

EDUKASI PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DALAM MENYUSUI

Siska N. Sibua^{1*}, Gita Sandy Patonengan², Alya Nurhasanah Dilly³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

*siska.sibua@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Perawatan payudara sejak masa kehamilan memegang peranan krusial sebagai bentuk persiapan menyusui. Perencanaan perawatan yang tepat selama kehamilan diperlukan agar fungsi payudara optimal setelah bayi lahir. Sebaliknya, minimnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terkait hal ini berisiko menghambat produksi ASI serta menurunkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Fenomena abainya ibu hamil terhadap perawatan payudara ini umumnya dipicu oleh kurangnya akses informasi yang memadai. **Objektif:** Untuk menganalisis pemberian Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Peningkatan pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menyusui Di UPTD Puskesmas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok dengan metode kuantitatif quasi-eksperimental. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling yaitu mengambil seluruh populasi menjadi sampel penelitian, sehingga seluruh populasi yaitu 15 orang ibu dijadikan sampel penelitian. **Hasil:** Terdapat pengaruh edukasi perawatan payudara terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p=0.001$. **Kesimpulan:** Diharapkan Bagi UPTD Puskesmas Motoboi Kecil, menjadikan edukasi perawatan payudara sebagai program rutin dalam pelayanan antenatal, dengan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan secara konsisten sehingga ibu hamil khususnya primigravida didorong untuk aktif mengikuti penyuluhan dan mempraktikkan secara mandiri perawatan payudara yang diajarkan.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Pengetahuan; Perawatan Payudara; Menyusui

BREAST CARE EDUCATION ON KNOWLEDGE IMPROVEMENT AMONG PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN REGARDING BREASTFEEDING

ABSTRACT

Introduction: Breast care during pregnancy is vital for preparing for future breastfeeding. To ensure the breasts function optimally once the baby is born, breast care should be planned throughout the pregnancy. A lack of awareness among pregnant women regarding breast care can impact milk production and the behavior of providing exclusive breastfeeding for the first six months. Many pregnant women do not perform breast care due to a lack of understanding of the necessary information. Objective: To analyze the impact of Breast Care Education on the knowledge improvement of primigravida pregnant women regarding breastfeeding at the Public Health Center (UPTD). Methods: This study utilized a one-group pre-test and post-test design with a quantitative quasi-experimental method. The sampling technique used was total sampling, involving the entire population as the research sample; thus, the total population of 15 pregnant women was included. Results: There is an influence of breast care education on the increase of knowledge among pregnant women. This is evidenced by the results of the Wilcoxon Signed-Rank Test, which showed a p -value = 0.001. Conclusion: It is expected that the Motoboi Kecil Public Health Center (UPTD) will establish breast care education as a routine program within antenatal services. Health workers should provide consistent counseling so that pregnant women, particularly primigravidas, are encouraged to actively participate and independently practice the breast care techniques taught.

Keywords: Breastfeeding; Breast Care; Knowledge; Pregnant Women

PENDAHULUAN

Perawatan payudara selama kehamilan sangat penting untuk mempersiapkan diri dalam menyusui di masa depan. Agar payudara dapat berfungsi dengan baik saat bayi lahir, perawatan payudara harus direncanakan selama kehamilan. Kesuksesan menyusui dini, yang memengaruhi menyusui eksklusif, juga sangat dipengaruhi oleh perawatan payudara. Tujuan pemeriksaan payudara adalah untuk mendeteksi kelainan sejak dini sehingga dapat diatasi sebelum kelahiran (Sholehah, 2019). Agar menyusui berjalan lancar, ibu harus memahami pentingnya perawatan payudara dan posisi menyusui. Pada saat ini, banyak ibu menyusui mengalami puting susu yang tidak nyaman. Pencucian yang tidak memadai dan posisi menyusui yang tidak tepat merupakan penyebab utama puting yang sakit (Lutfiani, 2020).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan Lebih dari 1,4 juta wanita tidak memiliki pengetahuan tentang perawatan payudara. Menurut The American Society, 241.240 wanita Amerika mengalami masalah yang terkait dengan kebersihan payudara yang tidak memadai. Diperkirakan 876.665 wanita di Indonesia sama sekali tidak mengetahui tentang bagaimana perawatan payudara. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara, persentase anak usia 0–6 tahun yang mendapatkan ASI eksklusif di Kabupaten Minahasa mencapai 49,61% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 65,8% pada tahun 2014, akan tetapi pada tahun 2015 turun drastis menjadi 52,68%, dan pada tahun 2016 turun lebih lanjut menjadi 41,3%. Prosedur memulai menyusui merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya prevalensi pemberian ASI eksklusif (Dinas Kesehatan, 2017).

