

Edukasi Manfaat Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum di RSU Balikpapan Baru

Puji Tri Lestari¹, Isfaizah², Riana Ratna Ningrum³, Rina Banne Ringgi⁴

¹Univeristas Ngudi Waluyo, pujitrilestari244@gmail.com

² Univeristas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

³ Univeristas Ngudi Waluyo, rianaratna1991@gamil.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, rina.unw2023@gmail.com

Korespondensi Email: pujitrilestari244@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-10-18 Accepted, 2023-12-16 Published, 2023-12-28</p> <hr/> <p>Keywords: Oxytocin Massage, PostPartum Mother</p> <p>Kata Kunci : Pijat Oksitosin, Ibu Post Partum</p>	<p>Failure to express breast milk smoothly is one of the important factors in the failure of exclusive breastfeeding. Oxytocin massage is one solution to overcome irregularities in breast milk production, reduce engorgement and reduce breast milk blockages. Oxytocin can calm the mother, so that breast milk automatically comes out smoothly. Midwives, husbands or family members are people who can help mothers in providing oxytocin massage therapy. The aim of this community service is to provide knowledge and skills to postpartum mothers regarding oxytocin massage. The service activities were carried out using lecture methods and demonstrations of oxytocin massage in the postpartum education room. The activity was carried out on 3 December 2023 at RSU Balikpapan Baru for 11 postpartum mothers. After being given counseling, significant results were seen for post partum mothers in the breastfeeding process, namely increased knowledge and understanding of post partum mothers and their families about breast milk problems and solutions. Insufficient breast milk production does not only depend on nutritional problems but there are also other factors that influence it, such as psychology. and maternal environment. Then mothers and families know the benefits of oxytocin massage and can practice it. Community service is able to increase the knowledge and skills of mothers and family members about breastfeeding, how to increase breast milk production and the practice of oxytocin massage. Hopefully similar activities will continue to be held in the future.</p> <p>Abstrak Ketidaklancaran pengeluaran ASI menjadi salah satu factor penting dalam kegagalan pemberian ASI Eksklusif. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI, mengurangi engorgement dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis</p>

keluar lancar. Bidan, suami atau anggota keluarga adalah orang yang dapat membantu ibu dalam memberikan terapi pijat oksitosin. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada ibu nifas tentang pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi pijat oksitosin di ruang Learning Center RSUD Balikpapan Baru. Kegiatan dilakukan pada tanggal 3 Desember 2023 di RSUD Balikpapan Baru pada 11 ibu nifas. Setelah diberikan penyuluhan terlihat hasil yang bermakna terhadap ibu post partum dalam proses menyusui yaitu meningkatnya pengetahuan dan pemahaman seorang ibu post partum dan keluarga tentang masalah ASI dan solusinya, produksi ASI yang kurang tidak hanya tergantung pada masalah nutrisi tetapi juga ada faktor lain yang mempengaruhinya seperti psikis dan lingkungan ibu. Kemudian ibu dan keluarga mengetahui manfaat pijat oksitosin dan bisa mempraktekannya. Pengabdian kepada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu, anggota keluarga tentang ASI, cara meningkatkan produksi ASI dan praktek pijat oksitosin. Semoga kedepan kegiatan serupa dalam terus diadakan.

Pendahuluan

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae ke lima ke enam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI, mengurangi engorgement dan mengurangi sumbatan ASI (Purnama, 2013).

Pijatan oksitosin memberikan rasa nyaman pada ibu setelah mengalami proses persalinan dapat dilakukan selama 2-3 menit secara rutin 2 kali dalam sehari. Melalui pijatan atau rangsangan pada tulang belakang *neurotransmitter* akan merangsang *medulla oblongata* langsung mengirim pesan ke *hypotalamus* di *hyposife posterior* untuk mengeluarkan *oksitosin*, sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan ASInya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merelaksasi dan menghilangkan stress (Endah, 2011; Sunarsih, 2013).

