

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 4 No. 2	Edition: Oktober 2021 – April 2022
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received: 20 Maret 2022	Revised: 13 Maret 2022	Accepted: 28 April 2022

PERBEDAAN EFEKTIFITAS MASSAGE PUNGGUNG DAN KOMPRES HANGAT PAYUDARA TERHADAP PENINGKATAN KELANCARAN PRODUKSI ASI DI KLINIK WIRNATA KEMACAMATAN MEDAN SUNGGAL

**Vitrilina Hutabarat¹, Kristin Natalia², Stefani Anastasia Sitepu³,
Mutiar Dwi Yanti⁴, Lanniari Siregar⁵, Devi Linda SM Siregar⁶**

INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA

e-mail : vitrilinahutabarat@gmail.com

Abstract

Breastfeeding is a gift given by God to women. Because breast milk is the best nutrition for babies, especially at the age of 0-6 months. With exclusive breastfeeding, mothers should get nutritious and protein foods because it will affect their milk. The purpose of this study was to determine the differences in the effectiveness of back massage and breast warm compresses to increase the smooth production of breast milk at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District. This study used Pre and Post Test Control Two Group Desigh, namely to determine the difference in the effectiveness of back massage and breast warm compresses before and after being given. The population in this study were 20 respondents and all of them were used as research samples. In this study using the McNemar Test. The results showed that there was a difference in the effectiveness of back massage on increasing the smoothness of breast milk production at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District with a p-value = $0.008 < (0.05)$ and warm breast compresses on increasing the smooth milk production at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District with a value of p-value = $0.016 < (0.05)$. The conclusion of this study is that there are differences in the effectiveness of back massage and warm breast compresses on increasing the smooth production of breast milk at the Wirnata Clinic, Medan Sunggal District. It is suggested to the Wirnata Clinic to be used as a reference about the benefits of back massage and warm breast compresses to increase the smooth production of breast milk.

Keywords: *Back Massage, Breast Warm Compress, Breast Milk Production*

1. PENDAHULUAN

ASI merupakan karunia yang diberikan oleh tuhan yang diberikan kepada wanita. Karena didalam ASI terdapat kandungan gizi yang paling baik untuk bayi usia 0-6 bulan. Peran penting bagi Ibu yang

memberikan ASI eksklusif memperhatikan pola makanan yang bernutrisi sebab akan mempengaruhi kualitas ASI. Apabila terdapat masalah terkait ketidaklancaran menyusui hendaknya melakukan massage punggung dan kompres hangat payudara tujuannya untuk

merangsang hormon *prolaktin* dan *oksitosin* sehingga ASI lancar.

Menurut informasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), elit di bawah setengah untuk menyusui inklusi di negara-negara. Menyusui elit selama enam (6) bulan pertama adalah periode waktu yang paling ideal dalam menyusui selektif. Hal ini tergantung pada bukti logis bahwa pemberian ASI elit mencakup kebutuhan gizi anak dan tumbuh kembang anak yang lebih baik. ASI adalah manfaat utama bagi anak-anak sehingga sangat penting untuk kesehatan bayi, namun tidak semua bayi mendapatkan ASI dari ibunya. Berdasarkan informasi UNICEF, inklusi tipikal pemberian ASI restriktif adalah sekitar 38% (Bartick MC, 2017).

Dilihat dari Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2016, capaian menunjukkan bahwa angka inklusi bayi yang hanya mendapat ASI dari tahun 2011-2015 secara umum menunjukkan peningkatan dan inklusi pada tahun 2015 mengalami peningkatan yang sangat besar sebesar 10% berbanding terbalik dengan 3 tahun 2014 dan telah sampai pada target publik yaitu 40%. Bagaimanapun, pada tahun 2016 terjadi penurunan tajam dibandingkan dengan tahun 2015 dan tidak mencapai tujuan publik < 40%. Daerah dengan pencapaian 40% untuk daerah adalah Labuhan Batu Utara (97,90%), Samosir (94,8%), Humbang Hasundutan (84,0%), Simalungun (60,6%), Dairi (55,7%), Pakpak Bharat (50,5%), Deli Serdang (47,1%), Asahan (43,6%), Labuhan Batu (40,9%) dan untuk kota tepatnya Gunung

Sitoli (84,5%), Sibolga (46,7%). Daerah dengan capaian <10% adalah Kota Medan (6,7%), Tebing Tinggi (7,4%) (Dinas Kesehatan Sumut, 2016).

