

HUBUNGAN FREKUENSI MENYUSUI, TEKNIK MENYUSUI, DAN PERAWATAN PAYUDARA DENGAN BENDUNGAN ASI PADA IBU MENYUSUI DI POS KESEHATAN KELURAHAN MEDAN MARELAN

Endriyani Syafitri¹, Muthia Sari Mardha², Winda Agustina³

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

³Prodi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

Email : endriyanisyafitri07@gmail.com

ABSTRACT

Swollen breasts will show breast edema, the patient feels pain, the nipples are tight, the skin is shiny even though it is not red, the milk will not come out when examined or sucked, and the body has a fever after 24 hours. The purpose of this study was to analyze the relationship between breastfeeding frequency, breastfeeding technique, and breast care with breast milk dams in mothers at the POSKESKEL

The research method used is an analytical survey with a cross sectional approach. The research location was at the POSKESKEL Medan Marelan, the time of the study was March-August 2021. The population in this study were postpartum mothers at the POSKESKEL as many as 30 people. the sample was taken by the total sampling technique. Data analysis used univariate and bivariate analysis using chi-square test.

The results showed that based on the chi-square test on the relationship between breast milk dams and breastfeeding mothers, p -value = 0.002 was obtained, the frequency of breastfeeding with the incidence of breast milk dams was obtained p -value = 0.037, and breast care with the incidence of breast milk dams was obtained p -value = 0.023.

The conclusion showed a significant relationship between breastfeeding technique, frequency of breastfeeding and breast care with breast milk dams in breastfeeding mothers at the POSKESKEL. It is hoped that the results of this research can be applied by respondents by paying more attention to the milk intake that babies get and doing breast care more often.

Kata kunci: Breastfeeding , Techniques, Frequency, Breast Care

PENDAHULUAN

Data World Health Organization (WHO) (2017) menunjukkan bahwa 10 % kelahiran hidup mengalami penyulit, dari tingkat ringan sampai berat. Salah satu penyebab penyulit pada ibu yaitu Infeksi nifas yang diakibatkan oleh tidak sterilnya proses pada saat persalinan dan

masa nifas. Bendungan ASI adalah salah satu faktor penyebab tidak langsung dari penyulit, menyusui yang tidak sering biasanya akan menyebabkan terjadinya bendungan ASI dan Mastitis (Lubis, 2018).

Presentasi data jumlah perempuan menyusui yang terkena bendungan ASI

di Negara Amerika Serikat tahun 2014 yaitu 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas, pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sejumlah 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas dan tahun 2016 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas. (Trisnawatifau, 2019)

Presentasi data Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) tahun 2014 menyimpulkan cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas dari sembilan negara yang pertama Indonesia, kedua Thailand, ketiga Malaysia, Singapura, keempat Filipina, kelima Brunei Darussalam, keenam Vietnam, ketujuh Laos, kedelapan Myanmar dan ke Sembilan Kamboja tercatat 107.654 ibu nifas, tahun 2015 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95.698 (66,87%), dan tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76.543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37,12%). (Taqiyah, Sunarti, & Rais, 2019)

Menurut badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) Mayoritas bendungan ASI dialami oleh ibu bekerja yang menyusui sebanyak 16%. (Pitria, 2018)

Menurut data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyebutkan bahwa terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI

sebanyak 35.985 atau (15,60%) ibu nifas, serta pada tahun 2012 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 77.231 atau (37,12%) ibu nifas. (Endriani safitri, 2016)

Profil Kesehatan Sumatera Utara pada tahun 2016 memperlihatkan adanya penurunan angka penyulit bendungan ASI yaitu kurang dari 10% sehingga tidak mencapai target nasional. Daerah kesakitan bendungan ASI dengan pencapaian tersebut adalah Tebing Tinggi (7,4%) dan kota Medan (6,7%) (Jahriani, 2019). (Hia, Rahmawi, Haloho, & Hutagalung, 2020)

Bendungan ASI terjadi karena adanya pembekuan pada pembuluh limfe dan memicu tekanan intraduktal yang mempengaruhi berbagai segmen pada payudara, sehingga meningkatkan tekanan seluruh payudara, menimbulkan payudara terasa penuh, tegang, dan sakit walaupun tidak disertai dengan demam. (Rahayuningsih, Mudigdo, & Murti, 2016)

Bentuk payudara menjadi lebih besar sehingga bayi menjadi kesulitan dalam menghisap. Seorang ibu apabila mengalami penyulit bendungan ASI akan menjadi kesulitan dalam menyusui karena ibu akan merasa nyeri pada saat menyusui, sehingga ibu menjadi bimbang dalam menyusui bayinya, dan apabila ASI tidak disusukan sesering mungkin akan kemungkinan timbul

mastitis (Sutanto, 2017).

