

Pijat Laktasi dan Manajemen Stres: Strategi Pencegahan Mastitis pada Ibu Menyusui

Nurnaningsih Herya Ulfah^{1,a*}, Nina Rini Suprobo^{2,a}, Lulu'ul Badriyah^{3,a}, Hulwah Aishwara Binandya^{4,a}, Ranum Dyah Titah Azellia^{5,a}, Puspasari Meisya Dini^{6,a}
Public Health Department, Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Malang. Jl. Semarang No. 5, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia. Postal code: 65145

*Corresponding Author e-mail: nurnaherya.fik@um.ac.id

Received: October 2025; Revised: November 2025; Published: Desember 2025

Abstrak: Mastitis sering muncul akibat bendungan ASI yang tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu, tetapi juga mengganggu pemberian ASI eksklusif bagi bayi. Program Laras ASI (Pelatihan Rumat ASI) dilaksanakan untuk menurunkan risiko mastitis pada ibu menyusui melalui edukasi pijat laktasi, manajemen stres, dan pemenuhan nutrisi bagi ibu menyusui. Program ini berbeda dari studi sebelumnya karena menerapkan pendekatan baru yang mengintegrasikan pijat laktasi, manajemen stres, dan edukasi pemenuhan nutrisi dalam satu rangkaian intervensi terpadu. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di wilayah Mojokerto dengan melibatkan 13 ibu menyusui sebagai peserta. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, demonstrasi, simulasi, dan konsultasi, yang dilengkapi dengan media e-modul untuk memudahkan pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil analisis menunjukkan adanya kenaikan rata-rata skor dari 79,08 pada pre-test menjadi 82,77 pada post-test yang menggambarkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pijat laktasi, manajemen stres, dan pemenuhan nutrisi. Selain itu, program ini memperkuat kesadaran akan pentingnya perawatan payudara guna mendukung keberhasilan ASI eksklusif dan pencegahan mastitis.

Kata Kunci: Mastitis; Pijat Laktasi; Ibu Menyusui; Manajemen Stres; Pemenuhan Nutrisi

Breast Massage and Stress Management: Strategies for Preventing Mastitis in Breastfeeding Mothers

Abstract: Mastitis often occurs due to milk stasis, which not only affects maternal health but also interferes with exclusive breastfeeding for infants. The Laras ASI (Pelatihan Rumat ASI) program was implemented to reduce the risk of mastitis among breastfeeding mothers through education on lactation massage, stress management, and nutritional fulfillment. Unlike previous studies, this program adopts a novel approach by integrating lactation massage, stress management, and nutritional education into a single, comprehensive community-based intervention. Conducted in Mojokerto with 13 breastfeeding mothers as participants, the program employed lectures, demonstrations, simulations, and consultations, supported by e-modules to facilitate understanding. Evaluation using pre-test and post-test assessments revealed an increase in the average score from 79.08 to 82.77, indicating improved knowledge on lactation massage, stress management, and nutrition. Additionally, the program enhanced awareness of breast care, thereby supporting the success of exclusive breastfeeding and the prevention of mastitis.

Keywords: Mastitis; Lactation Massage; Breastfeeding Mothers; Stress Management; Nutritional Fulfillment

How to Cite: Nurnaningsih Herya Ulfah, Suprobo, N. R., Badriyah, L., Binandya, H. A., Azellia, R. D. T., & Dini, P. M. (2025). Pijat Laktasi dan Manajemen Stres: Strategi Pencegahan Mastitis pada Ibu Menyusui. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(4), 1089-1096. <https://doi.org/10.36312/k4e4aq92>



