

PENGARUH BREAST CARE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI**Ita Agustiningsih¹, Norif Didik Nur Imanah², Dahlia Arief Rantauni³, Ellyzabeth Sukmawati⁴**

STIKES Serulingmas Cilacap

SUBMISSION TRACK

Submitted : 5 Agustus 2024
Accepted : 7 Agustus 2024
Published : 14 Agustus 2024

KATA KUNCI

Complementary Breast Care,
Breast Milk Production

Perawatan Payudara
Komplemen, Produksi ASI

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

itaagustiningsih9@gmail.com¹,
norifdidiknur@gmail.com²,
dahlia.rantauni@com³,
sumaqu87@gmail.com⁴

A B S T R A C T

Breastfeeding is a practice highly recommended by global health organizations such as WHO (World Health Organization) and UNICEF (United Nations Children's Fund) due to its extensive benefits for both baby and mother. Breast milk not only contains essential nutrients for the optimal growth and development of the baby but also provides protection against various diseases and infections. Despite its clear benefits, there are still challenges in optimal breastfeeding practice, particularly in maintaining sufficient breast milk production and keeping nipples healthy. Many breastfeeding mothers experience issues such as low milk production, discomfort while breastfeeding, and even nipple injuries such as inverted nipples, cracks, and pain. To address these challenges, various approaches have been developed, one of which is the complementary approach of breast care. This study aims to explore the effectiveness of the complementary breast care approach in enhancing breastfeeding production and nipple care among nursing mothers. The qualitative method is employed through a case study approach. Findings indicate that consistent use of complementary breast care can enhance breastfeeding production and alleviate nipple care issues such as inverted nipples, cracking and pain. Factors influencing effectiveness include social support, understanding of proper techniques, and consistency in care practices. Practical implications of these findings underscore the importance of providing adequate information and support to nursing mothers in implementing complementary breast care approach to support optimal breastfeeding success.

A B S T R A K

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan praktik yang sangat dianjurkan oleh organisasi kesehatan global seperti WHO (World Health Organization) dan UNICEF (United Nations Children's Fund) karena manfaatnya yang luas bagi kesehatan bayi dan ibu. ASI tidak hanya mengandung nutrisi yang penting untuk *pertumbuhan* dan perkembangan optimal bayi, tetapi juga memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit dan infeksi. Meskipun manfaatnya yang jelas, masih terdapat tantangan dalam praktik menyusui yang optimal, terutama dalam hal menjaga produksi ASI yang cukup dan merawat puting susu yang sehat. Banyak ibu menyusui mengalami masalah seperti kurangnya produksi ASI, ketidaknyamanan saat menyusui, dan bahkan cedera pada puting susu seperti puting masuk ke dalam, retak dan nyeri. Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai pendekatan telah dikembangkan, salah satunya adalah pendekatan komplementer breast care. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan komplementer breast care dalam meningkatkan produksi ASI dan merawat puting susu pada ibu menyusui. Metode kualitatif digunakan melalui pendekatan studi kasus. Temuan menunjukkan bahwa penggunaan komplementer breast care secara konsisten dapat meningkatkan produksi ASI dan mengurangi masalah perawatan puting susu seperti puting susu masuk ke dalam, retak dan nyeri. Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas inklusif dukungan sosial, pemahaman tentang teknik yang tepat, dan

konsistensi dalam praktik perawatan. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya penyediaan informasi dan dukungan yang memadai kepada ibu menyusui dalam menerapkan pendekatan komplementer breast care untuk mendukung keberhasilan menyusui yang optimal.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

PENDAHULUAN

Pemberian ASI (Air Susu Ibu) merupakan praktik yang sangat dianjurkan oleh organisasi kesehatan global seperti WHO (*World Health Organization*) dan UNICEF (*United Nations Children's Fund*) karena manfaatnya yang luas bagi kesehatan bayi dan ibu. ASI tidak hanya mengandung nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi, tetapi juga memberikan perlindungan terhadap berbagai penyakit dan infeksi. (Safitri and Rahman, 2023)

