

Komparasi Efektivitas Kompres Hangat dan Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Produksi Asi pada Ibu Nifas di Puskesmas Gunung Sari

Nia Supiana¹, Sriama Muliani², Erniawati Pujiningsih³

^{1,2} Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

³ Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram

e-mail: Niasupiana@gmail.com

Abstrak

Ibu setelah melahirkan akan mengalami rasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Pijat Oksitosin dan Kompres Hangat merupakan beberapa metode untuk merangsang produksi ASI. Penataklasan kedua metode tersebut dianggap mudah dilaksanakan oleh ibu, sehingga peneliti tertarik mengambil Penelitian tentang Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pemberian Pijat Oksitosin Dan Kompres Hangat Untuk Mempercepat Produksi ASI. Untuk mengetahui perbedaan efektivitas Pijat Oksitosin dan Kompres Hangat untuk mempercepat produksi ASI. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan jenis komparatif fungsinya membandingkan dua atau lebih perlakuan terhadap suatu variabel atau untuk membandingkan beberapa variabel secara bersamaan yaitu untuk melihat perbedaan antara dua pasien dengan kasus yang sama (ASI tidak lancar) dengan perlakuan yang berbeda, Penelitian dilakukan pada bulan September di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari Lombok Barat. Hasil penelitian ini yaitu kelancaran produksi ASI responden pertama dengan intervensi kompres hangat terjadi pada 1 hari setelah diberikan intervensi, sedangkan responden kedua dengan intervensi pijat oksitosin terjadi pada 2 hari setelah diberikan intervensi. Bahwa dari kedua metode tersebut Kompres Hangat lebih efektif dari pada Pijat Oksitosin dalam mempercepat produksi ASI. Manfaat dari kompres hangat adalah stimulasi *refleks let down* mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak, memperlancar peredaran darah pada daerah payudara. Sedangkan manfaat pijat oksitosin adalah untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya serta efektif untuk mengurangi ketidaknyaman fisik serta memperbaiki mood. Bagi ibu dan tenaga kesehatan diharapkan ibu untuk selalu menyusui bayinya agar mempercepat produksi ASI, sedangkan tenaga kesehatan diharapkan tetap memberikan dukungan kepada ibu dalam masa nifas untuk memberikan ASI secara eksklusif baik dengan cara penyuluhan maupun dengan konseling tentang kompres hangat dan pijat oksitosin.

Kata kunci : *Pijat Oksitosin, Kompres Hangat, Post Partum, Produksi ASI*

Abstract

Mothers after giving birth will experience discomfort throughout the body, stress and worry about not being able to meet the breast milk needs of their baby. This will inhibit the secretion of the hormone oxytocin which plays a role in producing breast milk. Oxytocin massage and warm compresses are several methods to stimulate breast milk production. The management of these two methods is considered easy for mothers to carry out, so researchers are interested in taking a case study on midwifery care for postpartum mothers by providing oxytocin massage and

warm compresses to speed up breast milk production. To determine the difference in the effectiveness of Oxytocin Massage and Warm Compress to accelerate breast milk production. The method used is a descriptive method with a comparative type whose function is to compare two or more treatments on a variable or to compare several variables simultaneously for observing the differences between two patients with the same case (non-fluent breast milk) with different treatments, study the case was carried out in September in the Gunung Sari Community Health Center working area. The results of this case study are that the smooth production of breast milk for the first respondent with warm compress intervention occurred 1 day after being given the intervention, while for the second respondent with the oxytocin massage intervention occurred 2 days after being given the intervention. That of the two methods, Warm Compress is more effective than Oxytocin Massage in accelerating breast milk production. The benefit of a warm compress is that it stimulates the let down reflex, preventing dams in the breasts which can cause swollen breasts, improving blood circulation in the breast area. Meanwhile, the benefit of oxytocin massage is to increase oxytocin which can calm the mother, so that breast milk comes out by itself and is effective in reducing physical discomfort and improving mood. For mothers and health workers, mothers are expected to always breastfeed their babies in order to speed up breast milk production, while health workers are expected to continue to provide support to mothers during the postpartum period to provide exclusive breast milk, either through counseling.

