai atau melunak maka secara reflek hipofisis mengeluarkan oksitosin yang memicu terperasnya ASI dari alveoli sehingga perlu usaha membantu pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan (Labbok et al., 2013)

Asuhan yang dilakukan pada awal kehidupan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dasar terutama kebutuhan fisiologis agar tercapai suatu keadaan yang stabil dan terbebas dari penyulit selama proses adaptasi, sehingga memungkinkan bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Kebutuhan fisiologis itu seperti oksigen, nutrisi dapat berupa ASI, keseimbangan suhu tubuh, eliminasi, istirahat dan tidur. Angka keberhasilan menyusui khususnya secara eksklusif jelas meningkat di negara maju, tetapi hal ini belum terjadi di negara berkembang seperti Indonesia.

Air susu ibu (ASI) adalah makanan yang paling sesuai untuk bayi karena mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang. Pentingnya memberikan ASI secara eksklusif pada bayi baru lahir sampai usia 6 bulan dan terus memberikan ASI sampai anak berusia 24 bulan telah memiliki bukti yang kuat.

ASI bermanfaat untuk menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi. Penelitian yang dilakukan oleh Carina Venter dan Tara Dean pada tahun 2010, menyatakan bahwa ASI mengandung zat immune modulator serta zat gizi yang unik. Selain itu, ASI mengandung zat gizi lengkap seperti karbohidrat berupa laktosa, lemak yang banyak (asam lemak tak jenuh ganda), protein utama berupa lactalbumin yang mudah dicerna, kandungan vitamin dan mineral yang banyak (Venter et al, 2008).

Penyebab ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya seperti ibu-ibu bekerja atau kesibukan social lainnya (Baskoro, 2008:74), faktor fisik (kelainan endokrin, jaringan payudara hipoplastik, usia, nutrisi), faktor reflek dan horman (prolaktin dan oksitosin) juga memegang peranan penting dalam laktasi, faktor psikologis (stress, kacau, marah dan sedih, kurangnya dukungan dan perhatian keluarga serta pasangan kepada ibu (Lawrence, 2004)), faktor sosial budaya (memasarkan susu formula), faktor ketidak mengertinya ibu tentang kolostrum (Baskoro, 2008:75), ibu beranggapan ASI ibu kurang atau tidak memiliki cukup ASI, meniru teman, merasa ketinggalan jaman. Sehingga pada saat ini banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. (Heather, Welford, 2008:62)

Pada dasarnya dimasa pembangunan ini, menyusui bayi mempunyai arti ekonomi yang besar. Air susu ibu (ASI) harus dapat dianggap sebagai kekayaan nasional. Dari 150 juta jiwa penduduk Indonesia terdapat kira-kira 8 juta anak- anak usia dibawah 2 tahun. Bila seluruh bayi disusukan sampai

Hubungan batin ibu dan bayi yang ditimbulkan oleh kontak kulit paling sensitif pada 12 jam pertama. Makin dini dan makin lama kontak bayi dan ibu, makin banyaklah produksi ASI.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak cukupnya ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Biancuzzo,2003; Indiyani, 2006; Yohmi & Roesli,2009). Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar. Penelitian yang dilakukan oleh Eko (2011) menunjukkan bahwa kombinasi tehnik marmet dan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI.

Hasil Studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Roslina Geudong sejak bulan Maret 2023 sampai bulan Desember 2023 tercatat ibu yang melahirkan normal berjumlah 195 dan semua ibu yang tidak terdapat kontra indikasi untuk menyusui, semua di ajari menyusui yang benar pada bayinya dan di beri penyuluhan tentang ASI eksklusif. Dengan harapan semua ibu bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya, tetapi ketika saat kontrol hari ke 7, 50 % ibu sudah membawa botol dengan susu formula untuk bayinya. Dari semua ibu yang memberikan susu formula 50 % dengan alasan bahwa bayinya rewel karena ASI keluarnya sedikit. Dengan alasan ini maka perlu adanya intervensi agar bayi mendapatkan kecukupan ASI.

