

# PENGARUH METODE BOM MESSAGE TERHADAP KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS WURYANTORO

May Jani Yulianti<sup>1)</sup>, Tresia Umarianti<sup>2)</sup>, Deny Eka Widiastutik<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

## ABSTRAK

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering dialami pada ibu nifas. Berdasarkan SDKI tahun 2015 terdapat ibu nifas yang mengalami bendungan ASI sebanyak 35.985 orang dengan persentase 15,6%. Salah satu cara untuk mengatasi kejadian bendungan ASI dapat dilakukan perawatan atau pemijatan payudara, pijat oksitosin, membersihkan puting serta tehnik marmet atau tehnik memerah dan memijat. Dengan cara tersebut dapat memperlancar pengeluaran ASI dan mencegah terjadinya sumbatan pada aliran susu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *BOM Massage* terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Wuryantoro.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre experiment*, dengan pendekatan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Puskesmas Wuryantoro pada bulan Januari sampai bulan April 2022 dengan menggunakan tehnik *accidental sampling*.

Jumlah sampel sebanyak 20 ibu nifas yang mengalami bendungan ASI kemudian diberikan intervensi BOM Massage 2 kali selama 3 hari lamanya 10-15 menit. Dari hasil intervensi diperoleh ibu nifas yang tidak mengalami bendungan ASI sebesar 80% responden. Dalam penelitian ini analisa bivariatnya menggunakan *uji Wilcoxon* dengan hasil *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh metode BOM Massage terhadap kejadian bendungan ASI.

Kata kunci : Masa Nifas, Bendungan ASI, BOM Massage

Daftar pustaka : 41 (2013-2021)

# THE EFFECT OF THE BOMB MASSAGE METHOD OF BREAST MILK DAMS IN POSTPARTUM MOTHERS AT PUSKESMAS WURYANTORO

## ABSTRAC

Breast milk dams are one of the problems that are often experienced by postpartum mothers. Based on the 2015 SDKI, there were 35,985 postpartum mothers who experienced breast milk dams with a percentage of 15.6%. One way to overcome the occurrence of breast milk dams can be breast care or massage, oxytocin massage, cleaning the nipples and the marmet technique or the technique of expressing and massaging. In this way, it can facilitate the release of breast milk and prevent blockages in the flow of milk. The purpose of this study was to determine the effect of BOM Massage on the incidence of breast milk dams in postpartum mothers at the Wuryantoro Health Center.

This type of research is a quantitative research with a *pre-experimental* design, with a *one-group pretest posttest design* approach. The population in this study were postpartum mothers at the Wuryantoro Health Center from January to April 2022 using *accidental sampling* technique. The number of samples as many as 20 postpartum mothers who had breast milk dams were then given the intervention of BOM Massage 2 times for 3 days for 10-15 minutes.

From the results of the intervention, it was found that 80% of the respondents who have not incident with postpartum breast milk dams. In this study, the bivariate analysis used the *Wilcoxon test* with p value of  $0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of the *BOM Massage* method on the incidence of breast milk dams.

Keywords: *Postpartum Period, Breastfeeding Dam, BOM Massage*

Bibliography : 41 (2013-2021).

## I. PENDAHULUAN

Angka Kematian Bayi merupakan salah indikator kualitas pelayanan dan derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Di Indonesia AKB masih cukup tinggi. Siaran pers Unicef menjelaskan bahwa kematian sekitar 30 ribu anak Indonesia setiap tahun dapat dicegah melalui pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan sejak bayi lahir.

Berdasarkan data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 dan tahun 2017 prosentase anak di bawah 6 bulan yang mendapat ASI Eksklusif dalam 5 tahun dari 42% menjadi 52% (SDKI,2017). Hasil dari SDKI pada tahun tersebut belum mencapai target Kemenkes RI sebesar 80%. Dengan demikian cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia masih rendah.

