

OPTIMALISASI PERAWATAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA KELAS IBU

Iin Wiranti^{1*}, Dwi Sulistiyowati²¹Institut Karya Mulia Bangsa²Universitas Karya Husada Semarang

Email Korespondensi: iinwiranti@kmb.ac.id

Disubmit: 01 Februari 2025

Diterima: 11 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19408>

ABSTRAK

Keberhasilan masa laktasi sangat dipengaruhi oleh kelancaran pada saat postpartum, dimana dipengaruhi oleh pengetahuan dan perilaku hidup sehat terutama dalam perawatan payudara sehingga dapat meminimalis masalah pada masa laktasi yang dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif dan kesejahteraan ibu dan bayi. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi tentang perawatan payudara sehingga meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pada ibu nifas. Metode yang dilakukan berupa ceramah, diskusi dan praktik perawatan payudara pada ibu postpartum. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dibuktikan melalui pre dan post test perawatan payudara pada ibu postpartum. Kesimpulan bahwa edukasi perawatan payudara pada ibu postpartum dapat meningkatkan pemahaman sehingga dapat meminimalis kegagalan laktasi yang diharapkan edukasi dapat diberikan secara berkesinambungan.

Kata Kunci: Kesehatan, Nifas, Payudara, Perawatan, Reproduksi,

ABSTRACT

The success of the lactation period is greatly influenced by the smoothness of the postpartum period, which is influenced by knowledge and healthy living behavior, especially in breast care so that problems can be minimized during the lactation period which can increase exclusive breastfeeding coverage and the welfare of mother and baby. The aim of this activity is to provide education about breast care so as to increase the knowledge and skills of postpartum mothers. The methods used include lectures, discussions and breast care practices for postpartum mothers. The results of the education show an increase in knowledge and skills as evidenced through pre and post tests on breast care for postpartum mothers. The conclusion is that breast care education for postpartum mothers can increase understanding so as to minimize lactation failure. It is hoped that education can be provided on continuity of care.

Keywords: Breast, Care, Health, Postpartum, Reproduction

1. PENDAHULUAN

Upaya kesehatan ibu dan anak menjadi prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia, diantaranya melalui program peningkatan kesehatan reproduksi yang merupakan aspek penting untuk wanita karena rentan mengalami gangguan yang berkaitan dengan sistem reproduksi wanita yang meliputi kebersihan, fungsi, komponen dan proses dalam menjadi organ reproduksi. (Liviana Dwi Rahmawati et al., 2024) Payudara menjadi salah satu organ reproduksi yang berperan terhadap kesehatan reproduksi wanita baik sebagai alat seksual maupun pada masa laktasi yang mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

Cakupan ASI Eksklusif nasional yang masih belum mencapai target nasional yaitu 71,58% pada tahun 2022 menjadi bahan evaluasi program sehingga perlu adanya perbaikan dalam berbagai sistem. ASI eksklusif menjadi nutrisi utama untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bayi, karena kandungan gizinya yang tinggi sesuai dengan kebutuhan bayi sehingga membantu bayi mencapai berat badan ideal, dan menurunkan resiko kesakitan pada bayi. Seperti dalam penelitian menyebutkan bahwa bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki resiko diare lebih rendah dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat. (Ursalina et al., 2024)

Perawatan payudara pada ibu postpartum merupakan perawatan kesehatan reproduksi yang berkelanjutan pada wanita dapat dimulai sejak masa kehamilan untuk mempersiapkan masa laktasi, dilanjutkan pada masa postpartum. Pada masa ini diharapkan dapat meminimalis masalah laktasi sehingga bayi mendapatkan ASI gizi yang adekuat dan meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Tahap perawatannya ini dimulai dari menjaga kebersihan payudara, kelenturan putting susu (pijat payudara) hingga teknik postpartum yang benar.

