

## PENGARUH TEKNIK MENYUSUI TERHADAP KEJADIAN BENDUNGAN ASI PADA IBU NIFAS PRIMIPARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEPUTIH MATARAM TAHUN 2025

Yona Desni Sagita<sup>1</sup>, Eka Prajaningtyas<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

[ekha.0315@gmail.com](mailto:ekha.0315@gmail.com)

### Abstract

*Breastfeeding technique is the most important factor compared to other risk factors that can increase the genesis of breast engorgement in mothers. Incorrect positioning and poor latch-on techniques can lead to this problem. According to data from the Seputih Mataram Public Health Center in 2024, there were 534 postpartum mothers in the area. There were 197 mothers (approximately 37%) who suffered breast engorgement. This research used a quantitative approach with a pre-experimental method. The research design was a one-group pre-post-test design. The population consisted of all primiparous postpartum mothers in the postpartum period (0–42 days), totaling 70 individuals, with a sample of 16 selected using random sampling. The research was conducted in the Seputih Mataram area. Data were collected using observation sheets. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that before the intervention, all 16 primiparous postpartum mothers (100%) suffered breast engorgement. After the intervention, only 2 mothers (12.5%) still suffered breast engorgement, while 14 mothers (87.5%) no longer experienced it. This indicates a significant effect of breastfeeding technique on the genesis of breast engorgement among primiparous postpartum mothers in the working area of Seputih Mataram Public Health Center in 2025, with a p-value of 0.000 (p <  $\alpha$  = 0.05). It is recommended that postpartum mothers improve their knowledge and breastfeeding skills, especially regarding proper latch-on techniques to ensure complete breast emptying.*

**Keywords:** Breastfeeding Technique, Breast Engorgement, Primiparous Postpartum Mothers

### Abstrak

Teknik menyusui merupakan faktor yang paling penting dibandingkan dengan faktor resiko lain yang dapat meningkatkan kejadian bendungan ASI pada ibu akibat posisi dan cara perlekatan bayi yang tidak tepat pada payudara ibu, data Puskesmas Seputih Mataram pada tahun 2024, tercatat sebanyak 534 ibu nifas di wilayah tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 197 ibu (sekitar 37%) mengalami kejadian bendungan ASI. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pra eksperiment*. Rancangan penelitian ini menggunakan *one grup pre-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas primipara dalam masa nifas (0-42 hari) yang berjumlah 70 dengan sampel sebanyak 16 orang diambil secara *Random sampling*. Penelitian telah dilakukan di wilayah Seputih Mataram. Pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji wilcoxon. Hasil Penelitian diketahui pengaruh teknik menyusui sebelum intervensi pada ibu nifas primipara sebanyak 16 (100%) dengan bendungan ASI dan pengaruh teknik menyusui sesudah intervensi sebanyak 2 (12,5%) dengan bendungan ASI dan ibu nifas tidak dengan bendungan ASI sebanyak 14(87,5%) maka terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik menyusui terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas primipara di wilayah kerja puskesmas seputih mataram tahun 2025 dengan *p-value* 0,000 (*P value* <  $\alpha$ =0,05). Saran bagi Ibu nifas diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menyusui, khususnya tentang teknik perlekatan yang benar untuk pengosongan payudara yang sempurna.

**Kata kunci:** Teknik Menyusui, Bendungan ASI, Ibu Nifas Primipara

### I. PENDAHULUAN

Bendungan ASI merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu nifas, banyak diantaranya mengalami nyeri dan

pembengkakan di payudara. Pembengkakan dan nyeri payudara terjadi 3 sampai 6 hari postpartum, dengan pemberian ASI yang jarang akan beresiko terjadinya bendungan ASI dikarenakan produksi

ASI yang masih berlanjut namun tidak seimbang dengan pengeluarannya, hal ini menyebabkan payudara terasa penuh dan nyeri (Hutahaean, 2023).

Menyusui merupakan proses alami yang sangat dianjurkan bagi ibu untuk memberikan nutrisi terbaik bagi bayinya. Air Susu Ibu (ASI) mengandung zat gizi yang lengkap dan seimbang, serta antibodi yang sangat penting bagi daya tahan tubuh bayi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan UNICEF merekomendasikan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi tanpa tambahan makanan atau minuman lain, termasuk air putih. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah teknik menyusui yang benar (Gustirini et al., 2025).

