

PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG PERAWATAN PAYUDARA DI BPM ROFINGAH FATMAWATI SRAGEN

Nur Hikmah, Ida Kurniawati
Universitas Duta Bangsa Surakarta
nur_hikmah@udb.ac.id

Abstrak

Perawatan payudara setelah melahirkan agar payudara bersih, dan tidak *Intervared*. Menurut Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia SDKI menunjukkan bahwa 20% ibu mengalami mastitis, abses payudara dan puting susu lecet. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara.

Metode penelitian menggunakan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability, accidental sampling*. Alat pengukuran data menggunakan kuesioner tertutup. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan rumus persentase.

Hasil pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dalam kategori baik yaitu 8 responden (32,00%), Dan kategori cukup 12 responden (48,00%). Serta kategori kurang 5 responden (20,00%).

Simpulan penelitian pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara pada ibu nifas mayoritas cukup.

Kata kunci: Pengetahuan, Ibu Nifas, Perawatan Payudara

Abstract

Breast care after childbirth so that the breasts are clean, and not Intervared. According to the Indonesian Demographic and Health Survey, the IDHS showed that 20% of mothers had mastitis, breast abscess and sore nipples. The purpose of the study was to determine the knowledge of postpartum mothers about the impact of not doing breast care.

The research method uses descriptive. The sample in this study were 25 postpartum mothers. The sampling technique used was non-probability, accidental sampling. The data measurement tool uses a closed questionnaire. Data analysis used univariate analysis with percentage formula.

The results of postpartum mothers' knowledge about breast care were in the good category, namely 8 respondents (32.00%), and the category was sufficient for 12 respondents (48.00%). And the category of less than 5 respondents (20.00%).

The conclusion of the research is that the majority of postpartum mothers' knowledge about breast care for postpartum mothers is sufficient.

Keywords: Knowledge, Postpartum Mothers, Breast Care

PENDAHULUAN

Bagi seorang wanita payudara adalah organ tubuh yang sangat penting bagi berlangsungnya perkembangan bayi yang baru dilahirkan. Payudara secara natural

akan mengeluarkan ASI (Air Susu Ibu) setelah melahirkan. Perawatan payudara setelah melahirkan agar payudara bersih, dan tidak *Intervared* (puting tidak menonjol atau tidak masuk kedalam Berbagai masalah yang dapat muncul dari tidak dilakukannya perawatan payudara atau perawatan yang salah pada payudara misalnya seperti payudara bengkak, puting payudara lecet (Kristiyansari,2012).

Data WHO menunjukkan bahwa 57% ibu mengalami kejadian masalah payudara terutama yang diderita oleh ibu adalah puting susu lecet atau nyeri disekitar payudara. Menurut Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia SDKI menunjukkan bahwa 20% ibu mengalami mastitis, abses payudara dan puting susu lecet (Depkes RI, 2011). Di Jawa Tengah diperoleh data 1 - 3 dari 100 ibu yang menyusui, mengalami bendungan ASI pada ibu nifas (Dinkes Jateng 2012). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen (2013) ada 35% Ibu yang mengalami mastitis dan puting susu lecet.

Dampak dari puting susu lecet, mastitis ini akan menghambat pemberian ASI terhadap bayi, padahal pemberian ASI yang kurang akan menyebabkan terjadinya penghambatan pertumbuhan sel – sel otak, kekurangan nutrisi, menghambat pertumbuhan, dan juga dapat menghambat perkembangan sistem saraf pada bayi (Sekartini,2010).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb di desa Trobayan Kalijambe Sragen, didapatkan ada 120 Ibu Nifas. Dengan Ibu yang mengalami masalah payudara ada 30 Ibu Nifas. Yang meliputi mastitis, puting susu lecet. Menurut survey dengan cara wawancara pada 8 Ibu Nifas, 5 diantaranya tidak mengetahui tentang perawatan payudara dan 3 orang hanya mengetahui tentang perawatan payudara dengan cara dikompres, dibersihkan putingnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb Sragen.