Salah satu alasan penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI ini adalah ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya. Hal ini terjadi karena ASI yang tidak keluar atau hanya keluar sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Dalam kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI (Maryunani, 2012).

Manfaat ASI untuk bayi diantaranya memberikan efek psikologis yang menguntungkan, mengandung zat protektif, faktor pertumbuhan baik, kenaikan berat badan baik, tidak menyebabkan obesitas, mengurangi karies gigi dan mengurangi moloklusi. Manfaat ASI untuk ibu mencegah perdarahan pasca melahirkan, menurunkan kejadian anemia, memberikan psikologis yang baik untuk ibu, dapat menjarangkan kehamilan dan praktis dapat diberikan dimana saja.

Pijat oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Secara fisiologis hal tersebut meningkatkan hormon oksitosin yang dikirimkan ke otak sehingga oksitosin dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara ibu menyebabkan otot-otot di

sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di saluran ASI. Hormon oksitosin juga membuat saluran ASI lebih lebar, membuat ASI mengalir lebih mudah (Triananinsi *et al.*, 2019).

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang edukasi pijat oksitosin yaitu membantu ibu post partum memperlancar produksi ASI. Dalam rangka tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh pendekatan sebagai berikut : menghubungi kepala bidang keperawatan dan kebidanan RSUD Balikpapan Baru untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat, mencari data jumlah peserta penyuluhan, membuat media informasi (*leaflet*) dengan materi pijat oksitosin, memberikan pengetahuan manfaat pijat oksitosin untuk ibu postpartum dan mendemonstrasi gerakan pijat oksitosin pada ibu postpartum dengan pendampingnya.

Mencari data jumlah peserta penyuluhan. Dalam hal ini tim memberikan kertas daftar hadir bagi peserta yang datang. Membuat media informasi (*leaflet*) dengan materi pijat oksitosin pada ibu postpartum untuk meningkatkan produksi ASI. Selain memberi leaflet, para ibu postpartum juga diajarkan untuk melakukan demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin.

Hasil dan Pembahasan

Masa post partum adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal, masa post partum berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari yang berlangsung antara berakhirnya organ-organ reproduksi wanita ke kondisi normal seperti sebelum hamil (Rahmawati, 2013).

Pada masa ini ibu mengalami kelelahan setelah melahirkan sehingga dapat mengurangi produksi ASI. Salah satu alasan penyebab ketidak berhasilan pemberian ASI ini adalah ibu kurang percaya diri bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya. Hal ini terjadi karena ASI yang tidak keluar atau hanya keluar sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Dalam kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI (Maryunani, 2012).

Angka ibu yang memberikan ASI di Indonesia hampir 9 dari 10 ibu pernah memberikan ASI, namun penelitian IDAI menemukan hanya 49,8% yang memberikan ASI secara eksklusif selama 6 bulan sesuai rekomendasi WHO. Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif ini dapat berdampak pada kualitas hidup generasi penerus bangsa dan juga pada perekonomian nasional (IDAI, 2016). Dalam Riskesdas 2013 yang menjadi salah satu indikator yang dapat digunakan untuk PHBS sesuai dengan kriteria PHBS yang ditetapkan oleh Pusat Promkes pada tahun 2011, yaitu memberi ASI eksklusif. Proses mulai menyusui terbanyak terjadi pada 1-6 jam setelah kelahiran (35,2%) dan kurang dari 1 jam (inisiasi menyusui dini) sebesar 34,5%. Sedangkan proses mulai menyusui terendah terjadi pada 7-23 jam setelah kelahiran yaitu sebesar 3,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Penurunan produksi ASI dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya produksi hormon prolaktin dan hormon oksitosin. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin yaitu melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI, mengurangi *engorgement* dan mengurangi sumbatan ASI. Oksitosin adalah yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI pun otomatis keluar lancar (Wulandari, 2014). Hormon ini diproduksi oleh salah satu bagian otak yang disebut hypothalamus, kemudian dikeluarkan oleh kelenjar yang berada dibagian belakang otak.