Teknik menyusui merupakan faktor yang paling penting dibandingkan dengan faktor resiko lain yang dapat meningkatkan kejadian bendungan ASI pada ibu akibat posisi dan cara perlekatan bayi yang tidak tepat pada payudara ibu (Andini et al., 2024). Teknik menyusui yang baik dan benar yaitu dengan cara memberikan ASI kepada bayi secara langsung dimana bayi didekati dengan ibu dan posisi ibu juga sesuai pada saat menyusui (Munir & Lestari, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), menargetkan angka pemberian ASI Eksklusif sebesar 50% (Maharani & Khumairoh, 2023). Di Indonesia cakupan bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2023 yaitu sebesar 56,9% dan persentase bayi baru lahir yang mendapat IMD yaitu sebesar 82,7% (Irma et al, 2023). Pada tahun 2023, data Susenas menunjukkan bahwa 76,20 persen bayi di Provinsi Lampung telah menerima ASI eksklusif (Survei Demografi Lampung 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Seputih Mataram pada tahun 2024, tercatat sebanyak 534 ibu nifas di wilayah tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 197 ibu (sekitar 37%) mengalami kejadian bendungan ASI (Puskesmas Seputih Mataram,2024). Kebanyakan ibu tidak mengerti teknik menyusui karena berbagai alasan, yaitu ASI tidak banyak keluar bayi tidak merasa kenyang dan kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wita Solama, 2021).

Bidan memiliki peran khusus dalam mendukung pemberian ASI. Peran bidan dapat membantu ibu dalam memberikan ASI eksklusif dengan benar dan mencegah terjadinya masalah umum. Kurangnya dukungan dari pelayanan kesehatan yaitu tenaga kesehatan membuat ibu harus meminta seseorang untuk mendukungnya dalam

menyusui. Fasilitas kesehatan, terutama peran bidan sangat penting dalam keberhasilan ASI Eksklusif (Maharani & Khumairoh, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Teknik Menyusui Terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Tahun 2025."

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *pra eksperiment*. Rancangan penelitian ini menggunakan *one grup pre-posttest design*. Peneliti melakukan pre-test ibu yang mengalami bendungan ASI dengan cara melihat teknik menyusui ibu primipara terlebih dahulu, kemudian intervensi berupa praktik teknik menyusui yang benar, dan setelah itu dilakukan post-test untuk menilai perubahan ibu masih mengalami bendungan ASI atau tidak.

### Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Ibu dalam masa nifas (3-7 hari), ibu *primipara*, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Seputih Mataram, tidak memiliki riwayat kelainan payudara. Kriteria Ekslusi dalam penelitian ini adalah ibu multigravida, ibu nifas dengan bayi yang tidak dapat menyusu langsung, mengalami komplikasi berat pasca persalinan

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas primipara dalam masa nifas (0-42 hari) yang berjumlah 70. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Kabupaten Lampung Tengah pada bulan Agustus 2025.

### Instrumen dan Media Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah lembar observasi bendungan ASI dan daftar tilik teknik menyusui.

### Prosedur Pengumpulan Data

#### 1. Data Primer

Dalam penelitian ini penulis menggunakan data primer, yaitu melalui lembar observasi. Daftar tilik untuk mengukur variabel teknik menyusui pada ibu nifas guna mengetahui

pengaruh teknik menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas dilakukan melalui observasi.

## 2. Data Sekunder

Dalam penelitian ini data Bendungan ASI atau data sekunder yang digunakan berasal dari lembaga terkait seperti Dinas Kesehatan dan Puskesmas, serta literatur dari hasil penulisan terdahulu.

### Analisis Data

- Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.
- Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk, hasilnya menunjukkan data tidak berdistribusi normal ( $p = 0,03 < 0,05$ ).
- Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan pengaruh teknik menyusui terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas primipara.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1**

*Diketahui pengaruh teknik menyusui sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ibu nifas primipara*

Variabel	Kategori	n	%
Pre-Intervensi	Bendungan ASI	16	100
Post-Intervensi	Bendungan ASI Tidak Bendungan ASI	2 14	12,5 87,5

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa jumlah sampel dalam penelitian sudah sesuai dengan perhitungan sampel yang dibutuhkan yaitu yang terdiri dari 16 ibu nifas primipara. Pre-intervensi dengan 16 (100%) ibu nifas yang mengalami bendungan ASI, sedangkan post-test ibu nifas dengan bendungan ASI sebanyak 2 (12,5%) dan yang sudah tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 14 (87,5%). Post intervensi ibu nifas dengan bendungan ASI sebanyak 2 (12,5%) dan yang

sudah tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 14 (87,5%).

