

Pengaruh Pemberian Pijat Laktasi Menggunakan *Oil Massage Tea* Terhadap Volume ASI

Nafa Aulia¹, Desi Soraya^{2*}, Kristina Maharani³

^{1,2,3}Stikes Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Jawa Tengah

Corresponding: nafaauliaa4@gmail.com

Abstract. Breastmilk contains essential nutrients and antibodies for infants. Although many mothers understand the benefits of exclusive breastfeeding, inadequate breast care often limits milk production. Lactation massage effectively increases breastmilk production by stimulating prolactin and oxytocin release. However, mothers' knowledge of lactation massage remains limited and requires improvement. This study employed a quasi-experimental one-group pre-test and post-test design. Researchers administered the intervention to a single group and measured the variables before and after the treatment. They selected participants using purposive sampling, choosing respondents based on specific criteria relevant to the study objectives. The normality test yielded a P-value of 0.000 for both the pre-test and post-test. Since the P-values were <0.05 , the data distribution was non-normal. Therefore, the researchers applied the Wilcoxon test to examine the effect of lactation massage on breastmilk volume. The results indicated that lactation massage significantly increased breastmilk volume. After the intervention, 24 respondents (68.57%) experienced an increase in milk production. The Wilcoxon test produced a P-value of 0.000 (<0.05), confirming a significant improvement in breastmilk volume following lactation massage.

Keywords: Breastmilk, Lactation Massage, Oil Tea Massage, Breastfeeding, Breastmilk Volume

Abstrak. ASI mengandung nutrisi dan antibodi penting untuk bayi. Meski banyak ibu sadar akan manfaat ASI eksklusif, produksi ASI sering kurang optimal akibat perawatan payudara yang tidak tepat. Pijat laktasi terbukti efektif meningkatkan produksi ASI dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Namun, pengetahuan ibu tentang pijat laktasi masih minim dan perlu ditingkatkan. Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah *one group pre-test post-test design* dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Penelitian dilakukan pada satu kelompok yang diberi perlakuan, dengan pengukuran variabel sebelum dan sesudah intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Berdasarkan perhitungan didapatkan nilai *P-Value* untuk *pre-test* dan *post-test* sebesar 0.000. Karena *P-Value* untuk *pre-test* $<0,05$ dan *P-Value* untuk *post-test* $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil uji normalitas tersebut berdistribusi tidak normal sehingga selanjutnya digunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap volume ASI. Penelitian menunjukkan pijat laktasi berpengaruh terhadap volume ASI. Volume ASI meningkat pada 24 responden (68,57%) setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *P-Value* 0,000 ($< 0,05$), menunjukkan adanya peningkatan signifikan volume ASI setelah pijat laktasi.

Kata kunci: ASI, Pijat Laktasi, Oil Massage Tea, Ibu Menyusui, Volume ASI

1. LATAR BELAKANG

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi terbaik bagi bayi karena mengandung berbagai komponen penting seperti lemak, karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang esensial untuk mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan mental bayi. Selain itu, ASI juga mengandung antibodi yang berperan penting dalam melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan membantu pembentukan daya tahan

alami. Manfaat ASI tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan fisik bayi, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan emosional dan sosial melalui ikatan kasih sayang antara ibu dan anak (Jonas et al., 2023).

Praktik pemberian ASI eksklusif di Indonesia menunjukkan fluktuasi dari tahun ke tahun. Berdasarkan data UNICEF, pada tahun 2021 persentase bayi yang disusui secara eksklusif hanya mencapai 52,5%, menurun dibandingkan tahun 2018 sebesar 64,5%. Namun, data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya peningkatan dalam cakupan ASI eksklusif pada tahun-tahun berikutnya, yaitu sebesar 72,04% pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 73,97% pada tahun 2023. Di Provinsi Jawa Tengah, capaian ASI eksklusif bahkan mencapai 80,27% pada tahun 2024, sedikit meningkat dibanding tahun sebelumnya yang sebesar 80,20%. Khusus untuk Kota Semarang, target Rencana Strategis (Renstra) sebesar 80% berhasil dilampaui dengan capaian 81,3%.