Asi mempunyai manfaat yang jelas, tetapi masih terdapat tantangan dalam praktik menyusui yang belum optimal, terutama dalam hal menjaga produksi ASI yang cukup dan merawat puting susu yang sehat. Banyak ibu menyusui mengalami masalah seperti kurangnya produksi ASI, ketidaknyamanan saat menyusui, dan bahkan cedera pada puting susu seperti puting masuk ke dalam, retak dan nyeri. (Anwar, Andika and Rosdiana, 2021)

Mengatasi tantangan ini, berbagai pendekatan telah di kembangkan, salah satunya adalah pendekatan komplementer *breast care*. Pendekatan ini melibatkan serangkaian teknik dan praktik perawatan yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta merawat puting susu agar tetap sehat dan nyaman selama proses menyusui. Teknik yang umum dilakukan dalam pendekatan ini meliputi pijatan payudara, pemberian kompres hangat, dan memastikan posisi menyusui yang benar. (Anwar, Andika and Rosdiana, 2021)

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pendekatan komplementer *breast care* dalam meningkatkan produksi ASI dan merawat puting susu, masih terdapat kekurangan dalam pemahaman mendalam tentang pengalaman ibu menyusui yang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk memahami lebih lanjut bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan secara efektif dalam konteks nyata dan faktor-faktor apa yang memengaruhi keberhasilannya. Pemahaman yang lebih baik tentang pendekatan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mendukung ibu menyusui dalam memberikan ASI secara eksklusif dan mempertahankan kesehatan payudara mereka, mempengaruhi keberhasilan dan kelangsungan menyusui. Tantangan yang umum dihadapi oleh ibu menyusui termasuk masalah seperti kecemasan terkait produksi ASI, faktor isapan bayi, faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar dan stres psikologis juga dapat menjadi hambatan dalam praktik menyusui yang sukses. (Yatsi Tangerang and Try Sumarni, 2021)

Ibu nifas sangat rentan terhadap masalah pengeluaran ASI pada awal postpartum, salah satunya Ny. L, yang merupakan ibu nifas dan belum pernah melahirkan sebelumnya, serta belum pernah keguguran sebelumnya. Ny. L melahirkan bayinya 40 jam yang lalu dengan jenis kelamin perempuan. Ny. L merasa cemas karena ASInya belum keluar serta puting susu Ny. L tenggelam, sehingga khawatir tidak bisa menyusui dan mencukupi kebutuhan nutrisi pada bayinya. Berdasarkan pada latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Peningkatan produksi ASI dan Perawatan puting susu melalui pendekatan Breast Care pada ibu menyusui” dengan metode yang di lakukan metode kualitatif dengan pendekatan kasus.

KAJIAN TEORITIS

Manfaat ASI bagi Kesehatan Bayi dan Ibu

ASI memberikan manfaat kesehatan yang penting baik bagi bayi maupun ibu. Bagi bayi, ASI merupakan sumber nutrisi yang optimal yang menyediakan semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. ASI juga mengandung antibodi dan faktor perlindungan lainnya yang membantu melindungi bayi dari infeksi dan penyakit. (Ampu, 2021)

Bagi ibu, menyusui dapat membantu dalam pemulihan pasca persalinan dengan mempercepat kontraksi rahim dan mengurangi risiko pendarahan pasca persalinan. Menyusui juga terkait dengan risiko yang lebih rendah terhadap kanker payudara, kanker ovarium, dan penyakit kronis lainnya, menyusui juga dapat memperkuat ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Tantangan dalam Praktik Menyusui

Praktik menyusui seringkali dihadapi oleh berbagai tantangan yang dapat memengaruhi keberhasilan dan kelangsungan menyusui. Beberapa tantangan yang umum dihadapi oleh ibu menyusui termasuk masalah seperti ketidaknyamanan fisik, kurangnya dukungan sosial, kecemasan terkait produksi ASI, serta persepsi negatif masyarakat terhadap menyusui di tempat umum. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang teknik menyusui yang benar dan stres psikologis juga dapat menjadi hambatan dalam praktik menyusui yang sukses. (Zikrina, 2022)

