

**PENERAPAN TERAPI KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI
NYERI PEMBENGGAKAN PAYUDARA PADA IBU POST PARTUM
DI KOTA BANDA ACEH**

*Application of Warm Compress Therapy in Reducing Breast Swelling
Pain in Post Partum Mothers In Banda Aceh City*

¹Rina Karmila, ²Melafilani, ³Risqina Putri

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: rinakarmilaa@gmail.com

ABSTRAK

Post partum merupakan bagian keperawatan maternitas berfokus pada ibu bersalin, keluarga, dan bayi baru lahir. Salah satu masalah ibu post partum adalah pembengkakan payudara dimana suatu keadaan payudara terasa penuh dan nyeri disaat hari ketiga dan keempat sesudah melahirkan. Salah satu yang dilakukan sebagai penatalaksanaan non farmakologis pada nyeri pembengkakan payudara adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan terapi sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat terhadap pengurangan nyeri pembengkakan payudara ibu postpartum. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif yang berfokus pada studi kasus dengan tehnik pengumpulan data pada dua orang reponden, untuk menentukan skala nyeri dan skala pembengkakan payudara. Penerapan kompres hangat dilakukan 3 kali dalam 3 hari berturut-turut selama 15-20 menit. Instrument yang digunakan pada nyeri adalah NRS (*numeric rating scale*) dan skala pembengkakan payudara SPES (*six point engorgement scale*). Hasil penelitian didapatkan kedua subjek mengalami penurunan skor pembengkakan payudara, nilai SPES subjek I, skor 6 menjadi skor 4 dan subjek II dari skor 5 menjadi 3 dan nilai NRS subjek I dari 6 menjadi 5 dan subjek II dari 6 menjadi 3. Penelitian ini dilakukan di UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh. Kesimpulannya, penerapan terapi kompres hangat dapat menurunkan nyeri pembengkakan payudara ibu post partum. Penerapan kompres hangat digunakan sebagai suatu intervensi komplementer bagi keperawatan dalam mengurangi nyeri pembengkakan payudara ibu post partum.

Kata kunci: kompres hangat, nyeri, payudara, pembengkakan, post partum

ABSTRACT

Postpartum is part of maternity nursing that focuses on mothers, families, and newborns. One of the problems of postpartum mothers is breast swelling, a condition where the breasts feel full and painful on the third and fourth days after giving birth. One thing that can be done as a non-pharmacological management of breast swelling pain is warm compresses. This study aims to determine the application of therapy before and after giving warm compresses to reduce breast swelling pain in postpartum mothers. The research method used is a descriptive method that focuses on case studies with data collection techniques on two respondents, to determine the scale of pain and the scale of breast swelling. The application of warm compresses is carried out 3 times in 3 consecutive days for 15-20 minutes. The instruments used for pain are NRS (numeric rating scale) and breast swelling scale SPES (six point engorgement scale). The results of the study showed that both subjects experienced a decrease in breast swelling scores, the SPES value of subject I, score 6 to score 4 and subject II, from score 5 to 3 and the NRS value of subject I from 6 to 5 and subject II from 6 to 3. This study was conducted at the UPTD Kuta Alam Health Center Work Area, Banda Aceh City. The conclusion is that the application of warm compress therapy can reduce breast swelling pain in postpartum mothers. The application of warm compresses can be used as one of the complementary interventions for nursing in reducing breast swelling pain in postpartum mothers.

Keywords: warm compress, pain, breast, swelling, post partum

PENDAHULUAN

Post partum merupakan bagian dari keperawatan maternitas yaitu memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas dan profesional, mengidentifikasi dan beradaptasi dengan kebutuhan, berfokus terhadap kebutuhan fisik dan psikososial ibu bersalin, keluarga dan bayi baru lahir yang menjadikan keluarga sebagai unit dasar dalam masyarakat yang memiliki fungsi penting dalam melahirkan, mengasuh anak dan saling mendukung anggota keluarganya (Karjatin, 2016).

Air susu ibu (ASI) eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Meiharti, 2019). ASI dapat mencegah dan melindungi bayi dari penyakit yang mana pada ASI tersebut mengandung antibodi dan zat kekebalan lainnya yang membantu melindungi bayi dari berbagai penyakit dan infeksi dan bayi yang disusui memiliki risiko lebih rendah terkena infeksi saluran pernapasan, diare, dan infeksi telinga. Salah satu upaya untuk meningkatkan status gizi bayi adalah dengan memberikan ASI eksklusif (Susanto, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2015) di Amerika Serikat, persentase perempuan menyusui yang mengalami pembengkakan payudara

rata-rata mencapai 87,05% ibu menyusui dari 12.765 orang (Meihartati, 2017).

