

Pendampingan Ibu *Postpartum* dalam Pencegahan Bendungan ASI dan Puting Lecet pada *Homecare* di Jakarta Barat

Postpartum Maternal Assistance for the Prevention of Breast Engorgement and Sore Nipples in Home Care Settings in West Jakarta

Riska Reviana^{1*}, Andi Mustika Fadilah², Sumarmi Sumarmi¹, Dwi Ghita³, Siti Laila Rahmawati¹, Shananta Dyah Ayu Sakinah¹

1. Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Bhakti Asih Tangerang. Jl. Raden Fatah No. 62, Kota Tangerang, Banten, Indonesia.

*Email Korespondensi: riska.reviana@yahoo.com

2. Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo.

Jln. Andi Ahmad, No. 25 Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia

3. Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institusi Kesehatan dan Bisnis St. Fatimah Mamuju
Jln. Moh. Hatta, Sulawesi Barat, Indonesia

Abstrak – Masa nifas merupakan periode krusial dalam kehidupan ibu setelah fase persalinan, khususnya dalam proses menyusui (laktasi). Dua masalah yang sering terjadi pada ibu *postpartum* adalah bendungan ASI dan puting lecet, yang umumnya disebabkan oleh teknik menyusui yang kurang tepat, frekuensi menyusui yang tidak optimal, serta kurangnya pengetahuan tentang perawatan payudara. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan dan nyeri pada ibu, tetapi juga berpotensi menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Di wilayah perkotaan seperti Jakarta Barat, tantangan laktasi semakin meningkat akibat keterbatasan akses konseling menyusui dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis pendampingan yang bersifat personal dan aplikatif. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu *postpartum* dalam pencegahan bendungan ASI dan puting lecet melalui pendampingan *homecare*. Metode yang digunakan adalah pendekatan pendampingan edukatif dan praktik langsung (*educational-assistive approach*) yang dilaksanakan melalui kunjungan *homecare* pada bulan April 2026. Sasaran kegiatan adalah ibu *postpartum* yang menerima layanan *homecare* di wilayah Jakarta Barat. Kegiatan meliputi wawancara awal, edukasi teknik menyusui yang benar, demonstrasi perawatan payudara (*breast care*), pendampingan menyusui, serta monitoring dan evaluasi pasca kegiatan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan tingkat pengetahuan, teknik menyusui, serta keluhan bendungan ASI dan puting lecet sebelum dan sesudah pendampingan.

Kata kunci: *Postpartum*; Bendungan ASI; Puting Lecet; *Homecare*; Laktasi

Abstract - The postpartum period is a critical phase for mothers after childbirth, particularly in relation to lactation. Two common breastfeeding problems experienced by postpartum mothers are breast engorgement and cracked nipples, which are mainly caused by improper breastfeeding techniques, suboptimal feeding frequency, and inadequate knowledge of breast care. These conditions not only cause pain and discomfort but may also reduce the success of exclusive breastfeeding. In urban areas such as West Jakarta, lactation challenges are further exacerbated by limited access to breastfeeding counseling and family support. Therefore, a personalized and practical assistance-based intervention is needed. The aim of this community service program was to improve postpartum mothers' knowledge and skills in preventing breast engorgement and cracked nipples through homecare-based assistance. The method employed was an educational-assistive approach combined with hands-on practice, implemented through homecare visits in April 2025. The participants are postpartum mothers receiving homecare services in West Jakarta. The activities included initial interviews, education on proper breastfeeding techniques, demonstrations of breast care, direct breastfeeding assistance, and follow-up monitoring and evaluation. The outcomes were evaluated descriptively by comparing mothers' knowledge levels, breastfeeding techniques, and complaints of breast engorgement and cracked nipples before and after the assistance.

Keywords: *Postpartum*, Breast Engorgement, Cracked Nipples, *Homecare*, Lactation

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah fase krusial setelah persalinan di mana tubuh ibu mengalami penyesuaian fisiologis terutama pada sistem reproduksi dan laktasi. Pada periode ini, salah satu tantangan

yang sering dijumpai adalah bendungan ASI (*breast engorgement*) dan puting lecet (*cracked nipple*) akibat pemberian ASI yang belum efektif. Bendungan ASI terjadi ketika produksi susu meningkat cepat tetapi tidak segera dikosongkan, sehingga menyebabkan payudara menjadi bengkak, keras, dan nyeri. Kondisi ini sering diperburuk oleh kurangnya frekuensi menyusui atau teknik menyusui yang kurang tepat, yang pada gilirannya dapat mengganggu kelancaran proses laktasi dan kenyamanan ibu (Anggriani, dkk, 2025).

