

## POSTNATAL BREAST CARE BERPENGARUH PADA PENGELUARAN KOLOSTRUM

Anissa Ermasari

Profesi Bidan Universitas Malahayati  
Email : [anisa.as296@gmail.com](mailto:anisa.as296@gmail.com)

### ABSTRACT : POSTNATAL BREAST CARE EFFECT ON COLOSTRUM EXPENDITURE

Background : The failure of exclusive breastfeeding is one of the effects of not releasing colostrum immediately after the mother gives birth. The World Health Organization (WHO) reports that the rate of exclusive breastfeeding in the world is only approximately 38%, while in Indonesia the coverage is only 52.5%. One of the factors that can affect the secretion time of colostrum is breast care. Postnatal Breast Care can influence the pituitary to produce the hormones prolactin and oxytocin which can increase colostrum production.

Purpose : To determine the effect of postnatal breast care on colostrum secretion in post partum

Methods : Using the Quasy Experiment research design with the one shot case study or posttest only design approach. The sampling technique in this study was non-probability sampling, and 30 respondents were obtained. Data analysis in this study was carried out using univariate and bivariate methods using the Spearman rank correlation test.

Results : The results of this study indicate that the frequency of postpartum postnatal breast care to release colostrum is the most commonly done once, as many as 21 respondents (70%), the proportion of time realising colostrum after being given postnatal breast care intervention is  $\leq 24$  hours, namely 29 respondents (96.67%). The results of the Spearman rank correlation test obtained a p value  $(0.007) < \alpha (0.05)$  and an r value of 0.480

Conclusion : The conclusion of this study Postnatal Breast Care has an effect on colostrum secretion in postpartum

Suggestion aimed at health services and health workers, especially midwives who provide care for postpartum mothers

Keywords : Postnatal Breast Care, Colostrum, Exclusive Breastfeeding

### ABSTRAK

Latar Belakang : Gagalnya ASI Eksklusif adalah salah satu dampak dari tidak segera keluarnya kolostrum setelah ibu melahirkan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan tingkat pemberian ASI eksklusif di dunia kurang lebih hanya 38%, sedangkan di Indonesia cakupannya hanya 52,5%. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi waktu pengeluaran kolostrum adalah *breast care*. *Postnatal Breast Care* dapat mempengaruhi hipofise untuk memproduksi hormone prolaktin dan oksitosin yang dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran kolostrum.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh *Postnatal Breast care* terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu *post partum*.

Metode : Menggunakan rancangan penelitian *Quasy Experiment* dengan pendekatan *The one shot case study* atau *posttest only design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *nonprobability sampling*, dan didapatkan 30 responden. Analisa data dalam penelitian ini dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* yang Menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan frekuensi *Postnatal breast care postpartum* sampai mengeluarkan kolostrum yang paling banyak dilakukan adalah 1 kali sebanyak 21 responden (70%), proporsi waktu pengeluaran kolostrum setelah diberikan intervensi *Postnatal breast care* adalah  $\leq 24$  Jam yaitu sebanyak 29 responden (96,67%). Hasil uji korelasi *spearman rank* didapat nilai *p value*  $(0,007) < \alpha (0,05)$  dan nilai r sebesar 0,480.

Kesimpulan : Simpulan penelitian ini *Postnatal Breast Care* berpengaruh pada pengeluaran kolostrum pada ibu *postpartum*.

Saran : Ditujukan kepada pelayanan Kesehatan dan tenaga kesehatan khususnya bidan yang memberikan asuhan terhadap ibu *postpartum*

Kata Kunci : *Postnatal Breast Care*, Kolostrum, ASI Eksklusif

### PENDAHULUAN

Asupan nutrisi yang cukup pada masa awal kehidupan akan mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada masa *golden periode*, bentuk pemberian nutrisi yang optimal sejak dini dapat diberikan melalui ASI eksklusif (Resmana & Hadianti, 2019). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan kolostrum sebagai makanan pertama untuk bayi baru lahir. Kolostrum merupakan cairan kental kekuningan, lebih kuning dibandingkan dengan ASI yang matur, bentuknya sedikit kasar karena mengandung butiran lemak dan sel epitel. Kolostrum mengandung protein, karbohidrat, vitamin, natrium klorida dan zat kekebalan tubuh atau immunoglobulin, yang sangat berperan pada pertahanan imunologi. Pemberian kolostrum pada bayi baru lahir juga bertujuan untuk mengurangi resiko kekurangan gizi pada anak dan membantu membentuk mikrobioma usus pada bayi. (Ahmed et al., 2019; Bryant & Thistle, 2022; Gslasie et al., 2021; Tani et al., 2019)

