

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH SYEKH YUSUF KABUPATEN GOWA PROVINSI SULAWESI SELATAN

Sumaifa^{1*}

¹Jurusan Kebidanan, Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

^{*}Email korespondensi : sumaifa.ifa@gmail.com

Abstract: Description of Knowledge of Postpartum Mothers About Breast Care in Syekh Yusuf Gowa Hospital. The postpartum period is a time when there are physical psychological changes as well as various maternal problems during the postpartum period. One effort that we can do to prevent problems in postpartum mothers is knowledge about breast care. To find out the description of the knowledge of postpartum mothers regarding the understanding, goals and methods of managing breast care at Syekh Yusuf Gowa Hospital. This research is a type of descriptive research. The sample in this study were postpartum mothers in 3 obstetric care rooms, totaling 50 people using accidental sampling technique. Knowledge of postpartum mothers about (1) understanding of breast care 39 mothers (78.0%) knew, and 11 people (22.0%) did not know (2) Knowledge of the purpose of breast care 43 mothers (86.0%) knew, and 7 people (14.0%) did not know (3) Breast care management 18 mothers (36.0%) knew about the management of postpartum breast care, and 32 people (64.0%) did not know. Postpartum mothers' knowledge about the meaning, purpose and care of the breast at Syekh Yusuf Gowa Hospital is good, but knowledge about the management of breast care is still lacking.

Keywords: Knowledge, Postpartum Mother, Breast Care

Abstrak: Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Rsd Syekh Yusuf Gowa. Masa Nifas adalah masa dimana terjadi perubahan-perubahan psikis fisik serta adanya berbagai masalah ibu pada masa nifas. Salah satu upaya yang dapat kita lakukan untuk mencegah terjadinya masalah pada ibu nifas adalah pengetahuan tentang perawatan payudara. Tujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan Ibu nifas tentang pengertian, tujuan dan cara penatalaksanaan perawatan payudara di RSUD Syekh Yusuf Gowa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di ruang perawatan 3 kebidanan yang berjumlah 50 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan persentase pengetahuan Ibu Nifas tentang perawatan payudara. Pengetahuan ibu nifas tentang (1) pengertian perawatan payudara 39 ibu (78,0%) tahu, dan 11 orang (22,0%) yang tidak tahu (2) Pengetahuan tujuan perawatan payudara 43 ibu (86,0%) tahu, dan 7 orang (14,0%) yang tidak tahu (3) Penatalaksanaan perawatan payudara 18 ibu (36,0%) tahu tentang penatalaksanaan perawatan payudara masa nifas, dan 32 orang (64,0%) yang tidak tahu. Pengetahuan Ibu Nifas tentang pengertian, tujuan dan perawatan payudara di RSUD Syekh Yusuf Gowa adalah baik namun pengetahuan tentang penatalaksanaan perawatan payudara masih kurang sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai penatalaksanaan perawatan payudara.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Nifas, Perawatan Payudara

PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa dimana terjadi perubahan-perubahan psikis fisik serta adanya berbagai masalah pada masa nifas. Salah satu upaya yang

dapat kita lakukan untuk mencegah terjadinya masalah pada ibu nifas adalah dengan melakukan perawatan payudara. Ibu nifas dapat melakukan

perawatan payudara sendiri apabila ibu tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara pada ibu nifas dengan tepat dan benar (Andayani & Fatuhu, 2022). Masa nifas dimulai setelah placenta lahir dan berakhir kira-kira 6 minggu. Akan tetapi seluruh alat kandungan kembali seperti semula (sebelum hamil) dalam waktu kurang lebih 3 bulan. Pasca melahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama 6 minggu atau 40 hari. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan alat-alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil (Siampe & Entoh, 2020)

Terkadang pada masa nifas terdapat masalah atau penyulit yang terjadi dalam proses pemberian ASI kepada bayi. Proses menyusui dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan bahkan bisa menjadi pengalaman yang tidak menyenangkan bagi ibu dan bayi. Beberapa masalah dalam proses menyusui adalah pengeluaran ASI tidak lancar dan ASI tersumbat (Maita, Afriani, Mustafa Sari, 2020). Masa nifas merupakan peristiwa penting untuk dapat diperhatikan guna menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) dan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia. Angka kejadian bendungan ASI di Indonesia banyak terjadi pada ibu-ibu bekerja sebanyak 16% dari ibu menyusui (Kasanah, Rofika, J, L, & Roberta, 2022).

