

Hubungan Perawatan Payudara Selama Masa Nifas Dengan Kelancaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe

The Relationship between Breast Care During the Postpartum Period and Smooth Breastfeeding in the Banda Sakti Community Health Center Work Area Lhokseumawe City

Hernita¹, Meutia Chaizuran²

¹²Program Studi Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh

Koresponding Penulis: Hernitafahmi@gmail.com¹ ; mchaizuran@gmail.com²

Abstrak

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan terbaik bagi bayi, yang fungsinya tidak dapat tergantikan oleh makanan dan minuman apapun. Perawatan payudara harus dianjurkan mulai dilakukan setelah kehamilan berusia 5-6 bulan. Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting akan lebih gelap warnanya dan juga lebih sensitif. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan melancarkan produksi ASI dan akan memudahkan sikecil dalam mengkonsumsi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui. Masa nifas merupakan pemulihan dari Sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran yang dilalui seorang ibu setelah melahirkan anaknya berlangsung selama kurang lebih enam minggu. Studi kasus ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI dan mengetahui kelancaran ASI, serta mengetahui hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode pendekatan Cross Sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe melakukan perawatan payudara yaitu sebanyak 54 orang (55,1%). Frekuensi kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe sebagian besar lancar yaitu sebanyak 52 orang (53,1%). Hasil analisa statistik menggunakan *chi square test* didapatkan p value = 0,000 < α = 0,05, maka H_a diterima yang berarti ada hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe. Diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Kata kunci : Kelancaran ASI, Perawatan Payudarah, Masa Nifas

Abstract

Mother's Milk (ASI) is the best food for babies, whose function cannot be replaced by any food and drink. Breast care should be recommended starting after 5-6 months of pregnancy. During pregnancy the breasts will enlarge and the area around the nipples will be darker in color and also more sensitive. Breast care that is done correctly and regularly will promote milk production and will make it easier for your little one to consume breast milk and can reduce the risk of injury while breastfeeding. The postpartum period is a recovery from the nine months of pregnancy and the birth process that a mother goes through after giving birth to her child and lasts for about six weeks. This case study aims to determine the relationship between breast care during the postpartum period and the smoothness of breastfeeding and to find out the relationship between breast care during the postpartum period and the smoothness of breastfeeding in the working area of the Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe City. This type of research is analytic research with a cross sectional approach. The results showed that the majority of postpartum mothers in the working area of the Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe City, performed breast care, namely 54 people (55.1%). The frequency of breastfeeding fluency in the working area of the Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe City, was mostly smooth, namely 52 people (53.1%). The results of statistical analysis using the chi square test obtained $p \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, then H_a is accepted, which means there is a relationship between breast care during the postpartum period and the smoothness of breastfeeding in the working area of the Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe City. It is hoped that it can add information about the relationship between breast care during the postpartum period and the smoothness of breastfeeding for breastfeeding mothers in the working area of the Banda Sakti Health Center, Lhokseumawe City

Keywords: *Smooth Breastfeeding, Breast Care, Postpartum Period*

PENDAHULUAN

Refleks pengeluaran ASI (*Let Down Reflex*) disebut juga MER (*Milk Ejection Reflex*) atau *Oxytocin Refleks* merupakan tanda bahwa ASI siap untuk mengalir dan membuat proses menyusui lebih mudah, baik bagi bayi maupun ibu. Refleks pengeluaran ASI juga bisa terjadi saat ibu mendengar, melihat, atau bahkan hanya memikirkan sang bayi. Selain itu refleks pengeluaran ASI juga bisa terpicu dengan cara menyentuh payudara atau area puting dengan tangan atau alat pompa ASI (Monika, 2018).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja sejak bayi dilahirkan sampai sekitar usia 6 bulan. Selama itu bayi tidak diharapkan tidak mendapatkan tambahan cairan

lain seperti susu formula, air jeruk, air teh madu, air teh atau air putih (Heriyani, 2019).

