HUBUNGAN ANTARA PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DENGAN PERAWATAN PAYUDARA SELAMA KEHAMILAN DI PUSKESMAS PLAJU PALEMBANG

Renda Natalina Pratama[1]
Prodi D III Kebidanan STIKes Muhammadiyah
E-mail: rere_deu@yahoo.com

ABSTRAK

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2008-2009 menunjukkan bahwa 55% ibu menyusui mengalami mastitis dan puting susu lecet, kemungkinan hal tersebut disebabkan karena kurang pengetahuan ibu mengenai perawatan payudara selama kehamilan. Dari sekitar 4,7 juta bayi lahir di negeri ini setiap tahunnya, hanya sekitar 2 juta bayi bayi yang mendapatkan ASI. Hal ini diketahui karena kurangnya perawatan payudara selama kehamilan.

Metodologi penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan metode accidental sampling dengan tekhnik wawancara, sampel dalam penelitian ibu pada usia kehamilan 18 minggu sampai usia kehamilan 40 minggu, yang berjumlah 49 responden, uji statistic menggunakan Chi-square. Hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan di Puskesmas Plaju Palembang tahun 2015 (p value = 0,025). Dan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan di Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2015 (p value = 0,047). Kesimpulan penelitian adalah bahwa dengan pendidikan dan pengetahuan yang baik maka ibu dapat merawat payudara dengan baik pula.

Kata Kunci : Pendidikan, Pengetahuan, Perawatan Payudara

ABSTRACT

Breast care during pregnancy is one part of the important of which must be paid attention as preparation in giving breast feeding. Demography survey and health Indonesia (SDKI) the year 2008-2009 indicating that 55% breast-feeding mothers to experience chafed mastitis and mamilla, possibility that the thing is caused by less knowledge of mother about breast care during pregnancy. From around 4,7 million babies borns in this country every year, its only around 2 million baby babies getting breast feeding. This thing is known by lack of breast care during pregnancy. This research methodology applies analytic survey with approach of cross sectional. Population in this research is all pregnant mother with method accidental sampling with technique interview, sample in research of mother at the age of pregnancy of 18 weeks until pregnancy age of 40 weeks, what amounts to 49 responders, test statistic applies chi-square. Result of research can be concluded there is relationship having a meaning between educations of mother (value = 0,025) and knowledge's of mother (value = 0,047) with breast care during pregnancy in Plaju Health Center Palembang the year 2015. Research conclusion is that there is relation between education and knowledge with breast care.

Keyword : Education, Knowledge, Breast Care

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) memberi manfaat bagi bayi, bayi mendapatkan nutrisi dan enzim terbaik yang dibutuhkan, bayi mendapatkan zat kekebalan tubuh serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibunya, meningkatkan sensivitas ibu akan kebutuhan bayi, mengurangi perdarahan dan konservasi zat besi, protein, dan zat lainnya, penghematan anggaran karena tidak perlu membeli susu dan segala perlengkapannya.[1]

Berdasarkan laporan dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI, 2007) di usia lebih dari 25 tahun sepertiga wanita di dunia (38%) didapati tidak menyusui bayinya karena terjadi pembengkakan payudara, dan di Indonesia angka cakupan ASI eksklusif mencapai 32,3% ibu yang memberikan ASI eksklusif pada anak mereka.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang[2] menyatakan bahwa pemberian ASI Ekslusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi sejak lahir sampai berumur 6 bulan tanpa diberikan makanan dan minuman lain, kecuali obat, vitamin dan mineral. Cakupan ASI ekslusif 6 bulan tingkat Kota Palembang tahun 2013 sebesar (71%). Nilai cakupan ini meningkat jika dibandingkan tahun 2012 (63%). Namun cakupan ASI ekslusif di Kota Palembang tahun 2013 ini masih di bawah target nasional (80%). Cakupan puskesmas plaju mendapatkan hasil terendah ke 17 dari puskesmas tingkat kota Palembang, yaitu sebesar (76,3%) pada tahun 2014. Pemberian informasi kepada masyarakat terutama ibu menyusui tentang pentingnya pemberian ASI Ekslusif kepada bayi oleh tenaga kesehatan sangat perlu ditingkatkan lagi.