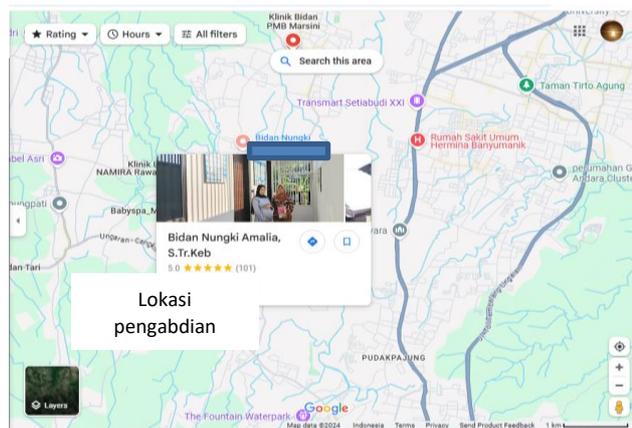
Rendahnya pengetahuan dan sikap keluarga tentang PHBS terutama berkaitan dengan perawatan kesehatan reproduksi pada ibu nifas menjadi factor pendukung kegagalan ASI eksklusif di Indonesia karena perawatan payudara maupun teknik menyusui yang salah sehingga mengakibatkan masalah yang laktasi. Seperti dalam penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan yang significant antara perawatan payudara terhadap kesiapan masa laktasi. (Zaitun, Salamah, 2023) Selaras dengan hal tersebut menyebutkan bahwa perawatan payudara efektif meningkatkan produksi ASI. (Lumbantobing et al., 2023) Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengetahuan dan ketrampilan yang baik sehingga dilakukan upaya perawatan kesehatan sejak awal kehamilan hingga masa postpartum sehingga melancarkan proses laktasi. Oleh karena itu, pada pengabdian ini dilakukan kegiatan edukatif dengan sasaran utama ibu postpartum.

Kelas ibu merupakan program alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang kesehatan ibu dan anak melalui proses pembelajaran bersama dalam kelompok yang terkoordinir dan berkesinambungan sehingga mempermudah evaluasi dan monitoring perubahan perilaku serta membantu menurunkan prevalensi komplikasi kehamilan, persalinan nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir. (Yulita & Delyka, 2023) Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang perawatan kesehatan reproduksi ibu postpartum pada kelas ibu, meliputi cara menjaga kebersihan, elastisitas dan teknik postpartum yang benar sehingga meminimalis masalah pada masa laktasi.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan hasil penelusuran data prevalensi ASI eksklusif di wilayah kerja puskesmas Gunungpati mencapai 70,29%. (Epiphani, 2024). Didukung hasil survey pendahuluan dari klien di Bidan Ng diperoleh 70% belum memahami perawatan kesehatan reproduksi pada masa laktasi. Sehingga pada beberapa kasus di temukan responden gagal memberikan ASI eksklusif bendungan ASI, putting susu lecet, maupun mastitis yang menjadikan trauma pada ibu nifas sehingga enggan memberikan ASI eksklusif.

Bidan Ng merupakan salah satu bidan desa di wilayah kerja Puskesmas Gunung pati memiliki program kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada perempuan sepanjang siklus hidup terutama kesehatan ibu dan anak melalui kelas ibu yang terkoordinir dan di laksanakan setiap bulan. Namun demikian kegiatan ini belum diminati oleh warga setempat sehingga peserta belum adekuat dan menjadi faktor pendukung gagal ASI eksklusif di wilayah tersebut karena rendahnya pengetahuan dan perilaku. Oleh karena itu perlu adanya solusi penanganan masalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat khususnya ibu postpartum mengenai perawatan kesehatan reproduksi pada masa laktasi serta peran serta dalam kegiatan kelas ibu melalui optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi dengan edukasi dengan metode ceramah, simulasi dan praktik yang dilakukan secara berkala pada kelas ibu di Bidan Ng wilayah kerja Puskesmas Gunungpati dapat dilihat pada (gambar 1).