Cara kerja hormone oksitoxin pada otak mirip seperti efek morfin, yang membuat seseorang merasa bahagia dan mengurangi rasa sakit. Bidan, suami atau anggota keluarga adalah orang yang dapat membantu ibu dalam memberikan terapi pijat oksitosin (Ambarwati, 2008).

Pada ibu postpartum di RSUD Balikpapan Baru belum melaksanakan pijat oksitosin, dikarenakan ibu post partum belum mengetahui tentang pijat oksitosin dan tidak mengerti apa pijat oksitosin serta manfaat dari pijat oksitosin. Berdasarkan fenomena di atas maka kami tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang pijat oksitosin pada ibu post partum. Pijat oksitosin sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari. Dengan melakukan pijat oksitosin sesegera mungkin, hasil yang didapat diharapkan dapat optimal dengan melakukan secara bertahap. Gerakan pijat oksitosin ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit dan dilakukan secara bertahap dan terus menerus.

Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru berlokasi di Jalan M T Haryono Kompleks Balikpapan Baru A-3A No 7-9 Kelurahan Damai Baru, Kecamatan Balikpapan Selatan, Balikpapan, Kalimantan Timur. RSUD Balikpapan Baru merupakan salah satu rumah sakit rawat inap di Kota Balikpapan. Jenis pelayanan yang ada di RSUD Balikpapan Baru meliputi pelayanan loket, pelayanan kandungan dan KB, pelayanan bayi atau balita, pengobatan umum, ugd, gigi dan mulut, pelayanan penyakit dalam, penyakit paru, penyakit saraf, penyakit kulit, bedah umum, bedah tulang, bedah mulut, penyakit kulit, penyakit mata, laboratorium, rontgen, usg, pelayanan operasi, pelayanan MCU.

Dalam penyelenggaraan kegiatan pijat oksitosin kami mengundang 11 peserta untuk dapat bergabung di acara penyuluhan ini secara langsung di ruang Learning Center RSUD Balikpapan Baru. Kami memberikan materi berupa power point, selain itu kami memberikan juga *leaflet* yang sudah kami buat. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, kami membuat platform berupa power point yang berisikan informasi terkait materi yang disampaikan dengan tampilan yang menarik, sesuai dengan tema, disertai gambar dan contoh gerakan yang kami berikan. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dimulai Langkah pertama adalah tahap pengisian daftar hadir peserta. Sebelum pemberian materi melakukan pendekatan dengan perkenalan kepada para peserta kegiatan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan ini.



Gambar 1. Dokumentasi pengisian daftar hadir dan perkenalan kepada peserta

Setelah setelah pengisian daftar hadir dan perkenalan kepada peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi dan sesi tanya jawab.

Pemberian materi pada sesi ini dibawakan oleh bidan Riana Ratna Ningrum yang menjelaskan tentang Laktasi, yaitu keseluruhan proses menyusui mulai dari ASI diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI. Manajemen Laktasi adalah merupakan segala daya upaya yang dilakukan untuk membantu Ibu mencapai keberhasilan dalam menyusui bayinya (Ambarwati, 2008). Usaha ini dilakukan terhadap dalam tiga tahap, yakni pada masa kehamilan (antenatal), sewaktu Ibu dalam persalinan sampai keluar rumah

sakit (perinatal), dan masa menyusui selanjutnya sampai anak berumur 2 tahun (postnatal). Manajemen Laktasi adalah upaya – upaya yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menyusui. Pada ibu hamil ada dua hormon yang mempengaruhi produksi asi yaitu hormon prolaktin dan hormon oksitosin (Yusari Asih, 2017)

Manfaat ASI untuk bayi diantaranya memberikan efek psikologis yang menguntungkan, mengandung zat protektif, faktor pertumbuhan baik, kenaikan berat badan baik, tidak menyebabkan obesitas, mengurangi karies gigi dan mengurangi moloklusi. Manfaat ASI untuk ibu mencegah perdarahan pasca melahirkan, menurunkan kejadian anemia, memberikan psikologis yang baik untuk ibu, dapat menjarangkan kehamilan dan praktis dapat diberikan dimana saja (Triananinsi, N. et al. (2019)



