



Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada Ibu postpartum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan

Irma Aprilia Rozela, Raden Maria Veronika Widiatrilupi, Rani Safitri

Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITSK) RS dr Soepraoen Malang

How to cite (APA)

Rozela, I. A., Veronika, R, M., Safitri, R. (2024). Pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2),307-313.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1087>

History

Received: 02 Mei 2024

Accepted: 19 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Irma Aprilia Rozela, Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang; irmaaprilia07@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data (WHO, 2017) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) dan WHO menyarankan seharusnya bayi hanya diberi air susu ibu (ASI) minimal 6 bulan, hingga berusia 2 tahun. Renstra Kementerian Kesehatan Indonesia periode 2020-2024, program pemberian ASI Eksklusif dibawah enam bulan merupakan program pemerintah Indonesia untuk percepatan penurunan stunting. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 3 Januari 2024 di Klinik Yonkav 8 Tank didapatkan 16 ibu nifas dengan ASI tidak lancar.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan *Pra-eksperimen* dengan teknik *Purposive Sampling One grup pretest-posttest*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji Statistic *Wilcoxon Match paired test* Kompres Hangat Payudara terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai *P value* $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Kesimpulan: Ada Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap Kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan.

Kata Kunci : Kompres hangat payudara, kelancaran asi, ibu menyusui

ABSTRACT

Background: According to data from (WHO, 2017) and the United Nations Children's Fund (UNICEF) and WHO recommend that babies should only be given breast milk (ASI) for a minimum of 6 months, until they are 2 years old. In the Strategic Plan of the Indonesian Ministry of Health for the period 2020-2024, the exclusive breastfeeding program for under six months is the Indonesian government's program to accelerate the reduction of stunting. Based on a preliminary study conducted on January 3 2024 at the Yonkav 8 Tank Clinic, it was found that 16 postpartum mothers had poor breast milk.

Method: This research method uses pre-experiment with Purposive Sampling technique One grup pretest- posttest.

Result: Based on the results of the Wilcoxon Match Paired Test Statistics, Warm Breast Compress test on the incidence of smooth breastfeeding in breastfeeding mothers at the Yonkav 8 Tank Clinic, Pasuruan Regency. The results of the analysis above obtained a P value of $0.001 \leq 0.05$, which means that there were differences in respondents before being given treatment and after being given treatment. So H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of warm breast compresses on the flow of breast milk in breastfeeding mothers at the Yonkav 8 Tank Clinic, Pasuruan Regency.

Keyword : Warm breast compress, smooth breast milk, breastfeeding mother

Pendahuluan

Masa nifas sangat penting bagi seorang wanita, karena masa nifas merupakan waktu pemulihan fisik dan mengembalikan kandaungan ke kondisi seperti semula. Masa nifas dimulai sejak kelahiran plasenta dan berakhir ketika kandungan kembali seperti sebelum hamil. Masa nifas sangat berpengaruh terhadap pemberian ASI Eksklusif. Semantar itu ibu yang mengalami setres dapat mempengaruhi produksi ASI (Astuti et al., 2022).

Salah satu metode rangsangan pada otot payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara menggunakan kompres hangat. Kompres hangat ialah metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis pada pembuluh darah dan duktus laktiferus yang berada di payudara. Vasodilatasi dari pembuluh darah payudara akibat sensasi hangat yang diberikan pada saat kompres mampu membawa prolaktin dalam darah. Menurut (Sri, 2015) menyatakan bahwa rangkaian perawatan payudara yg terdiri dari pemijatan dan kompres payudara menggunakan air hangat dan dingin secara bergantian telah terbukti meningkatkan kelancaran ASI. Pada penelitiannya pada ibu menyusui 1-3 bulan, penggunaan teknik kompres hangat untuk meningkatkan produksi ASI selain memperlancar pengeluaran oksitosin juga mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat meyebabkan pembengkakan. Secara fisiologi kompres hangat dapat mentimulasi refleks let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara (Anisa, 2021).

Renstra Kementerian Kesehatan Indonesia periode 2020-2024, program pemberian ASI Eksklusif dibawah enam bulan merupakan program pemerintah Indonesia untuk percepatan penurunan stunting. Pencapaian bayi dibawah enam bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif sebanyak 66,1%. Target minimal pemberian ASI eksklusif di Indonesia yaitu minimal 50% sesuai target WHO (Dewi & Sunarsih, 2019). Data dari kabupaten/kota di Jawa Timur pemberian ASI

eksklusif tahun 2019 sebesar 78,3%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan tanggal 01 Maret – 01 April di Klinik Yonkav 8 Tank didapatkan 16 ibu nifas dengan ASI tidak lancar.

