



## Penyuluhan dan Demonstrasi Tentang Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Pemberian ASI Eksklusif

*Counseling and Demonstration on Breast Care for Pregnant Women as an Effort to Prepare for Exclusive Breastfeeding*

**Tati Karyawati, Siti Fatimah, Ahmad Zakiudin**

Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

\*Email: tatikarya4@gmail.com, ariza\_zakie@yahoo.co.id

\*Correspondence: Ahmad Zakiudin

DOI:

10.59141/comserva.v2i11.686

Histori Artikel

Diajukan : 03-02-2023

Diterima : 18-03-2023

Diterbitkan : 27-03-2023

### ABSTRAK

Penelitian ini menjelaskan tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif (EBF) untuk bayi karena memberikan nutrisi dan antibodi yang diperlukan untuk melindungi mereka dari berbagai penyakit. EBF yang rendah dapat meningkatkan angka kematian bayi. Meskipun telah terjadi peningkatan EBF secara global, namun masih di bawah target 50% yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk periode 2015-2020. Di Indonesia, persentase EBF untuk bayi usia 0-5 bulan mengalami peningkatan menjadi 71,58% pada tahun 2021 dari 69,62% pada tahun sebelumnya, namun beberapa provinsi masih memiliki persentase di bawah rata-rata nasional. Kurangnya edukasi, sosialisasi, advokasi, dan kampanye menuju keberhasilan menyusui adalah masalah dalam mencapai EBF. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara yang tidak tepat dapat menyebabkan pasokan ASI tidak mencukupi, dan ibu membutuhkan dukungan dan informasi untuk mempersiapkan menyusui. Perawatan payudara yang tepat dapat membantu ibu menghasilkan ASI yang cukup, mencegah infeksi payudara, dan mendeteksi kelainan payudara. Pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara paling efektif bila diberikan kepada wanita hamil selama trimester ketiga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara yang tepat selama kehamilan sangat penting untuk mendorong EBF dan meningkatkan kesehatan bayi.

**Kata Kunci:** ASI Eksklusif; Perawatan Payudara; Edukasi Kesehatan

### ABSTRACT

*This study explains the importance of exclusive breastfeeding (EBF) for babies because it provides the necessary nutrients and antibodies to protect them from various diseases. Low EBF can increase infant mortality. Although there has been an increase in EBF globally, it is still below the 50% target set by the World Health Organization (WHO) for the period 2015-2020. In Indonesia, the percentage of EBF for infants aged 0-5 months has increased to 71.58% in 2021 from 69.62% in the previous year, but some provinces still have percentages below the national average. Lack of education, socialization, advocacy, and campaigning towards successful breastfeeding is a problem in achieving EBF. The method used in this study is counseling and demonstration methods about improper breast care can lead to insufficient milk supply, and mothers need support and information to prepare for breastfeeding. Proper breast care can help mothers produce enough milk, prevent breast infections, and detect breast*

*abnormalities. Health education about breast care is most effective when given to pregnant women during the third trimester. The study concluded that providing health education about proper breast care during pregnancy is critical to encouraging EBF and improving infant health.*

**Keywords:** *Exclusive Breastfeeding; Breast Care; Health Education*

---

## **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayinya sejak bayi lahir hingga berusia 6 bulan tanpa ada tambahan makanan apapun. Ketika bayi sudah berusia lebih dari 6 bulan, barulah diperbolehkan untuk diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) seperti bubur, sayur, ataupun buah (Sembiring, 2019). Rendahnya pemberian ASI eksklusif dapat mengakibatkan angka kematian bayi (AKB), karena tanpa ASI eksklusif bayi lebih rentan terkena berbagai macam penyakit yang meningkatkan mordibitas dan mortalitas (Endah Wahyutri et al., 2020).

Pada tahun 2020 *World Health Organization* (WHO) kembali memaparkan data berupa angka pemberian ASI eksklusif secara global, walaupun telah ada peningkatan, namun angka ini tidak meningkat cukup signifikan, yaitu sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020 dari 50% target pemberian ASI eksklusif (WHO, 2020). Kemenkes mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan di Indonesia sebesar 71,58% pada tahun 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Namun, sebagian besar provinsi masih memiliki persentase pemberian ASI eksklusif dibawah rata-rata nasional. Gorontalo tercatat sebagai provinsi dengan persentase terendah yakni hanya 52,75%. Diikuti Kalimantan Tengah dan Sumatera Utara sebesar 55,98% dan 57,83% (RI, 2021). Data Dinkes Provinsi Jawa Tengah mencatat prosentase pemberian ASI eksklusif pada tahun 2021 yaitu sebesar 78,93% mengalami peningkatan 2020 yaitu 76,30% (Jateng, 2021).

