

PENGARUH *BREAST CARE* TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK CITRA ADINDA

Devi Eka Saputri ¹, Tita Septi Handayani ², Yatri Hilinti ³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu

Jl. Merapi Raya No. 42 Kebun Tebeng Kota Bengkulu (085378440663)

ekasaputridevi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kabupaten Musi Rawas merupakan daerah dengan jumlah ibu nifas terbanyak ketiga di Sumatera Selatan dan penyumbang ibu nifas terbesar di Kabupaten Musi Rawas salah satunya adalah Klinik Citra Adinda yaitu sebanyak 242 orang ditahun 2022 dan ditahun 2023 sebanyak 34 orang. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan merangsang ASI keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan, seperti *breast care*.

Tujuan: Diketuinya pengaruh *breastcare* terhadap kelancaran asi pada ibu post partum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Metode: Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design* yaitu pada paradigma ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penelitian ini telah dilakukan di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas pada tanggal 15 Mei- 15 Juni 2023. Sampel dari penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi (*total population*) ibu post partum di wilayah kerja klinik citra adinda yaitu 34 orang.

Hasil penelitian: Menunjukkan rata-rata (*mean*) kelancaran ASI saat pre test adalah 3.088 sedangkan pada post test yaitu 6.500. Hasil uji menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,015 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan *breastcare* terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

Simpulan: Ada pengaruh *breastcare* terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Kata kunci: *Breastcare*, Kelancaran ASI, Post Partum

ABSTRACT

Background: Musi Rawas Regency is the area with the third highest number of postpartum mothers in South Sumatra and the largest contributor to postpartum mothers in Musi Rawas Regency, one of which is the Citra Adinda Clinic, with 242 people in 2022 and 34 people in 2023. Milk production is influenced by the hormone prolactin while expenditure is influenced by the hormone oxytocin. The hormone oxytocin will stimulate milk to come out through stimulation to the nipples through baby sucking or through massage, such as breast care.

Purpose: Knowing the effect of breastcare on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers at the Citra Adinda Clinic, Musi Rawas Regency, South Sumatra..

Method: The type and design of the research is quantitative with an analytic experimental design with a pre-experimental type with a pretest-posttest one group design approach, namely in this paradigm there is a pretest before being given treatment so that the results of the treatment can be known more accurately, because it can be compared with conditions before and after being given treatment. This research was conducted at the Citra Adinda Clinic, Musi Rawas Regency on May 15-June 15, 2023. The sample for this study was the entire population (total population) of post partum mothers in the working area of the Citra Adinda clinic, namely 34 people.

Result: Shows the average (mean) smoothness of ASI during the pre test was 3,088 while in the post test it was 6,500. The test results showed a $p\text{ value} = 0.015 < \alpha = 0.05$, which means that there is a significant effect of implementing breastcare on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers.

Conclusion: There is an effect of breastcare on the smoothness of breastfeeding in post partum mothers at the Citra Adinda Clinic, Musi Rawas Regency, South Sumatra

Keywords: Breastcare, Smooth ASI, Post Partum

PENDAHULUAN

Upaya menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) menurut United Nation Childrens Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) merekomendasikan sebaiknya bayi hanya disusui air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan. ASI eksklusif dianjurkan pada enam bulan pertama kehidupan karena ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak gizi yang diperlukan anak pada umur tersebut. Pengenalan dini makanan yang rendah energi dan gizi atau disiapkan dalam kondisi yang tidak higienis dapat menyebabkan bayi mengalami kurang gizi dan terinfeksi organisme asing, sehingga bayi mempunyai daya tahan tubuh yang rendah terhadap penyakit (Informasi Data Buletin ASI, 2018)

Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kemenkes tahun 2015 menunjukkan cakupan ASI eksklusif sebesar 54,3% dari target yang ingin dicapai sebesar 80%. Cakupan ASI di Indonesia mengalami peningkatan menjadi 42% dari 32% (Kementrian Kesehatan, 2017). Di Indonesia, jumlah ibu menyusui sebesar 96% tetapi hanya 42% ibu yang memberikan ASI eksklusif ke bayi berusia di bawah 6 bulan. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2020 menunjukkan cakupan pemberian ASI eksklusif mengalami penurunan 70,33% menjadi 63,44% dari target yang ingin dicapai sebesar 80%.