Latar Belakang diatas membuat penulis melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui hubungan frekuensi menyusui, tehnik menyusui dan perawatan payudara dengan bendungan ASI di Poskeskel Medan

METODE

Desain penelitian ini adalah survey analitik, dengan menggunakan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk melakukan pengukuran pada saat bersamaan (sekali waktu) frekuensi menyusui, tehnik menyusui, dan perawatan payudara dengan bendungan ASI pada Ibu Menyusui.(Muhammad, 2016)

Penelitian dilakukan di Poskeskel dengan alamat Jln titi pahlawan simpang komplek PLN paya pasir Gang Abu Bakar Kelurahan Rengas Pulau Kecamatan Medan Marelan Waktu penelitian yang diperlukan untuk penelitian ini adalah pada bulan Maret – September 2021. Penelitian ini memiliki populasi responden yaitu ibu menyusui dengan jumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu yang masih menyusui di Pos Kesehatan Kelurahan Medan Marelan yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Total sampling,

instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan variabel bebas yaitu frekuensi menyusui, teknik menyusui, dan perawatan payudara dengan variabel terikat yaitu bendungan ASI digunakan analisa chi-square pada batas kemaknaan perhitungan statistik p-value (0,05).(Hidayat, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat sebagai berikut :

Tabel 1. Hubungan Teknik Menyusui Dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

No	Teknik Menyusui	Bendungan ASI				Jumlah		P value
		Tidak Terjadi Bendungan		Terjadi Bendungan		F	%	
		F	%	f	%			
1	Benar	9	30	3	10	12	40	0,002
2	Salah	2	6,7	16	53,3	18	60	
Total		11	36,7	19	63,3	30	100	

Dari hasil uji statistic diperoleh p value = 0,002 yang berarti $\alpha < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan teknik menyusui dengan bendungan ASI pada ibu menyusui

Tabel 2 Hubungan Frekuensi Menyusui Dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

No	Frekuensi Menyusui	Bendungan ASI				Jumlah		P value
		Tidak Terjadi Bendungan		Terjadi Bendungan		F	%	
		F	%	f	%			
1	Sering	8	26,7	5	16,7	13	43,3	0,037
2	Tidak Sering	3	10	14	46,7	17	56,7	
Total		11	36,7	19	63,4	30	100	

Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,037 yang berarti $\alpha < 0,05$, maka berarti bahwa ada hubungan Frekuensi Menyusui dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 3. Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

No	Perawatan Payudara	Bendungan ASI				Jumlah		p value
		Tidak Terjadi Bendungan		Terjadi Bendungan		F	%	
		F	%	F	%			
1	Melakukan	7	23,3	3	10	10	33,3	0,023
2	Tidak melakukan perawatan payudara	4	13,3	16	53,3	20	66,7	
Total		11	36,6	19	63,3	30	100	

Hasil uji statistik yang didapatkan melalui perhitungan chi square didapat p value = 0,023 dengan nilai $\alpha < 0,05$, yang berarti ada hubungan Perawatan Payudara Dengan Bendungan ASI

PEMBAHASAN

Hubungan Teknik Menyusui dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 1 menunjukkan dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil nilai p value 0,002 < sig $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan Teknik menyusui dengan bendungan ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Meihartati yang berjudul “Hubungan Teknik Menyusui yang Tidak Benar dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas.” penelitian dilakukan di BPM Triana E, hasil penelitian didapat sebagian besar responden (60%) mempunyai teknik yang tidak benar dalam menyusui anaknya dan hampir setengahnya (40%) mempunyai teknik yang benar dalam menyusui anaknya, responden dengan teknik menyusuinya tidak benar,

tidak pernah melakukan perawatan payudara pada saat menyusui. Kurangnya pengetahuan ibu tentang teknik dan posisi menyusui yang benar. Alasan mereka, tidak melakukan perawatan payudara karena menurut mereka membersihkan puting susu cukup dengan sabun pada saat mandi, dan tidak perlu dibersihkan lagi menggunakan minyak kelapa atau baby oil. (Meihartati, 2018)