Pendekatan Tradisional dalam Merawat Payudara

Pendekatan tradisional dalam merawat payudara telah menjadi bagian integral dari perawatan ibu menyusui selama berabad-abad. Pendekatan ini mencakup berbagai teknik seperti pijat, penggunaan kompres hangat, dan perawatan puting susu yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan mengurangi ketidaknyamanan selama menyusui. Teknik pijat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke payudara, sehingga meningkatkan produksi ASI dan mempercepat penyembuhan luka. Penggunaan kompres hangat juga membantu meredakan ketegangan dan meningkatkan aliran ASI. Perawatan puting susu termasuk dalam pendekatan tradisional juga penting untuk mencegah dan mengobati retakan puting susu yang sering kali menyebabkan ketidaknyamanan saat menyusui. (Saleh and Hamzah, 2023)

Pendekatan Komplementer *Breast Care*

Pendekatan Komplementer *Breast Care* menguraikan prinsip-prinsip dan praktik yang menggabungkan berbagai teknik, termasuk pijat, kompres hangat, perawatan puting susu, dan pendekatan holistik lainnya untuk meningkatkan produksi ASI dan kesehatan payudara secara keseluruhan. Prinsip utama dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kenyamanan ibu menyusui, merangsang produksi ASI, dan mencegah atau mengatasi masalah payudara seperti retakan puting susu. Teknik pijat digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang kelenjar susu, sedangkan kompres hangat membantu meredakan ketegangan dan memperlancar aliran ASI. Perawatan puting susu melibatkan praktik untuk menjaga kelembaban dan kebersihan puting susu serta mencegah iritasi dan retakan. (Delasaputri, Lutfaturrohman and Nurrohman, 2023)

Penelitian Terdahulu tentang Efektivitas Pendekatan Komplementer *Breast Care*

Penelitian sebelumnya telah menginvestigasi efektivitas pendekatan komplementer *breast care* dalam meningkatkan produksi ASI dan merawat puting susu, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya. Studi-studi ini memberikan wawasan yang berharga tentang pendekatan ini dalam konteks praktik menyusui. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan komplementer *breast care* dapat secara signifikan meningkatkan produksi ASI dan mengurangi masalah seperti retakan puting susu. (Mulazimah *et al.*, 2023)

Faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan pendekatan ini termasuk dukungan sosial yang diterima oleh ibu menyusui, pengetahuan tentang teknik perawatan yang benar, akses

terhadap layanan kesehatan yang memadai, dan konsistensi dalam menerapkan praktik perawatan. Hasil-hasil ini memberikan landasan penting bagi upaya untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi melalui pendekatan komplementer *breast care*.

Melalui kajian teoritis ini, diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang konsep-konsep yang mendasari pendekatan komplementer *breast care*, serta konteks yang memengaruhi implementasinya dalam praktik menyusui sehari-hari.

BAHAN DAN METODE

Study kasus ini memanfaatkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif melalui studi kasus untuk memfokuskan analisis pada penggunaan pendekatan komplementer perawatan payudara oleh ibu menyusui. Metode studi kasus memungkinkan peneliti untuk secara komprehensif menyelidiki pengalaman dan persepsi ibu menyusui terhadap perawatan payudara. Partisipan penelitian adalah Ny. L yang menjadi Subjek penelitian pada Asuhan kebidanan Komprehensif, Ny. L P1A0 memiliki riwayat persalinan normal tidak Memiliki Komplikasi dan penyulit di wilayah Puskesmas Adipala 1 kabupaten Cilacap.

Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung sedangkan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu melakukan perawatan payudara (*Breast care*) pada Ny. L dengan di lakukan *breast care* selama empat hari berturut-turut dengan melakukan *breast care* dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 30 menit.