Menyusui adalah cara pemberian makanan yang ideal bagi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Terkait dengan menyusui, WHO dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) menganjurkan untuk menyusui segera dalam waktu 1 jam setelah melahirkan, pemberian kolostrum, dan pemberian ASI Eksklusif hingga 6 bulan dilanjutkan sampai dengan usia 24 bulan (Adugna, 2014). *World Health Organization* (WHO) melaporkan tingkat pemberian ASI eksklusif di dunia kurang lebih hanya 38% (World Health Organization, 2015), sedangkan di Indonesia didapatkan data 96% Wanita menyusui bayinya tetapi hanya 42% dibawah 6 bulan telah disusui dengan benar (Pinem et al., 2021). Gagalnya pemberian ASI Eksklusif dipengaruhi oleh berbagai factor antara lain, ASI tidak segera keluar setelah melahirkan, produksi ASI kurang, kesulitan bayi dalam menghisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menunjang, ibu bekerja, dan pengaruh promosi pengganti ASI. Dampak dari tidak segera keluarnya kolostrum setelah ibu melahirkan, menyebabkan bayi diberikan makanan tambahan lain atau makanan prelakteal.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengeluaran kolostrum antara lain, dukungan psikologis, *breast care* (perawatan payudara), kondisi fisik dan psikologis ibu, frekuensi menyusui bayi, nutrisi, jenis kontrasepsi yang digunakan dan jenis persalinan (Resmana & Hadianti, 2019). ASI yang tidak mencukupi karena disebabkan oleh beberapa faktor, dapat mengakibatkan bayi mengalami malnutrisi, peningkatan risiko infeksi saluran pernafasan, infeksi saluran pencernaan, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan serta daya tahan tubuh yang buruk (Utami et al., 2020).

Hormon prolactin dan hormone oksitosin memiliki pengaruh yang besar terhadap proses laktasi, kedua hormone ini berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merangsang hormone prolactin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan adalah dengan melakukan pijat oksitosin dan perawatan payudara. (Tani et al., 2019).

Untuk mengatasi masalah pemberian ASI pada ibu diperlukan suatu upaya yang dapat memfasilitasi pemberian ASI agar dapat memenuhi kecukupan ASI. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan kecukupan ASI, salah satunya adalah dengan melakukan *breast care* atau perawatan payudara (Utami et al., 2020). *Breast care* memiliki tujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu, serta merangsang produksi dan pengeluaran ASI (Sulistiyowati, 2018). *Breast care* atau perawatan payudara adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan teratur untuk memelihara Kesehatan payudara dengan tujuan untuk mempersiapkan laktasi pada waktu *postpartum*, dengan cara di *massage* dan kompres hangat serta dingin. *Massage* payudara dan memerah ASI pada awalnya akan meningkatkan aliran ASI dengan membersihkan sinus-sinus dan ductus-ductus laktiferus, kemudian selanjutnya akan membentuk aliran kolostrum. (Indriyani, 2016). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh *postnatal breast care* terhadap pengeluaran kolostrum

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini Menggunakan rancangan *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *The one shot case study* atau *posttest only design*, dalam rancangan ini setelah dilakukan intervensi, dilanjutkan dengan observasi/*posttest*. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Februari sampai dengan bulan April di PMB Ponirah dan PMB Kiswari Kota Metro. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini Menggunakan *nonprobability sampling*. Dalam pengambilan sampel, peneliti menentukan kriteria inklusi yaitu ibu post partum 2 jam yang belum mengeluarkan kolostrum, ibu dengan persalinan normal tanpa komplikasi dan ibu yang memiliki bayi hidup. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Intervensi yang dilakukan adalah *postnatal breast care* pada 2 jam post partum, untuk selanjutnya *breast care* dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari sampai dengan kolostrum keluar, kemudian waktu pengeluaran kolostrum ( $\leq 24$  jam atau  $> 24$  jam) dan frekuensi *breast care* akan dinilai. Uji

statistic yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *spearman rank*, dengan Menggunakan bantuan program computer yaitu SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi *Posnatal Breast care*

Frekuensi <i>Posnatal Breast care</i>	Jumlah	Persentase
1 kali	21	70 %
2 kali	8	26,67 %
3 kali	1	3,33 %

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa frekuensi *postnatal breast care* yang dilakukan sampai kolostrum keluar, paling banyak dilakukan adalah sebanyak 1 kali yaitu terdapat 21 responden dengan persentase 70%, pada frekuensi 2 kali terdapat 8 responden dengan persentase 26,57% sedangkan hanya 1 responden dengan frekuensi *postnatal breast care* sebanyak 3 kali dengan persentase 3,33%.

