

EFEKTIVITAS *BREAST GYMNASTIC*, KOMPRES HANGAT, RELAKSASI, DAN MEMERAH PAYUDARA PADA AWAL MELAHIRKAN DI RS. X JAKARTA

Dina Rizki Susanti¹, Sr. Lusia, CB, M.Kep²

STIK Sint Carolus

Email: dina.riz.sus@gmail.com

Informasi

Abstract

Volume : 3
Nomor : 7
Bulan : Juli
Tahun : 2026
E-ISSN : 3062-9624

The postpartum period is an important transitional phase in the lactation process. During the first few days after childbirth, many postpartum mothers experience delayed breast milk secretion due to suboptimal prolactin and oxytocin reflexes. This condition may increase the risk of breast engorgement and failure to achieve exclusive breastfeeding. Non-pharmacological interventions, including breast gymnastics, warm compresses, instrumental music relaxation, and breast milk expression, may stimulate hormonal activity, improve blood circulation in breast tissue, enhance maternal comfort, and optimize the supply-and-demand mechanism of breast milk production. To describe and analyze the effectiveness of a combination of breast gymnastics, warm compresses, instrumental music relaxation, and breast milk expression in improving breast milk production and secretion among mothers following spontaneous vaginal delivery. This study used a descriptive case study design with a maternity nursing approach. Purposive sampling was used to select two mothers following spontaneous vaginal delivery in the Maternity Unit of Hospital X, South Jakarta, on June 18–19, 2026. The first participant, Mrs. K, received a complete intervention consisting of breast gymnastics, warm compresses, instrumental music relaxation, and breast milk expression. The second participant, Mrs. F, received warm compresses, instrumental music relaxation, and breast milk expression without breast gymnastics. The interventions were administered three times daily for two consecutive days. Outcomes were evaluated based on expressed breast milk volume, the presence of the let-down reflex, breast condition, the infant's urination and defecation frequency, the infant's response after breastfeeding, and changes in the infant's body weight. Both participants were primiparous mothers on the first postpartum day who experienced inadequate breast milk secretion, breast swelling and tension, and an inadequate let-down reflex. Following two days of intervention, both participants demonstrated improvements in breast milk production and secretion, breast condition, and infant response after breastfeeding. In Mrs. K, who received the complete intervention, the expressed breast milk volume increased from 1 mL to 3 mL. Her let-down reflex became optimal, with milk spraying during expression, her breasts became softer, and her infant appeared calmer after breastfeeding. Meanwhile, in Mrs. F, who did not receive breast gymnastics, the expressed breast milk volume increased from 1 mL to 2 mL. Her let-down reflex began to appear but remained suboptimal, and her breasts were still slightly tense. These findings indicate that the addition of breast gymnastics resulted in a greater improvement in breast milk secretion than the intervention combination without breast gymnastics. The combination of breast gymnastics, warm compresses, instrumental music

relaxation, and breast milk expression was effective in improving breast milk production and secretion among mothers following spontaneous vaginal delivery. The addition of breast gymnastics provided more optimal effects on breast milk volume, stimulation of the let-down reflex, reduction of breast tension, and maternal comfort during breastfeeding. This combination may be applied as an evidence-based nursing intervention in maternity care to support successful exclusive breastfeeding during the early postpartum period.

Keyword: Customary Village, Waraka Negeri, Customary Law, Village Governance, Unitary State of the Republic of Indonesia.

