

PEMBERIAN MASSAGE PAYUDARA UNTUK MEMPERLANCAR PENGELUARAN ASI

Mutia Dafi Rolaeli¹, Ellyzabeth Sukmawati², Yuli Sya'baniah Khomsah³, Norif Didik Nur Imanah⁴

^{1,2,3,4} STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: mutitia167@gmail.com

Artikel Diterima : 27 Mei 2024, Direvisi : 19 Juni 2024, Diterbitkan : 30 Juni 2024

Abstrak

ASI merupakan makanan yang paling ideal dan memiliki kandungan nutrisi yang lengkap bagi bayi. Produksi ASI dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor lainnya yaitu kurangnya produksi ASI di payudara yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI. Untuk mencegah hal permasalahan ASI yang kurang lancar salah satunya dengan memberikan asuhan komplementer berupa massage payudara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian massage payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan studi kasus dengan sumber data dan jenis data menggunakan data primer yang didapat dari wawancara, pemeriksaan, dan pengamatan serta data sekunder yang didapatkan dari sumber yang relevan. Teknik pelaksanaan dilakukan pada Ny. T dengan pemberian massage payudara dengan durasi selama kurang lebih 20 menit dalam sehari dan melakukan evaluasi setelah pemberian dengan hasil diketahui terdapat pengaruh pemberian massage payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI.

Kata kunci: ASI, Memperlancar ASI, Massage payudara.

Abstract

Breast milk is the most ideal food and has complete nutritional content for babies. Breast milk production is influenced by direct and indirect factors. One other factor is the lack of milk production in the breasts which causes low breastfeeding. To prevent the problem of breast milk not being smooth, one way is to provide complementary care in the form of breast massage. This research aims to determine the effect of giving breast massage to facilitate breast milk production. This research is qualitative research with case studies with data sources and data types using primary data obtained from interviews, examinations and observations as well as secondary data obtained from relevant sources. The implementation technique was carried out by Mrs. T by giving breast massage for a duration of approximately 20 minutes a day and conducting an evaluation after administration with the results showing that there is an effect of giving breast massage to facilitate the release of breast milk.

Keywords: *breast milk, facilitating breast milk, breast massage.*

LATAR BELAKANG

ASI merupakan makanan yang paling ideal dan memiliki kandungan nutrisi yang lengkap bagi bayi (Astutik, 2019). WHO dan UNICEF merekomendasikan bayi baru lahir dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD) dalam satu jam pertama setelah lahir dan dilanjutkan dengan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan, karena ASI sudah memenuhi 100% kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya (WHO, 2023). Selanjutnya bayi tetap diberi ASI dengan diberi makanan tambahan atau makanan pendamping ASI (MP-ASI) hingga usia 2 tahun. Di Indonesia persentase bayi usia 0-5 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif adalah sebesar 72,04% dari target indikator ASI eksklusif sebesar 80 persen di tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2022).

Produksi ASI sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Supply ASI dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung yang memengaruhi produksi ASI. Faktor langsung yang memengaruhi produksi ASI yaitu perilaku menyusui (waktu inisiasi menyusui, frekuensi, durasi, perilaku menyusui bayi, dan menyusui di malam hari), faktor psikologis ibu (persepsi, kepribadian, sikap, pengetahuan tentang menyusui) dan faktor fisiologis maternal (status kesehatan, nutrisi, intake cairan, medikasi, usia, penggunaan

rokok dan kontrasepsi oral). Sedangkan faktor tidak langsung yang memengaruhi produksi ASI yaitu keterbatasan waktu ibu, faktor sosiokultural, faktor kenyamanan ibu, dan faktor bayi. Selain itu, faktor genetik dan hormonal juga berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI (Golan, Y., & Assaraf, 2020).

Selain itu faktor yang lainnya yaitu kurangnya produksi ASI di payudara yang menyebabkan rendahnya pemberian ASI. Keluarnya ASI merupakan suatu proses yang sangat rumit berkaitan dengan adanya stimulasi mekanik, syaraf dan berbagai kelenjar endokrin penghasil hormon memberikan dampak pengeluaran oksitosin di samping di pengaruhi oleh reflek menghisap bayi dipengaruhi juga oleh ligan yang terdapat di sistem duktus, jika duktus memuai atau melunak maka secara reflek hipofisis mengeluarkan oksitosin yang memicu terperasnya ASI dari alveoli sehingga perlu usaha membantu pengeluaran ASI pada ibu setelah melahirkan (Farradita & Elizar, 2022). Hormon proklatin dan oksitosin menjadi faktor utama yang dapat melancarkan hal tersebut (Nilawati, I., & Rismayani, 2020). Hormon oksitosin dan proklatin akan optimal apabila bagian puting susu dan sekitarnya di berikan pijatan, dapat di lakukan secara mandiri atau melalui

pijatan mulut bayi, hal ini selain menambah produksi ASI juga memberi rasa rileks, dan menurunkan rasa nyeri ibu menyusui (Marifah, A., & Suryantini, 2021).