Untuk mendapatkan upaya cakupan ASI Ekslusif ini perlu dapat dukungan dari semua pihak, baik keluarga, masyarakat, pemerintah maupun sektor swasta. Salah satu upaya yang sedang dilaksanakan oleh pemerintah kota Palembang adalah penyusunan Raperda ASI Ekslusif, yang akan memberikan perlindungan kepada ibu untuk memberikan ASI kepada anaknya secara Ekslusif. Disamping itu, salah bentuk dukungan dan kepedulian masyarakat terhadap pemberian ASI Ekslusif ini adalah dengan pembentukan kelompok pendukung ibu (KP-Ibu) Menyusui. Kegiatan ini merupakan salah satu langkah menuju keberhasilan menyusui, yang terdiri dari Ibu hamil dan atau ibu menyusui yang perduli dan saling mendukung terhadap keberhasilan menyusui secara Ekslusif.

Puskesmas Plaju Palembang[3] data tahun 2012 pada bulan Februari bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 63 % dan pada bulan Agustus bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 70,2 %. Pada tahun 2013 bulan februari

bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 72,2 % dan pada bulan agustus bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 75,4 %. Pada tahun 2014 bulan februari bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 75,7 % dan pada bulan agustus bayi yang mendapatkan ASI Ekslusif yang terkoreksi sebanyak 76,3%. Cakupan di Puskesmas Plaju masih dibawah target nasional (80%).

Perawatan payudara selama kehamilan adalah salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan dalam pemberian ASI. Kenapa ASI ekslusif penting, tak lain karena pada usia tersebut sesungguhnya bayi belum mampu mencerna makanan lain selain ASI. Di samping memang ginjalnya belum cukup sempurna untuk mengeluarkan sisa-sisa pembakaran makanan, enzim-enzim dalam usus juga belum banyak untuk mencerna makanan[4].

Sebelum kehamilan, areola (area yang mengelilingi putting susu) biasanya berwarna kemerahan, namun akan menjadi coklat dan mungkin akkan mengalami pembesaran selama masa kehamilan dan menyusui. Perubahan bentuk dan perasaan bahwa menyusui akkan merusak keindahan payudara, seringkali dijadikan alasan ibu tidak mau menyusui[1].

Hal ini terjadi karena ibu tidak melakukan perawatan payudara pada saat hamil. Menurut penelitian Wulandari[5] perawatan payudara selama masa kehamilan yaitu pada usia kehamilan 18 minggu sampai usia kehamilan 40 minggu (Trimester II dan III) dan bukan sesudah persalinan.

Apabila selama masa kehamilan ibu tidak melakukan perawatan payudara, dan perawatan tersebut hanya dilakuakn pasca persalinan, maka akan menimbulkan permasalahan seperti, ASI tidak keluar. Inilah yang sering terjadi. Baru keluar setelah hari kedua atau lebih, Puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap, produksi ASI sedikit sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi, Infeksi pada payudara, payudara bengkak atau bernanah, muncul benjolan di payudara, dll[4].

Dari hasil penelitian Besveli dalam Syofrianti[6], didapatkan bahwa lebih dari sebagian responden (52,8%) mempunyai tingkat pengetahuan rendah tentang perawatan payudara. Ketidaktahuan ibu merawat payudara selama kehamilan merupakan prilaku kesehatan masyarakat, yang disebabkan oleh faktor predisposisi, yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, kepercayaan dan nilai-nilai masyarakat[7]. Jadi pengetahuan dan sikap ibu tentang perawatan payudara akan mempengaruhi si ibu akan melakukan perawatan payudara.

Menurut penelitian Artika[8], berdasarkan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 54,7% dan responden yang berpendidikan rendah sebanyak 45,3%. Semakin tinggi pengetahuan seseorang akan meningkatkan kualitas hidup, orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan menerima gagasan-gagasan baru.

Perawatan payudara selama masa kehamilan yaitu pada usia kehamilan 18 minggu sampai usia kehamilan 40 minggu (Trimester II dan III) dan bukan sesudah persalinan. Sebab, jika sejak awal kehamilan kita sudah melakukan perangsangan puting, misalnya, bukan hasil baik yang diperoleh tapi malah bisa menimbulkan kontraksi rahim[5,19]. Adapun perawatan yang dilakukan ialah:

a. Membersihkan Payudara

Pada saat membersihkan payudara dan puting jangan menggunakan sabun. Cukup basuh dengan air dan keringkan dengan handuk lembut. Sabun akan membuat payduara dan puting menjadi kering. Di bawah ini terdapat langkah-langkah membersihkan puting payudara.