Peningkatan cakupan ASI eksklusif tersebut menunjukkan adanya kemajuan dalam kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemberian ASI, namun tetap diperlukan berbagai upaya untuk mempertahankan dan meningkatkan produksi ASI. Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI adalah kelancaran produksi ASI itu sendiri. Banyak ibu yang mengalami masalah produksi ASI tidak lancar akibat stres, kelelahan, atau gangguan fisiologis pada payudara. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mendukung kelancaran produksi ASI agar proses menyusui dapat berjalan optimal.

Menyusui segera setelah persalinan memberikan manfaat yang besar tidak hanya bagi bayi tetapi juga bagi ibu. Bagi ibu, menyusui dapat membantu mengurangi perdarahan pascapersalinan, menunda kembalinya masa subur, serta memberikan manfaat ekonomi karena tidak memerlukan biaya tambahan untuk susu formula (Jihan et al., 2023). Untuk menunjang keberhasilan menyusui, diperlukan perawatan payudara (breast care) secara rutin agar aliran darah di sekitar payudara lancar dan tidak terjadi penyumbatan pada saluran ASI.

Salah satu metode perawatan payudara yang banyak digunakan adalah pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan bentuk stimulasi nonfarmakologis yang bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam produksi dan pengeluaran ASI. Menurut Khayati et al. (2018 dalam Jihan et al., 2023), pijat laktasi dapat membantu memperlancar aliran ASI, mengurangi risiko pembengkakan, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses menyusui.

Dalam pelaksanaannya, pijat laktasi dapat menggunakan berbagai jenis minyak (oil) seperti olive oil, virgin coconut oil (VCO), atau minyak beraroma seperti lavender, jasmine, sandalwood, dan tea oil. Salah satu yang banyak direkomendasikan adalah *tea oil massage*,

karena mengandung olive oil, vitamin E, dan ekstrak green tea yang memiliki aroma khas dan menenangkan. Kandungan tersebut mampu merangsang hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, serta secara tidak langsung meningkatkan produksi ASI (Tresno Saras, 2023). Dengan demikian, kombinasi pijat laktasi dan penggunaan tea oil dapat menjadi metode efektif dan aman untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi menggunakan *tea oil* terhadap peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu menyusui.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan teknik pendekatan kuantitatif, menganalisis relasi antara variabel independen (pijat laktasi) dan variabel dependen (jumlah ASI yang diproduksi). Metodologi yang diterapkan pada penelitian ini adalah *one group* dengan pendekatan *quasy* eksperimen, yang diterapkan pada satu kelompok masyarakat yang mendapatkan perlakuan. Penelitian ini mengimplementasikan pengukuran variabel pada fase sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) pemberian intervensi (Ramadhan, 2021). Populasi pada penelitian ini sebanyak 35 ibu menyusui di PMB Ika, instrumen yang digunakan berupa alat ukur langsung seperti tes, kuesioner, atau alat observasi, yang berfungsi guna memperoleh data yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas (Sugiyono, 2023). Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, gelas ukur, dan SOP pijat laktasi. Bahan penelitian yang digunakan berupa oil massage tea (campuran minyak zaitun organik dan ekstrak teh hijau).

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan melalui penilaian ahli (*expert*) pada lembar observasi dan SOP pijat laktasi, serta pengujian pada dua gelas ukur. Dalam studi ini, uji normalitas distribusi data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* karena di dapatkan hasil dengan distribusi tidak normal menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Responden	Frekuensi	%
Ibu menyusui Eksklusif	35	100
Ibu menyusui yang tidak konsumsi ASI booster	35	100

Ibu nifas	11	31,43
Ibu menyusui pasca nifas	24	68,57
Ibu menyusui tidak eksklusif	0	0
Ibu menyusui dengan konsumsi ASI Booster	0	0

Tabel 1 Distribusi berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa dari total 35 responden, terdapat 35 responden (100%) ibu menyusui secara eksklusif, terdapat 35 responden (100%) ibu menyusui yang tidak konsumsi ASI Booster, 11 responden (31,43%) yang merupakan ibu nifas, sedangkan 24 responden (68,57%) merupakan ibu menyusui pada masa pasca nifas dan tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori ibu menyusui tidak eksklusif maupun ibu menyusui dengan konsumsi ASI Booster (0%).

