

## **Pengaruh Pijat Endorphen Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pejeruk**

**G. A Sri Puja Warnis Wijayanti<sup>1(CA)</sup>, Rusmini<sup>2</sup>, Ridawati Sulaeman<sup>3</sup>, Sitti Rosdianah Jafar<sup>5</sup>, Susilawati<sup>6</sup>**

<sup>1(CA)</sup>Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia; [1965ayuwijayanti@gmail.com](mailto:1965ayuwijayanti@gmail.com) (Corresponding Author)  
<sup>2,3,4,5,6</sup>Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

### **ABSTRACT**

Exclusive breastfeeding is a problem faced by several countries including in Indonesia. The reality in the field is that many mothers experience the ineffectiveness of the breastfeeding process because of the lack of milk production and expenditure in the first days so that mothers are reluctant to breastfeed their babies. One way to increase breast milk production is with the endorphin massage method. THE research objective was to knowing the effect of endorphin massage on breast milk production in postpartum mothers in the work area of the Pejeruk Health Center in 2023. The study was conducted in the working area of the Pejeruk puskesmas as the treatment group and the working area of the Ampenan puskesmas as the control group. Quasi-experimental non equivalent control design. The study population amounted to 15 postpartum mothers. The study sample amounted to 15 postpartum mothers with purposive sampling techniques. Dataprocessing using the Wilcoxon test followed by the Mann-Whitney test. The results of the study, all respondents categorized as non-current breastfeeding before the intervention and all categorized as smooth breastfeeding after being given the intervention, both the treatment group and the control group. The result of the mann-Whitney test between the treatment group and the control group was a  $\rho$  value of 1.000 ( $\rho > 0.05$ ) which means there was no significant difference between the treatment group and the control group. The results of this concluded, Endorphin massage and breastfeeding techniques can both increase milk production. It is recommended that mothers can do endorphin massage or breastfeeding techniques to increase milk production.

**Keywords: Massage endorphin; breastfeeding technique; breast milk production**

### **ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif menjadi masalah yang dihadapi beberapa negara termasuk di Indonesia. Kenyataan di lapangan banyak ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui karena sedikitnya produksi dan pengeluaran ASI di hari-hari pertama sehingga ibu enggan menyusui bayinya. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI adalah dengan metode pijat endorphen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat endorphen terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk tahun 2023. Penelitian dilakukan di wilayah kerja puskesmas Pejeruk sebagai kelompok perlakuan dan wilayah kerja puskesmas Ampenan sebagai kelompok kontrol. Desain penelitian Quasi eksperimental non equivalent control design. Populasi penelitian berjumlah 15 ibu nifas. Sampel penelitian berjumlah 15 ibu nifas dengan teknik purposive sampling. Pengolahan data menggunakan tes Wilcoxon dilanjutkan dengan tes Mann-Whitney. Hasil penelitian ini semua responden berkategori ASI tidak lancar sebelum diberikan intervensi dan semua berkategori ASI lancar setelah diberikan intervensi baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Hasil uji mann-Whitney antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah nilai  $\rho$  value 1,000 ( $\rho > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan pijat endorphen dan tehnik menyusui keduanya dapat meningkatkan produksi ASI. Disarankan agar ibu dapat melakukan pijat endorphen atau tehnik menyusui untuk meningkatkan produksi ASI

**Kata Kunci: Pijat Endorphen; Teknik Menyusui; Produksi ASI**

## PENDAHULUAN

ASI eksklusif masih menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi beberapa negara termasuk di Indonesia. Menyusui terhambat oleh produksi ASI itu sendiri. Produksi ASI yang sedikit dan terlambat dapat menyebabkan ASI yang kurang memadai bagi bayi (Triansyah dkk, 2021). Terhambatnya produksi ASI ibu post partum pada hari-hari pertama setelah melahirkan hal ini menjadikan sebagian besar bayi di beri susu formula (Ningsih dkk, 2021). Idealnya, proses menyusui bisa dilakukan segera setelah bayi dilahirkan. Bayi yang lahir cukup bulan mempunyai naluri untuk menyusu 20-30 menit segera setelah dilahirkan. Pada jam-jam awal, bayi relative tenang dan mempunyai kemauan untuk menyusu. Tetapi, kenyataan di lapangan menampilkan tidak sedikit ibu yang mengalami ketidakefektifan proses menyusui karena produksi dan ejsksi ASI yang sedikit di hari-hari pertama sehingga ibu enggan buat menyusui bayinya (Widiastuti dkk, 2015).