Menurut data WHO tahun 2021, sekitar 17.230.142 juta wanita mengalami masalah menyusui, yang meliputi mastitis (7,5%), penyumbatan payudara (36,12%), dan puting susu lecet (56,4%). Perempuan di Indonesia sekitar 96% menyusui anaknya tetapi hanya 42% yang hanya menyusui secara Eksklusif selama 6 bulan. Masih sangat rendahnya ibu yang menyusui bayinya di Indonesia. Kesiapan seorang ibu untuk menyusui dapat dipengaruhi oleh jumlah kehamilan sebelumnya, maka dengan ibu yang telah melahirkan sebelumnya (multigravida) umumnya lebih siap dari pada ibu yang baru pertama kali mengalami hamil (primigravida). Selain itu, karena ini adalah kehamilan pertama mereka, ibu primigravida umumnya kurang mampu merawat payudara mereka (Azizah, 2021).

Kurangnya kesadaran ibu hamil tentang perawatan payudara dapat berdampak pada produksi ASI dan perilaku memberikan ASI eksklusif pada bayi selama enam bulan pertama. Banyak ibu hamil yang tidak merawat payudara karena kurangnya pemahaman mengenai informasi yang dibutuhkan. (Saragih et al., 2024). Ibu hamil yang mengabaikan perawatan payudara selama masa kehamilan mungkin menghadapi masalah seperti nyeri pada puting susu, pembengkakan payudara, mastitis, abses payudara, dan gangguan pemberian ASI. Hal-hal tersebut dapat membuat bayi menolak menyusui atau tidak mendapatkan ASI secara penuh dari ibu mereka, yang dapat menghambat pemberian nutrisi yang cukup dan meningkatkan risiko penyakit atau kematian pada bayi (Pratiwi et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah et al. (2021) mengungkapkan bahwa kesiapan ibu hamil dalam memberikan ASI sangat dipengaruhi oleh intervensi pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara. Studi ini menunjukkan bahwa pada 15 dari 30 responden ibu hamil primigravida yang mendapatkan edukasi khusus mengalami peningkatan signifikan dalam kesiapan menyusui, dimana 66,7% responden mencapai kategori "sangat siap" setelah intervensi (p-value 0,001). Untuk mempersiapkan diri dalam menyusui selama masa menyusui, perawatan payudara selama masa kehamilan sangat dianjurkan. Perawatan payudara sebaiknya dilakukan pada trimester ketiga kehamilan. Pada trimester ketiga kehamilan, perawatan payudara dapat membantu meningkatkan produksi

ASI, mendeteksi kelainan payudara, mempersiapkan puting susu, memudahkan produksi ASI, dan mempersiapkan secara mental ibu untuk menyusui anaknya (Azizah, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara pengetahuan dan perilaku perawatan payudara pada ibu hamil. Wulandari et al. (2020) menemukan bahwa 46,9% responden memiliki perilaku baik dalam perawatan payudara, sementara 53,1% masih kurang, menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan dan praktik perawatan. Penelitian oleh Atmawati (2010) juga mendukung temuan ini dengan menyatakan praktik perawatan payudara pasca melahirkan sangat dipengaruhi oleh keahlian menyusui ibu. Selain itu, Lita Fitriani et al. (2023) mengidentifikasi bahwa kurangnya pengetahuan, kesadaran, dan dukungan keluarga menjadi faktor utama rendahnya praktik perawatan payudara selama kehamilan. Studi oleh Saragih et al. (2024) dan Pratiwi et al. (2024) lebih lanjut memperkuat temuan ini dengan menyoroti dampak negatif dari kurangnya perawatan payudara, seperti mastitis dan gangguan produksi ASI.