Rendahnya pemberian air susu ibu (ASI) merupakan ancaman bagi tumbuh kembang anak. Seperti diketahui, bayi yang tidak diberi ASI setidaknya 6 bulan, lebih rentan mengalami kekurangan nutrisi. Pemberian ASI secara eksklusif dapat menekan kematian bayi hingga 13%. Namun tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, yaitu dari 40% pada tahun 2002 menjadi 32% pada tahun 2007, sedangkan tingkat pemberian ASI secara eksklusif di tanah air khususnya Sumatera Utara pada tahun 2005 mencapai 32% dan pada tahun 2010 hanya 34% (Maryunani A, 2018).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 juga menunjukkan pemberian ASI di Indonesia juga masih memprihatikan. Persentase bayi yang menyusu eksklusif sampai dengan 6 bulan hanya 15,3%. Hal ini disebabkan karena kesadaran masyarakat dalam mendorong peningkatan ASI masih lebih rendah (Maryunani A, 2018).

Salah satu hak bayi yang dijamin oleh Undang-undang No 39 Tahun 2009 tentang kesehatan adalah mendapatkan Air Susu Ibu secara eksklusif (ASI Eksklusif). ASI eksklusif menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia N0. 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan pada bayi sejak dilahirkan selama enam (6) bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (Ernawati, 2019).

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alamiah yang ideal untuk bayi, terutama bulan-bulan pertama. Ibu memberikan makan bayi dengan ASI bukan hanya memberinya awal kehidupan yang sehat dan bergizi, tetapi juga merupakan cara yang hangat, penuh kasih dan menyenangkan. Modal dasar pembentukan manusia berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan disertai dengan pemberian ASI sejak usia dini. ASI adalah makanan berstandar emas yang tidak bisa dibandingkan dengan susu formula atau makanan buatan apapun. ASI mengandung zat kekebalan (kolostrum yang dapat melindungi bayi dari berbagai penyakit (Aprilia, 2018).

Pentingnya pemberian ASI Eksklusif terlihat dari peran dunia yaitu pada tahun 2006 WHO (*World Health Organization*) mengeluarkan Standar Pertumbuhan Anak yang kemudian diterapkan diseluruh dunia yang isinya adalah menekankan pentingnya pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai usia 6 bulan. Setelah itu, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI sambil tetap disusui hingga usianya 2 tahun. Sejalan dengan peraturan yang ditetapkan oleh WHO, di Indonesia juga menerapkan Peraturan Pemerintah (PP) nomor 33/2012 tentang

pemberian ASI Eksklusif. Peraturan ini menyatakan kewajiban ibu untuk menyusui bayinya sejak lahir sampai berusia 6 bulan (Ginting, 2019).

Saat ini sekitar 40 persen wanita Amerika memilih untuk tidak menyusui bayi mereka dan banyak yang mengalami nyeri dan pembengkakan payudara. Kebocoran susu, pembengkakan, dan nyeri payudara memuncak pada 3 hingga 5 hari pascapartum. Hingga 10 persen wanita melaporkan nyeri hebat hingga 14 hari pascapartum, dan seperempat hingga separuh dari wanita menggunakan analgesia untuk mengatasi nyeri payudara masa nifas (Leveno, 2019).

Wanita yang tidak ingin menyusui bayinya harus diyakinkan bahwa penghentian produksi susu bukanlah suatu masalah besar. Selama tahap pembengkakan, payudara menjadi nyeri dan harus ditopang oleh BH yang pas. Untuk mengatasi nyeri, mungkin diperlukan kompres es dan analgesik oral selama 12 hingga 24 jam (Leveno, 2019).

Capaian ASI Eksklusif di Indonesia belum mencapai angka yang diharapkan yaitu sebesar 80%. Berdasarkan laporan Survey Dasar Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 pencapaian ASI eksklusif adalah 42%. Sedangkan berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan tahun 2017, cakupan pemberian ASI 0-6 bulan hanyalah 54,3%. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya pemberian ASI Eksklusif di Indonesia adalah belum semua tempat kerja menyediakan ruang ASI (Depkes RI, 2018).

Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Pusdatin RI) tahun 2018 estimasi absolut bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif dan tidak ASI Eksklusif di Indonesia untuk bayi 0-6 bulan adalah 2.483.485 dan untuk Provinsi Aceh 67.381, persentase bayi yang mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia adalah 54,3% sedangkan untuk Provinsi Aceh sebesar 48,8% (Pusdatin, RI, 2018). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Lhokseumawe tahun 2017, jumlah bayi yang diberikan ASI Eksklusif hanya 7,21%, sedangkan data yang peneliti dapatkan dari Puskesmas Banda Sakti tahun 2017 jumlah persentase bayi diberikan ASI Eksklusif hanya 5,27%.

Perawatan payudara harus dianjurkan mulai dilakukan setelah kehamilan berusia 5-6 bulan. Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting akan lebih gelap warnanya dan juga lebih sensitif. Semua ini terjadi untuk persiapan tubuh ibu hamil untuk memberikan makanan pada bayinya. Perawatan payudara memiliki beberapa manfaat antara lain: menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu pada ibu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar; dapat mendeteksi kelainan kelainan

payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan mempersiapkan psikis (mental) ibu untuk menyusui. Bila ibu tidak melakukan perawatan payudara dengan baik maka dapat mengakibatkan ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup di konsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak dan bernanah, muncul benjolan pada payudara (Weni, 2019).

Banyak ASI yang dihasilkan oleh seorang ibu tidak tergantung pada besarnya payudara, tetapi terlebih pada gizi ibu hamil dan menyusui. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI juga adalah perawatan payudara. Perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan melancarkan produksi ASI dan akan memudahkan sikecil dalam mengkonsumsi ASI serta dapat mengurangi resiko luka saat menyusui. Banyak ibu yang mengeluhkan bayinya tidak mau menyusui, hal ini disebabkan oleh faktor teknis seperti puting susu yang masuk atau posisi yang salah. Keberhasilan ibu dalam melakukan perawatan payudara tidak hanya dipengaruhi atau tergantung pada petugas kesehatan (Saryono, 2019).

Hasil dari perawatan payudara adalah kelancaran ASI maka pengetahuan ibu terhadap perawatan payudara merupakan keadaan yang perlu diperhatikan secara serius. Jika ibu tidak mengetahui manfaat perawatan payudara setelah melahirkan maka dapat menimbulkan keraguan ibu dalam melakukan perawatan payudara . Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga dilakukan sedini mungkin (Saryono, 2019).

Berkaitan dengan pemberian ASI, salah satu hal yang penting dilakukan dalam upaya persiapan pemberian ASI yaitu melakukan perawatan payudara yang dilakukan pada selama kehamilan trimester ketiga maupun setelah selesai masa persalinan. Selama kehamilan payudara akan membengkak dan daerah sekitar puting warnanya akan lebih gelap. Dengan adanya pembengkakan tersebut, payudara menjadi mudah teriritasi dan mudah luka. Oleh karena itu perlu dilakukan perawatan payudara selama hamil (Saryono, 2019). Akan tetapi pada kenyataannya banyak ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudara. Hal ini dikarenakan ibu malas dan belum mengetahui manfaat dari perawatan payudara tersebut (Dedek, 2018).

Menurut Suradi (2018), kriteria pengeluaran ASI yaitu: ASI merembes karena payudara penuh, ASI keluar pada waktu ditekan, ASI menetes pada saat tidak menyusui atau ASI memancar keluar.

METODELOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan metode pendekatan *Cross Sectional*, yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Penelitian ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe pada bulan Mei. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu ibu nifas Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe dengan jumlah 98 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang berisi mengenai data karakteristik responden (Usia ibu , pendidikan ibu dan jumlah anak). Untuk variable perawatan payudara memiliki 2 kategori yaitu Ya dan tidak, sedangkan untuk kelancaran ASI juga menggunakan 2 kategori pilihan yaitu Lancar dan tidak lancar Pengumpulan data dilakukan dengan cara menjumpai responden secara door to door yang dibantu oleh Bidandan pihak puskesmas. Uji analisa dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariate menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.1 tentang distribusi frekuensi karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe sebagian besar responden berumur 31-35 tahun yaitu 44 orang (44,89%), berpendidikan SMA yaitu 61 orang (62,2%), sebagian besar responden mempunyai anak sebanyak 2 orang yaitu 46 orang (46,9%).