Dengan adanya permasalahan kurangnya produksi ASI pada ibu post partum maka dapat dilakukan upaya mengatasinya salah satunya melakukan kompres hangat pada payudara karena kompres hangat dapat mentimulasi refleks let down mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara (Sri, 2015).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum di Klinik Yonkav 8 Tank Kabupaten Pasuruan

Metode

Rancang bangun penelitian ini adalah dengan rancangan *pre-experimental* design belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat, dengan *One Group pre test – post test* (Nursalam, 2013). Kemudian diberi pre test untuk mengetahui keadaan awal sebelum intervensi sedangkan post test diberikan untuk mengetahui sesudah dilakukannya intervensi. Dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* (Notoadmojo, 2018).

Hasil

Data Umum

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Usia Ibu

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Keterangan	Usia Ibu	
	Frequency	Percent
21-30	16	100.0

Berdasarkan Table 1 diatas dari 23 responden menunjukan bahwa Seluruhnya besar Usia ibu yaitu 21-30 tahun sebanyak 16 responden (100%).

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Ibu

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidika Ibu		
Keterangan	Frequency	Percent
SMA	10	62.5
PT	6	37.5
Total	23	100.0

Berdasarkan table 2 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 10 responden (62,5%), sebagian kecil 6 responden berpendidikan PT (37,5%).

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu		
Keterangan	Frequency	Percent
IRT	13	56.5
Karyawan	9	39.3
PNS	1	4.3
Total	23	100.0

Berdasarkan table 3 diatas dari 16 responden menunjukkan bahwa hampir sebagian responden sebagai ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (43,8%), sebagaian kecil 6 responden yaitu bekerja sebagai karyawan (37,5%), dan 2 responden sebagai swasta (12,5%) dan 1 responden sebagai PNS (6,2%).

Data Khusus

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Sebelum Diberikan Perlakuan

Sebelum Diberikan Perlakuan		
Keterangan	Frequency	Percent
Tidak lancar	16	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas seluruh 16 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI.

Distribusi Karakteristik Berdasarkan Sesudah Diberikan Perlakuan Kompres Hangat

Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Sesudah Diberikan Perlakuan

Kelancaram ASI Sesudah Intevensi		
Keterangan	Frequency	Percent
ASI Lancar	11	68.8
ASI tidak lancar	5	31.2
Total	16	100.0

Berdasarkan tabel 5 diatas dari 16 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 11 responden (68,8%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI tidak lancar sebanyak 5 responden (31,2%).

Menganalisa Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Kelancaran ASI Berdasarkan Sesudah Dan Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Payudara

Tabel 6. Hasil Uji Statistik Berdasarkan Sesudah dan Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Payudara

Sebelum diberikan perlakuan		
Keterangan	Frequency	Percent
Tidak Lancar	16	100.0
Kelancaran ASI Sesudah Intervensi		
Keterangan	Frequency	Percent
ASI Lancar	11	68.8
ASI Tidak Lancar	5	31.2
Total	16	100.0
Wilcoxon		0.001

Berdasarkan tabel diatas dari 16 responden yang seluruhnya sebelum intervensi seluruh responden mengalami ASI tidak lancar. Sesudah diintervensi diketahui bahwa ada perubahan hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 11 responden (68,8%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI tidak lancar sebanyak 5 responden (31,2%).

Berdarkan hasil uji Statistic Wilcoxon, Kompres Hangat Payudara terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai P value $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden

sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap terjadinya kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan.

Pembahasan

Mengidentifikasi kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui sebelum dilakukan Kompres Hangat di Klinik Yonkav 8

Berdasarkan tabel 4 diatas seluruh 16 responden (100%) diketahui mengalami ketidaklancaran ASI. Dalam teori dijelaskan kelancaran produksi ASI dapat meningkat atau menurun tergantung dari stimulasi pada kelenjar payudara. Faktor – faktor yang mempengaruhi pembebtukan dan produksi ASI antara lain:

a. Faktor makan ibu

Dalam penelitian (Astuti et al., 2022) mengatakan ibu yang kekurangan gizi akan mengakibatkan menurunnya jumlah ASI dan akhirnya berhenti.

b. Frekuensi Menyusui

Isapan mulut bayi akan menstimulasi hipotalamus pada bagian hipofisis anterior dan postterior. Hipotalamus anterior menghasilkan rangsangan (rangsangan prolaktin). Untuk meningkatkan sekresi prolaktin. Prolaktin bekerja pada kelenjar susu (alveoli) untuk memproduksi ASI. Isapan bayi tidak sempurna atau puting susu ibu yang sangat kecil akan membuat produksi hormon oksitosin dan hormon prolaktin akan terus menerus dan ASI akan berhenti (Astuti et al., 2022).