Pemberian ASI eksklusif di negara berkembang hanya sebesar 39% ibu-ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya (UNICEF, 2013). Persentase pemberian ASI

eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 47,64 mengalami penurunan bila dibandingkan dengan tahun 2016 sebesar 54,0% dan hal ini masih jauh dari salah satu sasaran Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015 tentang pemberian ASI eksklusif adalah sekurang-kurangnya 80 % (Kemenkes RI, 2018).

Kabupaten Musi Rawas merupakan daerah dengan jumlah ibu nifas terbanyak ketiga di Sumatera Selatan dan penyumbang ibu nifas terbesar di Kabupaten Musi Rawas salah satunya adalah Klinik Citra Adinda yaitu sebanyak 242 orang ditahun 2022 dan ditahun 2023 sebanyak 34 orang.

Upaya pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi tidak lepas dari banyak kendala yang di alami oleh Ibu, misalnya ibu takut gemuk, sibuk, payudara kendor, dan sebagainya. Ada juga ibu yang ingin menyusui bayinya tetapi ASI yang keluar hanya sedikit atau produksi ASI yang kurang lancar. Produksi ASI yang kurang menjadi alasan bagi ibu untuk berhenti menyusui . Dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Asih, 2021).

Ibu yang jarang atau tidak menyusui bayinya akan menyebabkan refleksi prolaktin terhenti, sehingga sekresi ASI juga akan terhenti, alveoli akan meluruh kemudian seiring menstruasi alveoli akan terbentuk

kembali, mekanisme ini mencegah penuhnya payudara yang diperlukan ketika bayi berhenti menyusui atau bahkan tidak menyusuk sama sekali. Sebaliknya ibu yang menyusui bayinya secara sering akan meningkatkan produksi susu 2 kali lipat (Muliawati, 2021).

Pantangan lain yang sering dialami oleh ibu saat menyusui bayi yaitu ibu merasa bahwa produksi ASI yang dihasilkan kurang mencukupi sehingga menghambat aktivitas menyusui, karena bayi sering menangis, bayi tidur tapi tidak nyenyak, bayi sering terbangun, dan bayi terlihat kurus. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi hingga berusia dua tahun. Ketenangan pikiran dan keikhlasan ibu untuk menyusui bayinya merupakan faktor pendukung yang penting selain persiapan fisik seperti makan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, pijat payudara, dan mempelajari manajemen menyusui yang benar (B. N. Sari, 2021).

Menurut penelitian Ernalinda, Mera dan Gina (2016), menyatakan bahwa kurangnya produksi ASI dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI seperti isapan bayi yang tidak sempurna, faktor kejiwaan dan faktor umur.

Perlu adanya upaya untuk meningkatkan pengeluaran ASI, dalam upaya pengeluaran ASI ada dua hal yang mempengaruhi yaitu produksi dan

pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan merangsang ASI keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan (Brier & lia dwi jayanti, 2020) .

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI secara praktis dan dapat diterapkan oleh ibu atau keluarga di rumah yaitu dengan cara melakukan Breast Care. Breast care adalah suatu tindakan perawatan, yang dilaksanakan, baik oleh ibu post partum maupun di bantu oleh petugas kesehatan atau orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Gerakan pada perawatan payudara bermanfaat melancarkan pengeluaran ASI, mencegah tersumbatnya saluran susu, dan memperlancar sirkulasi darah. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan pada saat melahirkan, tetapi juga dapat dilakukan pada saat hamil mulai trimester tiga (F. N. Sari & Suhertusi, 2021).