Post partum adalah keadaan ibu setelah melahirkan bayi dan keluarnya plasenta sampai kembali normalnya kondisi alat reproduksi seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 40 hari atau sekitar 6 minggu (Fitriah, Wardita, & Ningsih, 2020). Tahun 2015 di Amerika Serikat sebanyak 6543 ibu menyusui mengalami infeksi payudara (WHO, 2015). Sedangkan di Indonesia pada tahun yang sama ibu menyusui yang mengalami infeksi payudara sebesar 77.231 atau (37, 12 %). Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Perawatan payudara adalah salah

satu upaya untuk memperlancar ASI, dimana dengan perawatan payudara dapat memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu (Lasanuddin, Ilham, Jusni, & Arfiani, 2022)

Pada ibu nifas payudara yang baik sangat berperan penting dalam program pemberian ASI Eksklusif. ASI eksklusif sangat penting diberikan kepada bayi untuk memenuhi kebutuhan gizi serta dapat melindunginya dari serangan penyakit. Dalam pemberian ASI eksklusif masih terdapat permasalahan yang dihadapi ibu nifas diantaranya puting susu lecet, payudara bengkak, bendungan ASI, mastitis atau abses. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai perawatan payudara, khususnya ibu primipara belum mempunyai pengalaman melahirkan sebelumnya sehingga kurang berpengalaman dalam melakukan perawatan terhadap diri sendiri, khususnya perawatan payudara (Andayani & Fatuhu, 2022).

Perawatan payudara adalah suatu tindakan perawatan payudara yang dilaksanakan, baik oleh ibu nifas maupun dibantu oleh orang lain yang dilaksanakan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan. Bagi seorang wanita payudara adalah organ tubuh yang sangat penting bagi keberlangsungan perkembangan bayi yang baru dilahirkannya. Payudara, memang secara natural akan mengeluarkan ASI begitu ibu melahirkan, tetapi bukan berarti seorang wanita atau ibu patut merawat payudara (Riyanti & Lindsari, 2020).

Menurut Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia SDKI menunjukkan bahwa 20% ibu mengalami mastitis, abses payudara dan puting susu lecet (Hikmah & Kurniawati, 2021). Bagi seorang wanita payudara adalah organ tubuh yang sangat penting bagi keberlangsungannya perkembangan bayi yang baru dilahirkan. Perawatan payudara setelah melahirkan agar payudara bersih, dan tidak Intervared (puting tidak menonjol atau tidak masuk kedalam) Berbagai masalah yang dapat muncul dari tidak

dilakukannya perawatan payudara atau perawatan yang salah pada payudara misalnya seperti payudara bengkak, puting payudara lecet (Kristiyansari, 2012). Data WHO menunjukkan bahwa 57% ibu mengalami kejadian masalah payudara terutama yang diderita oleh ibu adalah puting susu lecet atau nyeri disekitar payudara. Menurut Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia SDKI menunjukkan bahwa 20% ibu mengalami mastitis, abses payudara dan puting susu lecet (Depkes RI, 2011).

Dalam mendukung pemenuhan ASI bagi bayi harusnya sesuai dengan yang diharapkan, maka kualitas menyusui merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan oleh ibu sehingga produksi ASI bisa baik. Guna menjamin pemenuhan ASI bagi bayi secara optimal, maka faktor yang sangat menentukan dalam pemberian ASI salah satunya ialah perawatan payudara sejak kehamilan dan setelah melahirkan (Ginting & Damanik, 2022). Perawatan payudara yang tidak dilakukan pada masa postpartum dapat mengakibatkan berbagai masalah pada ibu. Beberapa masalah yang terjadi jika tidak melakukan perawatan payudara pada ibu postpartum antara lain pembengkakan payudara, saluran susu tersumbat, infeksi pada payudara, puting tertarik kedalam dan putingh susu lecet (Riyanti & Lindsari, 2020)

Salah satu faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap ibu sehingga menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara melahirkan (Ginting & Damanik, 2022). Merawat payudara selama periode menyusui bermanfaat untuk mencegah dan mengelola risiko kemungkinan adanya masalah payudara. Tentunya bila payudara dirawat dengan baik, momen menyusui menjadi lebih menyenangkan bagi ibu maupun si buah hati (Mufdlilah, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi perawatan payudara adalah pengetahuan,

pendidikan, umur, sosial ekonomi, dan sikap ibu. Semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara maka akan menumbuhkan perilaku positif untuk melakukan perawatan payudara (Setiati, Nova Winda, 2021).

