

**Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di RSUD  
Mokopido Tolitoli***The Effect of Breast Care on Breast Milk Production in Postpartum Women at Mokopido  
Tolitoli Hospital***Sriwanti Ambabunga<sup>1\*</sup>, Azwar<sup>2</sup>, Hasni<sup>2</sup>, Mutiara<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Universitas Widya Nusantara, Sulawesi Tengah, Indonesia<sup>2</sup>Prodi DIII Keperawatan Tolitoli, Poltekkes Kemenkes Palu, Tolitoli, Indonesia\*(Correspondence author email: [sriwantiab@gmail.com](mailto:sriwantiab@gmail.com))**ABSTRAK**

Masa nifas merupakan periode krusial dalam proses pemulihan ibu setelah melahirkan, di mana produksi Air Susu Ibu (ASI) menjadi aspek penting bagi keberhasilan menyusui. Perawatan payudara merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang diyakini dapat meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi hormon oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas perawatan payudara terhadap volume produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Mokopido Tolitoli. Desain penelitian ini adalah quasi-eksperimental dengan pendekatan *posttest-only control group design*, melibatkan 60 responden yang dibagi dalam dua kelompok: intervensi (dengan pijat payudara) dan kontrol (tanpa pijat payudara). Produksi ASI diukur pada hari ke-3, ke-4, dan ke-5 postpartum menggunakan pompa ASI elektrik dan timbangan digital presisi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan produksi ASI pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol, dengan rata-rata volume ASI hari ke-5 mencapai 185 ml pada kelompok intervensi dan 115 ml pada kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa perawatan payudara efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Disarankan agar teknik ini diintegrasikan ke dalam pelayanan standar postpartum untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** Masa nifas, produksi ASI, pijat payudara, ASI eksklusif.**ABSTRACT**

*The postpartum period is a critical phase in a mother's recovery following childbirth, during which breast milk (ASI) production plays a vital role in successful breastfeeding. Breast care is a non-pharmacological intervention believed to enhance milk production by stimulating the hormone oxytocin. This study aims to evaluate the effectiveness of breast care on breast milk volume among postpartum mothers at Mokopido Regional General Hospital in Tolitoli. The research employed a quasi-experimental design with a posttest-only control group approach, involving 60 respondents divided into two groups: an intervention group (receiving breast massage) and a control group (without breast massage). Breast milk production was measured on the 3rd, 4th, and 5th postpartum days using an electric breast pump and a precision digital scale. The results showed a significant increase in milk production in the intervention group compared to the control group, with the average volume on the 5th day reaching 185 ml in the intervention group and 115 ml in the control group ( $p < 0.05$ ). These findings indicate that breast care is effective in enhancing breast milk production. It is*

*recommended that this technique be integrated into standard postpartum care services to support the success of exclusive breastfeeding*

**Keywords:** *Postpartum period, Breast milk production, breast massage, exclusive breastfeeding*

<https://doi.org/10.33860/shj.v3i2.4105>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode adaptasi tubuh ibu setelah melahirkan, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini memengaruhi aspek penting dalam pemulihan ibu, termasuk kebutuhan nutrisi, kebersihan diri, istirahat, dan khususnya proses laktasi.<sup>1</sup> Salah satu aspek paling krusial selama masa nifas adalah produksi air susu ibu (ASI), karena sangat menentukan keberhasilan menyusui dan kesehatan bayi secara keseluruhan.

Laktasi terjadi melalui proses hormonal yang kompleks, di mana hormon estrogen dan progesteron merangsang kelenjar payudara untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI. Namun, tidak semua ibu mampu menghasilkan ASI secara optimal. Produksi ASI yang rendah dapat mengganggu proses menyusui dan menimbulkan komplikasi seperti pembengkakan payudara, mastitis, bahkan abses. Selain itu, kekurangan ASI dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang bayi, termasuk *growth faltering* dan keterlambatan perkembangan kognitif.<sup>2</sup>

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam menunjang produksi ASI adalah perawatan payudara (*breast care*). Metode ini bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, mencegah penyumbatan saluran ASI, dan merangsang refleks pengeluaran ASI. Teknik pemijatan dan stimulasi pada payudara memberikan efek yang menyerupai hisapan bayi sehingga dapat merangsang produksi ASI secara alami.<sup>3</sup> Teknik pemijatan dan stimulasi pada payudara dapat memberikan efek serupa dengan hisapan bayi, sehingga merangsang produksi ASI secara alami.<sup>4</sup> Perawatan ini idealnya dimulai sejak akhir kehamilan hingga masa nifas sebagai bagian dari persiapan menyusui

Sayangnya, di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif masih berada di bawah target yang ditetapkan oleh WHO, yakni 80%. Rendahnya angka ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kurangnya edukasi terkait manajemen laktasi dan teknik perawatan payudara. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah tahun 2021, terdapat 65.842 ibu nifas di provinsi tersebut. Sementara itu, cakupan bayi yang mendapatkan ASI di Kabupaten Tolitoli tahun 2022 baru mencapai 72,2%.<sup>5</sup> Angka yang masih perlu ditingkatkan.

Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan untuk mendukung pemberian ASI eksklusif, termasuk Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 33 Tahun 2012 yang mengatur bahwa bayi baru lahir berhak mendapatkan ASI tanpa tambahan makanan lain. Selain itu, Permenkes Nomor 15 Tahun 2013 juga mengatur tentang penyediaan fasilitas khusus untuk menyusui dan memerah ASI.<sup>6</sup>

Di RSUD Mokopido Tolitoli, banyak ibu nifas mengalami hambatan dalam menyusui, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya produksi ASI. Meski tenaga kesehatan telah memberikan edukasi mengenai perawatan payudara, belum ada evaluasi sistematis terkait efektivitas edukasi tersebut dalam meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan observasi awal di RSUD Mokopido Tolitoli, sejumlah ibu nifas melaporkan kendala dalam menyusui diantaranya kesulitan menyusui karena kurangnya pemahaman tentang teknik perawatan payudara yang benar.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perawatan payudara yang dilakukan dengan teknik yang tepat dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.<sup>7</sup> Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan suami, dengan catatan bahwa metode yang digunakan harus sesuai agar manfaatnya dapat diperoleh secara optimal.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas perawatan payudara terhadap produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Mokopido Tolitoli, sebagai upaya untuk mendukung peningkatan cakupan ASI eksklusif dan kesehatan ibu serta bayi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental, menggunakan posttest-only control group design. Penelitian dilaksanakan mulai 14 Februari 21 Mei 2024 di RSUD Mokopido Tolitoli. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang melahirkan di RSUD Mokopido Tolitoli selama periode penelitian. Sampel terdiri dari 60 ibu postpartum, dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 30 peserta: kelompok intervensi yang mendapatkan perawatan payudara berupa pijat payudara, dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan perawatan standar postpartum tanpa intervensi perawatan payudara. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria :Ibu postpartum yang bersedia memberikan informed consent, usia  $\geq 18$  tahun, tidak memiliki komplikasi medis pasca persalinan, belum mendapat terapi atau perawatan khusus untuk meningkatkan produksi ASI serta tidak memiliki riwayat gangguan payudara atau masalah menyusui sebelumnya.

Kelompok intervensi menerima perawatan berupa pijat payudara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih, dimulai sejak hari ke-2 hingga hari ke-5 postpartum. Setiap sesi berlangsung selama 15–20 menit dan dilakukan satu kali per hari. Protokol pijat mengikuti standar operasional prosedur yang direkomendasikan Kemenkes dan WHO. Kelompok kontrol menerima perawatan standar postpartum sesuai protokol RSUD Mokopido, tanpa tambahan pijat payudara atau teknik stimulasi payudara lainnya. Produksi ASI diukur pada hari ke-3, ke-4, dan ke-5 postpartum menggunakan pompa ASI elektrik standar medis (merk Spectra S2, telah dikalibrasi). Volume ASI yang dipompa ditimbang menggunakan timbangan digital presisi (akurasi 0,1 gram), kemudian dicatat dalam satuan mililiter. Pengukuran dilakukan pada waktu yang sama setiap hari (pukul 09.00–10.00 Wita) untuk menghindari variasi akibat ritme hormonal atau pola makan. Hasil hari ke-5 digunakan sebagai data utama untuk analisis efektivitas intervensi. Semua peserta diberikan pedoman konsumsi cairan dan makanan bergizi seimbang selama penelitian. Frekuensi menyusui langsung dicatat dalam lembar monitoring harian oleh peserta dan diverifikasi oleh petugas. Peserta diimbau tidak mengonsumsi galactagogue atau suplemen penunjang ASI selama penelitian.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Pengujian dilakukan dengan asumsi bahwa data bersifat normal: *Paired t-test* digunakan untuk menguji perbedaan produksi ASI dalam kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi, *Independent t-test* digunakan untuk membandingkan rata-rata produksi ASI hari ke-5 antara kelompok intervensi dan kontrol. Semua analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Mokopido Tolitoli. Semua partisipan memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam penelitian

