

**PENGARUH METODE DEMONSTRASI TERHADAP KETERAMPILAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI KELURAHAN KARANG PULE**  
(*Effect of Demonstration Methods on Breast Care Skills in Postpartum Mothers in Karang Pule*)

Mutiara Rachmawati Suseno\*, Merdalia Sylviana Dwi Putri\*  
Poltekkes Kemenkes Mataram  
Email: susenomutiara@gmail.com

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Teknik menyusui yang benar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui, dengan target provinsi NTB sebesar 80% bayi diberikan ASI eksklusif, terdapat beberapa kabupaten/kota di Provinsi NTB yang belum mencapai target yaitu Kab. Bima, Sumbawa Barat, Kota Bima, dan Kota Mataram. Teknik menyusui yang benar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu nifas. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimental dengan pendekatan *the one group pretest posttest design*, dan pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling berjumlah 30 ibu nifas yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen dalam penelitian adalah checklist. Analisis data yang digunakan adalah wilcoxon. **Hasil:** Skor rata-rata keterampilan responden sebelum di berikan demonstrasi adalah 6,17 sedangkan skor keterampilan responden sesudah di berikan demonstrasi rata-rata adalah 14,63. Hasil uji statistik bivariat didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Terdapat pengaruh Demonstrasi Perawatan Payudara terhadap Keterampilan Perawatan Payudara pada Ibu Nifas di Wilayah kerja Puskesmas Karang Pule. **Diskusi:** Terdapat pengaruh demonstrasi perawatan payudara terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu nifas. Perlu dikembangkan penggunaan berbagai media, alat dan metode sebagai usaha untuk memperkuat pendidikan kesehatan kepada ibu nifas khususnya mengenai perawatan payudara yang dapat menunjang keberhasilan proses menyusui baik oleh intitusi pendidikan dan pemberi pelayanan kesehatan.

**Kata kunci:** menyusui, demonstrasi, perawatan payudara, ibu nifas

**ABSTRACT**

**Introduction:** Correct breastfeeding technique is one of the factors that affect the success of breastfeeding, with the target of the province of NTB being 80% of babies given exclusive breastfeeding, there are several districts/cities in the province of NTB that have not reached the target, namely Kab. Bima, West Sumbawa, Bima City, and Mataram City. Correct breastfeeding technique is one of the factors that affect the success of breastfeeding. **Methods:** This study aims to determine the effect of the demonstration method on breast care skills in postpartum mothers. This study was a pre-experimental study with one group pretest posttest design approach, and the sample collection used purposive sampling technique with 30 postpartum mothers who have been adjusted to the inclusion and exclusion criteria. The instrument in this research was a checklist. Analysis of the data used is Wilcoxon. **Results:** The average skill of the respondents before being given a demonstration was 6.17 while the skill of the respondents after being given a demonstration on average was 14.63. The results of the bivariate statistical test obtained  $p$  value =  $0.000 < \alpha = 0.05$ . There is an effect of Breast Care Demonstration on Breast Care Skills in Postpartum Mothers in the working area of Karang Pule Health Center. **Discussion:** It is necessary to develop the use of various media, tools and methods as an effort to strengthen health education for postpartum mothers, especially regarding breast care that can support the success of the breastfeeding process both by educational institutions and health service providers.

**Keywords:** breastfeeding, demonstration, breast care, postpartum mothers

## PENDAHULUAN

ASI Eksklusif adalah memberikan bayi ASI saja tanpa memberikan makanan dan minuman lain kepada bayi sejak lahir sampai bayi berusia 6 bulan, kecuali obat vitamin. ASI Eksklusif adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) sedini mungkin setelah persalinan, diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makanan lain, walaupun hanya air putih, sampai bayi berumur 6 bulan.

