

**PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN PAYUDARA UNTUK  
MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III**

***HEALTH EDUCATION REGARDING BREAST CARE IN THE TO IMPROVE THE  
KNOWLEDGE AND SKILLS OF PREGNANT WOMEN IN THE III***

**Asrifa Sefana Putri<sup>1</sup>, Senja Atika Sari HS<sup>2</sup>, Nia Risa Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: [asrifasefanaputri@gmail.com](mailto:asrifasefanaputri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan trimester III berlangsung mulai minggu ke 28 atau bulan ke-7. Kehamilan trimester III, sekresi yang kaya akan imunoglobulin tampak memenuhi alveolus, payudara semakin padat karena retensi air, lemak serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara agar pada waktunya ibu dapat memberikan ASI. Perawatan payudara adalah salah satu metode melancarkan ASI dengan merangsang sel-sel payudara untuk menjaga kebersihan payudara atau *hygiene* payudara ibu agar tidak terjadi infeksi, melancarkan suplai darah (merangsang sel-sel payudara), mampu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, menghindari penyumbatan saluran ASI, menjaga payudara tetap steril karena saat melakukan pemberian ASI, *mamae* bersentuhan langsung ke mulut bayi saat menyusui, mencegah puting agar tidak sakit dan tidak terjadi peradangan payudara, melenturkan puting agar tidak melepuh dan menonjolkan puting. Tujuan penerapan menggambarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara. Metode penerapan rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus dengan dua orang Ibu hamil trimester III. Hasil penerapan tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara kedua subyek sama yaitu kategori kurang ( $\leq 55\%$ ). Setelah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan kedua ibu meningkat. Kedua subyek memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik (100%). Kesimpulan penerapan yaitu implementasi pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III. Perawat mampu memotivasi ibu untuk dapat melakukan perawatan payudara untuk melancarkan ASI.

Kata Kunci: Hamil, Pendidikan Kesehatan, Perawatan Payudara

**ABSTRACT**

*The third trimester of pregnancy takes place from the 28th week or the 7th month of pregnancy. In the third trimester of pregnancy, secretions rich in immunoglobulin appear to fill the alveoli, the breasts become denser due to retention of water, fat and the development of breast glands so that in time the mother can provide breast milk. . Breast care is one method of facilitating breast milk by stimulating breast cells to maintain the cleanliness of the breast or hygiene of the mother's breasts to prevent infection, improving blood supply (stimulating breast cells), being able to facilitate and increase breast milk production, avoiding blockage of breast milk ducts. , keeping the breasts sterile because when breastfeeding, the mother is in direct contact with the baby's mouth while breastfeeding, preventing the nipples from getting sore and inflammation of the breasts, flexing the nipples so they don't blister and making the nipples stand out. The application objectives Describe the level of knowledge and skills of pregnant women in the third trimester about breast care. Implementation Methodis the design of the scientific paper uses a case study design with two third trimester pregnant women. The result is level of maternal knowledge before implementing health education regarding breast care for both subjects was the same, namely in the poor category ( $\leq 55\%$ ). After the implementation of education, the health of both mothers improved. Both subjects had a level of knowledge in the good category (100%). The conclusion is Implementation of health education about breast care can increase the knowledge of pregnant women in the third trimester. Nurses are able to motivate mothers to carry out breast care to facilitate breastfeeding.*

*Keywords: Pregnant, Health Education, Breast Care*

## PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III berlangsung mulai minggu ke 28 atau bulan ke-7 kehamilan. Trimester ketiga sering disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan. Pada periode ini ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ibu menjadi tidak sabar menunggu kehadiran bayi<sup>1</sup>.

Tahun 2022 jumlah ibu nifas yang menyusui bayinya adalah 17,3 %, ibu yang tidak menyusui bayinya sama sekali 20,7% dan ibu yang berhenti menyusui bayinya sebesar 62%. Angka yang paling tinggi adalah ibu nifas yang berhenti menyusui bayinya sebelum selesai masa nifas dengan bukti bahwa 79,3 % mengalami puting lecet, 5,8% mengalami pembendungan ASI, 12,5% ASI tidak lancar dan 2,4 % mengalami masalah payudara atau mastitis lagi<sup>2</sup>. Menurut Dinas Kesehatan tahun 2021 sebagian besar wilayah memiliki tingkat pemberian ASI di bawah normal. Ibu yang lalai memberikan ASI secara selektif kepada bayinya merupakan akibat dari proses menyusui yang tidak tepat sehingga sering mengalami efek buruk berupa nyeri dan puting yang mastitis<sup>3</sup>.

