

HUBUNGAN KEPATUHAN MELAKUKAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DENGAN KELANCARAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) DI PUSKESMAS PEMENANG KABUPATEN LOMBOK UTARA (KLU) PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT (NTB)

Wahyuni¹, Nurhidayah², Bq. Nova Aprilia Azanti³
^{1,2,3}.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram
yuni71265@gmail.com

ABSTRAK

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan perawatan yang dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik pada saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui, merawat payudara baik selama kehamilan maupun masa nifas untuk menjaga bentuk payudara, kelancaran pengeluaran ASI dan payudara senantiasa bersih dan mudah dihisap oleh bayi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepatuhan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran produksi Air Susu Ibu (ASI) di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Desain penelitian ini adalah *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua ibu nifas hari pertama yang melahirkan anak hidup sebanyak 32 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 orang. Variabel independen penelitian ini adalah kepatuhan melakukan perawatan payudara dan variabel dependen adalah kelancaran produksi ASI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara dan kuesioner. Dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 24 responden (75,0%) patuh melakukan perawatan payudara dan produksi ASI yang lancar ada 25 responden (78,1%). Setelah dianalisis, maka diperoleh $p=0,000$ dengan derajat kemaknaan ($\alpha=0,05$). Sehingga didapatkan hasil bahwa $p<\alpha$, berarti H_0 di terima artinya ada hubungan antara kepatuhan melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI. Kesimpulan ada hubungan kepatuhan melakukan perawatan payudara dengan kelancaran produksi ASI, maka perlu diadakan peningkatan sosialisasi perawatan payudara agar produksi ASI berjalan dengan lancar.

Kata kunci : Perawatan Payudara, Kelancaran Produksi ASI

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan nasional adalah pembangunan Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang sehat fisik, mental, dan sosial sehingga tercapai kesejahteraan masyarakat sebagaimana diamanatkan di UUD 1945. Meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia seutuhnya bukan hal yang mudah, diperlukan perhatian khusus terhadap ibu nifas sedini mungkin, setiap tahap dari

perkembangannya, manusia menghadapi berbagai masalah yang berbeda khususnya masalah perawatan payudara yang harus diatasi dengan cepat dan tepat waktu, hal ini karena payudara merupakan penghasil ASI (Air Susu Ibu) yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir, selain itu dapat menurunkan AKB (Angka Kematian Bayi) dan AKI (Angka Kematian Ibu) sekaligus dapat meningkatkan kualitas

SDM (Sumber Daya Manusia) ditahap berikutnya (Depkes RI, 2010).

Perawatan payudara pada masa nifas merupakan perawatan yang dilakukan untuk mempersiapkan payudara agar dalam kondisi baik saat menyusui bayinya, meliputi perawatan kebersihan payudara baik sebelum maupun sesudah menyusui, merawat payudara baik selama kehamilan maupun masa nifas untuk menjaga bentuk payudara, kelancaran pengeluaran ASI dan bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah dihisap oleh bayi (Suririnah, 2009).

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017) diusia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita didunia 43% didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan diIndonesia angka cakupan ASI Eksklusif mencapai 35,7%. Data menunjukkan bahwa hanya 27% bayi umur 4-5 bulan mendapat ASI eksklusif (tanpa tambahan makanan atau minuman lain) Selain ASI, 8% bayi pada umur yang sama diberi susu lain dan 8% diberi air putih. Pemberian ASI eksklusif kepada bayi berusia 4-5 bulan dalam SDKI 2017 lebih tinggi dibandingkan dengan hasil SDKI 2016 sebanyak 29,5%.

Di provinsi NTB dalam indikator kinerja upaya perbaikan gizi masyarakat tahun 2016 disebutkan bahwa target cakupan pemberian ASI secara Eksklusif adalah sebesar 86,63%. Berdasarkan laporan yang diterima dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Utara tahun 2017 diketahui bahwa cakupan pemberian ASI Eksklusif adalah sebesar 51,18%, pada tahun 2016 pemberian ASI eksklusif hanya sekitar 86,63% dimana pada Kota Mataram hanya sekitar 79,90%, sedangkan pemberian ASI Eksklusif pada bayi rata-rata di Provinsi NTB sebesar 77,66% menurun jika dibandingkan tahun 2017 yang hanya mencapai 77,66%. Lombok Barat sekitar 95,88%, Lombok Utara sekitar 51,18%, Lombok Timur 78,25%, dan Lombok Tengah sekitar 90,23% (Profil Kesehatan NTB, 2017).