Pemberian ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi dan ibu, demi kelancaran proses menyusui, sangat penting bagi ibu melakukan perawatan payudara setelah proses persalinan. perawatan payudara sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Agar ibu nifas telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. (Sri Ningsih, Fitri, Rosmina Anisa, & Angriyana, 2022). Perawatan payudara adalah usaha untuk melancarkan ASI dan mencegah masalah-masalah yang muncul pada saat menyusui seperti susu nyeri atau lecet, payudara bengkak dan saluran susu tersumbat (Ernawati, Nurjanah, Widyastutik, & Nur P, 2022). Perawatan payudara pada masa nifas dan menyusui sangat penting pada proses pemberian ASI (Rahmatia, Harliani, & Basri, 2019).

Oleh karena itu untuk mengetahui lebih jauh tentang pengertian tujuan dan manfaat serta penatalaksanaan perawatan payudara pada ibu nifas maka penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Pengetahuan Ibu tentang perawatan payudara masa nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Syekh Yusuf Gowa.

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian Deskriptif untuk mendapatkan gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara. Penelitian di laksanakan di Rumah Sakit Umum Syekh Yusuf Gowa. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang di rawat di ruang Perawatan III kebidanan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas yang di rawat di ruang Perawatan III Kebidanan yaitu sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara *accidental sampling*.

Pengambilan sampel secara accidental ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia. Data di kumpulkan dengan cara membagikan kuesioner pada ibu nifas. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif persentase.

HASIL

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi disertai penjelasan. Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas tentang Pengertian Perawatan Payudara di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Pengetahuan Ibu Nifas tentang pengertian perawatan payudara	Frekuensi	Persentase
Tahu	39	78,0
Tidak tahu	11	22,0
Jumlah	50	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 50 responden, didapatkan 39 ibu (78,0%) tahu tentang pengertian perawatan payudara masa nifas, dan 11 orang (22,0%) yang tidak tahu.

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 43 ibu (86,0%) tahu tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara masa nifas, dan 7 orang (14,0%) yang tidak tahu.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tujuan Perawatan Payudara Di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Pengetahuan Ibu Nifas tentang tujuan perawatan payudara	Frekuensi	Persentase
Tahu	43	86,0
Tidak tahu	7	14,0
Jumlah	50	100 %

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Penatalaksanaan Perawatan Payudara Di RSUD Syekh Yusuf Gowa

Pengetahuan Ibu Nifas tentang penatalaksanaan perawatan payudara	Frekuensi	Persentase
Tahu	18	36,0
Tidak tahu	32	64,0
Jumlah	50	100 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden, didapatkan 18 ibu (36,0%) tahu tentang penatalaksanaan

perawatan payudara masa nifas, dan 32 orang (64,0%) yang tidak tahu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan

bahwa dengan melakukan perawatan payudara, ibu nifas dapat melakukan proses menyusui dengan baik karena

perawatan payudara memberikan banyak manfaat bagi ibu menyusui. Pengetahuan ibu tentang perawatan payudara berdasarkan pengertian dalam hal ini adalah segala sesuatu yang di ketahui oleh ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara baik dari segi perawatan, penatalaksanaan, dan kemungkinan apa yang terjadi bila tidak melakukan perawatan payudara.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi pengetahuan Ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara menunjukkan bahwa dari 50 responden terdapat 39 ibu (78,0%) tahu tentang pengertian perawatan payudara masa nifas, dan 11 orang (22,0%) yang tidak tahu. Hal ini berarti bahwa masih pengetahuan tentang pengertian perawatan payudara lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengetahui pengertian payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lombogia, 2017 ; Siampe & Entoh, 2020) bahwa pengetahuan ibu nifas sangat penting dalam melakukan perawatan payudara dikarenakan semakin bertambahnya pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara maka permasalahan yang sering terjadi dalam menyusui dapat segera teratasi.