Pada kehamilan trimester III, sekresi yang kaya imunoglobulin tampak memenuhi alveolus. Payudara semakin padat karena retensi air, lemak serta berkembangnya kelenjar-kelenjar payudara untuk

mempersiapkan payudara agar pada waktunya ibu dapat memberikan ASI<sup>4</sup>.

Perawatan payudara adalah salah satu metode melancarkan ASI dengan merangsang sel-sel payudara. Rangsangan yang bisa dilakukan berupa pengurutan dan pemijatan serta kompres menggunakan air hangat dan air dingin yang dilakukan secara bergantian. Perawatan payudara merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan terutama pada masa nifas. Selama kehamilan sampai menyusui, sangat penting untuk merawat payudara dengan baik dan harus dilakukan sesegara mungkin<sup>5</sup>.

Payudara akan berubah warna sebelum hamil dan areola akan berubah warna menjadi coklat dan mengembang selama kehamilan dan menyusui. Tujuan perawatan payudara adalah untuk menjaga kebersihan payudara atau *hygiene* payudara ibu agar tidak terjadi infeksi, melancarkan suplai darah (merangsang sel-sel payudara), mampu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI, menghindari penyumbatan saluran ASI, menjaga payudara tetap steril karena saat melakukan pemberian ASI, *mamae* bersentuhan langsung ke mulut bayi saat menyusui, mencegah puting agar tidak sakit dan tidak terjadi peradangan payudara, melenturkan puting agar tidak melepuh dan menonjolkan puting<sup>5</sup>.

Salah satu cara untuk meningkatkan peran aktif ibu dalam melakukan perawatan

payudara selama kehamilan adalah dengan meningkatkan pengetahuan ibu melalui pendidikan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: tingkat pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Tingkat pendidikan, semakin tinggi tingkat pendidikan semakin mudah seseorang menerima informasi<sup>6</sup>.

Tujuan penerapan adalah menggambarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara.

### METODE

Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus terkait implementasi pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara pada masa nifas untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III.

Penerapan pendidikan kesehatan ini telah dilakukan di Puskesmas Iringmulyo Kecamatan Metro Timur pada tanggal 21-29 Mei 2024 dengan surat laik etik Nomor: 079/AKPER-LE/AKDW/V/2024. Instrumen penerapan yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuisisioner tentang perawatan payudara diadopsi dari Khadijah (2024) sebanyak 11 soal. Alat peraga yang digunakan adalah booklet, SOP perawatan payudara dan lembar observasi.

## HASIL

### 1. Identitas Responden

Tabel 1 Distribusi Responden

Identitas	Responden I	Responden II
Nama	Ny. S	Ny. W
Umur	24 tahun	32 tahun
Tanggal pengkajian	21-22 Mei 2024	28-29 Mei 2024
Pendidikan	S1	S1
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Jumlah anak	1	2
	Anak pertama (usia kehamilan 36 minggu)	Anak kedua (usia kehamilan 35 minggu)
Status Gravida	G1P0A0	G2P1A0
Mengetahui tentang perawatan payudara	Subyek belum pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara	Subyek belum pernah mendapatkan informasi tentang perawatan payudara. Ketika anak pertama masih menyusui, reponden mengalami lecet puting dan dilakukan perawatan dengan memberikan <i>baby oil</i> .

Dari tabel diatas diketahui bahwa kedua subyek memiliki usia dan jumlah anak yang berbeda. Subyek I berusia 24 tahun dan baru hamil anak pertama (usia kehamilan 36 minggu) sedangkan subyek II berusia 32 tahun dan sedang hamil anak kedua (usia kehamilan 35 minggu). Kedua subyek memiliki tingkat pendidikan dan pekerjaan yang sama dengan tingkat pengetahuan kurang ( $\leq 55\%$ ).