Berdasarkan survei dan melalui wawancara dengan tujuh ibu hamil, lima di antaranya tidak memahami perawatan payudara selama kehamilan karena kurangnya informasi, dan dua di antaranya hanya memahaminya secara umum tetapi tidak tahu cara melaksanakannya. Selain itu, ada seorang ibu yang percaya bahwa jika ASI tidak keluar, mereka akan mendapatkan susu formula pada saat melahirkan nanti. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berdasarkan informasi dan fenomena yang ditemukan di atas dengan judul “Pengaruh Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Peningkatan pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menyusui Di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil”.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menerapkan desain quasi-experimental dengan rancangan *one-group pre-test and post-test* untuk membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi. Studi dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil dari November 2025 hingga Januari 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil primigravida trimester II dan III di wilayah tersebut. Dengan metode total sampling, seluruh anggota populasi yang berjumlah 15 orang diambil sebagai sampel. Intervensi yang diberikan berupa edukasi perawatan payudara selama 35 menit menggunakan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang mengacu pada referensi Kementerian Kesehatan. Tingkat pengetahuan responden diukur sebelum dan setelah edukasi menggunakan kuesioner, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil dan hasilnya dibagi atas data demografi, analisis bivariat, dan analisis univariat.

Tabel 1. Karakteristik Demografik Responden (n=15)

Karakteristik	f	%
Usia		
20 - 30	11	73.3
≥ 31	4	26.7
Pendidikan		
SD/SMP	2	13.3
SMA	12	80.0
Akademik	1	6.7
Status Pekerjaan		

Tidak Bekerja	13	86.7
Bekerja	2	13.3
Total	33	100

Berdasarkan data demografi pada Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–30 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sementara sisanya berusia di atas 30 tahun sebanyak 4 orang (26,7%). Dari aspek tingkat pendidikan, didominasi oleh lulusan SMA dengan jumlah 12 responden (80,0%), diikuti lulusan SD/SMP sebanyak 2 responden (11,3%), dan tingkat akademik sebanyak 1 responden (6,7%). Sementara itu, ditinjau dari status pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja, yakni sebanyak 13 orang (86,7%), sedangkan responden yang bekerja hanya berjumlah 2 orang (13,3%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Ibu sebelum diberikan edukasi (n=15)

Pengetahuan Ibu	f	%
Baik	11	73.3
Cukup	3	20.0
Kurang baik	1	6.7
Total	15	100

Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan ibu dalam kategori baik yaitu berjumlah 11 responden (73.3%), sedangkan untuk pengetahuan ibu yang cukup berjumlah 3 responden (20.0) dan pengetahuan yang kurang baik berjumlah 1 responden (6.7%).

Tabel 3. Gambaran Pengetahuan Ibu sesudah diberikan edukasi (n=15)

Perilaku Pencegahan	f	%
Baik	15	100.0
Cukup	0	0
Kurang Baik	0	0
Total	15	100%

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa setelah mendapatkan intervensi edukasi perawatan payudara, terjadi peningkatan yang sangat signifikan dalam tingkat pengetahuan responden. Seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik, dengan distribusi skor yang lebih *homogen* yaitu 16-18 dari total 18 pertanyaan.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed-rank test* untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah intervensi edukasi disajikan pada tabel berikut

Tabel 4. Analisis Pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum dan sesudah diberikan edukasi (n=15)

Pengetahuan Ibu	Mean	Median	SD	p-value
Pre-Test	14.60	15.00	19.64	.001
Post-Test	17.60	18.00	23.93	

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif dari skor pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) mendapatkan edukasi perawatan payudara. Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa rata-rata (*mean*) skor pengetahuan sebelum intervensi adalah 14.60. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang sangat jelas pada seluruh indikator statistik. Rata-rata skor pengetahuan naik menjadi 17.60. Hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil didapatkan bahwa hasil uji *Wilcoxon signed-rank test* dengan nilai signifikan yaitu $p = 0,001$ ($p < 0,005$) dengan hasil ini, dapat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada pengetahuan ibu hamil primigravida dalam menyusui. Oleh karena itu, H_a diterima karena nilai $p < 0,005$ dan H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 dan 30 tahun. Kementerian Kesehatan (2020) menyatakan bahwa rentang usia reproduksi yang sehat adalah 20 hingga 35 tahun. Untuk kehamilan pertama, usia ini dianggap ideal baik secara psikologis maupun biologis. Masa dewasa muda, yang umumnya dikaitkan dengan kemampuan kognitif dan fisik yang kuat untuk memperoleh dan memahami pendidikan kesehatan, ditandai oleh karakteristik usia ini. Wanita hamil dalam rentang usia yang serupa, khususnya mereka yang berada dalam usia reproduksi aktif (23–32 tahun), menjadi subjek studi sebelumnya dalam sintesis penelitian (Tabel 2.1) oleh Azizah dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa kelompok usia ini merespons intervensi pendidikan kesehatan.