Berdasarkan informasi *United Nations International Children's Education Found* (UNICEF) bahwa ada 17.230.142 juta ibu yang mengalami masalah menyusui di dunia, terdiri dari 56,4% puting lecet, 21,12% payudara yang membesar, 15% payudara tersumbat dan mastitis 7,5% (Andriani et al., 2021). Pada tahun 2020, tercatat bahwa 1- 1,5 juta bayi baru lahir meninggal karena mereka tidak mendapatkan ASI. Sementara itu pencapaian pemberian ASI di dunia belum memenuhi target pemberian ASI (WHO, 2022).

Data tahun 2021 angka tertinggi ibu nifas mengalami bendungan ASI tertinggi di ASEAN yang terjadi di Indonesia 37,12% (Depkes RI, 2021). Laporan Dinas Kesehatan Aceh Tahun 2020 menunjukkan bahwa cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 55,2%. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif terendah yaitu Kabupaten Aceh Barat Daya 24%, Kota Sabang 28%, Kabupaten Pidie 40% dan Kota Banda Aceh 57,9% (Dinkes Aceh, 2020).

Adapun masalah menyusui yang sering terjadi adalah masalah pada puting seperti puting terbenam, puting lecet, puting melesak atau puting masuk kedalam. Masalah lainnya adalah pembengkakan payudara, infeksi payudara, ASI yang

sedikit, dan tidak sering menyusui. Prevalensi masalah menyusui sangat tinggi dengan insiden kejadian pembengkakan payudara didunia adalah 1:8000 (John et al, 2015).

Pembengkakan payudara merupakan suatu keadaan dimana payudara terasa lebih penuh dan nyeri disaat hari ketiga atau keempat sesudah melahirkan. Nyeri payudara terjadi karena peningkatan aliran vena dan limfe akibat penyempitan duktus laktiferi atau oleh kelenjar-kelenjar yang tidak dikosongkan dengan sempurna (Meihartati, 2017). Pembengkakan payudara jika tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan masalah baru yaitu mastitis dan bahkan abses payudara (Indahsari & Chotimah, 2017).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri pembengkakan pada payudara melalui pengobatan farmakologi seperti pemberian obat analgesik seperti obat anti nyeri maupun non farmakologi seperti akupuntur, kompres panas dikombinasikan dengan pijatan, lidah buaya, kompres panas dan dingin secara bergantian, kompres dingin, dan terapi ultrasound dan lidah buaya (*aloevera*) (Susanto, 2018).

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian

tubuh yang memerlukan. Kompres hangat adalah kompres dengan memberikan suhu hangat pada bagian tubuh yang nyeri untuk pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada pasien. Jadi kompres hangat adalah merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Kompres hangat dibagi menjadi dua, yaitu kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat ke bagian tubuh yang nyeri dan kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri (shitami dan battya, 2019).

Terapi ini sangat efektif karena berguna untuk merilekskan otot payudara sehingga aliran darah menjadi lancar. Hal ini sesuai dengan teori Kusmiati (2009) bahwa kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit, juga bisa memperlancar produksi ASI. Untuk mendapatkan hasil

yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan.

Hasil penelitian ini didukung oleh Nurhanifah (2013) menyatakan bahwa pemberian kompres hangat payudara sangat efektif. selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Manfaat lain dari kompres hangat payudara antara lain; stimulasi *refleks let down*, mencegah bendungan pada payudara dan memperlancar peredaran darah pada daerah payudara.

Penelitian ini juga didukung oleh lestari dan nikmatul (2023), bahwa terapi kompres hangat yang dilakukan 3 hari dengan durasi 15-20 menit, terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pembengkakan payudara. Uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif ini adalah suatu metode penelitian dengan tujuan

utama untuk mendapatkan deskripsi tentang penurunan nyeri pembengkakan payudara antara sebelum dan sesudah penerapan terapi kompres hangat. Penelitian ini dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi pengolahan, membuat kesimpulan dan laporan. Studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai penerapan terapi kompres hangat dalam mengurangi nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum.