Abstrak

Masa postpartum merupakan periode transisi yang penting dalam proses laktasi. Pada hari-hari pertama setelah persalinan, banyak ibu postpartum mengalami keterlambatan pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) akibat belum optimalnya refleksi prolaktin dan oksitosin, sehingga berisiko mengalami bendungan payudara dan kegagalan pemberian ASI eksklusif. Berbagai intervensi nonfarmakologis seperti *breast gymnastic*, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara diketahui mampu meningkatkan stimulasi hormonal, memperlancar sirkulasi darah pada jaringan payudara, meningkatkan kenyamanan ibu, serta mengoptimalkan mekanisme *supply and demand* dalam produksi ASI. Kombinasi intervensi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum spontan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis efektivitas penerapan kombinasi *breast gymnastic*, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu postpartum spontan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus keperawatan maternitas. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* terhadap dua ibu postpartum spontan di Unit Maternitas RS X Jakarta Selatan pada tanggal 18–19 Juni 2026. Responden pertama (Ny. K) mendapatkan intervensi lengkap berupa *breast gymnastic*, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara, sedangkan responden kedua (Ny. F) mendapatkan kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara tanpa *breast gymnastic*. Intervensi diberikan tiga kali sehari selama dua hari. Keberhasilan intervensi dievaluasi berdasarkan volume ASI hasil pemerahan, munculnya *let-down reflex*, kondisi payudara, frekuensi BAK dan BAB bayi, respons bayi setelah menyusui, serta perubahan berat badan bayi. Hasil pengkajian menunjukkan kedua responden merupakan ibu primipara postpartum hari pertama dengan keluhan pengeluaran ASI belum lancar, payudara bengkak dan tegang, serta *let-down reflex* yang belum adekuat. Setelah diberikan intervensi selama dua hari, kedua responden mengalami peningkatan produksi dan pengeluaran ASI disertai perbaikan kondisi payudara serta respons bayi setelah menyusui. Pada Ny. K yang mendapatkan intervensi lengkap, volume ASI meningkat dari 1 mL menjadi 3 mL, *let-down reflex* menjadi optimal dengan ASI memancar, payudara menjadi lebih lunak, dan bayi tampak lebih tenang setelah menyusui. Sementara itu, pada Ny. F yang tidak mendapatkan *breast gymnastic*, volume ASI meningkat dari 1 mL menjadi 2 mL dengan *let-down reflex* mulai muncul namun belum optimal serta kondisi payudara masih sedikit tegang. Hasil ini menunjukkan bahwa penambahan *breast gymnastic* memberikan peningkatan pengeluaran ASI yang lebih baik dibandingkan kombinasi intervensi tanpa *breast gymnastic*. Penerapan kombinasi *breast gymnastic*, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara efektif meningkatkan kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum spontan. Penambahan *breast gymnastic* memberikan efek yang lebih optimal terhadap peningkatan volume ASI, stimulasi *let-down reflex*, penurunan ketegangan payudara, serta kenyamanan ibu selama proses menyusui. Kombinasi intervensi ini dapat dijadikan salah satu bentuk *evidence-based nursing practice* dalam asuhan keperawatan maternitas untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada masa postpartum awal.

Kata Kunci: *Postpartum spontan, laktasi, breast gymnastic, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, memerah ASI*

A. LATAR BELAKANG

Masa nifas (*postpartum*) merupakan fase transisi krusial bagi seorang ibu, di mana pemulihan fisik berjalan beriringan dengan inisiasi proses laktasi. Air Susu Ibu (ASI) eksklusif diakui sebagai nutrisi biologis terbaik dengan kandungan imunoglobulin yang optimal untuk proteksi dini neonatus (*World Health Organization* (WHO), 2023). Walaupun demikian, pemenuhan target laktasi sering kali terhambat pada fase awal pascamelahirkan. Hambatan ejeksi ASI pada 1–3 hari pertama berisiko tinggi memicu terjadinya bendungan ASI (*breast engorgement*) yang ditandai dengan payudara membengkak, mengeras, dan memicu nyeri hebat bagi ibu (Zubaidah et al., 2021). Komplikasi klinis ini tidak hanya mengganggu kenyamanan fisik ibu nifas, tetapi juga berpotensi menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif akibat kesulitan pelekatan mulut bayi pada jaringan payudara yang tegang. Secara fisiologis, keberhasilan pengeluaran dan produksi ASI sangat bergantung pada mekanisme refleks prolaktin serta refleks *let-down* yang dikendalikan oleh hormon oksitosin. Namun, pada fase awal melahirkan, pelepasan hormon oksitosin sering kali dihambat oleh tingginya kadar hormon kortisol akibat kelelahan pascapersalinan, kurang tidur, dan nyeri perineum (Simbuang & Yuliaswati, 2023).

Pemerintah Indonesia menargetkan capaian ASI eksklusif sebesar 80% guna mendukung program aksi nasional Percepatan Penurunan Stunting yang diatur dalam Peraturan Presiden (Perpres) No. 72 Tahun 2021. Guna memitigasi kendala awal laktasi, Instruksi Presiden (Inpres) No. 5 Tahun 2022 tentang Peningkatan Akses Pelayanan Kesehatan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir mewajibkan fasilitas kesehatan (termasuk Rumah Sakit di Jakarta) menyelenggarakan asuhan nifas komprehensif, terstandar, dan aman bagi ibu. Kebijakan ini diperkuat oleh komitmen pemenuhan Standar Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK) di Rumah Sakit yang mewajibkan adanya edukasi asuhan mandiri non-farmakologis untuk meminimalkan kegagalan menyusui dini.

