

Perbedaan Efektifitas Pemberian *Breastcare* Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Halilulik Kabupaten Belu Tahun 2023

Maria Magdalena Theofila Duka

STIKES Maranatha Kupang NTT, Prodi DIII Kebidanan
Jl. Kamp. Bajawa Nasipanaf - Baumata Barat – Kab. Kupang
Korespondensi penulis: mariamtduka@gmail.com

Abstract: *The perperium or postpartum period begins after parturition from 6-48 hours, and from 3-28 days until it ends approximately 29-42 days after delivery. The research design is a two group pretest post test design. The population in this study were all postpartum mothers who were selected from the Halilulik Health Center in Belu Regency based on the average deliveries per month with estimated days of birth (HPL) June-July 2019 which is 75. A sample of at least 10 postpartum women is added 20% of the sample size, namely 2 to 12 to anticipate samples that drop out. The results showed that there was a significant difference in the milk production of postpartum mothers before and after oxytocin massage and breast care with a p-value of 0.000. In conclusion, oxytocin massage is more effective than breast care in increasing the milk production of postpartum mothers with a p-value of 0.000.*

Keywords: *Postpartum, breastcare, Oxytocin Massage, breastmilk production, breastfeeding mothers*

Abstrak: Masa perperium atau masa nifas dimulai setelah partus dari 6-48 Jam, dan dari 3-28 hari sampai berakhir kira-kira 29-42 hari setelah melahirkan. Desain Penelitian ini yaitu two group pretest post test design. Populasi pada penelitian ini semua ibu nifas yang di pilih dari Wilayah Puskesmas Halilulik Kabupaten Belu berdasarkan rata-rata persalinan per bulan dengan estimasi hari perkiraan lahir (HPL) Juni-Juli2019 yaitu sebesar 75. Sampel paling sedikit 10 ibu nifas ditambahkan 20% dari besar sampel yaitu 2 menjadi 12 untuk mengantisipasi sampel yang drop out. Hasil penelitian menunjukkan bahwa da perbedaan yang signifikan pada produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah pijat oksitosin dan breast care dengan p-value 0,000. Kesimpulan pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan breast care terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas dengan p-value 0,000

Kata kunci: Nifas, perawatan payudara, Pijat Oksitosin, produksi ASI, ibu menyusui

LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan ideal untuk bayi yang memberi nutrisi sesuai dengan usia, faktor imunologis dan substansi anti bakteri. Pertumbuhan bayi sangat dipengaruhi oleh pengeluaran ASI. Pertumbuhan yang cepat dapat terjadi pada umur 2 minggu, 6 minggu dan 3 bulan dimana pada saat itu sangat membutuhkan ASI yang lebih banyak (Meilirianta dkk, 2014). Pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon (Mansyur & Dahlan, 2014).

Pemberian ASI setelah bayi dilahirkan sampai bayi berusia 2 tahun sungguh merupakan fondasi pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. ASI merupakan makanan terlengkap bagi bayi yang memenuhi syarat-syarat keselamatan dan kesehatan, oleh karena itu seorang ibu hendaknya menyusui anaknya dari air susunya. Para dokter sepakat bahwa cara terbaik dalam memberikan makanan pada bayi, pada usia 0-2 tahun pertama adalah dengan memberikan ASI secara alami. Bayi yang tidak mendapat zat kekebalan pada ASI sangat rentan akan infeksi, yang dalam jangka waktu lama akan berakibat kekurangan gizi yang

dapat terjadi apabila susu formula tidak diberikan sesuai dengan petunjuk penggunaan, selain itu dapat terjadi gangguan tumbuh kembang, serta resiko terjadinya kematian lebih tinggi (Sitepoe, 2013).

Menyusui telah menjadi salah satu isu kesehatan global pada abad ke 21 ini (Kitano N, dkk, 2016). Mengingat menyusui memiliki efek yang signifikan pada kesehatan anak khususnya Angka Kematian Bayi (AKB), maka promosi, proteksi dan dukungan terhadap menyusui bayi telah menjadi salah satu prioritas utama dalam kebijakan kesehatan masyarakat. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa menyusui merupakan cara yang tidak tertandingi dalam menyediakan makanan yang ideal untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat bagi bayi.