Teknik menyusui yang benar adalah cara memberikan ASI kepada bayi dengan perlekatan dan posisi ibu dan bayi dengan benar. Terdapat berbagai macam posisi menyusui. Cara menyusui yang tergolong bisa dilakukan adalah dengan duduk, berdiri atau berbaring. Ada posisi khusus yang berkaitan dengan situasi tertentu seperti ibu pasca operasi caesaria. Bayi diletakan disamping kepala ibu dengan posisi kak di atas. Menyusui bayi kembar dilakukan dengan cara seperti memegang bola

bila disusui bersamaan. Dipayudara kiri dan kanan.(Arthur I. Eidelman, MD; Richard J. Schanler, MD; Margreete Johnston, MD; Susan Landers, MD; Larry Noble, MD; Kinga Szucs, MD; Laura Viehmann, 2012)

Hasil penelitian yang dilakukan Atiul Impartina (2017) dengan “judul Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Teknik Menyusui Dengan Kejadian Bendungan Asi” dengan desain penelitian cross sectional dan jumlah populasi 30 dan sampel 30 dengan menggunakan kuesioner dan observasi menunjukkan mayoritas ibu nifas 76,7% ibu nifas kurang mengetahui tentang teknik menyusui yaitu sebanyak 76,7% dan 73,3% responden telah mengalami bendungan ASI. Hasil analisis chi square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu nifas tentang teknik menyusui dengan kejadian bendungan ASI.(Impartina, 2017)

Ibu pada masa nifas dalam menyusui sering kali berhenti menyusui karena payudara merasa nyeri, dan tidak kalem disebabkan karena teknik menyusui yang tidak benar yaitu posisi duduk yang miring, bagian anggota tubuh bayi tidak berada pada garis lurus dan dagu bayi tidak bersentuhan dengan payudara ibu.(Safitri, 2014)

Teknik menyusui merupakan variabel vital dibandingkan variabel akibat lainnya yang dapat menimbulkan bendungan ASI. Letak bayi di payudara ibu dengan benar dalam menyusui akan mengecikan terjadi masalah dalam proses menyusui seperti lecet pada puting dan bendungan pada ibu(Impartina, 2017)

Menurut asumsi peneliti, ibu nifas yang memiliki pengetahuan yang baik tentang cara menyusui yang benar tidak berkenaan terjadi bendungan ASI begitu juga ibu nifas yang memiliki wawasan kurang tentang teknik menyusui yang benar akan terjadi bendungan ASI. Tenaga kesehatan sebaiknya lebih menambah informasi bisa melalui pendidikan kesehatan dengan topik teknik menyusui yang benar untuk meningkatkan wawasan ibu nifas tentang teknik menyusui yang benar sehingga tidak terjadi bendungan ASI karena apabila terjadi bendungan dapat mengganggu ibu dalam menyusui pada bayi dan akan sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada bayi.

Hubungan Keseringan Menyusui Dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 2 memperlihatkan dari 13 ibu yang sering menyusui ada 5

(16,7%) yang mengalami bendungan ASI dan 8 (26,7%) ibu yang tidak mengalami bendungan ASI. Sementara itu 17 ibu yang tidak sering menyusui bayinya terdapat 3 ibu(10%) yang tidak mengalami bendungan ASI, dan 14 (46,7%) yang mengalami bendungan ASI. Secara Uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* mengenai hasil *p value* $0,037 < \text{sig } \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara keseringan menyusui dengan bendungan ASI.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Shinta (2015) dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Terjadi Pembengkakan Payudara pada ibu Postpartum di Rumah Sakit Pondok Indah Tahun 2015. Hasil penelitian memperlihatkan faktor yang memiliki relasi dengan pembengkakan payudara adalah umur ibu, paritas, kondisi puting, IMD, posisi menyusui, perlekatan menyusui, dan frekuensi menyusui, sedangkan faktor yang tidak memiliki relasi yaitu jenis persalinan (Anggraeni, 2015)

Hasil penelitian Ratna Nevyda Ardyan (2014) Dengan Judul

“Hubungan Frekuensi menyusui Dengan Bendungan Asi Pada Ibu Nifas” didapatkan data bahwa responden dengan teknik menyusui kurang baik diantaranya durasi menyusui yang tidak diamati dan terjadi bendungan ASI (53,3%). Responden dengan teknik menyusui baik dan terjadi bendungan ASI (10,7%). (Ardyan, 2014)