Berbagai intervensi nonfarmakologis dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI, diantaranya *breast gymnastics*, kompres hangat, relaksasi, dan memerah payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi intervensi *breast gymnastics*, kompres hangat, relaksasi musik, dan memerah payudara terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu *postpartum* spontan.

B. METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif, di mana penulis menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence-based nursing practice* dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Penulis mengambil 2 sampel responden pasien awal melahirkan yang dirawat di Unit Maternitas RS. X Jakarta Selatan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan sampel diantaranya pasien dengan diagnosa *post partum* spontan yang mengalami kendala atau membutuhkan intervensi kelancaran ASI pada awal melahirkan. Dari hasil teknik sampling tersebut, didapatkan responden yaitu Ny. K (30 tahun) yang bertempat tinggal di Pondok Indah, Jakarta Selatan, dan Ny. F (29 tahun) yang bertempat tinggal di Tangerang Selatan.

Pada Ny. K seluruh intervensi diberikan secara lengkap (*breast gymnastics*, kompres hangat, relaksasi musik, dan memerah payudara), sedangkan pada Ny. F intervensi yang diberikan meliputi kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara tanpa *breast gymnastics*. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 2 hari observasi pada tanggal 18–19 Juni 2026. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi klinis yang menilai indikator volume ASI hasil pemerahan, munculnya *let-down reflex*, kondisi payudara, frekuensi BAK/BAB bayi, serta kondisi perilaku bayi setelah menyusui.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik kedua pasien di awal pengkajian tanggal 18 Juni 2026 menunjukkan kondisi fisis yang serupa; melahirkan spontan pervaginam di usia kehamilan 38 minggu dengan status primipara (P1A0), payudara simetris, puting menonjol, tidak lecet, tidak bengkak, dan kolostrum keluar minimal (± 1 ml). Hasil evaluasi perkembangan laktasi klinis selama 2 hari pelaksanaan intervensi dalam tabel berikut:

Pasien & Intervensi	Indikator Klinis Laktasi	Hari ke-1 (18 Juni 2026)	Hari ke-2 (19 Juni 2026)
Ny. K (<i>Breast Gymnastics</i> + Kompres	- Volume ASI Perahan - Karakteristik	± 1ml - Belum adekuat, menetes	± 3mL - Adekuat, sensasi geli,

Hangat + Relaksasi Musik + Memerah Payudara)	<i>Let-down</i> <i>Reflex</i> • Kondisi Payudara • Perilaku Bayi Setelah Menyusu	lambat Bengkak, tegang, nyeri ringan Gelisah, mencari puting	memancar Lebih lunak, kenyal, nyeri berkurang Tenang, tertidur pulas $\pm$ 2 jam
Ny. F (Kompres Hangat + Relaksasi Musik + Memerah Payudara)	• Volume ASI Perahan • Karakteristik <i>Let-down</i> <i>Reflex</i> • Kondisi Payudara • Perilaku Bayi Setelah Menyusu	$\pm$ 1ml Belum adekuat, belum merembes Bengkak, keras, nyeri sedang Rewel, sering terbangun	$\pm$ 2ml Mulai muncul, menetes lambat Agak tegang dan sedikit bengkak Cukup tenang, terbangun <1,5 jam

Berdasarkan tabel di atas, kedua responden mengalami kemajuan volume produksi ASI. Namun, laju efektivitas hasil akhir menunjukkan perbedaan nyata; Ny. K yang mendapatkan tambahan modalitas *breast gymnastics* mengalami peningkatan volume ASI tiga kali lipat (menjadi 3 mL) dengan refleks memancar dan payudara kembali kenyal. Sebaliknya, Ny. F yang tidak mendapatkan asuhan *breast gymnastics* hanya mengalami peningkatan volume ASI dua kali lipat (menjadi 2 mL) dengan kondisi *let-down reflex* menetes lambat serta sisa ketegangan jaringan payudara yang masih menetap pada hari kedua. Indikator sekunder menunjukkan eliminasi urin (BAK 3 kali) dan feses (BAB 2 kali) bayi kedua responden berada dalam batas

adaptasi fisis normal hari kedua, disertai tren penurunan berat badan transisional yang fisiologis.