METODE PENELITIAN

Rancangan asuhan ini menggunakan rancangan studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang dilatar belakangi asuhan kebidanan pada Ibu R yaitu Pijat Oksitoksin Ibu Nifas terhadap peningkatan produksi asi untuk kebutuhan gizi Bayi Ibu. N di Desa Geudong Kecamatan Samudera Aceh Utara pada bulan April 2024 sampai dengan Juni 2024. Cara pengumpulan data dengan wawancara yang dilakukan pada Ibu Nifas, untuk mendapatkan data secara lengkap dengan format asuhan kebidanan bayi baru lahir, serta lakukan pemeriksaan fisik yang bertujuan untuk menentukan

status kesehatan klien, konseling dan massase/ pemijatan payudara ibu untuk meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Asuhan Awal Setelah Bayi Lahir

Hasil pengkajian data didapatkan bahwa ibu melahirkan aterm, mengeluh lelah, pusing, kolestrum ada Asi sudah keluar, Hasil pemeriksaan tanda tanda vital ibu dalam batas normal. Bayi lahir spontan, menangis kencang, kulit kemerahan dan tonus otot baik, dengan BB bayi lahir 2500 Kg, PB 47cm, LK 30 cm, LD 31 cm, LLA 10 cm.

Berdasarkan data subjektif dan data objektif, bayi didiagnosa lahir dalam keadaan sehat dan tidak mengalami masalah. Pemberian asuhan dengan membersihkan jalan nafas bayi, menghangatkan tubuh bayi, melakukan pemotongan tali pusat yang dilanjutkan dengan meletakkan bayi di dada ibu untuk IMD, serta pemberian salp mata dan penyuntikan vitamin K setelah 1 jam kelahiran. memberitahukan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan bahwa ibu dan bayi dalam keadaan sehat. Memberitahu ibu tujuan pemberian salp mata dan vitamin K pada bayi untuk mencegah infeksi pada mata bayi dan pencegahan perdarahan pada otak bayi, menganjurkan ibu untuk tetap menjaga kehangatan tubuh bayi dan menyusui bayinya sesering mungkin hingga 6 bulan agar tercapai pemberian ASI Eksklusif.

Kunjungan I

Kunjungan pertama ke rumah sakit untuk bayi baru lahir menunjukkan bahwa ibu dan bayi sehat. Bayi memiliki hasil pemeriksaan fisik yang cukup baik dan normal; dia sering menyusui setiap hari dan sudah 4 kali BAB. Tidak ada tanda infeksi pada tali pusat atau tanda-tanda bahaya lainnya. Pemberitahuan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan sebelumnya bahwa keadaan ibu dan bayi sehat mendorong ibu untuk hanya memberi ASI hingga usia bayi enam bulan tanpa menambahkan makanan tambahan. Untuk menghindari hipotermi dan kehilangan panas bayi, ibu harus memastikan bayi tetap hangat dengan memakai baju, bedong, atau topi. Beritahu ibu untuk merawat tali pusat bayi dengan memastikan bahwa itu kering dan bersih dan tidak diberikan apa pun.

Kunjungan II

Pada kunjungan kedua kebidanan bayi baru lahir, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam kondisi sehat, tidak ada peningkatan BB bayi dari lahir, pemeriksaan fisik baik dan normal, tali pusat mulai mengering, dan tidak ada tanda infeksi. memberi tahu ibu tentang hasil pemeriksaan Menganjurkan ibu untuk merawat payudara bayi setidaknya sekali atau dua kali sehari, dan memberikan ASI pada bayi secara teratur dengan interval dua jam atau secara bergantian pada kedua payudara sampai usia bayi enam bulan. Memberitahu kembali pada ibu untuk melakukan massage/ pemijatan payudara ibu untuk melancarkan produksi dan pengeluaran ASI untuk kebutuhan peningkatan BB bayi, dan tetap untuk mengkonsumsi sayuran hijau dan makanan yang bergizi serta menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup. Memberitahu ibu untuk sering berinteraksi pada bayinya agar memperkuat ikatan yang terjalin antara ibu dan bayi, Memberitahu ibu tanda bahaya pada bayi seperti kejang, demam, tidak mau menyusu, merintih dan mata bayi kuning. Menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup serta menyampaikan pada keluarga untuk tetap berperan serta membantu ibu dalam merawat bayinya.

