

Hubungan Posisi Menyusui, Perlekatan, dan perawatan payudara dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Postpartum

Filza Yudrika^{1*}, Siti Zulhjjah^{2*}, Titik almujahidiani^{3*}, Heryanti^{4*}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwiyajaya^{1,2,3}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Mulia Sriwiyajaya Kampus Prabumulih³

Informasi Artikel :

Diterim : 29 Mei 2026

Direvisi : 04 Juni 2026

Disetujui : 11 Juni 2026

Diterbitkan : 30 Juni 2026

*Korespondensi Penulis :
titikalmujahidiani@gmail.com

ABSTRAK

Bendungan Air Susu Ibu (ASI) merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Kejadian bendungan ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya posisi menyusui, perlekatan menyusui, dan perawatan payudara. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan posisi menyusui, dan perlekatan, dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 43 ibu postpartum di PMB Yulma Sastri yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara posisi menyusui dengan kejadian bendungan ASI ($p\text{-value} = 0,001$) dan perlekatan menyusui dengan kejadian bendungan ASI ($p\text{-value} = 0,020$). Variabel posisi menyusui memiliki nilai OR sebesar 12,67 dan perlekatan sebesar 5,33. Sementara itu, perawatan payudara tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian bendungan ASI ($p\text{-value} = 1,000$; OR = 1,00). Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik menyusui yang benar, terutama posisi menyusui dan perlekatan, berperan penting dalam mencegah bendungan ASI pada ibu postpartum.

Kata kunci : bendungan ASI, posisi menyusui, perlekatan, perawatan payudara

ABSTRACT

Breast milk engorgement is a common problem experienced by postpartum mothers and may interfere with the success of exclusive breastfeeding. Breast milk engorgement is influenced by several factors, including breastfeeding position, breastfeeding attachment, and breast care. This study aimed to analyze the relationship between breastfeeding position, attachment, and breast care with breast milk engorgement among postpartum mothers. This study used a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 43 postpartum mothers at PMB Yulma Sastri selected using total sampling technique. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed a significant relationship between breastfeeding position and breast milk engorgement ($p\text{-value} = 0.001$) and between breastfeeding attachment and breast milk engorgement ($p\text{-value} = 0.020$). The odds ratio (OR) values were 12.67 for breastfeeding position and 5.33 for breastfeeding attachment. Meanwhile, breast care did not show a significant relationship with breast milk engorgement ($p\text{-value} = 1.000$; OR = 1.00). This study indicates that proper breastfeeding techniques, especially correct breastfeeding position and attachment, play an important role in preventing breast milk engorgement among postpartum mothers.

Keywords: *breast milk engorgement, breastfeeding position, attachment, breast care*

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan asupan terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap dan sesuai dengan perkembangan sistem pencernaan bayi sehingga mudah diserap tubuh. Pemberian ASI eksklusif memiliki peran penting dalam meningkatkan status kesehatan bayi serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi. Namun, cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional. Pada tahun 2021, persentase bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di Indonesia sebesar 56,9%, sedangkan target nasional mencapai 80%. Beberapa provinsi seperti Maluku, Papua, Gorontalo, Papua Barat, dan Sulawesi Utara bahkan masih berada di bawah 40% dari target program. Rendahnya cakupan ASI eksklusif berkontribusi terhadap tingginya angka kematian bayi, dimana sebesar 20,9% terjadi pada usia 7–28 hari dan 18,5% pada masa postnatal usia 29 hari hingga 11 bulan. Bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif memiliki risiko kematian 1,8 kali lebih tinggi, risiko pneumonia 6,9 kali lebih tinggi, serta risiko stunting hingga 15 kali lebih besar dibandingkan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif.

Keberhasilan pemberian ASI dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti produksi ASI yang tidak lancar, kesulitan bayi menghisap, masalah pada puting susu, serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai teknik menyusui yang benar. Teknik menyusui yang tepat meliputi posisi ibu dan bayi yang benar, perlekatan bayi pada payudara (latch) yang baik, serta hisapan bayi yang efektif. Teknik menyusui yang salah dapat menyebabkan puting lecet, nyeri payudara, ASI tidak keluar secara optimal, hingga bendungan ASI. Kondisi tersebut dapat membuat ibu enggan menyusui sehingga kebutuhan ASI bayi tidak terpenuhi secara optimal.