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Mokopido Tolitoli. Penelitian ini melibatkan 60 ibu postpartum yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mendapatkan pijat oksitosin ( $n = 30$ ) dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pijat oksitosin ( $n = 30$ ). Karakteristik demografi responden antara kedua kelompok relatif homogen, dengan distribusi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden di Ruang Nifas RSUD Mokopido Tolitoli**

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
<b>Umur</b>				
20-35 tahun	22	73	27	90
<25 atau >35 tahun	8	27	3	10
<b>Pendidikan</b>				
PT	6	20	5	17
SMA	22	73	24	80
SD-SMP	2	7	1	3
<b>Pekerjaan</b>				
IRT	22	73	21	70
Honorar/PNS	5	17	7	23
Wiraswasta/Swasta	3	10	2	7

Sumber : Data primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi mayoritas responden berusia 20-35 tahun (73%) dan kelompok control mayoritas berusia 20-35 tahun (90%). Mayoritas Pendidikan pada kelompok intervensi SMA (73%) dan pada kelompok control mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA (80%). Mayoritas pekerjaan responden pada kelompok intervensi adalah ibu rumah tangga (73%) dan pada kelompok control mayoritas ibu rumah tangga (70% kelompok control).

**Tabel 2. Rata-rata Produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Ruang Nifas RSUD Mokopido Tolitoli**

Hari	Kelompok	
	Kelompok Intervensi (ml)	Kelompok Kontrol (ml)
Hari ke-3	130 ± 20	90 ± 18
Hari ke-4	145 ± 20	95 ± 18
Hari ke-5	185 ± 25	115 ± 22

Sumber: data Primer 2024

Tabel 2, rata-rata produksi ASI pada hari ke-3 di kelompok intervensi adalah 130 ml, sedangkan di kelompok kontrol hanya 90 ml. Pada hari ke-4, produksi ASI di kelompok intervensi meningkat menjadi 145 ml sedangkan kelompok kontrol hanya 95 ml. Pada hari ke-5, produksi ASI di kelompok intervensi meningkat menjadi 185 ml, sedangkan di kelompok kontrol hanya mencapai 115 ml.

**Tabel 3. Produksi ASI dilakukan pada hari ke-3 dan ke-5 postpartum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Ruang Nifas RSUD Mokopido Tolitoli**

Hari	Kelompok			P Value
	Hari ke-3 (ml)	Hari ke-4 (ml)	Hari ke-5 (ml)	
Kelompok Intervensi	130 ± 20	145 ± 25	185 ± 25	0.030
Kelompok Kontrol	90 ± 18	95 ± 22	115 ± 22	0.072

Tabel 3. Menunjukkan rata-rata produksi ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol yang signifikan pada hari ke-3, Hari ke-4 dan hari ke-5 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 4. Perbedaan produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok control hari ke-3 dan ke-5 postpartum di Ruang Nifas RSUD Mokopido Tolitoli**

Hari	Kelompok			P Value
	Hari ke-3 (ml)	Hari ke-4 (ml)	Hari ke-5 (ml)	
Kelompok Intervensi	130 ± 20	145 ± 20	185 ± 25	0.023
Kelompok Kontrol	90 ± 18	95 ± 22	115 ± 22	

Tabel 4 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara produksi ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada hari ke-3, hari ke-4 dan hari ke-5 postpartum ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa perawatan payudara berhubungan dengan produksi ASI.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata produksi ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibanding kelompok Kontrol. Pada hari ke-3, rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi mencapai 130 ml, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 90 ml. Pada hari ke-4 rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi mencapai 145 ml, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 95 ml, Selanjutnya, pada hari ke-5, produksi ASI pada kelompok intervensi meningkat menjadi 185 ml, sementara kelompok kontrol hanya mencapai 115 ml. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara perawatan payudara dan peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di RSUD Mokopido Tolitoli.