Gambar 1. Peta lokasi pengabdian kepada masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Kesehatan reproduksi menurut *International Conference on Population and Development* (ICPD) disepakati sebagai suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan sekedar bebas dari penyakit atau kecacatan berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya. (Maria Floria Ping, Sitti Zakiyah Putri, 2024) Ruang lingkup pada pelayanan kesehatan wanita sepanjang siklus hidupnya yang berarti bahwa pelayanan maupun perawatan kesehatan reproduksi perempuan dimulai sejak masa konsepsi, bayi, anak, remaja, reproduksi (ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas maupun menyusui) hingga lanjut usia. (Evi Rosita, 2024)

Post partum atau masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta sampai kondisi rahim kembali normal seperti saat sebelum

hamil. (Vita, 2018) Perubahan yang akan dialami sejak 24 jam setelah ibu melahirkan sampai 6 minggu baik fisik maupun psikologis sehingga membutuhkan perawatan yang tepat agar tidak berkembang menjadi patologis. (Lina et al., 2024) Perawatan diartikan proses cara dan perbuatan dalam pemeliharaan yang merupakan serangkaian tindakan yang dapat dilakukan untuk memelihara, memperbaiki atau meningkatkan kondisi atau kesehatan. Perawatan ini melibatkan pemeliharaan perbaikan dan pencegahan kerusakan atau penyakit yang mungkin akan terjadi. (marni, 2017) Perawatan kesehatan reproduksi masa laktasi pada ibu postpartum merupakan perawatan yang difokuskan pada payudara ibu setelah melahirkan sedini mungkin setelah melahirkan dimulai dari sejak hari ke 1 - 2 setelah melahirkan minimal 2 kali dalam sehari untuk membantu dan melancarkan proses laktasi pada ibu postpartum. (Prawirohardjo, 2017) (Fajriani, 2021) Perawatan ini bertujuan untuk 1) menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, 2) mengenyalkan puting susu sehingga tidak mudah lecet, 3) menonjolkan puting susu. 4) mencegah terjadinya penyumbatan. 5) memperbanyak produksi ASI. 6) Untuk mengetahui adanya kelainan. (Febriaini & Caiesairraini, 2023)

Langkah-langkah perawatan kesehatan reproduksi masa laktasi pada ibu postpartum (Lina et al., 2024): 1) Mencuci tangan sebelum dan sesudah tindakan. 2) Menyiapkan alat : handuk untuk mengeringkan payudara, kapas untuk mengompres, baby oil atau minyak zaitun, waslap atau handuk kecil, Waskom berisi air dingin dan hangat, 2) Membersihkan puting susu dengan cara membasahi kapas dengan baby oil kemudian mengompres kedua puting dalam waktu 2-3 menit, kemudian dibersihkan dengan gerakan memutar dari arah dalam keluar, ganti dengan kapas yang baru untuk membersihkan area puting susu di bagian tengah dari arah pusat ke arah luar. Selanjutnya lakukan penarikan pada puting susu yang tenggelam (*inverted*) agar bisa menonjol dengan gerakan yang lembut. 3). Melakukan pijat payudara dengan cara membasahi telapak tangan dengan baby oil, kemudian pijat payudara dari arah tengah ke atas melingkari kedua payudara sambil mengangkat payudara serta melepaskan payudara secara perlahan. Ulangi gerakan ini sebanyak 20-30 kali. Dilanjutkan mengurut payudara dari pangkal payudara ke arah puting memakai genggam tangan menyeluruh atau ruas-ruas jari, sedangkan tangan yang lain menyangga payudara yang akan diurut. Lakukan Gerakan ini sebanyak 20- 30 kali. Menyangga payudara dengan satu tangan, dan tangan yang lain memassage payudara dengan bagian samping jari kelingking dari arah pangkal payudara menuju puting susu. Gerakan ini dilakukan sebanyak 30 kali. Mengompres dan membersihkan payudara dari bekas minyak dengan menggunakan waslap air hangat bergantian air dingin, kemudian diakhiri dengan air hangat selam kurang 5 menit. Mengeringkan payudara dengan handuk kering dan bersih. (Ipoel, 2012) (Lina et al., 2024) 3) Ajarkan teknik menyusui yang benar (Rini et al., 2019) yaitu memastikan menyusui secara teratur (*on demand*) secara bergantian atau setiap 2 jam sekali infeksi puting susu sebelum dan setelah menyusui dengan mengeluarkan dan mengusapkan ASI pada puting susu, lakukan perlekatan bayi dengan benar yaitu seluruh aerola mammae masuk kekulit bayi, kulit ibu bersentuhan dengan kulit bayi, adanya eyes contact dengan bayi, menyendawakan bayi setelah menyusui (Risneni., 2016)

