

## PENGARUH INTERVENSI KOMPRES HANGAT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENINGKATKAN JUMLAH PRODUKSI ASI

Sumarni<sup>1\*</sup>, Melly Nirma Syahrani<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung<sup>1</sup>

Program Studi D-IV Kebidanan Politeknik 'Aisyiyah Pontianak'<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : sumarni@umpri.ac.id.com

### ABSTRAK

Setiap ibu yang melahirkan umumnya dapat menghasilkan sumber makanan utama bagi bayi yang baru lahir hingga mencapai usia 6 bulan. Sumber makanan tersebut berupa cairan yang keluar melalui sebuah kelenjar yang tersusun atas saraf yang mana akan mempengaruhi otak sehingga menghasilkan sebuah cairan yang dikenal dengan Air Susu Ibu (ASI). Masalah yang sering dialami oleh ibu setelah melahirkan yakni produksi ASI dan salah satu alternatif untuk mengatasi masalah tersebut yakni dengan pemberian intervensi kompres hangat. Penelitian yang telah dilakukan yakni menggunakan *purposive sampling* dengan metode eksperimental pada 15 orang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III. Hasil penelitian yang diolah menggunakan aplikasi IBM SPss dan analisis menggunakan statistik *nonparametric Wilcoxon* didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yakni 0.001 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari nilai  $\alpha$  yakni 0.005. Berdasarkan hasil tersebut maka pemberian intervensi berupa kompres hangat pada ibu hamil trimester III dapat berpengaruh pada produksi ASI.

**Kata kunci** : ASI, ibu hamil, kompres hangat, trimester III

### ABSTRACT

*Every mother who gives birth can generally produce the main source of food for a newborn baby until it reaches 6 months of age. The food source is a liquid that comes out through a gland that is composed of nerves, each of which will influence the brain to produce a liquid known as breast milk (ASI). The problem that mothers often experience after giving birth is breast milk production and one alternative to overcome this problem is by giving warm compresses as an intervention. The research that was carried out used purposive sampling with an experimental method on 15 pregnant women in the third trimester of pregnancy. The research results were processed using the IBM SPss application and analyzed using Wilcoxon nonparametric statistics to obtain Asymp values. Sig. (2-tailed), namely 0.001, which is smaller than the  $\alpha$  value, namely 0.005. Based on these results, providing intervention in the form of warm compresses to pregnant women in the third trimester can affect breast milk production.*

**Keywords** : breast milk, warm compress, pregnant women, third trimester

### PENDAHULUAN

Setiap ibu yang melahirkan umumnya dapat menghasilkan sumber makanan utama bagi bayi yang baru lahir hingga mencapai usia 6 bulan. Sumber makanan tersebut berupa cairan yang keluar melalui sebuah kelenjar yang tersusun atas saraf yang mana akan mempengaruhi otak sehingga menghasilkan sebuah cairan yang dikenal dengan Air Susu Ibu (ASI). Air Susu Ibu atau yang dikenal dengan istilah ASI ialah sumber makanan yang sangat membantu menopang ketersediaan gizi untuk pertumbuhan sang bayi karena terkandung anti infeksi, menekan penyebab munculnya bintik pada kulit yang bertekstur tidak lembab dan menimbulkan gatal (eksim atopik) (Alamsyahbudin et al., 2021). Dikatakan bahwa ASI adalah sumber nutrisi paling awal yang harus diberikan pada bayi karena nurtisinya memberikan peran penting dalam perkembangan motorik anak secara maksimal (Yuliani, 2021).

Berdasarkan data UNICEF tahun 2019 angka pemberian ASI eksklusif pada tahun 2013-2018 tercatat hanya 43% bayi baru lahir mulai menyusui pada 1 jam pertama kelahiran dan 41%

bayi usia 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif (UNICEF, 2019). Hal ini masih belum sesuai dengan target yang ditetapkan WHO yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama hingga 50%, sedangkan di Indonesia cakupan pemberian ASI eksklusif hanya mencapai 37,3% (WHO, 2019).