Proses laktasi merupakan suatu proses untuk memberikan ASI kepada sang buah hati (anak), karena ASI sebagai makanan alamiah yang dapat diberikan oleh seorang ibu kepada anak yang baru dilahirkannya, dimana proses laktasi ini memerlukan pembuatan dan pengeluaran air susu dari alveoli ke sistem duktus (Dewi dkk,2017)

Namun masalah dapat timbul selama proses menyusui sejak sebelum persalinan sampai pasca persalinan lanjut. Salah satu masalah yang cukup serius selama masa menyusui adalah bendungan Asi. Berbagai macam upaya yang dapat dilakukan untuk memperlancar keluarnya ASI dengan mencegah dan mengatasi terjadinya bendungan ASI. Bendungan ASI merupakan peningkatan aliran vena dari limfe pada payudara dalam rangka mempersiapkan diri untuk proses laktasi, bisa juga karena adanya penyempitan ductus lactiferus pada payudara dan dapat juga terjadi karena kelainan puting susu seperti puting datar dan terbenam. Asuhan kebidanan yang biasa dilakukan pada kasus bendungan ASI di wilayah Puskesmas Wuryantoro adalah terapi breast care dan terapi farmakologi. Jadi metode untuk mencegah dan mengatasi bendungan ASI melalui BOM Massage belum pernah diterapkan.

Dari data pra penelitian yang dilakukan di Puskesmas Wuryantoro dari 6 orang ibu nifas yang diperiksa dengan kisaran umur 20-40 tahun terdapat 3 (50%) ibu nifas yang mengalami bendungan ASI, 3 orang ibu nifas tersebut seluruhnya mengalami bendungan ASI pada hari 3-5 post partum. Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana pengaruh Metode BOM Massage terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di Puskesmas Wuryantoro.

## **II. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *Pre Experiment Design* dengan *One Group Pretest Posttest Design* yaitu mengambil kelompok sampel 20 ibu nifas yang dilakukan pretest sebelum diberi perlakuan BOM Massage dan posttest setelah diberi perlakuan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampelnya *accident sampling* yang dilaksanakan pada bulan Januari sampai April 2022 di wilayah kerja Puskesmas Wuryantoro.

Alat penelitian yang digunakan dengan menggunakan lembar observasi kejadian bendungan ASI serta SOP BOM Massage.

Peneliti melakukan penelitian dengan menemui calon responden dengan menjelaskan tentang tujuan penelitian, memberikan serta menandatangani informed consent sebagai pernyataan bersedia menjadi responden. Peneliti selanjutnya melakukan eksperimen BOM Massage kepada responden yang mengalami bendungan ASI 2x sehari selama 3 hari dan hasilnya dicatat dalam lembar observasi. Peneliti selanjutnya mengkaji hasil observasi untuk mengetahui kejadian bendungan ASI responden. Data hasil penelitian kemudian di analisa dengan menggunakan *uji Wilcoxon*.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan**

No	Karakteristik	Kategori	F	%
1.	<b>Usia</b>	<20 th	0	0%
		20-30 th	18	90%
		>30 th	2	10%
2.	<b>Paritas</b>	1 anak	5	25%
		2 anak	11	55%
		3 anak	4	20%
3.	<b>Pendidikan</b>	SMP	2	10%

	SMA	15	75%
	Sarjana	3	15%
4. <b>Pekerjaan</b>	Tidak Bekerja	17	85%
	Bekerja	3	15%

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.1, responden yang mengalami bendungan ASI mempunyai kisaran umur 20-30 tahun 18 orang (90%). Pada kelompok ini merupakan kelompok yang tidak beresiko. Univariat usia 20-30 tahun merupakan masa produksi sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu nifas dalam kondisi siap dan bagus untuk memberikan ASI, perkembangan organ reproduksi sudah matang dan sempurna sehingga ibu nifas ini sudah siap untuk memberikan ASI secara Eksklusif (Lubis & Anggraeni,2021). Sebagian besar responden mengalami bendungan ASI karena pengosongan payudara yang tidak sempurna dan ibu tidak menyusui bayinya sesering mungkin (frekuensi pemberian ASI) sehingga menyebabkan duktus laktiferus mengalami penyempitan dan ASI tidak bisa keluar dengan lancar, sehingga payudara terasa keras dan penuh dan payudara menjadi bengkak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun oleh Sri Juliani dan

