

Pengaruh Pijat Laktasi dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di PMB S Pasir Pengaraian

Siti Nurkhasanah⁽¹⁾, Romy Wahyuni⁽²⁾, Masdi Janiarli⁽³⁾

⁽¹⁾Program Studi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian.

*email: nurhasanahzhuhri@gmail.com / sitinurkhasanah@upp.ac.id

⁽²⁾Program Studi Diploma III Kebidanan /Fakultas, Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian
email: romywahyuni@upp.ac.id

⁽³⁾Program Studi Sarjana Kebidanan /Fakultas, Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian
email: masdijaniarli@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

ASI (Air Susu Ibu) mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu post partum di PMB S Pasir Pengaraian Tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode analitik kuantitatif dengan desain penelitian *eksperiment* dengan jumlah sampel 16 orang. Variabel bebas adalah pijat oksitosin dan variabel terikatnya adalah pengeluaran ASI. Analisis data dilakukan dengan uji statistic *T Dependent*. Desain penelitian ini adalah *experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttes without control*. Jumlah sampel 16 orang yang ditentukan dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian tersebut terdapat rata-rata pengeluaran ASI sebelum pijat laktasi dan aromaterapi lavender adalah 5,05 ml dan rata-rata pengeluaran ASI setelah pijat laktasi dan aromaterapi lavender adalah 10,95 ml, hasil uji statistik didapatkan ($P\text{ value}=0,000 <0,05$) ada pengaruh signifikan antara pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap pengeluaran ASI. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap pengeluaran ASI di PMB S Pasir Pengaraian. Diharapkan pijat laktasi dan aromaterapi lavender ini dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi masalah pengeluaran ASI.

Kata Kunci : Pijat Laktasi, Aromaterapi Lavender, Produksi ASI, Ibu Postpartum

ABSTRACT

Breast milk (ASI) contains all the nutrients needed by the baby for the growth and development of the baby. Exclusive breastfeeding is defined as the provision of breast milk without supplementation of food or other drinks except medicine. The purpose of this study was to determine the effect of lactation massage and lavender aromatherapy on breast milk production in postpartum mothers at PMB S Pasir Pengaraian in 2024. The type of research used was a quantitative analytical method with an experimental research design with a sample size of 16 people. The independent variable is oxytocin massage and the dependent variable is breast milk production. Data analysis was carried out using the T Dependent statistical test. The design of this study was experimental with a one group pretest-posttest without control design. The sample size was 16 people determined by the purposive sampling method. The results of the study showed that the average breast milk output before lactation massage and lavender aromatherapy was 5.05 ml and the average breast milk output after lactation massage and lavender aromatherapy was 10.95 ml, the results of the statistical test obtained ($P\text{ value} = 0.000 <0.05$) there was a significant effect between lactation massage and lavender aromatherapy on breast milk output. The conclusion of this study shows the effect of lactation massage and lavender aromatherapy on breast milk output at PMB S Pasir Pengaraian. It is hoped that lactation massage and lavender aromatherapy can be used as non-pharmacological therapy in overcoming breast milk output problems.

Keywords: Lactation Massage, Lavender Aromatherapy, Breast Milk Production, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pemberian ASI eksklusif didefinisikan sebagai pemberian ASI tanpa suplementasi makanan maupun minuman lain kecuali obat. Setelah 6 bulan ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan mineral seperti zat besi, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut harus diberikan MP ASI (makanan pendamping ASI) yang kaya zat besi. Bayi prematur, bayi dengan berat lahir rendah, dan bayi yang memiliki kelainan hematologi tidak memiliki cadangan besi adekuat pada saat lahir umumnya membutuhkan suplementasi besi sebelum usia 6 bulan, yang dapat diberikan bersama dengan ASI eksklusif. Pemberian ASI eksklusif juga dapat menurunkan resiko stunting dan obesitas pada anak (Mufdillah, 2017).

Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu untuk buah hatinya, dikarenakan Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua zat gizi pembangun dan persediaan energi yang diperlukan. ASI tidak memberatkan kerja fungsi sistem pencernaan dan ginjal yang belum berfungsi baik pada bayi yang baru lahir, serta menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimum. Selain itu, ASI memiliki berbagai zat anti infeksi, mengurangi kejadian eksim atopik, mencegah terjadinya diare dan dengan menyusui dapat menjarakkan kehamilan secara alami. Proses menyusui memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayinya dan mempercepat pengembalian besarnya rahim seperti sebelum hamil (Solihin Pudjiadi, 2005).