Permasalahan pencapaian ASI eksklusif salah satunya adalah belum maksimalnya kegiatan edukasi, sosialisasi, advokasi dan kampanye dalam langkah menuju keberhasilan menyusui. Ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri dengan alasan air susunya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali. Oleh karena itu, dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, ibu-ibu membutuhkan bantuan dan informasi serta dukungan agar merawat payudara pada saat hamil untuk mempersiapkan ASI pada saat melahirkan sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Nurriksa & Wenny, 2022).

Perawatan payudara ialah suatu tindakan dalam merawat payudara yang dapat dilakukan sendiri ataupun dibantu oleh orang lain guna untuk memperlancar pengeluaran ASI. dimana tujuan dari dilakukan perawatan ini melindungi kebersihan payudara sehingga bebas dari peradangan, bisa mengenyalkan puting susu agar tidak lecet, menonjolkan puting susu, melindungi bentuk payudara supaya senantiasa bagus, bisa menghindari terjadinya penyumbatan pada saluran susu, meningkatnya produksi ASI sehingga mendukung pemberian ASI eksklusif serta untuk mengetahui adanya kelainan pada payudara itu sendiri (Lombogia, 2017).

Waktu yang terbaik untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara paling tepat diberikan kepada ibu hamil trimester III (Setiawati, 2019). Jika pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara diberikan pada

saat ibu memasuki masa nifas akan kurang efektif dilakukan, karena dua belas jam setelah melahirkan ibu dianjurkan untuk memberikan ASI kepada bayi dan ibu sudah harus mengetahui masalah pada payudara serta merawatnya (Astutik, 2014).

Data kuesioner mahasiswa Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes dalam kegiatan praktik perkesmas yaitu Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) pada bulan Desember 2022 didapatkan hasil dari 26 ibu hamil di Desa Tanggeran didapatkan hasil sebagian belum mengetahui tentang perawatan payudara dengan prosentase 50% (Brebes, 2022).

### **ASI Eksklusif**

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lainnya dari bayi lahir sampai bayi berumur enam bulan dan dilanjutkansampai bayi berumur dua tahun (SJMJ et al., 2020).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi mulai dari hari pertama air susu ibu keluar yaitu kolostrum sampai bayi berusia enam bulan tanpa tambahan makanan dan minuman apapun kecuali obat dan vitamin (Siregar & Ritonga, 2020).

#### **1. Manfaat Pemberian ASI Eksklusif**

Menurut Roeli (2008) dalam (Cahyono, 2020), manfaat pemberian ASI eksklusif yaitu:

##### **a. Manfaat ASI bagi bayi**

###### **1) ASI sebagai nutrisi**

ASI mengandung protein, lemak, vitamin, mineral, air dan enzim yang dibutuhkan oleh bayi sehingga ASI akan cukup memenuhi kebutuhan tumbuh bayi normal sampai bayi berusia 6 bulan.

###### **2) ASI meningkatkan daya tahan tubuh**

Bayi yang mendapat ASI eksklusif akan lebih sehat dan lebih jarang sakit, karena ASI mengandung berbagai zat kekebalan.

###### **3) ASI meningkatkan kecerdasan**

Pertumbuhan otak bayi yang diberi ASI eksklusif selama 6 bulan akan tumbuh lebih optimal karena di dalam ASI mengandung nutrisi khusus yaitu taurin, laktosa dan asam lemak ikatan panjang (DHA, AHA, omega-3, omega-6). Nutrien tersebut tidak ada atau sedikit sekali terdapat pada susu sapi.

###### **4) Menyusui meningkatkan jalinan kasih sayang**

Ibu yang memberikan ASI eksklusif kepada bayinya akan meningkatkan ikatan batin antara ibu dan bayi. Bayi yang sering menyusui dan berada dalam dekapan ibu akan merasakan kasih sayang dan perasaan terlindungi yang akan menjadi dasar untuk perkembangan emosi bayi dan membentuk kepribadian yang percaya diri dan dasar spiritual yang baik.