<https://doi.org/10.36312/k4e4aq92>

Copyright© 2025, Ulfah et al
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Mastitis merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh ibu menyusui, terutama pada masa awal pemberian ASI. Mastitis adalah peradangan

payudara saat menyusui yang ditandai dengan kemerahan, pembengkakan, demam, atau infeksi sistemik (Tristanti & Nasriyah, 2019). Mastitis umumnya disebabkan oleh infeksi bakteri *Staphylococcus aureus* (Lustiani, I. & Sari, 2022). Penyakit mastitis dapat memperburuk tingkat stres ibu menyusui, yang berdampak pada kondisi fisik, emosional, serta mengganggu proses bonding antara ibu dan bayi. Bayi yang tidak mendapatkan ASI, terutama ASI eksklusif memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit yang berkaitan dengan imunitas tubuh (Abani et al., 2021). Kurangnya pemahaman mengenai teknik menyusui yang benar, keterlambatan dalam mengenali gejala mastitis, serta minimnya akses informasi mengenai perawatan payudara selama menyusui menjadi faktor-faktor yang turut meningkatkan risiko terjadinya mastitis.

Masalah utama yang dihadapi mitra adalah tingginya risiko bendungan ASI pada ibu menyusui. Kondisi ini dapat memicu terjadinya mastitis, yaitu peradangan pada jaringan payudara yang disertai nyeri dan gangguan proses menyusui. Mastitis tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat meningkatkan tingkat stres pada ibu menyusui, sehingga menghambat refleks pengeluaran ASI (Rahmaniasari & Zhafirah, 2024). Upaya penanganan masalah mastitis perlu dilakukan secara komprehensif, salah satunya melalui kombinasi pendekatan pendidikan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Pendidikan kesehatan berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan ibu menyusui (Luthfi et al., 2021). Sementara itu, pemberdayaan masyarakat merupakan proses untuk memandirikan individu, keluarga, dan komunitas melalui pembelajaran dan partisipasi aktif, sehingga tercipta kesejahteraan dan keberlanjutan dalam bidang kesehatan (Waluyo et al., 2023).

Kombinasi kedua pendekatan tersebut melandasi lahirnya program “Laras ASI (Pelatihan Rumat ASI): Optimalisasi Pemberian ASI melalui Pijat Laktasi dan Manajemen Stres sebagai Upaya Pencegahan Mastitis pada Ibu Menyusui.” Program ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan ibu menyusui dalam mengelola laktasi, menjaga kesehatan payudara, serta mengurangi risiko mastitis melalui kegiatan edukatif dan praktis berbasis komunitas. Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas program serupa dalam aspek tertentu. Misalnya, pelatihan pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam pencegahan mastitis serta meningkatkan kualitas pelayanan posyandu (Nugrawati, 2024). Selain itu, pemberdayaan masyarakat melalui pemberian buku dan bibit kamboja merah, pelatihan pembuatan salep bagi kader, penyuluhan bagi ibu PKK, serta kunjungan rumah untuk mendampingi keberhasilan ASI eksklusif juga terbukti bermanfaat dalam menurunkan kejadian mastitis (Astuti et al., 2024). Berbeda dengan program sebelumnya yang berfokus pada satu jenis intervensi, kegiatan Laras ASI menerapkan pendekatan holistik dengan mengintegrasikan pijat laktasi, manajemen stres, dan edukasi pemenuhan nutrisi dalam satu rangkaian intervensi yang diterapkan dalam suatu komunitas. Pendekatan ini menggabungkan aspek fisiologis, psikologis, dan nutrisi secara simultan, sehingga diharapkan mampu memberikan dampak lebih optimal dalam mencegah mastitis dan meningkatkan keberhasilan menyusui.

Pelaksanaan program dilakukan melalui empat metode utama, yaitu ceramah, demonstrasi, simulasi, dan konsultasi. Ceramah digunakan untuk memberikan edukasi dasar terkait kesehatan payudara, pentingnya ASI eksklusif, dan pencegahan mastitis. Demonstrasi dilakukan untuk memperlihatkan teknik pijat laktasi yang benar, diikuti simulasi agar peserta dapat mempraktikkan secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Selain itu, sesi konsultasi individu disediakan sebagai wadah bagi peserta untuk berkonsultasi mengenai kendala menyusui maupun

manajemen stres. Seluruh materi disampaikan secara interaktif melalui e-modul yang berisi panduan pijat laktasi, teknik relaksasi, serta pemenuhan nutrisi selama masa menyusui. Program ini juga menyediakan layanan pijat laktasi langsung bagi ibu menyusui sebagai bentuk dukungan nyata untuk meningkatkan kenyamanan dan keberhasilan proses menyusui.