HASIL

Ny. L, usia 22 tahun P 1 A 0, Ny. L adalah seorang ibu rumah tangga postpartum 40 jam yang lalu, hasil penelitian menunjukkan bahwa Ny. L adalah ibu primigravida yang sebelumnya belum pernah melahirkan dan belum pernah keguguran, dari hal ini dapat disimpulkan bahwasanya Ny. L belum pernah memiliki pengalaman masa nifas. Hasil study kasus yang telah dilakukan pada saat kunjungan nifas pertama, ibu mengatakan ASI tidak keluar dan puting payudara ibu masuk ke dalam sehingga tidak dapat memberikan ASI secara maksimal pada bayinya, dari hasil study kasus tersebut dilakukanya Perawatan payudara (*Breast care*) yang dapat meningkatkan respons produksi ASI, meningkatkan volume ASI serta dapat menstimulasi perawatan puting payudara yang masuk kedalam, hal ini di perkuat oleh penelitian sebelumnya. (Tambunan, Sofiana and Triani Pemalia, 2023)

Perawatan payudara dapat dilakukan baik selama kehamilan maupun setelah melahirkan. khususnya pada fase pasca persalinan (menyusui) saat paling penting untuk mengeluarkan ASI. Hari 1-3 setelah melahirkan merupakan waktu ideal bagi ibu nifas untuk memulai perawatan payudara minimal dua kali sehari, dilanjutkan dengan mandi selama 30 menit pada pagi dan sore hari. Secara fisiologis, pemijatan payudara untuk merangsangnya akan menyebabkan hipofisis melepaskan lebih banyak progesteron, estrogen, dan oksitosin, serta merangsang kelenjar susu hal tersebut di perkuat oleh penelitian.(Mulazimah *et al.*, 2023)

Wawancara dilakukan pada Ny. L dengan hasil anamnesa kurangnya informasi ibu terhadap perawatan payudara yang mengakibatkan pengeluaran ASI terhambat sehingga menjadi masalah terhadap pemberian ASI pada bayinya. Bayi menerima lebih sedikit ASI dari ibu pasca melahirkan karena mereka masih belum mengetahui praktik dan metode terbaik dalam merawat payudaranya. Hal ini menyebabkan produksi ASI tidak mencukupi. Karena bayi baru lahir sering menangis dan ibu khawatir bayinya tidak mendapat cukup ASI, beberapa ibu pasca melahirkan memilih untuk menambah persediaan ASInya dengan susu formula, masalah ini menyebabkan ibu tidak selalu memberikan ASI eksklusif kepada bayi mereka. ibu yang melakukan perawatan payudara (*Breast care*) saat menyusui memberikan efek positif, gerakan dalam perawatan payudara akan memperlancar refleks pengeluaran ASI dan

meningkatkan volume ASI sehingga nutrisi dan pertumbuhan bayi terpenuhi dengan sebaiknya hal ini sesuai dengan penelitian (Damanik, 2020)

Cara mengatasi ASI tidak keluar pada ibu nifas dapat di berikan asuhan komplementer. Penulis memberikan asuhan kebidanan komplementer berupa perawatan payudara (*Breast care*) pada Ny. L selama kurang lebih 30 menit yang dilakukan selama 4 hari. perawatan payudara yang di sarankan penulis pada Ny L dilakukan pada pagi dan siang hari sebelum mandi. Penulis melakukan *breast care* pada Ny. L dan mengajarkan pada Ny L serta keluarga Ny. L untuk bisa melakukan *breast care* sendiri.

Cara melakukan *breast care* yaitu dengan meletakan handuk mulai dari bahu hingga ketiak, satu di pangkuan ibu, dan dijepit agar handuk tidak menutupi payudara. Setelah mengoleskan baby oil atau minyak kelapa ke kapas, tekan puting susu selama tiga hingga lima menit, lalu putar untuk melepaskannya. Amati apakah putingnya kotor, dan jika kotor, bersihkan kembali dengan kapas yang sudah diolesi minyak kelapa atau baby oil. Oleskan baby oil atau minyak kelapa pada kedua tangan dan pijat setiap payudara 20 hingga 30 kali. Lakukan perawatan payudara (*Breast care*) Dua kali sehari pagi dan sore hari sebelum mandi, hal ini di perkuat dari penelitian yang telah dilakukan. (Haryati *et al.*, 2022)

Penulis melakukan wawancara pada kunjungan nifas kedua yaitu pada hari ke 4 tanggal 4 februari 2024 pukul 10.00 WIB, didapatkan hasil bahwa ibu melaporkan setelah di lakukan *breast care* produksi ASI setiap harinya memiliki peningkatan pengeluaran ASI yang semakin banyak dan mencukupi kebutuhan bayi. Ibu melakukan *Breast care* sendiri dibantu keluarga secara rutin setiap hari, dan merasa metode ini sangat membantu dalam memperlancar ASI.