Mengingat pentingnya ASI sebagai bahan makanan bagi bayi, maka diharapkan setiap ibu yang berada dalam masa menyusui mampu memproduksi ASI secara optimal guna memenuhi kebutuhan asupan gizi bayi (Mayasari and Jayanti, 2023). Namun dewasa ini, ibu hamil yang berada pada usia trimester III, sering mengalami masalah dalam produksi ASI. Kejadian ini didapat ketika penulis melakukan observasi dilapangan, terdapat 15 orang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III yang berada di dusun Macang Sakti, mengalami masalah dalam produksi ASI. Faktor yang mempengaruhi jumlah produksi ASI ditentukan oleh beberapa aspek yang meliputi kematangan ibu untuk menyusui, umur, paritas ibu, serta faktor psikologis yang memicu terjadinya stres (Yuliani, 2021). Faktor-faktor tersebut, sejatinya merujuk pada sistem saraf yang berfungsi untuk menghasilkan hormon oksitosin. *Mammæ* merupakan organ kelenjar yang berperan menghasilkan hormon oksitosin dan terjadinya gangguan pada produksi ASI ibu trimester III pada awal melahirkan disebabkan karena adanya peningkatan hormon estrogen (Wulandari et al., 2022).

Salah satu cara untuk memancing sistem saraf agar memproduksi ASI dapat dilakukan dengan cara intervensi langsung nonfarmakologi medis (Mayasari and Jayanti, 2023) dengan cara melakukan perawatan payudara pada ibu hamil dapat meningkatkan produksi ASI dengan cara senam, atau intervensi langsung pada *mammæ* yang berupa tindakan pijat maupun kompres dapat menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak (Alhadar and Umaternate, 2017).

Intervensi tersebut dalam dunia asuhan kebidanan maupun keperawatan, dikenal dengan istilah asuhan komplementer. Asuhan komplementer merupakan salah satu intervensi secara langsung dalam pemberian asuhan kebidanan maupun keperawatan yang diberikan kepada ibu postpartum secara nonfarmakologi dan meminimalisir intervensi medis (Mayasari and Jayanti, 2023). Asuhan komplementer memiliki dampak positif terutama dalam menangani masalah produksi ASI, salah satunya berupa intervensi kompres hangat payudara pada ibu hamil trimester III seperti apa yang dipaparkan dalam beberapa penelitian sebelumnya mengenai asuhan komplementer dapat menjadi sebuah solusi dalam menangani masalah produksi ASI pada ibu hamil trimester III (Rahmanindar et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Anisah (2021), tentang efektivitas pijat payudara dan kompres air hangat terhadap kecukupan ASI bayi pada ibu postpartum, menunjukkan hasil berupa adanya pengaruh perlakuan terhadap peningkatan produksi ASI. Serta penelitian yang dilakukan oleh Andar, Astuti and Saputri (2022), tentang pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI ibu postpartum, menemukan adanya pengaruh yang bermakna antara perlakuan dan hasil yang ditemukan. Menurut Maharani et al., (2021) penurunan produksi ASI hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam produksi ASI.

Jika dilihat dari hasil penelitian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa asuhan komplementer berupa kompres hangat, mempunyai manfaat bagi ibu hamil dengan usia trimester III ataupun ibu menyusui karena pada saat dilakukan proses kompres hangat, maka tindakan tersebut secara langsung memberikan sinyal ke hipotalamus yang disebabkan adanya rangsangan muncul karena reseptor memiliki rangsangan terhadap panas (Nency Agustia, 2023).

Berdasarkan permasalahan yang terjadi dan efektivitas pemberian asuhan komplementer yang telah terbukti hasilnya, maka peneliti melakukan penelitian berupa pemberian intervensi komplementer kompres hangat pada ibu hamil trimester III sebagai upaya untuk meningkatkan jumlah produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari intervensi terhadap jumlah produksi ASI berdasarkan intensitas menyusui sebelum dan sesudah perlakuan.

## METODE

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode penelitian konservasional kuantitatif *Quasi Experiment* dengan rancangan *one group pre-test post-test* tanpa adanya pembagian kelompok control dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu hamil Trimester III. Intervensi kompres hangat menggunakan handuk yang sudah direndam sebelumnya dan perlakuan tersebut dilakukan secara berulang selama 15-20 menit. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner dan analisis data menggunakan statistik *nonparametric Wilcoxon* dari aplikasi IBM SPSS.22.