HASIL

Hasil studi, diketahui bahwa sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan terapi kompres hangat maka hasil skor pembengkakan pada subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

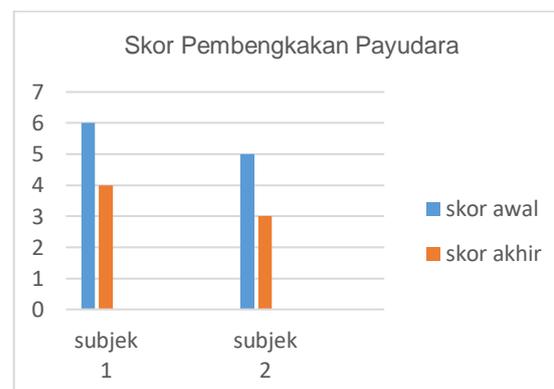


Diagram 1: skor pembengkakan sebelum dan sesudah pada subjek I dan subjek II

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa terjadi penurunan nyeri pada subjek I setelah dilakukannya terapi penerapan kompres hangat menjadi skor pembengkakan payudara menjadi 4

(bengkak atau keras dan nyeri terasa). Sedangkan pada subjek II terjadi penurunan menjadi skor pembengkakan 3 (tegas atau keras tetapi nyeri berkurang).

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa terjadi penurunan nyeri pada subjek I setelah dilakukannya terapi penerapan kompres hangat menjadi skala nyeri 5 (sedang), artinya terdapat penurunan skala nyeri. Sedangkan pada subjek II terjadi penurunan menjadi skala nyeri 3 (ringan).

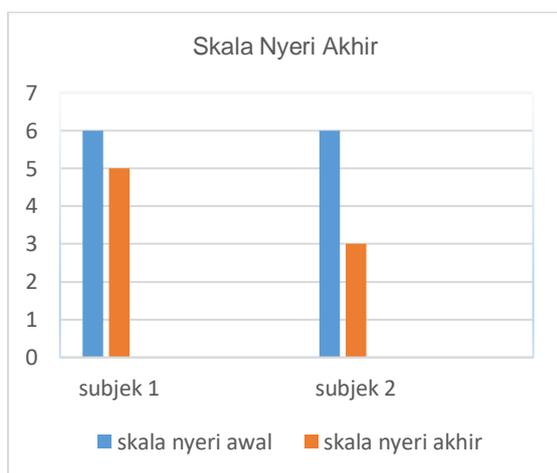


Diagram II: skala nyeri sebelum dan sesudah pada subjek I dan subjek II

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi kompres hangat pada payudara ibu post partum studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan terapi kompres hangat dapat menurunkan nyeri pembengkakan pada ibu post partum di Puskesmas Kuta Alam, Kota Banda Aceh. Subjek I sebelum dilakukan penerapan terapi kompres hangat didapatkan skala nyeri adalah 6 (nyeri

sedang) dan terdapat penurunan skala nyeri menjadi 5 (sedang) sedangkan subjek II didapatkan skala nyeri 6 (nyeri sedang) dan terdapat penurunan skala nyeri menjadi 3 (ringan).

Asumsi penelitian terapi kompres hangat efektif menurunkan skala nyeri pembengkakan payudara dikarenakan kompres hangat bermanfaat dalam memperbaiki sirkulasi darah, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan, meningkatkan produksi ASI dengan rangsangan pada otot payudara sehingga berefek menurunkan nyeri pembengkakan payudara.

Penelitian Nurhanifah (2013) menyatakan bahwa pemberian kompres hangat payudara sangat efektif. selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI. Manfaat lain dari kompres hangat payudara antara lain; stimulasi *refleks let down*, mencegah bendungan pada payudara dan memperlancar peredaran darah pada daerah payudara.

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan terapi kompres hangat diantaranya adalah intensitas penerapan terapi, jadwal menyusui teratur, dan tingkat Pendidikan yang tinggi.

Faktor keberhasilan yang pertama adalah frekuensi atau intensitas penerapan

terapi, hal ini ditunjukkan pada subjek I dan subjek II yang mematuhi penerapan terapi hangat yaitu 3 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit per hari. Pada subjek I terjadi penurunan skor pembengkakan dari 6 menjadi 4 dan skala nyeri subjek I terjadi penurunan dari 6 menjadi 5. pada subjek II terjadi penurunan skor pembengkakan dari 5 menjadi 3 dan skala nyeri subjek II terjadi penurunan dari 6 menjadi 3.