World Health Organization (WHO) tahun 2016 mengungkapkan bahwa optimalisasi praktik menyusui dapat mengurangi tingginya angka kematian anak usia kurang dari 5 tahun. WHO merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI eksklusif selama enam bulan. Namun, di Indonesia sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif karena alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya (Ummah, F. 2014). Banyak ibu masih beranggapan bahwa aktifitas menyusui kerap dihubungkan dengan keindahan payudara. Sesungguhnya bukan menyusui yang mengubah bentuk payudara, tapi proses kehamilanlah yang menyebabkan perubahan tersebut. Namun itu bukan berarti tidak ada cara membuat payudara indah dan kencang. Apalagi setelah persalinan dan di saat menyusui selain terlihat indah, perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI (Riksani, 2012). Departemen Kesehatan Republik Indonesia melalui program perbaikan gizi masyarakat telah menargetkan cakupan ASI eksklusif 6 bulan adalah sebesar 80%.6,7. Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015-2025 untuk mewujudkan pembangunan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat dengan menetapkan 3 strategi standarisasi Nasional, tiga diantaranya yang terkait dengan pemberian ASI eksklusif yaitu menurunkan angka kematian bayi menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup, menurunkan angka kematian ibu menjadi 228 per 100 ribu kelahiran hidup, dan menurunkan prevalensi gizi kurang menjadi 15% dan balita pendek menjadi 32% (Kemenkes R.I., 2015).

Salah satu masalah yang terjadi karena kurangnya perawatan payudara adalah penurunan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurdiana, dkk tahun 2016) menyebutkan bahwa hormon prolaktin dan oksitosin dapat distimulasi melalui perawatan payudara (breast care) dan pijat oksitosin. Menurut Paryono tahun 2013 untuk merangsang produksi ASI dapat dilakukan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin

diantaranya dengan melakukan breast care, menyusui dini dan pijat oksitosin. Perlakuan breastcare, pijat oksitosin merupakan salah satu solusi yang tepat untuk mempercepat dan memperlancar produksi dan pengeluaran ASI yaitu dengan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebra) sampai tulang costa kelima atau keenam. Pijat ini akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu sehingga tidak menghambat sekresi hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian yang dilakukan oleh (Ike Johan, Ninik Azizah, 2015) dengan judul pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran air susu ibu postpartum menunjukkan bahwa ibu yang diberikan pijat oksitosin nilai $p = 0,006$, penelitian ini membuktikan bahwa perawatan payudara dengan perlakuan pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI. Sedangkan menurut penelitian di Korea Selatan, ibu nifas yang melakukan perawatan payudara dapat mengurangi nyeri payudara dan meningkatkan produksi ASI sehingga dapat meningkatkan intensitas menyusui pada bayi (Ahn, Kim, & Cho, 2011).

KAJIAN TEORITIS

A. NIFAS

1. Pengertian

Masa perperium atau masa nifas dimulai setelah partus dari 6-48 Jam, dan dari 3-28 hari sampai berakhir kira-kira 29-42 hari setelah melahirkan. Akan tetapi seluruh alat genital baru pulih kembali seperti sebelum kehamilan dalam waktu 3 bulan (Prawirohardjo, 2019).

2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas menurut Setyo Retno dan Sri Handayani (2018) dibagi menjadi 3 periode : Puerperium dini yaitu kepulihan di mana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Puerperium intermedial yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu. Remote puerperium adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi

3. Kebutuhan Masa Nifas

- a. Nutrisi dan cairan
- b. Mineral
- c. Kebutuhan ambulasi
- d. Kebutuhan eliminasi
- e. Kebutuhan istirahat
- f. Kebersihan diri
- g. Kebutuhan seksual

- h. Keluarga berencana
- i. Senam nifas
- j. Kalori ibu nifas harus mengkonsumsi tambahan 500 kkal tiap hari.
- k. Ibu menyusui dianjurkan minum air 2-3 liter/hari
- l. Ibu nifas membutuhkan tambaha protein sebanyak 16 gram/hari pada 6 bulan pertama, 12 gram/hari pada 6 bulan kedua dan 11 gram/hari pada tahun kedua

4. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Adapun perubahan sebagai berikut :

- a. Perubahan sistem reproduksi
- b. Lochea
- c. Segera setelah melahirkan, serviks menjadi lembek, kendur dan terkulai dan berbentuk seperti corong
- d. Perubahan sistem pencernaan
- e. Perubahan sistem perkemihan
- f. Perubahan sistem endokrin
- g. Perubahan sistem musculoskeletal
- h. Perubahan sistem hematologi
- i. Perubahan sistem kardiovaskuler
- j. Tonus otot polos pada dinding vena mulai membaik volume
- k. Perubahan tanda-tanda vital