Menurut (WHO, 2018) cakupan ASI eksklusif bayi di seluruh dunia sebesar 41%, sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 70% (Kumalasari & Mustikarani, 2022). Di Indonesia sendiri cakupan bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif tahun 2021 yaitu sebesar 69.7%. Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia kurang dari 6 bulan dari 10 kabupaten/kota di NTB terendah adalah kota Mataram 51,5%. Kota Mataram menjadi wilayah yang memiliki kesenjangan tertinggi dari angka capaian ASI eksklusif NTB (Dikes NTB,2021)

Kondisi psikologis ibu sehabis melahirkan sering mengalami gangguan, yang akan mempengaruhi produksi ASI. Hal ini bisa terjadi karena adanya masa pergantian menjadi orang tua, kecemasan saat post partum yang dirasakan bisa menjadi salah satu faktor mempengaruhi produksi ASI (Kamariyah, 2014). Adapun upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan ASI secara farmakologi berupa metoklopramid, domperidon dan Chlorpromazin sedangkan secara non farmakologinya yaitu pijat oksitosin, pijat akupresur, pijat endorprin, kompres hangat, perawatan payudara dan teknik marmet (Putri & Utami, 2020)

Pijat endorphin adalah sebuah Teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Awal mula dikembangkan oleh constance palinsky yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Pijat ini umumnya diterapkan pada ibu bersalin. Studi membuktikan bahwa metode ini meningkatkan kadar hormone enorphin (memberikan rasa tenang dan nyaman) dan hormone oksitosin. Sehingga bila ibu nifas diberikan pijat endorphin maka akan memberikan rasa tenang dan nyaman selama masa laktasi (Kuswandi, 2011). Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pejeruk tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi experimental* dengan rancangan *non equivalent control design*, yaitu rancangan ini mempunyai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah ibu nifas yang berjumlah 15 responden kelompok perlakuan dan 15 responden kelompok kontrol, Penelitian dilakukan di wilayah kerja puskesmas Pejeruk sebagai kelompok perlakuan

dan wilayah kerja puskesmas Ampenan sebagai kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan pijat endorphan pada hari ke-3 sampai hari ke-5 dan kelompok kontrol di ajarkan tehnik menyusui. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang di buat oleh peneliti sendiri. Pengumpulan data kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan intervensi diperoleh dengan wawancara menggunakan kuisioner kelancaran ASI. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji Non Parametric yaitu uji *Wilcoxon Singed Rank Test* selanjutnya setelah itu dilakukan uji untuk mengetahui perbedaan dari dua sampel yang independen dengan menggunakan uji *mann-whitney*

## HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden penelitian

No	Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%
1	<b>Usia</b>				
	< 20 tahun (berisiko)	0	0	1	6,66
	20-35 tahun (tidak berisiko)	13	86,67	10	66,67
	>35 tahun (berisiko)	2	13,33	4	26,67
2	<b>Pendidikan</b>				
	Pendidikan Dasar (SD/SMP)	5	33,33	6	40,00
	Pendidikan Menengah (SMA)	6	40,00	8	53,33
	Pendidikan Tinggi (D3/S1/S2)	4	26,67	1	6,67
3	<b>Pekerjaan</b>				
	Bekerja	7	46,67	5	33,33
	Tidak Bekerja	8	53,33	10	66,67
4	<b>Paritas</b>				
	Primipara	6	40,00	4	26,67
	Multipara	9	60,00	11	73,33
	Grandemultipara	0	0	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar dalam rentang tidak berisiko (20-35), sebagian besar berpendidikan menengah (SMA/SMK/MA), tidak bekerja serta mayoritas multi paritas.