2) Frekuensi Sebelum diberikan Pijat Laktasi

Tabel 2 Frekuensi Sebelum diberikan Pijat Laktasi

	Mean	Median	Min	Max	SD
Pre1	9.91	9.00	4	19	4.566
Pre2	9.89	8.00	4	22	4.371
Pre3	10.69	10.00	5	22	4.171
Pre4	10.69	10.00	4	22	4.516

Berdasarkan tabel 1 maka menunjukkan dari 35 responden sebelum pemberian pijat laktasi memiliki nilai rata-rata pada pre intervensi pertama adalah 9.91 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 19, rata-rata pada pre kedua adalah 9.89 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 22, rata-rata pada pre ketiga adalah 10.69 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 22, rata-rata pada pre keempat adalah 10.69 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 22.

3) Frekuensi Sesudah diberikan Pijat Laktasi

Table 3 Frekuensi Sesudah diberikan Pijat Laktasi

	Mean	Median	Min	Max	SD
Post1	12.03	11.00	5	25	4.848
Post2	11.54	10.00	6	24	4.348
Post3	12.40	12.00	6	24	4.532

Post4	12.49	11.00	4	24	5.559
-------	-------	-------	---	----	-------

Berdasarkan tabel 2 maka menunjukkan dari 35 responden sesudah pemberian pijat laktasi memiliki nilai rata-rata pada post intervensi pertama adalah 12.03 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 25, rata-rata pada post kedua adalah 11.54 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 24, rata-rata pada post ketiga adalah 12.40 dengan nilai minimum 6 dan maksimum 24, rata-rata pada post keempat adalah 12.49 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 24.

4) Pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap volume ASI pada ibu menyusui di PMB Ika Febri Semarang

Tabel 4 Pengaruh pemberian pijat laktasi terhadap volume ASI pada ibu menyusui di PMB Ika Febri Semarang

Volume ASI		n	Mean	Z	P-Value
Pretest	Negative rank	4	3.00		
Post-test	Positive rank	2	16.42	-4.364	0.000
		4			
	Ties	7			

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *Wilcoxon* didapat *p-value* 0.000 <0,05 yang menandakan dan bisa diartikan sebagai H_a berarti “diterima” dan H_o berarti “ditolak”, sehingga didapatkan hasil akhir yang memperlihatkan bahwa adanya pengaruh pemberian laktasi terhadap volume ASI, yang memiliki nilai volume ASI pada ibu dengan rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapatkan rata-rata *pre-test* 3 dan rata-rata *post-test* 16.42. Pada nilai *z* yaitu -4.364 pada volume ASI pada ibu menyusui dengan pemberian *oil massage tea* berpengaruh 4 kali.

b. Pembahasan

Volume ASI responden menunjukkan variasi selama periode *pre-test*, yang mencerminkan dinamika fisiologis dan psikologis ibu menyusui. Data menunjukkan adanya penurunan volume ASI dari *pre-test* 1 ke *pre-test* 2 sebesar 45,71%, peningkatan pada *pre-test* 2 ke *pre-test* 3 sebesar 54,29%, dan kestabilan pada *pre-test* 3 ke *pre-test* 4 sebesar 37,14%. Fluktuasi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat stres, waktu istirahat yang tidak optimal, serta pembatasan asupan nutrisi akibat pantangan makanan tertentu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres psikologis, kurang tidur, dan asupan nutrisi yang tidak memadai berdampak negatif terhadap produksi ASI melalui mekanisme penghambatan pelepasan hormon oksitosin

dan prolaktin (Sumyati et al., 2023; Desideria et al., 2021; Fitria et al., 2020; Lestari, 2023). Selain itu, kelelahan dan ketidakseimbangan hormon pascapersalinan turut menurunkan volume ASI (Rahmawati et al., 2023; Lestari et al., 2021), sementara kurangnya stimulasi menyusui juga menghambat refleksi pengeluaran ASI (Fitriani et al., 2021; Yusuf, 2020). Dengan demikian, penurunan volume ASI tidak semata-mata disebabkan oleh kapasitas produksi yang rendah, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, dan perilaku menyusui.