PEMBAHASAN

Fenomena hambatan ejeksi kolostrum pada hari pertama pascapersalinan dipengaruhi oleh belum optimalnya laktogenesis tahap II serta tingginya kadar hormon kortisol akibat nyeri luka episiotomi dan kelelahan fisik. Kondisi ini menghambat aktivitas hipofisis posterior dalam menyekresi oksitosin yang krusial bagi kontraksi sel mioepitel alveoli. Perbedaan hasil luaran klinis antara Ny. K dan Ny. F membuktikan bahwa intervensi kombinasi non-farmakologis memiliki mekanisme kerja patofisiologis yang saling mendukung dan tidak dapat dicapai secara parsial.

Penambahan gerakan motorik mekanis melalui *breast gymnastics* sebanyak 3 kali sehari selama 5–10 menit pada Ny. K terbukti memberikan stimulasi taktil langsung yang mempercepat pelunakan jaringan payudara. Secara fisiologis, latihan fisik ini mampu meningkatkan vaskularisasi kelenjar mamaria, meminimalkan retensi limfatik lokal, serta memicu pengosongan saluran payudara secara lebih progresif. Temuan ini selaras dengan studi literatur Peranginangin, Ahmad, Usman, & Arsyad (2022) yang menegaskan bahwa integrasi latihan senam payudara secara berkala memberikan stimulasi sentuhan langsung yang merangsang kelenjar mammae ibu untuk meningkatkan sirkulasi and produksi ASI.

Efisiensi stimulasi mekanis tersebut menjadi jauh lebih kuat ketika disinergikan dengan tindakan hidroterapi hangat. Aplikasi kompres hangat (suhu 40–43°C) sebelum proses laktasi memicu vasodilatasi pembuluh darah lokal di sekitar duktus laktiferus. Dampak termal ini tidak hanya meredakan ketegangan mekanis fisis jaringan agar ASI lebih mudah mengalir (Putri & Cahyani, 2026), tetapi juga efektif menurunkan skala nyeri pembengkakan lokal dan mencegah risiko bendungan ASI (Anggrainy, 2025; Dewi & Ayu, 2024). Efek fisis ini diperkuat oleh hasil riset Anggraeni & Rahayu (2026) yang mengonfirmasi bahwa kompres hangat meningkatkan volume dan kelancaran sirkulasi ASI secara signifikan ($p = 0,000$) melalui stimulasi refleksi oksitosin yang konsisten.

Di samping kesiapan fisik payudara, pengelolaan kondisi psikis ibu memegang peran krusial terhadap keberhasilan *Milk Ejection Reflex* (MER). Penerapan terapi musik instrumental bertempo lambat selama ± 15 menit saat memerah mampu menurunkan kecemasan, menekan hormon kortisol, dan merangsang sekresi oksitosin secara maksimal. Fenomena ketenangan emosional ini didukung oleh kajian Maulina, Idiana, & Putri (2023) yang menyatakan bahwa modalitas relaksasi musik instrumental sangat efektif memfasilitasi refleksi oksitosin ibu nifas

secara optimal. Sebagai langkah akhir pengosongan payudara, metode memerah secara manual dengan tangan (*Marmet technique*) melalui pembentukan jari huruf "C" terbukti efektif mengosongkan *terminal milk ducts* dan menstimulasi prinsip *supply and demand*. Sesuai dengan studi meta-analisis Marlina & Syaripah (2021), teknik memerah tangan jauh lebih aman bagi jaringan payudara awal nifas karena meminimalkan risiko cedera mekanis, luka puting lecet, maupun mastitis dibandingkan penggunaan alat pompa mekanis komersial. Integrasi asuhan fisik dan psikofisiologis ini sejalan dengan program pemerintah (Perpres No. 72 Tahun 2021) dalam mewujudkan keberhasilan laktasi dini guna pencegahan *stunting* nasional.