Tabel 2 Distribusi Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Pijat Endorphan pada Kelompok Perlakuan dan Tehnik Menyusui pada Kelompok Kontrol, Juni 2023 (n=15)

No	Kategori produksi ASI	Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%
1	Tidak Lancar	15	100	15	100
2	Lancar	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa produksi ASI responden sebelum diberikan intervensi seluruhnya dikategorikan tidak lancar yaitu 15 responden (100,00%) pada kelompok perlakuan dan 15 responden (100,00%) pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Distribusi Produksi ASI pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Pijat Endorphin pada Kelompok Perlakuan dan Tehnik Menyusui pada Kelompok Kontrol, Juni 2023 (n=15)

No	Kategori produksi ASI	Perlakuan		Kontrol	
		n	%	n	%
1	Tidak Lancar	0	0	0	0
2	Lancar	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa produksi ASI responden setelah diberikan intervensi seluruhnya dikategorikan lancar yaitu 15 responden (100%) pada kelompok perlakuan dan 15 responden (100%) pada kelompok kontrol.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Pijat Endorphin pada Kelompok Perlakuan terhadap produksi ASI pada Ibu Nifas, Juni 2023 (n=15)

	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum	$\rho$ Value
<i>Pretest</i>	15	1.47	1.125	0	3	0.000
<i>Posttest</i>	15	8.27	0.961	6	9	

Berdasarkan perhitungan SPSS yang tertera pada tabel 11 di atas nilai  $\rho$  adalah  $(0.000) < \alpha (0,05)$  yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang artinya ada pengaruh pijat endorphin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 5 Analisis Pengaruh Tehnik Menyusui pada Kelompok Kontrol terhadap produksi ASI pada Ibu Nifas, Juni 2023 (n=15)

	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum	$\rho$ Value
<i>Pretest</i>	15	1.47	1.060	0	3	0.000
<i>Posttest</i>	15	7.47	1.187	5	9	

Berdasarkan perhitungan SPSS yang tertera pada tabel 5 di atas nilai  $\rho$  adalah  $(0.000) < \alpha (0,05)$  yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang artinya ada pengaruh tehnik menyusui terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Tabel 6 Perbedaan Produksi ASI pada Kelompok Perlakuan yang Diberikan Intervensi Pijat Endorphin dengan Kelompok Kontrol yang Diberikan Intervensi Tehnik Menyusui pada Ibu Nifas, Juni 2023 (n=15)

	n	Mean rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kelompok perlakuan	15	15.50	232.50	1.000
Kelompok kontrol	15	15.50	232.50	

Berdasarkan perhitungan SPSS yang tertera pada tabel 6 di atas nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah (1.000) > (0,05) yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi pijat endorphin dengan kelompok kontrol yang diberikan intervensi tehnik menyusui terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *Willcoxon Sign Rank Test* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre test dan post test* dengan nilai  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang mempunyai arti bahwa ada pengaruh pijat endorphin terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Alza & Nurhidayat (2020), bahwa jumlah subjek yang memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh endorphin massage terhadap produksi ASI. Sejalan juga dengan penelitian Widyaastuti dkk (2021), bahwa ada pengaruh pijat endorphin oleh suami terhadap produksi ASI pada ini nifas di desa Meteseh Boja Kendal dengan  $p$  value 0.000. Sejalan juga dengan hasil penelitian Pratimi dkk (2019) yang melakukan pijat endorphin pada hari ke 3 sampai hari ke 5 pospartum dimana terjadi peningkatan produksi ASI pada kelompok perlakuan dengan  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) dan pada kelompok kontrol dengan  $p=0,259$  ( $p>0,05$ ) yang disimpulkan bahwa masase endorphin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum.