c. Riwayat Penyakit

Penyakit infeksi baik kronik maupun akut yang mengganggu proses laktasi dapat mempengaruhi produksi ASI (Astuti et al., 2022).

d. Faktor fisiologis

Gangguan fisiologis pada ibu menyebabkan berkurangnya produksi dan pengeluaran ASI laktasi memerlukan ketenangan, ketentraman, prasaan aman dari ibu, kecemasan, kesedihan. Dapat

menyebabkan ketergangguan yang mempengaruhi saraf, pembuluh darah dan sebagainya (Astuti et al., 2022).

e. Berat Badan Lahir

(Astuti et al., 2022) mengamati hubungan berat badan bayi lahir dengan volume ASI. Hal ini berkaitan dengan kekuatan untuk menghisap, frekuensi, dan lama menyusui dibanding bayi yang lahir besar.

Ciri-ciri ASI tidak lancar antara lain, Jika bayi Anda kehilangan banyak berat badan setelah lahir atau berat badannya tidak bertambah, itu mungkin merupakan tanda bahwa Anda tidak mendapatkan cukup ASI (Pediatrics, 2012). Jika bayi Anda sering mengompol atau produksi urinnnya sedikit, ini mungkin menunjukkan bahwa bayi Anda tidak mendapatkan cukup cairan melalui ASI (Riordan et al., 2010). Jika bayi Anda tampak lemah, lelah, atau tidak aktif setelah menyusui, hal ini mungkin menunjukkan bahwa ASI Anda tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi bayi Anda (WHO, 2009). Jika bayi Anda tidak buang air besar atau kecil setiap hari, hal ini mungkin menandakan bahwa bayi Anda tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dari ASI Anda (Lawrence & Lawrence, 2016). Jika lingk kepala bayi Anda tidak bertambah cukup sesuai kurva pertumbuhan normal, hal ini mungkin merupakan tanda bahwa bayi Anda kurang mendapatkan nutrisi yang cukup dari ASI Anda (Amir, 2014).

Mengidentifikasi kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui Sesudah dilakukan Kompres Hangat di Klinik Yonkav 8

Berdasarkan tabel 5 diatas dari 16 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 11 responden (68,8%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI tidak lancar sebanyak 5 responden (31,2%). Hal ini sesuai dengan teori 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

merawat payudara yang baik. Maka puting akan lecet sewaktu dihisap bayi (Astuti *et al.*, 2022). Perawatan fisik payudara selama 6 minggu terakhir masa kehamilan.

Pengurutan payudara untuk merangsang pembuatan ASI. Hal ini sebut refleks pembentukan ASI atau refleks prolaktin (Astuti *et al.*, 2022). Cara perawatan payudara:

- Kompres puting susu dengan kapas minyak 2 menit untuk melemaskan sekaligus mengangkat kotoran pada puting susu.
- Bersihkan saluran air susu pada puting susu dengan kapas lembab.
- Tarik kedua puting susu bersama-sama, dan putar kedalam kemudian keluar sebanyak 20 kali.
- Untuk puting susu datar atau masuk kedalam dengan jari telunjuk dan ibu jari mengurut daerah sekitar puting susu kearah berlawanan merata.
- Puting susu di rangsang dengan ujung waslap handuk kering yang digerakkan keatas dan kebawah.

Kompres hangat pada payudara memiliki beberapa manfaat, terutama bagi ibu menyusui. Manfaatnya antara lain: Membantu meredakan mastitis: Kompres hangat membantu meredakan nyeri dan peradangan yang berhubungan dengan mastitis, infeksi jaringan payudara yang biasa terjadi pada ibu menyusui.

Meningkatkan aliran ASI: Kompres hangat dapat membantu mengatasi masalah aliran ASI dengan membuka saluran susu yang tersumbat dan meningkatkan aliran ASI (Medicine, 2014).

Mengurangi kram dan ketegangan: Kompres hangat dapat membantu mengurangi kram dan ketegangan otot di sekitar payudara yang mungkin terjadi selama atau setelah menyusui (WHO, 2009).

Peningkatan kenyamanan: Kompres hangat membantu ibu merasa rileks dan nyaman, mengurangi stres dan meningkatkan rasa sejahtera (Clinic, 2021).

Membantu Pemulihan Pascapersalinan: Kompres Hangat mempercepat proses penyembuhan payudara setelah melahirkan dan mempercepat kesembuhan ibu (Gynecologists, 2016).

Menganalisis pengaruh kompres hangat pada payudara terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum

Berdasarkan tabel diatas dari 16 responden yang seluruhnya sebelum intervensi seluruh responden mengalami ASI tidak lancar. Sesudah diintervensi diketahui bahwa ada perubahan hampir sebagian besar responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan dengan sebanyak 11 responden (68,8%) dan hampir sebagian kecil responden dengan ASI tidak lancar sebanyak 5 responden (31,2%).