Nurrahmaton (2020) bahwa yang paling mempengaruhi kejadian bendungan ASI adalah frekuensi menyusui. Dari hasil penelitian yang didapatkan mengenai kejadian bendungan ASI pada ibu nifas berdasarkan usia, peneliti berasumsi bahwa usia ibu nifas berpengaruh terhadap terdapatnya bendungan ASI. Hal ini dibuktikan dengan kejadian bendungan ASI pada kelompok usia 20-30 tahun karena kurangnya pengalaman, pemahaman dan informasi tentang bendungan ASI, karena usia yang terlalu muda sehingga menyebabkan masih banyaknya kejadian bendungan ASI di Puskesmas Wuryantoro.

Untuk karakteristik pendidikan berdasarkan penelitian mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (75%). Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan dan derajat kesehatan seseorang terutama pada kelompok keluarga. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan dapat berfikir sejauh mana keuntungan yang diperoleh dari gagasan tersebut. Penelitian yang dilakukan Indahsari dan Chusnul Chotimah (2017) di RB Suko Asih Sukoharjo sesuai dengan pemaparan diatas, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang perawatan

payudara dengan kejadian bendungan ASI. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Della dan Nova (2020) di PMB Bd I Citeureup Nenglasari Bandung bahwa dari 40 responden yang mengalami kejadian bendungan ASI, 38 responden (95,5%) berpendidikan SD/SMP dan sebagian kecilnya sebanyak 2 responden (5%) berpendidikan SMA. Dengan hasil penelitian yang didapatkan maka peneliti berpendapat bahwa tingginya pendidikan sangat berpengaruh terhadap kejadian bendungan ASI. Seseorang dengan pendidikan yang tinggi akan lebih banyak mengetahui informasi dan wawasan yang luas serta daya tangkap dan pola berpikir yang jauh lebih baik sehingga mempunyai peluang untuk mengetahui informasi tentang bendungan ASI dan cara mengatasinya.

Pekerjaan merupakan sesuatu yang dilakukan setiap hari sesuai profesi, sengaja dilakukan untuk mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan primer maupun sekunder. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 17 responden (85%) tidak bekerja. Ibu yang menyusui bayinya memilih untuk tidak bekerja, karena ingin merawat bayinya dengan sepenuh hati dan membeikan ASI Eksklusif kepada bayinya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Penti Dora Y (2017) didapatkan dari 86,6% responden dari

ibu yang tidak bekerja mengalami kejadian bendungan ASI karena ibu tidak menerima informasi dari dunia luar terutama tentang perawatan payudara. Ibu yang bekerja bisa mengembangkan dan menerapkan pengetahuannya terhadap kehidupan keluarganya, sedangkan ibu yang tidak bekerja dan hanya berdiam diri di rumah kurang mendapatkan informasi tentang perawatan payudara akibatnya ibu mengalami bendungan ASI. Sehingga menurut peneliti perawatan payudara yang dilakukan ibu nifas selama menyusui berdampak baik yaitu tidak terjadinya bendungan ASI.

Paritas secara luas mencakup gravida/jumlah kehamilan, prematur /jumlah kelahiran dan abortus/ jumlah keguguran, dalam arti khusus adalah jumlah atau banyaknya anak yang dilahirkan. Pada penelitian ini terdapat 15 responden (75%) yang berada pada kelompok multipara. Proses menyusui dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengalaman dalam menyusui yang didasari oleh jumlah paritas. Ibu dengan paritas dua atau lebih telah mempunyai pengalaman dalam merawat dan menyusui bayinya. Akan tetapi ada kemungkinan bahwa ibu yang sudah pernah menyusui tidak memberikan ASI Eksklusif, hal ini biasanya disebabkan oleh kurangnya motivasi, ibu yang

bekerja dan lain-lain yang membuat pemberian susu formula lebih disukai karena lebih praktis (Sutama & Arifin, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Asrul dan Dewi Pratiwi (2017) di klinik Kasih Ibu Deli Serdang berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh hasil perhitungan *p value* =0,003 dan kesimpulannya ada hubungan paritas dengan kejadian bendungan ASI. Paritas berpengaruh terhadap penerimaan seseorang terhadap pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang maka pengetahuan yang didapat semakin banyak. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan karena dengan mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu. Asumsi peneliti tentang kejadian bendungan ASI berdasarkan paritas bahwa semakin banyak paritas ibu maka semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuan ibu tentang kesulitan memberikan ASI dan cara memecahkannya.