Hal tersebut didukung oleh teori Kuswandi (2011), pijat endorphin adalah suatu metode sentuhan serta pemijatan ringan di daerah leher, punggung, dan lengan yang bertujuan meningkatkan kadar hormon oksitosin dan kadar hormon endorphin yang dapat menormalkan denyut jantung, dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Hal ini dikarenakan, saat di pijat saraf punggung akan merangsang pengeluaran endorphin di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang reflek oksitosin. Ketika diberikan pijat punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang (Magfirah & Idwar, 2021). Hal inipun sejalan dengan hasil penelitian Morhen, dkk (2012) bahwa pijat disekitar punggung terbukti dapat meningkatkan kadar oksitosin dalam darah, dan menurunkan kadar hormone adenokortikotropin (ACTH) sehingga akan menstimulasi produksi endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Rejeki (2019), mengatakan

pengeluaran ASI akan berlangsung baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman. Selain itu juga Rejeki (2019), mengatakan hormon oksitosin merangsang kontraksi mioepitel di sekitar alveoli untuk memeras ASI menuju saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu yang disebut let-down/milk ejection reflex. Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya terkait dengan pijat endorfin pada kelompok perlakuan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa ada pengaruh antara pijat endorfin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan hasil uji *Willcoxon Sign Rank Test* kelompok kontrol menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre test dan post test* dengan nilai  $\rho=0.000$  ( $\rho<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang mempunyai arti bahwa ada pengaruh tehnik menyusui terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Kurniawati (2021), bahwa terdapat hubungan antara tehnik menyusui dengan produksi ASI pada ibu primipara dimana ibu dengan tehnik menyusui yang benar memiliki produksi ASI yang lancar. Teknik menyusui tidak benar, dapat menyebabkan puting susu lecet dan menjadikan ibu enggan menyusui sehingga bayi tersebut jarang menyusui. Enggan menyusui akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada ransangan produksi ASI selanjutnya. Hal ini didukung oleh teori Agustina (2022) bahwa dengan Teknik menyusui yang benar akan mendorong keluarnya ASI secara maksimal sehingga keberhasilan menyusui bisa tercapai. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Tauriska & Umamah (2014) menunjukkan bahwa, ada hubungan antara isapan bayi dengan produksi ASI pada ibu menyusui sejalan juga dengan penelitian Arzakayah (2020) bahwa, ada pengaruh Frekuensi menyusui dan tehnik menyusui terhadap produksi ASI Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan teori tentang tehnik menyusui hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana ada pengaruh tehnik menyusui terhadap produksi ASI pada ibu nifas.

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney U Test didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan hasil produksi post test antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dimana *Asymp. Sig. (2-tailed) = 1.000* ( $\rho>0,05$ ), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan yang diberikan pijat endorfin dengan kelompok kontrol yang diberikan tehnik menyusui. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh dua faktor yaitu produksi dan pengeluaran. Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin sedangkan pengeluaran dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Aryani dkk, 2021). Hormon oksitosin dapat keluar dengan ransangan salah satunya dengan pijat endorfin yaitu pijat disekitar lengan dan punggung hal ini sesuai dengan teori Kuswandi (2011), bahwa pijat endorfin dapat meningkatkan hormon endorfin dan hormon oksitosin yang akan membantu dalam pengeluaran ASI. Sedangkan, produksi prolaktin dipengaruhi oleh hisapan bayi, setiap kali bayi menyusui ransangan dari payudara menimbulkan impuls menuju ke hipotalamus dan selanjutnya ke kelenjar hipofise bagian depan sehingga kelenjar ini mengeluarkan prolaktin. Tiap kali bayi menyusui, jumlah prolaktin meningkat 10x yang berlangsung sampai 1 jam (Aryani dkk, 2021).

