

PENGARUH KOMPILASI METODE BOM MESSAGE DAN MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT NYERI PAYUDARA PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS KALIWIRO WONOSOBO

Nur Fitriyanni¹⁾, Tresia Umarianti, SST., Bdn., M.Kes*

Program Studi Alih Kredit Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

nurfitriyanni16@gmail.com, t27a.umarianti@ukh.ac.id

ABSTRAK

Nyeri payudara merupakan proses terjadinya peningkatan aliran *vena* dan *limfe* akibat penyempitan pada *duktus laktiferus* atau karena kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan secara sempurna. Penyebab dari nyeri payudara yaitu adanya pembengkakan payudara, puting susu lecet, mastitis dan abses payudara dimana hal ini dapat menimbulkan rasa nyeri yang berdampak pada proses pemberian ASI. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui adakah pengaruh kompilasi metode BOM message dan musik klasik terhadap tingkat nyeri payudara pada Ibu postpartum di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experimen* (Experimen Semu) dengan rancangan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 36 ibu postpartum. Teknik analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan dari 36 responden penurunan tingkat nyeri payudara mayoritas pada kelompok intervensi yang diberikan kompilasi metode BOM message dan musik klasik mengalami penurunan yaitu sebanyak 10 responden (55,6%) masuk dalam kategori nyeri ringan. Mayoritas tingkat nyeri payudara pada kelompok kontrol terbanyak masih dalam ketegori nyeri sedang sebanyak 11 responden (61,1%). Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$. Kesimpulannya kompilasi metode BOM message dan musik klasik sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo.

Kata Kunci: Post partum, Nyeri Payudara, BOM message, Musik Klasik

ABSTRACT

Breast pain is a process of increasing *venous* and *lymph* flow due to narrowing of the *lactiferous ducts* due to glandular obstruction. - glands that are not emptied completely The causes of breast pain are breast swelling, sore nipples, mastitis and breast abscess where this can cause pain which has an impact on the breastfeeding process. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of compiling the BOM message method and classical music on the level of breast pain in postpartum mothers at the Kaliwiro Health Center, Wonosobo. This study used a *Quasi Experimental* with a *Nonequivalent Control Group Design*. sampling technique used was *purposive sampling* technique with a total sample of 36 postpartum mothers. Analysis technique *Wilcoxon uses test*. The results obtained from 36 respondents that the decrease in the level of breast pain in the majority in the intervention group that was given a compilation of the BOM message method and

classical music decreased, as many as 10 respondents (55.6%) were included in the mild pain category. majority of the level of breast pain in the control group .was still in the moderate pain category as many as 11 respondents (61.1%). Based on Wilcoxon test , it shows that the value of *value* $0.000 < 0.05$. In conclusion, the compilation of the BOM massage method and classical music greatly influenced the decrease in breast pain levels in postpartum mothers at the Kaliwiro Health Center, Wonosobo.

Keywords: Post partum, Breast Pain, BOM, Classical Music

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa pemulihan mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil dan dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari). Pada masa nifas perlu diberikan asuhan sebaik mungkin hal ini dikarenakan masa nifas merupakan periode kritis baik ibu maupun bayinya (Yuliana & Hakim, 2020).

Masa nifas mempunyai peran penting dalam pemberian ASI pada bayinya dengan cara menyusui. Menyusui merupakan satu diantara beberapa cara yang terbaik untuk meningkatkan kelangsungan hidup, kesehatan, perkembangan sosial dan ekonomi setiap individu (Kemenkes RI, 2019). Menyusui juga merupakan proses pemberian ASI secara alami guna memenuhi kebutuhan dasar bayi sehingga dibutuhkan pengetahuan dan pelatihan yang tepat. Adapun beberapa alasan yang disampaikan oleh seorang ibu seputar keluhan dalam pemberian ASI yaitu,

karena Ibu bekerja, ASI tidak cukup, bayi rewel, payudara kecil, payudara terasa sakit, dan masalah lainya (Dinkes, 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 di Amerika Serikat menyatakan presentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata sebanyak 8.242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas . Tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7.198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas, dan tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6.543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas (Oriza, 2019).

