



Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Faradita Wahyuni^{1*}, Pratiwi Lumbantobing¹, Yuni Vivi Santri P.¹, Selly M. Pasaribu¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Senior Medan

*Corresponding Author: faraditawahyuni8@gmail.com

Abstrak

Merawat payudara sangatlah berarti untuk dilakukan dalam masa kehamilan sampai melahirkan. Banyak hal penting yang perlu dilakukan dalam memberikan ASI salah satunya yaitu memberikan perawatan kepada payudara, dilakukan pada usia kehamilan sudah mencapai 28 minggu maupun setelah selesai masa persalinan karena akan mempengaruhi kualitas ASI. Riset ini bertujuan untuk melihat hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas. Jenis penelitian yaitu survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, mencakup data variabel bebas dan variabel terikat yang diteliti dan di ukur dalam waktu yang bersamaan. Populasi dalam riset ini sebanyak 30 orang dan sampel sebanyak 30 orang. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. Analisis data memperoleh hasil perhitungan *p value* sebesar 0,002 (<0,05). Peneliti menyimpulkan ada hubungan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penyuluh kesehatan untuk membuat penyuluhan mengenai perawatan payudara bagi ibu yang ASI nya tidak lancar.

Kata Kunci: Perawatan Payudara, Produksi ASI, Ibu Nifas

The Relationship of Breast Care with Breast Milk Production among Postpartum Mothers

Abstract

*Breast care is urgent during pregnancy until breastfeeding. Many important things need to do to breastfeed; one of them is to provide a breast care performed when pregnancy reaches 28 weeks or after the completion of labor because it relates to breast milk production. This study aimed to determine the relationship of breast care with breast milk production among postpartum mothers. The type of the research was analytical survey with cross-sectional approach, covering independent variables and dependent variables which were collected and measured at the same time. The populations of this study were 30 people and the samples were 30 people. The data were analyzed by using chi-square test. The data analysis obtained the calculation result of *p value* 0.002 (<0.05). The researchers concluded that there was a relationship between breast care and breast milk production among postpartum mothers. The research results could be a guideline for health educators to do a breast care promotion to mothers with low milk supply.*

Keywords: Breast Care, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

Pendahuluan

Setelah Persalinan (postpartum) adalah masa puerperium. Selama masa ini, ibu akan merasakan perbedaan bentuk tubuh dan organ reproduksi kembali seperti semula, laktasi dan perubahan psikologis dalam menghadapi keluarga baru. Saat ini, merawat payudara merupakan hal terpenting dalam perawatan payudara, terutama dalam memperlancar pemberian ASI. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). ASI Eksklusif merupakan memberi ASI saja tanpa ada tambahan makanan lain sebelum mencapai usia 6 bulan (Yuli, 2015).

WHO mengatakan bahwa lebih dari 1,4 juta orang kurang memahami cara merawat payudara. The American Society memprediksi bahwa 241.240 wanita di Amerika Serikat memiliki permasalahan pada payudara karena kebersihan yang buruk. Diketahui jumlah wanita yang bermasalah dengan kebersihan pada payudara adalah 24.600, dan di Australia 14.791. Data dari Indonesia memperkirakan 876.665 orang di Sumut, berkisar 40-60% wanita yang sama sekali tidak memahami perawatan payudara (Wulan & Gurusinga, 2012).

Masalah yang timbul akibat kurangnya melakukan perawatan pada payudara adalah turunnya kuantitas ASI. Pengeluaran ASI bergantung kepada dua hormon yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Prolaktin mengganggu kuantitas ASI yang diproduksi, dan oksitosin mengurangi kualitas ASI. Perawatan payudara adalah cara untuk menjaga payudara tetap bersih, membersihkan puting untuk mencegah infeksi, melembutkan dan mengatur posisi bayi agar dapat menyusu dengan benar. Merangsang kelenjar dan hormon prolaktin dan oksitosin agar dengan mudah meningkatkan kuantitas ASI dan deteksi dini serta pengobatan kelainan puting (Wulan & Gurusinga, 2012).

