Journal of Borneo Holistic Health, Volume 7, No1. Juni 2024 hal 72-79
P ISSN 2621-9530 e ISSN 2621-9514

Meningkatkan Kesehatan Ibu Postpartum: Evaluasi Perawatan Payudara

Aulia Sigma Maharani[1)], Dewi Rachmawati[2)*], Suprajitno[3)]
[1-3]Program Studi Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia
**E-mail: dewi_rachmawati@poltekkes-malang.ac.id*

History Artikel
Received: 20 Juni 2024
Accepted: 24 Juni 2024
Published: 30 Juni 2024

Abstrak

Perawatan payudara merupakan prosedur untuk meningkatkan sirkulasi darah untuk melancarkan proses produksi ASI. Apabila perawatan payudara tidak dilakukan pada masa nifas dapat menimbulkan berbagai masalah bagi ibu, seperti saluran susu tersumbat, puting pecah – pecah serta puting tenggelam. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif, dengan menggunakan teknik *consecutive* sampling dengan populasi ibu yang baru melahirkan hari pertama dan kedua dengan jumlah sampel 53 responden. Hasil penelitian didapatkan dengan responden yang terdiri dari ibu primipara dan multipara dalam proporsi yang hampir seimbang. Hasil menunjukkan bahwa ibu primipara memiliki beragam tingkat kemampuan dalam perawatan payudara, dengan sebagian besar berada dalam kategori baik, cukup, dan kurang. Sementara itu, ibu multipara juga menunjukkan variasi kemampuan yang serupa, dengan sejumlah responden berada dalam kategori baik, cukup, dan kurang. Perbedaan kemampuan melakukan perawatan payudara pada ibu primipara dan multipara kemungkinan karena perbedaan tingkat pendidikan dan pengalaman. Diharapkan ibu yang baru saja melahirkan dapat memotivasi dirinya untuk melakukan perawatan payudara secara mandiri sehingga dapat membuat ASI keluar dengan lancar agar dapat melakukan pemberian ASI secara ekslusif sehingga dapat mencegah bayi dari stunting serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi sehingga tidak rentang terkena penyakit.

Kata kunci : Multipara; Perawatan Payudara; Primipara

Abstract

Improving Mother's Postpartum Health: Breast Care Evaluation. *Breast care is a procedure to improve blood circulation to initiate milk production process. When breast care is not done at the time of breathing can cause a variety of problems for the mother, such as obstructed milk channels, broken nipples and drowned nipples. The study used quantitative design, using consecutive sampling techniques with a population of mothers who were newly born on the first and second days with a sample of 53 respondents. The results of the study were obtained with respondents consisting of primary and multiple mothers in almost equal proportions. The results showed that primary mothers had varying levels of ability in breast care, with most of them in the categories good, sufficient, and less. Meanwhile, multi-par mothers also showed similar skill variations, with a number of respondents in the category good, enough, and fewer. It is hoped that the newly born mother can motivate herself to do breast care independently so that she can make the milk out smoothly so she can do exclusive breastfeeding to prevent the baby from stunting and boost the baby's immune system so that it does not spread the disease.*

Keywords : Breast Care; Primiparou; Multiparous

Journal of Borneo Holistic Health by http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/ is licensed under a Creative Commons AttributionShareAlike 4.0 International License

1. Pendahuluan

Perubahan fisiologis pada ibu post partum terjadi selama kurang lebih enam minggu yang secara bertahap akan kembali ke keadaan semula sebelum hamil (Sinaga, 2017). Selama kehamilan, seorang wanita akan mengalami perubahan pada tubuhnya, antara lain perubahan pada sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem saluran kemih, sistem kardiovaskuler, sistem hematologi dan perubahan tanda – tanda vital (Rasmi; Yusiana dan Taviyanda, 2018)

