



## **PENGARUH PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN KOLOSTRUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Raudhatul Munawarah<sup>1</sup>, Nur Fitri Ayu Pertiwi<sup>2</sup>, dan Hana Andreastuti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Poltekkes Jakarta III, <sup>2</sup> Poltekkes Jakarta III, <sup>3</sup> Stikes Estu Utomo

E-mail<sup>1</sup>: [raudhatulmunawarah1907@gmail.com](mailto:raudhatulmunawarah1907@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.59946/jfki.2024.303>

### **Abstract**

**Background:** In Indonesia (2020), under-five mortality, 72.0% are neonates (age 0-28 days). One of the causes is the lack of colostrum giving, colostrum plays a role in protecting the baby's intestines and stomach from infection. Colostrum expenditure of pregnant women is influenced by one of them with breast care, many pregnant women do not pay attention to breast care according to SOPs so that colostrum expenditure is > 1 day after giving birth. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of breast care on colostrum production in third trimester pregnant women at the Harapan Bunda Clinic. **Research design:** experimental posttest-only control design. The research technique used purposive sampling with each group of 15 respondents. The data collection technique used direct observation in January-February 2022. **Results:** data analysis using the Mann Whitney test obtained a significant value ( $p = 0.000$ ). The majority of colostrum expenditure in the control group was > 1 day of delivery, while in the treatment group the majority of colostrum expenditure was before delivery. The results of the analysis showed that there was an effect of breast care on colostrum expenditure in third trimester pregnant women. **Conclusion:** There is an effect of breast care on the production of colostrum in third trimester pregnant women. The results of this study serve as input for the Harapan Bunda Clinic in order to improve education for pregnant women to carry out breast care. **Key words:** breast care, antenatal, time of release of breast milk

### **Abstrak**

**Latar belakang:** Di Indonesia (2020), kematian balita, 72,0% adalah neonates (usia 0-28 hari). Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pemberian kolostrum, kolostrum berperan untuk melindungi usus dan lambung bayi dari infeksi. Pengeluaran kolostrum ibu hamil di pengaruhi salah satunya dengan perawatan payudara, banyak ibu hamil yang kurang memperhatikan perawatan payudara yang sesuai SOP sehingga pengeluaran kolostrum > 1 hari setelah melahirkan. **Tujuan:** dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda. **Desain penelitian:** eksperimen posttest-only control design. **Teknik penelitian** menggunakan purposive sampling dengan masing-masing kelompok 15 orang responden. **Teknik pengambilan data** dengan metode observasi langsung pada bulan Januari-Februari 2022. **Hasil:** analisis data menggunakan Uji Mann Whitney didapatkan hasil nilai signifikan ( $p=0,000$ ). Pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol mayoritas > 1 hari persalinan, sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas pengeluaran kolostrum sebelum persalinan. Hasil analisis di dapatkan ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III. **Kesimpulan:** Ada pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III. Hasil penelitian ini sebagai masukan untuk Klinik Pratama Harapan Bunda agar meningkatkan edukasi kepada ibu hamil untuk melakukan perawatan payudara.

**Kata kunci:** breast care , antenatal, waktu keluarnya asi

---

### **Pendahuluan**

Berdasarkan data yang dilaporkan kepada Direktorat Kesehatan Keluarga melalui [komdat.kesga.kemkes.go.id](http://komdat.kesga.kemkes.go.id), pada tahun 2020 di Indonesia dari 28.158 kematian balita, 72,0% (20.266 kematian) diantaranya terjadi pada masa neonatus. Dari seluruh kematian neonatus yang dilaporkan, 72,0% (20.266 kematian) terjadi pada usia 0-28 hari. Sementara, 19,1% (5.386 kematian) terjadi pada usia 29 hari – 11 bulan dan 9,9% (2.506 kematian) terjadi pada usia 12 – 59 bulan. Salah satu penyebab kematian balita dan neonatus adalah diare (Kesehatan and Indonesia, 2020).

Diare pada bayi bisa disebabkan karena bakteri dan bisa juga terjadi infeksi pada pencernaan, untuk melindungi agar pencernaan bayi tidak terdapat bakteri maupun terjadi infeksi maka bayi diberikan kolostrum. Kolostrum yang diminum oleh bayi akan menjadi lapisan tipis di saluran cernanya. Lapisan ini berperan untuk melindungi usus dan lambungnya dari iritasi dan infeksi. Saluran cerna yang sehat akan membuat bayi mampu menyerap nutrisi dengan lebih baik. Selain itu, kolostrum juga dapat mencegah risiko bayi terkena necrotizing enterocolitis (NEC), yaitu penyakit infeksi yang dapat merusak dinding usus bayi. Penyakit ini bisa membahayakan nyawa bayi jika tidak diobati (Dr. Merry Dame Cristy Pane, 2019).