Menurut data yang diperoleh Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016 cakupan kunjungan nifas Di Indonesia yaitu 84,41%. Di Nusa Tenggara Barat (NTB) sendiri cakupan kunjungan nifas pada tahun 2016 mencapai 91,57%. Maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari enam bulan sebesar 54,0% telah mencapai target. Untuk mencakup pemberian ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif di Indonesia sebanyak 54,0%, NTB termasuk dalam peringkat 3 cakupan ASI eksklusif terendah di Indonesia setelah Nusa Tenggara Timur (NTT) dan Papua. Di Nusa Tenggara Barat (NTB) sendiri cakupan pemberian ASI eksklusif pada tahun 2016 mencapai 72,8% (Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Gambaran cakupan ASI Eksklusif tiga terendah di daerah kota Mataram yaitu, puskesmas karang taliwang 45,41%, puskesmas dasan cermen 44,15%, puskesmas karang pule 33,74%. Puskesmas Karang Pule sebagai salah satu Puskesmas dengan Pencapaian ASI Eksklusif terendah dari 11 Puskesmas yang ada di wilayah Kota Mataram dan ditinjau dari pencapaian 2 tahun terakhirnya itu tahun 2015 cakupan ASI Eksklusifnya hanya 46,89% dan pada tahun 2017 menjadi 33,74%.

Jumlah sasaran cakupan ASI Eksklusif di wilayah Puskesmas Karang Pule 729 sasaran, sedangkan jumlah yang memberikan ASI Eksklusif hanya 246 atau 33,74%.

Salah satu usaha untuk memperbanyak ASI agar tetap lancar

adalah dengan memberikan perawatan khusus, yaitu dengan pemberian rangsangan pada otot-otot payudara, dan untuk mencegah masalah-masalah yang mungkin timbul pada ibu menyusui, sebaiknya perawatan payudara dilakukan secara. Ibu bisa mendapatkan informasi perawatan payudara pada saat mengikuti kelas ibu hamil, di puskesmas, rumah bersalin, rumah sakit atau pada kunjungan masa nifas. Tetapi tidak semua ibu mendapatkan informasi dan perlakuan perawatan payudara, sehingga banyak masalah-masalah menyusui yang terjadi seperti payudara bengkak, sehingga perlu untuk dilakukan pendidikan kesehatan.

Metode Demonstrasi ialah suatu upaya pembelajaran atau proses belajar dengan cara praktik menggunakan peragaan yang di tujukan pada responden dengan tujuan agar responden lebih mudah dalam memahami dan mempraktikkan apa yang telah diperolehnya dan dapat mengatasi suatu permasalahan yang terjadi sehubungan dengan yang sudah didemonstrasikan.

Metode demonstrasi sangat baik digunakan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang berhubungan dengan proses mengatur sesuatu, proses membuat sesuatu, proses bekerjanya sesuatu, proses mengerjakan atau menggunakannya, harapan yang membentuk sesuatu, membandingkan suatu cara lain, serta untuk mengetahui dan melihat kebenaran sesuatu (Nursalam & Efendi, 2008).

Kelebihan metode demonstrasi antara lain dapat membuat proses pembelajaran menjadi jelas dan lebih konkret, dengan demikian dapat menghindari terlalu banyaknya penggunaan bahasa verbal, peserta didik diharapkan lebih mudah memahami apa yang dipelajari, proses pengajaran akan lebih menarik, peserta didik didorong untuk lebih aktif dalam mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan, dan mencoba melakukannya sendiri.

Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dengan wawancara 10 ibu nifas di wilayah kerja puskesmas karang puledidapatkan hasil yaitu, 7 (70%) ibu nifas pernah mendengar tentang perawatan payudara, tetapi 3 (30%) ibu nifas tidak pernah mendengar perawatan payudara, dan 8 (80%) ibu nifas tidak pernah diajarkan tentang perawatan payudara serta hanya 2 (20%) ibu nifas yang bisa memperaktikkannya. Serta Ibu nifas yang memiliki masalah menyusui sebanyak 7 (70%) orang, dan masalah terbanyak adalah putting susu lecet sebanyak 6 (60%) orang.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Demonstrasi perawatan payudara terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule, Kota Mataram, NTB.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Pre-Experimental dengan pendekatan Penelitian ini dengan *the one group pretest posttest*. Pre test dilakukan sebelum ibu mendapatkan demonstrasi perawatan payudara, dan post test dievaluasi keterampilan perawatan

### a. Karakteristik umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok umur	n	%
< 26 Tahun	11	36,7
≥ 26 Tahun	19	63,3
Total	30	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur ≥ 26 Tahun lebih banyak sebesar 19 responden

payudara setelah ibu mendapatkan demonstrasi perawatan payudara. Intervensi demonstrasi perawatan payudara selama 30 menit sebanyak 1 kali pada responden. Post test akan dilakukan pada hari ke 2 setelah intervensi.