## HASIL

Hasil penelitian ini mencantumkan data berupa deskripsi data responden berdasarkan umur, pendidikan, dan pekerjaan yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi Data Responden Berdasarkan Umur**

Umur	Jumlah	Persentase
18-27 Tahun	13	86,7%
28-30 Tahun	2	13,3%
<b>Σn</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2. Distribusi Data Responden Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMP	9	60%
SMA	4	26.7%
S1	2	13.3%
<b>Σn</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Data pada tabel 1, mendeskripsikan jumlah umur responden pada penelitian ini berada pada rentang 20 sampai 33 tahun, dengan persentase yakni 86,7 dan 13,3%. Sedangkan tabel 2 menunjukkan data pendidikan dari setiap responden. Dari data tersebut, dilakukan proses analisis statistik pada produksi ASI.

**Tabel 3. Uji Normalitas Data**

	Kolmogorov-smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-wilk		
	statistic	df	Sig.	statistic	df	Sig.
Produksi ASI preintervensi	.340	15	.000	.758	15	.001
Produksi ASI postintervensi	.251	15	.012	.799	15	.004

**Tabel 4. Uji Statistik Non Parametrik**

	Produksi ASI postintervensi- Produksi ASI preintervensi
Z	-3.473 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

## PEMBAHASAN

Air Susu Ibu (ASI) ialah cairan yang merupakan sumber nutrisi utama bagi bayi yang berusia mulai dari 0 hingga 0,5 tahun (Nainggolan, Sianturi and Karoi, 2021). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka tindakan pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang dilakukan oleh ibu kepada bayinya, menjadi perhatian khusus guna terciptanya generasi yang berkualitas.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk memberikan perlakuan dengan harapan dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu hamil trimester III yang ada di dusun Macang Sakti, dan hasil yang didapatkan sebagai mana tertera pada tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan hasil

dimana ibu hamil trimester III yang berada pada rentang usia 18–27 tahun sebanyak 13 orang (86,7%) memiliki masalah dalam produksi ASI dan sebanyak 2 orang (13,3%) yang bermasalah dalam produksi ASI berada pada rentang usia 28-35 tahun.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa data ibu yang mengalami masalah produksi ASI, berada dalam usia yang belum ideal. Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang mengatakan bahwa jangka waktu usia ideal dalam kehamilan hingga proses laktasi yakni berada pada usia lebih dari 30 tahun (Nainggolan, Sianturi and Karoi, 2021). Hidayati mengatakan bahwa usia yang berada dibawah 20 tahun masih berada pada masa pertumbuhan organ reproduksi termasuk payudara, sedangkan menurut Inayati mengatakan bahwa usia diatas 20 hingga mencapai usia 35 tahun merupakan masa reproduksi sehat karena setiap organ reproduksi telah mencapai kematangan (Gemilang, 2020).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kanhadilok and McGrath (2015), faktor yang menyebabkan tidak terlaksananya pemberian ASI eksklusif salah satunya adalah usia ibu. Sebanyak 69% dari ibu mulai menyusui dan 60% tidak melanjutkan dalam 6 minggu. Penyebab dalam inisiasi dan tingkat kelanjutan menyusui berhubungan dengan pendidikan tingkat nasional, lokasi geografis, dan usia. Sebanyak 78% ibu berusia 30 tahun atau lebih melanjutkan menyusui eksklusif sampai 6 bulan dan ibu berusia dibawah 20 tahun hanya 46% yang melanjutkan menyusui secara eksklusif.

Sedangkan tabel 2 mempresentasikan hasil pendidikan pada ibu hamil trimester III, yang mana dapat dilihat bahwa pendidikan ibu yang berada pada jenjang SMP sebanyak 9 orang (60%), SMA 4 orang (26,7%) dan S1 2 orang (13,3%). Data tersebut merepresentasikan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami masalah produksi ASI, lebih di dominasi oleh ibu dengan jenjang pendidikan SMP. Hal tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan Susi Hartini (2014) dengan judul “Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif pada Bayi Umur 6-12 bulan di Puskesmas Kasihan II Yogyakarta” dengan hasil penelitian terdapat hubungan tingkat pendidikan ibu dengan keberhasilan ASI eksklusif pada bayi umur 6-12 bulan di puskesmas kasihan II yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah pendidikan seseorang akan cenderung gagal memberikan ASI secara eksklusif dan begitu pula sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Polwandari and Wulandari (2021), menyatakan bahwa kesuksesan pemberian ASI oleh ibu pada bayi ditentukan oleh beberapa faktor yakni Usia, Pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Sebagaimana dikatakan sebelumnya bahwa pemberian ASI yang dilakukan oleh ibu kepada bayi merupakan suatu tindakan yang sangat dibutuhkan karena sangat menentukan tumbuh kembang bayi kedepannya. Namun, berdasarkan apa yang ditemukan dilapangan, terdapat 15 orang ibu yang masih mengalami masalah produksi ASI, maka untuk itu peneliti melakukan intervensi berupa pemberian asuhan kebidanan kompres hangat dengan skema sebelum dan sesudah perlakuan berdasarkan SOP, dan hasil yang didapatkan dilakukan uji analisa statistik untuk melihat adanya pengaruh intervensi tersebut terhadap pengeluaran ASI.