## 2. Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Nifas di Puskesmas Wuryantoro

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Bendungan ASI sebelum dan setelah dilakukan BOM Massage**

Perlakuan	Pretest	Posttest
-----------	---------	----------

	F	%	F
<b>Bendungan ASI</b>	20	100	4
<b>Tidak Bendungan ASI</b>	0	0	16
Jumlah	20	100	20

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas didapatkan bahwa dari 20 responden di Puskesmas Wuryantoro terdapat responden yang mengalami bendungan ASI rata-rata berusia 20-30 tahun dengan distribusi frekuensi 90%. Kejadian bendungan ASI terjadi karena penyempitan duktus laktiferus yang disebabkan oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna atau karena kelainan pada puting susu. Pembengkakan payudara pada ibu nifas sering terjadi pada hari ketiga atau keempat post partum. Pada saat terjadi bendungan ASI biasanya payudara akan terlihat *oedema*, puting susu kencang dan ASI tidak keluar (Faizah,2019). Bendungan ASI pada ibu nifas dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu karena pengosongan payudara yang tidak sempurna, puting susu yang terbenam, puting susu yang terlalu panjang atau besar dan faktor hisapan bayi. Hal tersebut diatas dapat dicegah apabila ibu nifas melakukan perawatan payudara dan memperbaiki cara menyusui.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa dan Ismayucha (2018) di Rumah Sakit Ibu dan Anak Banda Aceh Propinsi Aceh, dari 30 responden yang mengalami ASI tidak lancar 24 orang (80%), setelah dilakukan kombinasi pijat oksitosin dan breastcare mayoritas ASI 23 responden (76,7%) menjadi lancar. Ketidاكلancaran ASI tersebut terjadi karena ibu tidak melakukan perawatan payudara sehingga payudara menjadi bengkak dan pengeluaran ASI tidak lancar dan terjadinya bendungan ASI.

Penelitian juga dilakukan oleh Hadawiyah dkk tahun 2021 di PMB di wilayah kerja Puskesmas Punti Kayu Palembang untuk mengetahui hubungan kondisi puting, posisi menyusui dan perawatan payudara terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu post partum primipara yang dilakukan kepada 30 responden. Hasil analisis uji statistik chi square diperoleh kondisi puting dengan kejadian bendungan ASI p-value  $0,024 < 0,05$ , posisi menyusui p-value  $0,012 < 0,05$ , dan perawatan payudara  $0,001 < 0,05$  dapat disimpulkan ada hubungan kondisi puting, posisi menyusui dan perawatan payudara secara simultan dengan kejadian bendungan ASI di PMB wilayah kerja Puskesmas Punti Kayu tahun 2021.

Menurut peneliti kejadian bendungan ASI pada ibu nifas di wilayah Puskesmas Wuryantoro terjadi karena disebabkan kondisi puting yang tenggelam karena kurangnya perawatan payudara pada masa antenatal dan posisi menyusui yang tidak benar sehingga menyebabkan puting susu lecet kemudian ibu merasa malas untuk menyusui karena adanya rasa nyeri. Dari hal ini menyebabkan ASI tidak keluar dengan optimal dan masih tersisa di dalam duktus lactiferus sehingga menyebabkan payudara bengkak atau bendungan ASI.

### 3. Pengaruh Metode BOM Massage Terhadap Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Wuryantoro

**Tabel 3. Uji Wilcoxon**

Test Statistik	
Z	-3,994
Asymp. Sig	0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa Nilai Signifikansi atau *p value* sebesar  $0,00 < 0,05$  dan nilai Z sebesar -3.994. Jika nilai *p value*  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh Metode BOM Massage terhadap kejadian bendungan ASI di wilayah Puskesmas Wuryantoro atau  $H_1$  diterima. Dari 20 responden ibu nifas yang mengalami bendungan ASI setelah dilakukan metode BOM Massage menunjukkan bahwa

kejadian bendungan ASI mengalami penurunan sebanyak 16 responden (80%) dan yang masih mengalami bendungan ASI sebanyak 4 responden (20%).

