



## EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH PISANG TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA IBU HAMIL DENGAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) DI PMB EMI SUMIYATI BDN.S.KEB ALANG-ALANG LEBAR KOTA PALEMBANG TAHUN 2025

Sukmawati<sup>1</sup>, Maryuni Popiyanti<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
watisukma231191@gmail.com

### Abstrak

Keberhasilan dari pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif sangat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan bayi. Salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan tersebut adalah praktik perawatan payudara pada masa postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kaitan perawatan payudara dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum di PMB Emi Sumiyati, Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional dan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 44 orang ibu postpartum yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur dan wawancara, kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi variabel serta bivariat dengan uji *Chi-Square* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 responden (68,2%) sudah melakukan perawatan payudara dilakukan dengan baik, sementara keberhasilan pemberian ASI eksklusif tercapai pada 33 responden (75,0%). Uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat keterkaitan antara perawatan payudara dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif ( $p = 0,009$ ). Ibu yang melakukan perawatan payudara dengan baik lebih berpeluang menyusui secara eksklusif dibandingkan dengan yang kurang melakukan perawatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik perawatan payudara memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Oleh karena itu, ibu postpartum disarankan untuk konsisten melakukan perawatan payudara, sementara tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu memberikan edukasi dan pendampingan yang intensif. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** ASI Eksklusif, Ibu Postpartum, Perawatan Payudara

### Abstract

The success of exclusive breastfeeding greatly affects the health of mothers and babies. One of the key factors that determines this success is proper breast care practice during the postpartum period. This study aims to analyze the relationship between breast care and the success of exclusive breastfeeding among postpartum mothers at PMB Emi Sumiyati, Alang-Alang Lebar District, Palembang City. This research employed a quantitative approach with an observational analytic method using a cross-sectional design. The sample consisted of 44 postpartum mothers selected through accidental sampling. Data were collected using structured questionnaires and interviews, then analyzed univariately to describe variable distribution and bivariately using the Chi-Square test at a 0.05 significance level. The results showed that 30 respondents (68.2%) had performed breast care properly, while exclusive breastfeeding was achieved by 33 respondents (75.0%). (0.009). Mothers who practice good breast care are more likely to breastfeed exclusively than those who do not. This study concludes that breast care practices play a very important role in supporting the success of exclusive breastfeeding. Therefore, postpartum mothers are advised to consistently practice breast care, while health workers, especially midwives, need to provide intensive education and assistance. These efforts are expected to increase the coverage of exclusive breastfeeding in a sustainable manner.

**Keywords:** Breast Care, Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mothers

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

\* Corresponding author : Sukmawati

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

## PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan bayi menjadi indikator yang menentukan kualitas kesehatan suatu bangsa. Pemberian ASI eksklusif pada enam bulan pertama merupakan cara efektif untuk mendukung pertumbuhan bayi sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh. Pemberian ASI direkomendasikan oleh WHO dan Kementerian Kesehatan RI karena mengandung nutrisi lengkap dan antibodi yang tidak dapat digantikan dengan susu formula. Meski demikian, praktik ASI eksklusif di Indonesia belum optimal. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemahaman ibu mengenai perawatan payudara yang berfungsi memperlancar aliran ASI dan mencegah masalah seperti bendungan, mastitis, atau luka puting.

Perawatan payudara yang meliputi pijatan, kompres hangat, serta pembersihan puting memiliki dampak langsung terhadap produksi ASI dan kenyamanan ibu dalam menyusui bayi. Kurangnya edukasi terkait praktik ini, baik pada masa kehamilan maupun nifas, turut menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dalam hal ini, peran bidan sangat krusial, termasuk di tingkat layanan dasar seperti Praktik Mandiri Bidan (PMB). Salah satu PMB yang aktif memberikan layanan ibu dan anak adalah PMB Emi Sumiyati di Palembang, yang menjadi lokasi penelitian ini.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada beberapa aspek. Pertama, lokasi penelitian berada di PMB wilayah pinggiran kota, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus di rumah sakit atau puskesmas yang ada di pusat kota. Kedua, penelitian ini menelaah secara khusus praktik perawatan payudara (pijat, kompres, kebersihan puting) sebagai faktor yang memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Ketiga, hasil penelitian diharapkan memperkuat peran bidan dalam edukasi dan pendampingan ibu menyusui serta dapat dijadikan bahan penyusunan modul penyuluhan. Keempat, instrumen penelitian disusun dan divalidasi berdasarkan literatur terkini sehingga memungkinkan replikasi di lokasi lain.