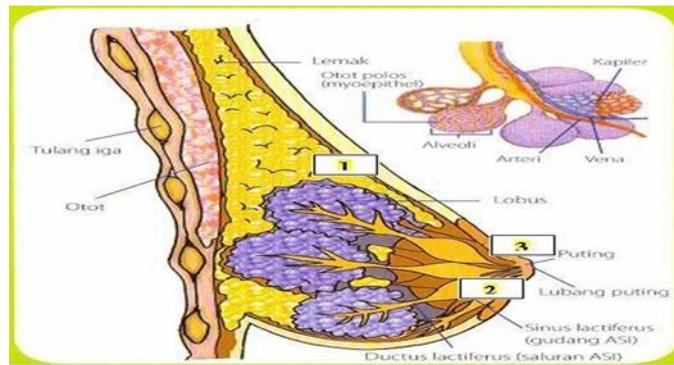
B. ASI

1. Pengertian

Air Susu Ibu (ASI) merupakan hasil sekresi dari kelenjar payudara berbentuk cairan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun bayi.

2. Fisiologi Laktasi

Selama kehamilan hormon estrogen dan progesteron menginduksi perkembangan alveolus dan ductus laktiferus di dalam payudara. Penurunan kadar hormon estrogen ini nantinya juga akan mendorong naiknya kadar prolaktin, hormone yang mengambil peran penting dalam proses menyusui. Produksi ASI merupakan hasil perangsangan payudara oleh hormon prolaktin yang dihasilkan oleh kelenjar hipofise anterior. Hormon oksitosin diproduksi oleh bagian belakang kelenjar hipofisis. Hormon tersebut dihasilkan bila ujung saraf disekitar payudara dirangsang oleh isapan bayi. Oksitosin sudah mulai bekerja saat ibu berkeinginan menyusui (sebelum bayi menghisap).



Gambar 1. Anatomi Payudara

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini yaitu two group pretest post test design, yaitu desain yang tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Notoatmojo, 2014).

Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juni-Juli tahun 2023 di wilayah Puskesmas Halilulik Kabupaten Belu. Populasi yang dilakukan pada penelitian ini adalah semua ibu nifas yang di pilih dari Wilayah Puskesmas Halilulik Kabupaten Belu berdasarkan rata-rata persalinan 40 per bulan dengan estimasi hari perkiraan lahir (HPL) Juni-Juli 2019 yaitu sebesar 75. Jadi, sampel yang dibutuhkan paling sedikit 10 ibu nifas sehingga ditambahkan 20% dari besar sampel yaitu 2 sehingga menjadi 12 untuk mengantisipasi sampel yang drop out. Instrumen atau alat dan bahan dalam penelitian ini adalah lembar identitas, digunakan untuk mencatat identitas responden, lembar observasi digunakan untuk mencatat pemberian teknik pijat oksitosin dan breast care dan timbangan gantung digital untuk menimbang berat badan bayi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. 1 Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Blora

Karakteristik	Responden	Kelompok Oksitosin		PijatKelompok Breast Care	
		F	%	F	%
Umur	<20 tahun	2	15,4%	0	0%
	20-35 tahun	10	84,6%	12	100%
	>35 tahun	0	0%	0	0%
	Total	12	100%	12	100%
Pendidikan	Dasar	6	53,8%	7	61,5%
	Menengah	6	46,2%	5	38,5%
	Perguruan Tinggi	0	0%	0	0%
	Total	12	100%	12	100%
Paritas	Primipara	8	69,2%	6	46,2%
	Multipara	4	30,8%	6	53,8%
	Total		100%		100%
	Total	12	100%	12	100%

Berdasarkan hasil yang disajikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, lebih banyak responden yang berumur 20-35 tahun dengan jumlah 10 orang (84,6%) pada kelompok pijat oksitosin dan 12 orang (100%) pada kelompok *breast care*. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa dari 26 responden sebagian besar berpendidikan sekolah dasar sejumlah 6 orang (53,8%) pada kelompok pijat oksitosin dan 7 orang (61,5%) pada kelompok *breast care*. Karakteristik responden berdasarkan paritas menunjukkan bahwa sebagian besar primipara yaitu 8 orang (69,2%) pada kelompok pijat oksitosin dan 6 orang (46,2%) pada kelompok *breast care*.

