



EDUKASI PIJAT OKSITOSIN UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Priharyanti Wulandari*, Rahmi Nurmadinisia, Ritta Farma

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat
16451 Indonesia

*priharyantiwulandari16@gmail.com

ABSTRAK

Masa laktasi merupakan suatu masa terjadi perubahan pada payudara ibu, sehingga mampu memproduksi air susu ibu (ASI) dan merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan berbagai macam hormon sehingga ASI dapat dikeluarkan. Salah satu kendala dini dalam pemberian ASI secara dini adalah ASI keluar dengan jumlah yang sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Salah satu cara untuk menstimulasi agar ASI ibu keluar dengan lancar adalah melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu upaya memperlancar produksi ASI dengan mekanisme yang mampu memicu pengeluaran prolaktin dan oksitosin yang merupakan hormon yang diperlukan untuk mengeluarkan ASI. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa edukasi dan praktik pijat oksitosin yang ditujukan kepada ibu menyusui sebanyak 15 orang di RW 5 Kelurahan Curug. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin. Setelah diberikan edukasi dan praktik pijat oksitosin diharapkan dapat memperlancar produksi ASI ibu menyusui serta meningkatkan cakupan pemberian ASI pada ibu menyusui.

Kata kunci: ASI; edukasi; ibu menyusui; pijat oksitosin

OXYTOCIN MASSAGE EDUCATION TO FACILITATE BREAST MILK PRODUCTION IN BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

The lactation period is a time when changes occur in the mother's breasts, so that they are able to produce breast milk (ASI) and is a very complex interaction between mechanical stimulation, nerves and various hormones so that breast milk can be released. One of the early obstacles in providing early breastfeeding is that breast milk comes out in small amounts on the first day after giving birth. One way to stimulate the mother's breast milk to come out smoothly is through oxytocin massage. Oxytocin massage is one effort to facilitate breast milk production with a mechanism that can trigger the release of prolactin and oxytocin which are hormones needed to release breast milk. The purpose of this activity is to increase the knowledge of breastfeeding mothers about oxytocin massage to facilitate breast milk production in breastfeeding mothers. The implementation of this community service activity is in the form of education and practice of oxytocin massage aimed at 15 breastfeeding mothers in RW 5, Curug Village. The results of this community service show an increase in the knowledge and skills of breastfeeding mothers about oxytocin massage. The demonstration has a positive effect on the knowledge and skills of breastfeeding mothers about oxytocin massage. After being given education and practice of oxytocin massage, it is expected to facilitate the production of breast milk for breastfeeding mothers and increase the scope of breastfeeding for breastfeeding mothers.

Keywords: breast milk; breastfeeding mothers; education; oxytocin massage

PENDAHULUAN

United Nations Children's Fund (UNICEF) dan World Health Organization (WHO) dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi, merekomendasikan sebaiknya bayi hanya di berikan air susu ibu (ASI) selama paling sedikit enam bulan, dan pemberian ASI di lanjutkan sampai bayi berumur dua tahun, maka dari itu bayi baru lahir di rekomendasikan agar melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, yang mana bayi hanya menerima ASI tanpa tambahan makanan atau minuman, serta menyusui tidak menggunakan botol atau dot (WHO, 2018). Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan endorphin. Hormon endorphin dapat mengendalikan rasa stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jika stimulasi dari hormon endorphin kurang maka perasaan stress tidak terkendali. Hal ini akan berkaitan dengan hormon oksitosin yang akan mengeluarkan ASI karena cara kerja hormon oksitosin sangat bergantung pada faktor psikologis atau kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Jika hormon oksitosin terganggu maka sel otot disekitar kelenjar payudara tidak akan mengerut dan ASI tidak terperas keluar (Cahyani, 2020).