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif selanjutnya adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ibu akan mengalami rasa tidak nyaman di seluruh tubuh, stress dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon Oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat laktasi (Ummah, 2014).

Pijat laktasi adalah pijat di sepanjang tulang belakang (*vertebre*) sampai tulang costae kelima dan keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya (Biancuzzo dan Afiani, 2016). Sedangkan menurut Mulyani (2014), Pijat laktasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki *mood*.

Melalui pemijatan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan otot-otot halus disekitar kelenjar payudara mengerut sehingga ASI keluar. Dengan pijat laktasi ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress (Wulandari, 2014). Pijat laktasi efektif di lakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua postpartum, karena pada dua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak (Hartiningtiyaswati, 2015). Manfaat pijat laktasi yaitu untuk merangsang oksitosin, meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara, mengurangi bengkak, merangsang pelepasan hormon oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit, dan menambah pengisian ASI ke payudara (Latifah, 2015 dalam Rahayuningsih T., 2020). Pijat laktasi bisa dilakukan kapanpun ibu mau selama 15-20 menit sebelum mulai menyusui.

Aromaterapi lavender merupakan tindakan terapeutik yang bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu menyusui. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Aroma yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan

menghasilkan perasaan sejahtera. Enkefalin sama halnya dengan endorfin, yaitu zat kimiawi endogen (diproduksi oleh tubuh) yang berstruktur serupa dengan opioid. Enkefalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik (neuron yang menyekresi bahan transmitter) dan hambatan post sinaptik (tempat transmitter bekerja) di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi oleh enkefalin yaitu penghambatan substansi P sehingga nyeri tidak atau berkurang diteruskan menuju otak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dari tahapan persiapan, desain penelitian, permohonan izin hingga pengumpulan data. Tahapan persiapan dimulai dengan izin penelitian yang merupakan prioritas guna membantu memperlancar penelitian, kemudian mengobservasi pendahuluan yang bertujuan menemukan data-data awal, kemudian dilakukan identifikasi masalah pokok yang dijadikan fokus permasalahan, sehingga dapat dilakukan desain penelitian yang cocok. Tahap proses pengumpulan data dilakukan melalui orientasi dan eksplorasi dengan mempelajari dokumen, dan melakukan analisis data menggunakan program komputerisasi (SPSS), dan analisis Bivariat menggunakan *Dependent sampel T-Test* dengan syarat data terdistribusi normal atau Uji *Wilcoxon* apabila data tidak terdistribusi normal.

HASIL

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 16 responden dengan diberikan perlakuan pemberian pijat laktasi dan aromaterapi lavender. Sebelum diberikan perlakuan, responden diukur produksi ASI nya, kemudian setelah diberikan perlakuan juga diukur produksi ASI nya.

Data yang digunakan sebagai parameter penelitian ini adalah produksi ASI ibu post partum, sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

4.1 Analisis Univariat

- a. Rata-rata produksi ASI Sebelum Dilakukan Pijat Laktasi dan Aromaterapi lavender

Tabel 4.1. Rata-rata Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi dan Aromaterapi Lavender

Produksi ASI	Mean	SD	Min-Max
Sebelum Perlakuan	5,05	0,759	4-6
Sesudah Perlakuan	10,95	0,759	10-12

Hasil analisis didapatkan rata-rata volume ASI sebelum dilakukan pijat laktasi dan aromaterapi lavender adalah 5,05 ml dengan standar deviasi 0,759. Volume ASI paling tinggi adalah 6 ml dan volume ASI paling rendah adalah 4 ml. sedangkan rata-rata volume ASI setelah dilakukan pijat laktasi dan pemberian aromaterapi lavender adalah 10,95 ml dengan standar deviasi 0,759. Volume ASI paling tinggi adalah 12 ml dan volume ASI paling rendah adalah 10 ml.

4.2 Analisis Bivariat

Berikut ini adalah bentuk penyajian dan inteprestasi dari uji statistic *t-dependen (pre-test dan post-test)* pemberian pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di PMB S Pasir Pengaraian.