Keywords: *Oxytocin Massage, Warm Compress, Post Partum, Breast Milk Production*

PENDAHULUAN

Bayi baru lahir perlu mendapatkan perawatan yang optimal sejak lahir, salah satunya adalah makanan yang ideal. Bayi yang baru dilahirkan belum membutuhkan asupan lain selain ASI dari ibunya. Namun pada kenyataannya, pemberian ASI eksklusif tidak semudah yang dibayangkan. Berbagai kendala bisa timbul dalam upaya memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi (Astutik,2017). Kendala yang mengakibatkan ibu berhenti menyusui yaitu ASI tidak mau keluar atau produksinya kurang lancar sehingga ibu beranggapan bahwa ASI nya tidak cukup (Nahdiah,2015).

Pengeluaran ASI merupakan interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, syaraf dan bermacam-macam hormone yang mempengaruhi keluarnya oksitosin (Saputri Nur, dkk 2019). Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan refleks oksitosin ibu dapat mempengaruhi 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan maka dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Rahayu dan Yunarsih,2018). Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif diantaranya pengetahuan, social budaya, psikologis, fisik ibu, perilaku/rangsangan dan tenaga kesehatan. Faktor dari psikologis ibu akan berkaitan dengan produksi ASI, apabila ibu senang, bahagia maka produksi ASI akan melimpah (Setiyaningsih, 2017).

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Selain merangsang produksi ASI pada ibu nifas, pijat oksitosin juga dapat mengembalikan uterus pada waktu proses involusi uteri menjadi cepat dan kemungkinan tidak terjadi perdarahan. Dukungan emosional, dukungan fisik dengan pemberian pijat oksitosin dan juga pemenuhan nutrisi serta istirahat yang cukup akan membuat tubuh ibu menjadi rileks dan nyaman. Penerapan pijat oksitosin dapat mempengaruhi faktor psikologis sehingga meningkatkan relaksasi dan tingkat kenyamanan ibu, sehingga memicu produksi hormone oksitosin yang dapat mempengaruhi pengeluaran ASI dan membantu involusi uteri (Rahayu dan Wijayanti, 2018). Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan alat atau cairan yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh

yang memerlukan. ASI tidak lancar dapat diatasi dengan kompres hangat payudara. Kompres hangat payudara selama pemberian ASI akan dapat meningkatkan aliran ASI dari kelenjar-kelenjar penghasil ASI.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) setiap tahunnya lebih dari 820.000 bayi di dunia dapat diselamatkan dari kematian dengan diberikan ASI eksklusif. Berdasarkan data Kementerian kesehatan Indonesia pada tahun 2021, cakupan presentasi bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia sebesar 72,04%. Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 80%. Upaya untuk meningkatkan cakupan pemberian ASI eksklusif dengan memberikan informasi yang benar dan tepat mengenai berbagai manfaat ASI eksklusif bagi ibu maupun bayi sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB tahun 2021 cakupan pemberian ASI eksklusif sebanyak 20.394 (81,46%) dari 30.280 bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Lombok Barat pada tahun 2022 cakupan pemberian ASI eksklusif adalah 6.208. (Kementerian Kesehatan NTB, 2022). Dari hasil data di wilayah kerja Puskesmas Gunung Sari sebanyak 70 (70,00%) dari 196 bayi umur kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa masih terdapat kejadian masalah ASI tidak lancar di Puskesmas Gunung Sari Kabupaten lombok barat. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap dua intervensi yang berbeda dalam mempercepat proses produksi ASI dan melihat perbedaan efektivitas melakukan pijat oksitosin dan kompres hangat untuk mempercepat produksi ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari.

METODE

Metode yang digunakan dalam Penelitian asuhan kebidanan ini adalah metode Deskriptif dengan jenis komparatif fungsinya membandingkan dua atau lebih perlakuan terhadap suatu variabel atau untuk membandingkan beberapa variabel secara bersamaan yaitu untuk melihat perbedaan antara dua pasien dengan kasus yang sama (ASI tidak lancar) dengan intervensi atau perlakuan yang berbeda (memberikan pijat oksitosin dan kompres hangat untuk mempercepat produksi ASI). Penelitian ini dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari 2 orang yang berarti setiap 1 orang diberikan satu intervensi yang berbeda. Penelitian ini dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari 2 orang yang berarti setiap 1 orang diberikan satu intervensi yang berbeda.

