

Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Bendungan ASI pada Ibu Post Partum

Fitriyanti Rahmadani^{1*}, Kasmayani², Nurmiati³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kebidanan Universitas Mega Buana Palopo

fitri_yanti@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Bendungan air susu ibu adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Tujuan penelitian adalah Untuk Mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya bendungan ASI pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Solo tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang tujuannya untuk menyajikan faktor yang menyebabkan terjadinya bendungan ASI pada ibu postpartum dengan cara mendiskripsikan sejumlah variable. Penelitian yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional artinya pengukuran variabel hanya dilakukan satu kali pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum di lingkup kerja UPTD Puskesmas Solo Kab. Wajo. Sehingga ditentukan jumlah sampel yaitu sebanyak 35 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara menyusui secara On Demand dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo, Dengan hasil uji chi square test didapatkan $p\text{-value}=0,000$ $p<0,05$. Ada hubungan Perawatan Payudara dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo, dengan hasil uji chi square test didapatkan $p\text{-value}=0,001$ $p>0,05$.

Kata Kunci : frekuensi menyusui; perawatan payudara; kejadian bendungan ASI

Abstract

Breast milk engorgement is swelling in the breast due to increased venous and lymph flow, causing pain accompanied by an increase in body temperature. The purpose of the study was to determine the factors that cause breast milk engorgement in postpartum mothers at the UPTD Solo Health Center in 2024. This study uses a quantitative descriptive method, which is a study whose purpose is to present the factors that cause breast milk engorgement in postpartum mothers by describing a number of variables. The research used is descriptive analysis with a cross-sectional approach, meaning that variable measurements are only carried out once at one time. The population in this study were all postpartum mothers within the scope of the UPTD Solo Health Center, Wajo Regency. So that the number of samples was determined, namely 35 people. The results of the study showed that there was a relationship between On Demand breastfeeding and the incidence of breast milk engorgement in the UPTD Solo Health Center, with the results of the chi square test obtained $p\text{-value} = 0.000$ $p < 0.05$. There is a relationship between Breast Care and the incidence of breast milk engorgement at the UPTD Solo Health Center, with the results of the chi square test obtaining a $p\text{-value} = 0.001$ $p > 0.05$.

Keywords: *breastfeeding frequency; breast care; occurrence of breast engorgement*

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan salah satu yang terbaik untuk bayi karena dengan menyusui kebutuhan gizi bayi akan terpenuhi. Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan yang perfect bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan



bayi. Zat-zat hostile to infeksi yang terkandung dalam Discuss Susu Ibu (ASI) membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Akan tetapi, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan typical, tidak sedikit ibu-ibu mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI, karena pengeluaran ASI tidak lancar atau pengisapan oleh bayi (Heryani, 2012).

Pembengkakan ini akan mengakibatkan rasa nyeri pada ibu bahkan tidak jarang ibu merasa demam, oleh karena itu para ibu dianjurkan untuk melakukan perawatan payudara agar tidak terjadi komplikasi seperti bendungan ASI. Bendungan discuss susu ibu adalah pembengkakan pada payudara karena peningkatan aliran vena dan limfe sehingga menyebabkan rasa nyeri disertai kenaikan suhu badan. Bendungan ASI dapat terjadi karena adanya penyempitan duktus laktiferus pada payudara ibu dan dapat terjadi bila ibu memiliki kelainan puting susu misalnya puting susu datar, terbenam dan cekung. Kejadian ini biasanya disebabkan karena discuss susu yang terkumpul tidak segera dikeluarkan sehingga menjadi sumbatan (Rukiyah, 2012).

Gejala yang sering muncul pada saat terjadi bendungan ASI antara lain payudara bengkak, payudara terasa panas dan keras, payudara terasa nyeri saat ditekan, payudara berwarna kemerahan dan suhu tubuh ibu sampai 38°C. Apabila kejadian ini berkelanjutan dapat mengakibatkan terjadinya mastitis dan abses payudara. Bendungan ASI tersebut dapat dicegah dengan perawatan payudara dan frekuensi menyusui yang sering (Rukiyah, 2010).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas. Pada tahun 2016 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas. Pada tahun 2017 persentase perempuan menyusui mengalami bendungan ASI rata-rata sebanyak 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, cakupan pemberian ASI tahun 2017 sebesar (54,3%), dan meningkat pada tahun 2018 menjadi (55,7%). (WHO, 2019, <https://www.who.int>, diakses tanggal 12 April 2021)