Penelitian distribusi paling terbanyak menunjukkan 80% orang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas. Menurut Notoadmodjo (2012), Kemampuan seseorang menerima, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Pendidikan formal, yang sebagian besar diberikan pada tingkat menengah (SMA), menunjukkan bahwa materi pembelajaran harus disajikan dalam bahasa yang mudah dipahami disertai dengan bahan visual. Penelitian distribusi menunjukkan 86,7% tidak bekerja sisanya 13,3% yang bekerja. Ibu hamil yang tidak bekerja memiliki waktu luang lebih banyak, sehingga lebih mungkin untuk berpartisipasi dalam kegiatan edukasi dan melakukan praktik perawatan mandiri (Walyani, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi, 73.3% responden sudah memiliki pengetahuan baik tentang perawatan payudara, 20% kategori kurang, dan 6.7% kategori cukup. Skor rata-rata *pre-test* sebesar 14.60 dari maksimal 18 poin. Merujuk pada penelitian terdahulu oleh Lenny et al. (2024), peningkatan pengetahuan ibu menyusui didukung oleh pemanfaatan berbagai media seperti pamflet (*leaflet*), kuesioner, penayangan video, serta metode simulasi. Penyampaian informasi baru melalui *leaflet* dikombinasikan dengan metode ceramah dan visualisasi materi yang berfokus pada poin-poin penting, serta simulasi perawatan payudara secara langsung. Kombinasi ini terbukti efektif dalam meningkatkan sikap ibu menyusui. Hal ini dikarenakan *leaflet* tidak hanya merangkum keseluruhan materi edukasi, tetapi juga menyajikan ilustrasi menarik yang mempermudah pemahaman informasi mengenai perawatan payudara.

Namun, adanya 20% responden dengan pengetahuan kurang menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan di antara responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saragih et al. (2024) yang menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan ibu tentang perawatan payudara selama kehamilan dapat berdampak pada produksi ASI dan perilaku memberikan ASI eksklusif. Kondisi ini menguatkan urgensi pemberian edukasi yang terstruktur dan komprehensif. Sebelum diberi edukasi, 73,3% responden sudah punya pengetahuan baik tentang perawatan payudara. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian

responden telah memiliki dasar pengetahuan yang memadai tentang perawatan payudara sebelum intervensi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penyuluhan rutin dari tenaga kesehatan di puskesmas. Tapi tetap ada 26,7% yang pengetahuannya cukup atau kurang, menunjukkan masih ada kesenjangan informasi dan perlunya edukasi yang lebih jelas dan terjadwal.

Setelah diberikan intervensi edukasi perawatan payudara sebanyak dua pertemuan dengan media leaflet dan visual, terjadi peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Seluruh responden (100%) mencapai kategori pengetahuan baik pada post-test, dengan skor rata-rata meningkat menjadi 17.60. Tidak hanya terjadi peningkatan mean, tetapi juga homogenitas pengetahuan yang lebih merata. Pada pertemuan kedua dilakukan sesi demonstrasi langsung oleh responden untuk menilai pemahaman praktis terhadap teknik-teknik perawatan payudara yang telah diajarkan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana ibu hamil dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam bentuk keterampilan nyata. Hasil demonstrasi menunjukkan variasi kemampuan antar responden dalam menguasai masing-masing teknik, dengan rincian yaitu.

Gerakan Hoffman sebanyak 12 orang ibu hamil mampu mendemonstrasikan dengan benar, menunjukkan pemahaman yang baik terhadap teknik peregangan areola untuk mempersiapkan puting. Penggunaan pompa puting hanya 5 orang yang dapat menunjukkan cara penggunaan pompa puting atau modifikasi spuit dengan tepat, karena teknik ini memerlukan pemahaman alat yang lebih spesifik dan latihan berulang. Pengurutan payudara sebanyak 7 orang berhasil melakukan pengurutan dengan urutan dan tekanan yang sesuai, sementara 8 orang lainnya masih keliru dalam arah urutan, penempatan tangan atau Tekanan yang terlalu kuat atau terlalu lemah. Kompres hangat/dingin sebagian besar responden, yaitu 6 orang, mampu dan menunjukkan urutan kompres yang benar beserta durasinya. Perawatan puting sebanyak 9 orang dapat mendemonstrasikan cara membersihkan dan merawat puting dengan baik, termasuk menghindari penggunaan sabun atau alcohol.

