

GAMBARAN INSIDEN BENDUNGAN ASI DAN UPAYA YANG DILAKUKAN IBU UNTUK MENGATASINYA

Netty Ami Ruhama Fortuna Sihite¹⁾, Riri Novayelinda²⁾, Widia Lestari³⁾

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

email: nettyamisihite@gmail.com

Abstract

Introduction: Breast engorgement is a condition where there is swelling due to breast milk as a result of the ducts lactiferous which causes inhibition of breastfeeding. If not treated promptly, this condition can lead to further complications such as abscesses and mastitis of the breast. For this reason, appropriate efforts are needed to overcome breast engorgement that can be carried out by mothers. This research aims to identify a description of the incidence and the treatment made by mothers to overcome breast engorgement. **Methods:** The design of this research is descriptive quantitative research. Data were collected using observation sheets consisting of observations about the incidence of breast engorgement and the treatment made by mothers to overcome them. With 69 respondents who are breastfeeding mothers with children aged 0-10 months at the Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. The data analysis used is a simple descriptive in the form of a frequency distribution table. **Results:** The results of this study showed 54 respondents (78.3%) had experienced breast engorgement and the most treatment made by mothers in overcoming breast engorgement were breast pumps as many as 27 respondents (39,1%). **Conclusion:** Overall it was locked that mothers aged 0-10 months at the Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru had experienced breast engorgement and the treatment made to breastfeed were breast pumps. This research is expected to contribute to the knowledge of the incidence of breastfeeding and the treatment that mothers can do to overcome it. **Keywords:** Breastfeeding, Breast Engorgement, and Treatment

Abstrak

Pendahuluan: Bendungan ASI adalah keadaan dimana terjadi pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI akibat penyempitan *ductus lactiferus* yang menyebabkan terhambatnya pengeluaran ASI. Kondisi ini jika tidak segera diberi tindakan yang benar, dapat menjadi komplikasi lebih lanjut seperti abses dan mastitis payudara. Untuk itu diperlukan upaya yang tepat untuk mengatasi bendungan ASI yang dapat dilakukan oleh ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran insiden dan upaya yang dilakukan ibu mengatasinya bendungan ASI. **Metode:** Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Data yang dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang terdiri dari lembar observasi tentang gambaran insiden bendungan ASI dan upaya yang dilakukan ibu untuk mengatasinya. Dengan 69 responden yang merupakan ibu menyusui dengan anak usia 0-10 bulan di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru. Analisis data yang digunakan adalah deskriptif sederhana dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini menunjukkan 54 responden (78,3%) pernah mengalami bendungan ASI. Upaya yang paling banyak dilakukan ibu dalam mengatasi bendungan ASI adalah pompa ASI sebanyak 27 responden (39,1%). **Kesimpulan:** Secara keseluruhan disimpulkan bahwa ibu menyusui dengan usia anak 0-10 bulan di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru Pernah mengalami bendungan ASI dan upaya yang dilakukan untuk mengatasinya adalah pompa ASI. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu keperawatan tentang gambaran insiden bendungan ASI dan upaya yang dapat dilakukan ibu untuk mengatasinya.

Kata kunci: Bendungan ASI, Menyusui dan Upaya

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah makanan yang terbaik untuk bayi dan merupakan kebutuhan cairan yang dihasilkan oleh kelenjar payudara ibu. ASI adalah suatu cairan kehidupan terbaik yang sangat

dibutuhkan oleh bayi (Maritalia, 2017). ASI merupakan sumber nutrisi yang mengandung banyak zat seperti protein, imun dan berbagai vitamin yang berperan untuk perkembangan dan kekebalan tubuh anak. Secara ilmiah, ASI terdiri dari sekitar