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2015 diperkirakan sebanyak 38% wanita didunia didapati tidak menyusui bayinya karena mengalami pembengkakan payudara (Bendungan ASI), dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2016 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami payudara bengkak dan mastitis, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan (Data SDKI. 2017).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2017 diperoleh angka kematian ibu sebesar 124 orang penyebab terbanyak perdarahan 25 orang (20,2%), infeksi 8 orang (6,4%), Nyeri Luka Perineum 23 orang (18,5%), Bendungan ASI 6 orang (4,83%) dan penyebab lainnya 36 orang (29,03%) (Dinkes Sul-sel, 2017). Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Wajo jumlah ibu nifas tahun 2021 sebanyak 14.620 orang yang mengalami bendungan ASI sebanyak 25 orang (22%), tahun 2022 jumlah ibu nifas sebanyak 14.620 orang yang mengalami bendungan ASI diperkirakan sebanyak 39 orang (35%) , dan pada tahun 2023 jumlah ibu nifas sebanyak 14.749 dan sebanyak 48 orang (43%) mengalami bendungan ASI. (Data Dinkes Wajo, 2023).

Data UPTD Puskesmas Solo jumlah ibu nifas pada tahun 2021 sebanyak 275 orang dan terdapat 18 (6,54%) 2022 sebanyak 268 orang dan terdapat 25 orang (12,68%) yang mengalami

Bendungan ASI. Sedangkan pada tahun 2023 jumlah Ibu Nifas sebanyak 320 orang dan yang mengalami Bendungan ASI sebanyak 35 orang (12,5%) (Data UPTD Puskesmas Solo 2023).

Beberapa penelitian sudah pernah dilakukan, Menurut penelitian yang sudah dilakukan oleh Syanti Ariandini, dkk tahun 2023 dengan Judul Penelitian Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Bendungan ASI pada Ibu Nifas, disimpulkan ada yang signifikan hubungan antara frekuensi pemberian ASI dengan bendungan ASI dan ada hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kumiaty, 2023 disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi pemberian ASI dengan bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian (Oriza, 2019), dimana hasil uji chi square diperoleh nilai $p=0,000$ yang artinya ada hubungan frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati A, 2023, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perawatan payudara dengan bendungan ASI. Sejalan dengan penelitian (Syafitri et al., 2021) hasil uji statistik yang didapatkan melalui perhitungan chi square didapat $p\text{-value} = 0,023$ dengan nilai $\alpha < 0,05$, yang berarti ada hubungan Perawatan Payudara Dengan Bendungan ASI. Penelitian (Perangin Angin, 2020) hasil analisis diketahui bahwa nilai $p\text{-value}=0,010$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan perawatan payudara dengan bendungan ASI di BPM Fatimah. Sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang menyebabkan terjadinya bendungan ASI pada ibu postpartum di Puskesmas Solo Tahun 2024.

METODE

Jenis penelitian ini digunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Solo pada bulan September Tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu post partum yang didiagnosis mengalami bendungan ASI sebanyak 35 orang di wilayah kerja UPTD Puskesmas Solo dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Adapun analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo

Frekuensi Menyusui	Kejadian Bendungan ASI						<i>p-value</i>	A
	Ya		Tidak		Jumlah			
	n	%	n	%	n	%		
Menyusui >12xsehari	6	17	15	43	21	60	0,000	0,05
Menyusui <12xsehari	14	40	0	0	14	40		
Jumlah	20	57	15	43	35	100		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 35 responden, sebanyak 21 responden menyusui >12 kali sehari yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6 responden dan tidak mengalami

bendungan ASI sebanyak 15 responden, responden yang menyusui <12 kali sehari sebanyak 14 responden didapatkan dari 14 responden semua mengalami bendungan ASI. Diperoleh dari hasil uji chi square test didapatkan p-value = 0,000 $\alpha < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan faktor menyusui secara on demand dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo.

Pemberian ASI tidak dijadwalkan sesuai keinginan bayi, dengan menggunakan kedua payudara setiap menyusui secara bergantian dan istirahat yang cukup. Menyusui adalah proses pemberian ASI kepada bayi, dimana bayi memiliki refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan ASI. Menyusui merupakan proses alamiah yang keberhasilannya tidak diperlukan alat-alat khusus dan biaya yang mahal namun membutuhkan kesabaran, waktu, dan pengetahuan tentang menyusui serta dukungan dari lingkungan keluarga terutama suami (Roesli, 2012)

Sebaiknya dalam menyusui bayi tidak dijadwalkan, sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan setiap saat bayi membutuhkan karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Ibu harus menyusui bayinya bila bayi menangis bukan karena sebab lain (kencing, kepanasan/kedinginan atau sekedar ingin didekap) atau ibu sudah merasa perlu menyusui bayinya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Pada awalnya, bayi tidak memiliki pola yang teratur dalam menyusui dan akan mempunyai pola tertentu setelah 1-2 minggu kemudian. (Rudi Haryono 2014)

Menyusui yang dijadwal akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa jadwal sesuai kebutuhan bayi akan mencegah timbulnya masalah menyusui. Ibu yang bekerja dianjurkan agar lebih sering menyusui pada malam hari. Bila sering disusukan pada malam hari akan memicu produksi ASI (Rudi Haryono 2014)

Frekuensi menyusui adalah susui bayi sesering mungkin sesuai dengan kebutuhan bayi, Seorang bayi yang menyusu sesuai permintaannya bisa menyusu 45 sebanyak 12-15 kali dalam 24 jam. Biasanya, ia langsung mengosongkan payudara pertama dalam beberapa menit. Frekuensi menyusui itu dapat diatur sedemikian rupa dengan membuat jadwal rutin, sehingga bayi akan menyusu sekitar 5-10 kali dalam sehari.