1. Basahi kapas dengan *baby oil*/ minyak kelapa
2. Kompres kedua puting susu dengan kapas yang sudah dibasahi dengan *baby oil* / minyak kelapa selama 3-5 menit
3. Gosok-gosokkan dengan lembut kapas disekitar puting untuk mengangkat kotoran yang menempel
4. Untuk membersihkan puting dari *baby oil*/ minyak kelapa, kompreslah dengan *washlap* hangat bergantian dengan *washlap* dingin selama 5 menit[9,17,18]

b. Memakai Bra Yang Pas

Pilihlah bra dengan ukuran yang sesuai agar dapat menopang payudara dengan baik, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan payudara, harus mengganti bra setelah melakukan sejumlah aktivitas. Penggantian bra bertujuan untuk menghindarkan payudara dari berbagai kuman yang bercampur dengan keringat. Untuk itu plihlah bra dari bahan katun atau campuran katun sehingga nyaman dipakai dan mudah menyerap keringat. Bila jamur sudah terlanjur hadir, segera bawa ke dokter. Sebab, jika jamur naik hingga ke seluruh payudara bisa menjadi masalah pada saat menyusui nanti. Ada beberapa trik yang dapat menemukan batas kenyamanan dan memilih bra secara tepat. Tali pengikatnya agar dipilih yang lebar sehingga dapat meenyangga payudara dengan baik[4,10,17].

Manfaat Perawatan Payudara[9,10,15]

1. Menjaga kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu.
2. Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga memudahkan bayi untuk menyusu.

3. Merangsang kelenjar-kelenjar air susu sehingga produksi ASI banyak dan lancar.
4. Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.
5. Mempersiapkan mental (psikis) ibu untuk menyusui

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik *survey analitik* dengan rancangan penelitian *Cross sectional* dimana variabel independen yaitu pendidikan dan pengetahuan ibu dan variabel dependen yaitu perawatan payudara di kumpulkan dalam waktu bersamaan[11].

Penelitan ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pendidikan dan pengetahuan ibu dengan perawatan payudara di Puskesmas Plaju Palembang.

Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah perawatan payudara, sedangkan variabel independennya adalah pendidikan dan pengetahuan.

Sampel pada penelitian ini adalah ibu pada usia kehamilan 18 minggu sampai usia kehamilan 40 minggu yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Plaju Palembang pada saat penelitian. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei tahun 2015. Menurut Soegoto[12], sampel minimal adalah 30. Sampel yang diambil di dalam penelitian ini sebanyak 49 responden. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Plaju, di Jl. D.I. Panjaitan No.40 Rt.1 Rw.1 Kel. Plaju Ulu Kec.Plaju Palembang 30268.

Perawatan payudara merupakan perawatan yang dilakukan pada payudara terdiri dari kebersihan payudara dan pemilihan bra yang pas, didapatkan melalui wawancara menggunakan kuisioner. Hasil ukur dalam skala ordinal, dikategorikan menjadi:

1. Ya, bila ibu melakukan 2 tekhnik perawatan payudara
2. Tidak, bila ibu melakukan <2 tekhnik perawatan atau tidak sama sekali[5].

Pendidikan responden menggunakan skala ordinal dikategorikan menjadi:

1. Tinggi : Jika≥SMA
2. Rendah : Jika <SMA[13].

Pengetahuan merupakan tingkat pemahaman ibu mengenai perawatan payudara yang diukur menggunakan kuisioner melalui wawancara. Menggunakan skala ordinal dengan kategori hasil ukur:

1. Baik, bila ibu mampu menjawab pertanyaan dengan benar >50 %
2. Kurang baik, jika ibu menjawab pertanyaan dengan benar ≤50%[16]

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

a. Perawatan Payudara

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perawatan Payudara

No	Perawatan Payudara	Frekuensi	Persentase
1	Ya	30	61,2
2	Tidak	19	38,8
	Jumlah	49	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas menunjukkan, bahwa ibu yang melakukan perawatan payudara sebanyak 30 responden (61,2%) dan responden yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 19 responden (38,8%).

b. Pendidikan Ibu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	29	59,2
2	Rendah	20	40,8
Jumlah		49	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas menunjukkan, pendidikan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 29 responden (59,2%) dan responden yang berpendidikan rendah sebanyak 20 responden (40,8%).

c. Pengetahuan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	28	57,1
2	Kurang	21	42,9
Jumlah		49	100

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas menunjukkan, pengetahuan responden yang baik sebanyak 28 responden (57,1%) dan pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 21 responden (42,9%).