Kunjungan III

Pada kunjungan ketiga perawatan bayi baru lahir, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa ibu dan bayi dalam kondisi sehat. Pada hari ke sepuluh, tali pusat telah puput, meskipun pemeriksaan fisik menunjukkan hasil yang baik dan normal. Asi telah mengalami peningkatan dalam produksi dan pengeluaran. memberi tahu ibu tentang hasil pemeriksaan Konseling tentang perawatan payudara, seperti pembersihan puting susu ibu setelah menyusui dan terus melakukan massase dan pemijatan payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Mengajarkan ibu memberikan ASI dengan posisi yang benar seperti Posisi bersandar (*laid-back breastfeeding*) dengan cara ibu bersandar pada dinding kemudian posisikan perut bayi di bawah dada dan kepala bayi sejajar dengan dada. Menganjurkan ibu untuk menjaga *personal hygiene*, seperti mandi minimal 2-3 x sehari, membilas area kewanitaan dengan sabun dan air bersih setelah BAK dan BAB. Menganjurkan ibu untuk memberikan ASI selama 2-3 jam sekali untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, ibu mengerti dan bersedia memberikan ASI. Menganjurkan ibu untuk istirahat dan tidur yang cukup serta menyampaikan pada keluarga untuk tetap berperan serta membantu ibu dalam merawat bayinya.

Memberi tahu ibu untuk terus mengawasi pertumbuhan bayinya untuk mengidentifikasi tanda-tanda bahaya, sering berinteraksi, memberikan ASI eksklusif sampai usia enam bulan, menjaga bayi hangat, dan membawa bayi ke posyandu untuk memantau kondisi bayi dan mendapatkan vaksinasi tambahan.

2. Pembahasan

Kunjungan I

Makanan utama anak baru lahir adalah air susu ibu (ASI). Bayi harus makan ASI. Aman, steril, dan mengandung antibodi yang melindungi anak dari banyak penyakit umum. Bayi menerima semua nutrisi dan energi yang mereka butuhkan selama beberapa bulan pertama kehidupannya. Kemudian, selama paruh kedua tahun pertama dan selama tahun kedua, ASI terus menyediakan setengah atau lebih dari kebutuhan nutrisi anak (WHO, 2022).

Sampai bayi berusia enam bulan, hanya ASI yang diberikan. Dalam beberapa kasus, disebutkan bahwa ada beberapa kondisi yang membuat ASI tidak lancar, sehingga mengurangi kebutuhan bayi untuk makan. Pemijatan payudara atau massase adalah metode yang lebih aman untuk memperlancar keluarnya ASI (Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hasil penelitian (Indrayani & Ph, 2019) menunjukkan produksi ASI pada kelompok kontrol kurang dari 60% sebelum pijat payudara terbesar dan kurang dari 70% setelah pijat payudara terbesar. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada dampak yang signifikan baik sebelum maupun sesudah pijat payudara terhadap produksi ASI. Perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI dengan melakukan perawatan payudara atau breastcare dengan menjaga kebersihan dan massage (memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin (Rahayuningsih et al., 2016).

Selain massase atau pemijatan payudara, banyak hal mempengaruhi produksi ASI, termasuk ketenangan jiwa, nutrisi, istirahat, isapan bayi, penggunaan kontrasepsi, dan perawatan payudara. Menurut penelitian yang dilakukan (Dewi, 2019), nutrisi adalah faktor terpenting yang berhubungan dengan produksi ASI.

Kunjungan II

Pada perawatan yang dilakukan di kunjungan kedua, penulis menyarankan ibu untuk terus melakukan perawatan dan massase payudara untuk meningkatkan produksi asi, yang akan mencegah bendungan ASI. Hasil penelitian (Taqiyah et al., 2019)

menunjukkan bahwa masase laktasi berdampak pada bendungan ASI karena 81,3% ibu postpartum mengalami bendungan ASI sebelum masase payudara.