Pertanyaan yang mendasari penelitian ini berfokus pada sejauh mana perawatan payudara berkaitan dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum di PMB Emi Sumiyati. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai praktik perawatan payudara yang dilakukan oleh ibu postpartum, menilai tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif, serta menganalisis keterkaitan antara keduanya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait pentingnya perawatan payudara dalam mendukung proses menyusui

serta keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dari sisi praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ibu postpartum sebagai informasi dan motivasi dalam menjaga konsistensi menyusui, bagi tenaga kesehatan sebagai dasar dalam memberikan edukasi dan pendampingan, bagi institusi pendidikan sebagai referensi pembelajaran, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai pijakan dalam mengembangkan penelitian dengan variabel yang lebih luas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik observasional. Desain yang diterapkan adalah *cross sectional*, yaitu pengumpulan data variabel independen (perawatan payudara) dan variabel dependen (keberhasilan pemberian ASI eksklusif) dilakukan pada waktu yang sama tanpa intervensi khusus dari peneliti. Pemilihan desain ini didasarkan pada kebutuhan untuk menggambarkan kondisi nyata di lapangan sekaligus menganalisis hubungan antarvariabel dalam satu periode penelitian.

Lokasi penelitian berada di PMB Emi Sumiyati, Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang. Waktu penelitian berlangsung pada periode Mei hingga Agustus 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan, analisis, hingga penyusunan laporan, dengan variabel yang diteliti terdiri atas: (1) variabel independen berupa perawatan payudara yang meliputi kebersihan puting, pijat payudara, kompres hangat, serta pencegahan bendungan; dan (2) variabel dependen berupa keberhasilan pemberian ASI eksklusif, yang diukur dari pemberian ASI tanpa tambahan makanan atau minuman lain pada bayi usia 0–6 bulan.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu postpartum yang melakukan kunjungan di PMB Emi Sumiyati dengan jumlah sekitar 50 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan perhitungan rumus *Slovin*, sehingga dari populasi yang ada, diperoleh 44 responden. Kriteria inklusi adalah ibu postpartum dengan bayi usia 0–6 bulan, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, serta dapat berkomunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusi mencakup ibu dengan riwayat komplikasi medis yang mengganggu menyusui, memberikan tambahan selain ASI sebelum bayi berusia 6 bulan, atau mengundurkan diri saat pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner terstruktur dan wawancara kepada responden, serta didukung data sekunder berdasarkan catatan dari PMB Emi Sumiyati. Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi variabel, dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*

pada tingkat signifikansi 0,05 untuk melihat kaitan antara perawatan payudara dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi serta persentase dari karakteristik responden, praktik perawatan payudara, dan keberhasilan ASI eksklusif.

Tabel 1. Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
19-25	13	29,5
26-35	20	45,5
36-44	11	25,0
Total	44	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diatas, Responden berusia antara 19–44 tahun. Mayoritas berada pada kelompok usia 26–35 tahun sebanyak 20 orang (45,5%), usia 19–25 tahun sebanyak 13 orang (29,5%), dan usia 36–44 tahun sebanyak 11 orang (25,0%). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden berada pada usia produktif.

Tabel 2. Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perguruan Tinggi	11	25,0
SMA	12	27,3
SMP	11	25,0
SD	10	22,7
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 diatas, sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah. Responden lulusan SMA sebanyak 12 orang (27,3%) dan SMP sebanyak 11 orang (25,0%). Responden dengan pendidikan perguruan tinggi sebanyak 11 orang (25,0%), sedangkan pendidikan SD sebanyak 10 orang (22,7%).