Metode pemijatan yang dapat dilakukan untuk memperlancar ASI diantaranya adalah pijat oksitosin, oketani, marmet, BOM (breastcare, oksitosin dan marmet), SPEOS (stimulasi pijat endorphen, oksitosin dan sugesti), Arugaan, dan berbagai pemijatan pada titik-titik akupresur (Kartini & Kusumadewi, 2023). Salah satu cara yang dianjurkan untuk melancarkan ASI dan relatif lebih aman dilakukan adalah pemijatan atau massage payudara. Cara ini bisa dilakukan sendiri dihadapan cermin atau bisa juga dilakukan oleh suami. Terpenting adalah melakukan teknik dengan benar sehingga tujuan utama dari memijat payudara bisa didapatkan (Farradita & Elizar, 2022).

Massage payudara bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI dengan menjaga payudara senantiasa bersih dan puting susu yang terawat. Perawatan payudara dapat dilakukan dengan melakukan massage pada payudara. Massage payudara dan stimulasi puting susu dapat merangsang hormon oksitosin dari hipotalamus posterior

sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI (Astutik, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Febriyanthi, 2021) dengan metode kuantitatif menyatakan bahwa massage payudara dapat meningkatkan produksi ASI dimana 29 orang responden atau 72,5% responden melakukan massage payudara maka produksi ASI nya meningkat, dan yang 6 orang lagi atau 15% melakukan massage payudara maka produksi ASI nya tidak meningkat, hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara massage payudara dengan produksi ASI. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Damanik, 2020) bahwa ada hubungan perawatan payudara dengan kelancaran ASI pada ibu nifas. Berbeda dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian massage payudara untuk memperlancar pengeluaran ASI yang dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

KAJIAN TEORITIS

Menurut penelitian (Chiara Giuliani, Patrizia Li Volsi, Elisabetta Brun, Anna Chiambretti, Annalisa Giandalia Laura Tonutti, Paolo Di Bartolo, 2020) menyatakan bahwa ASI merupakan asupan gizi yang terbaik untuk melindungi bayi dari infeksi saluran

pernafasan dan pencernaan, alergi, obesitas serta membentuk perkembangan intelegensia dan emosional. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi. Sedangkan menurut (Sembiring, 2022). ASI Eksklusif merupakan pemberian ASI yang tidak disertai dengan pemberian suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Pemberian ASI Eksklusif dilakukan selama 6 bulan pertama, setelah masa tersebut ASI tidak mampu memenuhi kebutuhan mineral sehingga harus disertai dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP ASI).

Menurut air susu ibu memiliki berbagai manfaat yang mampu menopang pertumbuhan dan perkembangan bayi, hal ini didukung oleh kandungan nutrisi ASI, antara lain makronutrien berupa air, protein, lemak, karbohidrat, dan karnitin. Mikronutrien berupa vitamin K, vitamin D, vitamin E, vitamin A, vitamin larut dalam air. Air susu ibu juga memiliki mineral dan komponen bioaktif berupa sel hidup, antibodi, sitokin, faktor pertumbuhan, oligosakarida, dan hormon) (The, Hasan, & Saputra, 2023). Air susu ibu juga mengandung berbagai enzim tertentu yang berfungsi sebagai zat penyerap di usus, sedangkan susu formula tidak

mengandung enzim tersebut sehingga penyerapan makanan sepenuhnya bergantung pada enzim yang terdapat pada usus bayi (Handiani, D., & Anggraeni, 2020)

Proses menyusui melibatkan hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam pemancaran ASI. Selain hormon, terdapat reflek penting yang mendukung proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek let-down. Pada saat bayi menyusu, terdapat syaraf pada payudara yang akan terangsang. Rangsangan tersebut akan dibawa oleh serabut aferen ke hipotalamus dan akan menstimulasi hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon ini akan merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI. Hal ini dinamakan dengan reflek prolaktin. Jumlah hormon prolaktin yang dihasilkan dan jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi yang terdiri dari frekuensi, intensitas, serta lama bayi saat menyusui. Pada saat yang bersamaan, ketika bayi menyusu maka kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini akan merangsang otot polos yang terdapat di sekitar payudara (alveoli dan duktus) dan akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang sudah

terproduksi. Proses ini disebut dengan reflek let-down (Murdiningsih, 2020).