Asuhan yang dilakukan ini juga sejala pendapat (Rosita, 2017) bahwa Breast care atau perawatan payudara juga dapat memperlancar proses laktasi, gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan reflek pengeluaran ASI dan mencegah bendungan pada payudara Ibu.

Kunjungan III

Hasil pencatatan pemantauan terhadap permasalahan kelancaran produksi ASI menunjukkan terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI. Ibu mengatakan setelah melakukan masses/pemijatan payudara, payudara ibu selalu terasa penuh dan bayi menyusui secara eksklusif, bayi ibu juga tidur dengan nyenyak. BB bayi meningkat menjadi 2500 Kg. Pemberian konseling pada kunjungan pertama sampai kunjungan ketiga efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang masalah kelancaran produksi ASI dan factor lain yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Peningkatan informasi ibu tentang permasalahan kelancaran produksi ASI berdampak pada perubahan perubahan prilaku ibu dalam perawatan payudara selama menyusui bayinya.

Menurut Dewi (2019), pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan dampak perawatan payudara terhadap kelancaran produksi ASI akan memengaruhi perilakunya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ibu telah mengikuti saran penulis, yaitu melakukan perawatan dengan massase dan pemijatan payudara, mengonsumsi makanan bergizi seperti sayuran hijau, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, buah-buahan, dan mengambil waktu yang cukup untuk tidur dan istirahat. Kondisi ini juga didukung oleh peran keluarga dalam membantu ibu dan bayi tetap sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan asuhan kebidanan bayi baru lahir dan ibu dengan Pijat Oksitoksin terhadap produksi ASI untuk kebutuhan peningkatan BB bayi, dari bulan April 2024 sampai dengan Juni 2024 terjadi peningkatan produksi dan pengeluaran ASI ditandai dengan bayi ibu sehat. Penting bagi bidan untuk terus melakukan pemantauan kesehatan bayi baru lahir melalui kualitas kunjungan neonatal sehingga meminimalkan resiko kesakitan dan meningkatkan kesejahteraan bayi baru lahir.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A. D. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi Asi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.230>
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh tahun 2021*. <https://dinkes.acehprov.go.id/jelajah/read/2022/07/07/172/profil-kesehatan-aceh-tahun-2021.html>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI*. 04 Maret 2019. <https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi>
- Farradita, F., & Elizar, E. (2022). Masase payudara Ibu Nifas terhadap peningkatan produksi asi pada ny.s di desa ulee jalan kecamatan banda sakti aceh utara. *Jurnal kesehatan almuslim*, 8(2), 9–13. <https://doi.org/10.51179/jka.v8i2.1459>
- Febriyanthi, a Z. A. (2021). *the Relation of Breast Care With Breast Milk Production of Postpartum*. IV(Ii), 121–128.
- Indrayani, T., & Ph, A. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018* Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh> | Email : jqwh@strada.ac.id *Journal for Quality in Women ' s Health*. 2(1), 65–73. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>
- Labbok, M. H., Taylor, E. C., & Nickel, N. C. (2013). Implementing the ten steps to successful breastfeeding in multiple hospitals serving low-wealth patients in the US: Innovative research design and baseline findings. *International Breastfeeding Journal*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1746-4358-8-5>
- Pinta, K. (2020). Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. *Who*, 9–12.
- Promkes kemkes. (2019). *Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI. Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat, September, 1–2*. <https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi>
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Rosita, E. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. *Midwifery Journal Of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang Volume*, 13(6), 1–7. <http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/292/231>

Susenas BPS. (2021). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi (Persen). *Badan Pusat Statistik*, 20-21. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1340/1/persentase-bayi-usia-kurang-dari-6-bulan-yang-mendapatkan-asi-eksklusif-menurut-provinsi.html>

Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7757>.

WHO.(2022). *Breastfeeding*. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1