Bendungan ASI merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu postpartum. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan tingginya angka kejadian bendungan ASI pada ibu nifas. Di Indonesia, kejadian bendungan ASI banyak ditemukan pada ibu menyusui, terutama ibu bekerja. Data spesifik kejadian bendungan ASI di Provinsi Jambi secara keseluruhan belum tersedia secara resmi. Namun beberapa penelitian lokal di

fasilitas pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa bendungan ASI masih menjadi masalah yang sering terjadi pada ibu nifas. Bendungan ASI dapat terjadi akibat meningkatnya produksi ASI yang tidak diimbangi pengeluaran ASI secara efektif, keterlambatan menyusui dini, pembatasan waktu menyusui, serta kesalahan posisi dan perlekatan saat menyusui. Apabila tidak ditangani dengan baik, bendungan ASI dapat menyebabkan mastitis hingga abses payudara yang berdampak pada terganggunya proses menyusui.

Upaya meningkatkan keberhasilan menyusui memerlukan intervensi edukasi yang tepat kepada ibu postpartum. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode LATCH, yaitu alat penilaian keberhasilan menyusui yang meliputi aspek perlekatan bayi, kemampuan menelan, kondisi puting, kenyamanan ibu, dan posisi bayi saat menyusui. Metode ini dapat membantu tenaga kesehatan dalam mengevaluasi dan meningkatkan kemampuan menyusui ibu postpartum. Selain itu, pemerintah Indonesia juga telah menetapkan kebijakan terkait dukungan pemberian ASI eksklusif melalui Kepmenkes RI Nomor 450/MENKES/IV/2004 dan Kepmenkes RI Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang pentingnya edukasi teknik menyusui yang benar kepada ibu nifas dan menyusui.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan posisi menyusui dan perlekatan terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan posisi menyusui, perlekatan, dan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui. Penelitian dilaksanakan di PMB Yulma satri pada bulan Februari sampai Maret 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu menyusui yang melakukan kunjungan di PMB Yulma satri. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik accidental sampling dan diperoleh sebanyak 43 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi posisi menyusui, perlekatan bayi saat

menyusui, dan perawatan payudara. Variabel dependen adalah kejadian bendungan ASI pada ibu menyusui. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan lembar observasi untuk menilai posisi menyusui, perlekatan, perawatan payudara, serta kejadian bendungan ASI pada responden.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara posisi menyusui, perlekatan, dan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI menggunakan uji Chi Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 43 ibu menyusui di PMB Yulma sastri , diperoleh gambaran distribusi kejadian bendungan ASI, posisi menyusui, perlekatan, dan perawatan payudara sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Bendungan ASI, Posisi Menyusui, Perlekatan, dan Perawatan Payudara

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase
Kejadian bendungan asi		
Tidak mengalami	25	58,1
Mengalami	18	41,9
Posisi menyusui		
Benar	23	53,5
Salah	20	46,5
Perlekatan		
Benar	16	37,2
Salah	27	62,8
Perawatan payudara		
Melakukan	20	46,5
Tidak melakukan	23	53,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami bendungan ASI yaitu sebanyak 25 responden (58,1%), sedangkan responden yang mengalami bendungan ASI sebanyak 18 responden (41,9%). Pada variabel posisi menyusui, sebagian besar ibu memiliki posisi menyusui yang benar yaitu sebanyak 23 responden (53,5%). Pada variabel perlekatan, sebanyak 16 responden (37,2%) memiliki perlekatan yang benar, sedangkan 27 responden (62,8%) memiliki perlekatan yang salah. Pada variabel perawatan payudara diketahui sebagian besar responden tidak melakukan perawatan

payudara yaitu sebanyak 23 responden (53,5%), sedangkan yang melakukan perawatan payudara sebanyak 20 responden (46,5%).

Hubungan antara posisi menyusui, perlekatan, dan perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI dianalisis menggunakan uji Chi Square dan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Posisi Menyusui, Perlekatan, dan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI

Variabel	Bendungan ASI		OR	P-value
	Tidak N (%)	Ya N (%)		
Posisi menyusui				
Benar	19 (73,1)	7 (26,9)	12,67	0,001
salah	3 (17,6)	14 (82,4)		
Perlekatan				
Benar	10 (66,7)	5 (33,3)	5,33	0,020
Salah	12 (42,9)	16 (57,1)		
Perawatan payudara				
Melakukan	11 (50)	11 (50)	1,00	1,000
Tidak melakukan	11(52,4)	10 (47,6)		

Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu dengan posisi menyusui yang benar lebih banyak tidak mengalami bendungan ASI, yaitu sebanyak 19 responden (73,1%), sedangkan ibu dengan posisi menyusui yang salah lebih banyak mengalami bendungan ASI sebanyak 14 responden (82,4%). Hasil uji Chi Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara posisi menyusui dengan kejadian bendungan ASI. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 12,67 menunjukkan bahwa ibu dengan posisi menyusui yang salah memiliki risiko 12,67 kali lebih besar mengalami bendungan ASI dibandingkan ibu dengan posisi menyusui yang benar.