- b. Produksi ASI Ibu nifas dilihat dari buang air kecil bayi dan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kedua kelompok intervensi

Tabel 1. 2 Produksi ASI Ibu nifas dilihat dari buang air kecil bayi dan berat badan bayi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kedua kelompok intervensi

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
Buang Air Kecil Bayi (Sebelum)	Pijat Oksitosin	12	5,08	0,760	4	6
	<i>Breast Care</i>	12	4,62	0,870	3	6
Buang Air Kecil Bayi (Sesudah)	Pijat Oksitosin	12	11,31	1.251	10	14
	<i>Breast Care</i>	12	9,92	0,954	8	11
Berat Badan Bayi (Sebelum)	Pijat Oksitosin	12	3157,31	393,259	2650	3860
	<i>Breast Care</i>	12	3144,23	354,271	2655	3750
Berat Badan Bayi (Sesudah)	Pijat Oksitosin	12	3372,31	422,609	2710	4170
	<i>Breast Care</i>	12	3240,38	370,346	2730	3890

Berdasarkan hasil yang disajikan pada diatas dapat diketahui bahwa dari 12 responden kelompok pijat oksitosin sebelum dilakukan intervensi, rata-rata buang air kecil bayinya 5,08 kali dan rata-rata berat badan bayi 3157,31 gram sedangkan pada 12 responden kelompok *breast care* menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayi 4,62 kali dan rata-rata berat badan bayi yaitu 3144,23 gram.

Selain itu juga dapat diketahui bahwa dari 12 responden kelompok pijat oksitosin sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayinya menjadi 11,31 kali dan rata-rata berat badan bayi menjadi 3372,31 gram sedangkan pada 12 responden kelompok *breast care* sesudah dilakukan intervensi menunjukkan bahwa rata-rata BAK bayinya menjadi 9,92 kali dan rata-rata berat badan bayi menjadi 3240,38 gram.

2. Analisa Bivariat

a. Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin

Tabel 1.3 Peningkatan Produksi ASI dilihat dari BAK Bayi dan BeratBadan Bayi Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin

Kategori	Pijat Oksitosin	N	Mean	SD	Sig
BAK Bayi	Sebelum	12	5,08	0,760	0,000
	Sesudah	12	11,31	1,251	
BB Bayi	Sebelum	12	3157,31	393,259	0,000
	Sesudah	12	3372,31	422,609	

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa pada kelompok pijat oksitosin, rata-rata BAK bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 5,08 kali meningkat menjadi 11,31 kali setelah diberikan sedangkan untuk rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 3157,31 gram meningkat menjadi 3372,31 gram setelah diberikan.

Hasil uji paired sample test dapat dilihat nilai $p\text{ value} = 0,000 (p < 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin jika dilihat dari indikator BAK dan berat badan. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan produksi ASI dilihat dari indikator BAK dan berat badan bayi.

b. Peningkatan Produksi ASI Sebelum dan Sesudah diberikan *Breast Care*

Tabel 1.4 Peningkatan Produksi ASI dilihat dari BAK Bayi dan Berat Badan Bayi Sebelum dan Sesudah diberikan *Breast Care*

Kategori	<i>Breast Care</i>	N	Mean	SD	Sig
BAK Bayi	Sebelum	12	4,62	0,870	0,000
	Sesudah	12	9,92	0,954	
BB Bayi	Sebelum	12	3144,23	354,271	0,000
	Sesudah	12	3240,38	370,346	

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui bahwa pada kelompok *breast care*, rata-rata BAK bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 4,62 kali meningkat menjadi 9,92 kali setelah diberikan sedangkan untuk rata-rata berat badan bayi sebelum dilakukan perlakuan sebesar 3144,23 gram meningkat menjadi 3240,38 gram setelah diberikan.

Hasil uji *paired sample test* dapat dilihat nilai $p\text{ value} = 0,000 (p < 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan *breast care* jika dilihat dari indikator BAK dan berat badan Bayi. Dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan produksi ASI dilihat dari indikator BAK dan berat badan bayi.

c. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas Sesudah diberikan Pijat Oksitosin dan *Breast Care*

Tabel 1.5 Perbedaan Efektivitas Produksi ASI pada Ibu Nifas Sesudah diberikan Pijat Oksitosin dan *Breast Care*

Kategori	Kelompok	N	Mean	SD	Sig
BAK Bayi	Pijat Oksitosin	12	6,23	1,013	0,016
	<i>Breast Care</i>	12	5,25	0,866	
Berat Badan Bayi	Pijat Oksitosin	12	215,00	70,297	0,000
	<i>Breast Care</i>	12	96,15	50,3800	

Berdasarkan tabel 1.5 menunjukkan bahwa nilai selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok pijat oksitosin sebanyak 6,23 kali dan nilai selisih rata-rata BAK Bayi pada kelompok *breast Care* sebesar 5,25 kali. Pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok *breastcare* telah didapatkan nilai *p-value* $0,016 < 0,05$, sedangkan nilai selisih rata-rata BB Bayi pada kelompok pijat oksitosin yaitu 215,00 gram dan nilai rata-rata BB Bayi pada kelompok *breast Care* yaitu 96,15 gram. Pada kelompok pijat oksitosin dan kelompok *breast care* telah didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Hasil untuk masing-masing variabel lebih kecil dari pada $0,05$ yang artinya ada perbedaan rerata dalam pemberian kedua intervensi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* jika dilihat dari hasil bahwa selisih rata-rata BAK Bayi dan berat badan bayi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *breast care*.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Dari hasil pembahasan pada penelitian yang berjudul “*Perbedaan Efektifitas Pemberian Breastcare Dan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas*” pada 24 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Halilulik Kabupaten Belu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian besar responden berumur 20-35 tahun, berpendidikan dasar, dan primipara.
- b. Ada perbedaan yang signifikan pada produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah pijat oksitosin dengan *p-value* $0,000$.