Untuk variabel independen perawatan payudara di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe sebagian besar ya (merawat) yaitu sebanyak 54 orang (55,1%). Sedangkan untuk variabel dependen kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe sebagian besar lancar yaitu sebanyak 52 orang (53,1%).

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja
Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	a. 21 - 25 tahun	17	17,34
	b. 26 - 30 tahun	32	32,65
	c. 31 - 35 tahun	44	44,89
	d. > 35 tahun	5	5,12
	Total	98	100
2	Pendidikan		
	a. SMP	21	21,4
	b. SMA	61	62,2
	c. Perguruan Tinggi	16	16,3
	Total	98	100
4	Jumlah Anak		
	a. 1	8	8,2
	b. 2	46	46,9
	c. 3	12	12,2
	d. 4	32	32,7
	Total	98	100

Berdasarkan Tabel 2 tentang hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe menunjukkan bahwa hasil analisa statistik menggunakan *chi square test* didapatkan p value = 0,000 < α = 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe

Tabel 2
Hubungan Perawatan Payudara Selama Masa Nifas Dengan Kelancaran Asi
di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe

No	Perawatan Payudara	Kelancaran ASI				Total		α	p value
		Lancar		Tidak Lancar					
		F	%	F	%	F	%		
1	Ya	49	50	5	5,1	54	55,1	0,05	0,000
2	Tidak	3	3,1	41	41,8	44	44,9		
	Jumlah	52	53,1	46	46,9	98	100		

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan payudara yang dilakukan akan sangat mempengaruhi produksi ASI yang dihasilkan oleh payudara ibu, sehingga apabila ibu tidak melakukan perawatan payudara dengan baik maka dapat mengakibatkan ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup di konsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak dan bernanah, muncul benjolan pada payudara

Perawatan payudara harus dianjurkan mulai dilakukan setelah kehamilan berusia 5-6 bulan. Saat kehamilan payudara akan membesar dan daerah sekitar puting akan lebih gelap warnanya dan juga lebih sensitif. Semua ini terjadi untuk persiapan tubuh ibu hamil untuk memberikan makanan pada bayinya. Perawatan payudara memiliki beberapa manfaat antara lain: menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu pada ibu, merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar; dapat mendeteksi kelainan kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya dan mempersiapkan psikis (mental) ibu untuk menyusui (Weni, 2009).

Berdasarkan Tabel 2 tentang hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe menunjukkan bahwa dari 54 orang ibu yang melakukan perawatan payudara didapatkan 49 orang ibu (50%) ASInya keluar dengan lancar dan 5 orang ibu (5,1%) ASInya tidak keluar dengan lancar, sedangkan dari 44 orang ibu yang tidak melakukan perawatan payudara didapatkan 3 orang ibu (3,1%) ASInya keluar dengan lancar dan 41 orang ibu (41,8%) ASInya tidak keluar dengan lancar, hasil analisa statistik menggunakan *chi square test* didapatkan $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, berarti ada hubungan perawatan payudara selama masa nifas dengan kelancaran ASI di wilayah kerja puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Menurut asumsi peneliti perawatan payudara yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran ibu akan kelancaran ASI yang akan diberikan kepada bayinya, sebagaimana diketahui sebagian besar responden berumur 31-35 tahun yaitu 44 orang (44,89%) yang dapat diartikan responden berusia dewasa, sebagian besar berpendidikan SMA yaitu 61 orang (62,2%) sebagaimana diketahui pendidikan SMA telah cukup paham tentang perawatan payudara, sebagian besar responden mempunyai anak sebanyak 2 orang yaitu 46 orang (46,9%) sehingga dapat

diketahui sebagian besar ibu telah mempunyai anak dan sudah dapat melakukan perawatan payudara.