METODE

Metode penelitian menggunakan deskriptif. Variabel pada penelitian ini adalah pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara. Menurut Notoatmodjo (2012) sampel adalah bagian dari populasi yang di anggap mewakili populasinya. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah ibu nifas di BPM Rofingah Fatmawati Trobayan Kalijambe Sragen dengan jumlah 25 ibu nifas. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability* sampling yaitu pengambilan sampel yang tidak didasarkan atas kemungkinan yang dapat diperhitungkan menjadi sampel. Penelitian ini peneliti menggunakan *sampling Accidental* yaitu dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih 1 jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat* yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel Menurut Ariani (2014) setelah seluruh data yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk tabel kemudian

diolah dengan menggunakan perhitungan presentase dengan rumus distribusi frekuensi untuk setiap alternatif jawaban per item pertanyaan yaitu dengan membagi frekuensi jawaban (f) dengan jumlah skor seluruh item soal (N) dan di kalikan 100 % dengan rumus

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

- P = Prosentase
 N = Jumlah pertanyaan
 f = Jumlah jawaban benar

Hasil perhitungan presentase tentang tingkat pengetahuan dimasukkan kedalam standar kriteria objektif (Wawan dan Dewi, 2011).

Kriteria :

- a. Baik = 76 – 100 %
 b. Cukup = 56 – 75 %
 c. Kurang = < 56 %

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik umur responden

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	< 20 tahun	14	56 %
2	20– 35 tahun	11	44 %
3	> 35 tahun	0	0 %
Jumlah		25	100%

Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas berusia < 20 tahun sebanyak 14 (56 %).

b. Pendidikan

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik pendidikan responden

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	Dasar	7	28 %
2	Menengah	18	72 %
3	Perguruan tinggi	0	0 %
Jumlah		25	100%

Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas pendidikan terakhir adalah SMA yaitu sebanyak 18 orang (72%).

c. Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan responden

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak Bekerja	4	16 %
2	Bekerja	21	84 %
Jumlah		25	100 %

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas adalah bekerja yaitu sebanyak 21 orang (84%)

d. Informasi

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden memperoleh informasi

No	Memperoleh Informasi	Frekuensi	Presentase
1	Pernah memperoleh informasi	20	80%
2	Tidak memperoleh informasi	5	20%
Jumlah		25	100 %

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas mendapat informasi dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak 20 orang (80%).

2. Hasil Analisa Data

a. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

Tabel 5 Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	8	32,00%
2	Cukup	12	48,00%
3	Kurang	5	20,00%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan table 5 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu nifas memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 12 responden (48,00%).

b. Pengetahuan ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	7	28,00%
2	Cukup	0	0,00%
3	Kurang	18	72,00%
Jumlah		25	100%

Dari tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 25 ibu nifas mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara yang kurang yaitu 18 responden (72,00%).

c. Pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara

Tabel 7 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	16	64,00%
2	Cukup	7	28,00%
3	Kurang	2	8,00%
Jumlah		25	100%

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara baik yaitu 16 responden (40,00%).

d. Pengetahuan ibu nifas tentang teknik dan alat perawatan payudara

Tabel 8 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan ibu nifas tentang teknik dan alat perawatan payudara

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	10	40,00%
2	Cukup	11	44,00%
3	Kurang	4	16,00%
Jumlah		25	100%

Dari tabel 8 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas pengetahuan cukup yaitu 11 responden (44,00%).

e. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	13	52,00%
2	Cukup	4	16,00%
3	Kurang	8	32,00%
Jumlah		25	100%

Dari tabel 9 dapat dilihat bahwa dari 25 responden mayoritas pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara baik yaitu 13 responden (52,00%).

Pembahasan

1. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara menunjukkan hasil pengetahuan cukup sebanyak 12 responden (48,00%), pengetahuan baik sebanyak 8 responden (32,00%), dan pengetahuan kurang sebanyak 5 responden (20,00%). Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “ *why* ” dan “ *how* ”, misalnya mengapa air mendidih bila dipanaskan, mengapa bumi berputar, mengapa manusia bernafas, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012).

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cukup memahami tentang perawatan payudara yaitu Perawatan payudara tidak hanya dilakukan sebelum melahirkan, tetapi dilakukan setelah melahirkan (Mardiah, dkk.2013). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah pendidikan. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan pada seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan dan Dewi, 2011). Saat dilakukan penelitian di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb di desa Trobayan Kalijambe Sragen mayoritas pendidikan yaitu berpendidikan menengah sebanyak 18 ibu nifas (72%).

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan (2012) dengan judul tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara Di Bpm Nuning Simo Boyolali. Hasil penelitian diperoleh tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara mayoritas cukup yaitu 10 responden (33%). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu nifas adalah pendidikan. Peneliti berasumsi bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pula pengetahuan tentang perawatan payudara.