Survei awal yang telah dilakukan di Klinik Citra Adinda pada bulan Maret 2023, terdapat 7 orang pasien post partum normal yang tidak pernah melakukan perawatan payudara didapatkan hasil hanya 2 orang ibu yang mengaku sudah menyusui bayinya pada 24 jam pertama, setelah melahirkan sedangkan 5 orang ibu mengatakan belum menyusui dan sudah memberikan susu formula kepada bayinya dikarenakan anaknya yang terus menangis sedangkan ASI ibu belum keluar.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Breast Care terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Post Partum di Klinik Citra Adinda

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu Post Partum (Umur, Pendidikan dan Pekerjaan) di Klinik Citra Adinda

Karakteristik	F	%
Umur :		
<20 tahun - >35 tahun	4	11,76
20-35 tahun	30	88,24
Pendidikan :		
Rendah	20	58,8
Tinggi	14	41,2
Pekerjaan :		
Tidak bekerja	24	70,59
Bekerja	10	29,41
Total	34	100

Hasil analisis univariat dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden (88,24%) berumur <20 dan >35 tahun, sebagian besar responden (58,8%) berpendidikan rendah, dan sebagian besar responden (70,59%) tidak bekerja.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI sebelum perlakuan Breast Care di Klinik Citra Adinda

No	Skor	Kategori	F	%
1	<4	Tidak Lancar	26	76,5
2	≥4	Lancar	8	23,5
Total			34	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hanya 8 responden (23,5%) yang mengalami pengeluaran ASI lancar, dan lebih dari sebagian responden yaitu 26 responden (76,4%) mengalami pengeluaran ASI tidak Lancar.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kelancaran ASI setelah perlakuan Breast Care di Klinik Citra Adinda

No	Skor	Kategori	F	%
1	<4	Tidak Lancar	9	26,5
2	≥4	Lancar	25	73,5
Total			34	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan lebih dari sebagian yaitu 25 responden (73,5%) mengalami pengeluaran ASI Lancar dan sebagian kecil yaitu 9 responden (26,5%) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar.

Tabel 4 Rata-rata kelancaran ASI pada Ibu nifas sebelum dan setelah dilakukan perlakuan Breast care di Klinik Citra Adinda

Kelompok	N	Mean	Min-Max	SD	T	Nilai -p
Pre test	34	3.088	1-5	.4790	2.90	0.015
Post Test	34	6.500	3-8	.3930	4	15

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji T yang dilakukan terhadap 34 orang ibu post partum menunjukkan bahwa rata-rata (mean) kelancaran ASI saat pre test adalah 3.088 sedangkan pada post test yaitu 6.500. Hasil uji menunjukkan nilai p value = 0,015 < α = 0,05 yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan breatacare terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Karakteristik ibu Post Partum di Klinik Citra Adinda

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari setengah responden (88,24%) berumur <20 - >35 tahun, sebagian besar responden (58,8%) berpendidikan rendah, dan sebagian besar responden (70,59%) tidak bekerja.

Hal ini terjadi karena umur < 20 tahun - >35 tahun adalah umur yang tidak baik untuk bereproduksi karena pada umur < 20 tahun, seorang wanita belum siap secara fisik, emosional dan mental. Kondisi tersebut dapat berakibat buruk pada waktu hamil, bersalin dan menyusui. Pada usia >35 tahun, faktor kualitas sel telur, kapasitas serviks, dan kondisi hormonal sehingga akan berpengaruh pada proses hamil, bersalin dan menyusui. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati Wiulin (2016) menyatakan bahwa hampir sebagian responden (48 %) berada pada rentang umur <20 tahun atau >35 tahun.