Gambar 2. Dokumentasi pemberian materi 1 tentang laktasi

Pemberian materi kedua dibawakan oleh bidan Rina Banne Ringgi yang menjelaskan tentang Pijat oksitosin yaitu pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat Oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI (Endah, 2011). Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau *let down reflex*. Selain untuk merangsang *let down reflex* manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone oksitosin, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

Manfaat pijat oksitosin menurut (Kemenkes, 2007) yaitu :

- a. Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, tidak stress
- b. Membangkitkan rasa percaya diri
- c. Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya
- d. Meningkatkan ASI
- e. Memperlancar ASI
- f. Melepas lelah
- g. Ekonomis dan praktis



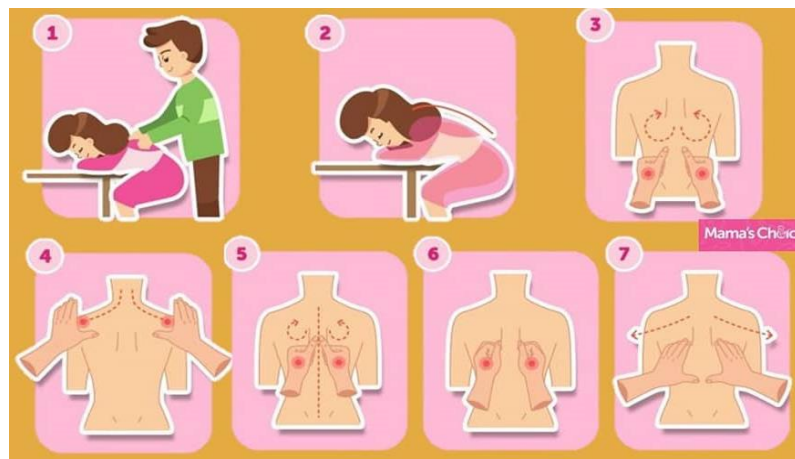
Gambar 1. Dokumentasi pemberian materi 2 tentang pijat oksitosin

Demonstrasi pelaksanaan pijat oksitosin ini dilakukan oleh bidan Puji Tri Lestari selama 30 menit. Pijat oksitosin ini melibatkan ibu dan keluarga dalam pelaksanaannya.

Adapun persiapan yang perlu disediakan adalah kursi dengan sandaran, baby oil atau minyak zaitun dan bantal.

Langkah-langkah melakukan pijat oksitosin sebagai berikut (Kemenkes, 2007) :

- a. Melepaskan baju ibu bagian atas
- b. Ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal atau bisa juga dengan posisi duduk
- c. Memasang handuk
- d. Melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
- e. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan
- f. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jarinya
- g. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang ke arah bawah, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit
- h. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
- i. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara bergantian.



Gambar 2. Gerakan pijat oksitosin



Gambar 3. Dokumentasi praktik pijat oksitosin.

Hasil wawancara yang dilakukan dari beberapa peserta ini adalah 95% mengatakan tidak pernah melakukan pijat oksitosin dikarenakan belum pernah mendengar perihal pijat oksitosin pada ibu post partum. Setelah dibagikan *leaflet* tentang manfaat pijat oksitosin dan mudah serta aman untuk dilakukan, para peserta menjadi tertarik semangat untuk melakukan pijat oksitosin nanti saat dirumah. Kesiapan diri perlu dilakukan untuk membuat peserta percaya diri dalam melakukan pijat oksitosin. Kedua adalah masalah antusias peserta

dalam mengikuti pertemuan ini. Setelah diberikan motivasi terkait mudahnya melakukan pijat oksitosin dan aman bagi ibu post partum serta manfaat nanti yang akan didapatkan untuk kelancaran produksi ASI proses laktasi. Dalam kegiatan tidak ada masalah yang berarti saat pelaksanaan hanya saja beberapa ada beberapa gerakan yang harus diarahkan dan dibantu agar ibu merasa nyaman dalam melakukan gerakan pijat oksitosin.