88% air. Kandungan yang terdapat dalam 100 ml ASI terdiri dari laktosa (7g), lemak (4,2g), dan protein (1,3g). Mengandung kalori sekitar 70 kkal dan nutrisi lain seperti sodium, zat besi, vitamin dan mineral yang penting dalam pertumbuhan bayi dan pemenuhan nutrisi bayi. Bendungan ASI merupakan kondisi dimana terjadi pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI. Bendungan ASI dapat terjadi akibat adanya penyempitan *ductus laktiferus*, dan faktor lain seperti kelainan puting susu ibu yakni puting yang datar, cekung, dan lecet sehingga bayi susah untuk menyapah kepada ibu (Manuaba, 2010). Pembengkakan ini berdampak pada kondisi ibu, seperti suhu tubuh ibu yang meningkat sampai 38°C, payudara terasa panas dan keras, payudara kemerahan disertai rasa nyeri. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2014 di Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami bendungan ASI rata-rata sebanyak 8242 (87,05%) dari 12.765 ibu nifas, pada tahun 2015 ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 7198 (66,87%) dari 10.764 ibu nifas dan pada tahun 2016 terdapat ibu yang mengalami bendungan ASI sebanyak 6543 (66,34%) dari 9.862 ibu nifas. Berdasarkan data Kemenkes RI (2020) angka cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di Indonesia tahun 2019 adalah sebesar 67,74% dan di Provinsi Riau berjumlah 73,44%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2019 yaitu 50%. Namun, di kota Pekanbaru, angka cakupan bayi mendapat ASI eksklusif pada tahun 2018 hingga 2019 mengalami penurunan sebesar 2,97% yaitu dari 43,97% pada tahun 2018 turun menjadi 41% pada tahun 2019. Maka dari data tersebut disimpulkan bahwa angka cakupan bayi mendapat ASI eksklusif di kota Pekanbaru belum mencapai target yang ditetapkan yaitu 47% (Dinkes Kota Pekanbaru, 2020).

Banyak penelitian yang meneliti tentang upaya mengurangi bendungan ASI yakni dengan *masase* payudara (Taqiyah, Sunarti, & Rais, 2019; Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020; Farshidfar dkk. Kompres

hangat dan dingin menggunakan gel pendingin maupun daun kubis (Masoud, Kholy, Ramadan, & Ahmed, 2018; Wong dkk., 2017). Serta *acupressure* (Zakarija-Grkovic & Stewart, 2020; Farshidfar dkk., 2020).

Tindakan efektif yang dapat mencegah dan mengatasi terjadinya bendungan ASI ialah melakukan perawatan payudara yang benar. Perawatan payudara ini sebagai salah satu langkah awal untuk mendapatkan kemudahan dalam melakukan inisiasi menyusui dini pada ibu *post partum* serta cara penting dalam memberi nutrisi bagi bayi. Keinginan ibu untuk menyusui bayinya seringkali terhambat oleh ketidaknyamanan yang timbul saat proses menyusui, seperti bayi sulit menghisap ASI, puting susu lecet dan lain-lain (Proverwati, 2010). Penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan mencegah terjadinya payudara bengkak dengan cara: menyusui bayi segera setelah lahir, menyusui bayi tanpa dijadwal, mengeluarkan sedikit ASI sebelum menyusui agar payudara lebih lembut, mengeluarkan ASI dengan tangan atau pompa bila produksi melebihi kebutuhan ASI, melakukan perawatan payudara setelah melahirkan (Rukiyah, 2010).

Status menyusui yang efektif dapat tercapai dan memerlukan data tentang upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi bendungan ASI. Penelitian mengenai upaya tersebut masih terbatas di Pekanbaru. Sehingga saya berencan mengangkat dan mengembangkan penelitian dari masalah bendungan ASI tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang terjadi, peneliti dapat menarik kesimpulan untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran insiden dan upaya yang dilakukan ibu untuk mengatasi bendungan ASI”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi sederhana. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 20 Juli sampai dengan 30 Juli 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu dengan bayi usia 0-10 bulan. Adapun kriteria inklusi penelitian ini yaitu ibu yang bersedia menjadi responden, ibu yang memiliki bayi usia 0-10 bulan. Berdasarkan data dari Puskesmas Simpang Tigi diperoleh jumlah populasi sebanyak 84 orang ibu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling* yakni seluruh subjek yang ada dan memenuhi kriteria dimasukkan dalam penelitian ini sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi dan jumlah sampel yang diambil ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 69 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar observasi demografi ibu, lembar observasi Gambaran Insiden Bendungan ASI. Dan lembar observasi Upaya Ibu dalam Mengatasi Bendungan ASI. Lembar Observasi ini akan dibagikan melalui *link google form* maupun disebarkan langsung kepada responden yang ditemui di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru.. Data demografi yang dikumpulkan meliputi data responden khususnya ibu seperti umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, jenis persalinan dan status menyusui ibu.