Kolostrum adalah cairan pertama yang keluar dari kelenjar payudara dan keluar pada hari ke satu sampai hari keempat setelah persalinan. Agar kolostrum segera keluar saat persalinan maka ibu perlu merawat payudaranya. Perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, serta memperlancar produksi ASI. Guna mengurangi kemungkinan tidak keluarnya ASI, produksi ASI yang mencukupi, mencegah terjadinya kelainan pada payudara dan mempertahankan bentuk payudara setelah menyusui. Secara psikologis ibu harus belajar pengelolaan stres agar produksi ASI tidak terhambat. Apabila selama masa kehamilan ibu tidak melakukan perawatan payudara tapi hanya dilakukan pasca melahirkan maka akan menimbulkan beberapa permasalahan yaitu ASI tidak keluar tapi keluar setelah beberapa hari kemudian postpartum, puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap dan produksi ASI tidak lancar sehingga tidak cukup untuk dikonsumsi bayi (Switaningtyas, 2017).

Menurut (Prawirohardjo, 2014), berbagai dampak negatif dapat timbul jika tidak dilakukan perawatan payudara sebagai persiapan laktasi sedini mungkin. Dampak tersebut meliputi puting susu terpendam, anak susah menyusui, ASI lama keluar, produksi ASI terbatas, pembengkakan payudara, payudara meradang, payudara kotor, ibu belum siap menyusui, kulit payudara terutama puting akan mudah lecet. Perawatan payudara pada masa hamil sangat penting, namun kenyataan yang ada adalah pada saat laktasi sering muncul masalah-masalah yang dihadapi oleh ibu, seperti bendungan ASI, dan ASI yang tidak segera keluar. Kadang ibu hamil tidak mengetahui kondisi payudara dan apa yang harus mereka lakukan saat masalah terjadi. Perawatan payudara yang dilakukan akan dapat menghasilkan kolostrum segera keluar setelah persalinan dan puting susu tidak akan mengalami lecet sewaktu bayi menetek.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Klinik Pratama Harapan Bunda, didapatkan data bahwa dari 44 persalinan normal, 38 orang ibu menginginkan susu tambahan (susu formula) untuk bayinya. Sebagian besar diantaranya mengungkapkan bahwa bayi tidak mendapatkan asupan makanan yang cukup

dikarenakan ASI mereka yang belum juga keluar hingga 3 hari setelah persalinan. Dari 44 orang, ada 10 di antaranya sudah keluar kolostrum saat persalinan dan 34 orang keluar kolostrum >3 hari setelah persalinan. Ibu yang keluar kolostrum saat persalinan mengaku melakukan perawatan payudara di rumah dan ibu yang keluar kolostrum >3 hari setelah persalinan mengaku tidak melakukan perawatan payudara. Perawatan payudara yang benar diharapkan dapat membantu mempercepat dan memperlancar proses pengeluaran Kolostrum. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Hamil Trimester III.

**Metode**

Penelitian kuantitatif merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistic (Sugiyono, 2017). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen Posttest-Only Control Design. Dalam design ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random. Kelompok pertama diberi perlakuan dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol (Amirullah, 2015).

**Hasil**

**Analisis Univariat**

a. Karakteristik responden

Tabel Distribusi Frekuensi karakteristik ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

		Kelompok			
		Perlakuan		Kontrol	
		Jumlah (f)	Presentasi (%)	Jumlah (f)	Persentasi (%)
1	Usia				
	- <20 Tahun	-	-	4	26,7
	- 20-35 Tahun	13	86,7	11	73,7
	- > 35 Tahun	2	13,3	-	-
2	Paritas				
	- Primipara	2	13,3	9	60,0
	- Multipara	13	86,7	6	40,0
3	Pekerjaan				
	- IRT	9	60,0	6	40,0
	- Swasta	1	6,7	1	6,7
	- Karyawan swasta	4	26,7	8	53,3
	- PNS	1	6,7		
4	Pendidikan				
	- Dasar	1	6,7	4	26,7
	- Menengah	12	80,0	10	66,7
	- PT	2	13,3	1	6,7
Jumlah		15	100	15	100