### Anlisa Bivariat

**Tabel 2**  
**Hasil Uji pengaruh teknik menyusui terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas primipara**

	Tests of Normality			Wilcoxon			
	Statistic	df	Sig.	Positif	Ties	Mean	Asym p. Sig. (2-tailed )
Pre_intervensi	,768	16	,001				
Post_intervensi	,804	16	,003	14	2	7,50	,000

Berdasarkan uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,01 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai sig tidak berdistribusi normal, maka uji statistik data yang digunakan adalah uji Wilcoxon karna data tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2025). Sampel 16 ibu nifas primipara pada saat pre-intervensi ke post-intervensi yang mengalami kenaikan nilai sebanyak 14 ibu nifas dengan mean rank sebanyak 7,50 sedangkan 2 ibu nifas yang terdapat kesamaan nilai masih mengalami bendungan ASI dari pre-intervensi ke post-intervensi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil post-intervensi lebih kecil dari pada hasil pre-intervensi. Nilai sig (2-tailed) yang terdapat pada hasil uji wilcoxon diatas adalah sebesar 0,000 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga Ha diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik menyusui terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Tahun 2025.

Proses menyusui akan berjalan dengan lancar jika ibu memiliki keterampilan dalam menyusui, sehingga ASI dapat mengalir dari payudara ibu ke bayi dengan efektif. Posisi dasar menyusui terdiri dari posisi badan ibu, posisi badan bayi, serta posisi mulut bayi dan payudara ibu (perlekatan/attachment). Posisi badan ibu saat menyusui dapat posisi duduk, posisi tidur terlentang, atau posisi tidur miring. Tanda perlekatan bayi dan ibu yang baik juga telah dijelaskan bahwa dagu harus menyentuh payudara, mulut terbuka lebar, bibir

bawah terputar keluar, lebih banyak areola bagian atas yang terlihat dari pada bagian bawah, dan tidak menimbulkan rasa sakit pada puting susu (Wirdaningsih,2020).

Dua orang yang tidak mengalami keberhasilan menyusui oleh karena dipengaruhi oleh perilaku dan sikap responden. Daya tangkap dan daya nalar setiap orang pun berbeda serta tanggapan yang berujung pada tindakan. Menurut teori Lawrence Green tentang perilaku kesehatan, yang menjelaskan bahwa keberhasilan dari perilaku kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal. Pengaruh faktor internal yang merupakan faktor predisposisi atau faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang (mencakup pengetahuan, persepsi, usia) sangatlah esensial dalam membentuk perilaku seseorang (Anjelina.,2024).

Teknik menyusui yang tepat meningkatkan produksi ASI melalui dua mekanisme hormonal utama: refleks prolaktin dan refleks oksitosin. Isapan bayi pada payudara merangsang saraf yang memicu hipofisis untuk melepaskan prolaktin, yang merangsang alveolus (pabrik ASI) untuk memproduksi ASI baru. Secara bersamaan, isapan memicu pelepasan oksitosin, yang menyebabkan kontraksi otot kecil di sekitar alveolus, mendorong ASI keluar dari payudara (refleks let-down) (Gustirini, 2021).

Menurut asumsi peneliti hasil tersebut dapat dianalogikan bahwa teknik menyusui yang baik dan benar secara terus menerus dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola perilaku ibu post partum yang dapat berimplikasi pada keberhasilan menyusui. Semakin banyak dan sering ibu post partum mendapatkan informasi mengenai teknik menyusui yang baik dan benar maka semakin baik pula penerapannya dalam perawatan bayinya.

## KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah adanya masalah kesehatan pada ibu (seperti puting masuk kedalam, nyeri payudara) atau pada bayi (prematuritas, masalah perlekatan) dapat menjadi variabel perancu (confounding variables) yang sulit dikontrol dalam penelitian, karena secara langsung memengaruhi efektivitas teknik menyusui. Pengaruh sosial budaya, dukungan dari suami, keluarga, dan tenaga kesehatan sangat bervariasi dan dapat menghambat atau mendukung praktik menyusui yang benar, menjadikannya faktor eksternal yang kompleks untuk diukur dan dikontrol dalam penelitian.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknik menyusui sebelum diberikan intervensi pada ibu nifas primipara sebanyak 16 (100%). Pengaruh teknik menyusui sesudah diberikan intervensi pada ibu nifas primipara sebanyak 2 (12,5%) dengan bendungan ASI dan ibu nifas primipara tidak dengan bendungan ASI sebanyak 14 (87,5%), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik menyusui terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu nifas primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Seputih Mataram Tahun 2025 dengan p-value 0,000.

Saran dari penelitian ini antara lain:

### 1. Bagi ibu Nifas

Ibu nifas diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menyusui, khususnya tentang teknik perlekatan yang benar untuk pengosongan payudara yang sempurna.