4. METODE

- a. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi tentang perawatan kesehatan reproduksi pada kelas ibu dengan ceramah dan simulasi atau praktikum perawatan kesehatan reproduksi selanjutnya dilakukan diskusi dan setiap peserta mencoba melakukan perawatan dengan pendampingan oleh penyaji.
- b. Peserta pada kegiatan ini yaitu seluruh peserta yang hadir pada kelas ibu di Bidan Ng. Gunungpati sejumlah 15 orang dengan kriteria wanita usia subur sedang masa kehamilan maupun post persalinan.
- c. Tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tahapan sebagai berikut :
 - 1) Survey pendahuluan dilaksanakan oleh tim pelaksana untuk mengenai pengetahuan dan ketrampilan masyarakat perawatan kesehatan reproduksi pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Gunung pati.
 - 2) Koordinasi dan penyusunan timelines dilakukan oleh mitra dan tim pelaksana pengabdian masyarakat untuk perencanaan kegiatan.
 - 3) Pengadaan material dimana Tim pelaksana mengidentifikasi kebutuhan dan menyiapkan material edukasi.
 - 4) Pelaksanaan Edukasi dilakukan dengan tahapan yaitu : apresepsi berupa pre test untuk mengetahui pemahaman dan ketrampilan peserta tentang perawatan payudara pada ibu postpartum memberikan Edukasi dilanjutkan simulasi cara melakukan perawatan, pendampingan untuk praktik melakukan perawatan kesehatan reproduksi serta melakukan evaluasi dengan post test pemahaman dan ketrampilan
 - 5) Evaluasi dan Penyusunan rencana tindak lanjut
 - 6) Penyusunan Luaran dan laporan pengabdian masyarakat

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi pada ibu nifas dilakukan melalui program edukasi dengan ceramah, simulasi dan praktik tentang 1) menjaga kebersihan payudara, 2) melakukan pijat payudara dan 3) teknik menyusui yang benar. Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan kelas ibu yang dihadiri oleh 15 peserta pada tanggal 5 November 2024, Pukul 16.00 WIB. (gambar 3)



Gambar 3. Optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi

Edukasi dilaksanakan dengan tahapan persiapan, edukasi (penyampaian materi, simulasi dan praktikum) dan evaluasi (awal,

proses, akhir). Kegiatan ini di hadiri oleh 15 peserta dengan distribusi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

	f	%
WUS	4	26
Ibu hamil	5	33
Ibu nifas	6	40

Sumber : November 2024

Data table 1 diperoleh data bahwa responden yang hadir pada edukasi perawatan kesehatan reproduksi terbanyak di hadiri oleh ibu nifas. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian ini sesuai dengan sasaran utama karena mayoritas dihadiri oleh ibu nifas mencapai 40% responden sehingga meningkatkan ketrampilan yang menumbuhkan kepercayaan diri dalam menyusui.

Pemaparan materi ini menggunakan metode ceramah selama 15 menit, pemberian leaflet, dilanjutkan simulasi dan praktik melakukan perawatan kesehatan reproduksi. (gambar 4)



Gambar 4. Edukasi perawatan kesehatan reproduksi pada kelas ibu

Indikator keberhasilan pengabdian ini diukur dari tingkat pengetahuan dan ketrampilan responden dalam melakukan perawatan kesehatan reproduksi, yang pada pengabdian ini diukur dengan apresepsi pengetahuan dan ketrampilan (pre test) dan evaluasi pada akhir pertemuan (post test) menggunakan kuesioner, diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan ketrampilan