Menurut (cadwell, 2011), terdapat beberapa faktor yang berperan dalam menentukan kisaran frekuensi pemberian ASI untuk bayi yang sedang menyusui. Ibu memiliki kapasitas jumlah penyimpanan ASI yang berbeda dalam payudara mereka. Kapasitas penyimpanan ASI ini adalah jumlah ASI yang dapat terakumulasi sebelum memberikan sel-sel suatu pesan untuk mengurangi jumlah ASI, menyimpan ASI lebih lama atau lebih singkat di dibandingkan dengan ibu yang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (desi marsalina, 2017) yang menjelaskan bahwa ibu postpartum yang kurang dari 12 kali sehari menyusui sebanyak 66,67%, sehingga didapatkan nilai p-value frekuensi menyusui (0,003) $\alpha < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Maryandhini, 2014) didapati hasil bahwa hampir seluruh ibu nifas yang frekuensi menyusui baik tidak terjadi bendungan ASI (87,5%). Hasil uji statistik, dengan tingkat kesalahan $\alpha = 0,05$ dan $df = 1$, didapatkan $X^2_{hitung} (8,99) > X^2_{tabel}$

(3,841) maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ardyan, 2014) Ratna Nevyda Ardyan (2014) didapatkan nilai p -value frekuensi menyusui (0,002) $\alpha < 0,05$ yang berarti ada pengaruh frekuensi menyusui dengan kejadian bendungan ASI di ruang kebidanan RSI Ibnu Sina Bukit Tinggi. Hasil penelitian ini didukung teori Hesti yang menyatakan bahwa bendungan ASI disebabkan oleh penyempitan duktus laktiferus, kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna. Hal tersebut terjadi karena kurangnya pengetahuan ibu postpartum tentang frekuensi menyusui (hesti dkk, 2017)

Menurut asumsi peneliti pada hasil wawancara dan kuesioner yang diperoleh pada saat penelitian, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang didapat mengenai manfaat pemberian ASI dan pentingnya menyusui bayi secara optimal sehingga pengeluaran ASI pada ibu tidak lancar dan menyebabkan ibu nifas jarang menyusui bayinya. Akibatnya ibu nifas sering memberikan susu formula kepada bayinya. ASI yang menumpuk dipayudara karena tidak dikeluarkan dapat menghambat saluran pengeluaran ASI sehingga pengeluaran ASI yang tidak lancar akan menyebabkan Bendungan ASI.

Tabel 2. Hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo

Perawatan Payudara		Kejadian Bendungan ASI						<i>p-value</i>	A
		Ya		Tidak		Jumlah			
		n	%	n	%	n	%		
Melakukan perawatan payudara		8	23	15	43	23	66	0,001	0,05
Tidak melakukan perawatan payudara		12	34	0	0	12	34		
Jumlah		20	57	15	43	35	100		

Tabel 2 menunjukkan dari 35 responden, yang melakukan perawatan payudara dengan benar sebanyak 23 responden, dimana yang mengalami bendungan ASI sebanyak 8 orang dan tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 15 responden. Responden yang melakukan perawatan payudara tidak benar sebanyak 12 responden dan semua mengalami bendungan ASI diperoleh analisis bivariat diperoleh hasil uji chi square test didapatkan p -value = 0,001 $\alpha < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan melakukan perawatan payudara yang benar dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo.

Perawatan payudara merupakan suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh pasien maupun di bantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya aliran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, serta menghindari terjadinya pembengkakan dan kesulitan menyusui, selain itu juga menjaga kebersihan payudara agar tidak mudah terkena infeksi. (evi rosita, 2016)

Perawatan payudara bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan cara menjaga agar payudara senantiasa bersih dan terawat (puting susu) karena saat menyusui payudara ibu akan kontak langsung dengan mulut bayi. (maryunani anik, 2012)

Perawatan payudara dapat merangsang hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Kedua hormon inilah yang berperan besar dalam produksi ASI. Perawatan payudara yang dimulai dari kehamilan bulan ke 7-8 memegang peranan penting dalam menyusui bayi, payudara yang terawat akan memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan dengan perawatan payudara yang baik, maka puting tidak akan lecet sewaktu diisap bayi (Dewi & Sunarsih, 2011).