Tabel 3. Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	6	13,6

Lainnya	1	3
Ya	6	6,4
Pekerja Swasta	1	2
ja	3	9,5
PNS	9	20,5
Total	4	1
	4	00

Sumber : Data Primer

Responden bekerja dalam berbagai bidang. Kategori terbanyak adalah “lainnya” sebanyak 16 orang (36,4%), pekerja swasta 13 orang (29,5%), PNS 9 orang (20,5%), dan ibu rumah tangga 6 orang (13,6%).

Tabel 4. Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≥3	14	31,8
anak 1	15	34,1
anak 2	15	34,1
anak		1
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer

Sebanyak 15 responden memiliki satu anak (34,1%), 15 responden memiliki dua anak (34,1%), dan 14 responden memiliki tiga anak atau lebih (31,8%). Menunjukan bahwa mayoritas dari responden merupakan multipara, yaitu telah memiliki dua anak atau lebih sehingga memiliki pengalaman lebih dalam menyusui dan merawat bayi.

Tabel 5 Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan perawatan payudara

Perawatan Payudara	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	30	68,2
Kurang	14	31,8
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer

Sebagian besar responden melakukan perawatan payudara dengan baik, yaitu 30 orang (68,2%), sedangkan 14 orang (31,8%) lainnya belum melakukan perawatan payudara dengan baik. Hasil ini menunjukan bahwa mayoritas ibu postpartum pada lokasi penelitian sudah melakukan perawatan payudara dengan baik, yang memiliki keterkaitan dengan kelancaran produksi ASI serta keberhasilan dari pemberian ASI eksklusif kepada bayi.

Tabel 6. Hasil analisis distribusi frekuensi responden berdasarkan Keberhasilan ASI Eksklusif

Keberhasilan ASI Eksklusif	F reku ensi (n)	Persent ase (%)
Berhasil	33	75,0
Tidak Berhasil	11	25,0
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer

Dari 44 responden, sebanyak 33 orang (75,0%) berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya, sementara 11 orang (25,0%) lainnya, tidak berhasil karena bayi menerima tambahan makanan atau minuman sebelum enam bulan, sehingga menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada PMB Emi Sumiyati Bdn., S.Keb Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang cukup tinggi.

Hasil Analisa Bivariat

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara perawatan payudara dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Tabel 7. Hubungan Perawatan Payudara dengan Keberhasilan Pemberian ASI

Perawatan Payudara	Frekuensi (n)	Per sen tas e (%)
Baik	30	68,2
Kurang	14	31,8
Total	44	100,0

Sumber : Data Primer

Tabel 8. Hasil Uji *Chi-Square*

Uji	Nil ai	d f	p- val ue
Person Chi-Square	6,844	1	0,009
Continuity Correction	5,029	1	0,025
Likelihood Ratio	6,517	1	0,011
N of Valid Cases	44	-	-

Sumber : Data Primer

Hasil menunjukkan bahwa dari ibu yang melakukan perawatan payudara dengan baik sebanyak 26 orang (86,7%), menunjukkan keberhasilan pemberian ASI ekslusif lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang belum melakukan perawatan payudara dengan baik yaitu 7 orang (50,0%). Uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,009 (< 0,05)$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara

perawatan payudara dan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, semakin baik perawatan payudara yang dilakukan ibu postpartum, semakin besar kemungkinan keberhasilan dalam memberikan ASI eksklusif.