Program ini juga merupakan bentuk implementasi dari tujuan global yang tercantum dalam Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya pada poin 3 dan poin 4. SDG poin 3: Kehidupan Sehat dan Kesejahteraan diwujudkan melalui peningkatan kualitas kesehatan ibu dan bayi, terutama dalam upaya menurunkan angka kejadian mastitis yang dapat mengganggu proses menyusui dan tumbuh kembang bayi. Sementara itu, SDG poin 4: Pendidikan Berkualitas tercermin dalam kegiatan edukasi dan pelatihan yang diberikan kepada ibu menyusui untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan mereka dalam perawatan payudara. Melalui pendekatan yang edukatif dan partisipatif, pelaksanaan program "Laras ASI" diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Kamis, 31 Juli 2025 dimulai pukul 09.00 WIB hingga 11.00 WIB. Sasaran pengabdian ini adalah 13 ibu menyusui.

Metode Penyelesaian Masalah

Permasalahan mitra terkait risiko mastitis akibat bendungan ASI dan tingginya stres saat menyusui dapat diatasi melalui pendekatan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pijat laktasi, manajemen stres, dan pemenuhan nutrisi, demonstrasi teknik pijat laktasi oleh bidan ahli, simulasi praktik pijat laktasi yang dipandu langsung oleh fasilitator, dan konsultasi individual untuk membantu ibu menyusui menyelesaikan permasalahan spesifik yang dialami.

Adapun proses penyelesaian masalah dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu 1) Perencanaan, dilakukan koordinasi dengan mitra untuk menentukan kebutuhan, sasaran peserta, serta jadwal kegiatan; 2) Persiapan, dimana tim pengabdian menyiapkan materi, media edukasi (presentasi dan e-modul), serta instrumen pengumpulan data; 3) Pelaksanaan, kegiatan inti dilakukan melalui ceramah, demonstrasi pijat laktasi, simulasi praktik dengan pendampingan fasilitator, serta konsultasi individual; dan 4) Evaluasi, dilaksanakan dengan *pre-test* dan *post-test*. Uraian aktivitas di setiap tahap dapat ditemukan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Penyelesaian Masalah

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan secara kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test* untuk menilai pengetahuan serta keterampilan ibu mengenai pijat laktasi, manajemen stres, dan pemenuhan nutrisi. *Pre-test* dan *post-test* berupa 15 soal pilihan ganda dan 5 pilihan

dari 10 pernyataan yang disusun oleh tim didasarkan pada materi yang telah disampaikan dan telah divalidasi oleh dosen dengan keahlian di bidang Kesehatan Reproduksi.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan secara kuantitatif dengan membandingkan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

Indikator Keberhasilan Kegiatan Laras ASI

Keberhasilan program diukur berdasarkan:

1. Keterlibatan peserta secara aktif tercermin dari keikutsertaan mereka dalam sesi diskusi dan kegiatan praktik.
2. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui, dengan peserta menunjukkan peningkatan skor rata-rata *post-test* dibanding *pre-test*.
3. Kelengkapan dan representativitas dokumentasi menjadi indikator bahwa kegiatan terlaksana sesuai dengan perencanaan.