Puting lecet merupakan luka atau iritasi pada jaringan puting yang sering muncul saat bayi menyusu dengan posisi atau teknik yang kurang tepat. Penelitian menunjukkan hubungan antara rendahnya pengetahuan teknik menyusui dengan tingginya kejadian puting lecet di kalangan ibu nifas primipara, sehingga menjadi salah satu penyulit dalam pemberian ASI eksklusif (Hayuningsih, dkk, 2025).

Penelitian deskriptif dan intervensional terbaru menyebutkan bahwa perawatan payudara yang baik, termasuk *breast care* yang komprehensif, dapat secara signifikan menurunkan kejadian bendungan ASI pada ibu *postpartum*. Intervensi yang meliputi pendidikan, demonstrasi teknik *breast care*, serta pendampingan langsung menunjukkan penurunan insiden *engorgement* dari lebih dari 80% menjadi sekitar 18% setelah perawatan sistematis diberikan (Taqiyah, 2019).

Masalah bendungan ASI dan puting lecet tidak hanya berimplikasi pada kondisi fisik ibu, tetapi juga berpengaruh pada keberhasilan menyusui secara keseluruhan. Ibu yang mengalami nyeri atau ketidaknyamanan kemungkinan besar akan menunda atau menghentikan pemberian ASI, sehingga menurunkan capaian ASI eksklusif yang direkomendasikan WHO dan UNICEF sebagai nutrisi terbaik selama 6 bulan pertama kehidupan bayi (Anggriani, dkk, 2025).

Selain itu, dampak psikososial dari masalah laktasi seperti *engorgement* dan puting lecet juga signifikan. Rasa sakit yang berkepanjangan dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi ringan pada ibu nifas, yang pada gilirannya dapat memperburuk pengalaman menyusui dan kesehatan mental ibu secara keseluruhan. Dukungan pendampingan yang tepat dari tenaga kesehatan sangat dibutuhkan untuk membantu ibu melalui fase ini dengan pengalaman menyusui yang lebih positif (Anggriani, dkk, 2025)..

Peran bidan dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan pembinaan, edukasi kesehatan, serta praktik langsung *breast care* dan teknik menyusui menjadi strategi preventif yang penting. Edukasi interaktif yang mencakup posisi menyusui yang benar, frekuensi menyusui yang optimal, serta langkah-langkah pencegahan puting lecet dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam mengatasi masalah tersebut secara mandiri (Haryono, dkk, 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, program pengabdian masyarakat yang berjudul *Pendampingan Ibu Postpartum dalam Pencegahan Bendungan ASI dan Puting Lecet* dirancang untuk memberikan pendekatan komprehensif bagi ibu nifas dalam mempelajari teknik menyusui yang benar, melakukan *breast care* yang efektif, serta mendukung ibu dalam menjalani proses laktasi dengan lebih nyaman dan aman. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya mengurangi insiden masalah laktasi tetapi juga meningkatkan

capaian ASI eksklusif di Masyarakat (Haryono, dkk, 2025).

2. DATA DAN METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pendampingan edukatif dan praktik langsung (*educational-assistive approach*) yang bersifat aplikatif. Pendekatan ini menekankan pemberian edukasi, demonstrasi, dan pendampingan individual kepada ibu *postpartum* dalam upaya pencegahan bendungan ASI dan puting lecet. Kegiatan dilakukan melalui layanan *homecare*, sehingga intervensi diberikan secara personal dan kontekstual sesuai kondisi masing-masing ibu.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan Maret – Juni 2025. Tempat pelaksanaan adalah di rumah pasien *homecare* yang berada di wilayah Jakarta Barat. Sasaran kegiatan merupakan ibu *postpartum* yang telah mendapatkan kunjungan rutin dari bidan sebagai pengabdian, sehingga memudahkan proses pendampingan lanjutan dan monitoring.

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu *postpartum* yang sedang menjalani masa nifas dan menerima layanan *homecare* di wilayah Jakarta Barat. Kriteria sasaran meliputi ibu *postpartum* hari ke-1 sampai hari ke-14 setelah persalinan, ibu yang menyusui atau berencana menyusui bayinya, ibu yang berisiko atau telah mengalami keluhan awal seperti payudara tegang, nyeri, atau ketidaknyamanan saat menyusui, serta ibu yang bersedia mengikuti kegiatan pendampingan secara langsung di rumah. Sehingga, Jumlah sasaran yaitu 24 pasien *homecare* yang telah dikunjungi oleh bidan pengabdian utama selama periode pelaksanaan.