Sampel untuk penelitian ini adalah semua ibu nifas 0-42 hari di wilayah kerja Puskesmas Karang Pule selama dilakukan penelitian pada bulan maret sampai bulan juni 2018 dengan jumlah sampel 30 ibu nifas 0-42 hari. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini secara *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling*

Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang dijabarkan dalam tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariant juga untuk membuktikan hipotesa yang salah dirumuskan

## HASIL

Dari jumlah sampel yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 30 ibu nifas, telah dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro wilk* dengan hasil analisis univariat berdistribusi tidak normal, jadi uji statistik yang digunakan yaitu *wilcoxon*.

(63,3%) dibandingkan dengan kelompok umur < 26 tahun sebesar 11 responden (36,7).

b. Karakteristik tingkat Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

Tingkat Pendidikan	n	%
SD	4	13,3
SMP	14	46,7
SMA	12	40
Total	30	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak adalah dengan pendidikan SMP yakni 14 responden (46,7%).

c. Karakteristik Pekerjaan

Distribusi frekuensi pekerjaan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Jumlah Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	n	%
Bekerja	16	53,3
Tidak bekerja	14	46,7
Total	30	100

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok responden yang bekerja lebih banyak sebesar 16 responden (53,3%) dibanding dengan kelompok responden yang tidak bekerja sebesar 14 responden (46,7%).

2. Keterampilan Sebelum dan Sesudah Demonstrasi Perawatan Payudara

Keterampilan Sebelum dan Sesudah Demonstrasi Perawatan Payudara dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. Keterampilan Sebelum dan Sesudah Demonstrasi Perawatan Payudara

Keterampilan	N	Min	Max	Mean	SD	CI 95 %	
						Lower	Upper
Pretest	30	4	13	6,17	2,534	5,22	7,11
Posttest	30	9	18	14,63	2,606	13,66	15,6n1

Berdasarkan Tabel 4 hasil analisis didapatkan rata-rata keterampilan sebelum dilakukan demonstrasi perawatan payudara adalah Skor Minimal 4, skor Maximal 13 dan nilai rata-rata 6,17 dengan nilai standar deviasi 2,534, Sedangkan setelah demonstrasi perawatan payudara yang didapatkan setelah 2 hari adalah Skor Minimal 9, Skor Maximal 18 dan nilai rata-rata 14,63 dengan nilai standar deviasi 2,606.

3. Pengaruh Demonstrasi Perawatan Payudara Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara pada Ibu nifas.

Pengaruh demonstrasi perawatan payudara terhadap keterampilan ibu nifas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Analisis Pengaruh demonstrasi perawatan payudara terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu nifas (Uji wilcoxon)

	n	Mean Rank	P. Valuee
Pretest-Posttest	30	15,50	0.000

Dari tabel 5 Hasil perhitungan dengan Uji *Wilcoxon* pada *system* komputerisasi SPSS 24.0. Dari hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dapat disimpulkan bahwa pengaruh Demonstrasi Perawatan Payudara Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Karang Pule .

## PEMBAHASAN

### 1. Umur Responden

pada penelitian ini tentang umur responden dari 18 sampai 36 tahun, dengan rata-rata umur 26 tahun dengan peneliti menentukan kategori dalam 2 kelompok yakni  $<$  rata-rata dan  $\geq$  Rata-rata. menunjukkan bahwa kelompok umur  $\geq 26$  Tahun lebih banyak sebesar 19 responden (63,3%) dibandingkan dengan kelompok umur  $< 26$  tahun sebesar 11 responden (36,7). Responden dengan umur seseorang yang semakin dewasa tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berpikir maupun bekerja, sehingga dapat mendukung dalam pelaksanaan perawatan payudara tetapi sebagian juga ada yang tidak melakukan perawatan payudara karena kurang mengetahui metode tersebut.