**2. Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Payudara**

Tabel 2 Pengetahuan Ibu tentang Perawatan Payudara Sebelum dan Sesudah Penerapan Pendidikan Kesehatan

Subyek	Sebelum			Sesudah		
	Nilai	%	Katogori	Nilai	%	Kategori
	Benar			Benar		
Subyek I	5/11	45,45	Kurang	11/11	100	Baik
Subyek II	6/11	54,54	Kurang	11/11	100	Baik

Dari hasil tersebut ditemukan perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberi penerapan pendidikan kesehatan. Hasil pengkajian sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan, pengetahuan subyek I dan subyek II berada pada tingkat pengetahuan kurang ( $\leq 55\%$ ). Setelah dilakukan penerapan

pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara terhadap ibu hamil trimester III menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan kedua subyek meningkat menjadi baik (100%). Peningkatan pengetahuan subyek I lebih besar (54,55%) dibandingkan responden II (45,46%)

Tabel 3 Rekapitulasi Keterampilan Melakukan Perawatan Payudara

Pelaksanaan perawatan payudara	Keterampilan Ibu			
	Subyek I		Subyek II	
	Hari 1	Hari 2	Hari 1	Hari 2
Cuci tangan dengan bersih	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
Melepaskan baju	√	√	√	√
Meletakkan handuk di bahu dan pangkuan	√	√	√	√
Menyiapkan 2 bola kapas, tuangkan <i>baby oil</i> /minyak kelapa kemudian kompres kedua puting menggunakan minyak kelapa/ <i>baby oil</i> selama $\pm 2-3$ menit, kemudian angkat dengan memutar dari dalam ke arah luar	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
Pengurutan Pertama				
a. Melicinkan kedua telapak tangan dengan <i>baby oil</i> /minyak kelapa	√	√	√	√
b. Tempatkan kedua telapak tangan di antara payudara dengan jari-jari menghadap ke bawah	√	√	√	√
c. Urut ke arah atas payudara	√	√	√	√
d. Urut ke arah samping bagian luar	√	√	√	√
e. Memutar ke bagian bawah payudara	√	√	√	√
f. Telapak melintang sehingga menyangga payudara. Kedua tangan dilepaskan dari payudara sambil dihentakkan	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√

Pelaksanaan perawatan payudara	Keterampilan Ibu			
	Subyek I		Subyek II	
	Hari 1	Hari 2	Hari 1	Hari 2
g. Melakukan terus pengurutan ke bawah dan melintang. Lakukan gerakan 20-30 kali	√	√	√	√
Pengurutan kedua				
a. Pengurutan kedua menyokong payudara kiri dengan satu tangan. Tangan kiri menyangga payudara kiri, lalu diurut dengan kepalan tangan kanan dari atas ke arah puting	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
b. Urut dari samping kanan ke arah puting dari samping kanan	√	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
c. Urut dari arah kanan ke arah puting kiri	√	√	√	√
d. Urut dari bawah ke arah puting	√	√	√	√
e. Melakukan gerakan 20-30 kali untuk setiap payudara	√	√	√	√
Pengurutan Ketiga				
a. Pengurutan ketiga menyokong payudara kiri dengan tangan kiri kemudia dua atau tiga jari tangan kanan membuat gerakan secara melingkar dan menekan dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu di seluruh bagian payudara	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
b. Lakukan gerakan ini 20-30 kali untuk tiap payudara	√	√	√	√
c. Goyang-goyang kedua payudara sebanyak 5 kali	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
Pengompresan				
a. Kompres payudara dengan <i>washlap</i> /handuk menggunakan air hangat selama 2 menit bergantian pada kedua payudara	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√
b. Ganti kompres dengan air dingin. Lakukan secara bergantian sebanyak 3 kali diakhiri dengan kompres hangat	√ (Dilakukan dengan bantuan)	√		√
Mengeringkan dengan handuk	√	√	√	√
Memakai BH khusus untuk menyusui (BH yang menyangga payudara)	√	√	√	√
Persentase (%)	100 % tetapi 8/23 = 34,78 % dilakukan dengan bantuan	100 % dilakukan tanpa bantuan	100 % tetapi 8/23 = 34,78 % dilakukan dengan bantuan	100 % dilakukan tanpa bantuan
Dari tabel di atas diketahui bahwa pada hari pertama kedua subyek mampu melakukan perawatan payudara dengan baik (100%) tetapi dengan bantuan 34,78%, pada hari	selanjutnya	kedua	subyek	mampu
	melakukan	perawatan	payudara	secara
	mandiri	dengan	baik	(100%)