Jika dilihat dari pendidikan sebagian besar responden atau 58,8% ibu postpartum pendidikannya rendah. Menurut Notoadmodjo (2010) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi dan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka akan mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vika dan Sulastri (2012) yang menyatakan bahwa dari 32 responden didapati sebagian besar berpendidikan rendah. Pendidikan kesehatan dapat diberikan oleh petugas kesehatan pada saat ibu melakukan kunjungan kehamilan sehingga melalui pendidikan kesehatan yang diterimanya ibu dapat meningkatkan pengetahuannya.

Berdasarkan status pekerjaan responden bahwa hampir sebagian responden (29,41%) tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari Vika dan Sulastri (2012) yang menyatakan bahwa dari 32 responden sebagian besar sebagai ibu rumah tangga. Pada masa sekarang bekerja merupakan kebutuhan setiap individu. Melalui bekerja keluarga mampu memenuhi kebutuhan keluarga, seperti kebutuhan pangan, sandang, papan maupun kebutuhan sosial. Oleh karena itu responden dengan status bekerja dapat menggunakan penghasilannya sebagai modal untuk membeli buku tentang ASI. Namun dikarenakan sulitnya peluang kerja di masa kini, sehingga sebagian besar responden memilih mengurus hal rumah tangga dibandingkan bekerja di luar.

Secara fisiologis perawatan payudara dengan merangsang buah dada akan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon progesterone dan estrogen lebih banyak lagi dan hormon oksitosin dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan sehingga ASI bisa keluar dengan lancar.

2. Gambaran Frekuensi Kelancaran ASI sebelum dan setelah tindakan Breastcare

Hasil penelitian menunjukkan pada pre test hanya 8 responden (23,5%) yang mengalami pengeluaran ASI lancar, dan lebih dari sebagian responden yaitu 26 responden (76,4%) mengalami pengeluaran ASI tidak Lancar. Sedangkan pada hasil post test menunjukkan lebih dari sebagian yaitu 25 responden (73,5%) mengalami pengeluaran ASI Lancar dan sebagian kecil yaitu 9

responden (26,5%) mengalami pengeluaran ASI tidak lancar.

Penelitian Setyaningsih, Ernawati, dan Rahayu (2020), mengemukakan bahwa saat sebelum dilakukan perawatan payudara sebagian besar responden ibu nifas mengalami produksi ASI yang kurang lancar, sedangkan setelah dilakukan perawatan payudara ASI yang dihasilkan menjadi lebih banyak dan pengeluaran relatif lebih lancar. Perawatan payudara menjadi salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk produksi ASI lebih banyak secara kuantitatif. Dengan demikian, bayi dapat dengan mudah mendapatkan haknya untuk mendapatkan makanan pokok yang sarat dengan nutrient, sehingga membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya.

Perawatan payudara juga mempunyai tujuan lain, yaitu mencegah terjadinya sumbatan ASI, menjaga higienitas, menjaga kelenturan puting susu untuk mencegah terjadinya iritasi atau lecet pada puting susu ibu. Pernyataan ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Lestari dkk (2019) dalam penelitiannya bahwa setelah dilakukan intervensi perawatan payudara selama 3 hari berturut-turut secara teratur dengan frekuensi 2 kali perhari selama 30 menit terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI secara kuantitatif.

Penerapan perawatan payudara yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan (massage), perawatan puting susu, dan pengompresan pada daerah payudara. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Fatmawati, Syaiful dan Wulansari (2019), mengemukakan dalam

penelitiannya bahwa adanya peningkatan pengeluaran produksi ASI secara lancar setelah 3 hari dilakukan intervensi selama 2 kali pada pagi dan sore hari dengan durasi 30 menit, dan didapatkan bahwa kecemasan pada ibu nifas dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi hormon oksitosin sehingga pengeluaran ASI pada ibu nifas tidak efektif atau lancar.