Pelaksana kegiatan ini melibatkan pengabdian utama, yang telah melakukan kunjungan *homecare* kepada pasien sasaran, serta tim pendukung, membantu dalam dokumentasi, pengisian instrumen evaluasi, dan pendampingan teknis. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini pengabdian utama berperan sebagai edukator, fasilitator, dan pendamping dalam seluruh rangkaian kegiatan.

Monitoring dilakukan melalui kunjungan lanjutan atau komunikasi jarak jauh (telepon/WhatsApp). Tahap evaluasi juga meliputi perubahan keluhan bendungan ASI, adanya atau tidaknya puting lecet, kemampuan ibu melakukan teknik menyusui dengan benar, tingkat kenyamanan ibu saat menyusui. Serta Pengisian ulang kuesioner pengetahuan setelah pendampingan.

Dalam melakukan pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan observasi langsung terhadap teknik menyusui dan kondisi payudara ibu. Wawancara terstruktur untuk menggali keluhan dan pengalaman ibu. Serta catatan lapangan selama kegiatan pendampingan jika dibutuhkan sesuai kebutuhan setiap responden sasaran pada kegiatan ini.

3. HASIL PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan ibu *postpartum* dalam pencegahan bendungan ASI dan puting lecet telah dilaksanakan melalui layanan *homecare*

di wilayah Jakarta Barat. Kegiatan diikuti oleh 24 ibu *postpartum* yang berada pada masa nifas hari ke-1 sampai hari ke-14 dan sedang memberikan ASI kepada bayinya.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengkajian awal, pemberian edukasi kesehatan, demonstrasi dan praktik langsung, pendampingan individual, serta monitoring dan evaluasi. Pengkajian awal dilakukan melalui wawancara mengenai pengalaman menyusui, keluhan yang dialami ibu, kondisi payudara dan puting, serta observasi terhadap posisi dan teknik pelekatan bayi ketika menyusui.

Berdasarkan pengkajian awal, ditemukan bahwa sebagian ibu masih mengalami kesulitan dalam menerapkan posisi dan pelekatan menyusui yang tepat. Beberapa ibu juga belum memahami frekuensi menyusui yang dianjurkan, cara mengosongkan payudara secara efektif, serta langkah perawatan payudara untuk mencegah bendungan ASI dan puting lecet. Keluhan yang ditemukan antara lain payudara terasa penuh atau tegang, nyeri saat menyusui, puting terasa perih, serta kekhawatiran bahwa produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi.

Setelah pengkajian awal, ibu memperoleh edukasi mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan bendungan ASI dan puting lecet. Edukasi juga mencakup posisi menyusui yang benar, teknik pelekatan bayi, frekuensi menyusui, cara melepaskan isapan bayi, perawatan payudara, serta tindakan yang dapat dilakukan apabila payudara terasa penuh atau nyeri.

Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan menyesuaikan kondisi ibu dan bayi masing-masing. Tim pengabdian memperagakan cara memosisikan tubuh ibu dan bayi, memastikan sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi, serta mengamati tanda bahwa bayi telah menyusui secara efektif. Selain itu, ibu diberikan contoh perawatan payudara berupa pijat payudara ringan, kompres hangat sebelum menyusui, kompres dingin setelah menyusui apabila terjadi pembengkakan, serta cara menjaga kebersihan puting.

Selama praktik, setiap ibu memperoleh kesempatan untuk menerapkan teknik yang telah diperagakan. Tim pengabdian memberikan koreksi secara langsung apabila posisi badan bayi, posisi kepala, atau pelekatan mulut bayi belum tepat. Pendampingan secara individual membantu ibu menyesuaikan teknik menyusui dengan kondisi payudara, kenyamanan, serta kebutuhan masing-masing bayi.

Monitoring dilakukan melalui kunjungan lanjutan dan komunikasi menggunakan telepon atau WhatsApp. Monitoring bertujuan mengetahui perkembangan keluhan, kemampuan ibu menerapkan teknik menyusui, kondisi payudara dan puting, serta kenyamanan ibu selama memberikan ASI.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu mengenai pencegahan bendungan ASI dan puting lecet. Sebelum edukasi, sebagian ibu belum dapat menjelaskan penyebab bendungan ASI, pentingnya pengosongan payudara, maupun prinsip pelekatan yang tepat. Setelah kegiatan, ibu mampu menyebutkan langkah-langkah pencegahan, mengenali tanda awal masalah laktasi, dan menjelaskan tindakan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri.