Pada variabel perlekatan, responden dengan perlekatan menyusui yang benar sebagian besar tidak mengalami bendungan ASI sebanyak 10 responden (66,7%), sedangkan responden dengan perlekatan yang salah lebih banyak mengalami bendungan ASI sebanyak 16 responden (76,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,020 ($<0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara perlekatan menyusui dengan kejadian bendungan ASI. Nilai OR sebesar 5,33 menunjukkan bahwa ibu dengan perlekatan menyusui yang salah memiliki risiko 5,33 kali lebih besar mengalami bendungan ASI

dibandingkan ibu dengan perlekatan yang benar.

Pada variabel perawatan payudara, responden yang melakukan perawatan payudara memiliki proporsi yang sama antara yang mengalami dan tidak mengalami bendungan ASI yaitu masing-masing sebanyak 11 responden (50,0%), sedangkan responden yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 11 responden (52,4%) tidak mengalami bendungan ASI dan 10 responden (47,6%) mengalami bendungan ASI. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai p-value sebesar 1,000 ($>0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI. Nilai OR sebesar 1,00 menunjukkan bahwa perawatan payudara tidak memiliki pengaruh risiko yang bermakna terhadap kejadian bendungan ASI.

PEMBAHASAN

Hubungan Posisi Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Berdasarkan hasil analisis, ibu dengan posisi menyusui yang salah memiliki risiko 12,67 kali lebih besar mengalami bendungan ASI dibandingkan ibu dengan posisi menyusui yang benar. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ageng Septa Rini dkk. (2023) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara posisi menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Posisi menyusui yang tepat menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses menyusui karena membantu bayi memperoleh ASI secara optimal serta memberikan kenyamanan bagi ibu dan bayi selama proses menyusui berlangsung.

Teknik menyusui yang benar meliputi posisi tubuh ibu dan bayi yang tepat sehingga bayi dapat menyusu secara efektif. Posisi menyusui yang kurang tepat dapat menyebabkan pengeluaran ASI tidak optimal, puting lecet,

serta nyeri payudara. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penumpukan ASI di dalam payudara yang akhirnya meningkatkan risiko bendungan ASI. Selain itu, posisi menyusui yang salah juga dapat menyebabkan bayi sulit menyusu sehingga kebutuhan nutrisi bayi tidak terpenuhi secara maksimal.

Penelitian ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai posisi menyusui yang benar kepada ibu postpartum sebagai upaya pencegahan bendungan ASI dan peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Temuan ini memperkuat evidence bahwa teknik menyusui memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan ibu dan bayi pada masa postpartum.

Hubungan Perlekatan dengan Kejadian Bendungan ASI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perlekatan menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Berdasarkan hasil analisis, ibu dengan perlekatan menyusui yang salah memiliki risiko 5,33 kali lebih besar mengalami bendungan ASI dibandingkan ibu dengan perlekatan yang benar. Hasil uji Chi Square memperoleh nilai p-value sebesar 0,020 ($<0,05$).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara perlekatan menyusui dengan kejadian bendungan ASI. Perlekatan menyusui yang baik membantu bayi menghisap dan menelan ASI secara efektif sehingga pengosongan payudara berlangsung optimal. Sebaliknya, perlekatan yang tidak tepat menyebabkan ASI tidak keluar secara maksimal dan berisiko menimbulkan bendungan ASI.

Perlekatan atau *latch on* merupakan proses menempelnya mulut bayi pada puting dan areola payudara ibu secara tepat. Keberhasilan perlekatan dipengaruhi oleh posisi ibu dan bayi selama menyusui. Teknik menyusui yang benar dapat meningkatkan efektivitas hisapan bayi, memperlancar pengeluaran ASI, serta mencegah terjadinya luka pada puting susu. Dengan demikian, perlekatan yang baik berperan penting dalam keberhasilan menyusui dan pencegahan komplikasi selama masa laktasi.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa

perlekatan menyusui memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi dan pendampingan mengenai teknik perlekatan yang benar sejak masa nifas awal untuk mendukung keberhasilan menyusui.

Hubungan Perawatan Payudara dengan Kejadian Bendungan ASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 1,000 ($>0,05$) dengan nilai OR sebesar 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa perawatan payudara tidak memiliki pengaruh risiko yang bermakna terhadap kejadian bendungan ASI pada responden penelitian ini.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Wulan (2024) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara perawatan payudara dengan kejadian bendungan ASI pada ibu nifas. Perbedaan hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain, seperti frekuensi menyusui, teknik menyusui, pengosongan payudara yang tidak optimal, serta dukungan ibu dalam memberikan ASI secara rutin.