Dilihat dari Profil Dinas Kesehatan Kota Medan tahun 2016 dari 39 Puskesmas di Kota Medan terdapat 743 (32,1%) bayi laki-laki yang hanya diberi ASI dan ada 846 (30,0%) bayi perempuan yang baru lahir yang diberi ASI saja. juga ibu yang mendapat ASI selektif 1.589 (30,9%) (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2016).

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberi pengetahuan ibu tentang kelancaran produksi ASI bagi ibu yang memiliki ASI yang kurang cukup terhadap bayinya tidak hanya dengan menggunakan obat agar produksi ASI lancar akan tetapi dengan melaksanakan *massage* punggung dan kompres hangat juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu, agar bayi dapat tercukupi ASI dengan maksimal.

Upaya untuk menghidupkan zat kimia prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah mengandung anak terpisah dari pemberian ASI, juga dapat dilakukan dengan melakukan perawatan payudara atau menggosok punggung, membersihkan areola, sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar. keluar, tepat waktu dan menyusui biasa dan uleni kembali (Roesli dan Yohmi, 2009).

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi produksi ASI, antara lain faktor makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, contoh istirahat dan lain-lain. Terlepas dari

beberapa variabel di atas, unsur fisiologis (kimiawi) serta variabel ketenangan jiwa akan menjadi titik fokus para analis dengan tujuan akhir untuk mempengaruhi atau meningkatkan produksi ASI (Riksani, 2012).

Salah satu upaya untuk mempengaruhi produksi susu adalah dengan melakukan gosok punggung. Gosok punggung adalah gosokan punggung sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai iga ke-5-6 dan merupakan upaya untuk menghidupkan zat kimia prolaktin dan oksitosin setelah persalinan. Uleni punggung ini membangun zat kimia oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI keluar (Putra, 2016).

Siksaan di dada ibu jelas bukan kontaminasi bakteri, tapi karena produksi ASI mulai meningkat. Siksaan karena payudara bengkak dapat diberikan kompres hangat sebelum menyusui untuk mengurangi nyeri. Kompres hangat dengan suhu 40,5-43°C merupakan salah satu pilihan yang digunakan untuk meredakan bahkan mengobati siksaan. Perawatan payudara dengan menggunakan kompres hangat dan dingin selama 1-2 jam untuk ibu pasca kehamilan dapat membantu pengeluaran ASI dengan lancar tanpa mengurangi produksi ASI (Depkes RI, 2008).

Uleni punggung dan kompres hangat memiliki berbagai obat. Remas-remas dilakukan pada tulang belakang berapa kapasitasnya untuk membangun zat kimia oksitosin yang dapat

menenangkan ibu, sedangkan kompres hangat adalah memberikan kompres hangat pada suhu 40,5-43°C dengan memadatkan payudara ibu secara halus. Alasan kedua kegiatan ini adalah kesamaan pekerjaan untuk membangun kreasi ASI pada ibu.

Selain uleni kembali, ASI yang tidak mulus bisa dibanjiri dengan payudara hangat. Bungkus dada yang hangat selama menyusui akan membangun perkembangan ASI dari organ penghasil ASI. Keuntungan yang berbeda dari paket dada hangat termasuk; mengecewakan refleks kegembiraan; mencegah bendungan di dada yang dapat membuat payudara tumbuh; memperlancar aliran darah di daerah payudara (Saryono dan Roischa, 2019).

2. METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Pre dan Post Test Control Two Group Desigh* yaitu untuk mengetahui perbedaan efektifitas *massage* punggung dan kompres hangat payudara sebelum dan sesudah diberikan (Sugiono, 2016).

Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal. Populasi yang diamati peneliti dalam penelitian ini adalah seluruh ibu melahirkan yang ada di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal, yaitu sebanyak 20 ibu nifas. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 ibu nifas, yang terdiri dari 10 ibu nifas intervensi dan 10 ibu nifas kontrol.

3. HASIL

A. Kelompok Kontrol

Tabel 4.1. Distribusi Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Nifas di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21-26	5	50,0
2.	27-32	2	20,0
3.	33-38	3	30,0
	Total	10	100,0
No	Pendidikan	f	(%)
1.	Menengah (SMP-SMA)	8	80,0
2.	Tinggi (D3-S1)	2	20,0
	Total	10	100,0
No	Pekerjaan	f	(%)
1.	Bekerja	4	40,0
2.	IRT	6	60,0
	Total	10	100,0

B. Kelompok Perlakuan

Tabel 4.2. Distribusi Umur, Pendidikan dan Pekerjaan pada Ibu Nifas di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal Tahun 2021