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pendidikan dan pengetahuan) dengan variabel dependen (perawatan payudara), dengan batas kemaknaan *p value* = 0.05, uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan menggunakan program komputerisasi SPSS.

a. **Hubungan Antara Pendidikan Ibu dengan Perawatan Payudara Selama Kehamilan**

Tabel 4. Hubungan Pendidikan Ibu dengan Perawatan Payudara

No	Pendidikan	Perawatan Payudara				Total		*ρ value*
		Ya		Tidak				
		n	%	n	%	n	%	
1	Tinggi	22	75,9	7	24,1	29	100	0,025
2	Rendah	8	40,0	12	60,0	20	100	
	Jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100	

b. **Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dengan Perawatan Payudara Selama Kehamilan**

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Perawatan Payudara

No	Pengetahuan	Perawatan Payudara				Total		*ρ value*
		Ya		Tidak				
		n	%	n	%	n	%	
1	Baik	21	75,0	7	25,0	28	100	0.047
2	Kurang	9	42,9	12	57,1	21	100	
	jumlah	30	61,2	19	38,8	49	100	

PEMBAHASAN

a. **Hubungan Antara Pendidikan Ibu dengan Perawatan Payudara Selama Kehamilan**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 29 responden yang berpendidikan tinggi terdapat 22 orang (75,9%) yang melakukan perawatan payudara. Sedangkan responden yang berpendidikan rendah, terdapat 8 orang (40,0%) yang melakukan perawatan payudara. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara pendidikan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan yang dimakna p value = 0,025 lebih kecil dari α = 0,05. Sehingga hipotesis menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan perawatan payudara terbukti.

Tingkat pendidikan ibu yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan ibu dalam menghadapi masalah, pendidikan ini diperoleh baik secara formal maupun informal[14]. Seperti halnya perawatan payudara, pendidikan yang rendah kemungkinan untuk kurangnya melakukan perawatan

payudara dibanding wanita yang berpendidikan lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dari penelitian yang dilakukan Artika[8] tentang hubungan antara tingkat pengetahuan dan pendidikan ibu tentang perawatan payudara selama kehamilan di Puskesmas Pembina Palembang. Berdasarkan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 54,7% dan responden yang berpendidikan rendah sebanyak 45,3%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih tinggi dari pada ibu hamil yang memiliki pengetahuan rendah tentang perawatan payudara dengan pelaksanaan perawatan payudara saat hamil.

Penelitian lain tentang hubungan antara tingkat pengetahuan ibu primigravida dengan perilaku perawatan payudara pada saat hamil di wilayah kerja puskesmas karangdowo Klaten juga mendapatkan hasil serupa[5]. Berdasarkan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 39 orang (79,6%) dan yang berpendidikan rendah sebanyak 110 orang (20,4%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang memiliki pendidikan tinggi dari pada ibu hamil yang memiliki pendidikan rendah tentang perawatan payudara dengan pelaksanaan perawatan payudara saat hamil[5].

Dari hasil penelitian maka penulis mengambil kesimpulan bahwa pendidikan ibu rendah (<SMA/Sederajat) mempunyai hubungan terhadap perawatan payudara. Pada masa kehamilan perlu untuk melakukan perawatan payudara. Hal ini dikarenakan, beberapa teori menyatakan semakin tinggi pendidikan seseorang untuk menerima informasi tentang perawatan payudara, maka semakin tinggi pula informasi yang telah didapatkan.

b. **Hubungan Antara Pengetahuan Ibu dengan Perawatan Payudara Selama Kehamilan**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pada responden yang berpengetahuan baik terdapat 21 orang (75,0%) yang melakukan perawatan payudara, sedangkan responden yang berpengetahuan kurang, terdapat 9 orang (42,9%) yang melakukan perawatan payudara. Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara pendidikan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan yang dmakna ρ value = 0,047 lebih kecil dari α = 0,05.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya)[7].