Berbagai dampak yang dirasakan ibu setelah melahirkan antara lain seperti masalah fisik, mental dan emosional seperti, kehilangan gairah seksual, wasir, sembelit, masalah menyusui, kecemasan, stress, depresi, masalah tidur, perdarahan, kesulitan buang air kecil maka layanan berkualitas diperlukan untuk mengatasi situasi tersebut (Putri, Hilmanto and Zulvayanti, 2021). Air susu ibu (ASI) adalah makanan pertama, terpenting dan terbaik untuk bayi yang bersifat alami dan mengandung berbagai zat gizi yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi baru lahir untuk menurunkan angka kematian. Pemberian ASI ekslusif dapat meminimalisir dampak gizi buruk pada masa kanak – kanak, masa emas dan masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi (Sinurat et al., 2021). Sumber daya manusia yang berkualitas dapat diwujudkan dengan kesehatan yang berkualitas. Modal dasar pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas dimulai sejak bayi dalam kandungan, yang meliputi pemberian air susu ibu (ASI) sejak dini khususnya ASI ekslusif selama 6 bulan (Angin, 2020).

Angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih relatif rendah. Menurut hasil survei Riskesdas tahun 2018 pemberian ASI ekslusif di Indonesia baru mencapai 37,3%. Angka ini masih jauh di bawah rekomendasi *WHO (World Health Organization)* sebesar 50%. Hasil survei Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Timur menunjukkan hanya 40% yang memberikan ASI ekslusif (Citrawati et al., 2020). Kemudian didukung oleh pengamatan dan observasi yang dilakukan peneliti di ruang cempaka selama kegiatan praktik elektif berlangsung pada bulan Januari – Maret 2023 diambilah sampel dengan metode acak untuk dilakukan penelitian. Setelah itu, peneliti menemukan sejumlah 10 ibu post-partum baik primipara maupun multipara, didapatkan hasil 6 diataranya tidak tahu bagaimana mengeluarkan ASI secara benar ketika mereka merasa ASI tidak keluar dan cenderung panik dan pasif. Kemudian 4 diantaranya tahu dan betul bagaimana cara mengeluarkan dan memperlancar ASI dan menyikapi dengan tenang. Maka untuk meningkatkan produksi ASI dilakukanlah perawatan payudara pada ibu.

Perawatan payudara atau sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara ini paling baik dilakukan pada hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Sinurat et al., 2021). Tujuan perawatan payudara adalah meningkatkan sirkulasi darah untuk melancarkan proses dari produksi ASI. Hormon juga berperan penting dalam pembentukan ASI yaitu hormon proklatin dan oksitosin (Suryanti & Rizkia, 2022); (Sinurat et al., 2021).

Apabila perawatan payudara yang tidak dilakukan pada masa nifas dapat menimbulkan berbagai masalah bagi ibu. Beberapa masalah yang dihadapi apabila tidak disikapi dengan benar pasca persalinan yaitu pembengkakan payudara, saluran susu tersumbat, mastitis, puting

tenggelam, puting pecah – pecah dan hal ini biasanya karena kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara pasca persalinan (Mamuroh et al., 2019). Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perawatan payudara di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampelnya adalah 53 responden yang melakukan persalinan di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo, pada tanggal 1 – 30 April 2023. Sampel diambil dengan teknik *Consecutive sampling* dengan kriteria inklusi ibu yang baru saja melahirkan pada hari pertama dan kedua, mampu berkomunikasi secara verbal dan bersedia menjadi responden. Instrumen penelitian adalah lembar observasi langkah-langkah melakukan perawatan payudara. Dimana hanya 2 halaman saja dan di lembar tersebut terdapat 13 langkah tentang prosedur perawatan payudara yang benar. Apabila responden melakukan prosedur dengan benar dan sesuai urutan maka diberikan nilai 1 dan apabila responden melewati salah satu prosedur maka diberikan nilai 0 pada poin atau nomor tersebut. Hasil kemudian dikategorikan menjadi perawatan payudara baik dengan nilai 76-100%, kategori cukup dengan nilai 56-75% dan kategori kurang dengan nilai <55%. Hasil kemudian disajikan dalam tabel yang akan dideskripsikan atau narasikan.

3. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik ibu post-partum di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi

Karakteristik		n	%
Tingkat Pendidikan	SD	6	11
	SMP	14	26
	SMA	28	53
	Perguruan Tinggi	5	9
Usia	<20 Tahun	3	6
	20 – 35 Tahun	40	75
	>35 Tahun	10	19
Paritas	Primipara	26	49
	Multipara	27	51

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan Tabel 1. Bahwa dapat diketahui 53% ibu post-partum berpendidikan SMA, 75% melahirkan pada usia 20-35 tahun dan 51% merupakan ibu multipara

Tabel 2. Keterampilan Perawatan Payudara Berdasarkan Tingkat Pendidikan ibu Post-partum Primipara di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyi Wlingi

Keterampilan Perawatan Payudara	Tingkat Pendidikan			
	SD (%)	SMP (%)	SMA (%)	PT (%)
Baik	3,85	7.69	26.92	11,54
Cukup	3,85	7.69	23.08	0
Kurang	0	0	11,54	3,85

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui ibu primipara yang mempunyai tingkat pendidikan SMA mempunyai kemampuan melakukan perawatan payudara kategori baik 26.92%, kategori cukup 23.08% dan kategori kurang 11.54%.

Tabel 3. Keterampilan Perawatan Payudara Ibu Post-Partum Multipara di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyi Wlingi

Keterampilan Kemampuan perawatan Payudara	**Tingkat Pendidikan**			
	SD (%)	**SMP (%)**	**SMA (%)**	**PT (%)**
Baik	0	11,11	22,22	3.70
Cukup	3.70	14.81	7.41	0
Kurang	11,11	11,11	14.8	0

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3. Kemampuan ibu post partum multipara yang berpendidikan SMA

dalam melakukan perawatan payudara adalah 22,22 kategori baik, 7,41% kategori cukup dan 14,8% kategori kurang .

Tabel 4. Gambaran keterampilan perawatan payudara ibu post-partum di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi

Keterampilan Perawatan Payudara	(n)	%
Baik	23	43
Cukup	16	30
Kurang	14	26
Total	53	100

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui 43% ibu mempunyai keterampilan baik, 30% keterampilan cukup, 26% keterampilan kurang dalam melakukan perawatan payudara.

Tabel 5. Gambaran Keterampilan Perawatan Payudara berdasarkan Paritasnya di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi

Paritas	Kemampuan melakukan Perawatan Payudara		
	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Primipara	25	17	8
Multipara	19	13	19

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa kemampuan ibu primipara dalam melakukan perawatan payudara adalah 25% baik, 17% cukup dan 8% kurang, sedangkan ibu multipara 19% baik, 13% cukup dan 19% kurang.

4. Pembahasan

Hasil dari penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, ibu primipara dalam melakukan perawatan payudara kategori baik sebanyak 25%, dibuktikan dengan mampu melakukan langkah perawatan payudara dengan benar 10 langkah dari 13 langkah yang ada. Perawatan payudara atau *breast care* dilakukan sebagai upaya untuk menjaga, memelihara memperbanyak dan memperlancar ASI. Dimana dapat dilaksanakan pada waktu kehamilan maupun baru melahirkan (Nurahmawati et al., 2021). Adapun langkah – langkah dari pelaksanaan perawatan payudara antara lain mengopres puting menggunakan kapas selama 3 – 4 menit kemudian memegang puting dengan menggunakan ibu jari setelah itu diputar kedalam sebanyak 20 kali untuk melihat tingkat kekenyalan, penonjolan puting. Selanjutnya dilakukan pengurutan pada puting dan membersihkan area payudara dengan menggunakan air bersih dan waslap (Imelda, 2017).

