



PIJAT OKSITOSIN SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI

Priharyanti Wulandari

STIKes Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya 32-B, Komplek Pondok Duta I, Tugu, Cimanggis, Jl. Mahkota
Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat 16451, Indonesia

wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa, dan beragam garam anorganik yang dikeluarkan oleh kelenjar payudara ibu yang bermanfaat sebagai makanan pertama bayi. Masalah yang sering terjadi pada ibu menyusui salah satunya adalah ASI yang tidak lancar atau keluarnya hanya sedikit yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI. Pijat oksitosin dapat menjadikan ibu merasa rileks dan menghilangkan stress, sehingga merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat memperlancar pengeluaran produksi ASI. Tujuan dari pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pijat oksitosin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitosin sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin sesudah diberikan penyuluhan dan demonstrasi. Pemberian demonstrasi memberikan efek positif terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin. Terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilan setelah diberi demonstrasi, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan pijat oksitosin, diharapkan ibu dapat menerapkan pijat oksitosin ini supaya dapat meningkatkan volume ASI sehingga dapat meningkatkan cakupan ASI.

Kata kunci: ASI; ibu menyusui; pijat oksitosin

OXYTOCIN MASSAGE AS AN EFFORT TO INCREASE BREAST MILK PRODUCTION IN MOTHERS BREASTFEEDING

ABSTRACT

Breast milk is an emulsion of fat in a solution of protein, lactose and various inorganic salts secreted by the mother's breast glands which is useful as a baby's first food. One of the problems that often occurs in breastfeeding mothers is breast milk that is not flowing smoothly or only a little comes out due to a lack of stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a role in the smooth production of breast milk, so alternative measures or management efforts are needed in the form of oxytocin massage, because oxytocin massage is very effective in helping stimulate breast milk production. Oxytocin massage can make mothers feel relaxed and relieve stress, thus stimulating the release of the hormone oxytocin which can facilitate the release of breast milk production. The aim of this service is to increase mothers' knowledge and skills regarding oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. The method used is counseling and demonstration of oxytocin massage as an effort to increase breast milk production. The results of this community service show that there is an increase in the knowledge and skills of breastfeeding mothers regarding oxytocin massage after being given counseling and demonstrations. Providing demonstrations has a positive effect on the knowledge and skills of breastfeeding mothers regarding

oxytocin massage. There is a significant increase in knowledge and skills after being given a demonstration. These results show that there is an increase in mothers' knowledge and skills in carrying out oxytocin massage. It is hoped that mothers can apply this oxytocin massage so that they can increase the volume of breast milk so that they can increase breast milk coverage.

Keywords: breast milk; breastfeeding mothers; oxytocin massage

PENDAHULUAN

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. Kadang-kadang ibu mengatakan air susunya tidak keluar atau keluarnya hanya sedikit pada hari-hari pertama kelahiran bayinya. Pemberian ASI akan meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa (Astutik, 2014). 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 (Randayani, 2021). Salah satu indikator kesehatan suatu bangsa terlihat dari tinggi rendahnya angka kematian bayi. Angka kematian bayi (AKB) tahun 2019 berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) sebesar 22,23 kematian per 1.000 kelahiran hidup (Tim SDKI 2019, 2020). Angka kesakitan dan kematian bayi dapat dicegah dengan pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sejak bayi lahir tanpa tambahan makanan pendamping ASI (PASI). ASI memiliki manfaat yang sangat besar peranannya dalam kecukupan gizi dan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Cakupan ASI eksklusif dunia tahun 2018 adalah 41% dan ditargetkan pada tahun 2030 akan mencapai 70% (World Health Organization, 2020).

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 (Safitri & Puspitasari, 2019). 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 (Prakitri et al., 2021). 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 keluar pun 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).