##### **b. Manfaat ASI bagi ibu**

###### **1) Mengurangi perdarahan setelah melahirkan (post partum)**

Menyusui bayi setelah melahirkan akan menurunkan resiko perdarahan setelah melahirkan, karena pada ibu yang menyusui terjadi peningkatan kadar oksitosin menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga perdarahan akan lebih cepat terhenti.

###### **2) Mengurangi terjadinya anemia**

Menyusui dapat mengurangi perdarahan sehingga dapat mengurangi terjadinya anemia atau kekurangan darah.

###### **3) Menunda kehamilan**

Menyusui secara eksklusif dapat menunda haid dan kehamilan, sehingga dapat digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah yang secara umum dikenal sebagai Metode Amenorea Laktasi (MAL).

4) Mengecilkan rahim

Ibu yang menyusui akan meningkatkan kadar oksitosin yang akan membantu rahim kembali ke ukuran sebelum hamil.

5) Ibu lebih cepat langsing kembali

Pemberian ASI eksklusif akan mengurangi berat badan ibu, jumlah kalori yang terbakar adalah sebesar 200-500 kalori perhari, sehingga dapat membantu mengurangi berat badan.

6) Lebih ekonomis/ murah

Ibu yang memberikan ASI berarti menghemat pengeluaran untuk membeli susu formula dan perlengkapan menyusui.

7) Tidak merepotkan dan hemat waktu

ASI dapat diberikan kapan saja dalam keadaan siap minum tanpa harus menyiapkan atau memasak air serta tanpa menunggu agar suhunya sesuai karena ASI dalam suhu yang selalu tepat

8) Memberi kepuasan bagi ibu

Pada saat ibu menyusui, tubuh ibu akan melepaskan hormon-hormon seperti oksitosin dan prolaktin yang memberikan perasaan rileks dan membuat ibu merasa lebih merawat bayinya.

c. Manfaat ASI bagi negara

1) Menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi

Adanya factor protektif dan nutrient yang sesuai dalam ASI menjamin status gizi bayi baik. Beberapa penelitian epidemiologis menyatakan bahwa ASI melindungi bayi dan anak dari penyakit infeksi. Bayi yang tetap diberikan ASI ternyata juga terlindungi dari diare karena kontaminasi makanan yang tercemar bakteri menjadi lebih kecil.

2) Mengurangi subsidi untuk rumah sakit

Subsidi untuk rumah sakit berkurang, karena rawat gabung akan memperpendek lama rawat ibu dan bayi, mengurangi komplikasi persalinan dan infeksi nosokomial serta mengurangi biaya yang diperlukan untuk perawatan anak sakit.

3) Peningkatan kualitas generasi penerus

Anak yang mendapat ASI dapat tumbuh kembang secara optimal sehingga kualitas generasi penerus bangsa akan terjamin.

2. Komposisi ASI

Menurut Proverawati (2010) komponen penting dari ASI adalah antara lain:

a. Kolostrum

Cairan susu kental berwarna kuning-kuningan yang dihasilkan pada sel alveoli payudara ibu. Sesuai untuk kapasitas pencernaan bayi dan kemampuan ginjal baru lahir yang belum mampu menerima makanan dalam volume besar. Jumlahnya tidak terlalu banyak tetapi kaya gizi dan sangat baik bagi bayi. Kolostrum mengandung karoten dan vitamin A yang sangat tinggi.

b. Protein

Protein dalam ASI terdiri dari casein (protein yang sulit dicerna) dan whey (protein yang mudah dicerna). ASI lebih banyak mengandung whey daripada casein sehingga protein ASI mudah dicerna.

c. Lemak

Lemak ASI adalah penghasil kalori (energi) utama dan merupakan komponen zat gizi yang sangat bervariasi. Lebih mudah dicerna karena dalam bentuk emulsi.

d. Laktosa

Merupakan karbohidrat utama pada ASI. Fungsinya sebagai sumber energi, meningkatkan absorbs kalsium dan merangsang pertumbuhan *Lactobacillus bifidus*.

e. Vitamin A

Konsentrasi vitamin A berkisar pada 200 UI/dl.