Dari tabel di atas dapat di ketahui umur ibu hamil di Klinik Pratama Harapan Bunda kelompok perlakuan mayoritas usia 20-35 tahun sebanyak 13 responden (86,7%), kelompok kontrol usia 20-35 tahun sebanyak 11 responden (73,7%). Paritas kelompok perlakuan mayoritas kehamilan multipara sebanyak 13 responden (86,7%), kelompok kontrol mayoritas kehamilan primipara sebanyak 9 responden (60%). Pekerjaan kelompok perlakuan mayoritas IRT sebanyak 9 responden (60%), kelompok kontrol mayoritas karyawan swasta sebanyak 8 responden (53,3%). Pendidikan kelompok perlakuan mayoritas menengah sebanyak 12 responden (80%), pada kelompok kontrol mayoritas menengah sebanyak 10 responden (66,7%).

b. Perawatan payudara pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

Pada penelitian ini terdapat 2 kelompok, kelompok 1 adalah kelompok perlakuan dan kelompok ke 2 adalah kelompok kontrol. Kelompok perlakuan 15 orang, ibu di berikan perawatan payudara di klinik Harapan Bunda dan di berikan cheklist perawatan payudara untuk di lakukan dirumah. Pengambilan sample pada penelitian dilakukan kurang lebih 2 bulan.

Peneliti memantau perawatan payudara ibu melalui pesan Whatsapp dan telepon. Pemantauan ini di lakukan selama ibu di berikan perawatan payudara sampai ibu hendak melahirkan. Sedangkan pada kelompok kontrol 15 orang. Ibu hanya menyetujui untuk di jadikan responden.

c. Pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

Tabel Distribusi pengeluaran kolostrum pada kelompok control ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

Pengeluaran Kolostrum	Kelompok Perlakuan	
	Jumlah	Presentasi
	(f)	(%)
> 1 hari persalinan	1	6,7
Saat persalinan	3	20
Sebelum persalinan	11	73,3

Dari tabel di atas dapat di ketahui ibu hamil di Klinik Pratama Harapan Bunda pada posttest kelompok perlakuan (perawatan payudara) mayoritas pengeluaran kolostrum sebelum persalinan sebanyak 11 orang (73,3%), pengeluaran kolostrum saat persalinan terdapat 3 orang (20%) sedangkan >1 hari persalinan terdapat 1 orang (6,7%).

Tabel Distribusi pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol di Klinik Pratama Harapan Bunda

Pengeluaran Kolostrum	Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Presentasi
	(f)	(%)
> 1 hari persalinan	11	73,3
Saat persalinan	4	26,7
Sebelum persalinan	0	0

Dari table di atas dapat diketahui ibu hamil di Klinik Pratama Harapan Bunda pada posttest kelompok kontrol (tidak diberikan perawatan payudara), pengeluaran kolostrum >1 hari persalinan sebanyak 11 orang (73,3%) dan saat persalinan sebanyak 4 orang (26,7%).

**Analisis Bivariat**

Dalam penelitian ini sudah menggunakan Independent Sample Test dengan hasil Sig 0,000 yang artinya data tidak normal karena  $0,000 < 0,05$  maka peneliti menggunakan alternatif dengan Uji Non Parametrik (Uji Mann Whitney).

Tabel Perbedaan rata-rata perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

Ranks				
	Perawatan_Payudara	N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Pengeluaran Kolostrum	Tidak	15	9.03	135.5
	Ya	15	21.97	329.5
	Total	30		

Dari table di atas dapat diketahui pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Nilai Mean kelompok perlakuan 21,97 lebih besar di dibandingkan nilai Mean kelompok kontrol 9,03. Terdapat selisih nilai Mean antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yaitu 12,94.

Tabel Analisis perawatan payudara dengan hasil pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda

	PENGELUARAN_KOLOSTRUM
Mann-Whitney U	15.500
Wilcoxon W	135.500
Z	-4.301
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: PERAWATAN\_PAYUDARA

b. Not corrected for ties.

Pada uji Mann Whitney dengan Sig < 0,05 maka hipotesis di terima artinya ada perbedaan pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berdasarkan table tersebut di ketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,005$ . Maka dapat di katakan bahwa ada perbedaan pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Karena ada perbedaan yang signifikan, maka dapat di katakan bahwa “ada pengaruh perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda”.

**Pembahasan**

**Karakteristik Responden**

**1. Perawatan payudara pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Pratama Harapan Bunda dari 30 responden dengan 15 responden kelompok perlakuan dan 15

orang kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan di berikan perawatan payudara sesuai SOP dan pada kelompok kontrol tidak diberikan perawatan payudara. Pada kelompok perlakuan, peneliti melakukan pemantauan terhadap pelaksanaan perawatan payudara responden ketika di rumah, pemantuan di lakukan melalui whatsapp.