Upaya yang sudah dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan pemberian ASI yaitu konseling, pendampingan oleh keluarga, perawatan payudara dan hipnolaktasi. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa penyuluhan atau edukasi mengenai ASI dan pijat oksitosin sangat membantu mitra dalam meningkatkan

pengetahuannya. Upaya berupa penyuluhan, edukasi, ataupun konseling akan lebih baik apabila dilakukan sejak masa kehamilan sampai dengan ibu menyusui. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa konseling yang dilakukan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI selama 4 sampai 6 minggu, sedangkan konseling yang dilakukan selama kehamilan dan setelah melahirkan mempunyai pengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif sampai 6 bulan (Ambarwati et al., 2018).

Menurut Nurainun (2021), pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran 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 (Usman & Ramdhan, 2021).

Pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi berupa ceramah dan demonstrasi pijat oksitosin, sebagai upaya untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI tersebut adalah dengan cara pijat oksitosin dan memberikan edukasi teknik menyusui yang benar. Tujuan pengabdian masyarakat ini supaya ibu menyusui dapat mengetahui dan mengerti bagaimana mengatasi ASI yang tidak keluar pada saat menyusui. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah tahapan penyuluhan, praktek dan evaluasi. Fokus pengabdian ini adalah pada ibu-ibu yang dalam tahap menyusui, atau ibu-ibu yang mengalami kendala dalam menyusui seperti mengalami masalah ASI yang tidak lancar.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Curug RW 8 Kecamatan Cimanggis Depok pada 15 ibu menyusui. Penyuluhan dan mempraktikkan pijat oksitosin adalah bentuk implementasi kegiatan ini, dengan metode ceramah, role play dan demonstrasi. Terdapat tiga tahapan dalam kegiatan ini, yaitu :

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dengan pembentukan dan pembekalan team pelaksana mengenai maksud serta koordinasi dengan Kelurahan dan Puskesmas Cimanggis mengenai jadwal pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan dalam melaksanakan program ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pentingnya pijat oksitosin pada ibu menyusui.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024 di Kelurahan Curug RW 8, melalui kegiatan pengabdian ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya:

- a. Analisis kebutuhan: merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu menyusui.
- b. Sosialisasi: merupakan bentuk edukasi kesehatan pijat oksitosin dan demonstrasi praktik pijat oksitosin dengan menggunakan manikin. Edukasi kesehatan pijat oksitosin

- dilakukan dengan pemberian informasi melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab serta pemberian leaflet kepada ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan demonstrasi atau praktek cara pemijatan oksitosin.
- c. Implementasi: Kegiatan diawali dengan pemberian materi tentang pijat oksitosin melalui ceramah dan pembagian leaflet berisi informasi tentang pijat oksitosin, serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi dengan peserta acara. Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi bagaimana cara melakukan pijat oksitosin, disertai dengan praktek oleh peserta didampingi oleh pemateri.
3. Tahap akhir setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, maka dilanjutkan dengan beberapa kegiatan berikut :
- a. Melakukan evaluasi kegiatan edukasi menggunakan tanya jawab sejauh mana pemahaman ibu tentang pijat oksitosin.
 - b. Melakukan pengamatan sebelum dan sesudah sosialisasi untuk menilai sejauh mana pengetahuan dan keterampilan ibu melakukan pijat oksitosin.
 - c. Pembuatan laporan hasil kegiatan
 - d. Pengumpulan laporan hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi masalah

Kegiatan awal sebelum melaksanakan edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin ini diawali dengan melakukan identifikasi masalah. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait dengan permasalahan dimana kurangnya pengetahuan ibu untuk memperlancar pengeluaran ASI. Teknik yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah adalah melalui wawancara dengan ibu menyusui. Wawancara yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat terhadap ibu menyusui. Penyebab masalah ini adalah salah satunya kurangnya pengetahuan ibu untuk memperlancar ASInya. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya kegiatan edukasi dan praktik pijat oksitosin ini agar ASI ibu lancar sehingga bayi mendapatkan nutrisi yang cukup. Penyebab belum tercapainya pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah tidak lancar produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan yang disebabkan kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam kelancaran produksi ASI sehingga dibutuhkan upaya tindakan alternatif atau penatalaksanaan berupa pijat oksitosin, karena pijat oksitosin sangat efektif membantu merangsang pengeluaran ASI (Marmi, 2012). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Devi (2019) yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pijatan oksitosin terhadap produksi 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 lancaran 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).