Ibu yang memiliki pendidikan rendah memungkinkan ibu untuk lebih sulit dalam menerima pengetahuan baru tentang ASI dan manfaat ASI pada bayi. Faktor yang mendukung pada masalah dalam pemberian ASI pada bayi masih terkait dengan rendahnya pemahaman ibu dan keluarga tentang kandungan, manfaat terpenting ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi generasi penerus yang cerdas (Ampu, 2021)

Hasil analisa statistik yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 3 yang mencantumkan hasil analisa normalitas data, deskriptif, dan analisa statistik *nonparametric Wilcoxon*. Tabel 3 menampilkan data hasil analisa normalitas data dimana pada tabel tersebut, menunjukkan bahwa data pada penelitian ini tidak terdistribusi normal karena nilai pada tabel kolmogorof-smirnov dan Shapiro-wilk menunjukkan nilai yang berada dibawa dari nilai  $\alpha$  yakni 0.05 (Yasin, 2023).

Berdasarkan data tersebut, maka analisa statistik yang dapat digunakan untuk melihat pengaruh intervensi terhadap produksi ASI yakni analisa statistik nonparametrik Wilcoxon yang dapat dilihat pada tabel 4. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada tabel 4 menunjukkan nilai sebesar 0.001, dan berdasarkan pengambilan keputusan untuk uji statistik non-parametrik Wilcoxon, maka dipastikan terdapat pengaruh antara pemberian intervensi kompres hangat pada ibu hamil trimester III dapat menghasilkan ASI, karena nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada tabel lebih kecil dari nilai  $\alpha$  yakni 0.05.

Adanya pengaruh tersebut, dikarenakan kompres hangat ialah suatu intervensi yang dilakukan dengan sasaran pada *mammae* yang berperan untuk memproduksi ASI (Andar, Astuti and Saputri, 2022). Hasil tersebut didapatkan karena pemberian intervensi berupa kompres hangat pada ibu hamil, merupakan solusi bagi ibu hamil yang berada dalam usia kehamilan trimester III dan mempunyai permasalahan dalam produksi ASI karena adanya mekanisme *let down reflex* (Sriraman, 2017). Pemberian intervensi ini juga memberikan dampak berupa efek vasodilatasi pembuluh darah yang berdampak pada peningkatan hormon oksitosin yang pemicunya ialah rasa hangat yang menjadikan hipotalamus terangsang melalui sumsum tulang belakang sehingga menghasilkan oksitosin. Dengan adanya peningkatan kadar hormon oksitosin maka akan berdampak pada pemberian efek kontraksi dibagian duktus laktiferus yang berperan untuk menghasilkan ASI (Fitriani and Apriliyani, 2020).