Berbagai faktor yang dapat menimbulkan berkurangnya produksi ASI pada ibu menyusui

antara lain ibu nifas tidak pernah melakukan perawatan payudara, anatomis payudara, faktor isapan anak dan frekuensi penyusuan, dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu selama nifas. Hal ini dapat berhubungan dengan perawatan kesehatan ibu selama masa nifas yang memerlukan perhatian diantaranya adalah persiapan laktasi, karena persiapan produksi ASI dimulai sejak masa kehamilan dan awal masa nifas yaitu dengan melaksanakan perawatan payudara (Lucia, 2009).

Untuk mengatasi masalah tersebut salah satunya adalah melakukan perawatan payudara pada masa nifas dan memberikan pengarahannya tentang *breast care* (perawatan payudara) kepada ibu menyusui sedini mungkin, melakukan *Helth Education* melalui penyuluhan-penyuluhan pada ibu post partum hari pertama yang disertai demonstrasi cara perawatan payudara setelah melahirkan dengan benar, serta penyuluhan dan peragaan tentang perawatan payudara pada kunjungan masa nifas, dimana penyuluhan tepat pada waktu dapat mengembangkan kemampuan ibu dalam mengambil keputusan yang merupakan informasi keterpaduan menalar ilmiah dan sistematis (Anwar, 2005 dalam Nur, 2012). Adapun pada tahun 2015 cakupan kunjungan ibu nifas di Lombok Utara yaitu di Puskesmas Bayan sebesar (88,45%), di puskesmas Pemenang sebesar (84,10%), di Puskesmas Kayangan sebesar (87,41%), di Puskesmas Gangga sebesar (81,66%), di Puskesmas Tanjung sebesar (67,98%) (Dinas Kesehatan KLU, 2015).

Berdasarkan survei pendahuluan ibu nifas dan menyusui di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara kepada 8 orang responden didapat data ada 5 responden yang patuh melakukan perawatan payudara, 3 responden yang tidak patuh melakukan perawatan payudara, 4 responden yang mengatakan produksi ASInya lancar dan 4 responden yang mengatakan produksi ASI nya tidak lancar.

Setelah dilakukan wawancara dengan 8 responden maka dapat ditarik kesimpulan yaitu

perawatan payudara berperan penting pada penunangan pemerintah dalam pemberian ASI Eksklusif, karena dilihat dari lancar dan tidak lancarnya produksi ASI.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 01 sampai 31 Mei 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melahirkan anak hidup di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Sampel berjumlah 32 responden dengan tehnik sampling menggunakan *total sampling*. Instrument pengumpulan data dengan menggunakan pedoman wawancara dan lembar kuesioner. Uji statistik menggunakan uji *chi-square* dengan menggunakan SPSS.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	<20 Tahun	2	6,2
2	20-35 Tahun	27	84,4
3	>35 Tahun	3	9,4
JUMLAH		32	100

SUMBER : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar berada dalam kategori usia 20-35 tahun sebanyak 27 responden (84,4%), dan responden terendah berada dalam kategori usia <20 tahun sebanyak 2 responden (6,2%).

Tabel 2 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

No.	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	PNS	1	3,1
2	IRT	24	75,0
3	Wiraswasta	7	21,9
JUMLAH		32	100

SUMBER : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa yang memiliki pekerjaan terbanyak yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 24 responden (75,0%) , responden dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 7 responden (21,9%), dan responden dengan pekerjaan paling sedikit yaitu PNS sebanyak 1 responden (3,1%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	SD	8	25,0
2	SMP	6	18,8
3	SMA	8	25,0
4	DIII	1	3,1
5	S I	9	28,1
JUMLAH		32	100,0

SUMBER : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada distribusi responden menurut Pendidikan, terlihat responden yang terbanyak yaitu lulusan perguruan tinggi sebanyak 9 responden (28,1%), dan responden dengan lulusan SD dan SMA sebanyak 8 responden (25,0%), lulusan SMP sebanyak 6 responden (18,8%) dan responden lulusan DIII sebanyak 1 responden (3,1%).

Tabel 4 Distribusi Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas

No.	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Patuh	24	75,0
2	Tidak Patuh	8	25,0
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer (Kuesioner Pedoman Wawancara)

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa berdasarkan pedoman wawancara yang dibagikan tentang Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dari 32 sampel terdapat 24 responden (75,0%) termasuk dalam kategori Patuh dan 8

responden (25,0%) termasuk dalam kategori tidak patuh.

Tabel 5 Distribusi Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI)

No.	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Lancar	25	78,1
2	Tidak Lancar	7	21,9
Total		32	100,0

Sumber : Data Primer (Kuesioner)

Berdasarkan tabel 5 Distribusi Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) diatas dapat dilihat bahwa responden dengan kategori Lancar sebanyak 25 responden (78,1) dan kategori tidak lancar sebanyak 7 responden (21,9%) terhadap kelancaran produksi ASI.