## PEMBAHASAN

### 1. Kriteria Subyek

#### a. Usia

Subyek dalam penerapan ini (subyek I berusia 24 tahun, dan subyek II berusia 32 tahun). Kedua subyek berada pada usia produktif yaitu usia 20-35 tahun, usia yang memungkinkan mereka masih mampu untuk mendapatkan informasi dan bisa mengingat kembali. Pada usia ini alat-alat reproduksi sudah matang dan aman untuk kehamilan dan persalinan serta kondisi emosi, mental dan psikologis telah siap untuk menjadi seorang ibu. Pada usia produktif inilah seseorang harus mampu untuk lebih kreatif lagi dalam berfikir dan bertindak<sup>7</sup>.

Semakin bertambah umur seseorang akan semakin memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan diri dengan mencari informasi lewat media apapun untuk meningkatkan pengetahuannya. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir, semakin bertambah usia seseorang semakin matang pola pikirnya sehingga pengetahuannya yang diperoleh semakin membaik<sup>6</sup>. Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan. Walaupun kedua subyek berada pada kategori usia yang berbeda tetapi tingkat pengetahuan kedua subyek sama. Sebelum dilakukan pendidikan

kesehatan, subyek I dengan usia yang lebih muda memiliki tingkat pengetahuan sama dengan dsubyek II dengan usia yang lebih tua.

#### b. Pendidikan

Kedua subyek memiliki tingkat pendidikan yang sama, yaitu memiliki tingkat pendidikan S1. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan formal dan non formal, bahwa seseorang dengan pendidikan tinggi maka seseorang dapat semakin luas pengetahuannya. Tapi ketika tingkat pendidikan rendah akan menghambat penerimaan informasi dan nilai-nilai yang diperkenalkan<sup>8</sup>.

Ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan lebih meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang perawatan payudara, dimana daya tangkap ibu hamil trimester III yang berpendidikan tinggi akan lebih baik dalam mengolah suatu informasi mengenai perawatan payudara dari pada ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan lebih luas jika dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan rendah. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang terhadap pola pikir, pola hidup terutama dalam memotivasi diri. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang

makin mudah menerima informasi<sup>9</sup>. Tingkat pendidikan tidak mempengaruhi tingkat pengetahuan. Kedua subyek memiliki tingkat pendidikan yang sama dengan tingkat pengetahuan yang sama juga.

c. Pekerjaan

Kedua subyek memiliki pekerjaan yang sama yaitu sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Setiap orang harus dapat bergaul dengan orang lain, setiap orang harus bergaul dengan teman sejawat maupun berhubungan dengan atasan, maka semakin banyak informasi yang didapat untuk menambah pengetahuan seseorang. Pekerjaan dapat mempengaruhi sebagian aspek kehidupan seseorang termasuk pemeliharaan kesehatan<sup>6</sup>.

Ibu rumah tangga mempunyai banyak waktu luang untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar mencari informasi baik dengan tetangga, sahabat, ataupun saudara yang sudah pernah melahirkan. Selain itu juga karena semakin berkembangnya teknologi ibu yang tidak bekerja juga bisa mendapatkan informasi kesehatan dengan baik dengan mengakses internet, menonton televisi dan mendengarkan radio serta bisa juga dengan membaca buku, majalah, koran dan lain-lain. Banyaknya

sumber informasi yang diperoleh maka sangat mendukung pemahaman mereka tentang perawatan payudara. Pekerjaan tidak mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kedua subyek memiliki pekerjaan yang sama yaitu dengan tingkat pengetahuan yang sama.

d. Status gravida

Subyek I baru hamil anak pertama dengan kehamilan usia 36 minggu, subyek II memiliki 1 orang anak dan hamil anak kedua usia 35 minggu. Status gravida adalah jumlah total kehamilan yang dialami oleh ibu. Seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin akan mengalami masalah ketika menyusui dikarenakan tidak mengetahui cara menyusui dengan benar. Apabila ibu mendengarkan dan memiliki pengalaman menyusui yang kurang baik maka akan membuat ibu merasa takut untuk memberikan ASI kepada bayinya sehingga ibu yang telah melahirkan sebelumnya akan rutin melakukan perawatan payudara agar pada kelahiran anak selanjutnya masalah dalam menyusui tidak dirasakan kembali<sup>10</sup>. Paritas mempengaruhi pengetahuan seseorang. Subyek II dengan jumlah anak yang lebih banyak memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan subyek I yang sedang hamil anak pertama.