2. Pengetahuan ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara menunjukkan hasil pengetahuan baik sebanyak 7 responden (28,00%), pengetahuan cukup sebanyak 0 responden (00,00%), dan pengetahuan kurang sebanyak 18 responden (72,00%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden kurang memahami tentang pengertian perawatan payudara yaitu suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar (Marmi. 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah umur. Umur berarti individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.(Wawan dan Dewi, 2011). Saat dilakukan penelitian di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb di desa Trobayan Kalijambe Sragen didapatkan mayoritas umur responden < 20 tahun sebanyak 14 responden (56%). Usia 20-35 merupakan usia reproduktif dan tahap kematangan sehingga semakin cukup umur seseorang, maka tingkat kematangan dalam berfikir juga akan lebih matang. Sedangkan usia <20 tahun adalah usia wanita belum cukup matang dalam bereproduksi.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan Astuti (2013) dengan judul gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara pasca sectio cecarea di RSUD Salatiga. Hasil penelitian diperoleh gambaran pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara mayoritas kurang yaitu 17 responden (82%). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu nifas adalah umur. Peneliti berasumsi bahwa semakin rendah umur, tingkat pengetahuan dan kekuatan seseorang akan lebih mudah mengingat dan berfikir.

3. Pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara, menunjukkan hasil pengetahuan baik sebanyak 16 responden (64,00%), pengetahuan cukup sebanyak 7 responden (28,00%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (8,00%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden baik dalam memahami tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara Tujuan perawatan payudara adalah untuk mengetahui secara dini kelainan puting susu, Manfaat perawatan payudara setelah melahirkan adalah untuk merangsang kelenjar susu agar lebih lancar mengalirkan ASI (Pramudita, 2014).

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah informasi yang di peroleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam macam

media masa yang mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Wawan dan Dewi, 2011). Saat dilakukan penelitian di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb di desa Trobayan Kalijambe Sragen didapatkan mayoritas yang mendapatkan informasi yaitu sebanyak 20 ibu nifas (80%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiani (2012) dengan judul gambaran sikap ibu nifas tentang perawatan payudara di RB AN-NISSA Surakarta. Hasil penelitian diperoleh gambaran sikap ibu nifas tentang perawatan payudara mayoritas pada tingkat baik yaitu 19 responden (65,00%). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu nifas adalah informasi. Menyebutkan bahwa sumber informasi yang didapat ibu nifas mengenai perawatan payudara terbanyak berasal dari tenaga kesehatan seperti bidan dan mantri kesehatan dan sosial media. Dengan demikian penyampaian informasi dan penyuluhan kesehatan oleh tenaga kesehatan masih diperlukan untuk memberikan pengetahuan yang baik tentang perawatan payudara. Peneliti berasumsi bahwa semakin majunya teknologi akan tersedia bermacam macam media masa yang mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

4. Pengetahuan ibu nifas tentang teknik dan alat perawatan payudara

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat gambaran pengetahuan ibu nifas tentang teknik dan alat perawatan payudara, menunjukkan hasil pengetahuan baik sebanyak 10 responden (40,00%), pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (44,00), dan pengetahuan kurang sebanyak 4 responden (16,00%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cukup dalam memahami tentang teknik dan alat melakukan perawatan payudara dengan mengompres puting susu dan daerah sekitarnya dengan menempelkan kapas atau lap yang di basahi minyak, alatnya *Baby oil* Kapas, waslap, handuk bersih baskom, Bra (Wijaya. 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini adalah faktor lingkungan. menurut Wawan dan Dewi (2011) Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok. Kondisi lingkungan di desa trobayan masih jauh dari pusat kota. Untuk mencapai kepusat perkotaan sekitar 30 Km. Untuk akses internet sudah ada, tetapi masih cukup sulit untuk mengaksesnya karena hambatan sinyal yang ada di sekitar desa trobayan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pramuditha (2014) dengan judul Gambaran Tingkat Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara Di Polindes Desa Giriketo Kecamatan Sine Kabupaten Ngawi. Hasil penelitian diperoleh Tingkat Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara mayoritas pada tingkat cukup sebanyak 18 responden (60,00%). Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu nifas adalah faktor lingkungan, karena lingkungan di Desa Giriketo masih jauh dari pusat perkotaan, sehingga informasi yang mereka dapatkan masih kurang maksimal. Sesuai hasil penelitian sebagian besar ibu nifas mempunyai pengetahuan cukup karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Dengan keadaan lingkungan desa trobayan yang masih jauh dari pusat perkotaan dan sulit mendapatkan akses

internet jadi pengetahuan ibu nifas juga tidak maksimal tentang perawatan payudara. Peneliti berasumsi bahwa Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

5. Pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat gambaran pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara, menunjukkan hasil pengetahuan baik sebanyak 13 responden (52,00%), pengetahuan cukup sebanyak 4 responden (16,00%), dan pengetahuan kurang sebanyak 8 responden (32,00%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden baik dalam memahami tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara akibat tidak melakukan perawatan payudara bisa menyebabkan Puting Susu Lecet, Payudara bengkak, Saluran Susu Tersumbat, Mastitis, Abses payudara (Sahela, 2011).