Dari hasil penelitian ini ibu nifas yang masih mengalami bendungan ASI setelah dilakukan Metode BOM Massage, mereka adalah ibu nifas primipara dan ada kelainan pada puting susu. Pada ibu primipara belum pernah memiliki pengalaman menyusui sebelumnya dan belum tahu bagaimana tehnik dan posisi menyusui yang benar sehingga menyebabkan ibu tidak mengetahui bagaimana pencegahan bendungan ASI yaitu dengan cara sesering mungkin menyusui bayinya (*on demand*) dan melakukan perawatan payudara. Ibu yang jarang menyusui bayinya maka ASI akan terkumpul di dalam alveolus alveolus kelenjar mammae dan menyebabkan bendungan ASI.

Sedangkan kelainan puting susu disini dikarenakan puting susu lecet dan terbenam. Puting susu lecet ini disebabkan tehnik dan posisi menyusui yang kurang baik dan benar dimana perlekatan bayi saat menyusui tidak benar. Menurut peneliti Halina (2015), tehnik menyusui yang tidak benar dapat mengakibatkan puting susu lecet sehingga ibu menjadi enggan untuk menyusui, akhirnya terjadi bendungan ASI. Puting susu yang

datar atau terbenam terjadi karena pada saat antenatal tidak dilakukan perawatan payudara dengan baik. Dan pada saat menyusui, posisi dan tehnik menyusuinya kurang benar sehingga menyebabkan puting susu lecet dan ibu merasa perih dan enggan untuk menyusui dan akhirnya terjadi bendungan ASI. Sehingga meskipun telah dilakukan metode BOM Massage masih tetap terjadi bendungan ASI.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novalita Oriza di Wilayah Kerja Puskesmas Rambung Merah Kabupaten Simalungun tahun 2018 yang berjudul faktor faktor yang mempengaruhi bendungan ASI pada ibu nifas tentang kondisi puting yang dikategorikan baik (81,5%). Hasil *uji Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,007$  yang artinya ada hubungan kondisi puting susu dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati et al tahun 2017 di RSUD Banyuasin bahwa 47 responden yang memiliki kelainan puting susu ada sebanyak 29 responden (61,7%) yang mengalami bendungan ASI dan dari 19 responden yang tidak memiliki kelainan puting ada 4 responden (22,2%) yang mengalami bendungan ASI.

Menurut peneliti puting susu yang tidak menonjol keluar dengan menyebabkan

kesulitan menetekki karena puting payudara ibarat pipet yang menyalurkan ASI ke dalam mulut bayi. Puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui, akan tetapi tidak semua wanita mempunyai puting susu yang menonjol (normal). Ada wanita yang mempunyai puting susu dengan bentuk mendatar atau masuk ke dalam, akan tetapi puting susu tersebut bisa mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar. Kesimpulan peneliti bahwa puting susu yang menonjol, posisi menyusui yang benar dan perawatan payudara merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kelanacara dalam menyusui sehingga ASI pun dapat keluar dengan lancar dan kejadian bendungan ASI dapat dicegah.

#### **IV. SIMPULAN**

1. Karakteristik umur ibu 20-30 tahun sebanyak 18 orang (90%), berdasarkan pendidikan ibu sebagian besar adalah SMA sebanyak 15 orang (75%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah seorang ibu rumah tangga sebanyak 17 orang (85%). dan ibu dengan paritas 2 anak sebanyak 11 orang (55%).
2. Kejadian bendungan ASI di Wilayah Puskesmas Wuryantoro sebelum dilakukan BOM Massage adalah 20 responden (100%). Kejadian Bendungan

ASI di Wilayah Puskesmas Wuryantoro setelah dilakukan BOM Massage sebanyak 4 orang (20%), sedangkan yang tidak terjadi bendungan ASI sebanyak 16 orang (80%).