Terjadi kesesuaian antara teori dan hasil penelitian. Dalam teori di jelaskan bahwa pengertian perawatan payudara adalah untuk meningkatkan kesehatan diri utamanya kesehatan payudara (Pilliteri, 2007). dan pada hasil penelitian menunjukkan banyak ibu yang tahu tentang pengertian perawatan payudara di banding tidak tahu. Pengertian perawatan payudara paling penting untuk di ketahui ibu karena dengan mengetahui pengertian perawatan payudara di harapkan ibu memiliki ketertarikan dan keinginan untuk meningkatkan kesehatan diri, utamanya kesehatan payudara. Selain itu, dengan mengetahui pengertian perawatan payudara di harapkan pula ibu memiliki kepedulian tentang pentingnya ASI bagi bayi. Seperti yang di kemukakan oleh Natoatmodjo, (2007) bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah

seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yaitu melalui panca indera.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi pengetahuan Ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa dari 50 responden, didapatkan 43 ibu (86,0%) tahu tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara masa nifas, dan 7 orang (14,0%) yang tidak tahu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara lebih banyak yang sudah mengetahui dibandingkan dengan yang belum tahu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu & Ernawati, 2021) Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan menyusui nantinya. Hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI Perilaku perawatan payudara pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama.

Teori yang di kemukakan oleh Manuaba (2008) bahwa tujuan dari perawatan payudara masa nifas yaitu memelihara Hygiene, memperbanyak dan memperlancar ASI, serta merangsang sel – sel payudara dengan menekan puncak payudara dari pangkal kearah puting. Pengetahuan ibu tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara penting untuk di ketahui karena dengan mengetahui tujuan dan manfaat perawatan payudara ibu memiliki kesadaran tentang pentingnya perawatan payudara demi kelancaran Air Susu Ibu (ASI) dan kebutuhan nutrisi bayi tercukupi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai distribusi pengetahuan Ibu nifas tentang cara penatalaksanaan perawatan payudara menunjukkan bahwa dari 50 responden, didapatkan 18 ibu (36,0%) tahu tentang penatalaksanaan perawatan payudara

masa nifas, dan 32 orang (64,0%) yang tidak tahu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas tentang cara penatalaksanaan perawatan payudara masih lebih sedikit yang tahu dibandingkan dengan yang sudah tahu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ade & Marda, 2018) bahwa mayoritas responden berpengetahuan kurang (43,3%), bersikap negatif (60,0%), dan pelaksanaan perawatan payudara yang melaksanakan (30%). Pengetahuan dan sikap mengenai pelaksanaan perawatan payudara ini sangat penting. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai dengan menyusui. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI sehingga harus dilakukan sedini mungkin untuk menghindari masalah-masalah pemberian ASI. Namun, ibu nifas masih banyak yang beranggapan perawatan payudara itu tidak penting dan banyak yang mengabaikan pelaksanaan perawatan payudara itu sendiri dan tidak rutin melaksanakannya.

Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lasanuddin, Ilham, Jusni, & Arfiani, 2022) menyatakan bahwa penyuluhan perawatan payudara sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas. Ibu nifas telah paham dan tahu bagaimana cara melakukan perawatan payudara yang baik dan benar. Edukasi penyuluhan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang perawatan payudara dan cara melakukan perawatan payudara agar dapat menyusui dan tidak mengalami gangguan dalam proses menyusui sehingga program ASI eksklusif dapat tercapai (Lasanuddin, Ilham, Jusni, & Arfiani, 2022).

Pengetahuan ibu tentang penatalaksanaan perawatan payudara penting untuk di ketahui karena di harapkan ibu bisa lebih mengerti akan pentingnya melakukan perawatan payudara untuk mencegah terjadinya bendungan ASI, puting masuk kedalam, dan mastitis (infeksi mammae). Selain

itu, di harapkan pula agar kesehatan payudara ibu lebih terpelihara. Penelitian oleh (Sulistyowati, Putra, & Umami, 2017) menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara usia dan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara. Terdapat hubungan yang positif antara pertambahan usia dan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan payudara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengetahuan ibu tentang perawatan payudara masa nifas, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum telah banyak responden yang tahu pengetahuan ibu tentang pengertian perawatan payudara masa nifas sebanyak 39 orang (78,0%), selanjutnya responden yang tahu tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara masa nifas sebanyak 43 orang (86,0%). Namun responden yang tahu tentang penatalaksanaan perawatan payudara masa nifas lebih sedikit sebanyak 18 orang (36,0%) dibanding yang tidak tahu. Hal ini berarti bahwa sangat penting untuk mengetahui pengertian, tujuan dan cara penatalaksanaan perawatan payudara ibu nifas