Berdasarkan penelitian ini ibu primipara dalam melakukan perawatan payudara kategori baik karena 26,9% ibu berpendidikan SMA dan 11,54% berpendidikan perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Notoadmodjo (2012) dalam Siahaan (2019) mengatakan pengetahuan sangat berpengaruh besar dalam individu berproses. Sejalan dengan Muliawati (2022) bahwa tingkat pendidikan akan mempengaruhi terhadap proses individu dalam belajar, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin tinggi cepat dan mudah dalam menerima informasi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan secara otomatis meningkatkan dan memperluas pengetahuan yang dimana diperoleh dari berbagai sumber informasi yang beragam tentang perawatan payudara, dimana berdasarkan hasil penelitian ibu mendapatkan informasi dari youtube, instagram, dan edukasi dari tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, ibu

primipara dengan kategori cukup sebanyak 17% (9 orang), dengan hasil 8 - 10 langkah yang benar dari 13 langkah yang ada dimana mencapai presentase 56 – 75%. Sejalan dengan Arikunto (2013) dalam Fadli & Reza (2022) untuk dapat dikategorikan tingkat pengetahuannya cukup, maka harus mencapai presentase 56 – 75%. Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, tingkat pendidikannya adalah SMA dengan presentase 23,08% (6 orang). Hal ini sejalan dengan Notoadmodjo (2012) dalam Siahaan (2019) mengatakan pengetahuan sangat berpengaruh besar dalam individu berproses. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian, meskipun tingkat pendidikan mereka adalah SMA akan teteapi tidak terpapar informasi dan kurang menambah wawasan tentang perawatan payudara melalui sumber informasi yang lain, hal ini menjadikan mereka masuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, ibu primipara dengan kategori kurang sebanyak 8% (4 orang), dengan hasil <7 melakukan langkah yang benar dari 13 langkah yang ada dengan presentase <56%. Pada di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, mayoritas ibu primipara kategori kurang tingkat pendidikannya adalah SMA dengan presentase 11,54% (3 orang). Hal ini sejalan dengan Notoadmodjo (2012) dalam Siahaan (2019) mengatakan pengetahuan sangat berpengaruh besar dalam individu berproses. Menurut Muliawati (2022) pengetahuan yang kurang bisa jadi dipengaruhi oleh faktor internal seperti cara berpikir untuk menerima segala informasi yang masuk tentang perawatan payudara, hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan SMA tidak selalu baik dalam menerima dan menyikapi suatu informasi karena bisa saja dipengaruhi faktor internal seperti cara berifikir. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Fabiani & Krisnani (2020) bahwa cara berpikir individu adalah cara otak untuk menerima informasi kemudian mengolahnya, menganalisa kemudian membuat kesimpulan atas informasi yang didapatkan yang dipengaruhi oleh pendidikan, pengalaman dan lingkungannya, maka menunjukkan bahwa tingkat pendidikan serta pengetahuan, dan pola pikir individu memiliki dampak yang signifikan dalam pelaksanaan keterampilan perawatan payudara, kemudian didukung oleh pernyataan dari responden bahwa peran suami kurang mendukung dalam membantu proses pemulihan setelah melahirkan, sehingga mereka kurang peduli terhadap dirinya sendiri termasuk kurang aktif dalam melakukan perawatan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian, ibu primipara dengan kategori baik sebanyak 19% (10 orang), dengan hasil telah melakukan 10 langkah perawatan payudara yang benar dari 13 langkah yang ada dimana mencapai presentase 56 – 75%. Sejalan dengan Arikunto (2013) dalam Fadli & Reza (2022) untuk dapat dikategorikan tingkat pengetahuannya baik, maka harus mencapai presentase 76 – 100%. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan bahwa ibu multipara dengan kategori baik dapat melakukan perawatan payudara karena pengalaman dari anak sebelumnya sehingga menjadikan mereka paham dan tepat dalam melakukan perawatan payudara. Hal ini sejalan dengan Notoatmodjo pengalaman adalah sebagai sumber pengetahuan dalam memperoleh kebenaran dengan cara mengulang kembali pengalaman sebelumnya. Maka dari sini diketahui bahwa mereka dapat melakukan keterampilan perawatan payudara dari pengalaman mempunyai anak sebelumnya, dari pengetahuan tersebut mereka

mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang luas terkait hal tersebut.