Perawatan payudara tetap merupakan tindakan penting untuk menjaga kebersihan payudara, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu ibu merasa nyaman selama proses menyusui. Namun, dalam penelitian ini perawatan payudara belum terbukti sebagai faktor utama yang memengaruhi kejadian bendungan ASI. Kejadian bendungan ASI kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor teknik menyusui seperti posisi dan perlekatan yang benar.

Meskipun demikian, edukasi mengenai perawatan payudara tetap perlu diberikan kepada ibu postpartum sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan payudara dan mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Keterbatasan Penelitian dan Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil dan

penelitian yang hanya dilakukan pada satu fasilitas pelayanan kesehatan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penggunaan desain *cross sectional* menyebabkan hubungan sebab akibat antarvariabel belum dapat dijelaskan secara mendalam.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa posisi menyusui dan perlekatan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum, sedangkan perawatan payudara tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan bendungan ASI agar hasil penelitian lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi menyusui dan perlekatan menyusui dengan kejadian bendungan ASI pada ibu postpartum. Ibu dengan posisi menyusui dan perlekatan yang salah memiliki risiko lebih besar mengalami bendungan ASI dibandingkan ibu dengan teknik menyusui yang benar. Variabel posisi menyusui memiliki nilai OR sebesar 12,67, sedangkan perlekatan memiliki nilai OR sebesar 5,33.

Sementara itu, perawatan payudara tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian bendungan ASI dengan nilai p-value $>0,05$ dan OR sebesar 1,00. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik menyusui yang benar, terutama posisi menyusui dan perlekatan, berperan penting dalam mencegah bendungan ASI. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu meningkatkan edukasi dan pendampingan mengenai teknik menyusui yang benar pada ibu postpartum guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, Vivian Nani Lia. 2011. *Asuhan Neonatus Bayi Anak dan Balita*. Salemba Medika: Jakarta.

- Dewi, Vivian Nani Lia dan Tri Sunarsih. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Salemba Medika: Jakarta.
- Farlikhatun, Lili. 2019. "Pengaruh Terapi Komplementer Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas." *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(4).
- Hutabarat, Vitrilina., Sitepu, Stefani Anastasia., dan Ginting Munthe, Novita. 2018. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI pada Ibu Pasca Salin di RSUD Dr. Pirngadi Medan." *Jurnal Kebidanan Kestra*, 1(2).
- Khairiah, Rahayu dan Anggraini, Nofa. 2018. "Efektivitas Pemberian Sari Kurma Terhadap Kelancaran Produksi ASI Ibu Post Partum." *Jurnal Antara Kebidanan*, 2(3).
- Nurhidayah, Ayi. 2023. "Efektivitas Teknik Pemberian ASI Dengan Metode LATCH terhadap Kemampuan Menyusui pada Ibu Postpartum." *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2).
- Rahayu, Esti dan Kurniawati, Herlin Fitriana. 2021. "Efektivitas Skor LATCH sebagai Alat Penilaian Menyusui: Scoping Review." *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*.
- Rafita Dewi., Yoga Tri Wijayanti., dan Yetti Anggraini. 2019. "Hubungan Teknik Menyusui dan Praktek Breast Care dengan Kejadian Bendung ASI." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(1).
- Rini, Ageng Septa., dkk. 2023. "Hubungan Peran Bidan, Posisi Menyusui, Kondisi Puting dengan Kejadian Bendungan ASI Ibu Post Partum."
- Setiawandari. 2015. "Perbedaan Pengaruh Teknik Marmet dengan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di Rumah Sakit Ibu dan Anak IBI Surabaya." *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*.
- Setyorini, Eti., Amelia, Rizky., Setianingsih, Agustin., dan Kurniasih, Hesti. 2022. "Efektivitas Menyusui Dini terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea." *Jurnal Sains Kebidanan*.
- Syafitri, Endriyani., Mardha, Muthia Sari., dan Agustina, Winda. 2022. "Frekuensi Menyusui, Teknik Menyusui, dan Perawatan Payudara dengan Bendungan ASI." *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 7(2): 47-58.
- Varney, Helen., Kriebs, Jan M., dan Gregor, Carolyn L. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. EGC: Jakarta.
- WHO. 2020. *Infant and Young Child Feeding*. World Health Organization.
- Winkjosastro, Hanifa. 2010. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. EGC: Jakarta.
- Wulan. 2024. "Hubungan Perah ASI, Perawatan Payudara dan Teknik Menyusui dengan Kejadian Bendungan ASI pada Ibu Nifas."
- World Health Organization. 2021. *Breastfeeding and Child Health Recommendations*. WHO: Geneva.