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI)

No.	Kelancaran Produksi ASI	Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara				Total	
		Patuh		Tidak Patuh			
		n	%	n	%	n	%
1	Lancar	24	75,0	1	3,1	25	78,1
2	Tidak Lancar	0	0	7	21,9	7	21,9
Total		24	75,0	8	25,0	32	100

Berdasarkan tabel 6 terkait dengan Tabulasi Silang Hubungan Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (ASI) menunjukkan bahwa dari 32 responden sebagian besar dalam kategori patuh melakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 24 responden (75,0%), dalam kategori lancar sebanyak 25 responden (78,1%), dan dalam kategori tidak patuh melakukan perawatan payudara sebanyak 8 responden

(25,0%), dalam kategori tidak lancar sebanyak 7 responden (21,9%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada Ibu Nifas hari pertama di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), populasinya yaitu sebanyak 32 orang, dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang sudah melahirkan anak hidup sebanyak 32 responden.

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu post partum di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), menjelaskan bahwa yang paling banyak adalah kelompok umur 20-30 tahun, sedangkan yang paling sedikit adalah kelompok umur <20 tahun.

Seperti yang dikemukakan oleh Wong, (2008) mengatakan bahwa umur yang paling memuaskan untuk membesarkan dan mengasuh anak adalah antara 20–35 tahun. Selama umur ini seseorang dianggap berada pada kondisi yang optimum (kekuatan fisik dan psikososial).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mododahi (2018) yang berjudul Pengetahuan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Ruangannya Dahlia RSD Liun Kendaghe Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangehe, menunjukkan sebagian besar responden berumur 21-35 tahun sedangkan yang paling sedikit yang berumur <20 tahun. Pada penelitian ini peneliti berasumsi umur 20-30 tahun termasuk pada kelompok umur yang telah memiliki kematangan fisik maupun emosional. Sehingga pada usia ini lebih mudah menerima dan mencerna informasi yang didapat atau diberikan.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu post partum di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), menunjukkan bahwa responden yang paling banyak status

pekerjaannya adalah IRT sedangkan yang paling sedikit adalah pekerjaan PNS.

Juliastuti (2011), mengatakan bahwa ibu yang tidak bekerja dapat dikatakan sebagai ibu yang hanya menjalankan fungsinya sebagai ibu rumah tangga dan banyak menghabiskan waktunya dirumah tanpa terikat dengan pekerjaan diluar rumah, sehingga mempunyai banyak kesempatan untuk melakukan perawatan payudara tanpa dibatasi oleh waktu dan kesibukan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Atmawati (2010) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Ibu Post Partum di Rumah Bersalin An Nissa Surakarta, menunjukkan sebagian besar pekerjaan responden adalah IRT sedangkan yang paling sedikit adalah PNS. Sesuai dengan hasil yang peneliti temukan dilapangan bahwa ibu rumah tangga lebih mempunyai banyak waktu mengurus bayinya dengan ibu-ibu yang sibuk bekerja.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu post partum di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), menunjukkan bahwa paling banyak adalah berpendidikan Perguruan Tinggi sedangkan responden yang paling sedikit adalah D111.

Menurut Radharisnawati (2016), semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu menyusui maka semakin tinggi pula pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui untuk meningkatkan dan mengatur pola makan pada saat menyusui sehingga akan berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI.

Hal ini sejalan dengan penelitian dalam jurnal Mododahi (2018) yang dilakukan oleh Nugrahani (2015) yang berjudul Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara di BPM Mulia Petirsari Pracimantoro Wonogiri, menunjukkan sebagian besar pendidikan adalah SMA dan yang paling sedikit adalah SD. Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin banyak

pengalaman dan informasi yang didapat, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu post partum di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), bahwa sebagian besar patuh melakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 24 responden, dan yang tidak patuh melakukan perawatan payudara sebanyak 8 responden.

Pada ibu nifas sebaiknya melakukan perawatan payudara secara teratur karena selain untuk memelihara kebersihan puting, perawatan payudara juga dapat memperlancar produksi ASI. Langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara hendaknya dilakukan secara berurutan. Perawatan payudara tersebut merupakan suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI. Apabila perawatan payudara dapat dilakukan dengan baik, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar. Sedangkan pada perawatan payudara yang dilakukan kurang baik, maka produksi ASI tidak akan berjalan lancar.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan perawatan payudara yang baik, yaitu: mengompres kedua puting dengan baby oil selama 2-3 menit, membersihkan puting, melakukan pengurutan dengan gerakan memutar sebanyak 20-30 kali pada tiap payudara, pengurutan dengan menggunakan sisi kelingking sebanyak 20-30 kali pada tiap payudara, pengurutan dengan posisi tangan mengepal sebanyak 20-30 kali pada tiap payudara, dan kompres dengan air hangat lalu air dingin kemudian keringkan dengan handuk kering (Kristiyansari, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmawati (2010) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang ASI dengan Prilaku Perawatan Payudara Post Partum di Rumah Bersalin An Nissa Surakarta, menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu responden berpengetahuan baik tentang ASI dan berperilaku baik terhadap perawatan

payudara sebesar 50%. Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa ibu post partum yang sering menonton televisi, mendengarkan radio serta menerima penyuluhan mengenai kesehatan pada masa nifas hingga menyusui cenderung lebih mengerti tentang perawatan payudara.