Penentuan metode

Metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi role play. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mensosialisasikan tentang pijat oksitosin pada ibu menyusui. Metode ini dilakukan dengan penyampaian materi secara verbal dan demonstrasi kepada ibu menyusui agar memperlancar pengeluaran ASI.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 6 Juni 2024. Kegiatan dilaksanakan di balai desa Kelurahan Curug RW 8 Kecamatan Cimanggis Depok. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa sesi yaitu pembukaan, pemberian materi edukasi kesehatan tentang pijat oksitosin dan demonstrasi/praktik pijat oksitosin, diskusi tanya jawab dan penutup, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Edukasi dan Demonstrasi Pijat Oksitosin

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pijat oksitosin. Jumlah audiens yang hadir pada kegiatan penyuluhan adalah 15 ibu menyusui. Dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat dibuktikan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang pijat oksitosin meningkat. Menurut Munir dan Yulia (2019), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah Pendidikan, informasi yang diperoleh daropada media sosial, budaya dan ekonomi, lingkungan sekitar, pengalaman individu beserta usia. Pendidikan digunakan untuk mendapatkan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dengan dianggap sebagai penuntun manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam status gizi dan perkembangan anak. Karena dengan pendidikan yang baik, maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar tentang cara pengasuhan anak yang baik terutama bagaimana ibu memberikan makanan kepada anak, menjaga anak, pendidikannya dan sebagainya. Sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki dan perilaku yang diharapkan akan muncul pola asuh yang baik. (Soetjiningsih, 2014).

Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan lancar, antusiasme ibu menyusui baik selama mengikuti semua kegiatan, dan pengetahuan serta keterampilan ibu meningkat tentang pijat oksitosin. Pengetahuan mempunyai peran yang sangat penting dalam perilaku ibu karena melalui pengetahuan akan membawa pemahaman yang mandalam pada ibu tentang manfaat massage endorphin dan pijat laktasi untuk memperlancar ASI. Pemahaman ini yang akan menjadi dasar bagi ibu untuk berperilaku memberikan ASI secara eksklusif kepada bayinya (Notoatmodjo,2012).Walaupun ada beberapa ibu yang membawa anaknya merasa gelisah karena rewel. Hasil penyuluhan ini didukung oleh penelitian Sri Mukhodim, dkk 2021 tentang efektifitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI yang menyatakan bahwa mayoritas produksi ASI pada ibu post partum normal adalah cukup dan ada perbedaan antara produksi ASI ibu post partum setelah mendapatkan pijat oksitosin dan tidak. Pijat oksitosin adalah salah satu cara untuk memperlancar dan meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan salah satu contoh intervensi mandiri bidan dan dengan mudah dipilih dalam penatalaksanaan merangsang produksi ASI.

Hasil penelitian Nurahmawati (2021) pijat oksitosin dapat memberikan rangsangan pada payudara myoepithelial untuk berkontaksi, sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan mudah dan lancar. Pemijatan ini dapat mestimulus sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi

impuls saraf, dapat melemahkan dan menghentikan rasa sakit dan dapat memperbaiki aliran darah ke jaringan dan organ tubuh. Pemijatan ini juga dapat membuat otot menjadi tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileksasi sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar. 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 (Saribu, 2017).

Demonstrasi pijat oksitosin yang dilakukan pada saat kegiatan berlangsung bertujuan supaya ibu menyusui dapat mengerti, memahami, dan bisa mempraktikkan secara langsung di rumah dengan bantuan suami ataupun keluarga. Media yang digunakan untuk mendemonstrasikan pijat oksitosin adalah phantom payudara, handuk, dan minyak zaitun (Azriani & Handayani, 2016). Langkah-langkah pijat oksitosin, yaitu dimulai dari meminta ibu untuk duduk bersandar ke depan pada posisi tangan saling melipat ke atas meja, kepala diletakkan diatas lengan, melepas pakaian ibu, kemudian mengoleskan minyak zaitun/minyak kelapa pada tangan, memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan kedua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk kedepan, menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari, pada saat bersamaan, pijat kearah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat selama 2-3 menit (Sriyati, 2015). Audiens dapat memahami dan bisa melakukannya dengan baik, hal ini diketahui dari adanya audiens yang bersedia mempraktikkan secara langsung pada phantom dengan baik dan tidak ada audiens yang mengajukan pertanyaan yang disampaikan.