Tabel 4.3. Uji T-Dependent Pijat Laktasi dan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI

Variabel	Mean	SD	N	P Value
Pre Test dan Post Test	5,9	0,788	16	0,000

Berdasarkan hasil bivariat *T-Dependent*, didapatkan selisih rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat laktasi dan aromaterapi lavender sebesar 5,9 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,788. Nilai *p value* sebesar 0,000 menunjukkan adanya pengaruh signifikan pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap produksi ASI.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 sampel didapatkan data bahwa pengeluaran ASI setelah pijat laktasi dan aromaterapi lavender lebih tinggi sebelum dilakukan pijat laktasi dan aromaterapi lavender. Rata-rata pengeluaran ASI pada ibu Post Partum di PMB S Pasir Pengaraian sebelum dilakukan pijat dan aromaterapi sebesar 5,05 ml, sementara itu rata-rata pengeluaran ASI setelah pijat dan aromaterapi naik menjadi 10,95 cc. Dari nilai tersebut didapatkan bahwa rata-rata pengeluaran ASI pada 16 sampel sebesar 5,9 cc.

Dari hasil penelitian yang merupakan keadaan nyata bahwa ada pengaruh pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di PMB S Pasir Pengaraian. Data menunjukkan setelah pijat laktasi pengeluaran ASI meningkat dengan nilai *p value* = 0,000. Hal menunjukkan nilai $p < 0,005$, yang berarti hipotesa diterima, yakni terdapat pengaruh pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum di PMB S Pasir Pengaraian.

Menyusui merupakan hal yang sangat penting bagi seorang ibu untuk buah hatinya, dikarenakan Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang ideal untuk bayi terutama pada bulan-bulan pertama kehidupannya. ASI mengandung semua zat gizi pembangun dan persediaan energi yang diperlukan. ASI tidak membebankan kerja fungsi sistem pencernaan dan ginjal yang belum berfungsi baik pada bayi yang baru lahir, serta menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimum. Selain itu, ASI memiliki berbagai zat anti infeksi, mengurangi kejadian eksim atopik, mencegah terjadinya diare dan dengan menyusui dapat menjarakkan kehamilan secara alami. Proses menyusui memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayinya dan mempercepat pengembalian besarnya rahim seperti sebelum hamil (Solihin Pudjiadi, 2005).

Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif selanjutnya adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ibu akan mengalami rasa tidak nyaman di seluruh tubuh, stress dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin (Nurkhasanah, 2023). Hormon Oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi (Dinkes DIY, 2015). Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat laktasi (Ummah, 2014).

Pijat laktasi adalah pijat di sepanjang tulang belakang (vertebre) sampai tulang costae kelima dan keenam. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang 3 dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya (Biancuzzo dan Afiani, 2016). Sedangkan menurut Mulyani (2014), Pijat laktasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood.

Pijat laktasi dan aromaterapi lavender dapat memicu terjadinya *Let-down reflex* (LDR), *let-down reflex* adalah refleksi keluarnya ASI dari payudara. Refleksi ini terjadi ketika saraf dalam payudara terstimulasi (baik oleh hisapan bayi maupun pompa ASI) dan memberi sinyal untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Tanda paling jelas terjadinya LDR adalah perubahan pola hisapan bayi, dari hisapan cepat dangkal ke hisapan lambat dalam yang berirama. Hisapan lambat dalam ini adalah hisapan yang sesungguhnya, dalam arti bayi sedang menyusui secara aktif (Mufdillah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Pengaruh Pijat laktasi Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum diperoleh hasil uji statistik dengan $p\text{ value} = 0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI (Sulaeman et al., 2019).

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah Pengaruh Pijat laktasi terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Ruang Nifas Rumah Sakit Umum Daerah Prof Aloei Saboe Kota Gorontalo diperoleh hasil uji statistik $p\text{ value} = 0,01$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI (Martha, 2019).

Menurut asumsi peneliti pijat laktasi dan aromaterapi lavender yang dilakukan pada ibu post partum ini merupakan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada ibu untuk meningkatkan volume ASI. Pijatan dan aromaterapi berfungsi untuk meningkatkan oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun keluar dengan sendirinya. Melalui pemijatan tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketengangan dan menghilangkan stress.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pijat laktasi dan aromaterapi lavender terhadap pengeluaran ASI ibu post partum di PMB S dengan ($p\text{ value} = 0.000$).