Tabel 1 Hasil Observasi tingkat pengeluaran ASI pasca pemberian perawatan payudara

Keterangan	Volume ASI Sebelum <i>breast care</i> (ml)	Volume ASI Setelah <i>breast care</i> (ml)	Keterangan Tambahan
Hari ke 1 Pumping	10 ml	30 ml	ASI lebih lancar
Hari ke 2 Pumping	-	50 ml	ASI lebih lancar
Hari ke 3 Pumping	-	80 ml	ASI keluar banyak
Hari ke 4 Pumping	-	100 ml	ASI keluar banyak

PEMBAHASAN

Pengumpulan data yang telah di dapatkan dari hasil pemeriksaan dan wawancara pada Ny L yang berasal dari instrumen seperti pedoman wawancara, saran, dan kritiknya yang dimana Lokasi pengambilan kasus terletak di Puskesmas Adipala 1 Kabupaten Cilacap pada saat mahasiswa melaksanakan praktik PKK III pada bulan Januari-Februari. Dari analisis data wawancara mendalam dengan ibu menyusui tersebut yang telah menggunakan pendekatan komplementer *breast care*, beberapa temuan signifikan muncul setelah dilakukan kunjungan dalam menjalani asuhan kebidanan di dapatkan hasil Peningkatan Produksi ASI, Ny. L meningkat, setelah menerapkan pendekatan komplementer *breast care*. Beliau mencatat peningkatan volume ASI yang dihasilkan setelah menerapkan teknik pijat dan kompres hangat secara konsisten.

Ny. L juga melaporkan setelah di lakukan perawatan payudara (*breast care*), dengan Teknik perawatan seperti pemijatan lembut, penggunaan kompres hangat serta menjaga kebersihan pada payudara, membantu mengeluarkan puting susu serta mengurangi retakan dan nyeri pada puting susu. Dukungan Sosial Salah satu temuan yang menonjol adalah pentingnya dukungan sosial dalam keberhasilan penerapan pendekatan komplementer *breast care*. Ny. L

merasakan dukungan positif dari pasangan, keluarga, atau para bidan yang membuat lebih termotivasi dan konsisten dalam praktik perawatan payudara.

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendekatan komplementer *breast care* dalam meningkatkan produksi ASI dan merawat puting susu. Penerapan *Breast care* secara teratur telah terbukti bermanfaat dalam memperbaiki aliran ASI dan mengurangi masalah perawatan puting susu. Menurut teori fisiologis, pijatan pada payudara merangsang sirkulasi darah dan jaringan kelenjar susu, yang pada gilirannya meningkatkan produksi dan aliran ASI. (Yuliandini and Anggeriani, 2022)

Selain itu, temuan tentang pentingnya dukungan sosial juga konsisten dengan literatur yang menyoroti peran penting keluarga dan komunitas dalam mendukung praktik menyusui yang berhasil. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa dukungan emosional, informasi, dan praktis dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan keberhasilan menyusui. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang menerima dukungan dari keluarga dan komunitas cenderung memiliki tingkat keberhasilan menyusui yang lebih tinggi. Oleh karena itu, intervensi yang menasar pada penguatan jaringan dukungan sosial bagi ibu menyusui dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan keberhasilan penerapan pendekatan komplementer *breast care*. (Kunci, 2022)

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan fokus pada pengalaman ibu menyusui hanya pada Ny. L saja. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan penelitian lintas budaya untuk mengonfirmasi temuan ini secara lebih luas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Studi ini menyimpulkan bahwa pendekatan komplementer *breast care* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan merawat puting susu pada ibu menyusui. Teknik pijat dan kompres hangat terbukti bermanfaat dalam meningkatkan volume ASI dan mengurangi masalah perawatan pada puting susu seperti membuat puting susu keluar, retakan dan nyeri. Selain itu, dukungan sosial memiliki peran penting dalam keberhasilan penerapan pendekatan ini. Ibu menyusui yang merasakan dukungan positif dari pasangan, keluarga, atau komunitas cenderung lebih termotivasi dan konsisten dalam praktik perawatan payudara.