Tempat : Pengambilan kasus ini akan dilakukan di daerah Taman Sari dan Kekait yang masih berada Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari. Waktu : Pengambilan Penelitian dimulai pada responden pertama dengan diberikan intervensi kompres hangat tanggal 07 September 2023 dan responden kedua diberikan intervensi pijat oksitosin pada tanggal 24 September 2023 sehingga membutuhkan 23 hari untuk melakukan penelitian Penelitian. Subjek dalam Penelitian ini adalah dua orang ibu nifas hari ke 0-42 hari untuk mencegah masalah ASI tidak lancar dengan pemberian pijat oksitosin dan kompres hangat untuk mempercepat produksi ASI di Puskesmas Gunung Sari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan yang diberikan yakni 6 hari dimulai dari Penerapan kompres hangat dilakukan pada responden pertama dimulai dari tanggal 07 September 2023 sedangkan pada responden kedua diberikan penerapan pijat oksitosin dilakukan mulai tanggal 25 September 2023 di dirumah responden. Peneliti melakukan pijat oksitosin dan kompres hangat sehari dua kali yaitu pada pagi dan sore hari selama 6 hari dengan lama pemijatan oksitosin sekitar 15 sampai 20 menit dan lama kompres hangat 5-6 menit, hal ini sesuai dengan pendapat Sari (2015) yang

menyatakan pijat oksitosin efektif dilakukan dua kali sehari selama 15 sampai 20 menit dan kompres hangat efektif dilakukan dua kali sehari selama 5-6 menit. Evaluasi respon tindakan peneliti enam jam sampai 12 jam setelah tindakan.

Responden pertama mengatakan pada hari ke 0 pengeluaran ASI masih keluar sedikit-sedikit, ASI keluar berupa klostrum sebanyak 4 biji kedelai saat dipalpasi, hari ke-2 setelah melahirkan, ASI masih berupa klostrum, keluar sebanyak 5-6 tetes ketika di palpasi, dan payudara terasa tegang sedikit atau penuh sebelum disusukan. Pada hari ketiga tindakan, responden pertama mengatakan ASI keluar melalui puting terus menerus tanpa di palpasi dengan warna putih keruh, payudara terasa penuh dan tegang sebelum disusukan.

Sedangkan responden kedua mengatakan hari ke-0 ASI masih belum lancar, ASI keluar ketika di palpasi berwarna kekuningan berupa kolostrum sebanyak satu tetes. Hari kedua produksi ASI masih sama dengan hari pertama, pada hari ke-3 ASI masih belum lancar, tetapi ASI keluar sedikit-sedikit dari pada hari kedua dan pertama ketika di palpasi. Hari ke-4 setelah tindakan ASI keluar terus menerus pada payudara tanpa di palpasi berwarna putih keruh dan payudara terasa tegang dan penuh sebelum disusukan.

Hasil yang diperoleh dari penerapan pijat oksitosin dan kompres hangat untuk membantu melancarkan produksi ASI pada kedua responden adalah tercapai, produksi ASI pada kedua responden lancar. Kelancaran produksi ASI pada responden pertama terjadi pada 1 hari setelah diberikan intervensi, sedangkan responden kedua terjadi pada 2 hari setelah diberikan intervensi. Produksi ASI dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, paritas, Frekuensi dan lamanya menyusui, Inisiasi Menyusu Dini (IMD), Faktor psikologis dan Faktor fisiologis. Biancuzzo (2003).

1. Umur

Umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang umurnya lebih muda lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang sudah tua. Ibu yang lebih muda atau umurnya kurang dari 35 tahun lebih banyak memproduksi ASI daripada ibu-ibu yang lebih tua. Dari hasil observasi didapatkan usia ibu nifas dengan kejadian pengeluaran ASI yaitu pada responden dengan mendapat kompres hangat umur 29 tahun dan responden dengan mendapat pijat oksitosin umur 17 tahun. Hal ini sesuai dengan teori Hidayati, (2012). Usia yang kurang dari 20 tahun merupakan masa pertumbuhan termasuk organ reproduksi (payudara), sedangkan usia lebih dari 35 tahun organ reproduksi sudah lemah dan tidak optimal dalam pemberian ASI Eksklusif, sehingga kemampuan seorang ibu untuk menyusui secara eksklusif juga sudah tidak optimal lagi karena penurunan fungsi dari organ reproduksi seperti payudara. Usia antara 20-35 tahun merupakan masa reproduksi sehat, karena secara fisik organ reproduksi telah siap, dan kondisi psikologis ibu berdampak terhadap kesiapan dalam menerima kehadiran bayi. Ibu dengan usia yang lebih tua dianggap memiliki pengalaman dalam hal menyusui yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu usia muda, sehingga pengetahuannya pun lebih baik dibandingkan dengan usia. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan penelitian yang telah dilakukan.