Perawatan payudara yang diberikan pada kelompok intervensi meliputi pembersihan dan pijatan payudara, yang diketahui dapat merangsang hormon oksitosin. Hormon ini memicu kontraksi sel mioepitel di sekitar alveoli kelenjar payudara, sehingga ASI dapat terdorong keluar. Rangsangan isapan bayi, dikombinasikan dengan perawatan payudara, turut memfasilitasi respons saraf ke hipotalamus dan medula oblongata, yang akhirnya mendorong pelepasan oksitosin. Selain merangsang produksi ASI, proses ini juga dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres ibu setelah melahirkan.<sup>8</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya, yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata pengeluaran ASI adalah 40,89 ml, dan meningkat menjadi 77,50 ml setelah intervensi, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ .<sup>9,10</sup> Penelitian lain juga mendukung temuan ini, seperti yang dilaporkan oleh peneliti Sholeha et al(2019) yang menyatakan bahwa perawatan payudara berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu nifas Selain itu, studi oleh Wulan (2022), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara perawatan payudara dan peningkatan volume ASI. Sebelum perawatan, hanya 1 dari 18 responden (5,6%) yang menunjukkan peningkatan volume ASI, sedangkan setelah intervensi, jumlah tersebut meningkat secara signifikan.<sup>12</sup>

### **Perbedaan Produksi ASI Antara hari ke-3, ke-4 dan ke-5 di Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi antara hari ke-3, ke-4, dan ke-5 postpartum ( $p = 0,030$ ). Peningkatan rata-rata produksi ASI yang tercatat pada kelompok intervensi, dibandingkan kelompok kontrol, menunjukkan adanya hubungan antara intervensi perawatan payudara dan peningkatan volume ASI pada ibu nifas. Sebaliknya, meskipun terdapat tren peningkatan produksi ASI pada kelompok kontrol, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ( $p = 0,072$ ), sehingga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor alami atau non-intervensi.

Perbedaan rata-rata sebesar 70 ml/hari yang ditemukan pada hari ke-5 postpartum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki potensi manfaat klinis yang

penting.<sup>13</sup> Tambahan volume ASI ini dapat membantu mendukung pencapaian pemberian ASI eksklusif, khususnya bagi ibu yang mengalami kesulitan menyusui pada masa awal pascapersalinan.<sup>14-16</sup>

Perawatan payudara yang diberikan dalam studi ini meliputi pembersihan payudara dan pemijatan ringan di sekitar areola, yang secara teori dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin. Oksitosin berperan dalam kontraksi sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli payudara, sehingga membantu pengeluaran ASI. Proses ini juga diketahui dapat menurunkan stres dan memberikan efek relaksasi, yang turut berkontribusi terhadap kelancaran menyusui.

Namun demikian, kondisi psikologis ibu, dukungan sosial dari keluarga atau pasangan, dan riwayat laktasi sebelumnya tidak dapat dikendalikan secara menyeluruh. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat secara langsung.

Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Alhadar dan Umaternate (2016) menemukan bahwa 95% ibu yang melakukan perawatan payudara secara rutin mengalami kelancaran produksi ASI. Sebaliknya, 75% ibu yang tidak melakukan perawatan mengalami hambatan produksi ASI, dan 25% lainnya tidak menghasilkan ASI sama sekali.<sup>17</sup> Selain itu penelitian Mukarramah (2021) juga melaporkan perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p = 0,000$ ), dengan rata-rata produksi lebih tinggi pada ibu yang menjalani perawatan payudara.<sup>18</sup> Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jumlah pengeluaran ASI setelah dilakukan perawatan payudara pada kelompok intervensi dan kelompok control ( $p < 0,05$ ).<sup>19,20</sup>