Hal ini didukung oleh penelitian Shitami dan Battya (2019), Kompres hangat dengan suhu 40,5-43°C selama 3 hari berturut-turut merupakan salah satu pilihan tindakan yang digunakan untuk mengurangi dan bahkan mengatasi rasa nyeri. Kompres hangat dianggap bermanfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, terutama pada engorgement payudara post partum.

Faktor keberhasilan yang kedua adalah tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi. Hal ini ditunjukkan pada kedua subjek yang berpendidikan tinggi yaitu subjek I yang berpendidikan terakhir SMA sederajat dan subjek II yang berpendidikan terakhir Diploma III subjek I dan subjek II mengetahui dan mudah memahami tentang terapi dan manfaat terapi. Subjek I dan subjek II juga sudah memahami tentang penyebab nyeri pembengkakan payudara. Berdasarkan asumsi peneliti apabila

seseorang berpendidikan mempunyai pengetahuan dan cara berpikir yang cepat dan mudah di memahami ketika peneliti menjelaskan tentang penyakit dan terapi. Hal ini sesuai dengan teori Dwijayanti (2011), tingkat pengetahuan yang tinggi akan memudahkan seseorang untuk memecahkan informasi dan kemudian dapat menentukan pilihan dalam pelayanan kesehatan dan menerapkan hidup yang sehat dikemudian hari. Dengan demikian, apabila seseorang berpendidikan kurang maka tidak menutup kemungkinan bahwa orang tersebut akan mempunyai pengetahuan yang kurang pula dalam menentukan pilihan yang tepat ketika menghadapi suatu penyakit. Faktor keberhasilan kompres hangat ketiga adalah jadwal menyusui teratur. subjek I jadwal menyusui kurang teratur yaitu setiap 4 jam sampai 5 jam sekali selama 10-15 menit dan tidak menggunakan payudara secara bergantian. Subjek II menyusui bayinya tiap 2 jam sekali selama 10-20 menit, sedangkan subjek II menyusui bayinya tiap 2 jam sekali selama 10-20 menit.

Menurut teori Kent, Gardner (2019) Menyusui bayi secara teratur meningkatkan sekresi oksitosin, yang meningkatkan produksi ASI, memperlancar aliran ASI, dan mencegah terjadinya pembengkakan. Menurut penelitian (Rahmawati, 2020), ada hubungan antara lamanya menyusui dan

tingkat bendungan ASI pada ibu yang telah melahirkan. Ini karena vena limpatik pada payudara membantu mengalirkan ASI, dan jika frekuensi dan waktu pemberian ASI ideal, pengosongan payudara akan sempurna dan aliran vena limpatik akan lancar, yang mencegah terjadinya pembengkakan payudara.

Faktor faktor yang mempengaruhi nyeri pembengkakan payudara adalah cara menyusui kurang baik dan stres yang berlebihan. Faktor nyeri pembengkakan yang pertama adalah cara menyusui kurang baik. Pada subjek I dan subjek II mempunyai factor cara menyusui kurang baik, posisi menyusui yang salah. Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi nyeri pembengkakan payudara adalah cara menyusui kurang baik, sehingga terjadi nyeri payudara karena payudara mengalami penekanan dan menyebabkan mastalgia atau nyeri payudara.

Menurut Mulyani (2013), agar proses menyusui berjalan dengan lancar, maka seorang ibu harus mempunyai keterampilan menyusui agar ASI dapat mengalir dari payudara ibu ke bayi secara efektif. Keterampilan menyusui yang baik meliputi posisi menyusui dan perlekatan bayi pada payudara yang tepat. Ada banyak cara untuk memposisikan diri dan bayi selama proses menyusui berlangsung.