Data dari Indonesia menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar perempuan (96%) menyusui anaknya, hanya 42% bayi di bawah 6 bulan yang nenek secara intensif. Dibandingkan dengan angka 50 persen WHO, data tersebut masih tidak mendekati target. Berdasarkan data yang dihimpun oleh International Child Nutrition Network (IBFAN), Indonesia menempati peringkat ketiga dari 51 negara yang berpartisipasi dalam menilai program pemberian MP- ASI. (Ecka, 2017).

PP Nomor 33 Tahun 2012 yang isinya pemberian ASI Eksklusif, menyatakan seorang ibu wajib menyusui anaknya secara eksklusif sejak lahir sampai 6 bulan. Peraturan itu di pertegas dengan kepedulian pemerintah tentang pemberian ASI Eksklusif (Jansen et al., 2010).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, Menyusui terjadi 1-6 jam setelah lahir (35,2%), kurang dari 1 jam (awal mulai menyusui) di 34,5%, sedangkan proses menyusui minimal terjadi 7-23 jam setelah lahir, atau 3,7%. Pada 2015, target rencana strategis adalah 39 persen. Dengan demikian, 55,7 persen atau tingkat target pemberian ASI eksklusif pada anak di bawah usia enam bulan telah tercapai (Kemenkes RI, 2015).

Menurut Profil Kesehatan Sumut 2018, cakupan bayi ASI eksklusif meningkat dari 2015 hingga 2020, dengan peningkatan signifikan 10% pada 2020 dibandingkan dengan 2016. , mencapai target nasional 40. %. Namun, tahun 2018 menunjukkan perubahan dibandingkan tahun 2015, dengan tingkat pencapaian nasional tidak di bawah 40%. Kota yang kurang < 10% yaitu Kota Medan (6,7%) Tebing-Tinggi (7,4%) (Syukur et al., 2016).

Melakukan perawatan pada payudara sangat dianjurkan semasa hamil sebelum menyusui. Hal tersebut karena payudara adalah pabrik ASI yang menjadi satu satunya sumber pangan bayi baru lahir, sehingga hal ini dapat diberikan sedari lahir. Dengan demikian menyusui, salah satu langkah terpenting dalam mempersiapkan menyusui yaitu perawatan payudara pada trimester ketiga dan setelah melahirkan (Keperawatan & Kemenkes, 2013).

Air Susu Ibu adalah konsumsi yang bagus untuk bayi. Karna itu, bayi sebaiknya diberikan ASI sampai usia 6 bulan dan bisa dilanjutkan sampai usia 2 tahun. Belum ada penelitian yang menampak manfaat bagi bayi, karena ASI memiliki zat yang Lengkap untuk perlindungan bayi.(8) ASI merupakan penghasil Lipit dalam larutan albumin, gula dan garam organik yang disekresikan. oleh dua kelenjar payudara ibu, yang berfungsi untuk pangan bayi. (Setianingsih, 2014).

Melakukan Perawatan pada payudara dimasa hamil adalah moment penting yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan pemberian ASI di masa depan (10) Payudara perlu

dipersiapkan sejak saat kehamilan agar dapat berfungsi dengan baik setelah bayi lahir, jika diperlukan. Pemijatan payudara untuk merangsang sekret dan membuka saluran susu dan sinus harus dilakukan dengan perlahan dan benar, karena pemijatan yang tidak tepat dapat menyebabkan kram pada rahim, sehingga terjadi kondisi yang mirip dengan tes kesejahteraan janin dengan uterotonika. Pijatan lembut disekitar areola dan Puting berdampak baik tempat ini, tetapi diingatkan kembali setelah 34 minggu. Sisa-sisa sekret susu yang tinggal pada puting dibersihkan dengan cairan pembersih. Karena payudara tegang, sensitif dan semakin berat, lebih baik menggunakan penyangga payudara. yang sesuai (*brassiere*) (Rini & Kumala, 2016).