Selain manfaat fisiologis, perawatan payudara juga berperan dalam menjaga kenyamanan ibu saat menyusui serta mencegah keluhan umum seperti bendungan payudara dan mastitis. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan tentang perawatan payudara sebaiknya menjadi bagian dari intervensi rutin oleh tenaga kesehatan pada ibu nifas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Perawatan payudara yang diberikan secara terstruktur dan rutin selama lima hari postpartum berpengaruh signifikan terhadap peningkatan volume ASI pada ibu nifas di RSUD Mokopido Tolitoli. Rata-rata volume ASI lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menjadi salah satu metode pendukung dalam optimalisasi proses menyusui. Meskipun demikian, sebagai penelitian dengan desain *quasi-eksperimental*, hubungan sebab-akibat masih perlu ditinjau lebih lanjut dalam konteks yang lebih luas. Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat di ruang nifas, mengintegrasikan teknik perawatan payudara seperti pijat payudara ke dalam standar pelayanan rutin. Edukasi dan pelatihan praktis kepada ibu nifas terkait teknik pemijatan, kebersihan payudara, dan stimulasi refleks oksitosin perlu diberikan secara langsung dan berkesinambungan sejak masa antenatal hingga postpartum. Ibu nifas perlu diberikan dukungan emosional dari keluarga dan pendamping, serta bimbingan langsung oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi stres pasca persalinan, yang berpotensi menghambat produksi ASI. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial*, serta cakupan populasi yang lebih luas, termasuk ibu dengan kondisi khusus seperti pasca operasi caesar atau bayi prematur. Penelitian juga perlu mempertimbangkan faktor psikologis, status gizi ibu, serta dukungan sosial sebagai variabel pendukung produksi ASI.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada 1) Poltekkes Kemenkes Palu yang telah memberi dukungan financial pada penelitian ini, 2) Direktur RSUD Mokopido Tolitoli yang telah memberikan izin untuk tempat penelitian, 3) Responden yang sudah mau berpartisipasi dalam penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maulana A, Israyati N. Pengaruh Pemberian Teh Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Klinik Pratama Afiyah. JHMHS J Hosp ... [Internet]. 2023; Available from: <http://journal.almatani.com/index.php/jhmhs/article/view/600>
2. Wahyuni E, Yorita E, Efriani R, Sholihat S. Konsep Dasar Laktasi untuk Mahasiswa Kebidanan [Internet]. Penerbit NEM; 2024. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=zTYVEQAAQBAJ>
3. Wahyuni E, Andriani L, Yorita E. Perawatan Payudara (Breast Care) untuk Mengatasi Masalah Puting Susu [Internet]. Penerbit NEM; 2022. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=NOqjEAAAQBAJ>
4. Damanik VA. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas. J Keperawatan Prior [Internet]. 2020 Jul 7;3(2):13–22. Available from: <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/959>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2020 [Internet]. Jakarta; 2021. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
6. Romlah SN, Rahmi J. Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kelancaran ASI dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas. Edu Dharma J J Penelit dan Pengabd Masy [Internet]. 2019 Sep 30;3(2):90. Available from: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/10>
7. Farradita F, Elizar E. Masase Payudara Ibu Nifas terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ny.S di Desa Ulee Jalan Kecamatan Banda Sakti Aceh Utara. J Kesehat ALMUSLIM [Internet]. 2022 Oct 28;8(2):9–13. Available from: <http://www.journal.umuslim.ac.id/index.php/jka/article/view/1459>
8. Hilmah Noviadry R, Christiana E, Ferdina CS, Rahmah R, Rahmawati S. Memperlancar Produksi ASI dengan SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugesti) [Internet]. Penerbit NEM; 2024. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=QiX4EAAAQBAJ>
9. Fitria A, Pa M, Wahyuni S. Efektifitas Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. In: Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif Dan Publikasi Ilmiah [Internet]. 2021. p. 544–50. Available from: <https://journal.umtas.ac.id/index.php/prosidingkeperawatan/article/view/1987>
10. Lilis Fatmawati, Yuanita Syaiful NAW. The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother. 2019;10(November):169–84. Available from: <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/904/916>
11. Sholeha SN, Sucipto E, Izah N. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. Oksitosin J Ilm Kebidanan. 2019;6(2):98–106.
12. Wulan S, Gurusinga R. Pengaruh Perawatan Payudara (Breast Care) terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum (Nifas) di RSUD Deli Serdang Sumut Tahun 2012. J Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan [Internet]. 2018 Feb 28;1:21–4. Available from: <https://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/16>

13. Wulandari EW, Mutiara VS, Oktarina M, Yosiyanti M, Keraman B. Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2022;9(1):487–91. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/5373/pdf>
14. Ratnasari F, Melinda R, Rizki Septian R, Afifah R, Agustina R, Dwi Lestari R, et al. Breast Care in Increasing Breast Milk Production on Postpartum Mother. *Nusant Hasana J* [Internet]. 2022;1(11):Page. Available from: <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/281/196>
15. Juita Sari S. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Mandrehe Utara. 2024;4:117–24. Available from: <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jdn/article/view/992/560>
16. Qiftiyah M, Rahmawati ES, Utami AP, Hurin'in NM. Hubungan Frekuensi Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Hari ke 4. *J Ilm Kesehat* [Internet]. 2021 Mar 29;14(1):39. Available from: <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/jik/article/view/530>
17. Alhadar F, Umaternate I. Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016. *J Ris Kesehat* [Internet]. 2017;6(1):7. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrk/article/view/2839/552>
18. Mukarramah S. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kassi-Kassi, Makassar. *Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar* [Internet]. 2021;12(1):11. Available from: <https://jurnal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/2143/pdf>
19. Emilda S. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Di Pmb Misni Herawati Palembang Tahun 2022. *J Kesehat dan Pembang* [Internet]. 2022;12(23):100–7. Available from: <https://ejournal.stikesmitraadiguna.ac.id/index.php/jkp/article/view/134/118>
20. Utami NA. Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu nifas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. *ProNers* [Internet]. 2017;4(1). Available from: <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/34377/756765822>