Dari table distribusi pengeluaran kolostrum dapat dilihat kelompok perlakuan yang diberikan perawatan payudara sesuai SOP ada 15 orang (100 %) dan kelompok kontrol tidak diberikan perawatan payudara 15 orang (100 %). Dari hasil pemantauan pada kelompok perlakuan ada yang melakukan perawatan payudara sesuai SOP dan ada yang tidak sesuai SOP. Ibu hamil yang melakukan perawatan payudara tidak sesuai SOP banyak yang mengeluh tidak telaten jika semua langkah di lakukan, ibu melakukan hanya saat ibu ingat dan saat ada waktu luang.

Berdasarkan teori, perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu tindakan atau pengurutan pemberian rangsangan secara teratur pada otot-otot payudara untuk memperbaiki sirkulasi darah, merawat puting payudara agar bersih dan tidak mudah lecet, serta mempelancar produksi ASI. Perawatan payudara sebelum lahir (*prenatal breast care*) bertujuan untuk memelihara hygiene payudara, melenturkan atau menguatkan puting susu, dan mengeluarkan puting susu yang datar atau masuk ke dalam (*retracted nipple*) (Sutanto, 2018). Jadi bisa di simpulkan bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara sesuai SOP, sirkulasi darah dan otot payudara menjadi lancarnya, sehingga pengeluaran kolostrum lebih cepat di dibandingkan ibu yang melakukan perawatan payudara tidak sesuai SOP ataupun yang tidak melakukan perawatan payudara.

## **2. Pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda**

Pada penelitian ini, peneliti melakukan pemantauan pengeluaran langsung kepada responden saat bertemu dan melalui Whatsapp. Pada kelompok kontrol mayoritas pengeluaran kolostrum > 1 hari persalinan (2 hari) sebanyak 11 orang (73,3%) dan 4 orang saat hari persalinan. Ibu hamil yang pengeluaran kolostrum > 1 hari persalinan hanya membersihkan area areola tanpa melakukan pemijatan, sedangkan ibu hamil yang keluar kolostrum saat hari persalinan, di rumah melakukan perawatan payudara sendiri namun tidak rutin, ibu mendapatkan cara perawatan payudara melalui internet.

Sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas pengeluaran kolostrum sebelum persalinan sebanyak 11 orang (73,3%) ibu hamil melakukan perawatan payudara sesuai SOP, ibu yang pengeluaran kolostrum saat persalinan sebanyak 3 orang (20%) ibu melakukan perawatan tidak sesuai SOP dan > 1 hari persalinan (2 hari) sebanyak 1 orang (16,7%), ibu melakukan perawatan payudara tidak sesuai SOP, ibu hamil hanya membersihkan area areola payudara, tidak melakukan pemijatan payudara seluruhnya sesuai langkah dengan alasan tidak sempat dan membutuhkan waktu lama saat mandi, sedangkan ibu yang masih punya anak usia batita, karena di rumah sendiri dan suami belum pulang kerja jadi harus mandi dengan cepat dan tidak melakukan pemijatan seperti yang sudah di lakukan dan di ajarkan oleh peneliti sehingga tidak ada rangsangan untuk melancarkan aliran darah pada payudara tidak lancar dan tidak merangsang pengeluaran kolostrum.

Hal ini di dukung dengan penelitian (Lavenia Noviapriani, 2018) yang berjudul Hubungan perawatan payudara pada ibu hamil trimester III dengan pengeluaran kolostrum di PMB Made Nuriasih kota Palangka Raya, dengan hasil penelitian dari responden ibu hamil Trimester III sebanyak 36 orang, perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum diperoleh bahwa ada 20 responden yang dilakukan perawatan payudara mengalami pengeluaran kolostrum sebelum persalinan 10 orang dengan presentase 50% dan yang mengalami pengeluaran kolostrum saat hari persalinan 10 orang dengan persentase 50%. Ada 16 responden yang tidak melakukan perawatan payudara yang mengalami pengeluaran kolostrum saat hari persalinan sebanyak 2 orang dengan presentase 12,5% dan yang mengalami pengeluaran kolostrum setelah hari persalinan sebanyak 14 orang dengan 87,5%. Tampak ada hubungan pemberian perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum antara ibu yang melakukan perawatan payudara dengan ibu yang tidak melakukan perawatan payudara.