Peningkatan juga terlihat pada keterampilan menyusui. Setelah memperoleh demonstrasi dan koreksi langsung, sebagian besar ibu mampu memosisikan bayi dengan lebih baik. Kepala dan tubuh bayi berada dalam satu garis, tubuh bayi menghadap ke arah ibu, mulut bayi terbuka lebar, serta dagu bayi menyentuh payudara. Perbaikan pelekatan tersebut membuat proses menyusui menjadi lebih efektif dan mengurangi tekanan berlebihan pada puting.

Keluhan payudara penuh, tegang, dan nyeri juga menunjukkan penurunan setelah ibu menerapkan frekuensi menyusui yang lebih teratur, mengosongkan payudara secara bergantian, serta melakukan kompres dan pijat payudara ringan. Pada ibu yang mengalami keluhan puting perih atau lecet, koreksi pelekatan membantu mengurangi rasa sakit ketika menyusui. Ibu juga mulai memahami bahwa rasa nyeri yang menetap bukan merupakan kondisi yang harus selalu ditoleransi, melainkan perlu dievaluasi untuk mengetahui ketepatan posisi dan pelekatan bayi.

Selain perubahan pengetahuan dan keterampilan, pendampingan memberikan dampak terhadap kondisi psikologis ibu. Ibu merasa lebih tenang, percaya diri, dan tidak mudah khawatir ketika menghadapi perubahan pada payudara selama masa nifas. Adanya kesempatan berkonsultasi secara langsung maupun melalui WhatsApp membuat ibu merasa memperoleh dukungan selama proses adaptasi menyusui.

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendampingan berbasis *homecare* dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu *postpartum* dalam mencegah bendungan ASI dan puting lecet. Pendekatan *homecare* memungkinkan edukasi diberikan sesuai dengan kondisi ibu, bayi, lingkungan rumah, serta permasalahan menyusui yang dialami secara individual.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena materi tidak hanya disampaikan melalui penjelasan lisan, tetapi juga melalui demonstrasi dan praktik langsung. Metode tersebut membantu ibu memahami hubungan antara posisi menyusui, pelekatan bayi, pengosongan payudara, dan munculnya keluhan laktasi. Hasil ini sejalan dengan Haryono dkk. (2025), yang menjelaskan bahwa edukasi, demonstrasi *breast care*, dan pendampingan langsung dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu *postpartum*.

Perbaikan teknik menyusui menjadi salah satu hasil penting dalam kegiatan ini. Pelekatan yang kurang tepat dapat menyebabkan tekanan berlebihan pada puting sehingga memicu rasa nyeri dan luka. Sebaliknya, pelekatan yang baik memungkinkan bayi mengisap ASI secara efektif dan membantu pengosongan payudara. Kondisi tersebut dapat mengurangi risiko penumpukan ASI yang menjadi penyebab bendungan payudara. Temuan ini mendukung hasil Hayuningsih dan Taufik (2025), yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan teknik menyusui dan kejadian puting lecet pada ibu nifas.

Penerapan perawatan payudara juga membantu ibu mengurangi keluhan payudara penuh dan tidak nyaman. Kompres hangat sebelum menyusui membantu memperlancar aliran ASI, sedangkan kompres dingin setelah menyusui dapat membantu mengurangi pembengkakan.

Pijat payudara ringan dan pengosongan payudara secara teratur turut mendukung kelancaran proses laktasi. Hal ini sejalan dengan Saragih dan Zulfa (2025) serta Budiati dan Rachmawati (2024), yang menjelaskan manfaat tindakan nonfarmakologis dalam mengurangi gejala bendungan ASI dan trauma puting.

Menurut Huda et al. (2022) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 22 penelitian dengan 3.681 ibu *postpartum* menunjukkan bahwa intervensi edukasi menyusui secara signifikan menurunkan kejadian bendungan ASI, mengurangi nyeri payudara, serta meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Intervensi yang menggabungkan edukasi teori dan praktik keterampilan menyusui terbukti lebih efektif dibandingkan edukasi tanpa praktik. Temuan tersebut mendukung kegiatan pendampingan *homecare* yang dilakukan karena pemberian edukasi, demonstrasi teknik menyusui, serta koreksi langsung dapat membantu ibu meningkatkan kemampuan dalam mencegah masalah laktasi (Huda et al. (2022).

Pendampingan individual memberikan kesempatan kepada ibu untuk memperoleh koreksi langsung. Hal tersebut penting karena setiap ibu memiliki kondisi payudara, bentuk puting, pengalaman menyusui, dan tingkat kepercayaan diri yang berbeda. Pendampingan yang bersifat personal juga membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi masalah lebih awal sebelum berkembang menjadi bendungan ASI berat, mastitis, atau penghentian pemberian ASI.