3. Ada pengaruh Metode BOM Massage terhadap kejadian bendungan ASI di Puskesmas Wuryantoro karena dari hasil penelitian diperoleh nilai  $p$  value = 0,000 berarti  $p$  value < 0,05 sehingga  $H_1$  diterima.

## V. SARAN

1. Bagi Ibu Nifas

Diharapkan ibu nifas selalu melakukan Metode BOM Massage dirumah agar tidak terjadi bendungan ASI.

2. Bagi Puskesmas

Mengajarkan Metode BOM Massage kepada ibu nifas setelah 3 jam post partum, melakukan penyuluhan tentang Metode BOM Massage di dalam kelas ibu hamil, memotivasi dan mengedukasi ibu tentang pentingnya ASI Eksklusif untuk mencegah kejadian bendungan ASI. Memberikan leaflet atau booklet tentang BOM Massage sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lain dengan metode yang lain yang lebih efektif dan bermanfaat khususnya untuk kejadian bendungan ASI pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Aulya, Y & Supriaten, Y. (2021), *Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Bendungan ASI pada Ibu Nifas*.
- Dewi (2019), *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Salemba Medika: Jakarta.
- Faizah, E.F. (2019), *Pengaruh Pijat Oketani Terhadap Kejadian Bendungan ASI di Puskesmas Pembantu Sumpoko Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*.
- Gustirini, R. (2021), *Perawatan Payudara untuk Mencegah Bendungan ASI pada Post Partum*.
- Hartati, D., Yulizar & Turiyani. (2017), *Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan ASI Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuasin*.
- Indahsari & Chotimah, C. (2017), *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo*.

- Juliani, S & Nurrahmaton, N.(2020), *Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang Merah Kabupaten Simalungun*
- Hartati, D., Yulizar & Turiyani. (2017), *Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan ASI Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuwasin.*
- Indahsari & Chotimah, C.(2017), *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo.*
- Juliani, S & Nurrahmaton, N.(2020), *Faktor Yang Mempengaruhi Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Rembang Merah Kabupaten Simalungun*
- Kusumaningrum (2016), *Gambaran Factor-Faktor Ibu yang Tidak Memberikan Asi Eksklusif Di Desa Cepokosawit Kabupaten Boyolali. Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Sutarni, & Pertiwi, WH. (2014), *Hubungan Antara Post Natal Breast Care Dengan Terjadinya Bendungan Asi di Bidan Praktek Swasta (BPS) Wilayah Kerja Puskesmas Wuryantoro Wonogiri. Jurnal Kebidanan. Vol. 6, No.1. Pp, 43- 56.*
- Sutama & Arifin, S. (2020), *Hubungan Pekerjaan, Paritas, dan Keterampilan Perawatan Payudara dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif.*
- Umarianti, Putriningrum, Prastyoningsih, Prasetyo, Rika Ade Ima. and Damayanti, Revina, N. D. (2021), *Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Tentang Metode BOM Massage Dalam Kegiatan Pendampingan Ibu Nifas dan Keluarga di Posyandu Lestari Asih Kadipiro Banjarsari Surakarta.*
- Umarianti, T. Listyaningsih, D. K, & Putriningrum, R.(2018), *Efektivitas Metode BOM Massage terhadap Produksi ASI*
- Walyani, dan Purwoastuti. (2015), *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Pustaka Baru.*
- WHO (2020), *Health topics: Breastfeeding Overview.*
- Wijayanti (2017), *Perbedaan Metode Pijat Oksitosin dan Breast Care dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum, J. Komun. Kesehat., Vol. 8, No. 2, pp. 1-12, 2017.*
- Wiji (no date), *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Yanti, D. & D. S. (2018), *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Belajar Menjadi Bidan Profesional. Bandung: PT Refika Aditama.*
- Yanti, PD, (2017), *Hubungan Pengetahuan, Sikap Ibu Dengan Bendungan ASI di Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru Tahun 2016.*
- Hadawiyah, Yunola S & Anggraini H, (2021), *Hubungan Kondisi Puting, Posisi Menyusui Dan Perawatan Payudara Dengan Kejadian Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Primipara Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pundi Kayu Tahun 2021.*