SARAN

Kepada ibu responden diharapkan dapat menerapkan terapi komplementer pijat laktasi dan aromaterapi lavender untuk melancarkan ASI dan bisa mencapai ASI Eksklusif sampai 6 bulan. Diharapkan nantinya akan ada penelitian lebih lanjut dan dapat mengukur kadar oksitosin dalam darah setelah dilakukan pijat laktasi dan aromaterapi lavender pada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Setiawan, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistika. (2020). *Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di 20 Provinsi*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/25/cakupan-pemberian-asi-eksklusif-di-20-provinsi-ini-masih-di-bawah-nasional>
- Bobak, IM. Lowdermilk, DL. Jensen, MD. Perry, Shannon. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Cunningham, FG. Leveno, KJ. Bloom, SL. Hauth, JC. Rouse, DJ. Spong, CY. (2013). *Obstetric Williams*. Edisi 23. Volume I. Jakarta: EGC
- Dinkes Riau. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020*. 0761.
- diza fathamira hamzah. (2018). *pengaruh pemberian ASI Eksklusif terhadap berat badan bayi usia 4-6 bulan dinilayah kerja puskesmas langsa kota*. 3(2), 8–15.
- Ertysukesty, C. (2020). Hubungan Pijat Laktasi dan Aromaterapi Lavender Dengan Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Cikokol Kota Tangerang. *Indonesia Midwifery Journal*, 4(1), 11–15. <http://dx.doi.org/10.31000/imj.v4i1.3910.g2105>
- Handayani, T. (2014). *Pemberian Pijat Laktasi Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Asuhan Keperawatan Ny.E Dengan Post Partum Sectio Caesarea Atas Indikasi Ketuban Pecah Dini (KPD) Di Ruang Mawar I RSUD Dr.*

- Moewardi Surakarta Thun 2014.
- Hariato, M. (2011). *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Haghighi, NB. Masoumi, SZ. Kazemi, F. (2016). Effect Of Massage Therapy On Duration Of Labour : A Randomized Controlled Trial. Volume 10(4).
- Haryono, R., & Setyaningsih, S. (2014). *Manfaat asi eksklusif untuk buah hati anda / Rudi Haryono, Sulis Setyaningsih*.
- Indah, dkk. (2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika Press.
- Janssen, P. Shroff, F. Jaspas, P. (2012). Massage Therapy and Labor Outcomes : a Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Therapeutic Massage and Bodywork*. Volume 5, Number 4
- JNPK-KR. 2017. Asuhan Persalinan Normal. Jakarta : JNPK-KR
- Karlina, dkk. 2015. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM “Fetty Fathiyah” Kota Mataram. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Tournaire, M. Yonneau, AT. Complementary and Alternative Approaches To Pain Reliefe During Labour. Review Advaces Acces Publication.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 25 Mei 2021
- Manuaba, I.B.G. (2012). Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita. Jakarta : EGC.
- Marliandiani, & Nyna. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui. In *Salemba Medika*.
- Marmi. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa nifas “puerperium care.”* Pustaka Pelajar.
- Martha, M. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum di Ruang Nifas Rumah Sakit Umum Daerah Prof Aloei Saboe Kota Gorontalo. *Sains, Seminar Nasional Penelitian, Lembaga Pengabdian, D A N UIt, Masyarakat, Imd*.
- Marshall, J. Raynor, M. (2014). *Myles Textbook for Midwives. Sixteenth Edition. International Curchil Livingstone*.
- Mufdillah. (2017). Pedoman Pemberdayaan Ibu Menyusui pada Program ASI Eksklusif. *Peduli ASI Eksklusif*, 0–38.
- Murray, ML. Huelsmann, GM. (2013). *Labor and Delivery Nursing : A Guide to Evidence Based Practice. Springer Publishing Company, LLC, Newyork*.
- Nurkhasanah, S. (2023). *Buku Ajar Terapi Komplementer dalam Praktik Kebidanan*. Deepublish.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Pollard, M. (2015). *Buku Keperawatan: Buku ASI Asuhan Berbasis Bukti*.
- Rukiyah AY, Y. L. (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas*. Trans Info Media.
- Solihin Pudjiadi. (2005). *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Balai Penerbit FK UI.
- Sherwood L. 2013. Introduction to human physiology. 8th ed. Canada: Nelson education, Ltd. p. 165, 204-206.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas’adah, M., & Purnamawati, D. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Survey Demografi dan Kesehatan Tahun 2022.
- Susilarini, dkk. 2019. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan*
- Unicef Indonesia. (2022). *UNICEF*.
- WHO (2018). Breast cancer: Early diagnosis and screening. World Health Organization. <http://www.who.int/cancer/prevention/diagnosiscreening/breast-cancer/en/>– Diakses 25 Mei 2021
- Widuri, H. (2013). *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Yusari Asih, R. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Trans Info Media.