Kegiatan *homecare* turut memberikan dukungan emosional bagi ibu *postpartum*. Masalah laktasi sering menimbulkan kecemasan karena ibu merasa tidak mampu menyusui atau khawatir kebutuhan bayi tidak terpenuhi. Dukungan, penjelasan, dan komunikasi berkelanjutan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam memberikan ASI. Layanan *homecare* menjadi relevan di wilayah perkotaan karena dapat mengatasi keterbatasan akses konseling menyusui secara langsung dan memberikan bantuan pada saat ibu membutuhkannya.

Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan telah mendukung pencapaian indikator keberhasilan berupa peningkatan pengetahuan, perbaikan teknik menyusui, penurunan keluhan bendungan ASI dan puting lecet, serta peningkatan kenyamanan ibu dalam menyusui. Namun, keberlanjutan hasil tetap membutuhkan dukungan keluarga, pemantauan tenaga kesehatan, dan konsistensi ibu dalam menerapkan teknik yang telah diajarkan

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendampingan ibu *postpartum* dalam pencegahan bendungan ASI dan puting lecet melalui layanan *homecare* telah terlaksana dengan baik. Kegiatan dilakukan melalui pengkajian awal, edukasi kesehatan, demonstrasi perawatan payudara, praktik teknik menyusui, pendampingan individual, serta monitoring dan evaluasi.

Pendampingan yang diberikan membantu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai penyebab, tanda, dan pencegahan bendungan ASI serta puting lecet. Keterampilan ibu dalam menerapkan posisi dan pelekatan menyusui juga mengalami perbaikan. Selain itu, ibu menjadi lebih mampu melakukan perawatan payudara secara mandiri, mengenali tanda awal gangguan laktasi, serta menentukan tindakan sederhana yang dapat dilakukan di rumah.

Setelah pendampingan, keluhan payudara penuh, tegang, nyeri, dan ketidaknyamanan saat menyusui menunjukkan perbaikan. Ibu juga merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam memberikan ASI kepada bayinya. Dengan demikian, pendampingan berbasis *homecare* dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mencegah masalah laktasi dan mendukung keberhasilan pemberian ASI.

PUSTAKA

- Anggriani, Yunita; Kariny, Elsy Juni Andri; Besmaya, Beniqna Maharani, dkk. (2025). Pengaruh Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) Untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Medicare*, 4(3), 449-458. 10.62354/jurnalmedicare.v4i3.225
- Budiati, T., & Rachmawati, I. N. (2024). Management of Breast and Nipple Problems in Breastfeeding: Systematic Review. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 18(1), 47-61. <https://doi.org/10.12928/dpphj.v18i1.10274>
- Haryono N., Ladyvia F., Khaerunisa I., Meha M., Kurniawati K. (2025). Education and Assistance on Breast Care for Postpartum Mothers to Prevent Breast Engorgement and Improve Breastfeeding Success. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 5(2), 369-374. <https://doi.org/10.35451/81wlac94>
- Hayuningsih, Sri; Taufik, Afifah. (2025). Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Primipara Tentang Teknik Menyusui Dengan Kejadian Putting Susu Lecet di PMB Dian Awi Anngraeni. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3372-3382.
- Huda, M. H., Chipojola, R., Lin, Y. M., Lee, G. T., Shyu, M. L., & Kuo, S. Y. (2022). The Influence of Breastfeeding Educational Interventions on Breast Engorgement and Exclusive Breastfeeding: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Human Lactation*, 38(1), 156–170. <https://doi.org/10.1177/08903344211029279>
- Meihartati, Tuti. (2017). Hubungan Antara Hubungan Antara Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI (Engorgement) pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 19-24. <https://doi.org/10.31101/jkk.154>
- Safitriana, S., Budiati, T., & Rachmawati, I. N. (2024). Management of breast and nipple problems in breastfeeding mothers: Systematic review. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 18(1), 47–61. <https://doi.org/10.12928/dpphj.v18i1.10274>
- Saragih, L. I., & Zulfa, S. Z. (2025). Asuhan Berkesinambungan Pada Ny. T dengan Kompres Hangat Payudara untuk Mengatasi Bendungan ASI Pada Masa Nifas Di PMB Lely Indriany. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(3), 718–724.

<https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.580>

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.

Yesika, Inosensia., et al. (2021). Pengalaman Ibu dengan Putting Lecet Terhadap Keberlanjutan Menyusui. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), 118-128.
<https://doi.org/10.47522/jmk.v3i2.87>