Selama kehamilan, payudara akan lebih besar dan area di sekitar payudara akan berwarna hiperpigmentasi dan menjadi lebih sensitif. hal tersebut terjadi untuk mempersiapkan ibu hamil menyusui bayi masa depan mereka. Selain menyusui dengan pijat, ibu hamil perlu istirahat yang cukup, mengontrol emosi, dan makan makanan yang sehat dan seimbang, terutama penggunaan Fe secara teratur (Naviri, 2016).

Meningkatkan pemberian ASI harus dilakukan dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh bayi dan ibu, sebagai salah satu upaya pemberian ASI. Walaupun ASI sangat penting bagi bayi, tapi masih ada orangtua yang tidak menyusui bayinya. Faktor-faktor yang memengaruhi kecukupan ASI pada bayi antara lain: tidak memproduksi cukup ASI agar menyulitkan bayi untuk menyusui, memproduksi terlalu sedikit ASI sehingga bayi tidak mendapatkan cukup makanan, karna ada bakteri di payudara, payudara bengkak atau sakit dan terjadi pembengkakan. (Raharjo, 2014).

Untuk mendukung kecukupan ASI bagi bayi sesuai harapan, kualitas ASI adalah salah satu faktor penting untuk diperhatikan ibu, agar mendapatkan ASI yang sehat. Tapi, tidak semua ibu, saat memberi ASI, kualitas menyusui berkaitan dengan durasi, kuantitas, cara, metode, posisi dan persiapan ibu masa menyusui. Dengan demikian dapat berpengaruh kepada pengetahuannya. Masalah budaya, kesalahpahaman tentang menyusui dan menyusui, atau kurangnya pengetahuan mengenai metode ibu selama menyusui. Yang berakibat pada Air Susu Ibu (ASI) terkadang terbuang sia-sia atau tidak terpakai. (Raharjo, 2014)

Survei awal yang dilakukan di Klinik Hayati Tahun 2022 pada bulan Juli dengan jumlah ibu Nifas 10 orang di antaranya 3 orang ibu Nifas 3 hari, 2 orang ibu Nifas 2 hari, 2 orang ibu Nifas 1 hari, 1 orang ibu Nifas 16 jam pertama dan 2 orang ibu Nifas 8 jam pertama. Hanya 3 orang yang merawat payudara dan 7 orang ibu Nifas belum memberikan perawatan kepada payudaranya, dengan alasan ibu mengatakan tidak pernah mengerti tentang melakukan perawatan payudara Sehingga 7 orang ibu Nifas mengalami produksi ASI yang kurang.

Berdasarkan hasil Survey awal pada pendahuluan diatas maka saya melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perawatan Payudara dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Klinik Hayati tahun 2022.” Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana hubungan merawat payudara dengan produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Hayati tahun 2022.

Metode Penelitian

Survei yang dipakai adalah survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yang datanya yang mencangkup tentang variabel terikat (perawatan payudara) dengan variabel bebas (produksi ASI) yang diteliti dalam kurun waktu bersamaan (Iman, 2015).

Riset ini dilakukan di Klinik Hayati Jalan Marelan Pasar II Medan. Populasinya adalah seluruh ibu Nifas ≥ 2 minggu yang ada di Klinik Hayati pada bulan Agustus sampai September Tahun 2022 yaitu sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total populasi Data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *Collecting, Cheking Coding, Entering, processing*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi-square*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian terlihat dari 30 responden (100%), yang perawatan payudara, dilakukan dan produksi ASI-nya lancar sebanyak (30%) dibandingkan dengan yang produksi ASI tidak lancar (6,6%). Sedangkan pada hasil kelompok tidak menjalankan perawatan payudara, produksi ASI tidak produktif lebih besar kuantitasnya (50%) bila dibandingkan dengan produksi ASI nya lancar (13,5%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Klinik Hayati

Perawatan Payudara	Produksi ASI				N		P Value	OR
	Lancar		Tidak Lancar					
	F	%	F	%	F	%		
Dilakukan	9	30	2	6,6	11	36,3	0,002	16,875
Tidak	4	13,5	15	50	19	63,3		

Hasil statistik *chi-square* terlihat bahwa $p = 0,004 < (0,05)$ artinya ada hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu Nifas di Klinik Hayati tahun 2022.