f. Zat Besi

Meskipun ASI mengandung sedikit zat besi (0,5-1,0 mg/ltr), bayi yang menyusui jarang kekurangan zat besi (anemia). Hal ini dikarenakan zat besi pada ASI mudah dicerna.

g. Taurin

Berupa asam amino dan berfungsi sebagai neurotransmitter, berperan penting dalam maturasi otak bayi. DHA dan ARA merupakan bagian dari kelompok molekul yang dikenal sebagai omega fatty acids. DHA (Decosahexaenoic acid) adalah sebuah blok bangunan utama di otak sebagai pusat kecerdasan dan dijala mata. Akumulasi DHA di otak lebih besar dari dua tahun pertama kehidupan. ARA (Arachidonic Acid) yang ditemukan di seluruh tubuh dan bekerja bersama-sama dengan DHA untuk mendukung visual dan perkembangan mental bayi.

h. Lactobalilus

Berfungsi menghambat pertumbuhan mikroorganisme seperti bakteri *E.Coli* yang sering menyebabkan diare pada bayi.

i. Lactoferin

Sebuah besi batas yang mengikat protein ketersediaan besi untuk bakteri dalam instines, serta memungkinkan bakteri sehat tertentu untuk berkembang. Memiliki efek langsung pada antibiotik berpotensi berbahaya seperti bakteri *Staphylococci* dan *E.Coli*. hal ini ditemukan dalam konsentrasi tinggi dalam kolostrum, tetapi berlangsung sepanjang seluruh tahun pertama bermanfaat menghambat bakteri *Staphylococci* dan jamur *candida*.

j. Lisozim

Dapat mencegah dinding bakteri sekaligus mengurangi insiden caries dentis dan maloklusi. Enzim pencernaan yang kuat akan ditemukan dalam ASI pada tingkat 50 kali lebih tinggi daripada dalam rumus. Lysozyme menghancurkan bakteri berbahaya dan akhirnya menghambat keseimbangan rumit bakteri yang menghuni usus (Prameswari, 2021).

### **Perawatan Payudara**

Perawatan payudara (Breast care) merupakan salah satu upaya dalam membantu ibu untuk memberikan ASI kepada bayinya secara eksklusif (Meihartati, 2017).

Perawatan payudara merupakan upaya untuk merangsang sekresi hormon oksitosin untuk menghasilkan ASI sedini mungkin dan memegang peranan penting dalam menghadapi masalah menyusui (Damanik, 2020).

Perawatan Payudara mempunyai tujuan antara lain:

1. Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.

## **Tati Karyawati, Siti Fatimah, Ahmad Zakiudin**

*Counseling and Demonstration on Breast Care for Pregnant Women as an Effort to Prepare for Exclusive Breastfeeding*

---

2. Untuk mengenyalkan puting susu, supaya tidak mudah lecet
3. Untuk menonjolkan puting susu.
4. Menjaga bentuk buah dada tetap bagus
5. Untuk mencegah terjadinya penyumbatan
6. Untuk memperbanyak produksi ASI
7. Untuk mengetahui adanya kelainan (Muslimah et al., 2020).

Menurut Walyani & Purwoastuti (2021), perawatan payudara dilakukan minimal 2x dalam sehari.

### 1. Persiapan Alat :

- a. Bahan pelumas kulit : minyak kelapa/baby oil/lotion.
- b. Kapas
- c. Washlap 2 buah.
- d. Handuk besar 2 lembar.
- e. 2 kom besar untuk menampung air panas dan dingin.
- f. BH yang menopang

### 2. Persiapan Pasien :

- a. Mempersilahkan klien duduk dikursi dan bersandar (jika memungkinkan).
- b. Membuka baju atas klien.
- c. Memasang handung dibagian bawah payudara dan dibagian punggung klien.

### 3. Pelaksanaan

- a. Membawa alat-alat ke dekat klien.
- b. Mencuci tangan.
- c. Menganjurkn klien untuk duduk bersandar dengan rileks/santai.
- d. Tempelkan kapas yang sudah diberi minyak kelapa atau baby oil selama  $\pm$  5 menit, kemudian puting susu dibersihkan.
- e. Mengoleskan minyak pada kedua tangan supaya tangan licin
- f. Lakukan pemijatan payudara

#### 1) Pengurutan pertama

Licinkan kedua tangan dengan minyak. Tempatkan kedua tangan diantara payudara. Kemudian pengurutan dilakukan dimulai kearah atas, lalu telapak tangan kanan kearah sisi kiri dan telapak tangan kiri kearah sisi kanan. Lakukan terus pengurutan kebawah dan samping, selanjutnya pengurutan melintang. Ulangi masing-masing 20-30 gerakan untuk tiap payudara.