Kompres hangat terhadap Ibu menyusui dapat merangsang reflex oksitosin atau refleksi *let down* untuk mensekresi hormon oksitosin kedalam darah. Oksitosin ini menyebabkan sel-sel *myoepithelium* di sekitar *alveoli* berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari *alveoli* ke *duktus* melalui *sinus* (Murti et al., 2024). Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Manfaat khusus dari kompres payudara berupa perasaan rileks, mencegah bendungan ASI, melancarkan peredaran darah di bagian payudara (Hutabarat et al., 2022). Dalam penelitian Agustia (2023) ada pengaruh kompres hangat pada payudara yang diberikan pada ibu selama 15 menit pada setiap payudara, 3 kali sehari selama 3 hari pada produksi ASI.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait dengan kompres air hangat menyatakan 90,9% ibu postpartum yang tidak mendapatkan kompres hangat payudara mengalami ketidakcukupan ASI dan 90,9% ibu postpartum yang mendapat kompres hangat payudara mengalami kecukupan ASI (Fitriani & Apriliyani, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka diperlukan pemberian intervensi pada ibu yang berada dalam masa kehamilan trimester III, ibu postpartum ataupun yang masih berada dalam fase menyusui untuk mengatasi permasalahan pemberian ASI yang mana seperti disebutkan sebelumnya bahwa ASI merupakan sumber makanan penting bagi bayi yang sangat berpengaruh untuk pertumbuhan dan perkembangan anak kedepannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi kompres hangat pada payudara atau *mammae* ibu hamil, dapat berpengaruh pada produksi ASI bagi ibu hamil trimester III.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Desa Macang Sakti dan Universitas Muhammadiyah Pringsewu serta tim penelitian yang sudah berkontribusi dan membantu dalam proses penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, N. (2023). Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(1), 100–106.
- Alamsyahbudin, E. et al. (2021) ‘Edukasi Pijat Oksitosin dan Marmet untuk Peningkatan Hormon Prolaktin dalam Kelancaran ASI Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Baro Kota Langsa’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), pp. 687–697. Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3853>.
- Alhadar, F. and Umaternate, I. (2017) ‘Pengaruh Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kecamatan Kota Ternate Tengah Tahun 2016’, *Jurnal Riset Kesehatan*, 6(1), p. 7. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrk.v6i1.2839>.
- Amir, Y. and Hasneli, Y. (2006) ‘Hubungan pemberian asi eksklusif terhadap tumbuh kembang bayi’.
- Ampu, M. N. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Neomuti Tahun 2018. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(12), 12.
- Andar, S., Astuti, P. and Saputri, N. (2022) ‘Pengaruh pemberian teknik kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran asi pada ibu post partum’, 6, pp. 1834–1838.
- Anisah (2021) ‘Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangan Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum’, *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), pp. 7–13.
- Fitriani, H., & Apriliyani, D. (2020). Kompres Hangat Payudara untuk Meningkatkan Kecukupan ASI Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Tengah. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(1), 11–17.
- Hutabarat, V., Natalia, K., Sitepu, S. A., & Yanti, M. D. (2022). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi Di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 4(2), 23–31.
- Kanhadilok, S., McGrath, J.M., 2015. An Integrative Review of Factors Influencing Breastfeeding in Adolescent Mothers. *J Perinat Educ* 24, 119–127. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.24.2.119>
- Maharani, K., Anggraeni, A. J., & Qomariyah, Q. (2021). Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2). <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/132>
- Mayasari, S.I. and Jayanti, N.D. (2023) ‘Intervensi Asuhan Komplementer dengan Metode Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI: Literature Review’, *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i1.1663>.
- Murti, N. P. I. D. P., Suryantara, B., & Sari, F. (2024). Kombinasi Pijat Marmet dan Kompres Hangat terhadap Pengeluaran Asi pada Ibu Nifas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8217>
- Nainggolan, N., Sianturi, M.I.B. and Karoi, H.Y.K. (2021) ‘Pengaruh Umur Dan Pekerjaan Ibu Bayi Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Beruh Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2017’, *Jurnal Kesehatan*, 9(1), pp. 151–155.
- Nency Agustia (2023) ‘Kompres Hangat Pada Payudara Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Nifas’, *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), pp. 100–106. Available at: <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.215>.
- Polwandari, F. and Wulandari, S. (2021) ‘Gambaran Usia, Paritas, Tingkat Pendidikan, Status

- Pekerjaan, Dukungan Suami dan Tingkat Pengetahuan Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif, *Faletahan Health Journal*, 8(01), pp. 58–64. Available at: <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.236>.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Hidayah, S. N. (2023). Pengalaman Ibu Pasca Persalinan Dan Menyusui Dengan Asuhan Kebidanan Komplementer. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1189>
- Sriraman, N.K. (2017) 'The Nuts and Bolts of Breastfeeding: Anatomy and Physiology of Lactation', *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(12), pp. 305–310. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2017.10.001>.
- Susi Hartini. 2014. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Keberhasilan ASI Eksklusif pada Bayi Umur 6-12 bulan di Puskesmas Kasihan II Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta : DIV Bidan Pendidik
- UNICEF, W. and (2019) 'Increasing Commitment To Breastfeeding Through Funding and Call To Action Priorities', pp. 2017–2019. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326049/WHO-NMH-NHD-19.22-eng.pdf?ua=1>
- World Health Organization* (WHO). 2019. Breastfeeding. [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/breastfeeding/en/), diakses 10 Agustus 2020
- Wulandari, E.W. et al. (2022) 'Perawatan Payudara Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(1), pp. 487–491. Available at: <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i1.5373>.
- Yuliani (2021) 'Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer', *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III*, pp. 17–27.