Pada saat demonstrasi pijat oksitosin, para ibu menyusui kelihatan sangat antusias untuk memperhatikan dan ada tiga ibu yang ingin dilakukan pijat oksitosin secara langsung, serta ada juga ibu menyusui yang melakukan praktik pijat oksitosin dengan menggunakan phantom yang telah disediakan. Demonstrasi pijat oksitosin yang telah dilakukan secara langsung dapat membantu ibu menyusui untuk mengetahui tehnik yang dapat dilakukan ibu di rumah untuk dapat memperbanyak produksi ASI. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian mengatakan bahwa pijat oksitosin mempengaruhi peningkatan berat badan bayi, frekuensi BAK bayi, frekuensi menyusu, dan lama tidur bayi (Saputri, 2019). 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 & Fauziyah, 2021). Kondisi pada saat dilakukan kegiatan penyuluhan, suasana kurang kondusif karena ada

beberapa bayi yang rewel tetapi hal tersebut tidak mengurangi semangat audiens untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik sampai selesai.

SIMPULAN

Metode edukasi dengan ceramah dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui tentang pijat oksitosin di Kelurahan Curug RW 8 Kecamatan Cimanggis Depok. Peningkatan pada pengetahuan dan demonstrasi terkait pijat oksitosin menunjukkan bahwa edukasi kesehatan 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

- Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susantini, P. (2018). Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan. *2* (1), 16–23.
- 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.
- Astutik RY. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Salemba Medika.
- Azriani, D., dan Handayani, S.(2016). The Effect Of Oxytocin Massage On Breast Milk Production. *Journal Of Dama International Researchers (DIJR)* 1(8): 47-50.
- Cahyani GIA, Rejeki S. (2020). Aplikasi pemberian Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.3:406-414.
- Devi Ria Susanti, T. R.(2019). Tingkat Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pijat Oksitosin Untuk Memperlancar Produksi ASI. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, pp. 31-17.
- Fatrin, T., Soleha, M., Apriyanti, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2022). Edukasi Praktik Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity And Medicine*, 3(1), 39–46. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V3i1.73>
- 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: <https://doi.org/10.52221/jurkes.v5i2.37>
- Marmi, S. (2012). *Panduan Lengkap Manajemen Laktasi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- 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
- 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.

- Nurainun E, Susilowati E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*.7(1):20. <https://doi.org/doi:10.30602/jkk.v7i1.611>
- Prafitri, L. D., Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains*, 2 (1), 35–43. <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v2i1.292>
- Purnamasari Devi Kurniati, Hindiarti Ingga Yudita. (2020). Metode Pijat Oksitosin, salah satu upaya meningkatkan produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*.7.
- 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.
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(1), 13–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v4i1i.1856>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi asi pada ibu postpartum. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>
- Saribu, H. J. D., & Pujiati, W. (2015). Pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas. *Medisains*,13(1). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/900133>
- Soetjiningsih. (2014). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sri Mukhodim Faridah Hanum, Y.(2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Sriyati., dan Sari, Y. K. (2015). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum Di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. *Jurnal Ners dan Kebidanan* 2(2): 141-149.
- Tim SDKI 2019. (2020). *Survei demografi dan Kesehatan Indonesia 2019: Kesehatan Reproduksi Remaja*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. <https://archive.org/details/LaporanSDKI2017Remaja>
- Usman, S., & Ramdhan, S. (2021). Hubungan Faktor Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Anak Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1),285–289. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.547>
- World Health Organization. (2020). *Enabling women to breastfeed through better policies and programmes*.WorldHealth Organization. <https://www.who.int/publications/m/item/global-breastfeeding-scorecard-2018-enabling-women-to-breastfeed-through-better-policiesandprogrammes>.