Umur adalah lama ukuran waktu untuk hidup atau adanya seseorang, terhitung sejak ia dilahirkan. Semakin dewasa usia seseorang maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berfikir maupun bekerja, hal ini dikarenakan dari pengalaman jiwa yang dialami akan mempengaruhi perilaku seseorang (Notoadmojo, 2010)

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan umur kelompok Dewasa (26-45) lebih banyak yakni 63% , hal ini tidak sesuai dengan pendapat manuaba (1998) bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya tidak terampilnya seseorang adalah umur. Didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Nindya (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan tingkat keterampilan dalam perawatan payudara.

### 2. Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini bervariasi mulai dari SD sampai SMA. Dalam penelitian ini tingkat pendidikan responden di kategorikan ke dalam 3 kelompok. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP (46,7%).

Semakin baik tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik pola pikir yang terbentuk, sehingga responden dengan tingkat pendidikan baik akan semakin terbuka terhadap hal-hal baru termasuk pemberian demonstrasi perawatan payudara. Hal ini sesuai dengan pernyataan soekidjo (2003) pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat, pendidikan akan memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku dan tingkat pengetahuan meningkat.

Proporsi keterampilan perawatan payudara pada tingkat pendidikan SD, SMP, SMA berturut-turut 13,3%, 46,7%, dan 40%. Jika dilihat dari proporsi ibu melaksakan perawatan payudara lebih banyak pada ibu yang berpendidikan menengah. Dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan tinggi.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Thaib dkk(2006) tentang pelaksanaan perawatan payudara yang memperlihatkan bahwa semakin tinggi pendidikan SD terdapat 95,7%, pendidikan SMP 76,1% dan yang berpendidikan SMA sebesar 64,2%. Namun dalam penelitian ini tidak dapat perbedaan proporsi pelaksanaan perawatan payudara antara ibu yang berpendidikan SD, SMP, dan SMA.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan hidayatun (2011) dimana tidak terdapat hubungan bermakna

antara pendidikan dan keterampilan perawatan payudara.

### 3. Pekerjaan Responden

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebanyak 16 (53,3) dibanding responden yang tidak bekerja sebanyak 14 (46,7%). Sehingga 16 orang responden yang bekerja mempunyai banyak waktu dirumah dibanding ibu yang tidak bekerja.

Hal ini sesuai dengan pernyataan, pekerjaan adalah aktivitas atau kegiatan yang dikerjakan seseorang untuk mendapatkan nafkah, hasil atau pencaharian. Orang yang sibuk dengan kegiatan dan atau pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang lebih untuk memperoleh informasi karena orang yang bekerja akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain dari pada orang yang tidak bekerja dan beraktivitas (Depkes RI, 2006).

### 4. Keterampilan sebelum dan sesudah demonstrasi perawatan payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule.

Keterampilan perawatan payudara pada ibu sebelum mendapatkan demonstrasi perawatan payudara. Menunjukkan bahwa keterampilan responden sebelum di berikan demonstrasi adalah yang tidak terampil yaitu sebanyak 27 responden (90%) dan yang Terampil sebanyak 3 Responden (10%).

Keterampilan perawatan payudara pada ibu sesudah mendapatkan demonstrasi perawatan payudara menunjukkan bahwa keterampilan responden sesudah di berikan demonstrasi adalah yang Terampil yaitu sebanyak 26 responden (87%) dan yang Tidak Terampil sebanyak 4 responden (13%).

Penilaian Praktik Penilaian praktik merupakan penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas sesuai dengan tuntutan kompetensi. Dengan demikian, aspek yang dinilai dalam penilaian praktik adalah kualitas proses mengerjakan/melakukan suatu tugas.

Penilaian praktik bertujuan menilai kemampuan responden dalam mendemonstrasikan keterampilannya untuk melakukan suatu kegiatan. Penilaian

praktik lebih otentik daripada penilaian paper and pencil karena bentuk-bentuk tugasnya lebih mencerminkan kemampuan yang diperlukan dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Metode demonstrasi adalah pertunjukkan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya. Kelebihan metode demonstrasi yaitu anak dirangsang untuk aktif mengamati dan dapat mencoba melakukan sendiri (Sagala, 2010).