Faktor yang kedua nyeri pembengkakan payudara adalah rasa cemas yang berlebihan. Subjek I dan subjek II mengalami rasa cemas dikarenakan nyeri pembengkakan payudara tak kunjung menurun. Menurut asumsi peneliti faktor yang mempengaruhi nyeri pembengkakan payudara adalah rasa cemas, sehingga aktivitas pasien terganggu dan cenderung ke pemikiran dan perilaku tidak sehat sehingga berpengaruh ke kondisi yang sedang dialami. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara, dan salah satunya adalah rasa cemas atau stres yang dirasakan oleh ibu post partum. Ibu post partum sangat rentan sekali untuk mengalami stres selama masa nifas. Hal ini dikarenakan adanya perubahan hormonal secara cepat yang terjadi dalam tubuh ibu setelah proses persalinan. Rasa ketidaknyaman setelah masa persalinan dan trauma persalinan juga dapat mendukung terjadinya stres post partum. Kondisi psikologis ibu dapat berdampak terhadap produksi dan proses keluarnya ASI. Dimana untuk ibu yang mengalami stres post partum akan mengurangi proses mengeluarkan ASI yang dapat menyebabkan terjadinya bendungan ASI (Salat & Indriyani, 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan nyeri pembengkakan payudara. Setelah dilakukan penerapan terapi kompres hangat dapat di simpulkan bahwa pemberian penerapan terapi kompres hangat ini dapat menurunkan nyeri pembengkakan payudara subjek I dari nilai nyeri 6 menjadi nilai nyeri 5 begitu pula subjek II dari nilai nyeri 6 menjadi nilai nyeri 3 setelah dilakukan penerapan terapi kompres hangat ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan terapi kompres hangat diantaranya adalah frekuensi atau intensitas penerapan terapi, tingkat pendidikan dan jadwal menyusui teratur. Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri pembengkakan cara menyusui kurang baik dan stres yang berlebihan.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengambil hasil penelitian ini sebagai data dasar untuk melakukan penelitian yang lebih luas tentang nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

Armini, N. K. A. et al. (2016) Buku Ajar Keperawatan Maternitas 2. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. ners.unair.ac.id/.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2022). Rendahnya Cakupan ASI di Indonesia Tahun 2022.

Dinkes Aceh. (2020). Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020. Retrieved from <https://dinkes.acehprov.go.id/jelajah/read/2020/05/15/107/profil-kesehatan-aceh-tahun2019.html>

Dwijayanti, Pengestu, A. 2010. Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Spiritual, dan Kecerdasan Sosial Terhadap Pemahaman Akuntansi, Thesis. Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jakarta

Dwi Andriani, R. A., & Dewi, U. M. (2021). Hubungan Dukungan Suami dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88-93. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1349>

Gardner, H., Kent, J. C., Lai, C. T., & Geddes, D. T. (2019). Comparison of Maternal Milk Ejection Characteristics During Pumping Using Infant-derived and 2-phase Vacuum Patterns. *International Breastfeeding Journal*, 14(1), 1-8.

Indahsari, M. N., & Chotimah, C. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI di RB Suko Asih Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 4(2), 183-188. John, Cordiero, Manjima, Gopinath & Tamraka, (2015). Efektivitas

- Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 38 : 55
- John, Cordiero, Manjima, Gopinath & Tamraka, (2015). Efektivitas Kompres Aloe Vera Terhadap Nyeri Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ners Indonesia*, 38 : 55
- Karjatin, Atin. 2016. Keperawatan Maternitas. Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan : Kementrian RI
- Kemendes RI. (2021). Cakupan Pemberian ASI Eksklusif.
- Kusmiyati, Y. dkk. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitrimaya. Hal. 101, 123, 132.
- Meihartati, T. (2017). Hubungan Antara Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI (Engorgement) Pada Ibu Nifas, 13, 24.
- Meihartati, T. dkk. 2019. 1000 Hari Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurhanifah Fitrah. (2013). Perbedaan Efektifitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotann Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*, 100-108.
- Rahmawati, A. (2020). Tipe Eksklusifitas Pemberian ASI berdasarkan Paritas dan Usia Ibu Menyusui. *Jurnal Citra Keperawatan*, 8(2), 71-78.
- Roesli. U. 2015. Mengenal Asi Eksklusif. Jakarta: Trubus
- Salat, S. Y. S., & Indriyani, R. (2019). Pengaruh Stres Post Partum Terhadap Pembengkakan Payudara pada Ibu Menyusui di Desa Matanair. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 33-37.
- Shintami, Rica Arieb, 2019. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Payudara pada Ibu Nifas di RSUD Waled Kabupaten Cirebon.
- Siti mulyani, Nina. 2013. Asi dan Pedoman Ibu Menyusui. Nuha Medika, Yogyakarta
- Sutanto, A. V. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wahyuni, E. D. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Kementrian Kesehatan RI.
- WHO. (2015). Buku Saku : Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. (E. M. Moegni & D. Ocviyanti, Eds.) (I).
- World Health Organization (WHO). (2022). It's Time to Stop Infant Formula Marketing Practices that Endanger our Children.