	Frekuensi (%)	
	Baik	Kurang
Pre test	60	40
Post test	93	6,67

Sumber : November 2024

Tabel 2. Menunjukkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan responden mengalami perubahan yaitu sebanyak 60% memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang baik sebelum mendapatkan edukasi

menjadi 93% setelah mendapatkan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi masa laktasi pada ibu nifas melalui kegiatan yang terfokus pada kelas ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas baik dari menjaga kebersihan, pijat payudara dan teknik menyusui yang benar sehingga meningkatkan elastisitas dan produksi ASI pada ibu postpartum yang mencegah masalah dalam pemberian ASI baik pada ibu postpartum maupun bayi seperti putting susu lecet, bendungan ASI, regurgitasi dan masalah lain. Oleh karenanya kegiatan ini meningkatkan keberhasilan menyusui ASI eksklusif.

b. Pembahasan

Optimalisasi perawatan kesehatan reproduksi pada ibu nifas dilakukan bersamaan dengan kegiatan kelas ibu dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu nifas serta mempersiapkan masa laktasi pada ibu hamil maupun wanita usia subur sehingga lebih siap yang dapat meningkatkan kesehatan keluarga.

Perawatan kesehatan reproduksi pada dasarnya perlu dilakukan sejak pra kehamilan bahkan diharapkan dilakukan secara intens pada masa kehamilan sebagai upaya mempersiapkan masa laktasi. Meskipun demikian pada pelaksanaannya sering kali banyak kendala yang dapat mempengaruhi sikap maupun perilaku ibu dalam melakukan perawatan kesehatan reproduksi diantaranya pengetahuan, dukungan keluarga maupun faktor yang lainnya. Pada penelitian menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan payudara berhubungan dengan kesiapan menghadapi masa laktasi. (Zaitun, Salamah, 2023) Bahkan di dukung penelitian yang lain menyebutkan bahwa pengetahuan yang baik berhubungan dengan pelaksanaan perawatan payudara. (Susilowati, 2020) Dengan demikian edukasi perawatan kesehatan reproduksi pada pengabdian ini merupakan upaya tindak lanjut untuk menjembatani minimalnya pengetahuan pada ibu sehingga dapat memperbaiki bahkan meningkatkan dan mencegah masalah laktasi pada ibu nifas.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan ceramah, praktik dan diskusi sehingga menumbuhkan pemahaman mendalam pada peserta di kelas ibu. Dibuktikan meningkatkan pengetahuan responden menjadi 89%, artinya terdapat perubahan pengetahuan dan ketrampilan ibu pada kelas ibu. Metode ini edukasi sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan karena memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat, mendengarkan dan diikuti menirukan dengan bimbingan yang intensif kegiatan yang disimulasikan sehingga peserta memiliki pengalaman yang meningkatkan pemahaman. Hal ini sesuai dengan penelitian menyebutkan bahwa edukasi demonstrasi meningkatkan ketrampilan ibu dalam perawatan payudara. (Lisai & Puitri, 2019)

Pengetahuan dan ketrampilan dalam perawatan kesehatan reproduksi pada masa laktasi pada ibu postpartum yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup keluarga karena terpenuhinya kebutuhan dasar keluarga terutama nutrisi balita sehingga menurunkan angka kesakitan dan kegagalan ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pijat payudara efektif meningkatkan produksi ASI. (Ultairi et ail., 2024) Bahkan dalam penelitian lain menyebutkan bahwa perawatan payudara dan teknik menyusui yang benar efektif mencegah masalah laktasi seperti putting susu lecet. (Febriaini &

Caesairraini, 2023) Teknik ini dapat meningkatkan elastistas payudara dan meningkatkan produksi dan volume ASI karena merangsang produksi hormon oksitoksin dan prolactin serta kebersihan sehingga ibu merasa lebih rileks yang meningkatkan hormone endoprin. Hormon ini juga berperan dalam masa laktasi karena menjadi ibu lebih bahagia sehingga menciptakan bonding yang erat dan kenyamanan antara ibu dan bayi.