Meskipun demikian, studi ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel yang terbatas dan fokus pada pengalaman ibu menyusui yaitu Ny. L saja. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan penelitian lintas budaya diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini secara lebih luas. Pendekatan komplementer *breast care* dapat dijadikan sebagai strategi yang efektif dalam mendukung ibu menyusui dalam memberikan ASI secara eksklusif dan mempertahankan kesehatan payudara mereka.

Saran

Memberikan edukasi dan informasi yang lebih luas kepada ibu hamil dan menyusui tentang manfaat dan teknik penggunaan pendekatan komplementer *breast care*. Ini dapat dilakukan melalui kelas persiapan menyusui, seminar, atau kampanye publik. Meningkatkan dukungan sosial bagi ibu menyusui dengan melibatkan pasangan, keluarga, dan komunitas dalam upaya mendukung praktik menyusui yang berhasil. Kampanye sosial dan program dukungan kelompok dapat menjadi strategi yang efektif.

DAFTAR REFERENSI

Ampu, M.N. (2021) 'Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Di Puskesmas Neomuti Tahun 2018', *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), pp. 9–19. Available at:

<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/view/4835%0Ahttps://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/download/4835/3730>.

Anwar, C., Andika, F. and Rosdiana, E. (2021) 'Penyuluhan Kesehatan tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Lamteuba Kecamatan Seulimum Kabupaten Aceh Besar', *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), pp. 40–45. Available at:

<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/viewFile/1427/734>.

Damanik, V.A. (2020) 'Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas', *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), pp. 13–22. Available at:

<https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>.

Delasaputri, S., Lutfaturrohman and Nurrohman, A. (2023) 'Penerapan pijat endorpin dan pijat breast care terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Kota Salatiga', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(12), pp. 1–7.

Haryati, H. et al. (2022) 'Health Counseling on Breast Care for Pregnant Women at the Maternal and Child Health Polyclinic Aliyah 2 Kendari', *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), pp. 355–359. Available at: <https://doi.org/10.35877/454ri.mattawang1187>.

Ibu, P. et al. (no date) 'CARE TERHADAP PENINGKATAN PENGELUARAN ASI', 5(1), pp. 91–95.

Kunci, K. (2022) 'Media Publikasi Penelitian ; 2022 ; Volume 9 ; No 1 Website :

<http://jurnal.akperngawi.ac.id> Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecukupan Pengeluaran ASI pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Teguhan Media Publikasi Penelitian ; 2022 ; Volume 9 ; No 1', 9(1), pp. 55–64.

Mulazimah, M. et al. (2023) 'Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Melalui Breast Care Di Puskesmas Perawatan Ngletih Kota Kediri', *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), pp. 88–97. Available at:

<https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i2.183>.

Safitri, Z. and Rahman, S. (2023) 'penyuluhan ASI eksklusif dan teknik menyusui', *Kreativitas Pada Abdimas*, 1(4), pp. 1–10.

Saleh, S.N.H. and Hamzah, S.R. (2023) 'Pelatihan payudara massage bagi ibu post partum', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), pp. 2091–2097.

Tambunan, M., Sofiana, S. and Triani Pemalia, F. (2023) 'Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Masa Nifas', 030, pp. 25–30. Available at: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.

Yatsi Tangerang, Stik. and Try Sumarni, D. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum: Literatur Review', *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), pp. 18–20. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.100>.

Yuliandini, A. and Anggeriani, D. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Di Puskesmas Pakue Kecamatan Pakue Kabupaten Kolaka Utara', *Jikkhc*, 6(1), pp. 32–38.

Zikrina (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dalam Pemberian ASI Eksklusif', *Idea Nursing Journal*, XIII(3), pp. 7–14. Available at:

<https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/22690>.