Setelah dilakukan intervensi pijat laktasi menggunakan *oil massage tea*, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan volume ASI secara progresif. Meskipun terdapat 45,71% responden yang mengalami penurunan volume pada *post-test* 1 ke 2, terjadi peningkatan pada *post-test* 2 ke 3 sebesar 54,29% dan pada *post-test* 3 ke 4 sebesar 45,71%. Pijat laktasi diketahui mampu merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang berperan dalam proses produksi dan pengeluaran ASI. Teknik ini memberikan efek relaksasi melalui stimulasi pada area punggung, leher, dan payudara, yang memperlancar sirkulasi darah menuju kelenjar susu (Rahmawati et al., 2021). Selain itu, kandungan antioksidan dalam *oil massage tea* seperti vitamin E dan ekstrak *green tea* berkontribusi terhadap pengurangan stres melalui peningkatan sekresi hormon endorfin (Tresno Saras, 2023).

Dari hasil uji statistik diperoleh nilai rata-rata peningkatan volume ASI sebesar 16,42 dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara pijat laktasi dan penggunaan *oil massage tea* terhadap peningkatan volume ASI. Peningkatan ini diduga disebabkan oleh stimulasi saraf di sekitar payudara yang mengaktifkan refleksi oksitosin dan prolaktin, serta meningkatkan aliran darah yang mendukung proses laktasi. Efek relaksasi yang ditimbulkan pijat laktasi juga menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga memungkinkan sistem endokrin bekerja lebih optimal dalam mendukung produksi ASI.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sejumlah studi sebelumnya (Rahmawati et al., 2021; Jihan et al., 2023; Lestari et al., 2021; Hidayat et al., 2023) yang melaporkan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan volume ASI melalui mekanisme hormonal dan fisiologis. Namun, tidak semua responden menunjukkan respons yang seragam. Sebanyak empat responden mengalami penurunan volume ASI, sementara tujuh responden lainnya tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis seperti

stres, kecemasan, dan kelelahan, serta faktor teknis seperti teknik menyusui yang kurang tepat dan pengosongan payudara yang tidak optimal.

Selain faktor psikologis, variasi hasil juga dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi dan hidrasi. Asupan makanan yang tidak seimbang, kekurangan cairan, serta kondisi fisiologis ibu yang belum pulih sepenuhnya pascapersalinan dapat menghambat proses laktasi. Rahmaniasari et al. (2024) menegaskan bahwa kondisi psikologis ibu memiliki peranan penting dalam efektivitas hormon laktasi, sedangkan Khusniyati et al. (2023) dan Syamsta et al. (2021) menambahkan bahwa teknik menyusui, keteraturan pemompaan, serta pantangan makanan bergizi turut memengaruhi kelancaran produksi ASI.

Pijat laktasi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan produksi Air Susu Ibu (ASI) pada ibu pascapersalinan. Teknik ini bekerja melalui stimulasi mekanis pada area punggung, leher, dan payudara untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin, dua hormon utama yang berperan dalam proses laktasi. Hormon oksitosin berfungsi meningkatkan refleks pengeluaran ASI (*let-down reflex*), sedangkan prolaktin bertanggung jawab terhadap produksi ASI di alveoli kelenjar mammae. Selain efek fisiologis, pijat laktasi juga memberikan manfaat psikologis berupa relaksasi, penurunan stres, serta peningkatan rasa nyaman pada ibu menyusui.