3. Pengaruh Breast care terhadap kelancaran ASI

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 34 orang ibu post partum menunjukkan bahwa rata-rata (mean) kelancaran ASI saat pre test adalah 3.088 sedangkan pada post test yaitu 6.500. Hasil uji menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,015 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh signifikan pelaksanaan breast care terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti & Setyaningsih (2016), mengemukakan bahwa teknik breast care pada ibu post partum efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu yang sedang menyusui. Faktor rangsangan dapat berupa hisapan pada bayi serta perawatan fisik yaitu perawatan payudara (breast care) dan melakukan pijat oksitosin. Perawatan payudara yang dilakukan sejak awal nifas bermanfaat dalam kelancaran sirkulasi darah sekitar mammae, dengan demikian tekanan introduktif akibat dari bendungan ASI di duktus laktiferus dapat berkurang.

Bayi dapat lebih mudah untuk menghisap dan memperoleh ASI sesuai dengan hak dan kebutuhannya. Diharapkan pada ibu nifas dapat melakukan teknik breast care, serta

dapat meningkatkan kecukupan ASI eksklusif melalui dukungan teknik breast care pada ibu post partum. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Puspita (2019) mengemukakan bahwa, sebagian besar produksi ASInya lancar setelah dilakukan breast care sehingga disimpulkan bahwa breast care efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2018), yang mendapatkan hasil bahwa perlakuan atas perawatan payudara berkaitan erat dengan peningkatan ASI secara kuantitas. Perawatan payudara bisa menjadi sebuah saran penting bagi ibu hamil maupun ibu post partum sebagai perawatan yang rutin dilakukan dalam membantu keberhasilan ASI eksklusif. Sumarni (2019) mengemukakan bahwa treatment breast care efektif dalam memperlancar produksi ASI.

Salah satu upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan yaitu dengan melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. Perawatan payudara sangat bermanfaat untuk menjaga kebersihan payudara diantaranya kebersihan pada puting susu agar terhindar dari infeksi karena penumpukan kotoran dan melunakkan serta memperbaiki bentuk puting susu. Pada saat proses menyusui berjalan dengan baik maka akan merangsang kelenjar-kelenjar pada payudara serta merangsang hormon prolaktin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dan kelancaran ASI. (Roesli, 2009; Riksani, 2012).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sri dan Rahmad (2012) yang

menyatakan bahwa rerata volume ASI sebelum dilakukan perawatan payudara (breast care) sebesar 4,5, sedangkan sesudah dilakukan breast care rerata volume ASI naik menjadi 6,44. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan perawatan payudara terhadap volume ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

Demikin juga penelitian Tyfani (2017) mendapatkan hasil bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu postpartum. Apabila ibu melakukan perawatan payudara dengan baik maka akan meningkatkan dan menambah volume ASI. Perawatan payudara perlu diperhatikan dalam proses laktasi yang seringkali menjadi solusi bagi ibu nifas, karena pada hari-hari pertama kelahiran merupakan masa penyesuaian yang berat dan seringkali ASI tidak lancar karena pengaruh hormon progesteron. Perawatan payudara bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah dihisap oleh bayi dan ibu merasa nyaman, rileks serta bahagia dengan kehadiran bayinya

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Breast Care terhadap Kelancaran ASI pada ibu Post Partum di Klinik Citra Adinda dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *breastcare* terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. Di Klinik Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Sumatera Selatan.

Diharapkan pada peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian serupa dapat mengurangi keterbatasan yang peneliti lakukan saat ini, baik dalam hal, alat ukur, keterbatasan

dalam pengumpulan data dari responden, terlebih jika peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis multivariat dengan membandingkan beberapa variabel sehingga didapat data yang lebih variatif yang dapat dijadikan masukan dalam menyusun rencana tindakan kebidanan, serta dengan jumlah sampel yang lebih banyak, menambahkan referensi dan penelitian terkait yang lebih banyak