Dalam lembar observasi gambaran bendungan ASI berisi pertanyaan apakah responden pernah mengalami gejala bendungan ASI dengan menjawab YA pada 4 gejala, jika menjawab YA pada 2-4 gejala maka ibu mengalami bendungan ASI. Jika ibu dinyatakan mengalami bendungan ASI maka responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yakni berapa kali mengalami bendungan ASI dan pada minggu atau hari seberapa ibu mengalami bendungan ASI. Jika jawabannya adalah TIDAK pada semua gejala, atau hanya menjawab YA pada satu gejala maka ibu dinyatakan tidak mengalami bendungan ASI.

Dalam lembar observasi upaya yang dapat dilakukan ibu dalam mengatasi bendungan ASI. Berisi pernyataan yang akan disediakan dalam bentuk tabel dan

responden diminta mengisi dengan *check list* salah satu pernyataan terkait upaya yang paling sering dilakukan ibu dalam mengatasi bendungan ASI.

Pada penelitian ini analisa data yang digunakan oleh peneliti dengan cara univariat yakni dengan deskripsi variabel yang diteliti yang meliputi analisis persentase dan distribusi persentase.

Variabel yang dianalisis adalah variabel distribusi frekuensi dari karakteristik responden meliputi umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan variabel dari penelitian ini berupa gambaran insiden dan upaya yang dilakukan ibu dalam mengatasi bendungan ASI yang akan ditetapkan dengan nilai patokan sesuai dan tidak sesuai berdasarkan jumlah pertanyaan dari lembar observasi.

Dalam pelaksanaannya peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan penelitian dan kemudian menanyakan kesiediaan ibu menjadi responden. Ibu yang bersedia menjadi responden kemudian diminta untuk mengisi lembar persetujuan dan dalam pengisian kuesioner peneliti ikut membantu ibu.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik demografi Responden (n=69)

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
a. 17 – 25 tahun	14	20,3
b. 26 – 35 tahun	50	72,5
c. 36 – 45 tahun	5	7,2
Pendidikan Terakhir		
a. Tidak sekolah	1	1,4
b. SD	-	-
c. SMP	7	10,1
d. SMA/SMK	21	30,4
e. D3/Perguruan Tinggi	40	58
Status Pekerjaan		

a. Bekerja	30	43,5
b. Tidak Bekerja	39	56,5
<hr/>		
Parietas		
a. Primipara	28	40,6
b. Multipara	41	59,4
<hr/>		
Jenis Persalinan		
a. Normal	41	59,4
b. Caesarea/ operasi sesar	28	40,6
<hr/>		
Status Menyusui		
a. ASI Eksklusif	51	73,9
b. Tambahan susu formula	17	24,6
c. Tidak menyusui	1	1,4

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 69 responden mayoritas usia responden adalah 26-35 tahun yakni 50 responden (72,5 %) yang termasuk dalam golongan usia dewasa awal. Mayoritas responden dengan lulusan D3/ perguruan tinggi sebanyak 40 responden (58,0%). Sebagian besar responden memiliki status ibu yang tidak bekerja yakni 39 responden (56,5%). Pada variabel parietas responden didapatkan bahwa ibu multipara sebanyak 41 responden (59,4%). Pada variabel jenis persalinan normal terdapat 41 responden (59,4%). Sementara untuk status menyusui terdapat ibu dengan ASI Eksklusif sebanyak 51 responden (73,9%).