2. Paritas

Ibu yang melahirkan anak kedua dan seterusnya mempunyai produksi ASI lebih banyak dibandingkan dengan kelahiran anak yang pertama. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan (2011) dikleng, Malaysia menunjukkan bahwa ibu multipara dua lebih banyak produksi ASI dibandingkan ibu primipara. Penelitian ini memaparkan bahwa pemberian ASI eksklusif lebih umum dilakukan oleh ibu yang memiliki anak lebih dari satu. Hal ini disebabkan oleh lebih banyaknya pengalaman dan belajar dari kelahiran anak yang sebelumnya. Responden pertama mengatakan bahwa ibu melahirkan anak kedua dan seterusnya produksi ASI lebih banyak dibandingkan kelahiran anak pertama dan responden kedua mengatakan bahwa ibu melahirkan pertama kali sehingga belum mengetahui mengenai cara menyusui yang baik dan benar sehingga ibu ragu untuk memberikan ASI kepada bayinya.

3. Frekuensi dan lamanya menyusui

Bayi sebaiknya disusui secara on demand karena bayi akan menentukan sendiri kebutuhannya. Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Hal ini sesuai dengan buku Khasanah (2017) yang menyatakan semakin sering bayi menyusui pada payudara ibu, maka produksi dan pengeluaran ASI akan semakin banyak. Frekuensi menyusui pada responden pertama kurang lebih 6-8 kali perhari. Responden kedua mengatakan karena ASI nya belum lancar mertuanya memberinya saran agar bayinya diberikan susu formula tambahan, sehingga payudara pada responden kedua jarang disusukan. Susu formula yang diberikan pada bayi dapat menyebabkan menurunnya suplai ASI karena bayi terlalu kenyang dan membuat bayi menjadi tidak sering menyusui.

Susu formula yang diberikan melalui botol juga dapat mempengaruhi reflek menghisap dan menelan pada bayi. Susu formula pada botol akan keluar lebih mudah ketika dihisap oleh bayi dari pada ASI pada payudara. Menurut Hidayati (2012) Usia yang kurang dari 20 tahun dianggap masih belum matang secara fisik mental dan psikologi dalam menghadapi kehamilan, persalinan serta pemberian ASI, semakin muda usia ibu maka bayi cenderung semakin untuk tidak diberikan ASI Eksklusif karena tuntutan sosial, kejiwaan ibu dan tekanan sosial yang dapat mempengaruhi produksi ASI.

4. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Inisiasi dapat dilakukan segera pada jam-jam pertama kelahiran, dengan melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) akan dapat meningkatkan produksi ASI. Bayi yang baru berusia 20 menit dengan sendirinya akan dapat langsung mencari puting susu ibu. Selain membantu bayi belajar menyusui kepada ibunya dan memperlancar pengeluaran ASI, proses inisiasi diharapkan dapat memperlancar ikatan perasaan antara ibu dan bayinya, serta berpengaruh terhadap lamanya pemberian ASI kepada bayinya. Pada penelitian ini responden pertama dengan intervensi kompres hangat bayi nya langsung disusukan sedangkan pada responden kedua dengan intervensi pijat oksitosin tidak langsung disusukan bayi nya karena ibu merasa ASI nya tidak keluar sehingga bayi diberikan susu formula dan lupa puting.

