



PENGARUH PEMBERIAN PIJAT LAKTASI TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS

Mira Dwina Safitri¹ Ni Made Dewianti² Ni Wayan Noviani³ Kadek Widiantari⁴

^{1,2,3}Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

⁴Department of Midwifery, Stikes Advaita Medika Tabanan, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Dewianti
Email: dewianti1987@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit, keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (reflex isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat laktasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest without control* sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari 3-42 hari berjumlah 30 dengan teknik sampling *purposive sampling* analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Klinik Wirati yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,000 < \alpha (0,05)$.

Kata Kunci : pijat oksitosin; ibu nifas; produksi ASI

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural process that is not easy to do. The scope of exclusive breastfeeding is inseparable from problems that occur in the breastfeeding process, including the false belief that breast milk comes out a little, this condition is caused by several factors including food and drinks consumed by the mother, the psychological or emotional condition of the mother, abnormal breast shape so that it cannot play a role in the breastfeeding process, baby's sucking (sucking reflex/sucking strength, sucking duration, and sucking frequency) can also affect breast milk production. New methods introduced to prevent and overcome this problem include lactation massage. The purpose of this study was to determine the effect of lactation massage on breast milk production in postpartum mothers. The design of this study used one group pretest-posttest without control, the sample in this study was postpartum mothers on day 3-42 days totaling 30 with a purposive sampling technique, data analysis using the Wilcoxon test. The results of this study indicate that there is an effect of lactation massage on the smoothness of breast milk in postpartum mothers at the Wirati Clinic as evidenced by a p value of $0.000 < \alpha (0.05)$.

Keyword : oxytocin massage; postpartum; breast milk production

PENDAHULUAN

ASI adalah makanan yang sempurna untuk bayi. Kandungan gizi yang tinggi dan adanya zat kebal didalamnya membuat ASI tidak tergantikan oleh susu formula yang paling mahal sekalipun. ASI eksklusif merupakan satu-satunya makanan tunggal bagi bayi hingga berusia 6 bulan. ASI cukup mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Selain itu secara alamiah ASI dibekali oleh enzim pencernaan susu, sehingga organ pencernaan bayi mudah mencerna dan menyerap gizi ASI. ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu Sedin mungkin setelah persalinan yang diberikan tanpa jadwal, dan tidak diberikan makanan dan minuman lain sampai bayi berumur 6 bulan. Menyusui tidak hanya mendekatkan emosi ibu pada bayi, tetapi sekaligus memberikan konsumsi gizi yang tinggi (Jannah, 2013).

Manfaat pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir untuk mencegah penyakit infeksi, masalah kurang gizi, dan kematian pada bayi dan balita, karena ASI merupakan nutrisi lengkap untuk bayi, yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, karena ASI mengandung zat antibodi serta dapat melindungi bayi dari serangan alergi (Kadir, 2014). Bila bayi tidak diberi ASI Eksklusif maka akan memiliki dampak yang tidak baik bagi bayi yaitu mudah terkena infeksi karena daya tahan tubuh rendah. ASI merupakan pilihan yang terbaik bagi bayi karena didalamnya mengandung antibodi dan lebih dari 100 jenis zat gizi, seperti Arachidonic Acid (AA), Decosahexanoic Acid (DHA), taurin dan spingomyelin yang tidak terdapat dalam susu sapi, sehingga tidak ada alasan bagi sang ibu untuk tidak menyusui.

Data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mencatat, persentase pemberian ASI eksklusif bayi berusia 0-5 bulan sebesar 71,58% pada 2021. Angka ini menunjukkan perbaikan dari tahun sebelumnya yang sebesar 69,62%. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2020 cakupan pemberian ASI eksklusif sebesar 76,7%. Kabupaten/Kota dengan capaian terendah yaitu Kota Denpasar sebesar (64,5%). Cakupan pemberian ASI eksklusif sangat di pengaruhi oleh berbagai hal terutama

dikarenakan terbatasnya tenaga konselor menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan, belum tersosialisasi secara merata peraturan pemerintah No. 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif, belum maksimalnya kegiatan edukasi, advokasi dan kampanye terkait pemberian ASI maupun MP-ASI (Kemenkes, 2014). Data di atas menunjukkan bahwa presentasi pemberian ASI eksklusif di Indonesia yang masih berada di bawah target nasional yaitu sebesar 80% (Kemenkes, 2014).