Dalam penelitian ini pendidikan Ibu mayoritas adalah SMA sebanyak 22,22% (6 orang). Opini peneliti menunjukkan tingkat pendidikan yang tinggi dapat menambah wawasan dan ketrampilan untuk mendukung pengalaman yang dimiliki seseorang menjadi lebih baik dan meningkat, hal ini didukung bahwa mereka juga mencari informasi melalui youtube, instagram, tenaga kesehatan, dan dukungan dari keluarga dan pasangan sehingga didapatkan mereka lebih semangat dalam melakukan perawatan payudara.

Ibu multipara dalam penelitian didapatkan dengan kategori kurang sebanyak 19% (10 orang), dengan hasil <7 melakukan langkah yang benar langkah dari 13 langkah yang ada dengan presentase <56%. Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, tingkat pendidikan ibu multipara kategori kurang mayoritas SMA sebanyak 14,81% (4 orang) dan disusul SMP 11,11% (3 orang) dan SD 11,11% (3 orang) dan berdasarkan pengamatan dan tanya jawab bersama responden didapatkan hasil bahwa mereka seorang IRT. Hal ini sejalan dengan Astuti & Yugistyowati (2015) semakin tinggi jabatan atau pekerjaan seseorang, maka akan memberikan peluang bagi individu untuk menerima dan menyerap informasi yang diterimanya baik dari lingkungan kesehatan maupun informasi lainnya, misalnya seminar atau kumpulan ibu yang baru melahirkan, dan sosial media karena dengan semakin tinggi dan luas pekerjaan seseorang maka informasi yang dia dapatkan akan semakin banyak, sehingga dapat memperbanyak dan meningkatkan pengetahuan. Namun hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian dimana diketahui ibu multipara yang termasuk kategori kurang sebagai ibu rumah tangga yang tidak mempunyai banyak waktu untuk mencari informasi. Dapat diketahui bahwa hubungan tingkat pekerjaan dan kepadatan aktivitas seseorang akan mempengaruhi dan menghambat seseorang dalam melakukan perawatan payudara. Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, ibu primipara dengan kategori cukup sebanyak 13% (7 orang), dengan hasil 8 - 10 langkah yang benar dari 13 langkah yang ada dengan presentase 56 – 75%.

Berdasarkan hasil penelitian di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, mayoritas tingkat pendidikan SMP 14,81% (4 orang). Hal ini sejalan dengan Budiman dkk., (2017) pendidikan yaitu suatu bimbingan yang dapat membawa individu kearah yang lebih baik dan berkembang.
Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yaitu ibu multipara dengan kategori cukup memiliki tingkat pendidikan SMP dibanding ibu multipara kategori baik dan kurang. Maka dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan seseorang yang lebih rendah tidak mempengaruhi ibu dalam melakukan keterampilan perawatan payudara.

5. Simpulan

Secara keseluruhan keterampilan perawatan payudara ibu post partum adalah 43% baik. Berdasarkan paritasnya pada ibu post partum primipara 25% baik, 17% cukup dan 8% kurang, sedangkan ibu multipara 19% baik, 13% cukup dan 19% kurang. Perbedaan kemampuan melakukan perawatan payudara tersebut dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan pengalaman ibu. Untuk selanjutnya diharapkan petugas kesehatan khususnya bidan dapat memberikan edukasi terkait perawatan payudara agar ibu bisa mempratekkan sejak akhir kehamilan.

Referensi

Angin, S. A. P. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Di BPM Fatimah. *Journal of Midwifery Senior*, *3*(1 SE-Articles), 166–171.