Temuan dalam penelitian ini menguatkan bukti dari studi sebelumnya (Wirasih dkk., 2024) mengenai dampak positif intervensi edukasi dengan media visual. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang memanfaatkan media visual, tidak hanya dalam bentuk video, mampu menciptakan peningkatan pengetahuan yang komprehensif dan merata. Temuan dari penelitian Saputra et al (2021) juga menunjukkan efektivitas media leaflet tunggal dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manajemen laktasi mendapat penguatan sekaligus elaborasi dalam studi ini.

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan peningkatan ini dapat dilihat dari perubahan respons ibu hamil terhadap materi edukasi. Pada saat pre-test, beberapa responden masih menjawab salah untuk pertanyaan tentang teknik gerakan Hoffman dan manfaat kompres hangat-dingin. Namun setelah intervensi pada post-test, hampir seluruh responden mampu menjawab dengan benar dan Hasil dari demonstrasi langsung mengindikasikan bahwa meskipun intervensi singkat, responden telah memiliki pemahaman dasar untuk teknik-teknik sederhana, namun teknik yang kompleks atau memerlukan alat masih membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Beberapa ibu juga menyampaikan bahwa mereka menjadi lebih paham tentang pentingnya perawatan payudara sejak dini, yang sebelumnya hanya dianggap sebagai persiapan fisik biasa.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh edukasi perawatan payudara terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p=0.001$ ($p < 0.05$), yang membuktikan

bahwa edukasi perawatan payudara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil primigravida dalam menyusui di UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. Diharapkan Bagi UPTD Puskesmas Motoboi Kecil, disarankan menjadikan edukasi perawatan payudara sebagai program rutin dalam pelayanan antenatal, dengan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan secara konsisten dengan melalui pendekatan demonstrasi langsung serta mengembangkan media edukasi yang variatif dan interaktif, sementara ibu hamil primigravida didorong untuk aktif mengikuti penyuluhan dan mempraktikkan secara mandiri perawatan payudara yang diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmawati, R. (2010). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu tentang ASI terhadap Perilaku Perawatan Payudara Postpartum. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45–52.
- Azizah, N. (2021). Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Azizah, N., Astika, E. F. D., & Pertiviwati, E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Perawatan Payudara terhadap Kesiapan Ibu Hamil dalam Memberikan ASI. *Nerspedia*, 2(2), 913–920
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2016. Manado: Dinkes Sulut.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Lenny, Supriadi, Fajrillah. (2024). Pengaruh Edukasi Perawatan Payudara Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro. *Jurnal Kolaboratif Sains*, Volume 7 No. 6. file:///C:/Users/ASUS/Downloads/2125-Article%20Text-21105-3-10-20250514.pdf
- Lita Fitriani, dkk. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rendahnya Praktik Perawatan Payudara Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 112–120.
- Lutfiani, A. (2020). Masalah Menyusui: Penyebab dan Penanganan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan Tanaman Lokal Sebagai Pelancar ASI (Galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4451>
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2016). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, A., dkk. (2024). Dampak Pengabaian Perawatan Payudara selama Kehamilan terhadap Gangguan Menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(1), 33–40.
- Saputra, A. D., Aisyah, I. S., & Novianti, S. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manajemen Laktasi Di Puskesmas Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 295–304.
- Saragih, R., dkk. (2024). Dampak Kurangnya Pengetahuan tentang Perawatan Payudara terhadap Produksi ASI Eksklusif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–96.
- Sholehah, M. (2019). Perawatan Payudara pada Masa Kehamilan sebagai Persiapan Menyusui. Surakarta: UNS Press.
- Walyani, S. (2015). Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wirasih, N. W., et al. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang perawatan payudara melalui media video terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil triwulan III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi II. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 257-266.
- World Health Organization. (2021). Global Breastfeeding Scorecard 2021. Geneva: WHO Press
- Wulandari, R., dkk. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 155–162