5. Faktor psikologis

Faktor psikologis ibu yang mempengaruhi kurangnya produksi ASI antara lain adalah ibu yang berada dalam keadaan stress, kacau, marah dan sedih, kurang percaya diri, terlalu lelah, ibu tidak suka menyusui, serta kurangnya dukungan dan perhatian keluarga dan pasangan kepada ibu. Lowdermilk (2013) yang menjelaskan bahwa ibu yang menyusui memerlukan istirahat sebanyak mungkin, terutama pada satu atau dua minggu pertama setelah lahir. Kelelahan, stres, dan kecemasan dapat memberikan efek negatif pada produksi ASI dan refleksi let down. Pola istirahat kedua responden didapatkan hasil keduanya mengatakan sering terbangun pada malam hari untuk menyusui dan mengganti popok bayinya sehingga waktu istirahat ibu berkurang. Ibu setelah melahirkan harus mampu menjaga dan mengatur pola tidur agar tetap cukup karena dapat berpengaruh pada kondisi psikologi ibu dan ASI.

Keluarga dalam hal ini sangat berpengaruh untuk memberikan dukungan khususnya dalam kaus ini membantu melakukan pijat oksitosin dan kompres hangat pada ibu menyusui. Dengan demikian peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan ibu nifas selama beradaptasi dengan kebiasaan baru dapat tercapai.

6. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ibu meliputi status kesehatan ibu, nutrisi, intake cairan, pengobatan, dan merokok. Selama menyusui, seorang ibu membutuhkan kalori, protein, mineral dan vitamin yang

sangat tinggi. Selain kebutuhan makanan, ibu menyusui juga memerlukan minum yang cukup karena kebutuhan tubuh akan cairan pada ibu menyusui meningkat. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kedua responden sama-sama makan-makanan yang bernutrisi seperti daging, telur rebus, ikan, tempe, sayur-sayuran, dan lain-lain.

Setelah diberikan asuhan selama 6 hari dengan kunjungan rumah didapatkan responden pertama dan kedua bahwa keadaan ibu dalam kondisi baik, tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik, berdasarkan hasil dari pemeriksaan tanda-tanda vital ibu dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan ataupun tanda bahaya pada ibu. Setelah dilakukan kompres hangat pada responden pertama didapatkan bahwa pengeluaran ASI menjadi lancar pada 1 hari setelah diberikan intervensi pada tanggal 7 september 2023 yang ditandai dengan pengeluaran ASI sudah banyak keluar dan tidak kurang, ibu sudah sering menyusui banyinya lebih dari 8 kali sehari, bayinya merasa puas setelah disusui dan tidur dengan tenang, frekuensi BAB 3 kali sehari, BAK 8 kali sehari dan ASI merembes saat dipencet dengan tangan.

Sedangkan setelah dilakukan pijat oksitosin pada responden kedua didapatkan bahwa pengeluaran ASI menjadi lancar pada 2 hari setelah diberikan intervensi pada tanggal 25 september 2023 yang ditandai dengan pengeluaran ASI sudah banyak keluar dan tidak kurang, ibu sudah sering menyusui bayinya lebih dari 8 kali sehari dan ASI merembes saat, bayinya merasa puas setelah disusui dan tidur dengan tenang, ibu mendengar suara pelan ketika bayi menelan ASI, BAB nya 3 kali sehari, BAK 6-7 kali sehari, ASI keluar saat dipencet dengan tangan, terdengar suara menelan bayi saat menyusui, payudara ibu tegang, payudara ibu teraba penuh, ASI merembes saat dipencet dengan tangan.

SIMPULAN

Penerapan pijat oksitosin dan kompres hangat sangat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Dari Penelitian penerapan pijat oksitosin pada responden kedua dan kompres hangat pada responden pertama terdapat perbedaan yaitu kelancaran ASI, pada responden pertama dengan dilakukan kompres hangat dimulai pada hari ketiga setelah 1 hari dilakukan tindakan, hal ini terjadi karena pada responden pertama dengan dilakukan kompres hangat bahwa ibu melahirkan anak kedua dan seterusnya produksi ASI lebih banyak dibandingkan kelahiran anak pertama kali. Sedangkan kelancaran ASI pada responden kedua dengan dilakukan pijat oksitosin terjadi pada hari keempat setelah 2 hari dilakukan tindakan karena responden kedua dengan dilakukan pijat oksitosin mengatakan bahwa ibu melahirkan pertama kali sehingga belum mengetahui mengenai cara menyusui yang baik dan benar sehingga ibu ragu untuk memberikan ASI kepada bayinya, payudara jarang disusukan sehingga bayi diberikan susu formula tambahan melalui botol.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutk, R.Y., (2017). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Astutik. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta : Trans Info Media
- Delima, M, Arni GZ, Rosya E, (2016). *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap peningkatan ASI ibu menyusui di Puskesmas Plus Mandiangin*, Jurnal IPTEKS Terapan. Volume 9.14, 282-293. Diperoleh dari www.google scholar.co.id. Diakses pada tanggal, 14 Juni 2023.
- Dinas Kesehatan Provinsi. 2022. *Profil Kesehatan Provinsi NTB*. NTB : Dinas Kesehatan Provinsi NTB.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat. 2022. *Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat*. NTB: Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat
- Donald, M & Susanne. (2014). *Cara Kompres Hangat*. Jakarta: Salemba Medika.
- Eni, D. "Teknik menyusui yang benar ditinjau dari usia ibu, paritas, usia gestasi dan berat badan lahir Di RSUD Sidoarjo." *Jurnal Kebidanan Midwifery* 1.1 (2010): 51-60. Diakses pada tanggal 05 Oktober 2023. <http://journal3.uin-alauddin.ac.id>