Aprilia Nurtika Sari, N. I. (2022). Praktik Perawatan Payudara Pada Ibu Menyusui . *Midwifery Science Care Journal*, *1*(2), 41–72

Arlenti, L., Rismayani, R., Nababan, L., Oktavia, R., & Mayumi, C. (2022). Perawatan Payudara pada Ibu Menyusui di Posyandu Kopi Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas. *Jurnal Besemah*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v1i1.41

Astuti,D., Yugistyowati, A.,Maharani, O. (2015). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Kolostrum Dengan Motivasi Pemberian Kolostrum di Rumah Sakit Panembahan Senopati Bantul, Yogyakarta Hospital , Yogyakarta. *J. Ners Midwifery Indones.*, 3(3), 156–161. doi: http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(3).156-161.

Budiman, E., Kundre, R., & Lolong, J. (2017). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Status Ekonomidenganparitas. *E Journal Keperawatan*, *5*(1), 7.

Citrawati, S. D., Ernawati, H., & Verawati, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Post Partum Dengan Perilaku Perawatan Payudara. *Health Sciences Journal*, *4*(1), 74. https://doi.org/10.24269/hsj.v4i1.404

Fabiani, R.R.M., Krisnani, H. (2020). Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Membangun Kepercayaan Diri Seorang Anak Dari Usia Dini. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat,* 7(1), 40–47. doi: 10.24198/jppm.v7i1.28257.

Fadli, F., Reza, M.P. (2022). Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Terhadap Penggunaan Anestesi Spray. *J. Komunitas Farm. Nas.*,2, [Daring]. Tersedia pada: https://jkfn.akfaryarsiptk.ac.id/index.php/jkfn/article/view/68/63.

Imelda, L. (2017). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas Tentang Breast Care Dengan Pelaksanaan Breast Care di Klinik Pratama Niar Medan Tahun 2017*.

Mamuroh, L., Sukmawati, & Nurhakim, F. (2019). Pelaksanaan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Oleh Perawat Di Ruang Jade Rumah Sakit Umum dr Slamet Garut Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *19*(1), 27–32. https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.447

Muliawati, D. (2022). Analisis tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan ibu primigravida trimester iii tentang perawatan payudara pada masa nifas. *Jurnal Kesehat. Madani Med.*,13(1), 107–112.

Nurahmawati, D., Mulazimah, 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*. *3*(2), 61–67. https://doi.org/10.33506/pjcs.v1i2.1416

Nurrizka, R. H., & Wenny, D. M. (2022). Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Ekslusif. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *6*(1), 122–127.

https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4293

Rasmi, Ni Komang Gita; Yusiana, Maria Anita; Taviyanda, D. (2018). PSYCHOLOGICAL ADAPTATION POSTPARTUM MOTHER TAKING- IN. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, *4*(2), 23–32.

Putri, N. A., Hilmanto, D., & Zulvayanti. (2021). Pengaruh Aplikasi "Mommy Nifas" terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu. *Jurnal Kesehatan*, *12*(1), 139. https://doi.org/10.26630/jk.v12i1.2328

Siahaan, E.R. (2019). Hubungan Pengetahuan Heimlich Manuver Pada Ibu Dengan Keterampilan Penanganan Anak Toddler Yang Mengalami Chocking. *J. Sk. Keperawatan*, 5(2), 165–176, doi: https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2212.

Sinaga, E. (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. https://repository.unair.ac.id/77532/2/full text.pdf

Sinurat, L. R. E., Sipayung, R. R., & Marbun, A. S. (2021). Pendekatan Edukatif Tentang Breast Care Pada Ibu Hamil Dan Nifas Di Klinik BPM Mariana Binjai. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, *4*(4), 969–976. https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4065

Penyuluhan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 421–424. https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.4355

Yolanda, Eva dan Setyowati, H. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Citra Insani SemarangTahun 2020. *Universitas Ngudi Waluyo*, 58–67. file:///C:/Users/HP/OneDrive/Documents/D4 bidan/Proposal &