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	21-26	3	30
2.	27-32	2	20
3.	33-38	5	50
	Total	10	100,0
No	Pendidikan	F	(%)
1.	Menengah (SMP-SMA)	8	80
2.	Tinggi (D3-S1)	2	20
	Total	10	100,0
No	Pekerjaan	f	(%)
1.	Bekerja	3	30
2.	IRT	7	70
	Total	10	100,0

Tabel 4.3. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
MassagePunggungKontrol	.366	10	.000	.653	10	.000
MassagePunggungPerlakuan	.405	10	.000	.545	10	.000
KompresHangatKontrol	.328	10	.003	.828	10	.032
KompresHangatPerlakuan	.307	10	.008	.821	10	.026

Tabel 4.4. Uji McNemar Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Exact Sig. (2-tailed)
Massage Punggung Sebelum	10	1.200	1.000	2	2	
Massage Punggung Sesudah	10	2.000	1.422	1	2	.008

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Exact Sig. (2-tailed)
Kompres Hangat sebelum	10	1.300	1.000	2	2	
Kompres Hangat Sesudah	10	2.000	1.483	1	2	.016

4. PEMBAHASAN

a. Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Massage Punggung

Hasil dari penyampaian pengembangan khas dalam kesempurnaan penciptaan susu sebelum menawarkan kembali uleni mendapat nilai rata-rata 1.200 dengan Std. Deviasi adalah 1000 dan setelah memberikan nilai normal adalah 2000 dengan Std. Penyimpangan 1.422.

Hasil penelitian terhadap efisiensi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum payudara diremas menunjukkan bahwa efisiensi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum pijat payudara rata-rata bernilai 6,5 ml, produksi ASI sekitar 5 ml. dan batas 10 ml setelah diberi olesan payudara rata-rata senilai 10-13 ml.

Produksi ASI pada ibu pasca hamil telah berkembang setelah diremas kembali. Ibu pasca hamil yang benar-benar melakukan pijat punggung dapat bekerja dengan lancarnya ASI sehingga produksi ASI menjadi lebih banyak dan bayi

mengalami ASI yang cukup. Hal ini sesuai dengan Cadwell (2018, p.181) yang menyatakan bahwa melakukan gosokan punggung dapat meningkatkan perkembangan ASI pada ibu menyusui.

Uleni punggung selama kerangka waktu pasca kehamilan harus dilakukan untuk bekerja dengan pembuatan susu. Dengan rangsangan gosokan punggung, otot akan semakin berkontraksi dan konstiksi ini diperlukan dalam interaksi laktasi. Merasakan payudara harus dimungkinkan dengan menggosok punggung atau menggosok punggung. Penguatan otot pektoralis mayor dan minor di daerah dada membuat pembuluh darah vena mengalami vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lancar. Setiap vena memiliki reseptor yang menutup, yang bila digosok dapat membuat perasaan yang didapat oleh reseptor tertutup. Kemudian, pada saat itu, ujung reseptor ini membawa peningkatan ke sistem peredaran darah yang mendorong otak besar, di otak ada bagian yang disebut pusat saraf. Pusat saraf ini mendapat perasaan yang

disampaikan oleh saraf mesin saat ini, setelah itu pusat saraf tersebut memperkuat organ hipofisis depan untuk memberikan prolaktin kimia yang berperan dalam produksi susu. Perasaan yang berasal dari isapan anak diteruskan ke hipofisis belakang (neurohypophysis) yang kemudian disalurkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan penarikan sel-sel yang akan menghancurkan susu yang telah dibuat (Intarti dan Savitri, 2014).

b. Peningkatan Kelancaran Produksi ASI Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Efek samping dari peningkatan khas dalam pembuatan ASI yang lancar sebelum diberikan bungkus hangat memperoleh nilai normal 1.300 dengan Std. Deviasi adalah 1000 dan setelah diberikan paket hangat, nilai rata-rata adalah 2000 dengan Std. Penyimpangan 1.483.

Efek samping dari persepsi efisiensi air susu ibu (ASI) pada ibu menyusui sebelum kompres hangat menunjukkan bahwa efisiensi ASI pada ibu menyusui sebelum pijat payudara rata-rata bernilai 6,5 ml, produksi ASI sekitar 5 ml dan paling banyak 10 ml setelah diberi uleni dada rata-rata 8-10 ml.