HASIL DAN DISKUSI

Tahap Perencanaan

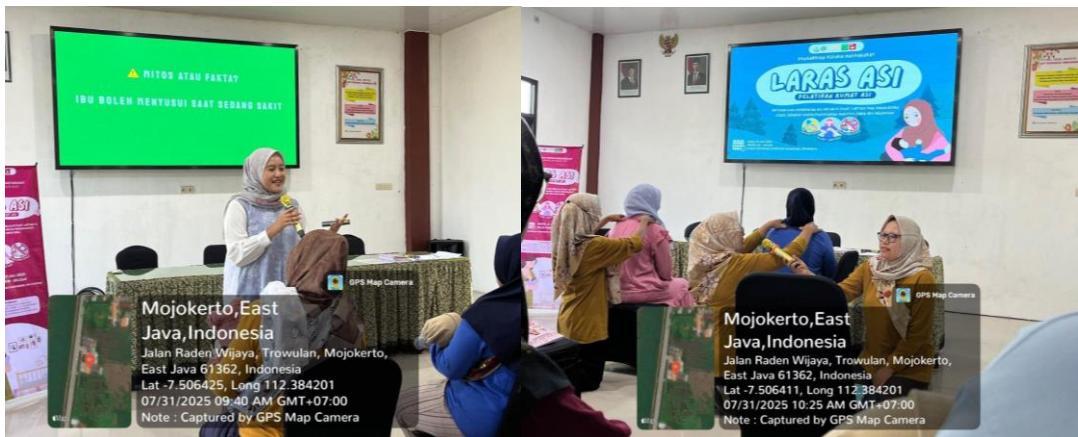
Pada tahap perencanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak Bebi-bi Baby Massage & Spa dan UPT Puskesmas Tawangsari, Mojokerto untuk menyepakati sasaran, jumlah peserta, serta materi yang akan diberikan. Hasil tahap ini menunjukkan adanya kesesuaian antara kebutuhan mitra dan tujuan program Laras ASI sehingga perencanaan dapat difokuskan pada pemberian edukasi serta pelatihan pijat laktasi mandiri.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun materi edukasi berupa presentasi dan e-modul untuk mendukung kegiatan. Tim juga menyiapkan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang akan digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan pembagian tugas antar anggota tim, mulai dari narasumber, fasilitator praktik, hingga tim dokumentasi. Hasil tahap persiapan menunjukkan kesiapan sarana, prasarana, serta peran tim yang jelas sehingga pelaksanaan kegiatan dapat berlangsung efektif dan terstruktur.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Kamis, 31 Juli 2025 pukul 09.00–11.00 WIB di UPT Puskesmas Tawangsari, Mojokerto. Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh narasumber melalui metode ceramah mengenai pijat laktasi, manajemen stres, dan pentingnya nutrisi bagi ibu menyusui. Setelah itu, instruktur ahli mendemonstrasikan teknik pijat laktasi yang diikuti dengan simulasi praktik oleh peserta dengan pendampingan fasilitator.



Gambar 2. (a) Penyampaian materi mengenai pijat laktasi, manajemen stres, dan pentingnya nutrisi bagi ibu menyusui, (b) Demonstrasi pijat laktasi.

Pada akhir kegiatan, peserta diberi kesempatan melakukan konsultasi individual untuk membahas permasalahan yang dihadapi masing-masing. Kegiatan ditutup dengan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil tahap pelaksanaan memperlihatkan partisipasi aktif peserta ditunjukkan dengan antusiasme dalam diskusi maupun praktik langsung.



Gambar 3. Dokumentasi bersama

Tahap Evaluasi

Mastitis umumnya muncul pada masa laktasi atau saat ibu menyusui, kondisi ini dikenal sebagai mastitis laktasional. Mastitis laktasional dapat menghambat bayi dalam memperoleh asupan nutrisi yang optimal (Amry et al., 2020). Pembengkakan payudara dan puting yang membesar dapat menyulitkan bayi saat menyusu sehingga menimbulkan rasa nyeri dan membuat ibu enggan melanjutkan menyusui (Prastita et al., 2024). Pijat payudara dipraktikkan untuk mencegah maupun mengatasi masalah laktasi, seperti pembengkakan, saluran tersumbat atau mastitis, nyeri payudara, serta kekhawatiran terkait volume dan kandungan ASI (Lee, 2020). Mastitis pada ibu menyusui berdampak pada aspek biologis maupun psiko-emosional. Apabila kondisi ini berlanjut tanpa penanganan, risiko terjadinya stress hingga depresi cenderung meningkat (Ahmaniyyah et al., 2023). Selain itu pengetahuan nutrisi yang baik pada ibu menyusui penting untuk memastikan kualitas ASI dan pemenuhan gizi bayi. Dengan pemahaman yang tepat, ibu dapat menjaga pola makan seimbang yang mendukung kesehatan diri sekaligus pertumbuhan optimal bayi (Jannah, 2024).