REFERENSI

1. Alfaridh, A. Y., Azizah, A. N., Ramadhaningtyas, A., Maghfiroh, D. F., Amaria, H., Mubarakah, K., Arifatuddina, M., Shafira, N., Widyasanti, N., Kumala, S. S., & Nurwahyuni, A. (2021). Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan tentang ASI Eksklusif pada Remaja dan Ibu dengan Penyuluhan serta Pembentukan Kader Melalui Komunitas "CITALIA." *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskesmas)*, 1(2), 119–127.
2. Ardhiyanti, L. P., & Rosita, E. (2021). Hubungan kelelahan ibu pospartum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum. *Health Science Development Journal*, 2(2), 1–9.
3. Asih, Y. (2021). Bantal menyusui memengaruhi motivasi, musculoskeletal disorder pada ibu menyusui produksi ASI, breastfeeding pillow affects motivation, breastmilk production , and musculoskeletal disorder in breastfeeding mothers. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 435–445.
4. Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). No (1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
5. Fadli, W. M., & Indriani. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum Hari 1-3 di RSUD Kabelota. 5(Januari), 361–370.
6. Febriyona, R., & Tuna, M. (2018). Prosiding Seminar Nasional 2018 Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas. 2015, 225–234.
7. Istirokhatun, T., & Aulia, M. (2017). Potensi Chlorella Sp. untuk Menyisihkan COD dan Nitrat dalam Limbah Cair Tahu. 14(2).
8. Latifah, J., Wahid, A., & Agianto. (2015). Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin. 3(1), 34–43.
9. Lexy, J. M. (2014). Metode Studi kasus Kualitatif. 25–29.
10. Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. 8(2), 41–47.
11. Mardjun, Z., Korompis, G., & Rompas, S. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Selama Dirawat Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Ibu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22901>
12. Marlina, Li., & Hilmawan, R. G. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kembalinya Menstruasi di

- Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 16(1), 127–134.
13. Muliawati, D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Breast Care dan Pijat Oksitosin pada Ibu Masa Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 192–198.
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0,5&qsp=3&q=manfaat+pijat+oksitosin+ibu+hamil&qst=bb#d=gs_qabs&t=1658062242504&u=%23p%3D5_9SKH zjdzYJ
 14. Nurahmawati, D., Mulazimah, M., Ikawati, Y., Agata, D. D., & Pratika, R. (2021). Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Pasca Persalinan Dini Dalam Memberikan ASI Eksklusif Di Rumah Sakit Angkatan Darat Di Kota Kediri. *Abdimas: Papua Journal of Community Service*, 3(2), 61–67.
<https://doi.org/10.33506/pjcs.v1i2.1416>
 15. Prasetyo, M. H., & Hasyim. (2022). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32.
<http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
 16. Ranggi Trisnanda Putri, M., Eka Widyastuti, D., & Yessy Mareta, M. (2019). The Effectiveness Of Providing Health Education For Lactation Preparation On Knowledge And Behavior Of Breast Care In Third Trimester Pregnant Women. 000.
 17. Retnaningtyas, E., Suhita, B. M., Febriani, N., Martiana, Serianti, Noviyanti, & Selviana. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Teknik Perawatan Payudara dan Manfaat Asi. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–43.
<https://doi.org/10.34306/adimas.v3i1.808>
 18. Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98.
<https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1276>
 19. Sari, B. N. (2021). Program studi ilmu keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tuah surabaya 2021.
 20. Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2020). Senam Nifas Upaya Percepatan Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
 21. Sari, F. N., & Suhertusi, B. (2021). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus Ibu Post Partum The Effect of Postpartum Gymnastics on Uterine Involution in Post Partum. *Jurnal Midewifery*, 5(2), 211–216.
 22. Sinaga, E. L. S. (2017). Hubungan keletihan ibu post partum dengan motivasi pemberian asi pada ibu postpartum 7-14 hari di posyandu wilayah kerja puskesmas Muara Enim. *Universitas Airlangga*, 19–24.
 23. Syahida, A., & Safarna, N. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Melakukan Breast Care Pada Masa Nifas di Desa Sungai Pauh Tanjung Kota Langsa. 2(1), 21–25.