#### 2) Pengurutan kedua

Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian 2 atau 3 jari tangan kanan membuat pergerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Kemudian lakukan 2 gerakan tiap payudara beragantian

#### 3) Pengurutan ketiga

Sokong payudara kiri dengan satu tangan, sedangkan tangan lainnya mengurut dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu, lakukan sekitar 30 kali.

- g. Pengompresan



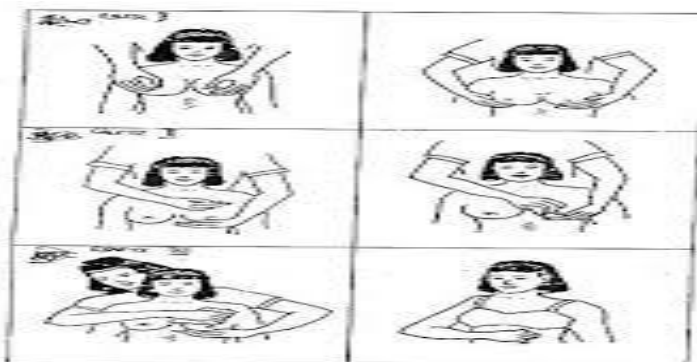
## Tati Karyawati, Siti Fatimah, Ahmad Zakiudin

*Counseling and Demonstration on Breast Care for Pregnant Women as an Effort to Prepare for Exclusive Breastfeeding*

---

Kompres payudara dengan handuk kecil hangat selama 2 menit, lalu ganti dengan kompres air dingin. Kompres bergantian selama 3 kali dan akhiri dengan kompres air hangat.

- h. Mengeringkan payudara ibu
- i. Membantu ibu untuk menggunakan pakaiannya kembali. Menganjurkan klien untuk memakai BH yang menopang
- j. Merapikan alat-alat.
- k. Mencuci tangan (Purwoastuti & Walyani, 2021).



## METODE

Metode penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu hamil Desa Tanggeran merupakan jenis kegiatan, yaitu:

### 1. Promotif

Kegiatan yang menjelaskan materi tentang ASI eksklusif dan perawatan payudara.

Sasaran penyuluhan : Ibu hamil Desa Tanggeran

Waktu : Pukul 08.00 - 11.00 WIB

### 2. Preventif

Pencegahan terjadinya ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif dan penanganannya. Kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi cara melakukan teknik perawatan payudara.

## Strategi Pelaksanaan

1. Metode : Penyuluhan, diskusi interaktif dan demonstrasi cara melakukan teknik perawatan payudara.
2. Media : leaflet dan powerpoint
3. Strategi pelaksanaan :
  - a. Persiapan
    - 1) Diskusi persiapan acara
    - 2) Koordinasi dengan kepala desa Tanggeran
    - 3) Persiapan sarana dan prasarana
    - 4) Persiapan materi
  - b. Pelaksanaan Susunan acara
    - 1) Salam perkenalan
    - 2) Penyampaian materi
    - 3) Diskusi interaktif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Dasar Pemikiran

---

Perawatan payudara ialah suatu tindakan dalam merawat payudara yang dapat dilakukan sendiri ataupun dibantu oleh orang lain guna untuk memperlancar pengeluaran ASI. dimana tujuan dari dilakukan perawatan ini melindungi kebersihan payudara sehingga bebas dari peradangan, bisa mengenyalkan puting susu agar tidak lecet, menonjolkan puting susu, melindungi bentuk payudara supaya senantiasa bagus, bisa menghindari terjadinya penyumbatan pada saluran susu, meningkatnya produksi ASI sehingga mendukung pemberian ASI eksklusif.

### **Pembahasan Hasil pelaksanaan Kegiatan**

Secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target

Target peserta Penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu hamil Desa Tanggeran Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes dalam pelaksanaannya tidak semua ibu hamil bisa hadir dalam acara tersebut dari 26 jumlah ibu hamil hanya 15 orang yang bisa hadir.