Hasil penelitian Alza & Nurhidayat (2020) menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh endorfin massage dengan produksi ASI pada ibu post partum dengan nilai  $\rho 0,001 < \alpha 0,05$ . Hasil penelitian Suwardi dkk (2023) menunjukkan bahwa, ada hubungan tehnik menyusui dengan kelancaran ASI pada ibu menyusui di klinik Dermawati Medan. Hal ini dikarenakan posisi dan perlekatan bayi pada saat menyusui sangat

menentukan kelancaran ASI, apabila posisi dan perlekatan tidak baik maka proses pengeluaran ASI tidak lancar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya bahwa baik pijat endorphan maupun tehnik menyusui pada ibu nifas sama sama berpengaruh terhadap kelancaran ASI. Hal ini bisa terjadi karena baik pijat endorphan maupun tehnik menyusui sama sama bisa mempengaruhi produksi ASI. Pijat endorphan mampu meningkatkan kadar hormon oksitosin yang berperan dalam proses pengeluaran ASI atau proses turunnya susu yang disebut dengan let-down/milik ejection reflex, selain itu pijat endorphan meningkatkan kadar hormon endorphan yang dapat membuat ibu merasa nyaman dimana rasa nyaman ini juga berpengaruh terhadap produksi ASI. Sedangkan tehnik menyusui yang benar berhubungan dengan produksi hormon prolaktin yang di stimulus oleh isapan bayi yang benar serta jumlah frekuensi menyusui, hormon prolaktin ini berperan dalam sekresi ASI dalam payudara ibu.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut: Hasil analisis uji statistic *Wilcoxon Sign Rank Test* terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok perlakuan dengan nilai  $\rho=0,000$ , begitupun pada kelompok kontrol terdapat perbedaan signifikan antara *pre test* dan *post test* dengan nilai  $\rho=0,000$ . Hasil analisis Mann Whitney U Test menunjukkan  $\rho=1,000$  ( $\rho>0,05$ ) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan yang diberikan pijat endorphan dengan kelompok kontrol yang di ajarkan tehnik menyusui.  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang mempunyai arti bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina , N. (2022, Agustus 18). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved From Teknik Menyusui Yang Benar.
- Alza, N., & Nurhidayat. (2020). Pengaruh Pijat Endorphan Massage Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 2, No. 2.
- Arzakiyah, I. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Produksi ASI pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu. *SKRIPSI*.
- Aryani, Y., Alyensi, F., & Fathunikmah. (2021). *Proses Laktasi dan Pijat Oksitosin*. Pekanbaru.
- Dinas Kesehatan NTB. 2022. Persentase Bayi Yang Mendapat IMD Dan Pemberian ASI Eksklusif Di Provinsi NTB. Mataram : Dinas Kesehatan
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi Psikologi Mempengaruhi Produksi Asi Ibu Menyusui Di Bps Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol 7, No 12. Hal 29-36.
- Kumalasari, N. S., & Mustikarani, I. K. (2022). Pengaruh Pijat "BROKEN" Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di Puskesmas Geyer 1. *Seminar Nasional Keperawatan*.
- Kurniawati, S. (2021). Hubungan Teknik Menyusui dengan Produksi ASI pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida* , Vol. 08.



- Kuswandi, L. (2011). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Magfirah, & Idwar. (2021). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol 7, No 3.
- Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). Massage Increases Oxytocin And Reduces Adrenocorticotropin Hormone In Humans. *Alternative Therapies*, Vol. 18, No. 6.
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., indriani, T., & Kholifah, U. N. (2021). Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi Terhadap. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology*.
- Pratimi, B. M., Ernawati, & Saudia, B. E. (2019). Pengaruh Masase endorphin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas bagu. *Jurnal midwifery update*.
- Putri, & Utami. (2020). *Asi dan Menyusui*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta Press.
- Rejeki, P. S. (2019). Fisiologi laktasi. In P. S. Rejeki, *Catatan kami tentan ASI* (pp. 1-19). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Suwardi, S., Marsaulina, I., Harahap, N. R., & Yuliana. (2023). Hubungan Teknik Menyusui dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Derrmawati Medan. *Indonesian Trust Health Jurnal*, Vol. 6, No. 1.
- Tauriska, T. A., & Umamah, F. (2014). Hubungan Antara Isapan Bayi dengan Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya.
- Triansyah, A., & dkk. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mother in the working area of public health center of lawanga of poso district. *elsevier espana*.
- Widyastuti, T., Maharani, K., & Qomariyah. (2021). Pengaruh Dukungan Suami Terkait Pijat Endorphin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.