Menurut Rustam (2009), perawatan payudara adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar. Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik dengan mengetahui sejak awal, ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui.

Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene. Perawatan Payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, menurut Notoadmodjo (2008), perawatan payudara bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara sehingga mencegah terjadinya penyumbatan dan terhindar dari infeksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan (evi rosita, 2016) mengenai Hubungan Perawatan payudara dengan kejadian Bendungan ASI didapati hasil bahwa $p \text{ value } 0,001 < \text{nilai } \alpha 0,05 (0,001 < 0,05)$, sehingga H1 diterima. Artinya ada hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Nur Scholichah, 2011) mengenai Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Postpartum dengan Pengeluaran ASI dengan hasil sebagian besar responden (51,6 %). pada masa nifas yang kurang baik. Ibu post partum di Desa Karangduren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang sebagian besar (51,6 %) mempunyai kelancaran pengeluaran ASI yang lancar. Ada hubungan antara perawatan payudara pada ibu post partum dengan kelancaran pengeluaran ASI di Desa Karangduren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang dengan $p = 0,007$ mengatakan bahwa ada hubungan perawatan payudara pada ibu postpartum dengan pengeluaran ASI di Desa Karang Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang.

Hal ini sejalan dengan penelitian (kadek yuli hesti, 2017) dimana hasil penelitian tentang posisi menyusui dalam kategori baik (66,3%). Hasil uji chi square diperoleh nilai $p = 0,003$ yang artinya ada hubungan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di wilayah kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun Tahun 2018. Dari hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa terdapat perbandingan yang jauh antara produksi ASI yang diberikan perlakuan perawatan payudara secara teratur dan benar dibanding sebelum diberikan perawatan payudara. Perawatan payudara yang tidak teratur dan kurang benar serta frekuensi menyusui yang kurang, beresiko lebih besar untuk menyebabkan ibu mengalami produksi ASI tidak lancar. Perawatan payudara yang baik dan teratur selain untuk memelihara kebersihan puting, juga dapat memperlancar produksi ASI serta mencegah terjadinya bendungan ASI. ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga hal itulah yang menyebabkan peningkatan hormon oksitosin yang berfungsi untuk memperlancar pengeluaran ASI.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi menyusui dan faktor perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI di UPTD Puskesmas Solo. Adapun saran dalam penelitian ini yaitu untuk memperluas variable penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dan mengkaji lebih banyak sumber dan refrensi yang terkait dengan topik penelitian dan memberikan informasi terkait menyusui secara on demand dan perawatan payudara terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia. (2010). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum di RSIA Siti Fatimah Makassar, Laporan D3 thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Anik Maryunani. (2012). Anik Maryuyani, 2012. Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas. Trans Info Media. Jakarta.
- Astuti, Y., & Anggarawati, T. (2019). Pengaruh Kompres Kubis Terhadap Breast Engorgement Ibu Postpartum Sectio Caesarea. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR), 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.232>
- Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. Midwifery Care Journal, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>
- Heryani. (2012). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas dan Menyusui. Jakarta : Trans Info Media.
- Jamaruddin S, R. N. A., Ferawati Taherong, & Syatirah. (2022). Manajemen Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Post Natal Pada Ny”W” Dengan Bendungan Asi Hari Ketiga Sampai 31 Hari Masa Nifas Di Puskesmas Bara Baraya. Jurnal Midwifery, 4(2), 32–41. <https://doi.org/10.24252/jmw.v4i2.29549>
- Khaerunnisa, N., Saleha, H. S., & Inayah Sari, J. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi. Jurnal Midwifery, 3(1), 16–24. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i1.20992>
- Maryuyani, A. (2012). Asuhan Pada Ibu dalam Masa Nifas. Trans Info Media. Jakarta.
- Notoatmodjo. (2010). Notoatmodjo, 2010. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisi Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2012). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisi Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Reffita, L. (2023). Pengaruh Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tampojung Pregi. 0231, 173–177.
- Retno, S. (n.d.). Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta : Gosyen Publishing. 2011.
- RI, D. (2010). Pemberdayaan Perempuan Dalam Peningkatan Pemberian ASI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rukiyah. (2010). Asuhan Kebidanan 1. Jakarta: CV. Trans Info. Media.
- Rukiyah. (2012). Asuhan Neonatus Bayi dan Anak Balita. Jakarta: Trans Info Medika.
- Safitri, S. (2020). Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(2), 94. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.88>
- Setyawan, D. A. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In Tahta Media Group.
- Sulistyawati, A. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Yogyakarta: ANDI.
- Wikipedia. (2015). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, <http://id.wikipedia.org>.