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian yang dilakukan pada 32 ibu post partum di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), bahwa responden yang ASI nya lancar lebih banyak yaitu sebanyak 25 responden dari pada yang ASI nya tidak lancar lebih sedikit yaitu 7 responden hal ini berarti cukup baik ibu yang ASI nya lancar sehingga ibu dapat memberikan kebutuhan yang cukup untuk menyusui bayinya.

Menurut (Indiarti, 2009) cara meningkatkan kualitas ASI selain perawatan payudara juga diperlukan minum 8-12 gelas perhari, daun pucuk katuk dan sayur asin membuat air susu lebih banyak keluar, faktor jiwa pun penting, ibu yang hidup tenang lebih banyak mengeluarkan susu dari pada ibu yang sedang dalam kesedihan, dengan obat-obatan sesuai petunjuk dokter. Hal-hal yang mempengaruhi Produksi ASI.

Menurut Tyfani, Utami, dan Susmini (2017) dalam jurnal Mododahi (2018) mengatakan, kelancaran ASI yang baik dapat dilihat dari faktor ibu menyusui yang baik dimana apabila ibu memberikan ASI dalam sehari 8-12 kali. Hal-hal yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah makanan, ketenangan jiwa dan pikiran, perawatan payudara, faktor fisiologi, faktor istirahat serta faktor isapan anak (Rini & Kumala, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian Tyfani, Utami, dan Susmini (2017) dalam jurnal Mododahi (2018) mengatakan yang berjudul Hubungan Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memberikan ASI kepada bayinya dengan lancar. Pada penelitian ini peneliti berasumsi bahwa produksi ASI pada ibu post

partum sudah lancar. Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi yang ditemukan bahwa sebagian besar ibu rutin melakukan perawatan payudara.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan kepatuhan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas dengan kelancaran produksi ASI (Air Susu Ibu) di Puskesmas Pemenang Kabupaten Lombok Utara (KLU) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), dapat disimpulkan sebagai berikut :

Berdasarkan Uji Analisis *Chi-Square* dengan bantuan SPSS versi 20,0 dengan jumlah responden sebanyak 32 orang dan taraf signifikan 5% (0,005) didapatkan nilai (*p value*) 0,00, ($0,00 < 0,05$). Artinya, H_0 diterima dan H_a ditolak. Hal ini menunjukkan Ada Hubungan yang signifikan antara Kepatuhan Melakukan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Produksi ASI.

Daftar Pustaka

- Anwar 2005 dalam nur, 2012. *Biostatistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta :EGC
- Atmawati, Cintami. (2010). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang ASI Dengan Perilaku Perawatan Payudara Post Partum Di Rumah Bersalin An Nissa Surakarta*. Universitas Sebelas Maret. http://eprints.uns.ac.id/5455/1/149_21608201001221.pdf (Di akses tanggal 10 november 2017 pukul 19.00)
- Depkes RI . 2010. *Perawatan Payudara, Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB)*. Salema Medika. Jakarta
- Dinas Kesehatan Lombok Utara (KLU). 2014. *Kunjungan Ibu Nifas*
- Juliastuti, Rany. (2011). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Status Pekerjaan Ibu, & Pelaksanaan Inisiasi Menyusui Dini Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Bejijong, Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*. Universitas Sebelas Maret : Surakarta. http://eprints.uns.ac.id/5255/1/208_91011201110151.pdf (Di akses 31 mei 2019 pukul 17.00)

- Kristiyanasari, Weni. (2009). *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Lucia, 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Ed. 1* . _ Yogyakarta
Profile Kesehatan Nusa Tenggara Barat (NTB). 2017. Mataram
- Radharisnawati, Nikadek. (2016). *Hubungan Pemenuhan Gizi Ibu Dengan Kelancaran Air Susu Ibu (ASI) Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Bahu Kota Manado*. Skripsi PSIK FK UNSRAT
- Rini, Susilo & Kumala, Feti. (2016). *Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice*. Yogyakarta : Deepublish. Mei 2019
- Suririnah, Teguh. 2009. *Perawatan Payudara*.www.suririnah.depkes.com. Teguh suririnah.depkes.com, diakses tanggal 21 november 2018, pukul 19.30 wita
- Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI)*. 2017. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Tyfani, B.M., Utami, N.W., & Susmini. (2017). *Hubungan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru*. Malang. <http://publikasi.unitri.ac.id/indek.ph>