Ibu nifas yang sering menyusui bayinya dengan susu formula menyebabkan ASI menjadi menumpuk dipayudara karena tidak dikeluarkan sehingga menghambat saluran pengeluaran ASI tidak lancar berakibat bendungan ASI. Ibu yang hanya sekedar menyusui bayinya, ada juga ibu yang menyusui bayinya tapi ASI di dalam payudara ibu tidak sampai habis atau kosong, pengosongan yang tidak sempurna ini bisa saja menjadi faktor pembengkakan payudara karena payudara akan menghasilkan air susu ibu yang baru setiap harinya. (Khasanah, 2013)

Jadwal menyusui yang tidak teratur berdampak pada pemberian ASI, karena hisapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI, Akibatnya timbul

penumpukan ASI dan terjadilah pembengkakan payudara karena adanya bendungan ASI. (Salamah & Prasetya, 2019)

Pendapat peneliti dilihat dari teori dan hasil penelitian hal ini diakibatkan kurangnya informasi yang diperoleh tentang manfaat menyusui dan pentingnya menyusui secara optimal sehingga pengeluaran ASI pada ibu menjadi lancar dan ibu merasa nyaman pada saat menyusui bayinya. (Rahayuningsih et al., 2016)

Hubungan perawatan payudara Dengan Bendungan ASI pada Ibu Menyusui

Tabel 3 memperlihatkan 10 ibu yang melakukan perawatan payudara terdapat sebanyak 3 (10%) ibu yang mengalami bendungan ASI, dan terdapat sebanyak 7 (23,3%) responden yang tidak mengalami bendungan ASI, sedangkan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara terdapat sebanyak 16 (53,3%) responden terjadi bendungan ASI, dan terdapat sebanyak 4(13,3%) yang responden yang tidak mengalami bendungan ASI.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lina Darmayanti pada tahun

2021 yaitu perbedaan kelompok yang melakukan perawatan payudara dan kelompok yang tidak melakukan perawatan payudara. Rata – rata ibu nifas yang melakukan perawatan payudara di Puskesmas I Negara adalah 32,25% sedangkan yang tidak melakukan perawatan payudara sekitar 68,8%. (Bainuan, 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Evi Rosita yang berjudul “Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi”. Hasil penelitian didapatkan dari 34 responden hampir seluruhnya melakukan perawatan payudara sejumlah 26 orang (76,5%) ,tidak melakukan perawatan payudara masa nifas sejumlah 8 orang (23,5 %). Hampir seluruh responden tidak terjadi bendungan ASI sejumlah 28 orang (82,4%) , mengalami bendungan ASI sejumlah 6 orang (17,6%). Hasil uji statistik chi square didapatkan p value $0,001 < \text{nilai } \alpha$ $0,05$ ($0,001 < 0,05$), sehingga H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara perawatan payudara pada ibu nifas dengan bendungan ASI di Desa Jolotundo dan Kupang Kecamatan

Jetis Kabupaten Mojokerto Tahun 2016.(Rosita, 2017)

Perawatan payudara adalah suatu Tindakan untuk merawat payudara terutama pada perawatan payudara adalah suatu Tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Perawatan payudara adalah perawatan payudara setelah ibu melahirkan dan menyusui yang merupakan cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluarga dengan lancar. Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama hamil sampai masa menyusui. Hal ini dikarenakan payudara merupakan satu-satu penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi yang baru lahir sehingga harus dilakukan sedini mungkin.(Rahayuningsih et al., 2016)

Menurut asumsi peneliti, pada saat dilakukan penelitian didapatkan bahwa mayoritas terjadinya bendungan ASI karena disebabkan oleh ibu yang tidak melakukan perawatan payudara. Hal tersebut karena kurangnya kesadaran responden denda dalam melakukan perawatan payudara, responden tidak

mengetahui bahwa perawatan payudara sangat penting dan memiliki banyak manfaat dalam kelancaran ASI.