Pembahasan Karakteristik Resonden

Penelitian ini melibatkan 44 ibu postpartum dengan rentang usia 19–44 tahun. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun (45,5%), yaitu usia produktif yang dianggap paling ideal untuk menyusui. Kelompok usia ini dinilai memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menjalani proses menyusui. Hal ini sejalan dengan pendapat Kim et al. (2024) yang menegaskan bahwa periode reproduktif merupakan fase ideal untuk inisiasi dan pemeliharaan pemberian ASI. Dari segi pendidikan, distribusi responden relatif merata, namun sebagian besar berada pada tingkat pendidikan menengah (SMP/SMA). Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap literasi kesehatan, khususnya dalam hal pemahaman mengenai praktik perawatan payudara. Muryasari (2024) menyatakan bahwa perawatan payudara terbukti efektif meningkatkan produksi ASI bahkan pada ibu dengan pendidikan menengah ke bawah, sehingga faktor pendidikan berperan penting dalam keberhasilan menyusui.

Pekerjaan responden juga cukup beragam. Sebanyak 36,4% responden termasuk dalam kategori pekerjaan “lainnya”, 29,5% bekerja di sektor swasta, 20,5% sebagai PNS, dan 13,6% sebagai ibu rumah tangga. Heterogenitas pekerjaan ini menggambarkan adanya perbedaan kondisi yang dihadapi oleh ibu postpartum dalam menjalani praktik menyusui. Ibu bekerja sering kali menghadapi keterbatasan waktu dalam menyusui langsung, berbeda dengan ibu rumah tangga yang memiliki fleksibilitas lebih besar. Temuan ini sejalan dengan Nguyen et al. (2022) yang menekankan pentingnya fasilitas dan kebijakan kerja yang mendukung praktik menyusui eksklusif.

Dilihat dari paritas, mayoritas responden adalah multipara sehingga memiliki lebih banyak pengalaman dalam mengatasi hambatan menyusui seperti bendungan ASI atau lecet pada puting, serta lebih terampil dalam melakukan perawatan payudara. Yuliana & Kartini (2025) menegaskan bahwa paritas tinggi berkorelasi positif dengan praktik menyusui eksklusif, karena ibu lebih berpengalaman dan terbiasa dalam melakukan perawatan.

Analisis Univariat

Berdasrkan hasil penelitian, sebagian besar responden (68,2%) telah melakukan perawatan payudara dengan baik, mencakup pembersihan puting, pijat laktasi, dan kompres hangat.



Praktik ini sejalan dengan teori bahwa perawatan payudara mampu merangsang refleks oksitosin, memperlancar aliran ASI, dan menurunkan risiko bendungan. Kharisma & Sulastris (2024) menegaskan bahwa pijat oksitosin merupakan salah satu bentuk perawatan payudara yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, keberhasilan pemberian ASI eksklusif dalam penelitian ini mencapai 75%, angka ini dinilai cukup tinggi, sebagaimana sejalan dengan UNICEF (2023) yang menyebutkan adanya tren peningkatan cakupan ASI eksklusif ketika sistem dukungan menyusui diperkuat.

### Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat yang dilakukan melalui uji *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perawatan payudara dengan keberhasilan ASI eksklusif ( $p = 0,009$ ). Ibu yang melakukan perawatan dengan baik memiliki tingkat keberhasilan lebih tinggi sebesar 86,7% dibandingkan dengan yang kurang melakukan perawatan, hanya 50,0% yang berhasil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chunuan, Chusak, & Sriruecha (2022) juga menekankan bahwa pijat payudara dan kompres hangat dapat mempercepat proses laktogenesis, menurunkan risiko bendungan ASI, serta meningkatkan volume produksi.

Perawatan payudara tidak hanya berpengaruh secara fisiologis, melainkan juga memberi dampak psikologis positif bagi ibu. Ibu yang melakukan perawatan secara konsisten cenderung merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam menyusui. Kharisma & Sulastris (2024) menambahkan bahwa perawatan payudara mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu, sehingga berkontribusi terhadap kelancaran ASI eksklusif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa keberhasilan pemberian ASI eksklusif tidak hanya ditentukan oleh niat ibu untuk menyusui, tetapi juga oleh praktik perawatan payudara yang rutin dan tepat. Semakin baik praktik perawatan yang dilakukan, semakin tinggi pula kemungkinan ibu berhasil memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang cukup jelas mengenai keterkaitan antara perawatan payudara dengan keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada ibu postpartum di PMB Emi Sumiyati, Kecamatan Alang-Alang Lebar, Kota Palembang. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kelompok usia produktif, berpendidikan menengah, serta memiliki latar belakang pekerjaan yang beragam. Sebagian besar juga merupakan ibu multipara yang telah memiliki

pengalaman dalam menyusui. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki modal awal yang cukup baik dalam menjalankan praktik menyusui.