Hasil *Odd Ratio* (OR) sebesar 16,875 menunjukkan dengan memberikan pijatan lembut pada payudara maka akan meningkatkan peluang sebesar 16 kali lipat lebih banyak untuk ibu memiliki produksi ASI lebih lancar bila dibandingkan dengan tidak melakukan perawatan payudara.

Selama hamil, volume payudara meningkat dan area sekitar puting menjadi hiperfigurasi dan menjadi lebih sensitif. Hal ini dilakukan agar mempersiapkan ibu hamil menyusui bayinya di masa depan. Selain memberikan pijatan lembut pada payudara, ibu hamil sangat memerlukan istirahat yang baik, kontrol emosi dan konsumsi pangan yang teratur, terutama penggunaan tablet zat besi secara teratur (Naviri, 2016).

Selama bulan kesembilan hamil, selsel dipayudara bertumbuh dan mempersiapkan fungsi memproduksi makanan untuk bayi baru lahir. Setelah itu, hipofisis mengeluarkan prolaktin jika hormon diproduksi oleh plasenta tidak ada penghambatnya. Pembuluh darah di payudara menjadi abses, menyebabkan panas, bengkak, dan nyeri. Sel-sel yang memproduksi susu mulai berfungsi agar kolostrum keluar dan kemudian menyusui dimulai. Perawatan payudara sangat dianjurkan bagi ibu postpartum. Payudara Anda harus dicuci dengan hati-hati sesering mungkin, mulai awal sampai hari ke 3 setelah melahirkan, dan saat Anda menyusui secara teratur. Ini membantu mencegahnya masuk ke puting susu atau mulut bayi Anda. (Naviri, 2016).

Hubungan Merawat Payudara dengan Kualitas ASI pada Ibu Nifas. Selanjutnya dilakukan uji statistik dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$, dengan *pvalue* (0,002) < (0,05), artinya ada hubungan yang berarti antara merawat payudara dengan produksi ASI pada ibu Nifas di Klinik Hayati tahun 2022.

Penelitian yang dilakukan oleh Masnila yang berjudul hubungan perawatan payudara dengan produksi asi pada ibu Nifas di Rumah Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa 2013 bahwa hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* 0,001 yang berarti ada hubungan perawatan payudara terhadap produksi ASI (Keperawatan & Kemenkes, 2013).

Hasil penelitian ini sama dengan riset yang diperoleh Nurfina Fujii Lestari berjudul “Hubungan Perawatan Payudara Dengan Produksi ASI Ibu Pada Masa Nifas” di RS Labuang Baji Makassar Tahun 2015, dan teknik yang digunakan adalah transversal. Pemukiman tersebut ditinggalkan oleh ode yang menguasai RSUD Labuang baji Makasar ode Agustus-September 2015. Makanan tersebut digunakan oleh ikan paus pembunuh yang menjadi sasaran, yang digunakan oleh 36 responden. Secara lisan, dengan bantuan pengirim, kuesioner disusun, yang selanjutnya diproses menggunakan *chi-square*. dengan batas kemaknaan $\rho < 0,05$ dan hasil penelitian di dapatkan ada hubungan perawatan payudara dengan produksi ASI dimana nilai $\rho=0,038 < 0,05$. (Naviri, 2016).