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah di lakukan. Cakupan ASI eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (reflex isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI. Rangsangan sentuhan pada payudara ketika bayi menghisap akan merangsang 3 produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel, proses ini disebut *reflex let down* atau pelepasan ASI dan membuat ASI tersedia bagi bayi. Hal-hal lain yang erat hubungannya dengan proses menyusui adalah sering terjadi puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusu dan produksi ASI sedikit (Bahiyatun, 2013). Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu kesinambungan pelaksanaan pemberian ASI, agar mendapatkan kebutuhan ASI yang memadai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, kerjasama antara ibu dan keluarga dengan petugas kesehatan harus dilakukan. Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Astutik, 2014).

Metode baru yang diperkenalkan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan ini diantaranya adalah pijat Laktasi. Pijat laktasi adalah tehnik pemijatan yang dilakukan

pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormone prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir kedalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari *papilla mammae* dan masuk kedalam mulut bayi yang disebut dengan *let down* refleks (Indriyani, Asmuji, & Wahyuni, 2016).

Tidak sedikit ibu yang bermasalah dengan ASI, apalagi bagi ibu yang baru saja melahirkan. Biasanya ASI baru lancar keluar setelah beberapa hari pasca melahirkan. Untuk mendapatkan ASI yang lancar dan melimpah demi sang buah hati, seorang ibu wajib mengetahui apa saja faktor yang dapat memperlancar ASI. Salah satunya adalah *Let Down Reflex* (LDR). *Let Down Reflex* menjadi kunci agar ASI melimpah. 4 *Let down* refleks sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. *Let down* refleks juga dapat dihambat oleh beberapa faktor diantaranya adalah perasaan stress seperti gelisah, perasaan kurang percaya diri takut dan cemas. Penelitian menunjukkan bahwa saat seseorang merasa bingung, depresi, cemas dan merasa nyeri terus menerus akan mengalami penurunan hormone oksitosin dalam tubuh saat merasa stress refleks *let down* menjadi kurang maksimal akibatnya ASI akan mengumpul pada payudara saja sehingga ASI tidak bisa kembali diproduksi dan payudara akan terasa sakit, diharapkan setelah dilakukan pemijatan laktasi Ibu akan menjadi relax sehingga dapat terus memproduksi hormone prolaktin dan oksitosin.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan *one group pretest-posttest without control* yaitu observasi dilakukan sebanyak dua kali, sebelum perlakuan dan setelah perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan/kontrol (Notoadmodjo, 2018). Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Wirati. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 3 – 42 hari di Klinik Pratama Wirati yang memenuhi kriteria inklusi

berjumlah 30 orang dengan Teknik sampling *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu nifas hari ke 3-42 yang mengalami produksi ASI kurang, riwayat persalinan pervaginam normal dan SC, ibu nifas tanpa komplikasi, ibu nifas yang bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner identitas ibu dan lembar observasi penilaian produksi ASI. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan pada table 1 dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Klinik Pratama Wirati

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur		
< 20 Tahun	9	30
20-35 Tahun	16	53,3
>35 Tahun	5	16,7
Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP/SMA	17	56,7
Diploma/Sarjana	6	20
Pekerjaan		
Bekerja	19	63,3
Tidak bekerja	11	36,7

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden Sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 16 orang (53,3%), Sebagian besar berpendidikan SMP/SMA sebanyak 17 orang (56,7%) dan sebagian besar bekerja sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 2. Kelancaran produksi ASI Sebelum Pijat Laktasi di Klinik Pratama Wirati

Produksi ASI	Jumlah	
	n	%
Kurang lancar	19	63,3
Lancar	11	36,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa produksi ASI ibu nifas di Klinik Wirati sebelum melakukan pijat laktasi sebagian besar kurang lancar yaitu 19 orang (63,3%).