Penurunan pencapaian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup. Faktor produksi dan pengeluaran ASI dalam tubuh dipengaruhi oleh dua hormon, yaitu prolactin dan oksitosin. Untuk mengatasi masalah pengeluaran ASI yang disebabkan oleh menurunnya stimulasi hormon oksitosin yaitu dengan menyusui dini dijam-jam pertama karena semakin putting sering dihisap oleh mulut bayi, hormon yang dihasilkan semakin banyak, sehingga susu yang keluarpun banyak. Selain itu bisa juga dilakukan pijat oksitosin. Tindakan tersebut dapat membantu memaksimalkan produksi oksitosin, reseptor prolaktin dan meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi (Litasari, 2020).

Salah satu alternatif untuk meningkatkan sirkulasi serta dukungan hormone oksitosin dan endorphin dapat dilakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada tulang belakang yang dimulai pada tulang belakang sampai tulang costae kelima keenam (Randayani, 2021), Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarn produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Selain memberi kenyamanan pada ibu dan merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (engorgement), mengurangi sumbatan ASI (plugged/milk,duct), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Armini NW, Marhaeni GA, Sriasih GK, 2020).

Menurut Nurainun (2021), pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin yang dilakukan di sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam pada ibu setelah melahirkan, mampu mempercepat penyampaian sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin, sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI dan mencegah terjadinya bengkak pada payudara ibu. Pijat oksitosin dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI (Purnamasari dan Hindiarti, 2020). Hormon oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi refleks oksitosin yaitu pikiran,

perasaan dan emosi ibu. Pengeluaran oksitosin dapat terhambat atau meningkat oleh perasaan ibu. Jika ibu memiliki pikiran, perasaan dan emosi yang kuat, maka kemungkinan akan menekan refleks oksitosin dalam menghambat dan menurunkan produksi ASI (Purnamasari, 2020).

Pijat oksitosin sering dilakukan dalam rangka meningkatkan ketidak lancarannya produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan tindakan yang dilakukan suami pada istrinya yang sedang menyusui yang berupa back massage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (neurohipofisis). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul di dalamnya mengalir ke saluran duktus (Nurliza & Marsilia, 2020). Menurut Nugroho (2019) menuliskan bahwa pijat oksitosin lebih efektif diberikan sebanyak dua kali dalam sehari yaitu pagi dan sore. Hal ini juga didukung oleh Mufdlilah (2016) bahwa pijat oksitosin dilakukan dua kali dalam sehari dapat mempengaruhi produksi ASI ibu postpartum.

RW 5 Kelurahan Curug, banyak ibu menyusui yang tidak mengetahui cara pemijatan oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya kelancaran produksi ASI selama menyusui sehingga dapat memenuhi kualitas dan kuantitas ASI untuk bayi dan tidak adanya waktu karena kesibukan sehari-hari. Pelaksanaan pengabdian masyarakat di RW 5 Kelurahan Curug tentang edukasi pijat oksitosin diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu nifas sehingga pemberian ASI lebih lancar. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui.

METODE

Perencanaan/Persiapan

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan melakukan survei lapangan ke tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu RW 5 Kelurahan Curug Kecamatan Cimanggis Depok. dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui berjumlah 15 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam hal ini berupa edukasi praktik pijat oksitosin dalam meningkatkan kelancaran produksi ASI.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2024. Lokasi dilaksanakan di RW 5 Kelurahan Curug Kecamatan Cimanggis, dengan metode kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini melalui 2 tahapan yaitu edukasi kesehatan pijat oksitosin dan demonstrasi praktik pijat oksitosin. Edukasi kesehatan pijat oksitosin dilakukan dengan pemberian informasi melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta pemberian leaflet kepada ibu nifas tentang terapi pijat oksitosin dan demonstrasi cara pemijatan oksitosin. Sebelum pemberian edukasi, siswa diberikan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan tentang dismimore dan cara mengatasi dismimore.