Tabel 2. Gambaran Insiden Bendungan ASI (n=69)

Gambaran Insiden Bendungan ASI	Frekuensi	%
Mengalami Bendungan ASI	54	78,3
Tidak Mengalami Bendungan ASI	15	21,7
<hr/>		
Waktu Pertama Kali Mengalami Bendungan ASI (Setelah Melahirkan)		
1 Hari	2	2,9
2 Hari	7	10,1
3 Hari	12	17,4
4 Hari	6	8,7
5 Hari	5	7,2
6 Hari	1	1,4
7 Hari	17	24,6
14 Hari	2	2,9

30 Hari	1	1,4
61 Hari	1	1,4
Tidak mengalami bendungan	15	21,7
<hr/>		
Jumlah kejadian Bendungan ASI		
1 kali	8	11,6
2 kali	11	15,9
3 kali	15	21,7
4 kali	8	11,6
5 kali	6	8,7
6 kali	4	5,8
10 kali	2	2,9
Tidak mengalami bendungan ASI	15	21,7
<hr/>		
Frekuensi tersering ibu mengalami bendungan ASI berdasarkan umur anak		
1 bulan	24	34,8
2 bulan	13	18,8
3 bulan	12	17,4
4 bulan	4	5,8
6 bulan	1	1,4
Tidak Mengalami Bendungan ASI	15	21,7

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh hasil bahwa sebanyak 54 responden (78,3%) dari 69 responden pernah mengalami bendungan ASI. Sedangkan untuk waktu pertama kali mengalami bendungan ASI setelah ibu melahirkan paling banyak adalah setelah 7 hari melahirkan yakni 17 responden (24,6%). Jumlah kejadian bendungan ASI yang dialami ibu mayoritas terjadi sebanyak 3 kali oleh 15 responden (21,7%). Dan untuk frekuensi umur anak saat ibu mengalami bendungan ASI paling sering adalah di usia 1 bulan dengan 24 responden (34,8%).

Tabel 3. Upaya yang Dilakukan Ibu dalam Mengatasi Bendungan ASI (n=69)

Upaya yang Dilakukan Ibu dalam Mengatasi Bendungan ASI	Frekuensi	%
Kompres hangat	3	4,3

Memerah ASI manual	8	11,6
Mengonsumsi Paracetamol	1	1,4
Pijat Payudara	15	21,7
Pompa ASI	27	39,1
Tidak Mengalami Bendungan ASI	15	21,7

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan bahwa mayoritas responden melakukan pompa ASI sebagai upaya dalam mengatasi bendungan ASI yakni sebanyak 27 responden (39,1%)

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menyatakan hasil dari setiap lembar observasi yang diisi oleh responden adalah sebagai berikut. Pada data karakteristik demografi terdapat banyak dari responden berumur 26-35 tahun yakni 50 responden (72,5%) yang termasuk dalam golongan usia dewasa awal menurut Depkes 2009. Responden memiliki status Pendidikan akhir yang adalah D3/ Perguruan Tinggi sebanyak 40 responden (58,0%). Status pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 39 responden (56,5%). Paritas mayoritas responden merupakan ibu multipara yakni 41 responden (59,4%). Responden memilih jenis persalinan normal sebanyak 41 responden (59,4%). Responden memiliki status menyusui paling tinggi adalah ASI Eksklusif sebanyak 51 responden (73,9%).

Pada lembar observasi gambaran insiden bendungan ASI terdapat hasil yang menyatakan sebagian besar responden pernah mengalami bendungan ASI yakni 54 responden (78,3%). Berdasarkan waktu pertama kali ibu mengalami bendungan ASI didapatkan bahwa 7 hari setelah melahirkan rata-rata ibu mengalami bendungan ASI dan kejadian bendungan berulang paling sering sebanyak 3 kali. Frekuensi seringnya ibu mengalami bendungan ASI yang dikelompokkan berdasarkan usia anak adalah saat anak berumur 1 bulan 24 responden (34,8%). Hal ini dipengaruhi oleh proses laktasi dimana terjadi peningkatan produksi ASI pada 3-7 hari post partum. Namun kondisi bayi yang masih sangat muda dan belum adekuat untuk menyusui sehingga

menyebabkan terjadinya bendungan ASI pada ibu. Kejadian bendungan ASI juga kerap berulang disebabkan oleh faktor Kesehatan dan kondisi bayi maupun perilaku ibu dalam melakukan perawatan payudara.