Dalam hal praktik perawatan payudara, mayoritas responden telah melaksanakannya dengan baik, mencakup kebersihan puting, pijat payudara, serta kompres hangat. Praktik ini terbukti memberi manfaat dalam memperlancar aliran ASI dan mencegah permasalahan seperti bendungan. Sejalan dengan itu, tingkat keberhasilan pemberian ASI eksklusif juga relatif tinggi, yaitu mencapai 75 persen. Capaian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mampu memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya selama enam bulan pertama kehidupan.

Analisis lebih lanjut menggunakan uji *Chi-Square* memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dan keberhasilan ASI eksklusif, dengan nilai  $p$  sebesar 0,009. Hasil ini menguatkan pemahaman bahwa ibu yang secara rutin dan benar melakukan perawatan payudara memiliki peluang lebih besar untuk berhasil menyusui secara eksklusif dibandingkan dengan ibu yang kurang melakukan perawatan. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa perawatan payudara berperan penting dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif, baik dari segi fisiologis maupun psikologis.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan. Bagi ibu postpartum, penting untuk melakukan perawatan payudara secara rutin sejak masa nifas, karena praktik ini terbukti dalam mendukung kelancaran menyusui dan meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memperkuat edukasi dan pendampingan kepada ibu, baik pada masa kehamilan maupun setelah persalinan, sehingga praktik perawatan payudara lebih dipahami dan diaplikasikan secara konsisten.

Selain itu, institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan ajar tambahan dalam mata kuliah kebidanan, terutama yang berkaitan dengan asuhan masa nifas dan menyusui. Dengan demikian, mahasiswa kebidanan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan ASI eksklusif. Kemudian untuk penelitian selanjutnya, kajian ini dapat dijadikan pijakan awal dalam mengembangkan penelitian dengan cakupan variabel yang lebih luas, misalnya dengan menambahkan faktor dukungan keluarga, status gizi, maupun aspek psikologis ibu. Dengan pendekatan yang lebih beragam, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih

menyeluruh mengenai determinan keberhasilan ASI eksklusif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chunuan, S., Chusak, K., & Sriruecha, C. (2022). Effects of Southern Thai traditional massage with warm compression on lactation and breast engorgement: A randomized controlled trial. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 26(3), 422–437.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kharisma, M., & Sulastri, S. (2024). The effectiveness of oxytocin massage on breast milk production: A literature review. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(2), 214–223.
- Kim, H. Y., et al. (2024). Role of proper postnatal care in continued exclusive breastfeeding among adolescent mothers in Indonesia. *Clinical and Experimental Pediatrics*. <https://doi.org/10.3345/cep.2024.00815>
- Muryasari, I. (2024). The Effectiveness of Breast Care on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *International Conference on Multidisciplinary Approaches in Health Science*, 2(1), 90–96 21.
- Nguyen, P. H., et al. (2022). Factors influencing exclusive breastfeeding practices in Southeast Asia: A multi-country analysis. *Maternal & Child Nutrition*, 18(3), e13392. <https://doi.org/10.1111/mcn.13392>
- UNICEF. (2023). *Global breastfeeding scorecard 2023*. <https://www.unicef.org/documents/global-breastfeeding-scorecard-2023>
- World Health Organization. (2023). *Exclusive breastfeeding for six months best for babies everywhere*
- Yuliana, A., & Kartini, D. (2025). The relationship between parity and exclusive breastfeeding success in postpartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 10(1), 33–42