Massage payudara merupakan salah satu asuhan komplementer yang bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI. Tujuan perawatan untuk memperlancar produksi ASI dengan merangsang kelenjar-kelenjar air susu melalui pemijatan, mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara, melenturkan dan menguatkan puting (Damanik, 2020). Payudara Massage dapat dilakukan dengan memberikan rangsangan pada hormon oksitosin, melalui sentuhan pijat pada puting payudara dan sekitarnya, dan dapat meningkatkan tingkat produksi ASI ibu (Nilawati, I., & Rismayani, 2020).

Menurut (Saleh & Hamzah, 2023) langkah-langkah teknik payudara massage yang baik dan benar yaitu membersihkan tangan, meletakkan tangan yang telah di bersihkan pada payudara bagian bawah sebelah kiri, dan melakukan penekanan pada bagian atas, kedua tangan di gerakkan perlahan dan lembut secara berlawanan, selanjutnya meletakkan kedua telapak tangan, pada bagian depan payudara dan di gerakkan ke atas dan ke bawah secara berlawanan, berulang hingga 20 kali, melakukan gerakan melingkar pada bagian

puting payudara hingga 15-20 kali, melakukan pengurutan dari arah bawah payudara hingga mengerucut ke bagian puting, memelintir puting payudara menggunakan ibu jari dan telunjuk, dapat dilakukan beberapa kali. Sedangkan menurut (Mufdlilah, 2019) terdapat beberapa teknik atau variasi yang dapat dilakukan sebagai teknik payudara massage yaitu pengurutan, dengan cara menempatkan kedua telapak tangan pada bagian atas payudara, mengurut dilakukan dengan gerakan ke arah atas dan ke samping, selanjutnya dilakukan secara melintang dan dilepas perlahan. Pengurutan dengan cara di mana dari kedua telapak tangan, salah satunya menopang payudara, dan satu lainnya mengurut dari pangkal hingga puting. Pengurutan dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi air hangat untuk merangsang, kemudian di ganti dengan air dingin dan air hangat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. T P2A0 yang bertempat tinggal di Kecamatan Adipala dengan keluhan pengeluaran ASI tidak lancar. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan

data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan massage payudara yang dilakukan selama ± 20 menit dan melakukan evaluasi pengeluaran ASI setelah pemberian massage payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Kelancaran pengeluaran ASI ibu nifas pasca pemberian massage payudara

Pemberian massage payudara	Pengeluaran ASI
Sebelum	Sedikit
Setelah	Lancar

Hasil studi kasus yang sudah dilakukan pada saat kunjungan nifas pertama yaitu 6 jam post partum, didapatkan bahwa produksi dan pengeluaran ASI Ny. T sangat sedikit, payudara terasa lembek, dan bayinya mudah rewel karena merasa haus dan lapar yang diakibatkan kurang terpenuhinya kebutuhan ASI kepada bayi. Saat awal setelah melahirkan, ibu nifas sering kali mengalami kelelahan pasca bersalin. Kelelahan yang terjadi dapat mengurangi stimulasi pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat penting untuk

kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Pada saat hal itu terjadi maka produksi dan pengeluaran ASI menjadi sedikit atau bahkan tidak keluar (Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Saleh & Hamzah, 2023) menyatakan bahwa kelancaran produksi ASI dipengaruhi oleh faktor bayi dan faktor ibu. Adapun faktor bayi diantaranya adalah kemampuan bayi untuk menghisap. Kemampuan menghisap bayi (reflek menghisap) yang kurang berdampak terhadap produksi hormon prolaktin dan oksitosin yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Sedangkan faktor ibu meliputi nutrisi, stress dan kondisi fisik seperti kelelahan, umur ibu, umur kehamilan saat melahirkan, paritas, rangsang otot dada, faktor psikologis, sosial budaya, dan persepsi tentang menyusui, kurangnya informasi tentang menyusui, kondisi payudara dan puting.