Hasil dari penelitian ini untuk upaya yang paling sering digunakan dalam mengatasi bendungan ASI ialah pompa ASI sebanyak 27 responden (39,1%) sesuai dengan teori oleh Rukiyah (2012) yaitu melakukan perawatan payudara dan pengosongan ASI baik dengan pompa ASI manual maupun dengan alat pompa ASI. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Xifang Ru (2020) frekuensi ibu prematur yang menggunakan pompa rumah sakit adalah 6 kali/ hari dan berhasil mencapai laktasi penuh dalam arti terpenuhinya asupan ASI untuk bayi dan pengosongan ASI dengan pompa ini dapat digunakan untuk mencegah terjadinya bendungan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pompa ASI sebagai upaya yang paling sering dan efektif dalam mengatasi bendungan. Dengan metode yang mudah dilakukan juga praktis dalam mengosongkan ASI. Ibu tidak perlu memakan waktu lama untuk mengosongkan payudara ASI yang dipompa dapat disimpan untuk diberikan kepada anak saat ingin menyusui. Hal ini juga memudahkan bagi ibu pekerja yang mungkin harus meninggalkan anaknya tanpa harus takut bayinya akan kekurangan ASI.

Upaya selanjutnya yang banyak dipilih adalah pijat payudara yakni berjumlah 15 responden (21,7%). Pijat payudara merupakan upaya yang efektif dalam mengatasi bendungan ASI seperti yang tercantum dalam penelitian Taqiah (2019) dengan hasil penelitian yang menyatakan adanya penurunan bendungan ASI dari 13 orang ibu dengan presentase (81,3%) turun menjadi (18,8%), berdampak pada pengeluaran ASI yang lancar serta dapat menghindari terjadinya bendungan ASI yang berulang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salsabilla (2016) dengan hasil menunjukkan bahwa pijatan yang

dilakukan oleh pasangannya memberikan efek positif terhadap volume ASI.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini Untuk gambaran insiden bendungan ASI sebanyak 54 responden (78,3%) ibu mengalami bendungan ASI dan 15 responden (21,7%) yang tidak bendungan ASI. Dengan 7 hari setelah melahirkan merupakan waktu pertama kali mengalami bendungan ASI setelah melahirkan yang terbanyak yang dialami oleh 17 responden (24,6%) dan untuk jumlah kejadian terbanyak adalah 3 kali oleh 15 responden (21,7%). Usia paling sering ibu mengalami bendungan ASI adalah saat anak berusia 1 bulan yakni 24 responden (34,8%). Dalam upaya mengatasi bendungan ASI terbanyak yang dilakukan oleh ibu adalah pompa ASI sebanyak 27 responden (39,1%) dan yang kedua adalah pijat payudara sebanyak 15 responden (21,7%).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi Institusi tempat penelitian khususnya Puskesmas agar dapat memberikan informasi berupa pendidikan kesehatan mengenai cara mencegah dan mengatasi bendungan ASI bagi ibu menyusui sehingga dapat meningkatkan cakupan ASI eksklusif di kota Pekanbaru. Untuk masyarakat khususnya ibu menyusui diharapkan mendapat edukasi dan informasi yang tepat mengenai upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi bendungan ASI, sehingga meningkatkan kenyamanan ibu dan bayi dalam proses menyusui. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai apakah ada upaya baru yang dapat dilakukan dalam mengatasi bendungan ASI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing, pihak Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru, kepala Puskesmas dan staf