Association Of Southeast Asian Nations (ASEAN) pada tahun 2014 menyimpulkan bahwa presentase cakupan kasus bendungan ASI pada ibu nifas di 10 negara yaitu Indonesia, Thailand, Malaysia, Singapura, Filipina, Brunei Darussalam Vietnam, Laos, Myanmar dan Kemboja tercatat 107,654 ibu nifas, pada tahun 2015 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 95,698 (66,87%) ibu nifas, serta pada

tahun 2016 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 76,543 (71,10%) dengan angka tertinggi terjadi di Indonesia (37,12%) (Kemenkes RI, 2017). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI pada tahun 2018 kejadian bendungan ASI di Indonesia banyak terjadi pada ibu-ibu yang bekerja yaitu sebanyak 16 % dari ibu menyusui (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 menjelaskan bahwa di Indonesia angka cakupan ASI Eksklusif pada tahun 2018 mencapai 37,3% ibu yang memberikan ASI Eksklusif pada anak mereka, walaupun terdapat kenaikan 1,6% dari tahun 2016, namun angka ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kemenkes RI yaitu 80%, maka cakupan ASI Eksklusif di tingkat Indonesia masih belum memenuhi target yang ditetapkan (Riskesdes, 2018). Pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Wonosobo tahun 2018 sebesar 71,5% angka ini masih kurang dari target dimana target pemberian ASI eksklusif adalah 80% (Dinkes Jateng, 2019). Menurut Hasil Survey Sosial Ekonomi Daerah (Suseda) Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2014 bahwa kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui di Jawa Tengah yaitu 13% (1-3 kejadian dari 100 ibu menyusui) terjadi di daerah perkotaan sedangkan 2-13% (2-13

kejadian dari 100 ibu menyusui) terjadi di pedesaan (Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah, 2014).

Salah satu terapi yang dapat meringankan nyeri payudara pada ibu post partum adalah metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) dan Musik Klasik. Metode BOM sendiri merupakan salah satu terapi Non Farmakologi yang berupa metode sentuhan dan pijatan. Metode BOM ini gabungan dari tiga metode yaitu pemijatan pada payudara lewat pemberian rangsang pada otot buah dada, punggung untuk memberi rangsangan pada kelenjar payudara agar memproduksi ASI dan memicu peningkatan hormon oksitosin untuk pengeluaran ASI (Umarianti, dkk, 2018). Musik klasik mozart merupakan salah satu jenis musik klasik yang memiliki *magnitude* yang luar biasa dalam perkembangan ilmu kesehatan, diantaranya memiliki nada yang lembut, nada yang dikeluarkan memberikan stimulasi gelombang *alfa*, ketenangan, dan membuat pendengarnya lebih rileks sehingga dapat membantu mengatasi nyeri pada ibu postpartum.

Nyeri payudara yang dirasakan ibu postpartum apabila tidak ditindak lanjuti dapat menimbulkan masalah yang serius, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat yaitu salah satunya dengan

metode secara Non Farmakologik yang efektif untuk mengatasi nyeri tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 17 November 2021 di Puskesmas Kaliworo Wonosobo, didapatkan pasien nifas pada bulan Oktober 2021 sebanyak 50 pasien. Hasil Wawancara pada 10 ibu nifas didapatkan hasil 6 ibu nifas mengalami nyeri pada payudara yang disebabkan karena puting susu lecet, dan bengkak pada payudara. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Kompilasi Metode BOM Massage Dan Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Nyeri Payudara Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo.

2. METODOLOGI

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Experiment* (Eksperimen Semu) dengan Rancangan menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. populasi dalam penelitian ini adalah Ibu Postpartum yang diperiksa di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo. Sampel penelitian menggunakan *Purposive sampling* sebanyak 36 responden yaitu 18 kelompok intervensi dan 18 kelompok control . Analisa yang digunakan yaitu *Wilcoxon*. Statistic yang digunakan adalah statistic non parametris dengan data kompilasi BOM massage dan musik

klasik skala nominal. Data nyeri payudara dengan skala ordinal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo pada bulan Februari-April 2022. Berdasarkan hasil pengambilan sampel diperoleh 36 responden ibu nifas. Karakteristik sampel pada penelitian pengaruh kompilasi metode BOM massage dan musiK klasik terhadap tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=36)

Keterangan	Kelompok	Mean	SD	Min	Max
Usia (tahun)	Perlakuan	24.00	4.10	18	32
	Kontrol	27.83	7.05	20	43

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan hasil usia minimal 18 tahun, usia maksimal 32 tahun, rata-rata usia responden 24 tahun dengan standar deviasi 4,10 dan pada kelompok kontrol usia minimal 20 tahun, usia maksimal 43 tahun, rata-rata usia responden 27,83 tahun dengan standar deviasi 7.05.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan parintas pada

kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=36)

Parintasi	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
P1A0	11	61.1	10	55.6
P2A0	6	33.3	3	16.7
P3A0	1	5.6	5	27.8
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan parintas pada kelompok perlakuan didominasi oleh P1A0 yaitu 11 responden (61,1%), dan pada kelompok kontrol didominasi oleh P1A0 yaitu 10 responden (55,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=36)