2. Ketercapaian tujuan

Adapun ketercapaian tujuan Penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu hamil Desa Tanggeran Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes adalah secara umum tercapai, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sumatif dan formatif peserta yang hadir mampu menjawab dari pertanyaan yang dilakukan oleh pemateri dan peserta mampu mengulang kembali cara melakukan perawatan payudara yang telah didemonstrasikan oleh pemateri walaupun ada beberapa peserta yang harus mengulang kembali gerakan-gerakan karena lupa.

3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan

Materi tentang penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu hamil secara umum sudah tersampaikan. Namun karena keterbatasan waktu maka tidak semua materi disampaikan secara detail tetapi itu tidak mengurangi dari nilai atau tujuan yang ingin dicapai. Hal ini dapat dilihat dari sesi tanya jawab yang hampir semua peserta antusias untuk bertanya.

4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dan praktik

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi bisa dikatakan baik karena setiap peserta mampu melakukan langkah-langkah melakukan perawatan payudara secara urut walaupun ada beberapa peserta yang harus diulang materi untuk bisa mengingat kembali dengan apa yang telah diajarkan. Selain itu, dengan hadirnya para kader mampu memberikan semangat pada peserta karena para kader turut aktif dalam sesi diskusi dan sesi demonstrasi sehingga menularkan semangat pada peserta yang hadir.

Selain diukur dari keempat komponen diatas juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan dan meminta untuk dilakukan penyuluhan lagi lain waktu.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Penyuluhan dan demonstrasi tentang perawatan payudara pada ibu hamil sebagai upaya persiapan pemberian asi eksklusif meningkatkan pengetahuan ibu hamil desa Tanggeran untuk berupaya semaksimal mungkin dapat memberikan ASI eksklusif pada saat melahirkan nanti sehingga diharapkan setelah melahirkan ASI menjadi lancar.



**Tati Karyawati, Siti Fatimah, Ahmad Zakiudin**

*Counseling and Demonstration on Breast Care for Pregnant Women as an Effort to Prepare for Exclusive Breastfeeding*

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara Dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Brebes, P. A. A. H. 2. (2022). *Data kuesioner PKMD Desa Tanggeran*.
- Cahyono, A. (2020). *Pengaruh peran petugas kesehatan dan bapak peduli ASI eksklusif (Baper Asiek) terhadap perilaku ibu dalam pemberian ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga*. Universitas Harapan Bangsa.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan perawatan payudara dengan kelancaran asi pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22.
- Endah Wahyutri, S. S. T., Saadah, N., Kp, S., Kalsum, U., & Edi Purwanto, S. S. T. (2020). *Menurunkan Resiko Prevalensi Diare Dan Meningkatkan Nilai Ekonomi Melalui ASI Eksklusif*. Scopindo Media Pustaka.
- Jateng, D. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2021*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul Praktikum*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Meihartati, T. (2017). Hubungan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan asi (engorgement) pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 19–24.
- Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh pemberian kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu postpartum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.
- Nurrizka, R. H., & Wenny, D. M. (2022). Pelatihan Perawatan Payudara dengan Media Phantom Sebagai Treatment Keberhasilan ASI Eksklusif. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 122–127.
- Prameswari, H. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah Dengan Masalah Keperawatan Resiko Infeksi Di Ruang Nicu RSUD Dr. Harjono Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui Yogyakarta*. Pustaka Baru Press.
- RI, K. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. <http://www.kemkes.go.id>
- Sembiring, J. B. (2019). *Buku Ajar Neonatus, Bayi, Balita, Anak Pra Sekolah*. Deepublish.
-

**Tati Karyawati, Siti Fatimah, Ahmad Zakiudin**

*Counseling and Demonstration on Breast Care for Pregnant Women as an Effort to Prepare for Exclusive Breastfeeding*

---

Setiawati, N. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pelaksanaan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Jaddih Kabupaten Bangkalan)*. STIKes Ngudia Husada Madura.

Siregar, S., & Ritonga, S. H. (2020). Hubungan pemberian asi eksklusif dengan pertumbuhan berat badan bayi 0-6 bulan di wilayah kerja puskesmas padangmatinggi kota padangsidempuan tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 5(1), 35–43.

SJMJ, S. A. S., Toban, R. C., & Madi, M. A. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 448–455.

WHO. (2020). *Breastfeeding*. [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_)



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).