Tabel 2  
Proporsi waktu pengeluaran Kolostrum

Pengeluaran Kolostrum	Jumlah	Persentase
>24 Jam	1	3,33 %
≤ 24 Jam	29	96,67 %

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa, pengeluaran kolostrum terbanyak setelah diberikan intervensi *postnatal breast care* adalah ≤ 24 Jam yaitu sebanyak 29 responden dengan persentase 96,67 %. Sedangkan untuk pengeluaran kolostrum dalam jangka waktu > 24 jam hanya terdapat 1 responden dengan persentase 3,33 %.

### Analisis Bivariat

Tabel 3  
Distribusi Pengaruh *Posnatal Breast Care* Terhadap Pengeluaran Kolostrum

Pengeluaran Kolostrum	r	P Value	N
<i>Postnatal Breast care</i>	0,480	0,007	30
Pengeluaran Kolostrum			

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa nilai *p value* sebesar 0,007 dimana pengambilan keputusan dalam uji *spearman* adalah apabila *p value* < 0,05 maka hipotesa diterima, sehingga didapatkan hasil *postnatal breast care* berpengaruh terhadap pengeluaran kolostrum. Nilai *r* atau

*correlation coefficient* sebesar 0,480 yang berarti hubungan antara *postnatal breast care* dengan pengeluaran kolostrum adalah sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *postnatal breast care* terhadap pengeluaran kolostrum yang dilakukan pada ibu post partum 2 jam yang belum mengeluarkan kolostrum, diketahui bahwa frekuensi *postnatal breast care* yang paling banyak dilakukan adalah sebanyak 1 kali yaitu terdapat 21 responden dengan persentase 70%.

Perawatan payudara/ *breast care* pada masa nifas bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, dengan cara menjaga payudara bersih dan terawat (Suwasih et al., 2022). *Breast care* atau perawatan payudara adalah asuhan yang diberikan pada organ payudara dengan cara di *massage* dan dikompres air hangat & dingin. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) menyebutkan bahwa perawatan payudara memberikan pengaruh terhadap pengeluaran hormon prolactin dan peningkatan volume ASI pada ibu post partum primipara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilirianata (2014) yang melaporkan bahwa perawatan payudara post partum dengan frekuensi 1-2 kali/hari dapat memperlancar pengeluaran ASI. *Breast care* merupakan Langkah awal untuk menjaga kebersihan agar payudara tetap sehat, dan dilakukan setelah persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara setelah hamil. *Postnatal breast care* dapat dilakukan 2 kali dalam sehari pada pagi dan sore hari selama 30 menit bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting susu agar tetap bersih dan mencegah lecet serta bermanfaat dalam melancarkan refleksi pengeluaran ASI (Fatmawati et al., 2019; Qiftiyah et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa proporsi waktu pengeluaran kolostrum didapatkan hasil pada 29 responden, kolostrum keluar dengan jangka waktu ≤ 24 Jam, dengan persentase 96,6 % setelah diberikan intervensi *postnatal breast care*.

Pada trimester ketiga kehamilan lactogen plasenta mulai merangsang untuk pembuatan kolostrum, keaktifan dari rangsangan hormon-hormon terhadap pengeluaran kolostrum mempengaruhi kecepatan dalam proses laktasi. Perawatan payudara yang dimulai sejak masa kehamilan membantu dalam kecepatan proses laktasi yang sudah mulai berproses didalam tubuh ibu, hal tersebut merangsang hormon-hormon yang mempengaruhi pembentukan ASI selama kehamilan

yaitu progesteron, estrogen, prolaktin, oksitosin dan HPL, sehingga proses pembentukan ASI lebih produktif dan waktu pengeluaran kolostrum lebih cepat (Zamzara, 2015).

Terdapat beberapa factor yang mempengaruhi waktu pengeluaran kolostrum, diantaranya adalah kondisi payudara dan perawatannya, Teknik menyusui, posisi menyusui, frekuensi dan durasi menyusui, kesiapan ibu secara mental dan psikologis untuk menyusui setelah melahirkan, dan jenis persalinan (Hadianti & Resmana, 2017). Terkait dengan jenis persalinan, Penelitian yang dilakukan oleh Hayatiningsih & Ambarwati (2012) menyebutkan bahwa terdapat perbedaan lama waktu keluarnya kolostrum pada ibu postpartum spontan dan post *sectio caesaria*, Rata-rata waktu keluarnya kolostrum pada ibu post partum spontan kurang dari 1 hari sedangkan pada ibu post *sectio caesaria* kurang lebih 1,5 hari.