Table 1. Distribusi Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Pengetahuan Peserta

Group	N	Mean	Std. Deviation	Normality
<i>Pre-test</i>	13	79.08	15.354	Yes
<i>Post-test</i>	13	82.77	14.527	No

Tabel tersebut menyajikan distribusi nilai pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Penurunan standar deviasi sebesar 5,39% setelah pelaksanaan program menunjukkan adanya peningkatan homogenitas skor peserta. Fenomena ini mengindikasikan bahwa variasi tingkat pengetahuan antar peserta menjadi lebih kecil sehingga distribusi hasil belajar cenderung lebih merata. Peningkatan homogenitas tersebut dapat disebabkan oleh keseragaman materi dan metode pembelajaran yang diterapkan selama intervensi. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang interaktif dan partisipatif turut berkontribusi dalam mengurangi kesenjangan pengetahuan antar individu. Peserta dengan tingkat pemahaman awal yang lebih rendah memperoleh kesempatan untuk meningkatkan pengetahuannya melalui diskusi, demonstrasi, dan umpan balik langsung dari fasilitator.

Program intervensi ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan rata-rata skor pengetahuan sebesar 4,67%, tetapi juga berhasil memperkecil disparitas hasil antar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih inklusif dan merata di antara seluruh peserta. Dari sisi efektivitas, metode intervensi yang diterapkan terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta secara merata. Pendekatan pembelajaran yang interaktif, terstruktur, dan disertai media pendukung yang relevan mendorong keterlibatan aktif peserta serta memperkuat retensi pengetahuan. Temuan ini sejalan dengan hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat yang memberikan materi mengenai program pencegahan peradangan sebagai upaya pencegahan mastitis pada ibu menyusui yang juga terbukti berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai mastitis dan upaya pencegahannya (Amry et al., 2020). Konsistensi hasil ini memperkuat bahwa intervensi berbasis edukasi dengan pendekatan partisipatif merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu menyusui, baik dari aspek pengetahuan maupun penerapan praktik kesehatan yang mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Namun demikian, dalam pelaksanaan program Laras ASI juga menghadapi sejumlah kendala. Tantangan utama dalam pelaksanaan program adalah keterbatasan waktu ibu menyusui untuk mengikuti kegiatan secara optimal, mengingat mereka harus membagi perhatian antara pemenuhan kebutuhan bayi dan keterlibatan dalam kegiatan. Selain itu, durasi program yang relatif singkat serta jumlah peserta yang berminat masih terbatas turut menjadi kendala dalam upaya mencapai hasil yang lebih maksimal. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat partisipasi dan konsentrasi peserta selama intervensi berlangsung, yang pada akhirnya berdampak pada capaian hasil belajar. Oleh karena itu, meskipun metode yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan homogenitas hasil, keberlanjutan serta perluasan jangkauan program perlu menjadi perhatian dalam pelaksanaan berikutnya.

Hasil uji statistik tersebut semakin memperkuat bahwa program Laras ASI berkontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran, motivasi, dan keterampilan praktis terkait pijat laktasi. Kegiatan ini dapat dikategorikan sebagai *best practice* karena terbukti berhasil memperkuat kapasitas masyarakat dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Pencapaian tersebut juga selaras dengan tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)*, terutama poin ke-3 (*Good Health and Well-being*) melalui peningkatan kesehatan ibu dan anak, serta poin ke-4 (*Quality Education*) melalui transfer pengetahuan yang aplikatif dan berkelanjutan. Capaian pelaksanaan program ini tidak hanya menciptakan kondisi ibu menyusui yang lebih sehat dan percaya diri, tetapi juga memperkuat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perawatan payudara sebagai bagian dari upaya kolektif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan refleksi pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa program Laras ASI (Pelatihan *Rumat ASI*) efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu menyusui terkait pijat laktasi, manajemen stres, serta pemenuhan nutrisi. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 4,67% disertai penurunan standar deviasi sebesar 5,39% menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman, tetapi juga memperkecil disparitas hasil antar peserta. Meskipun masih terdapat kendala seperti keterbatasan waktu peserta, durasi program yang singkat, dan jumlah peserta yang terbatas, pelatihan ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu menyusui dalam mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dengan demikian, program Laras ASI dapat dikategorikan sebagai praktik baik (*best practice*) yang berkontribusi terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya poin ke-3 tentang *Good Health and Well-being* dan poin ke-4 tentang *Quality Education*.