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah Pekerjaan adalah kegiatan sehari – hari yang dilakukan ibu untuk memenuhi pengetahuannya. Bila kita ingin melihat pekerjaan mayoritas dari ibu karena kemungkinan sebagai ibu bukanlah pekerja yang berpenghasilan cukup sehingga kebanyakan ibu menganggap social ekonomi keluarga akan mengganggu dalam pemenuhan kebutuhan (Notoatmodjo, 2012). Seluruh responden pada penelitian ini memiliki pekerjaan. Saat dilakukan penelitian di BPM Rofingah Fatmawati Amd. Keb di desa Trobayan Kalijambe Sragen Mayoritas yang bekerja yaitu sebanyak 21 ibu nifas (84%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Irda (2012) dengan judul Gambaran pengetahuan ibu nifas tentang asi eksklusif di RSUD Ungaran. Hasil penelitian diperoleh gambaran pengetahuan ibu nifas tentang asi eksklusif mayoritas pada tingkat baik yaitu 65 responden (80%). Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah pekerjaan. Peneliti berasumsi bahwa Pekerjaan adalah kegiatan sehari – hari yang dilakukan ibu untuk memenuhi pengetahuannya.

SIMPULAN

1. Pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara dalam kategori cukup.
2. Pengetahuan ibu nifas tentang pengertian perawatan payudara dalam kategori kurang.
3. Pengetahuan ibu nifas tentang tujuan dan manfaat perawatan payudara dalam kategori baik.
4. Pengetahuan ibu nifas tentang teknik dan alat perawatan payudara dalam kategori cukup.
5. Pengetahuan ibu nifas tentang dampak tidak dilakukannya perawatan payudara dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H, 2012. Gambaran Sikap Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di RB AN-NISSA Surakarta. Karya Tulis Ilmiah. Tidak Dipublikasikan

- Ariani, P. 2014. Aplikasi metodologi penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi. Yogyakarta;H. 74, 7
- Astuti, P, 2013. Gambaran Pengetahuan Ibu NIFAS Tentang Perawatan Payudara Post Sectio Cesarea Di RSUD Salatiga. Karya Tulis Ilmiah. Tidak Dipublikasikan
- Depkes RI. 2011. Profil Kesehatan Republik Indonesia. Didapat dari www.depkes.id
- Dinas Kesehatan JawaTengah. 2012. Profil Kesehatan Jawa Tengah. Didapat dari www.dinkesjateng.id
- Intan, C, 2012. Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Bpm Nuning Simo Boyolali. Karya Tulis Ilmiah. Tidak Dipublikasikan
- Irda, W, 2012. Gambaran Kebutuhan Pengetahuan Ibu Nifas Terkait Asi Eksklusif Di RSUD U ngaraan. Karya Tulis Ilmiah. Tidak Dipublikasikan
- Kristiyansari W. 2012. ASI Munyusui dan Sadari. Jogjakarta: Nuha Medika; h. 91
- Mardiah dkk. 2013. Asuhan kebidanan Ibu Nifas dan Deteksi Dini Komplikasi. Jakarta: EGC. h. 28
- Marmi. 2012. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Pueperium Care". Yogyakarta: Pustaka Pelajar; h. 57
- Notoatmodjo S. 2012. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Terapan. Jakarta: Rineka Cipta; h. 120; 148; 149; 171
- Pramudita A. 2014. Tingkat pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Polindes Desa Girikerto Kecamatan Sine Kabupaten Ngawi. Diakses dari www.digilib.stikeskusumahusada.co.id
- Sahela. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika; h. 102
- Sekartini. 2010. Pengaruh ASI TerhadapTumbuh Kembang Anak. Didapat dari : <http://books.google.co.id>
- Wawan dan Dewi M. 2011. Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuhamedika; h. 12; 16-18
- Wijaya. 2011. Tuntunan Lengkap Cara Merawat Kesehatan, Kecantikan, dan Keindahan Payudara. Jogjakarta: Laksana; h. 13