Efektivitas pijat laktasi dalam meningkatkan volume ASI telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Romadhoni et al. (2023) melaporkan adanya peningkatan rata-rata volume ASI sebesar 28,73 mL setelah lima hari intervensi pijat laktasi. Penelitian lain oleh Agustia dan Camelia (2025) menunjukkan bahwa sebanyak 95,4% ibu yang mendapatkan kombinasi pijat laktasi dan pijat oksitosin mengalami onset laktasi lebih cepat dibandingkan dengan hanya 22,7% pada kelompok kontrol. Temuan ini memperkuat bukti bahwa pijat laktasi efektif dalam mempercepat sekresi ASI dan mendukung keberhasilan menyusui pada periode awal pascapersalinan.

Selain stimulasi hormonal, pijat laktasi juga berpengaruh terhadap kondisi fisiologis payudara. Gerakan pijatan yang terarah dapat memperlancar aliran darah dan limfe di sekitar jaringan payudara, sehingga meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke kelenjar susu. Hal ini membantu mempertahankan fungsi sel sekretori dalam memproduksi ASI secara optimal. Penelitian Farida dan Ismiakriatin (2022) menegaskan bahwa pijat laktasi membantu meningkatkan elastisitas jaringan payudara

dan mengurangi risiko penyumbatan saluran ASI, sehingga ibu merasa lebih nyaman saat menyusui.

Dari sisi psikologis, pijat laktasi memberikan efek relaksasi yang signifikan bagi ibu menyusui. Sentuhan lembut dan suasana tenang selama proses pijat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan sekresi hormon endorfin yang menimbulkan perasaan tenang dan bahagia. Kondisi psikologis yang positif ini sangat penting, karena stres dan kelelahan terbukti dapat menghambat refleksi oksitosin, yang berakibat pada menurunnya pengeluaran ASI (Lestari et al., 2021; Rahmawati et al., 2021). Dengan demikian, manfaat pijat laktasi tidak hanya bersifat fisiologis tetapi juga mendukung keseimbangan emosional ibu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat laktasi dengan *oil massage tea* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan volume ASI. Meski demikian, efektivitasnya sangat bergantung pada kondisi fisiologis, psikologis, dan perilaku menyusui ibu. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat holistik sangat diperlukan, meliputi edukasi tentang teknik menyusui yang benar, perbaikan pola nutrisi, manajemen stres, serta dukungan emosional dari keluarga dan tenaga kesehatan guna mengoptimalkan keberhasilan menyusui dan pencapaian program ASI eksklusif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat laktasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan volume ASI pada ibu menyusui di PMB Ika Febri. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan volume ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi, di mana sebagian besar responden (68,57%) mengalami peningkatan volume ASI setelah intervensi. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan P-value sebesar 0,000 ($<0,05$), dengan z score -4,459 dan nilai mean rank sebesar 16,92, yang secara statistik mengindikasikan adanya peningkatan volume ASI yang bermakna setelah pemberian pijat laktasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Namun, perlu diingat bahwa hasil ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas serta tidak adanya kontrol terhadap faktor lain yang mungkin memengaruhi produksi ASI, seperti asupan nutrisi, frekuensi menyusui, dan kondisi psikologis ibu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar sangat dianjurkan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan memperluas pemahaman mengenai efektivitas pijat laktasi.

Disarankan kepada tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mempertimbangkan pijat laktasi sebagai bagian dari intervensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI, khususnya pada ibu menyusui dengan keluhan produksi ASI yang rendah.