- Hidayati. 2012. Usia Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. Yogyakarta: Jurnal Universitas' Aisyiyah Yogyakarta
- Keputusan Menteri Kesehatan RI.No.HK.01.07/MENKES/320/2020.2020. *Tentang Standar Profesi Bidan*. Jakarta :Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Khasanah, N. A. & Sulistyawati W. 2017, Buku Ajar Nifas dan Menyusui, CV Kekata Group, Surakarta
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K. 2013, *Keperawatan Maternitas Edisi 8*, Salemba Medika, Indonesia
- Notoatmodjo,S. 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022 diakses pada 14 Juni 2023.
- Putu, N., Sukma, W., S, W. C. W., Y, P. C. D., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Udayana, U., & Udayana, U. (2020). *Perilaku Pemberian Asi Eksklusif Pada Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah*. Jurnal Medika Udayana, 9(1), 22–27.
- Rahayu, Anik p. 2019. *Panduan Prakkikum Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta : Deepublish.
- Rahayu D dan Wijayanti, (2018). "*Penerapan Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum*". Journals Of Ners Community. Volume 09, Nomor 01, juni 2018. Hal 08-14. diperoleh dari www.google.com. diakses pada tanggal 15 Juni 2023
- Saputri, Ginting dan Zendato, (2019). "*Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*". Jurnal Kebidanan Kestra (JKK). Vol.2 N0.1 Edisi Mei-Oktober 2019. Diperoleh dari www.google.com. Diakses pada tanggal 15 Juni 2023
- Sari dan Khotimah. 2018. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Bogor :In Media
- Setiowati, W. 2017, Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3, Jurnal Darul Azhar, Vol 3 No 1, diakses pada tanggal 05 Oktober 2023, <http://jurnal-kesehatan.id>
- Walyani dan Purwoastuti. 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Saryono, Roischa Dyah Pramitasari. (2009). *Perawatan Payudara Edisi 2*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Sisk, P, Quandt, S, Parson, N, & Tucker, J 2010, *Breast milk expression and maintenance in mothers of very low birth weight infants: supports and barriers*, Journal of Human Lactation, Vol. 26, Issue 4, pp. 368-375
- Sari, I. R. 2015, Penerapan Pijat Oksitosin Pada Pasien Post Partum Normal Di Wilayah Puskesmas Sambiroto Kedung Mundu Semarang, diakses pada tanggal 05 Oktober 2023, <http://repository.unimus.ac.id>. Repository
- Setiowati, W. 2017, Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3, Jurnal Darul Azhar, Vol 3 No 1, diakses pada tanggal 05 Oktober 2023, <http://jurnal-kesehatan.id>
- Wijayanti dan Setyaningsih, (2017). "*Perbedaan Metode Pijat Oksitosin dan Breast Care dalam meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum*" Jurnal Komunikasi Kesehatan.Vol.VIII No.2 Tahun 2017. Hal 1-12. Diperoleh dari www.google.com. Diakses pada tanggal 15 Juni 2023
- Wulandari, T., Aminin F., Dewi U. 2014, Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau, Jurnal Kesehatan Tanjung Karang, Vol V No 2 hal 137-178, diakses pada tanggal 07 Oktober 2023 <http://poltekkes-tjk.ac.id>