REKOMENDASI

Sebagai tindak lanjut dari pelaksanaan program Laras ASI (Pelatihan *Rumat ASI*) diperlukan dukungan pendampingan dari tenaga kesehatan maupun kader posyandu agar kegiatan dapat berlangsung secara berkesinambungan dan keterampilan pijat laktasi serta manajemen laktasi yang diperoleh peserta dapat terus diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pelaksanaan kegiatan dengan durasi yang lebih lama dan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak juga diharapkan mampu memperluas dampak positif program serta memperkuat keberlanjutan penerapan praktik kesehatan ibu menyusui di masyarakat.

ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Negeri Malang melalui dana internal tahun 2025 yang telah mendukung pendanaan kegiatan pengabdian ini, Puskesmas Tawangsari Kabupaten Mojokerto yang telah menyediakan fasilitas dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan, serta mitra terapis laktasi dari Bebi-bi Baby Massage and Spa yang turut berperan dalam memberikan pendampingan praktik pijat laktasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abani, T. R. K., Paulus, A. Y., & Djogo, H. M. A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6–24

- Bulan di Puskesmas Camplong Kabupaten Kupang. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 215-227.
- Ahmaniyah, A., Indriyani, R., Hidayati, N. W., Aulia, A., & Satriawati, A. C. (2023). Mastitis dengan depresi postpartum: Literature review. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 13(2), 46–50.
- Amry, R. Y., Hikmawati, A. N., & Rahayu, B. A. (2020). Program pencegahan peradangan sebagai upaya pencegahan mastitis pada ibu menyusui wilayah Posyandu Teratai Putih I Pungkur Pleret Bantul. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(3).
- Astuti, S. C. D., Olii, N., & Agustin, R. D. (2024). Deteksi dini dan pencegahan mastitis pada ibu menyusui melalui pemanfaatan bunga kamboja merah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(5), 4780–4790.
- Jannah, S. R. (2024). Kebutuhan nutrisi ibu menyusui: Studi literatur review. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(7).
- Lustiani, I. & Sari, D. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Mastitis pada Ibu Post Partum yang Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar Agung Kota Serang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(2), 53-57.
- Luthfi, A. H., Khairunnas, K., Fitri, S. M., & Zakiyuddin, Z. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan COVID-19 pada Siswa SDN Peunaga Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (Jurmakemas)*, 1(2), 97–109.
- Lee, N. (2020). *Breastfeeding Answers: A Guide for Helping Families*, 2nd Edition by Nancy Mohrbacher. *Clinical Lactation*, 11(4), 214-215.
- Nugrawati, N. (2024). Pemberdayaan kader melalui pelatihan pijat oksitosin untuk pencegahan mastitis. *LENTERA (Jurnal Pengabdian)*, 4(2), 195.
- Prastita, N. P. G., Melani, M., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (A.). (2024). Pijat dan Kompres untuk Mengatasi Masalah Menyusui pada Ibu Postpartum: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(3).
- Rahmaniasari, W. A., & Zhafirah, H. D. (2024). Hubungan tingkat stres dengan frekuensi kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 9358–9364.
- Tristanti, I., & Nasriyah. (2019). Mastitis (Literature Review). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 330–337.
- Waluyo, E. M. J., Kusumawaty, J., Noviati, E., Lismayanti, L., & Nurapandi, A. (2023). Analisis pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan masyarakat Desa Sirnabaya Kecamatan Rajadesa Jawa Barat. *Daarul Ilmi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 51–63.