Setelah melahirkan, laktasi dikontrol oleh dua macam refleksi. *Pertama*, refleks produksi air susu (*milk production reflex*). Bila bayi menghisap puting payudara, maka akan diproduksi suatu hormon yang disebut prolaktin (*prolactin*), yang mengatur sel-sel dalam alveoli agar memproduksi air susu. Air susu tersebut dikumpulkan dalam saluransaluran air susu. *Kedua*, refleks mengeluarkan (*let down reflex*). Isapan bayi juga merangsang produksi hormon lain yang dinamakan oksitosin (*oxytocin*), yang membuat sel-sel otot disekitar alveoli berkontraksi, sehingga air susu didorong menuju puting payudara. Jadi, semakin bayi menghisap, maka semakin banyak air susu yang dihasilkan (Prasetyono, 2009).

Menurut Monika (2019) refleks pengeluaran ASI (*Let Down Reflex*) disebut juga MER (*Milk Ejection Reflex*) atau *Oxytocin Refleks* merupakan tanda bahwa ASI siap untuk mengalir dan membuat proses menyusui lebih mudah, baik bagi bayi maupun ibu. Refleks pengeluaran ASI juga bisa terjadi saat ibu mendengar, melihat, atau bahkan hanya memikirkan sang bayi. Selain itu refleks pengeluaran ASI juga bisa terpicu dengan cara menyentuh payudara atau area puting dengan tangan atau alat pompa ASI.

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin (Leveno, 2019).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh perawatan payudara dengan kelancaran ASI. Disarankan ibu mulai melakukan perawatan payudara setelah kehamilan berusia 5-6 bulan. Hal ini juga tidak terlepas dari kesadaran ibu sendiri untuk memberikan ASI pada bayi. apabila ibu tidak melakukan perawatan payudara dengan baik maka dapat mengakibatkan ASI tidak keluar, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup di konsumsi bayi, infeksi pada payudara, payudara bengkak dan bernanah, muncul benjolan pada payudara

SARAN

Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kepada setiap wanita atau yang memeriksakan kehamilannya untuk melakukan perawatan payudara selama kehamilan dan menjelaskan pentingnya kebutuhan ASI bagi bayi

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, G (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Desa Harjobinangun Purworejo*. Jurnal : STIKes Muhammadiyah Purworejo Jawa Timur. Volume 3 Nomor 2 Tahun 2012.
- Depkes RI (2019). *Dukung Ibu Bekerja Beri ASI Eksklusif*.<http://depkes.go.id/article/print/15091400003/dukung-ibu-bekerja-beri-asi-eksklusif.html> (Diakses 31 Maret 2018).
- Ernawati (2019). *Peranan Sarana Pelayanan Kesehatan Dalam Pemberian ASI Eksklusif : Studi Pada Pegawai Negeri Sipil di Kecamatan Pati Kabupaten Pati Provinsi Jawa Tengah*. <http://litbang.patikab.go.id/index.php> (Diakses 31 Maret 2018).
- Ginting (2018). *Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif*.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/38743/Chapter%201.pdf> oleh Ginting 2013. (Diakses 31 Maret 2018).
- Heriyani, reni (2019). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Trans Info Media.
- Leveno (2019). *Obstetri Williams Panduan Ringkas*. Jakarta : EGC
- Maryunani A (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, Asi Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM
- Saryono (2018). *Perawatan Payudara Dilengkapi Dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Payudara*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Widayanti (2014). *Pendahuluan Latar Belakang Masalah ASI Eksklusif*.
[Eprints.Undip.Ac.Id/43466/2/Bab_I_Thesis_..Pdf](https://eprints.undip.ac.id/43466/2/Bab_I_Thesis_..Pdf) oleh W Widayanti - 2014 (Diakses 31 Maret 2018).
- Weni, Kristitantiyanasari (2019). *ASI, Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta : Nuha Medika.