Bungkus hangat juga dapat membantu memperlancar produksi ASI ketika kompres hangat diterapkan, payudara akan bergerak ke pusat saraf melalui tali tulang belakang. Setiap kali reseptor peka panas di pusat saraf dihidupkan, kerangka efektor mengumumkan vasodilatasi pinggiran. Kompres hangat juga dapat mengatasi masalah kenyamanan, mengurangi nyeri,

mencegah kejang otot, dan memberikan sensasi hangat pada payudara dan meningkatkan aliran darah di daerah payudara, ini menghasilkan lebih banyak oksitosin yang mengalir ke payudara dan membuat produksi ASI lebih lancar.

c. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi ASI

Mengingat hasil pemeriksaan menggunakan McNemar Test di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecukupan gosokan punggung dalam meningkatkan kesempurnaan produksi ASI dengan nilai $p = 0,008$. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan Uji McNemar di atas, diduga terdapat perbedaan kecukupan pijat punggung dalam meningkatkan kesempurnaan produksi ASI dengan nilai $p = 0,016$.

Dari hasil kecukupan pijat punggung dan kompres hangat payudara untuk meningkatkan kesempurnaan penciptaan susu yang memiliki kelayakan dalam meningkatkan kesempurnaan ASI, memanfaatkan pijat punggung, dengan nilai $p = 0,008$.

Penelitian oleh Nurhanifah menyatakan bahwa menawarkan pijatan punggung lebih layak daripada kompres hangat untuk meningkatkan ASI (Nurhanifah, 2013). Pemeriksaan Sayono dan Macheasy menyatakan bahwa pengaruh endorfin uleni dan kompres air hangat terhadap kecukupan ASI pada anak dengan tanda-tanda berat badan anak, berulangnya buang air kecil,

berulangannya menyusui, dan lama istirahat setelah perawatan menunjukkan perbedaan pada kondisi bayi. bobot. Disimpulkan bahwa menawarkan pijatan punggung lebih menarik daripada kompres payudara hangat untuk meningkatkan ASI. Untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, pengaturan back knead juga ditingkatkan (Sayono dan Macheasy, 2017).

Pemeriksaan ini penting karena dapat memberikan informasi kepada ibu tentang kelancaran pembuatan ASI bagi ibu yang kekurangan ASI untuk bayinya, tidak hanya dengan menggunakan obat-obatan agar produksi ASI berjalan sesuai harapan namun melalui pengisian kembali uleni dan kompres hangat juga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu, sehingga anak dapat terpuaskan dengan ASI secara maksimal.

Eksplorasi Mohammadpour menunjukkan bahwa volume khas ASI dalam kelompok pijat refleksi adalah unik. Uji t gratis menunjukkan bahwa rata-rata ekspansi volume susu dari hari ke-1 hingga hari ke-5 setelah mediasi dibandingkan dengan sebelum interseksi pada dasarnya lebih tinggi pada kelompok pijat refleksi dibandingkan dengan kelompok pembanding (Mohammadpour et al, 2017).

Akibat dari kesadaran saat melakukan gosok punggung, ASI mengalir deras secara mengejutkan saat menggosok punggung. Kondisi ini karena ketika ditekan, saraf punggung akan menggerakkan bagian endorfin ke dalam tubuh yang secara tidak langsung akan memperkuat refleks oksitosin

(Sukhe et al 2017). Pada saat dilakukan swab punggung, saraf punggung akan menyampaikan pesan ke otak untuk menyampaikan oksitosin, yang akan menyebabkan sel-sel mioepitel yang akan menahan keluarnya ASI, karena saraf toraks dipersarafi oleh sel-sel mioepitel yang akan menahan keluarnya ASI. saraf dorsal (saraf dorsal) yang menyebar di sepanjang tulang belakang. Keluarnya ASI yang lancar juga disebabkan oleh aliran darah yang tak terhindarkan di daerah payudara setelah diberi pijatan punggung.

Hal ini sesuai dengan Breastfeeding Counseling: A Training Course WHO/UNICEF (2018) yang menunjukkan bahwa back ply adalah salah satu strategi untuk mengaktifkan senyawa oksitosin yang dapat memperkuat refleks let down. Refleks let-down penting untuk menjaga produksi ASI yang stabil, tetapi dapat dihambat saat ibu berada di bawah tekanan. Ibu yang memiliki masalah menyusui karena kekurangan refleks let-down ini, dapat mengambil manfaat dari kontribusi luar dengan menawarkan manipulasi punggung. Getaran dari refleks let down adalah komponen yang mengejutkan dan terlihat saat gerusan.