- c. Ada perbedaan yang signifikan pada produksi ASI ibu nifas sebelum dan sesudah *breast care* dengan *p-value* 0,000.
- d. Pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan dengan *breast care* terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas dengan *p-value* 0,000.

2. Saran

Diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dapat dilakukan pengembangan oleh peneliti selanjutnya dengan mengontrol variabel yang memengaruhi produksi ASI ibu seperti psikologi ibu, pola istirahat, dan makanan yang dikonsumsi ibu.

DAFTAR REFERENSI

- Ahn S, Kim J, Cho J. Effects of breast massage on breast pain, breast-milk sodium, and newborn suckling in early postpartum mothers. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(4):451-459.
- Asih, Y. and HJ, R. (2016) *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Pertama*. Jakarta : CV. Trans Info Medika.
- Desak dkk. 2017. The Effect of Breast Acupressure and Oxytocin Massage to Improve the Breast Milk Production in Postpartum Mother. *JMSCR Vol 05, Issue 10*.
- Elly Dwi Wahyuni. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta.
- Enggar dkk. 2020. Analysis the Implementation of Early Mobilization, Breast Care and Oxytocin Massage on Production ASI in Primipara Post Partum Mother in Dongko Health Centre Trenggalek City. *Journal for Quality in Public Health Vol. 3, No. 2*.
- Septiyani E, Jurnal YD, Ali H. Pengaruh Perawatan Payudara terhadap Volume ASI Ibu Pasca Persalinan di Praktek Kebidanan di Puskesmas Andalas, Padang Provinsi Sumatera Barat Indonesia. *Jurnal Riset dan Review Internasional*. 2019; 6 (10): 116-119.
- Febi Sukma dkk. (2017). *Asuhan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Hesti KY, et al (2017). Effect Of Combination Of Breast Care And Oxytocin
- Jernihati Krisniat Harefa, dkk (2019). Influence Breast Care Massage Methods To Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli-Nias. *Journal Of Nursing And Midwifery Vol 2, 1*.
- Kadek dkk. 2017. Effect Of Combination Of Breast Care And Oxytocin Massage On Breast Milk Secretion In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal, Volume 3, Issue 6*.
- Lilis Fatmawati, dkk (2019). The Effect of Breast Care in the Milk Output of Post Partum Mother. *Journals of Ners Community. Vol 10, 02, (169-184)*.
- Miftakhur Rohmah, (2019). Efektivitas Kompres Daun Kubis (*Brassica Oleracea*) terhadap Skala Pembengkakan Payudara pada Ibu Post Partum di PMB Endang Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health | Vol. 2 No. 2 (23 – 30)*.
- Nurdella Artalia Utami (2017). The Effect Of Breast Care Towards The Expenditure Of Asi In Breast Mother. *Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura*.

- Nursalam (2016) Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 4th edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Panglukies dkk, 2017. Effect Of Oxytocin Massage Using Lavender Essential Oil On Prolactin Level And Breast Milk Production In Primiparous Mothers After Caesarean Delivery. Belitung Nursing Journal.
- Putri Rahma Dini, (2017). Pengaruh Hypnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin pada Produksi ASI Postpartum. Semarang : JMSCR, Vol 5i10.19
- Rizki Amalia. 2016. Hubungan Stres dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSIAhmad Yani, Surabaya. Surabaya : Jurnal Ilmiah Kesehatan Volume 9, No.1, Februari 2016 : 12-16.
- Syamsul Hadi, dkk (2020). Systematic Review: Meta Sintesis Untuk Riset Perilaku Organisasional. (e-book). Vivavictory Abadi. <https://www.researchgate.net/publication/340610756>. (diakses 12 Oktober 2020).
- Tri Sunarsih dkk.(2018) Pemberdayaan Masyarakat Melalui Manager Komunitas sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta
- Yuniarti, (2018). Metode breast care meningkatkan volume asi Pada ibu nifas. Jurnal : Buletin Media Informasi Kesehatan. Vol 14. 2 (175).