Disamping itu responden juga tidak mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan payudara dan kurang mempercayai bahwa keperawatan payudara dapat membuat ASI menjadi lancar. Perawatan payudara itu sendiri adalah suatu Tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (masa menyusui) untuk memperlancarkan pengeluaran ASI. Manfaat perawatan payudara diantaranya dapat merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar dan mencegah penyumbatan pada payudara. Namun, masyarakat masih kurang akan kesadaran, dan tidak menyadari bahwa hal tersebut dapat membuat terjadinya bendungan ASI dan apabila terjadi bendungan ASI hal itu akan membuat ibu merasa kurang nyaman, dan akan berdampak kurang baik pada bayi akan kekurangan asupan ASI bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan frekuensi menyusui, teknik menyusui, dan perawatan payudara dengan bendungan ASI. Saran diharapkan bagi para responden untuk lebih memperhatikan frekuensi menyusui dan tekniknya serta menerapkan perawatan payudara agar menyusui menjadi lebih nyaman dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Pembengkakan Payudara Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Pondok Indah, Jakarta 2015. Stik Sint Carolus. Retrieved from <http://repository.stik-sintcarolus.ac.id/412/>

Ardyan, R. N. (2014). Hubungan frekuensi dan durasi pemberian ASI dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas, *23*, 11002215.

Arthur I. Eidelman, MD; Richard J. Schanler, MD; Margreete Johnston, MD; Susan Landers, MD; Larry Noble, MD; Kinga Szucs, MD; Laura Viehmann, M. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, *129*(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2011->

3552

Bainuan, L. D. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI: The Relationship Between Breast Care In postpartum Mothers And Breastfeeding Dam. *Midwifery Journal*, *8*(1), 1–4. Retrieved from <https://journal.stikesghsby.ac.id/index.php/keb/article/view/2>

Endriani safitri. (2016). Hubungan pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dengan kejadian mastitis di klinik siti kholizah hasibuan Medan Tahun 2016. *Akademi Kebidanan Helvetia*.

Hia, W. T., Rahmawi, N., Haloho, T. A., & Hutagalung, Y. A. (2020). Efektivitas Pijat Oketani Terhadap Pencegahan Bendungan ASI Pada Ibu Postpartum Dan Post Seksio Sesarea. *Pannmed*, *15*(2). Retrieved from <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2452>

Hidayat, A. A. (2010). Metode penelitian kesehatan paradigma kuantitatif. *Surabaya: Health Books Publishing*.

Impartina, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas tentang Tehnik Menyusui dengan Kejadian

- Bendungan ASI. *Jurnal Endurance*, 15(3), 156–160.
- Khasanah, N. (Ed.). (2013). *ASI Atau Susu Formula Ya?* (2nd ed.). Yogyakarta: Flashbook.
- Lubis, A. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Post Partum di Kelurahan Beting Kuala Kapias Kecamatan Teluk Nibung. *Repository Helvetia*. Retrieved from http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/1093/25/SKRIPSI_AZIMAH_LUBIS_1701032563.pdf
- Meihartati, T. (2018). Hubungan Antara Teknik Menyusui Yang Tidak Benar Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 68–75. Retrieved from <https://doi.org/10.35728/jmkik.v3i1.87>
- Muhammad, I. (2016). *Spss Dalam Penelitian Bidang Kesehatan Dan Umum*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis.
- Pitria, E. (2018). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Pos Partum Di Ruang Kebidanan Di RSUD Kota Kendari Tahun 2018. *Repository Poltekkeskendari*. Retrieved from <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/503>
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin. *Journal Of Maternal And Child Health*, 1(No 2), 101–109. Retrieved from <https://doi.org/10.26911/thejmch.2016.01.02.05>
- Rosita, E. (2017). Hubungan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan ASI (Studi Di Desa Jolotundo dan Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Kebidanan*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.292>
- Safitri, D. H. (2014). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Bendungan ASI di BPS AMALIA SIDOARJO. *Repository University Of Nahdlatul Ulama Surabaya*. Retrieved from <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/1471>
- Salamah, U., & Prasetya, P. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kegagalan Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3).

<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1418>

Sutanto, A. V. (2017). *Buku Asuhan Nifas Dan Menyusui*.

Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh perawatan payudara terhadap bendungan asi pada ibu post partum di Rsia Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12–16. Retrieved from [\[alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/7757\]\(http://alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/7757\)](https://journal3.uin-</p></div><div data-bbox=)

Trisnawatifau. (2019). Hubungan Frekuensi Dan Durasi Menyusui Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Praktek Bidan Mandiri Romauli Silalahi Tahun 2019. Retrieved from <http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/2368/>