Pendidikan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SD	6	61.1	5	27.8
SMP	9	33.3	8	44.4
SMA	3	5.6	4	22.2
Perguruan Tinggi	0	0	1	5.6
Total	18	100.0	18	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada kelompok perlakuan didominasi tingkat pendidikan SMP 9 responden (33,3%), dan pada kelompok kontrol didominasi tingkat pendidikan SMP 8 responden (44,4%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=36)

Pekerjaan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	16	88.9	14	77.8
Swasta	2	11.1	4	22.2
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu postpartum pada kelompok perlakuan paling banyak adalah IRT 16 responden (88,9%), dan pada kelompok kontrol paling banyak adalah IRT 14 responden (77,8%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan riwayat persalinan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (n=36)

Riwayat Parintasi	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Spontan	16	88.9	14	77.8
Vacum	1	5.6	3	16.7
Sc	1	5.6	1	5.6
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan riwayat persalinan pada kelompok perlakuan paling banyak adalah spontan 16 responden (88,9%), dan pada kelompok kontrol paling banyak adalah spontan 14 responden (77,8%).

Tabel 6. Tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan intervensi kompilasi metode BOM *massage* dan musik klasik pada kelompok perlakuan (n=18)

Tingkat Nyeri Payudara	Pretest Kelompok Perlakuan		Posttest Kelompok Perlakuan	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	5	27.8
Nyeri Ringan	1	5.6	10	55.6
Nyeri Sedang	15	83.3	3	16.7
Nyeri Berat	2	11.1	0	0
Total	18	100	18	100

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi kompilasi metode BOM *massage* dan musik klasik mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri sedang 15 responden (83,3%), dan setelah diberikan intervensi mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri ringan 10 responden (55.6%).

Tabel 7. Tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol (n=18).

Tingkat Nyeri Payudara	Pretest Kelompok Kontrol		Posttest Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Frekuensi (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	4	22.2	6	33.3
Nyeri Sedang	12	66.7	11	61.1

Nyeri Berat	2	11.1	1	5.6
Total	18	18	18	100

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri sedang 12 responden (66.7%), dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol masih sama mayoritas responden masuk dalam kategori nyeri sedang 11 responden (61,1%).

Tabel 8. Analisa tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan kompilasi metode BOM *massage* dan music klasik pada kelompok perlakuan dan diberikan intervensi pada kelompok kontrol (n=36)

Tingkat Nyeri Payudara	(Min-Max)	Mean	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre perlakuan	test (3-8)	5.05	-3.827	0.000
Post perlakuan	test (0-4)	1.94		
Pre kontrol	test (3-9)	4.83	-1.732	0.083
Post kontrol	test (2-7)	2.88		

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil bahwa Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0.000 (p value < 0.05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kompilasi metode BOM *massage* dan music klasik mempengaruhi tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum di Puskesmas

Kaliwiro Wonosobo, namun pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0.083 (*p value* > 0.05), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi pada kelompok kontrol tidak mempengaruhi tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum kelompok kontrol di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo.

Hal ini dapat dilihat perbedaan tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol, yang mana pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang sangat signifikan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini berupa kompilasi metode BOM massage dan music klasik. Kompilasi metode BOM massage dan music klasik dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali sehari pagi dan sore dengan pengukuran tingkat nyeri payudara ibu postpartum, dilakukan pijatan selama 30 menit. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Maryatun, Wardhani, & Prajayanti (2019) bahwasanya pijat oksitosin dan terapi music klasik Mozart dapat membantu dalam memperbanyak produksi ASI dan merilekskan ibu serta mengurangi nyeri yang ibu rasakan,

sehingga dengan begitu ASI akan keluar lancar, ibu percaya diri dalam menyusui dan ibu tidak mengalami cemas serta stress. Hal ini diharapkan setelah dilakukan kompilasi BOM massage dan music klasik ibu akan menjadi rileks, nyeri berkurang dan dapat terus memproduksi hormon prolaktin serta oksitosin yang diharapkan akan memicu kelancaran produksi ASI. Sejalan juga dengan penelitian Taqiah, Sunarti, & Rais (2019) yang menyatakan bahwa masase laktasi efektif untuk mengurangi bendungan ASI dan memperbanyak produksi ASI.