6. KESIMPULAN

Optimalasi perawatan kesehatan reproduksi masa laktasi pada ibu postpartum terdiri dari kegiatan edukasi dengan metode ceramah, simulasi dan praktik tentang menjaga kebersihan payudara, pijat payudara dan teknik menyusui yang benar dilaksanakan dikelas ibu Bidan Ng dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan perawatan kesehatan reproduksi pada ibu postpartum. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat menumbuhkan kesadaran ibu nifas untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam perawatan payudara agar mencegah masalah laktasi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Epiphani, M. I. (2024). Pengaruh EDO (Edukasi Media Video) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Gunung Pati Semarang. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 1-11.
- Evi Rosita, dkk. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Kesehatan Reproduksi Wanita*. PT. Sonpedia Publing Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=y1n2EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA37&dq=perawatan+kesehatan+reproduksi+&ots=mXEzqJbqeG&sig=80Ut1ZyU6hqLDoKjHdB8uiKhS0U&redir_esc=y#v=onepage&q=perawatan+kesehatan+reproduksi&f=false
- Fajriani, E. (2021). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Tercapainya Pemberian ASI Eksklusif. *Ovary Midwifery Journal*, 001, 57-63.
- Febriani, A., & Caesarrani, E. (2023). Efektifitas Breast Care Terhadap Produksi Asi Di Kota Pekanbaru. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 29-37. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2799>
- Ipoel. (2012). Pijat Payudara. *Nakita.Id*. <https://nakita.grid.id/read/029080/pijat-payudara>
- Lina, N., Nindaa, A., Eny, A, W., & Anik, M. (2024). Perwatan Payudara Untuk Memperlancar ASI Pada Ibu PostPartum (Masa Nifas). *Jurnal Keshatan Masyarakat*, 1(3), 24-28.
- Lisa, U. F., & Putri, M. (2019). Pengaruh Demonstrasi Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(1), 40-45. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i1.868>
- Liviana Dwi Rahmawati, A., Komara Putri, G., & Putri Naulia, R. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Remaja Wanita Tentang Kesehatan Reproduksi Berkaitan Dengan Menstruasi. *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 353-361.

- Lumbantobing, P., Santri, Y. V., & Fithri, N. (2023). The Relationship Between Knowledge Of Postpartum Mothers About Breast Care With The Effectiveness Of Breast Milk Expenditure At The Puskesmas Lumban Julu , Toba District , 2023. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 4(2), 30-33.
- Maria Floria Ping, Sitti Zakiyyah Putri, dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Reproduksi* (1st ed.). PT. Sonpedia Publising Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=OR4DEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA12&dq=perawatan+kesehatan+reproduksi+&ots=Q3KcEYK1ma&sig=kbOHsllSRueVyQcACePvt_kHlw8&redir_esc=y#v=onepage&q=perawatan+kesehatan+reproduksi&f=false
- marni. (2017). *Asuhan Kebidnan Pada Masa Nifas Puerperium Care*. Pustaka Pelajar.
- Prawirohardjo. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka-Sarwono Prawirohardjo.
- Rini, W., Sutiyah, Puspita, L., & Umar, M. Y. (2019). Hubungan Teknik Menyusui dengan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Maternitas UAP (Jaman UAP)*, 1(2), 141-149.
- Risneni., A. Y. &. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. CV. Trans Info Media.
- Susilowati. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Perawatan Payudara Di PMB Permata Hati Karanganyar*. 23-30. [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1715/1/Artikel BU SUSILOWATI.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1715/1/Artikel_BU_SUSILOWATI.pdf)
- Ursalina, A. V., Indriati, I., & Maulina, R. (2024). Hubungan pemberian ASI eksklusif terhadap kejadian diare akut pada bayi usia 6-9 bulan di Desa Gunungrejo Kabupaten Singosari. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 333-338. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1114>
- Utari, Retno Puji Astuti, & Milka Anggreni. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum. *Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4214-4225.
- Vita, A. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Pustaka Baru Pres.
- Yulita, C., & Delyka, M. (2023). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Kelurahan Petuk Ketimpun Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 122-127. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6477>
- Zaitun, Salamah, D. A. (2023). Hubungan Pengtahuan Ibu Tentang Perawatan Payudara Dengan Kesiapan Menghadapi Masa Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mutiara Barat Tahun 2022 The Relationship Between Mother's Knowledge About Breast Care And Readiness For Lactation In Pregnant Women At. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9), 185-190.