Pengeluaran ASI yang tidak lancar ini dapat diatasi dengan teknik komplementer berupa massage payudara pada Ny. T yang dilakukan pada kunjungan nifas pertama dan kedua. Pada pemberian pertama didapatkan ASI keluar lebih lancar dibandingkan sebelum diberikan massage payudara. Hasil penelitian yang dilakukan (Indrayani & Anggita, 2019) menunjukkan bahwa

produksi ASI pada kelompok kontrol sebelum dilakukan pijat payudara terbesar pada kategori kurang sebanyak 60% dan setelah dilakukan pijat payudara terbesar pada kategori kurang sebanyak 70%, pada penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pijat payudara terhadap produksi ASI. Perawatan yang efektif untuk memperbanyak produksi ASI dengan melakukan perawatan payudara atau breastcare dengan menjaga kebersihan dan massage (memijat) payudara, senam payudara dan pijat oksitosin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Safari, F. R. N., Sinaga, E. B., & Purba, 2023) menyatakan bahwa upaya untuk membantu kelancaran pengeluaran ASI pada masa awal menyusui yang dapat dilakukan di antaranya ialah breast care/massage payudara, pijat oksitosin, dan teknik marmet.

Menurut (Kartini & Kusumadewi, 2023) massage payudara terbukti meningkatkan hormone prolactin dan oksitosin yang penting dalam produksi dan sekresi ASI. Refleks prolactin secara alami dipengaruhi oleh hisapan bayi yang akan menstimulasi reseptor puting susu dan payudara ibu, yang kemudian stimulasi ini akan dibawa oleh ujung saraf sensori ke hipotalamus melalui spinal cord untuk

menstimulasi kelenjar pituitary anterior untuk mensekresi prolaktin dan menstimulasi alveoli untuk memproduksi ASI. Sedangkan refleks oksitosin atau let-down reflex secara alami dipengaruhi oleh hisapan bayi yang akan diteruskan ke pituitary posterior (neurohipofisis) untuk mensekresi oksitosin sehingga memunculkan kontraksi sel myoepitel di dinding alveolar dan sel mammary sehingga ASI akan mengalir melalui ductus lactiferous.

Pada kunjungan nifas kedua yaitu 6 hari post partum, produksi dan pengeluaran ASI sudah lebih banyak dan lancar dibandingkan pada saat kunjungan nifas pertama. Payudara terlihat lebih kencang, pengeluaran ASI banyak dan bayi tidak mudah rewel serta menyusui dengan kuat. Ny. T mengatakan bahwa ASI nya sangat deras bahkan tidak jarang sampai menetes dengan sendirinya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Indrayani & Anggita, 2019) yang diketahui bahwa setelah diberikan massage pengeluaran ASI meningkat sehingga bayi tampak puas, tenang dan mengantuk, payudara ibu terasa kosong dan lunak setelah menyusui. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian (Febriyanthi, 2021) bahwa massage payudara dapat meningkatkan produksi ASI dimana 29 orang responden atau 72,5 % responden melakukan massage

payudara maka produksi ASI nya meningkat, dan yang 6 orang lagi atau 15 % melakukan massage payudara maka produksi ASI nya tidak meningkat. Dan yang tidak melakukan massage payudara 1 orang atau 2,5 % maka produksi ASI nya meningkat, dan yang 4 orang lagi atau 10 % tidak melakukan massage payudara maka produksi ASI nya tidak meningkat, dari keseluruhan responden yaitu 40 orang responden atau 100 %.

Pada studi kasus ini pemberian massage payudara diberikan selama $\pm$ 20 menit dan dilakukan 1 kali sehari. Berdasarkan teori, pemberian massage payudara dapat dilakukan selama sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore) dengan durasi 10-15 menit atau 30-60 menit selama 3-14 hari efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu postpartum dan menurunkan depresi. Namun pemberian massage payudara dapat disesuaikan dengan keadaan ibu. Apabila ASI masih belum keluar dengan lancar, maka ibu dapat melakukan massage payudara lebih sering (Kartini & Kusumadewi, 2023). Berbeda dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa perawatan payudara hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu 1-2 hari setelah bayi lahir dan dilakukan 2 kali sehari sebelum mandi (Putri & Aristina, 2023).

Pada kasus Ny.T, pemberian massage payudara diketahui efektif untuk memperlancar proses pengeluaran ASI. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa proses menyusui melibatkan hormon prolaktin yang berperan dalam proses produksi ASI dan hormon oksitosin yang berperan dalam pemancaran ASI. Selain hormon, terdapat reflek penting yang mendukung proses menyusui yaitu reflek prolaktin dan reflek let-down. Pada saat bayi menyusu, terdapat syaraf pada payudara yang akan terangsang. Rangsangan tersebut akan dibawa oleh serabut aferen ke hipotalamus dan akan menstimulasi hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin. Hormon ini akan merangsang kelenjar alveoli untuk memproduksi ASI. Hal ini dinamakan dengan reflek prolaktin. Jumlah hormon prolaktin yang dihasilkan dan jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh rangsangan isapan bayi yang terdiri dari frekuensi, intensitas, serta lama bayi saat menyusui. Pada saat yang bersamaan, ketika bayi menyusu maka kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini akan merangsang otot polos yang terdapat di sekitar payudara (alveoli dan duktus) dan akan berkontraksi sehingga akan memeras ASI yang sudah