Rasa nyeri pada payudara dapat diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) dan setiap gadasi nyeri dijelaskan kriteria nyeri tersebut. Intensitas nyeri payudara yang dialami pada sebagian besar responden adalah nyeri sedang. Nyeri payudara dapat disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah bendungan ASI. Menurut WHO (2015), bendungan ASI dapat ditandai dengan adanya pembengkakan pada kedua payudara, payudara akan terlihat mengkilat dan sedikit merah suhu badan ibu biasanya akan naik, bayi kesusahan menyusu dan biasanya payudara akan Nampak besar atau berisi karena ASI belum dikeluarkan.

Intensitas nyeri payudara setelah perlakuan mengalami penurunan, sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri payudara dengan skala 0-4. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Whayutri, Suprihatin, Jasmawati, & Putri (2021) yang menyatakan bahwa pijat loving armet laktasi efektif untuk menurunkan nyeri payudara. Sedangkan pada kelompok control terjadi sedikit sekali perubahan skala nyeri payudara ibu postpartum. Hal ini masih berada dalam derajat nyeri yang tetap. Salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri payudara adalah pembengkakan, puting susu lecet, infeksi payudara atau mastitis dan aliran ASI yang tidak lancar Whayutri, Suprihatin, Jasmawati, & Putri (2021).

Pembengkakan payudara menurut Indahsari dan Chotimah (2017) berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan mammae. Untuk itu dsarankan bagi masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui perlu untuk mencari informasi tentang cara melakukan perawatan payudara dan bagi tenaga kesehatan perlu melakukan konsling tentang teknik perawatan payudara yang baik dan benar pada saat hamil maupun setelah persalinan agar ibu dapat melakukan perawatan payudara dirumah dengan baik serta hal ini dapat

membantu ibu untuk menghindari masalah dalam menyusui.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian “Pengaruh Kompilasi Metode BOM Massage dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Payudara Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo sebelum diberikan Kompilasi metode BOM massage dan music klasik sebanyak 15 responden (83,3%) dengan kategori nyeri sedang.
- b. Tingkat nyeri payudara pada ibu postpartum di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo setelah diberikan Kompilasi metode BOM massage dan music klasik sebanyak 10 responden (55,6%) dengan kategori nyeri ringan.
- c. Kompilasi metode BOM massage dan music klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri payudara Ibu postpartum di Puskesmas Kaliwiro Wonosobo, dengan nilai $p\ value = 0.000$ ($p\ value < 0.05$) pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok control dengan nilai $p\ value = 0,083$ sehingga terdapat perbedaan tingkat nyeri payudara pada kelompok

intervensi yang diberikan kompilasi metode BOM massage dan music klasik dibandingkan tanpa pemberian tindakan kompilasi metode BOM massage dan music klasik pada kelompok kontrol

Saran

- a. Bagi peneliti
Dapat melanjutkan penelitian selanjutnya dan dapat mengaplikasikan metode yang sudah diteliti.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi yang digunakan mahasiswa untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai tentang pemberian kompilasi metode BOM massage dan musik klasik pada masa nifas
- c. Bagi Peneliti Lainnya
Hasil penelitian ini belum sepenuhnya sempurna karena keterbatasan peneliti, maka dari itu diharapkan pada peneliti selanjutnya mampu mengembangkan inovasi baru dalam menangani nyeri payudara pada ibu postpartum dengan variabel lain.
- d. Bagi pasien
Selalu melaksanakan kompilasi metode BOM massage dan music klasik dirumah untuk menghindari

terjadinya nyeri payudara pada masa nifas atau menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). *Survey Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017*. Jakarta: BPS
- Dinkes Jateng. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. Dinkes Jateng. Semarang
- Indahsari, M. N. and Chotimah,C. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Di RB Suko Asih Sukoharjo. *Indonesia Journal On Medical Science*, 4(2),Pp.183-188
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemendes RI
- Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

<https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskedas-2018-Nasional.pdf>

Kebidanan Masa Nifas. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia

Oriza, N. (2019). Faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada Ibu Nifas. *Nursing Arts*, 13(1), 29-40.

Umarianti, T., Listyaningsih, K. D., & Putriningrum, R. (2018). Efektivitas Metode Bom Terhadap Produksi Asi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 120-124.

Wahyutri, E., Suprihatin, K., Jasmawati, J., & Putri, R. A. (2021). Efektivitas Pijat Loving Armet Laktasi Terhadap Volume ASI Dan Intensitas Nyeri Pada Payudara. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 21-28.

WHO. (2015). *Pragnancy, Childbirth, Postpartum, And Newborn Care: A Quide For Essential Practice*. 3rd Edition, WHO. Luxemburg.138

Yuliana, W & Hakim,NB. (2020).*Emodemo Dalam Asuhan*