Berdasarkan hasil uji Statistic Wilcoxon, Kompres Hangat Payudara terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan. Didapatkan hasil analisa diatas diperoleh nilai P value $0,001 \leq 0,05$ yang artinya ada perbedaan responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap kejadian kelancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan.

Penjelasan diatas sesuai dengan teori untuk memperlancar ASI Melakukan kompres hangat pada payudara dapat membantu memperlancar keluarnya ASI. Kompres hangat mampu membuat pembuluh darah dan kelenjar pada payudara mengalami pelebaran atau vasodilatasi, sehingga ASI lebih mudah untuk keluar. Kompres hangat ini bisa dilakukan dengan menggunakan kapas yang dicelupkan ke air hangat atau tisu yang silipat menjadi segi empat lalu di celupkan ke dalam air hangat. Kapas atau tisu tersebut selanjutnya diletakkan pada ujung (Astuti *et al.*, 2022). Sensasi rasa hangat yang menjalar dari ujung payudara ke bagian lainnya dapat anda rasakan, dan perlahan ASI akan nampak merembes keluar dari ujung puting. Saat ASI nampak merembes, segera susukan pada bayi atau lakukan pemompaan sehingga ASI akan semakin terpacu untuk keluar (Astuti *et al.*, 2022).

Kompres hangat payudara untuk ibu nifas hari ke 1-14 diberikan sebanyak satu kali dalam satu hari, selama 15 menit pada setiap payudara, selama tiga hari dalam satu minggu dalam tempo satu bulan. Kompres dipertahankan hangat pada suhu 40oC –46oC (Khasanah, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten dengan jumlah responden sebanyak 16 orang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi intensitas responden dengan ketidaklancaran ASI sebelum dilakukan Kompres Hangat.
2. Mengidentifikasi kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui setelah diberikan Kompres Hangat Payudara di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan. Hasil analisis data penelitian dari 16 responden yang sudah diberikan perlakuan bahwa hampir seluruhnya responden dengan ASI tidak lancar yang sudah diberikan perlakuan sebagian mengalami kelancaran ASI.
3. Menganalisis pengaruh Kompres Hangat Payudara terhadap kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui di Klinik Yonkav 8 Kabupaten Pasuruan. Berdasarkan hasil uji Statistic Wilcoxon Match paired test

kejadian ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui, terdapat perbedaan rata-rata antara responden sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Kompres Hangat Payudara Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui

Saran

- a. Bagi Responden
Responden dapat mengetahui pengetahuan baru tentang manfaat teknik Kompres Hangat Payudara untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- b. Bagi Peneliti
Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Payudara untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- c. Bagi institusi
Diharapkan institusi dapat menjadi sumber informasi bagi orang lain terkait dengan Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Payudara untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.
- d. Bagi Tenaga Kesehatan
Diharapkan dapat menjadikan acuan dalam memberikan asuhan kepada ibu menyusui tentang Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Payudara untuk mengatasi ketidaklancaran ASI pada ibu menyusui.

Daftar Pustaka

- Amir. (2014). *Abm Clinical Protocol #4: Mastitis, Revised March 2014. Breastfeed.*
- Anisa. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat Pada Produksi Asi.* 1–5.
- Astuti, S. A. P., Saputri, N., & Nurjanah. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Kompres Hangat Terhadap Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum. *Prepotif Jurnal Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika.*
- Gynecologists, T. A. C. Of O. And. (2016). Acog Committee Opinion No. 756: Optimizing Support For Breastfeeding As Part Of Obstetric Practice. *Obstetrics & Gynecology, 127(6), E164-E171.*
- Khasanah. (2019). Asi Atau Air Susu Formula

Kesehatan Masyarakat.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i3.8351>

- Clinic, M. (2021). *Breastfeeding: Basics And Tips For Success.*
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding/art-20047932>
- Dewi, N. V., & Sunarsih, T. (2019). Asuhan Ya?. Panduan Lengkap Seputar Asi Dan Susu Formula. *Jogjakarta. Flashbook.*
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2016). *Breastfeeding: A Guide For The Medical Profession (8th Ed.). Elsevier Health Sciences.*
- Medicine, A. Of B. (2014). Abm Clinical Protocol #4: Mastitis, Revised March 2014.

- Breastfeeding Medicine. *Academy Of Breastfeeding Medicine*, 9(5), 239–243.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam, S. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.
- Pediatrics, A. A. Of. (2012). *Breastfeeding And The Use Of Human Milk. Pediatrics*.
- Sri, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jakarta: Salemba Medika*.
- Who. (2009). *Mastitis: Causes And Management*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk148965/>
- Who. (2017). *Breastfeeding*.