Melakukan perawatan pada payudara selama hamil hingga menyusui sangatlah penting. Dimana payudara adalah satu satunya yang mampu menghasilkan ASI yang menjadi panganan utama bayi yang baru lahir. (Jauhari & Fitriani, 2018).

Produksi ASI dihasilkan oleh hormone prolaktin yang dirangsang oleh kelenjar *hipofise anterior* yang berada didasar otak. Hal tersebut yang dapat meningkatkan ASI antara lain, pangan, ketenangan jiwa dan pikiran, pekerjaan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat dan faktor isapan (Prabasiwi et al., 2015).

Di klinik persalinan lainnya pernah dibuat program perawatan payudara yang dibimbing oleh instruktur khusus. Kelas ini bertujuan untuk menambah produksi ASI. Walaupun begitu dianjurkan untuk melakukan pijat payudara secara berkala di kehamilan <34 minggu karena dianggap dapat memicu terjadinya kelahiran prematur.

Keberhasilan menyusui membutuhkan perawatan payudara yang teratur. Perawatan payudara bertujuan untuk memastikan bahwa Anda menghasilkan cukup ASI saat menyusui, payudara Anda sehat, dan payudara Anda terlihat bagus saat Anda menyusui (Wagiyo et al., 2016). Secara umum, wanita hamil antara 6 dan 8 minggu memiliki payudara yang lebih besar. Payudara menjadi lebih gelap, kencang, lebih nyeri, juga terlihat lebih jelas di dermis, dengan stimulasi yang membesar dan melebar. Kelenjar Montgomery di area areola terlihat jelas juga menonjol. (Wagiyo et al., 2016).

Selama mengandung, selsel dipayudara berkembang dan mempersiapkan fungsinya untuk memberi nutrisi pada bayi baru lahir setelah lahir, saat hormon yang diproduksi oleh plasenta sudah tiada lagi untuk bayi. hipofisis menghambat, pengeluaran prolaktin, sampai hari ketiga masa nifas, prolaktin ternyata berpengaruh pada payudara. Pembuluh darah di dada membengkak dengan darah, menyebabkan panas, abses, dan nyeri. Sel yang memproduksi ASI mulai bekerja dan ASI akan mencapai puting melalui saluran susu, dimana sebelumnya kolostrum diproduksi, lalu laktasi dimulai. Perawatan payudara sangatlah penting dilakukan setelah melahirkan. Payudara sesering mungkin dibersihkan dengan hati-hati dengan memijatnya selama waktu mandi dan dari hari setelah lahir dan selama menyusui secara teratur. Ini akan menghilangkan residu kolostrum atau susu yang kering dan mencegah bakteri menumpuk dan masuk ke puting dan mulut bayi Anda (Merryana Adriani, 2016).

Peneliti berpendapat, bahwa sebagian responden tidak melakukan perawatan payudara dikarenakan pemahaman ibu tentang perawatan payudara masih kurang, karena kurangnya informasi yang di peroleh dan memang benar-benar tidak mengetahui apa itu perawatan payudara. Sehingga ibu merasakan ASI tidak lancar dan beberapa faktor lainnya seperti makanan, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, puting susu rata dan faktor obat-obatan. Agar terhindar dari hal tersebut, dianjurkan pada ibu Nifas untuk merawat payudara dan makanan yang bergizi seperti banyak mengkonsumsi sayuran hijau agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi dengan baik.

Sebagian responden sudah melakukan perawatan payudara tetapi produksi ASI tidak lancar disebabkan oleh kurangnya stimulasi

menyusu pada bayi sehingga ASI sulit untuk dikeluarkan dan volume ASI tidak bertambah. Sedangkan responden yang tidak melakukan perawatan payudara tetapi produksi ASI lancar disebabkan oleh jumlah anak dan jarak anak yang terlalu dekat sehingga produksi ASI ibu lancar dan ibu juga sering mengkonsumsi sayuran hijau.