puskesmas, responden dan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mars, Briggite, Fiedler, & C. (2014). *The Country Almanac of Home Remedies: Time-Tested and Almost Forgotten Wisdom for Treating Hundreds of Common Ailments, Aches & Pains Quickly and Naturally*. Beverly: Fair Winds Press.
- Maryunani., A. (2012). *ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Bogor: TIM.
- Masoud, A. A. M., Kholy, G. A. El, Ramadan, S. A.-E., & Ahmed, A. R. S. (2018). *The Effect of Cabbage Leaves on Relief Breast Engorgement among Postpartum Women*.
- Munawaroh, S. F., Herniyatun, & Kusumastuti. (2019). Gambaran kejadian bendungan ASI pada ibu nifas Di RS PKU Muhammadiyah Gombong. *URECOL: The 10th University Research Colloquium 2019*, (2014), 10.
- Notoatmodjo., S. (2008). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Notoatmodjo., S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Pekanbaru, D. K. (2020). *Profil kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2019*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Diperoleh dari <https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2020-12/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202019.pdf>
- Maycock, B., Binns, C. W., Dhaliwal, S., Tohotoa, J., Hauck, Y., Burns, S., & Howat, P. (2013). Education and support for fathers improve breastfeeding rates: A randomized controlled trial. *Journal of Human*

- Lactation, 29(4), 484–490. diambil dari
<https://doi.org/10.1177/0890334413484387>
- Parihar, K. S., Dahiya, R., Billaiya, R., & Jain, P. (2017). Effect nuclear family in the participant of activities. *International Journal of Health Sciences*, 1, (1), 28-35.
- Pekanbaru, D. K. (2020). Profil kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2019. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Diambil dari
<https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2020-12/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202019.pdf>
- R, S. (2019). Chilled Cabbage Leaves: The Possible Remedy for Breast Engorgement. *International Journal of Nursing and Medical Investigation*, 4(1), 1–3.
<https://doi.org/10.31690/ijnmi/40>
- Roberts. (2016). Comparison of chilled cabbage leaves and chilled gel packs in reducing breast engorgement. *JHumLact*, 11:17-20.
- Rukiyah, A. yeyeh. (2012). *Asuhan Neonatus Bayi & Anak Balita*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Rukiyah., E. al. (2010). *Asuhan Kebidanan IV (Patologi)*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Rutiani, C. E. A., & Fitriana, L. A. (2017). Gambaran Bendungan ASI Pada Ibu Nifas Dengan Seksio Sesarea Berdasarkan Karakteristik Di Rumah Sakit Sarimingsih Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 146.
<https://doi.org/10.17509/jpki.v2i2.4750>
- Saleha., S. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sarlis, N. P. (2020). Faktor Penyebab Terjadinya Bendungan Asi Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Endurance*, 5(1), 21.
<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4255>
- Schlatter, S., Schupp, W., Otten, J., Harnisch, S., Kunze, M., Stavropoulou, D., & Hentschel, R. (2019). The role of tongue-tie in breastfeeding problems—A prospective observational study. *Acta Paediatrica*, 108(12), 2214–2221.
<https://doi.org/10.1111/apa.14924>
- Sukriana, Dewi, Y. I., & Utami, S. (2016). Efektivitas Pijat Woolwich Terhadap Produksi Post Partum Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. *JOM FKp*, 5, 512–519.
- Syukrianti, S., & Yeyen, F. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Menyusui Dengan Kelancaran Asi Di Rsud Rokan Hulu. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 3(1), 33–41. Retrieved from
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/views/424>
- Taqiyah, Y., Sunarti, S., & Rais, N. F. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Bendungan ASI Pada Ibu Post Partum Di RSIA Khadijah I Makassar. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 12.
<https://doi.org/10.24252/join.v4i1.7757>
- Wong, B. B., Chan, Y. H., Leow, M. Q. H., Lu, Y., Chong, Y. S., Koh, S. S. L., & He, H.-G. (2017). Application of cabbage leaves compared to gel packs for mothers with breast engorgement: Randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 76(January), 92–99.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.08.014>

World Health Organization, UNICEF. (2003). *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization. Diperoleh dari <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9241562218/en/>

World Health Organization. (2019). *Global breastfeeding scorecard, 2019: Increasing commitment to breastfeeding through funding and improved policies and programs* (No. WHO/NMH/NHD/19.22). Geneva:

World Health Organization. Diperoleh dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/326049/WHO-NMH-NHD-19.22-eng.pdf>

Zakarija-Grkovic, I., & Stewart, F. (2020). Treatments for breast engorgement during lactation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006946.pub4>