Evaluasi

Tahapan ini akan dilakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dan mengukur tingkat keberhasilan kegiatan dan kendala yang dihadapi saat di lapangan. Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan pemahaman ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan indikator keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilihat dari peningkatan rata-rata skor pemahaman ibu

menyusui tentang pijat oksitosin dan mampu mempraktikkan pijat oksitosin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat, peserta dibagikan lembar pretest untuk melihat pemahaman ibu menyusui tentang terapi pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI. Setelah dilakukan pretest kemudian diberikan edukasi secara langsung tentang pijat oksitosin yang meliputi tehnik pijat oksitosin, manfaat dan fungsi pijat oksitosin. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ibu menyusui diajarkan bagaimana tehnik untuk memperbanyak produksi ASI yaitu dengan pijat oksitosin. Pada kegiatan edukasi yang dilakukan, terlihat antusias dan semangat dari ibu menyusui. Selama mendemostrasikan cara pijat oksitosin, ibu-ibu aktif mengikuti dengan baik langkah-langkahnya. Setelah melakukan edukasi kami membagikan kuesioner post test untuk mengevaluasi pengetahuan ibu. Pemberian post test dilakukan setelah selesai kegiatan, sekitar 15-20 menit setelah penyuluhan. Pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 3 kategori yaitu baik jika nilainya >75%, cukup jika nilainya 60–75% dan kurang jika nilainya <60%. Kuesioner pre-post test terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda. Jika pertanyaan benar diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0. Rata-rata skor hasil pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 65 sedangkan sesudah penyuluhan adalah 86. Perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan sangat terlihat. Ibu sudah lebih paham tentang pijat oksitosin dan diharapkan pijatan ini dilakukan di rumah dengan bantuan suami atau anggota keluarga lainnya. Pengetahuan mempunyai peran yang sangat penting dalam perilaku ibu karena melalui pengetahuan akan membawa pemahaman yang mandalam pada ibu tentang manfaat massage endorphen dan pijat laktasi untuk memperlancar ASI. Pemahaman ini yang akan menjadi dasar bagi ibu untuk berperilaku memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (Notoatmodjo, 2012).

Bayi yang mendapatkan ASI menyebabkan pertumbuhan yang baik karena akan mengalami kenaikan berat badan yang sesuai masanya setelah lahir, pertumbuhan setelah periode perinatal baik dan mengurangi obesitas. ASI dapat dianggap sebagai kekayaan Nasional. Apabila semua ibu menyusui bayinya, diperkirakan akan mengurangi devisa Negara untuk membeli susu formula. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa. Kecukupan pemberian ASI bisa dilihat dari perilaku bayi yang tenang, tidak rewel dan tidur pulas. Tetapi perlu juga diperhatikan bahwa kesuksesan pemberian ASI dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan ibu pada saat menyusui. Pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu menyusui dengan memijat area vertebrae dapat membantu memperlancar proses pengeluaran ASI, ibu akan menjadi lebih puas dan senang sehingga hormon oksitosin akan bekerja secara maksimal (Lia Dwi Prafitri et al., 2021). Ketidacukupan produksi ASI adalah alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, karena ibu merasa dirinya tidak mempunyai kecukupan produksi ASI untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi. Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu dan keluarga menerapkan pijat oksitosin, terutama pada hari awal kelahiran bayi. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks, pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI.

Manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

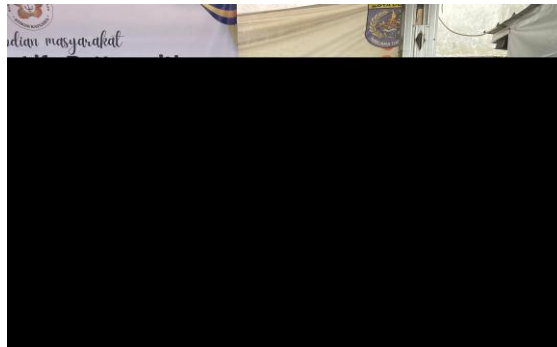
Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancarannya produksi ASI. Pemijatan pada sepanjang tulang (vertebrae) sampai tulang costae kelima – keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Andini & Wijaya, 2021). Hal ini menggambarkan bahwa pijat oksitosin mempengaruhi kelancaran ASI apabila dilihat dari indikator bayi (Cahyani & Rejeki, 2020). Peningkatan produksi ASI dapat disebabkan karena adanya peningkatan rasa nyaman dan rileks pada saat diberikan pijat oksitosin. Adanya ibu yang tidak mengalami peningkatan produksi ASI dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti umur, nutrisi, serta kondisi psikologis ibu karena kenyamanan, emosional, dan rasa tidak percaya diri (Nurahmawati, 2021). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa pijat oksitosin mampu meningkatkan kenyamanan dan produksi ASI ibu postpartum. Peningkatan produksi ASI ini disebabkan karena terjadinya peningkatan kenyamanan pada ibu yang secara otomatis akan merangsang keluarnya hormon oksitosin sehingga dapat merangsang pengeluaran ASI pada ibu menyusui (Wardhani & Fauziah, 2021).

Para peserta memiliki kemauan yang kuat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya mengetahui tata cara melakukan pijat oksitosin untuk memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui di RW 5 Kelurahan Curug. Hal ini dapat dilihat dari antusias dari peserta dalam mengikuti kegiatan ini dan banyaknya pertanyaan-pertanyaan dalam sesi tanya-jawab, minat keterlibatan peserta dalam penyuluhan, dan semangat dalam mengetahui manfaat pijat oksitosin pada ibu menyusui. Pada saat penyuluhan, beberapa ibu menyusui mengatakan pernah mengalami masalah saat menyusui, seperti ASI keluar hanya sedikit, puting susu tidak menonjol, puting susu lecet, bahkan ada yang sudah mencoba untuk mengkonsumsi pelancar ASI. Pada saat berlangsungnya penyuluhan, audiens yang menanyakan tentang caranya meningkatkan produksi ASI. Pertanyaan yang disampaikan dapat terjawab dengan baik yaitu cara meningkatkan produksi ASI dengan memastikan bayi menyusu dengan efisien dan pastikan perlekatan yang baik, menyusui atau memerah sesering mungkin, meminta bantuan konselor menyusui untuk mengatasi masalah menyusui, istirahat yang cukup, percaya diri bahwa produksi ASI mencukupi kebutuhan bayi, serta rutin melakukan pijat oksitosin, sehingga produksi ASI dapat keluar dengan lancar dan kebutuhan nutrisi bayi dapat tercukupi dengan baik (Purnamasari, 2020).

Pijat oksitosin telah terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta menguatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Dengan demikian, implementasi pijat oksitosin dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung praktik ASI eksklusif di masyarakat. Penting untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan pijat oksitosin di masyarakat guna memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam jangka panjang. Langkah-langkah ini juga perlu didukung oleh sosialisasi yang lebih luas dan kolaborasi dengan penyedia layanan kesehatan agar praktik pijat oksitosin dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu dan anak yang ada. Dengan demikian, optimalisasi pijat oksitosin dapat menjadi bagian integral dalam upaya meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif di masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pijat Oksitosin



Gambar 2. Demonstrasi Pijat Oksitosin.