Dalam hal menyusui, salah satu langkah terpenting dalam mempersiapkan menyusui adalah perawatan payudara selama trimester ketiga kehamilan dan setelah melahirkan. Masa Hamil, payudara mengalami abses dan area di sekitar puting mengalami hiperpigmentasi. Saat bengkak, payudara mudah teriritasi dan mudah terluka, sehingga perlu tindakan perawatan payudara pada masa kehamilan dan setelah melahirkan. Namun masih terlihat banyak ibu yang tidak melakukan perawatan pada payudara dengan alasan belum memahami manfaat dari tindakan tersebut.

Kesimpulan

Hasil pengolahan data yang dilakukan dengan tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha = 0,05$, menyatakan signifikan probabilitas merawat payudara dengan produksi ASI pada ibu Nifas adalah $pvalue (0,002) < (0,05)$, tandanya ada hubungan yang berartiantara perawatan payudara dengan produksi ASI pada ibu Nifas di Klinik Hayati tahun 2022

Diharapkan pihak para bidan untuk dapat memberikan pelayanan tentang pentingnya perawatan payudara sehingga ibu tidak mengalami produksi ASI tidak lancar.

Daftar Pustaka

- Ecka, P. (2017). *Pekan ASI Ssedunia*.
- Iman, M. (2015). *Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan*. Citapustaka Media Perintis.
- Jansen, P. W., Roza, S. J., Jaddoe, V. W., Mackenbach, J. D., Raat, H., Hofman, A., Verhulst, F. C., Tiemeier, H., Doenges, M., Moorhouse, M., Murr, A., Farrow, C. V., Blissett, J., Kemenkes, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 33, Delivery, C., Decision, E., Practice, C. N., Flint, A., ... Ladner, P. K. (2010). Standards & Practice. *Journal of the American Dietetic Association*, 14(1), 17–24. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jauhari, I., & Fitriani, R. (2018). *Perlindungan Hak Anak terhadap Pemberian Air Susu Ibu (ASI)*

- [BOOK]. Deepublish.
- Katuuk, M. (2018). *Hubungan pengetahuan perawatan payudara dengan kelancaran produksi asi pada ibu Nifas di ruangan dahlia rsd liun kendaghe tahuna kabupaten kepulauan sangihe*. 6.
- Kemenkes RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kemenkes RI* (Vol. 70, Issue 8). <https://doi.org/10.1111/evo.12990>
- Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2013). *Pada Ibu Nifas Di Rumah Bersalin Tutun Sehati Tanjung Morawa 2013*. 26–31.
- Merryana Adriani, S. K. M. (2016). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Prenada Media.
- Naviri, T. (2016). *Buku Pintar Kesehatan dan Kecantikan Payudara* [BOOK]. Elex Media Komputindo.
- Prabasiwi, A., Fikawati, S., & Syafiq, A. (2015). ASI Eksklusif dan Persepsi Ketidakcukupan ASI [JOUR]. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 282–287.
- Raharjo, B. B. (2014). Profil ibu dan peran bidan dalam praktik inisiasi menyusui dini dan asi eksklusif [JOUR]. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 53–63.
- Rini, S., & Kumala, F. (2016). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice* [BOOK]. Deepublish.
- Setianingsih, H. R. (2014). *Manfaat ASI Eksklusif Untuk Buah Hati Anda*. Gosityen PUBLISHING.
- Syukur, P., Maha, Y., Kesehatan, P., Ri, K., Kesehatan, P., Kota, K., Kabupaten, R., Provinsi, K., Statistik, P., Berencana, K., Bkkbn, N., & Sumatera, P. (2016). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*.
- Wagiyo, N., Kp, S., Kep, M., Mat, S., & Putrono, S. K. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologi dan Patologis*. Penerbit Andi.
- Wulan, S., & Gurusinga, R. (2012). *Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) Terhadap Volume Asi Pada Ibu Nifas (Nifas) Di Rsd Deli Serdang Sumut Tahun 2012*.
- Yuli, A. R. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.