terproduksi. Proses ini disebut dengan reflek let-down (Murdiningsih, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini yaitu penerapan teknik komplementer massage payudara telah diterapkan pada Ny. T dengan durasi pemberian selama ± 20 menit pada kunjungan pertama dan kunjungan kedua ibu nifas serta didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan teknik marmet, pengeluaran ASI Ny. T sangat sedikit, payudara terasa lembek, dan bayinya mudah rewel. Setelah diberikan massage payudara, pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan pada kunjungan yang kedua atau 6 hari post partum terlihat bahwa produksi dan pengeluaran ASI sudah lebih banyak dan lancar, payudara lebih kencang, dan bayi tidak mudah rewel sehingga dapat diketahui bahwa massage payudara mampu membantu melancarkan proses produksi dan pengeluaran ASI. Kesimpulan penelitian ini yaitu massage payudara berpengaruh terhadap kelancaran proses pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penerapan asuhan komplementer massage payudara dapat membantu untuk memperlancar proses pemberian ASI dengan cara yang relatif aman, mudah, dan hemat bagi ibu menyusui sehingga diharapkan dapat meningkatkan capaian ASI Eksklusif terutama di Indonesia.

DAFTAR REFERENSI

- Astutik, R. Y. (2019). PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PENGELUARAN AIR SUSU IBU DI WILAYAH PUSKESMAS ADAN-ADAN. *STIKES Karya Husada Kediri*, .
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2022*.
- Chiara Giuliani, Patrizia Li Volsi, Elisabetta Brun, Anna Chiambretti, Annalisa Giandalia Laura Tonutti, Paolo Di Bartolo, A. N. (2020). Breastfeeding during the COVID-19 pandemic: Suggestions on behalf of woman study group of AMD. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 165, 108239.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Perawatan Payudara Dengan Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 13–22.
<https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.959>
- Destri, U., Sarkiah, S., & Friscila, I. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Normal: Literatur Review. . *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(1),
<https://doi.org/10.33859/psmumns.v3i1.813>.
- Farradita, & Elizar. (2022). *Masase*

- Payudara Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Produksi Asi.* (2), 9–13.
Retrieved from
<http://journal.umuslim.ac.id/index.php/jka/article/view/1459/1223>
- Febriyanthi, Z. A. (2021). HUBUNGAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS SIBUHUAN TAHUN 2020. *Jurnal Kedokteran STM, IV(Ii)*, 121–128.
- Golan, Y., & Assaraf, Y. G. (2020). *Genetic and Physiological Factors Affecting Human Milk Production and Composition. Nutrients.* 12(5).
- Handiani, D., & Anggraeni, D. (2020). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(2).
- Indrayani, T., & Anggita, P. H. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 65–73.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.30>
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). *Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum (Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers).* 12(1), 2721–8007.
- Marifah, A., & Suryantini, N. P. (2021). Efektifitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 131–138.
- Mufdlilah. (2019). *Buku Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui Pada Program Asi Eksklusif. Kementerian Kesehatan Indonesia.*
- Murdiningsih, & R. (2020). Effect of the Marmet Technique towards the smoothness of breast milk Expression for the mother post partum in BPM Palembang City. *International Conference On Health, Social, Sciences, and Technology*, 1(1), 100–105.
- Nilawati, I., & Rismayani, R. (2020). Pijat oksitosin dan massase payudara sebagai solusi peningkatan pengeluaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 117–125.
- Putri, M. A., & Aristina, N. E. (2023). Perawatan Payudara pada Ibu Nifas dengan Kejadian Bendungan ASI. *Jurnal Kebidanan*, 02(02), 2963–1343.

Retrieved from

<https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO>

Safari, F. R. N., Sinaga, E. B., & Purba, K.

(2023). Pengaruh Teknik Marmet Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di UPTD Puskesmas Sidodadi.

Jurnal Kesehatan, 12(1), 112–118.

Saleh, S. N. H., & Hamzah, S. R. (2023).

Pelatihan payudara massage bagi ibu post partum. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2091–2097.

Sembiring, T. (2022). ASI Eksklusif.

Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.

The, F., Hasan, M., & Saputra, S. D. (2023).

Edukasi Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Puskesmas Gambesi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 208.

<https://doi.org/10.26714/jsm.5.2.2023.208-213>

WHO. (2023). *Breastfeeding*.

<https://www.who.int/healthtopics/breastfeeding#tab>.