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. P., & Marda, S. (2018). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu nifas tentang perawatan payudara dengan pelaksanaan perawatan payudara di Klinik Pratama Niar Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(3), 133–141.
- Andayani, D., & Fatuhu, M. S. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 976–990.
- 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>
- Depkes RI. 2011. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Didapat dari www.depkes.id
- Ernawati, E., Nurjanah, S., Widyastutik, D., & Nur P, E. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Pemberian Daun Krokot (*Portulaca Oleracea*, L) dan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal ABDIMAS-HIP Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 76–78. <https://doi.org/10.37402/abdimas-hip.vol3.iss2.136>
- Fitriah, F., Wardita, Y., & Ningsih, H. A. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Postpartum Primipara tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Saronggi. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 25–30. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i1.941>
- Ginting, L., & Damanik, N. (2022). HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DENGAN KELANCARAN PENGELUARAN ASI DI PUSKESMAS KOTARIH KABUPATEN SERDANG BEDAGAI TAHUN 2022. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 01-10. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(3), 1–10.
- Hikmah, N., & Kurniawati, I. (2021). Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Rofingah Fatmawati Sragen. *OVUM: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.47701/ovum.v1i2.1597>
- Kasanah, U., Rofika, A., J, R. S., L, M. L., & Roberta, F. D. (2022). *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery). Vol . 8 , No . 3 Tahun 2022 FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN NYERI PAYUDARA PADA IBU MENYUSUI 2-4 HARI POSTPARTUM Factors Associated With Breast Pain In Breastfeeding Mothers 2-4 Postpartum Days Prodi Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery). Vol . 8 , No . 3 Tahun 2022 let-down.*
- Kristiyansari W. 2012. ASI Munyusui dan Sadari. Jogjakarta: Nuha Medika; h. 91
- Lasanuddin, H. V., Ilham, R., Jusni, J., & Arfiani, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Pendampingan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bonebolango. *Jcs*, 4(2), 1–9. <https://doi.org/10.57170/jcs.v4i2.40>
- Lombogia, M. (2017). Buku Keperawatan MartenitasnKonsep,Teori,dan Modul Praktikum. . Indomedia Pustaka.
- Maita, L., Afriani, R., Hang Tuah Pekanbaru Mustafa Sari No, Stik. J., & Selatan Pekanbaru, T. (2020). *ASUHAN KEBIDANAN PADA Ny. D DENGAN PERAWATAN PAYUDARA MIDWIFERY CARE AT Mrs.D WITH BREAST CARE.* 45–49.
- Manuaba, Ayu Ida C.H Bagus, Ida G.F.Manuaba, Ida Bagus Manuaba .2008. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB.Jakarta:EGC
- Mufdlilah, 2017. Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahayu, T. B., & Ernawati, E. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Perawatan Payudara Dengan Perilaku Dalam Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(1), 79–84. <https://doi.org/10.30989/mik.v9i1.338>
- Rahmatia, S., Harliani, H., & Basri, M. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kelancaran Asi pada Ibu Nifas di RSUD Syeh Yusuf Kabupaten Gowa. *Nursing Inside Community*, 1(3), 68–73. <https://doi.org/10.35892/nic.v1i3>

- .197
- Rismawati, R., Nurainih, N., & Putri, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu, Tingkat Kecemasan Ibu Dan Dukungan Suami Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas Di Pmb Wilayah Mampang Prapatan Tahun 2021. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 949–957. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.311>
- Riyanti, N., & Lindasari, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 52–60. Retrieved from <https://www.jurnal.stik-sitikhadijah.ac.id/index.php/multi-science/article/view/306/182>
- Setiati, Nova Winda, D. (2021). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu postpartum tentang manfaat perawatan payudara di relationship between knowledge and attitude of postpartum mothers about breast care benefits in the uptd area of sukamulya. *Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 21, 303–313.
- Siampe, N. A. D., & Entoh, C. (2020). Penyuluhan Perawatan Payudara di Desa Tonipa. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 1(1), 12–15. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v1i1.321>
- Sri Ningsih, Fitri, Rosmina Anisa, & Angriyana. (2022). Edukasi Kesehatan dan Pendampingan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Lingkungan Bontoramba Kelurahan Bontoramba Kabupaten Jeneponto. *Jcs*, 3(2), 15–23. <https://doi.org/10.57170/jcs.v3i2.27>
- Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Rsu Jasem, Sidoarjo. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 6(2), 40–43. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v6i2.25>