Kelancaran ASI pada ibu nifas sebelum (*pre test*) dilakukan pijat laktasi

berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik Wirati didapatkan bahwa sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sejumlah 19 ibu (63.33%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nurqalbi dan Jumrah (2019) yang melakukan penelitian di BPM Suriyanti pada tahun 2019 yaitu dikategorikan tidak lancar pada ibu nifas sebelum diberikan pijat laktasi.

Menyusui merupakan suatu cara yang tidak ada duanya dalam memberikan makanan ideal bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat. Selain itu, mempunyai pengaruh biologis serta kejiwaan yang unik terhadap kesehatan ibu dan bayi. Zat-zat anti-infeksi yang terkandung dalam ASI membantu melindungi bayi terhadap penyakit. Namun, menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Oleh karena itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan tindakan pijat laktasi (Maryunani, 2015).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui (Hartono, 2016).

Tabel 3. Kelancaran produksi ASI Setelah Pijat Laktasi di Klinik Pratama Wirati

Produksi ASI	Jumlah	
	n	%
Kurang lancar	6	20
Lancar	24	80

Tabel 3 menunjukkan bahwa produksi ASI ibu nifas di Klinik Wirati setelah melakukan pijat laktasi sebagian besar lancar yaitu 24 orang (80%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nurqalbi dan Jumrah (2019) yang mendapatkan data hasil bahwa

kelancaran ASI ibu nifas yang diberikan pijat laktasi meningkat atau lancar.

Pemijatan laktasi ini menghasilkan ASI yang lebih meningkat. Pengeluaran ASI ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke putting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses pengeluaran ASI. Beberapa ibu nifas sering kali mengalami ketidklancaran pengeluaran ASI. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui, psikologis ibu, fisiologis ibu, sosial kultural ibu dan bayi, berat badan lahir bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI, salah satunya adalah dengan melakukan pemijatan laktasi.

Tabel 4. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI

Produksi ASI	Mean	SD	Min-max	P Value
Sebelum Intervensi	9,1	10,4	5-15	0,000
Setelah Intervensi	13,8	11,76	8-16	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa rata-rata produksi ASI ibu nifas di Klinik Wirati sebelum melakukan pijat laktasi sebanyak 9,1 dan sesudah melakukan pijat laktasi sebanyak 13,8 dengan nilai p value 0,000 nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value < α (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas di Klinik Wirati

Berdasarkan kategori kelancaran ASI sebelum dan sesudah pijat laktasi diketahui bahwa sebelum dilakukan pijat laktasi sebagian besar responden pengeluaran ASI kurang lancar sedangkan sesudah pijat laktasi sebagian besar responden pengeluaran ASI lancar sehingga dapat disimpulkan ada

pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran ASI pada ibu *nifas* di Klinik Wirati tahun 2023. Penelitian ini juga sejalan dengan Malta (2016) dimana ia menjelaskan bahwa pijat laktasi adalah salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan rasa rileks yang dapat berdampak positif pada kelancaran produksi ASI karena *refleks let down* berjalan dengan baik.

Pemijatan laktasi ini menghasilkan ASI yang lebih meningkat. Pengeluaran ASI ini dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukannya pemijatan ini ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar.

Pijat laktasi adalah gerakan pemijatan pada bagian - bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Jaringan payudara banyak berisi pembuluh getah bening dan sehingga hormon yang berperan pada produksi ASI akan meningkat karena produksi ASI dimulai dari proses menyusui akan merangsang produksi ASI.

ASI pada awal nifas mayoritas ASI belum keluar hal ini dimungkinkan disebabkan karena belum adanya atau kurangnya rangsangan terhadap hormon yang mempengaruhi proses laktasi yang dapat dilakukan dengan perawatan payudara sejak kehamilan trimester III (34-36 minggu), penyusuan atau isapan bayi pada puting susu dan areola mammae payudara maupun dengan pijat punggung (Spatofora, 2011). Pada keadaan normal sekitar 100 ml tersedia pada hari kedua. Dengan demikian agar pelepasan ASI lancar dan produksi ASI meningkat sangat diperlukan rangsangan atau stimulasi sejak awal nifas tanpa menunggu adanya masalah pengeluaran ASI sehingga tidak terjadi permasalahan dalam pengeluaran ASI dan produksi ASI lancar (Suhardjo, 2010).