Peneliti berasumsi bahwa banyak factor yang mempengaruhi pengeluaran kolostrum, sehingga memerlukan asuhan yang dapat mempersiapkan kondisi ibu dengan baik, baik kondisi fisik maupun psikologis ibu membutuhkan persiapan yang optimal untuk memulai proses laktasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *postnatal breast care* berpengaruh terhadap pengeluaran kolostrum. Dengan nilai *p value* sebesar 0,007 dan Nilai *r* atau *correlation coefficient* sebesar 0,480 yang berarti hubungan antara *postnatal breast care* dengan pengeluaran kolostrum adalah sedang.

Perawatan payudara atau *breast care* merupakan pijatan pada payudara dengan memberikan stimulasi pada saluran laktiferosa. Gerakan pada *breast care* dengan Teknik pijatan memiliki keunggulan tekanan yang baik untuk merangsang refleks pengeluaran kolostrum dan efektif untuk menambah volume kolostrum. Kompres hangat pada payudara sebelum *massage* akan meningkatkan sirkulasi dan aliran ASI (Anuhgera et al., 2019; Tambunan et al., 2022). *Massage* adalah rangkaian yang terstruktur dari tekanan atau sentuhan tangan dan bagian tubuh untuk melakukan manipulasi di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosokan, memukul, menekan untuk melancarkan oksigen dan membantu ibu merasa rileks (Sebayang, 2017).

Pengeluaran ASI terjadi dibawah pengaruh berbagai kelenjar endokrin, terutama hormone-hormon hipofisis. Pada proses laktasi ada 2 proses yang harus diperhatikan yaitu pengeluaran dan produksi ASI. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sementara

pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Anuhgera et al., 2019). Gerakan pada *Breast care* akan menstimulasi payudara yang dapat mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolactin dan oksitosin. Hipofisis anterior akan merangsang prolactin yang berguna untuk menstimulasi sel-sel alveoli memproduksi ASI. Hipofisis posterior akan menstimulasi oksitosin untuk mempengaruhi sel mioepitelium agar berkontraksi, kontraksi dari sel tersebut akan memeras kolostrum keluar (Soetjiningsih, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukann oleh Anuhgera (2019) yang melaporkan bahwa perawatan payudara berpengaruh pada waktu pengeluaran kolostrum dan efektif meningkatkan rerata volume pengeluaran kolostrum. Studi lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini menyebutkan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan kecukupan ASI pada ibu post partum (Utami et al., 2020).

Dari hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa *breast care* merupakan intervensi yang tepat, aman, mudah dilakukan sendiri oleh ibu *post partum* untuk mengatasi masalah keterlambatan pengeluaran kolostrum. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal *breast care* dapat dimulai sejak kehamilan trimester III dan diteruskan Ketika *post partum*, sehingga payudara telah dipersiapkan untuk memproduksi kolostrum, dan dapat segera diberikan sesaat setelah bayi dilahirkan, sehingga dapat menurunkan resiko pemberian makanan tambahan lain sejak dini pada bayi baru lahir dan harapannya hal tersebut dapat berkontribusi dalam meningkatkan angka cakupan ASI Eksklusif.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh *postnatal breast care* terhadap pengeluaran kolostrum