Hasil penelitan ini sejalan dengan penelitian Syofrianti[6] tentang hubungan dan sikap ibu hamil tentang perawatan payudara saat hamil dengan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik lebih tinggi dari pada ibu hamil yang memiliki pengetahuan sedang dan kurang tentang perawatan payudara dengan pelaksanaan perawatan payudara saat hamil.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lainnya[5] tentang hubungan antara tingkat pengetahuan ibu primigravida dengan perilaku perawatan payudara pada saat hamil di wilayah kerja puskesmas karangdowo Klaten dalam kategori baik sebanyak 26 orang (53,1%), kategori sedang sebanyak 12 orang (24,5%) dan kategori kurang sebanyak 11 orang (22,4%). Dari hasil uji statistik diketahui hasil yang signifikan antara pengetahuan dengan perawatan payudara.

Dari hasil penelitian maka penulis mengambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan perawatan payudara. Pada masa kehamilan sangat penting untuk mendapatkan pengetahuan yang cukup dalam perawatan payudara. Untuk memperoleh pengetahuan yang baik ibu harus melalui proses belajar sedangkan belajar merupakan merupakan metode yang paling baik untuk mendapatkan informasi, belajar juga bukan hanya di sekolah saja tetap bisa dimana saja dan kapan saja, dengan apapun.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi ibu yang melakukan perawatan payudara sebanyak 61,2% dan responden yang tidak melakukan perawatan payudara sebanyak 38,8%
2. Distribusi frekuensi pendidikan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 59,2% dan responden yang berpendidikan rendah sebanyak 40,8%
3. Distribusi frekuensi pengetahuan responden yang baik sebanyak 57,1% dan pengetahuan ibu yang kurang sebanyak 42,9%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan di Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2015 (ρ *value* : 0,025)
5. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan perawatan payudara selama kehamilan di Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2015 (ρ *value* : 0,047)

Saran

a. Petugas kesehatan hendaknya dapat meningkatkan pelayanan bagi ibu hamil saat melakukan kunjungan untuk memeriksakan kehamilannya, dan dilakukannya penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang perawatan payudara.
b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mencari faktor lain yang berhubungan dengan perawatan payudara. Sebelum melakukan penelitian, penulis terlebih dahulu mencari lebih banyak suber pustaka yang akan dijadikan sebagai bahan referensi untuk mendukung hasil penelitian.

REFERENSI

1. Riksani R., 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu).* Dunia Sehat, Jakarta
2. Dinas Kesehatan kota Palembang. 2015. Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2015. www.dinkes.palembang.go.id
3. Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2015. ASI. Diambil tanggal 24 januari, 2015
4. Kristiyanasari, 2011. *ASI, Menyusui dan SADARI*. Nuha Medika, Yogyakarta
5. Wulandari V dan Sulastri, 2010. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Primigravida dengan Perilaku Perawatan Payudara Pada Saat Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo Klaten.* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
6. Syofrianti M., 2013. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu hamil tentang Perawatan Payudara Saat hamil dengan Pelaksanaan Perawatan payudara saat hamil di BPS "D" Gulai Bancah Bukit Tinggi*, Padang.
7. Notoatmodjo, S., 2013. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Rineka Cipta, Jakarta.
8. Artika, Y., 2010. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Tentang Perawatan Payudara Selama kehamilan Di Puskesmas Pembina Palembang Tahun 2010*. STIKes Muhammadiyah Palembang, Palembang.
9. Indivara, N., 2009. *The Mom's Secret*. Galangpress, Jakarta
10. Sallika NS., 2010. *Serba Serbi Kesehatan Perempuan Apa yang Kamu Tahu tentang tubuhmu.* Bukune, Jakarta.
11. Notoatmodjo, S., 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
12. Soegoto ES., 2008. *Marketing Research The Smart Way To Solve a Problem*. Alex Media Komputindo, Bandung
13. UU RI No. 20 Tahun 2003

14. Arini. 2012. *Mengapa Seorang Ibu Harus Menyusui*. Flash Books, Yogyakarta.
15. Simkin P, Whalley J dan Keppler A., 2008. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Arcana, Jakarta.
16. Budiman & Riyanto A, 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba medika, Jakarta.
17. Astutik, RY., 2014. *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika, Jakarta.
18. Dewi, VNL dan Sunarsih T., 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Salemba medika, Jakarta
19. Suparyanto, 2011. *Perawatan payudara*, http://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/06/perawatan-payudara.html 22-01-2015 13.35 diakses tanggal 22-01-2015 waktu : 13.35