## **2. Pengetahuan Ibu Sebelum dilakukan Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Payudara**

Sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan, pengetahuan kedua subyek tentang perawatan payudara berada pada tingkat pengetahuan kurang ( $\leq 55\%$ ). Pada subyek I pengetahuan kurang karena subyek belum memiliki pengalaman tentang perawatan payudara sebelumnya dan kurang memiliki rasa ingin tahu. Pada subyek II pengetahuan kurang karena kurangnya rasa ingin tahu dan jarang nya subyek datang mengikuti kelas ibu hamil dan pergi ke poskeskel terdekat. Menurut asumsi penulis, kedua responden memiliki waktu luang untuk mencari informasi mengenai perawatan. Semakin berkembangnya teknologi ibu yang tidak bekerja bisa mendapatkan informasi kesehatan dengan baik dengan mengakses internet, menonton televisi dan poskeskel puskesmas serta bisa juga dengan membaca buku, majalah, koran dan lain-lain. Banyak sumber informasi yang diperoleh maka sangat mendukung pemahaman mereka tentang perawatan payudara.

## **3. Pengetahuan Ibu Setelah dilakukan Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Payudara**

Tingkat pengetahuan setelah pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara terjadi peningkatan pada kedua subyek. Tingkat pengetahuan kedua subyek

meningkat menjadi baik (100%). Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI. Dengan melakukan perawatan payudara yang tepat diharapkan ibu merasa lebih nyaman. Perawatan payudara dapat dilakukan dua kali sehari, yaitu pada saat mandi pagi dan mandi sore<sup>11</sup>.

Tujuan perawatan payudara pada ibu hamil trimester III yaitu untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI, menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi, menghindari puting susu yang sakit dan infeksi payudara, menjaga keindahan bentuk payudara, memperbanyak produksi ASI dan mengetahui adanya kelainan<sup>12</sup>.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tingkat pengetahuan pada subyek adalah usia, pendidikan, informasi/ media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, dan pengalaman. Penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III yang dilakukan di Puskesmas Iringmuyo Kecamatan Metro Timur dapat meningkatkan tingkat pengetahuan ibu.

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara pada ibu hamil trimester III mampu meningkatkan pengetahuan kedua responden. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan penerapan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara kedua subyek sama yaitu kategori kurang ( $\leq 55\%$ ). Tingkat pengetahuan setelah dilakukan penerapan pendidikan kesehatan kedua ibu meningkat. Kedua subyek memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik (100%).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dartiwen & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Keperawatan Kebidanan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
2. Hatini, E. E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Penerbit Wineka Media.
3. Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan Volume 7, 2023*. Jakarta: Badan Pusat statistik.
4. Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Enggar, Musyahida & Parti. (2022). *Perawatan Payudara untuk Meningkatkan Produksi ASI*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
6. Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. In A. Suslia (Ed), *Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
8. Andayani, D & Fatuhu, M. S. (2022). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara di Puskesmas Praya Kabupaten Lombok Tengah. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, Vol. 4 No. 3, hal 976-990. . <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/15874>
9. Rahayu, T & Ernawati, E. (2020). Pengetahuan tentang Perawatan Payudara dengan Perilaku dalam Perawatan Payudara pada Ibu Nifas. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan (Internet)*, 9(1); 79-8.
10. Prihandani, Q. R., Khayana, F. N & Marfu'ati, N. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif di Kecamatan Kamal, Jawa Timur. *J Medica Arter (Med-Art)*, 3(2). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt/article/view/8811>.
11. 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 Tahun 2018. *Jurnal Peneliti dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, Vol. 3, No. 1. Diakses melalui <https://download.garuda.kemdikbud.go.id> pada tanggal 12 mei 2024.
12. Saryono, D. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.