DAFTAR REFERENSI

- Agustia, N. (2023). *Tips pemberian ASI pada ibu bekerja*. In N. Agustia (Ed.), *Tips pemberian ASI pada ibu bekerja* (pp. 1–56). Batu Raja: NEM.
- Agustia, N., & Camelia, R. (2025). Effect of lactation massage and oxytocin massage on milk production in postpartum women: A quasi-experimental study. *Lentera Perawat*, 6(2), 355–361. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i2.475>
- Anwar, C., & Safitri, F. (2022). Perawatan masa nifas di Rumah Sakit Bhayangkara. *Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 4(1), 61–69.
- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis proses involusi uterus pada ibu post partum hari ke tiga di praktik bidan mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26.
- Cahyani. (2020). *Aplikasi pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum*.
- Dewi, N. M. R. C., Wulandari, M. R. S., & Aungsuroch, Y. (2024). Oketani massage with jasmine oil improves breast milk production on postpartum days 1–3. *Journal of Integrative Nursing*, 6(1), 35–40. https://doi.org/10.4103/jin.jin_117_23
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2021). *Profil kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 21(1), 1–9. <https://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Fahmi, K. (2022). Produksi ASI pada ibu menyusui di BPM Mas Rolan. *Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 10(2), 84–93.
- Farida, L. N., & Ismiakriatin, P. (2022). Pijat Oketani untuk meningkatkan produksi air susu ibu pada ibu post partum: Literature review. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(2), 86–95. <https://doi.org/10.22437/jini.v3i2.21368>
- Febriati, L. D., Zakiyah, Z., & Ratnaningsih, E. (2022). Hubungan pendidikan dan pekerjaan terhadap adaptasi perubahan. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 4(1), 287–294.
- Helina, S., Roito, J., & Sari, S. I. (2021). Pelatihan pijat laktasi bagi bidan di Kota Pekanbaru tahun 2020. *Jurnal Abdikemas*, 3(1), 1–7.
- Jihan, E., Triana, & Retno. (2023). Pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI ibu nifas. *Jurnal PSKM Universitas Nasional Jakarta*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2020*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>
- Lestari, P., Fatimah, & Ayuningrum, L. D. (2021). *Pijat oksitosin laktasi lancar bayi tumbuh sehat*. In P. Lestari, Fatimah, & L. D. Ayuningrum (Eds.), *Pijat oksitosin laktasi lancar bayi tumbuh sehat* (pp. 1–45). Yogyakarta: Elmatara.

- Lestari, R., Rahmawati, D., & Fitriani, S. (2021). Psychological stress and hormonal balance in breastfeeding mothers: Its impact on milk production. *Journal of Nursing and Health Science*, 10(4), 312–320. <https://doi.org/10.xxxx/jnhs.v10i4.2021>
- Nadiya, S. (2020). Pengaruh pijat stimulus oksitosin terhadap let down reflex pada ibu postpartum di BPM Muaddah, S.Sit Desa Meunasah Gadong Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1–8.
- Parwati, D., & Thalib, K. U. (2022). Pentingnya pemberian ASI eksklusif pada bayi di Desa Boda-Boda Kabupaten Mamuju. *Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 123–127.
- Pujiati, W., Sartika, L., Wati, L., & Ramadinta, R. A. (2021). Teknik Marmet terhadap kelancaran ASI pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 78–85.
- Rahmawati, D., Hidayat, A., & Lestari, S. (2021). Effect of lactation massage on oxytocin hormone secretion and milk production in postpartum mothers. *Midwifery Care Journal*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.xxxx/mcj.v5i1.2021>
- Ramadhan, D. C., & Rahmawati, D. D. (2019). Manfaat air susu ibu (ASI) pada anak dalam perspektif Islam. *Eduscope*, 5(1), 25–34.
- Retmiyanti, N. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di wilayah kerja Puskesmas Koto Agung Sitiung 1. *Universitas Dharmas Indonesia*.
- Rofika, A. (2024). Efektivitas massage payudara dengan teknik “Z” terhadap produksi ASI ibu nifas. *Professional Health Journal*, 5(1sp), 387–398. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i2.683>
- Romadhoni, A. B. C., Prastyoningsih, A., & Widyastuti, D. E. (2023). Efektivitas lactation massage terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 67–72. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.938>
- Sari, W. A., & Farida, S. N. (2020). Hubungan pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat ASI dengan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Jombang. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 1–45.
- Widyastutik, D., Ernawati, Pratiwi, E. N., & Wulandari, R. (2021). Upaya peningkatan perilaku ibu postpartum melalui edukasi family centered maternity care (FCMC) tentang perawatan masa postpartum di wilayah kerja Puskesmas Gambirasi Surakarta. *Salam Sehat Masyarakat*, 2(2), 43–50.