Penerapan kombinasi intervensi *breast gymnastics*, kompres hangat, relaksasi musik instrumental, dan memerah payudara secara manual terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan dalam meningkatkan status Menyusui Efektif pada fase awal pascamelahirkan. Penambahan modalitas *breast gymnastics* memberikan keunggulan terapeutik mekanik fisis yang mempercepat pelunakkan jaringan, melancarkan aliran pembuluh darah kelenjar mamaria, serta merangsang ejeksi volume kolostrum secara lebih optimal dibandingkan tanpa senam payudara. Paket intervensi holistik ini sangat aman, aplikatif, murah, serta direkomendasikan untuk diadopsi menjadi Prosedur Operasional Standar (SOP) keperawatan maternitas di ruang rawat gabung rumah sakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshakhs, F., Almutairi, A., Alqahtani, N., & Alharbi, M. (2024). *Effectiveness of warm compress therapy in reducing breast engorgement and improving breastfeeding outcomes among postpartum mothers*. International Journal of Nursing Practice, 30(2), 1–8.
- Anggraeni, A. J., Qomariyah, Q., & Maharani, K. (2021). Efektivitas Pijat Payudara dan Kompres Air Hangat Terhadap Kecukupan ASI Bayi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan Akbid Ummi Khasanah*, 7(2), 7–13.
- Anggraeni, A. K., & Rahayu, A. M. (2026). The effect of warm breast compresses on breast milk flow in postpartum mothers at Lala Medicare Clinic. *Profesional Health Journal*, 7(2), 831–840
- Anggrainy, D. (2025). Edukasi dan pelatihan penggunaan kompres hangat untuk mengatasi nyeri payudara pada ibu menyusui di PMB Lismarini. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 33–37.
- Anggraeni, D., & Rahayu, S. (2024). *Pengaruh kompres hangat terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 15(1), 45–52.

- Anggraeni, L., dkk. (2021). Hubungan pola istirahat dan perawatan payudara terhadap produksi air susu ibu pada masa nifas dini. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 145-152.
- Dewi, A. D. C., & Ayu, B. R. (2024). Edukasi tentang cara memerah ASI yang tepat dan kompres hangat sebagai penatalaksanaan bendungan ASI. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(2), 217-222.
- Ginting, D.Y. (2024). Hubungan Kompres Hangat Dengan Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Dengan Bendungan Asi Di Klinik Pratama Sam Kampung Baru Medan Maimun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Dan Sosial*, 2(3), Pp. 17-23.
- Jones, E., Dimmock, P. W., & Spencer, S. A. (2001). *A randomised controlled trial to compare methods of milk expression after preterm delivery*. Archives of Disease in Childhood Fetal and Neonatal Edition, 85(2), F91-F95.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2020). *Maternity and women's health care (12th ed.)*. St. Louis: Elsevier.
- Marlina, E. D., & Syaripah, R. (2021). Efektivitas metode memerah ASI terhadap ibu dan kualitas serta kuantitas ASI perah. *JMSWH: Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(2), 90-100.
- Maryunani, A. (2015). *Inisiasi menyusui dini, ASI eksklusif dan manajemen laktasi*. Jakarta: Trans Info Media
- Maulina, Idiana, A., & Putri, I. (2023). Literature review: Efektivitas teknik hypnobreastfeeding dan terapi musik terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 577-582.
- Oktiningrum, D. (2025). *Pengaruh relaksasi musik instrumental terhadap keberhasilan menyusui pada ibu postpartum*. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 13(1), 22-29.
- Peranginangin, M., Sembiring, E., & Tarigan, R. (2022). *Pengaruh breast gymnastic terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 18(2), 87-94.
- Presiden Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.

- Presiden Republik Indonesia. (2022). *Instruksi Presiden Nomor 5 Tahun 2022 tentang Peningkatan Akses Pelayanan Kesehatan Bagi Ibu Hamil, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir Melalui Program Jaminan Persalinan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Putri, R. Y., & Cahyani, D. D. (2026). Efektivitas pemberian kompres air hangat terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas primipara (Study kasus pada Puskesmas Wates, Kabupaten Kediri). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 4(4), 1-10.
- Rasyid, F. (2024). *Metodologi Penelitian Sosial: Teori dan Praktek*. Kediri: IAIN Kediri Press
- Sanusi, N., & Nurfajriah, S. (2025). Efektifitas Perawatan Payudara (Breastcare) terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 611-618
- Shintami, R., & Wardani, K. (2024). Edukasi tentang Cara Memerah ASI yang Tepat dan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Payudara Ibu Nifas. *Jurnal Cakrawala Pengabdian*, 2(1), 217-225.
- Simbuang, S. P., & Yuliaswati, E. (2023). Pengaruh Pemberian VCO Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Kasih Fatimah Kotamobagu. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 195–206.
- Supriadi, A., & Yolandia, M. (2025). Studi epidemiologi kejadian breast engorgement global pada fase awal laktasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 14(3), 112-119.
- Susanti, E. (2024). Faktor sosiodemografi dan beban kerja terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui di perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 88-95.
- World Health Organization. (2023). *Global breastfeeding scorecard and neonatal nutrition guidelines*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization.
- Zubaidah, Z., Rusdiana, R., Norfitri, R., & Pusparina, I. (2021). *Asuhan keperawatan nifas*. Deepublish.