### 2. Bagi PMB

Memberikan edukasi harus dimulai sejak masa kehamilan, khususnya trimester III, untuk mempersiapkan ibu secara mental dan pengetahuan, dan setelah melahirkan berikan bimbingan dan koreksi teknik menyusui berulang kali jika diperlukan, karena pelatihan berulang terbukti meningkatkan keterampilan ibu primipara.

### 3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Memasukkan materi tentang teknik menyusui yang efektif dan manajemen laktasi sebagai bagian integral dari kurikulum inti, tidak hanya sebagai pengetahuan tambahan. Memperbanyak referensi di perpustakaan, jurnal online maupun di laboratorium. Hal ini penting untuk memastikan semua lulusan tenaga kesehatan memiliki pemahaman mendalam tentang hal ini..

## DAFTAR PUSTAKA

Afrilia, S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Masalah Bendungan Asi Di Pmb "F" Kota Bengkulu. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.

Anjelina Sarina. (2024). Pengaruh Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Terhadap Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Surisinakecamatan Bajawa Kabupaten Ngada. Kemenkes Poltekkes Kupang.

http://repository.poltekkeskupang.ac.id/6353/1  
 /ANJELINA  
 % 20SARINA%20WUA.pdf

Andini, D., Indrawati, D., & Situmeang, I. F. (2024). Hubungan Posisi Menyusui, Perlekatan dan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 44–50.

Dwi Imani, R., Sucipto, H., Afridah, N., Syaifulloh, M., & Bambang Riono, S. (2023). Penyuluhan Pentingnya Label Pada Kemasan Produk Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) Desa Randusanga Wetan. *ITAKARYA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 43–55.  
<https://ejournal.citakonsultindo.or.id/index.php/CITAKARYA/article/view/23>

Dwijayanti, Wijayant, Tut R., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Teknik Menyusui Yang Benar Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Nifas Di Pmb Erlyn Ferryawati Kabupaten Lumajang The Relationship Of Correct Breastfeeding Technique And The Incidence Of Cracked Nipple In Postpartum Mothers At Pmb Erlyn Ferryawat. *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, 9(2), 70.

Fauziah. (2024). Edukasi Teknik Menyusui Dengan Benar Yaumil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)*, 6(2), 2–5.

Fidayanti, & Sholihah, A. N. (2023). Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefktifan Ibu Nifas Dalam Menyusui. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 176–181.

Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14.  
<https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>

Gustirini, R., Andriani, R., & Anggarini, I. A. (2025). Edukasi Teknik Menyusui Dapat Meningkatkan Keberhasilan Laktasi Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 10(1), 14.  
<https://doi.org/10.31764/mj.v10i1.8993>

Hutahaean, R. L. (2023). Perawatan Payudara, Tekhnik Menyusui dan Motivasi Ibu serta Hubungannya dengan Kejadian Bendungan ASI. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(12), 1010–1017.  
<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i12.209>

Maharani, M., & Khumairoh, R. (2023). Literature review: Peran bidan terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 280.

https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1106

Mawarni, D. A. C. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi tentang Anemia Gizi Besi dengan Media Sosial Tiktok terhadap Pengetahuan Anemia Gizi Besi pada Siswi di SMPN 6 Cibitung Bekasi.

Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34.  
<https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>

Oktanasari, W., Yohana, B., & Ayuningtyas, O. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Menu Seimbang Anak TK Kasih Ibu Kebun Rimba Belian Kabupaten Sanggau. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(Januari), 29–40.

Afrilia, S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Masalah Bendungan Asi Di Pmb “F” Kota Bengkulu. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.

Anjelina Sarina. (2024). Pengaruh Teknik Menyusui Yang Baik Dan Benar Terhadap Keberhasilan Menyusui Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Surisinakecamatan Bajawa Kabupaten Ngada. Kemenkes Poltekkes Kupang.  
<http://repository.poltekkeskupang.ac.id/6353/1/ANJELINA%20SARINA%20WUA.pdf>

Andini, D., Indrawati, D., & Situmeang, I. F. (2024). Hubungan Posisi Menyusui, Perlekatan dan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 44–50.

Dwi Imani, R., Sucipto, H., Afridah, N., Syaifulloh, M., & Bambang Riono, S. (2023). Penyuluhan Pentingnya Label Pada Kemasan Produk Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) Desa Randusanga Wetan. *ITAKARYA : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 43–55.  
<https://ejournal.citakonsultindo.or.id/index.php/CITAKARYA/article/view/23>

Dwijayanti, Wijayant, Tut R., & Purwanti, A. S. (2024). Hubungan Teknik Menyusui Yang Benar Dengan Kejadian Puting Lecet Pada Ibu Nifas Di Pmb Erlyn Ferryawati Kabupaten Lumajang The Relationship Of Correct Breastfeeding Technique And The Incidence Of Cracked Nipple In Postpartum Mothers At Pmb Erlyn Ferryawat. *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, 9(2), 70.