### **3. Pengaruh perawatan payudara terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda.**

Berdasarkan hasil uji statistic dapat dilihat bahwa selisih nilai rata – rata pengeluaran kolostrum 12,94 dengan nilai rata-rata pada kelompok perlakuan 21,97 lebih besar dari kelompok kontrol yaitu 9,03. Kemudian dapat diketahui bahwa nilai signifikan p-value yang diperoleh lebih kecil dari 0.005, dengan uji Mann Whitney yang mana diperoleh p-value = 0.000 (<0.005), sehingga hasil uji ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada perbedaan secara bermakna pengeluaran kolostrum pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol mayoritas pengeluaran kolostrum > 1 hari persalinan sedangkan pada kelompok perlakuan mayoritas sebelum persalinan. Akan tetapi pada kelompok perlakuan ada juga ibu yang mengalami pengeluaran kolostrum saat hari persalinan dan > 1 hari persalinan, hal ini dikarenakan ada ibu hamil yang tidak melakukan perawatan payudara sesuai SOP.

Alasan ibu tidak melakukan perawatan payudara sesuai SOP, ibu merasa langkah-langkah perawatan payudara terlalu rumit dan membutuhkan waktu yang lama, sehingga dengan melakukan beberapa langkah saja sudah cukup, juga mereka merasa tidak ada pengaruhnya karena sudah pernah dilakukan sebelumnya disaat hamil pertama, jadi langkah - langkah perawatan payudara tidak harus dilaksanakan semua. Perawatan payudara yang kurang baik tersebut banyak terjadi akibat adanya kesalahan dalam melakukan pengurutan pada payudara, karena antara langkah pengurutan yang satu dengan yang lainnya hampir sama sehingga responden terkadang sulit membedakan. Padahal perawatan payudara yang baik akan mempengaruhi proses pengeluaran kolostrum, semakin baik perawatan payudara semakin baik juga pengeluaran kolostrum.

Dari p-value = 0.000 (<0.005) maka dapat di simpulkan bahwa “Ada pengaruh perawatan payudara dengan pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Harapan Bunda”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain di Makassar yaitu menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji Mann-Whitney rata-rata kecepatan pengeluaran ASI pada kelompok yang tidak melakukan perawatan payudara 29,33 jam sedangkan rata-rata waktu pengeluaran ASI pada kelompok yang di lakukan perawatan payudara 11,68 jam nilai p=0,000 (Kasmiati, 2020). Di klinik

Pratama Harapan Bunda belum maksimal dalam memberikan edukasi perawatan payudara pada ibu hamil Trimester III, di harapkan para bidan untuk memberikan edukasi perawatan payudara dengan maksimal, supaya ibu bersalin bisa segera memberikan kolostrum untuk bayinya.

### **Kesimpulan dan Saran**

Rata – rata pengeluaran kolostrum pada ibu hamil Trimester III sebelum persalinan (dilakukan perlakuan) dan >1 hari setelah persalinan (kelompok tidak di berikan perlakuan). Dari 30 responden yang melakukan perawatan payudara sesuai SOP terbukti mempercepat pengeluaran kolostrum. Terdapat pengaruh signifikan/sangat bermakna dari perawatan payudara terhadap pengeluaran kolostrum. Hal ini di dukung dengan hasil uji non parametrik Mann Whitney dengan (p-value = 0.000 <0.005).

Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara dan ibu dapat melakukan perawatan payudara sendiri di rumah saat kehamilan trimester III, agar saat bayi lahir pengeluaran kolostrum ibu lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Amirullah (2015) *Populasi dan Sampel*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Dr. Merry Dame Cristy Pane (2019) *Kolostrum, Nutrisi Lengkap dan Alami untuk Bayi, Alodokter*. Available at: <https://www.alodokter.com/kolostrum-nutrisi-lengkap-dan-alami-untuk-bayi> (Accessed: 13 July 2020).
- Kesehatan, K. and Indonesia, R. (no date) *No Title*.
- Lavenia Noviapriani, H. (2018) 'Hubungan perawatan payudara pada ibu hamil trimester III dengan pengeluaran kolostrum di PMB Made Nuriasih kota Palangka Raya.'
- Partum, P., Rsia, D. I. and Malang, M. W. (2017) 'Nursing News Volume 2, Nomor 3, 2017', 2, pp. 134–143.
- Postpartum, P., Kecepatan, T. and Air, P. (2020) 'Hasanuddin JournalofMidwifery', 2(2), pp. 42–48.
- Prawirohardjo, S. (2014) *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sugiyono (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, A. (2018) *Asuhan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.