Pembungkus dada yang hangat selama menyusui akan memperpanjang keluarnya ASI dari organ pembuat ASI. Manfaat khusus dari paket dada lebih panas termasuk; perasaan refleks yang membuat frustrasi; mencegah bendungan di dada yang dapat membuat payudara berkembang; mempercepat penyebaran darah di

daerah dada (Saryono dan Roischa, 2019).

Mengingat efek samping dari pengamatan ini, setelah penghangat payudara diberikan, responden tampak lebih ramah dan bebas setelah diberikan penghangat dada. Kondisi ini karena, ketika kompres hangat diterapkan, payudara akan berkembang ke pusat operasional melalui garis tulang belakang. Setiap kali reseptor heat hit di tempat yang sakit dimeriahkan, kerangka efektor memberikan tanda dengan vasodilatasi pinggiran (Potter, 2015). Paket hangat juga dapat mengatasi masalah untuk kenyamanan, mengurangi rasa sakit, mencegah kejang otot, dan memberikan rasa hangat pada payudara.

5. KESIMPULAN

1. Distribusi rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum pemberian *massage* punggung didapatkan nilai rata-rata yaitu 1.200 dengan Std. Deviation 1.000 dan sesudah pemberian didapatkan nilai rata-rata yaitu 2.000 dengan Std. Deviation 1.422.
2. Distribusi rata-rata peningkatan kelancaran produksi ASI sebelum diberikan kompres hangat didapatkan nilai rata-rata yaitu 1.300 dengan Std. Deviation 1.000 dan sesudah diberikan kompres hangat didapat nilai rata-rata yaitu 2.000 dengan Std. Deviation 1.483.
3. Ada perbedaan efektifitas *massage* punggung terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirnata

Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai $p\text{-value} = 0,008 < \alpha (0,05)$ dan kompres hangat payudara terhadap peningkatan kelancaran produksi ASI di Klinik Wirnata Kecamatan Medan Sunggal dengan nilai $p\text{-value} = 0,016 < \alpha (0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti S, Judistiani TD, Rahmiati L, Susanti AI. Asuhan kebidanan Nifas & Menyusui. Astikawati R, editor. Erlangga; 2015.
- Asih Y, Risneni. Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Ari M, editor. Jakarta Timur: TIM; 2016.
- Asmadi. 2012. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Dinkes Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Medan: Dinkes Sumatera Utara. 2016;
- Dinkes Kota Medan. Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2016. Profil Kesehat Sumatra Utara. 2016;51.
- Depkes RI. 2008. Buku Panduan Manajemen Laktas. Jakarta: Ditjen BINKESMAS
- Haryono R, Setianingsih S. Manfaat ASI EKSKLUSIF Untuk Buah Hati Anda. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2014.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., Sadrina, M., Sitepu, K. N., & Elisabeth, L. C. PENGARUH KONSUMSI JANTUNG PISANG TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS DELITUA.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., & Munthe, N. B. G. (2019).

- Hutabarat, Natalia, Sitepu & Yanti, *Perbedaan Efektifitas Massage,...* Nifas. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2018.
- FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI PADA IBU PASCA SALIN DI RSUD. DR PIRNGADI MEDAN. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 1(2), 12-22.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., Sitepu, M. S., & Situmorang, R. B. (2020). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG KOLOSTRUM DENGAN MOTIVASI PEMBERIAN KOLOSTRUM DI DESA SIDOREJO KECAMATAN SERAPIT KABUPATEN LANGKAT. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(2), 36-44.
- Marliandiani Y, Ningrum NP. Asuhan kebidanan Pada Masa Nifas dan Menyusui. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2015.
- Nurhanifah F. Perbedaan Efektifitas Massage Punggung dan Kompres Hangat Payudara terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang. *Jurnal Keperawatan*, ISSN 2 08 6 -3 07 1 (2018).
- Profil Kesehatan Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2017 [Internet]. 2017. 496 p. Available from: website: <http://www.kemkes.go.id>
- Putra, Sitiatava Rizema. 2016. Cara Mudah Melahirkan dengan Hynobirthing. Yogyakarta : Laksana
- Roesli U, Yohmi E. Manajemen Laktasi. Jakarta: IDAI; 2009
- Rukiyah AY, Yulianti L. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa
- Sayono, Lulus dan Machmudah. Efektivitas Massage Endorphinedan Kompres Air Hangat terhadap Kecukupan Asi Bayi Pada Ibu Postpartumdi Puskesmas Ngaringan Purwodadi. Universitas Muhammadiyah Semarang (2019).
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tamsuri, A. 2014. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Widuri H. Cara Mengelola ASI EKSLUSIF Bagi Ibu Bekerja. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2018.