Fauziah. (2024). Edukasi Teknik Menyusui Dengan Benar Yaumil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ausa (Jpma)*, 6(2), 2–5.

Fidayanti, & Sholihah, A. N. (2023). Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefktifan Ibu Nifas Dalam Menyusui. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 176–181.

Gustirini, R. (2021). Perawatan Payudara Untuk Mencegah Bendungan Asi Pada Ibu Post Partum. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.31983/micajo.v2i1.6653>

Gustirini, R., Andriani, R., & Anggarini, I. A. (2025). Edukasi Teknik Menyusui Dapat Meningkatkan Keberhasilan Laktasi Pada Ibu Postpartum. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 10(1), 14. <https://doi.org/10.31764/mj.v10i1.8993>

Hutahaean, R. L. (2023). Perawatan Payudara, Tekhnik Menyusui dan Motivasi Ibu serta Hubungannya dengan Kejadian Bendungan ASI. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(12), 1010–1017. <https://doi.org/10.53801/oajhs.v2i12.209>

Maharani, M., & Khumairoh, R. (2023). Literature review: Peran bidan terhadap keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 280. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1106>

Mawarni, D. A. C. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi tentang Anemia Gizi Besi dengan Media Sosial Tiktok terhadap Pengetahuan Anemia Gizi Besi pada Siswi di SMPN 6 Cibitung Bekasi.

Munir, R., & Lestari, F. (2023). Edukasi Teknik Menyusui yang Baik dan Benar pada Ibu Menyusui. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.54107/abdimahosada.v1i1.151>

Oktanasari, W., Yohana, B., & Ayuningtyas, O. (2024). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Menu Seimbang Anak TK Kasih Ibu Kebun Rimba Belian Kabupaten Sanggau. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XX(Januari), 29–40.

Pasaribu, I. H., Anwar, K. K., Luthfa, A., Rahman, F. I., Yanti, I., Dewi, Y. V. A., Lestari, D. R., Sari, N., Apreliasari, H., Kurniatin, L. F., Rohmawati, W., Ahamid, M., Daranga, E., Irawati, E., & Sari, L. I. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. In *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui* (Vol. 4, Issue 3). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/penge>

rtian-use-case-a7e576e1b6bf%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.biteb.2021.100642

Penelitian dan Penerbitan Hasil Penelitian Ensiklopedia, L., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). *Hubungan Teknik Menyusui Dengan Kejadian Bendungan Asi Pada Ibu Nifas Hanifa Zaini. S, Mekar Zenni Radhia, Triya Yulianti*. 6(2), 184–188. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>

Rismawati, Dwihestie, L. K., & Arista, V. (2023). Pengaruh Metode Simulasi Tentang Teknik Menyusui Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Kemampuan Menyusui Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, XV(02), 130–141. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/647>

Salsabilla, F. H., Yanti, D. E., & Ekasari, F. (2024). Pendidikan Media Video Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 91–95.

Seri, N. (2021). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Risiko Terjadinya Mastitis Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Pidoli Dolok Tahun 2021. *Fakultas Kesehatan Universitas Ausa Royhan*, 23(1), 14.

Sihotang, H. (2023). Metode penelitian kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. <http://www.nber.org/papers/w16019>

Siswatiningsih, O., Syarah, M., & Lisca, S. M. (2023). Hubungan Antara Posisi Menyusui, Frekuensi Menyusui Dan Perilaku Pemberian Asi Terhadap Bendungan Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petir Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1542–1554. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.840>

Sugiyono.2022 Statistik Untuk Penelitian. Bandung. *Alfabeta*.

Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.

Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). Buku Ajar Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan Menyusui. *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*, 82. <http://repository.unimus.ac.id/3795/1/1>. Buku Ajar ASI komplit.pdf

Wirdaningsih. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Ibu Nifas Di Rs Dr.R.Hardjanto Balikpapan Tahun 2020, 2–181.*

Wita Solama, P. A. (2021). Cara Menyusui yang Benar, Pengetahuan, Sikap. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 13(1), 13(1), 72–85.*

Yuli Suryanti, & Rispa Rizkia. (2022). Perawatan Payudara Terhadap Bendungan Asi. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan, 12(24), 161–169.* <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i24.171>