Massage merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormon

morphin endogen seperti *endorphin*, *enkefalin* dan *dinorfin* sekaligus menurunkan kadar hormon stress seperti hormon *kortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine*. Pijat laktasi menghasilkan ASI yang lebih meningkat. Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses pengeluaran ASI melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan

SIMPULAN

Ada pengaruh pijat laktasi terhadap peningkatan kelancaran ASI pada ibu nifas di Klinik Wirati yang dibuktikan dengan nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,05). Diharapkan petugas kesehatan memberikan edukasi dan pelatihan cara untuk pijat laktasi sebagai nilai tambah bagi pelayanan yang diberikan Puskesmas yaitu mengenai cara alternatif meningkatkan ASI yaitu dengan cara melakukan pijat laktasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima Kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afika, Nofi Sukma. 2017. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Pregnancy Massage (di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang).
- Babbar, Shilpa, MD, Shyken dan Jaye, MD. 2016. Yoga in Pregnancy Clinical Obstetrics and Gynecology.
- Dewi, S., Novika, A.G., Safety, H. 2020. Pemanfaatan Terapi Komplementer Pada Asuhan Antenatal. Seminar Nasional UNRIYO.
- Hayati, Fatihatul. 2021. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). 3 (2); 120-125. Doi : 10.36565/jak.v3i2.167
- Ihca (Indonesia Holisticcare Association). 2014. Touch Training: Developing Mom, Baby Massage And Spa. Semarang.

- Suristyawati, Putri, Sang Ayu Made Yuliari, Ida Bagus Putra Suta. 2019. Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *E-Jurnal Widya Kesehatan*. 1 (2); 20-27.
- Aditama, V. S., & Sari, D. I. (2014). Tiga Faktor Utama Yang Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Menyusui. *Jurnal Stikes*, 7(2), 103–112. Retrieved from [https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/91#:~:text=Dapat disimpulkan bahwa faktor yang.pemberian ASI\) dan pola istirahat.](https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/91#:~:text=Dapat%20disimpulkan%20bahwa%20faktor%20yang%20pemberian%20ASI%20dan%20pola%20istirahat.)
- Ariani, P., Ariescna, P. A. Y., Sari, N. M., & Terulin, A. (2021). Hubungan Umur, Paritas Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Di Klinik Andri Kotabangun. *Jurnal Doppler*, 5(2), 26–30. Retrieved from <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/295>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badrus, A. R. (2018). Perbedaan Massage Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *JHESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(1), 43.
- Dewi, M. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Dinkes. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019*. Bali.
- Ekawati, H. (2017). Pengaruh Rolling Massage Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Journal Medical Technology and Public Health* <https://doi.org/10.33086/mtphj.v1i2.784>
- Fetrisia, W., & Yanti, Y. (2019). Pengaruh Acupresure Point For Lactation Terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukittinggi*, 10(1), 41–46. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>
- Gemilang, S. W. (2020). Hubungan Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan Dengan Pemberian ASI Eksklusif (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from [http://eprints.ums.ac.id/87176/3/Naskah Publikasi %2834%29.pdf](http://eprints.ums.ac.id/87176/3/Naskah%20Publikasi%202834%29.pdf)
- Hall, J., & Hall, M. (2020). *Guyton and Hall Medical Physiology (14th ed.)*. London: Elsevier.
- Septi Indah Permatasari, dkk. (2021). *Buku Panduan Pelatihan Pijat Laktasi untuk Kader Kesehatan*. Riau: UR Press.
- Budiati, dkk. (2013). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket “SUKSES ASI”. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 13, No 2, Juli 2010; hal 59-66.
- Saragih. (2015). Pengaruh Pemberian Paket ASI Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 9