## SARAN

Saran ditujukan kepada pelayanan Kesehatan dan tenaga kesehatan khususnya bidan yang memberikan asuhan terhadap ibu *postpartum*, untuk dapat meningkatkan kualitas asuhan selama masa nifas diantaranya dengan memberikan beberapa informasi, baik melalui konseling atau dengan media informasi lainnya mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi waktu pengeluaran kolostrum, serta memberikan asuhan *postnatal breast care* untuk mempersiapkan proses laktasi yang baik. Untuk Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini mengenai faktor-faktor lain yang belum diteliti berkaitan dengan pengeluaran kolostrum dan *postnatal breast care*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A dugna, D. T. (2014). Women's perception and risk factors for delayed initiation of breastfeeding in Arba Minch Zuria, Southern Ethiopia. *International Breastfeeding Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/1746-4358-9-8>
- Ahmed, S. S., Faheim, S. S., & Hegazy, S. M. A. (2019). Effect of Colostrum Feeding Intervention on the Clinical and Nutritional Outcomes of Very Low Birth Weight Infant. *Evidence-Based Nursing Research*, 1(3). <https://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v1i3.60>
- Anuhgera, D. E., Panjaitan, E. F., Pardede, D. W., Ritonga, N. J., & Damayanti, D. (2019). Pengeluaran Kolostrum Dengan Pemberian Perawatan Payudara Dan Endorfin Massage Pada Ibu Post Seksio Sesarea. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1), 34–40.
- Bryant, J., & Thistle, J. (2022). Anatomy, Colostrum. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513256/>
- Fatmawati, L., Syaiful, Y., & Wulansari, N. A. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran Asi Ibu Post Partum. *Journals of Ners Community*, 10(2), 169–184.
- G/slassie, M., Azene, Z. N., Mulunesh, A., & Alamneh, T. S. (2021). Delayed breast feeding initiation increases the odds of colostrum avoidance among mothers in Northwest Ethiopia: a community-based cross-sectional study. *Archives of Public Health*, 79(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S13690-021-00571-X/TABLES/4>
- Hadianti, D. N., & Resmana, R. (2017). Pijat oksitosin dan frekuensi menyusui berhubungan dengan waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post sectio caesarea di RS Kota Bandung. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 4(3), 148–156.
- Hayatiningsih, N., & Ambarwati, W. N. (2012). *Keluarnya Kolostrum Pada Ibu Post Partum di RSUD DR. Moewardi*.
- Indriyani, D. (2016). Aplikasi Model Edukasi Postnatal Melalui Pendekatan Family Centered Maternity Care (Fcmc) Sebagai Strategi Optimalisasi Competent Mothering. *Jurnal Ners*, 11(1), 17–28.
- Lestari, S., Jurnal, Y. D., & Oenzil, F. (2022). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Kadar Prolaktin dan Volume ASI pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2).
- Meilirianta, I., & Yuliani, A. (2014). Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Wangi Lestari Kelurahan Utama Kecamatan Cimahi Selatan Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 4(7), 36–43.
- Pinem, S. B., Simamora, L., Rinayanti Manurung, H., Sinaga, R., Batubara, Z., & Poddar, R. (2021). The correlation between parity and age to colostrum extraction in postpartum mothers with oxytocin massage and breast acupressure treatment at Mitra Sejati. *Medic.Upm.Edu.My*, 17(SUPP4), 22–26. [https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021061711312406\\_MJMHS\\_1172.pdf](https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2021061711312406_MJMHS_1172.pdf)
- Qiftiyah, M., Rahmawati, E. S., Utami, A. P., & Hurin'in, N. M. (2021). Hubungan Frekuensi Perawatan Payudara dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Hari ke 4. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 39.
- Resmana, R., & Hadianti, D. N. (2019). Oxytocin Massage Can Expedite the Time of Colostrum Discharge in the Post Section Caesarian. *Open Journal of Nursing*, 9, 757–764. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.97057>
- Sebayang, W. (2017). Manfaat Massase Tengku dan Kompres Hangat Payudara terhadap Pengeluaran Kolostrum Asi pada Ibu Post Partum di Klinik Pratama Rosni Alizar Medan Tahun. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2). <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/138>
- Soetjningsih. (2012). *Seri Gizi klinik ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. EGC.
- Sulistiyowati, A. (2018). Effectiveness of breast care on the smooth delivery of breast milk. *Ejournal-Kertacendekia.Id*, 7(2), 121–123. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i2.46>
- Suwasih, E., Barkinah, T., & Isnaniah, I. (2022). HUBUNGAN PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TERHADAP POSTNATAL BREAST CARE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ASTAMBUL TAHUN 2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 4699–4708.
- Tambunan, M., Sofiana, S., & Pemalia, F. T. (2022). The Relationship Between Breast Care and Continuity of Mother's Milk in Postnatal Care: Hubungan Perawatan Payudara dengan Kelancaran ASI pada Ibu Masa Nifas. *Journal of Sciences and Health*, 2(3), 144–150.

- Tani, H., KEPERAWATAN, Y. A.-J., & 2019, undefined. (2019). PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN KOLOSTRUM PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH SAKIT TK III 04.06. 02 BAKTI WIRA TAMTAMA. *Jurnal.Stikeskesdam4dip.Ac.Id*, 4(1).  
<https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/48>
- Utami, R. B., Astutik, P., Rukmawati, S., Nurhayati, R., & Retnoningrum, A. D. (2020). Effectiveness of oxytocin massage and breast treatment about the adequacy of breast milk in post partum. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 07(02).  
[https://ejmcm.com/pdf\\_3207\\_d50a883c70847e131ebd9a35f4beaefa.html%20https://ejmcm.com/article\\_3055.html](https://ejmcm.com/pdf_3207_d50a883c70847e131ebd9a35f4beaefa.html%20https://ejmcm.com/article_3055.html)
- World Health Organization. (2015). . *Infant and young child feeding*. .
- Zamzara, R. F. (2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Waktu Pengeluaran Kolostrum Ibu Post Partum Sectio Caesaria. *Journal of Health Sciences*, 8(2).