SIMPULAN

Setelah dilakukan evaluasi hasil dari pengabdian masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa metode edukasi dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di RW 5 Kelurahan Curug. Peningkatan pada pengetahuan dan demonstrasi terkait pijat oksitosin menunjukkan bahwa edukasi maupun demonstrasi yang diberikan mampu memberikan efek peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu menyusui diharapkan dapat mempengaruhi keterampilan pijat oksitosin, serta menghasilkan perilaku yang lebih baik sehingga ibu menyusui yang nantinya mengalami masalah dalam produksi ASI diharapkan dapat mengatasi masalah kelancaran ASI secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, L. F., M, Y. H., & Wijaya, P. B. (2021). Penyuluhan pijat oksitosin pada ibu menyusui di poskeskel yosorejo tahun 2018. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian*, 1(1),982–985.
- Aryani, Y., Alyensi, F., Kebidanan, J., & Riau, P. K. (2019). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Upaya Memperbanyak Produksi Asi Melalui Pelatihan Para Bidan. 3(2), 361–367.
- Aryanti D, Gustanti A, Februanti S. (2023). Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis. *Journal Of Baja Health Science*.3(01):1-10.
- Cahyani GIA, Rejeki S. (2023). Aplikasi pemberian Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.3:406-414.
- Doko TM, Aristiati K, Hadisaputro S. (2019). Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan Silampari*.2(2):66-86.

- Fasiha F, Sahrani NU. (2022). Studi Kasus: Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Mengatasi Keterlambatan Onset Laktasi Pada Periode Awal Postpartum. *Jurnal Kebidanan*.2(2):85-95.
- Fatrin T, Putri VD. (2021). Pengaruh Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi asi pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*.10(2):42-52.
- Kustriyani M, Prasetyorini H, Arifianto A, Aini DN, Mariyati M, Wulandari P. (2022). Peningkatan Kemampuan Kader melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*.2022;4(4):571-576. doi:10.37287/jpm.v4i4.1300
- Lia Dwi Prafitri, Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains*, 2(1), 35-43.
- Litasari R, Mahwati Y, Rasyad AS. (2020).Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran dan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*.5(2):61-70. doi:10.52221/jurkes.v5i2.37.
- Mufdlilah. (2016). Sukses ASI Eksklusif 2016. 4–5.
- Munir Z, Yulia Astutik L. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum primipara di RSIA Srikandi IBI. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*.7.
- Notoatmodjo S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, Nurrezki, Warnaliza, W. (2019). *Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas*.
- Nurahmawati D. (2021).Analisis faktor breast care pada ibu post partum terhadap produksi ASI di Rumah Sakit Angkatan Darat Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Medika*.5(1):61-70.
- Nurliza, & Marsilia, I. D. (2020). The Effect of Oxytocin Massage on Breast Milk Production of Postpartum Mothers. *Kesehatan Kebidanan, Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, IX(1), 42–49.
- Nurainun E, Susilowati E. (2021).Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*.7(1):20. doi:10.30602/jkk.v7i1.611.
- Purnamasari, Kurniati Devi, and Yudita Ingga Hindiarti. (2020).Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum." *Jurnal Kesehatan Perintis* 7.2: 1-8.
- Randayani Lubis D, Anggraeni L. (2021). Pijat Oksitosin terhadap kuantitas produksi Asi pada ibu menyusui yang memiliki bayi berusia 0-6 Bulan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.7(3) :576-583.12.
- Rini .K, Evi .R, Jenny. A. S (2023). Perbandingan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Pijat Oksitosin Dengan Pijat Endorphin. *Jurnal Menara Medika*. Vol.6 No 1 September 2023
- Wardhani, R. K., Dinastiti, V. B., & Fauziyah, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 149–154. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/129>.
- Widiyanti, F. A., Setyowati, H., Sari, K., & Susanti R. (2019). Perbedaan antara dilakukan Pijatan Oksitosin dan tidak dilakukan pijatan oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Ambarawa. *Journal Kebidanan Ngudi Waluyo*.
- Roesli, 2013. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.

- Triansyah A, Stang, Indar, et al. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta sanitaria*.35 Suppl2:S168-s170. doi:10.1016/j.gaceta.2021.10. 017.
- Walter MH, Abele H, Plappert CF. (2021). The Role of Oxytocin and the Effect of Stress During Childbirth: Neurobiological Basics and Implications for Mother and Child. *Frontiers in endocrinology*.12:742236. doi:10.3389/fendo.2021.742236.