Tujuan penggunaan metode demonstrasi dalam kegiatan pembelajaran adalah untuk memperlihatkan proses terjadinya suatu peristiwa sesuai dengan materi ajar, cara pencapaiannya dan kemudahan untuk dipahami oleh siswa (Darmadi, 2017). Metode demonstrasi sangat baik digunakan untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang hal-hal yang berhubungan dengan proses mengatur sesuatu, proses membuat sesuatu, proses bekerjanya sesuatu, proses mengerjakan atau menggunakannya, harapan yang membentuk sesuatu, membandingkan suatu cara lain, serta untuk mengetahui dan melihat kebenaran sesuatu (Nursalam & Efendi, 2008).

Hasil analisa dengan menggunakan Wilcoxon sign rank test didapatkan nilai rata-rata Keterampilan Perawatan Payudara sebelum demonstrasi (Pre-test) sebesar 1.90 dengan standar deviasi 0.305 dan rata-rata Keterampilan Perawatan Payudara sesudah demonstrasi (Post-test) sebesar 1.13 dengan standar deviasi 0.346. Nilai p-value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0.000 dimana kurang dari ( $< 0.05$ ). Intervensi demonstrasi perawatan payudara dilakukan selama 30 menit pada responden untuk kemudian dilaksanakan Post test pada hari ke 2 setelah intervensi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh Demonstrasi Perawatan Payudara Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas.

Beberapa hasil penelitian mengenai metode demonstrasi yang mendukung hasil penelitian ini di antaranya penelitian oleh Ulfa Farrah Lisa (2019) yang menyebutkan

bahwa demonstrasi perawatan payudara untuk meningkatkan keterampilan perawatan payudara memberikan pengaruh meningkatkan pemberian ASI eksklusif pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Jeulingke, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh tahun 2018. Penelitian oleh Dina Wulandari (2020) menyebutkan bahwa Ada pengaruh pemberian metode demonstrasi terhadap keterampilan perawatan payudara pada ibu hamil trimester III di BPM “W” Kota Kediri.

## SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat pengaruh Demonstrasi Perawatan Payudara Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas Di Kelurahan Karang Pule dengan Nilai p-value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0.000 dimana kurang dari ( $< 0.05$ ).

## SARAN

Perlu dikembangkan penggunaan berbagai media, alat dan metode sebagai usaha untuk memperkuat pendidikan kesehatan kepada ibu nifas khususnya mengenai perawatan payudara yang dapat menunjang keberhasilan proses menyusui baik oleh intitusi pendidikan dan pemberi pelayanan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, Riyanto, A. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Jakarta: SalembaMedika
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Kota Mataram Tahun 2017*.
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2015*. Mataram
- Eka Puspita. 2014, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*, Jakarta : TIM
- Kurniawati, Nindya. 2014. *Pengaruh Konseling Perawatan Payudara Terhadap Pelaksanaan Perawatan Payudara Pada Ibu Nifas*. BPS. Nurul Ma'rifah, Amd., Keb
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta
- Nursalam. 2008. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : SalembaMedika
- Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Fluktuasi Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*.
- Riyanto, A. 2013. *Statistik Deskriptif untuk Kesehatan*, Yogyakarta: NuhaMedika
- Romauli S. 2013, *Komunikasi Kebidanan*, Jakarta: TIM
- Sagala S, 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Jakarta : Alfabeta
- S. Setiawati; A.C Dermawan. 2008. *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : TRANS INFO MEDIA
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Dina Wulandari, Rindang Fitriana Ulfa. *Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Perawatan Payudara Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Bidan Pintar* | Vol 1 No 1, April 2020. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/763>. Diakses pada 1 Mei 2021
- Puput Indrya Lestari, Herawati Mansur, Wandu. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Tentang Sadari Terhadap Kemampuan Melakukan Sadari Pada Remaja Putri SMA Diponegoro*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, Volume 9, No.1, April 2020: 1 – 10. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/jpk/article/download/815/229/>. Diakses pada 1 Mei 2021.
- Ulfa Farrah Lisa, Mutia Putri. *Pengaruh Demonstrasi terhadap Keterampilan Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh Tahun 2018*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, Vol. 3, No. 1, April 2019. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/jpppk/article/view/868>. Diakses pada 1 Mei 2021.