Hasil penelitian di BPM wilayah kabupaten Klaten didapatkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI dengan indikasi berat badan bayi, frekuensi bayi menyusu, frekuensi bayi BAK dan lama bayi tidur setelah menyusu. Berdasarkan analisis pengaruh pijat oksitosin terhadap kecukupan produksi ASI pada ibu post partum diketahui bahwa dari 16 responden yang melakukan pijat oksitosin terdapat 15 orang yang memiliki produksi ASI cukup, sedangkan dari 15 responden yang tidak melakukan pijat oksitosin terdapat 9 orang memiliki produksi ASI cukup. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu menyusui. Saat ibu menyusui merasa nyaman dan rileks pengeluaran oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Terdapat titik-titik yang dapat memperlancar ASI di antaranya, tiga titik di payudara yakni titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik dibawah puting, serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu. Pijatan di bagian punggung ibu yang membuat ibu rileks juga dapat merangsang pengeluaran oksitosin (Asih, 2017).

Pijat oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Secara fisiologis hal tersebut meningkatkan hormon oksitosin yang dikirimkan ke otak sehingga oksitosin dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara ibu menyebabkan otot-otot di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di saluran ASI. Hormon oksitosin juga membuat saluran ASI lebih lebar, membuat ASI mengalir lebih mudah (Triananinsi *et al.*, 2019).

Simpulan dan Saran

Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang pijat oksitosin untuk membantu meningkatkan produksi ASI, mitra Rumah Sakit dan ibu post partum merasa senang karena mendapatkan informasi yang sangat berguna, memanfaatkan waktu luang untuk kegiatan yang positif dan mengajarkan kepada ibu post partum tentang *soft skill* yang bermanfaat.

Kesimpulan pengabdian masyarakat di RSUD Balikpapan Baruyaitu meningkatnya pengetahuan ibu post partum tentang pijat oksitosin, Banyaknya keluhan tentang gagal pemberian ASI eksklusif pada ibu post partum ditawarkan solusi untuk mengatasi hal itu yaitu dengan pijat oksitosin yang efektif dalam meningkatkan produksi ASI.

Saran pengabdian masyarakat bagi Nakes sebaiknya meningkatkan kegiatan-kegiatan pelatihan *skill* kepada ibu post partum dalam upaya meningkatkan Upaya pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan serta Bekerja sama dengan nakes memberikan sumbangsih pengetahuan dalam meningkatkan pemahaman, pengetahuan kepada ibu post partum.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari tim Pengabdian Masyarakat UNW mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dosen Pembimbing kami Ibu Isfaizah S.Si.T.,MPH yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan laporan akhir ini.
2. Nur Mastianah, Amd.Keb selaku pembimbing lahan kami yang selalu memberikan dukungan dan arahan.
3. Bapak dr. Listyono Wahid Rhomadani selaku Direktur RSUD Balikpapan Baru yang sudah memberikan kami tempat untuk pengabdian masyarakat.
4. Teman- teman yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.

5. Peserta yang telah bersedia datang dan mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- Asih, Y. (2017) 'Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas', *Jurnal Keperawatan*, XIII. Available at: <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.249>.
- Endah (2011) 'Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan RS Muhammadiyah Bandung', *Jurnal Kesehatan Kartika* [Preprint].
- IDAI (2016) *Dampak dari Tidak Menyusui di Indonesia*. Available at: <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/dampak-dari-tidak-menyusui-di-indonesia>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2007) *Manajemen Laktasi*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Maryunani, A. (2012) *Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: TIM.
- Purnama (2013) 'Efektifitas Pijat Oksitosin dan Breastcare terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Sectio Caesarea di RSUD Banyumas'.
- Rahmawati (2013) 'Hubungan Pijat Oksitosin dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Hari 1-2 di PMB Hj. NL Kota Balikpapan Tahun 2013'.
- Sunarsih (2013) *Asuhan Kebidanan Ibu Post partum*. Jakarta: Salemba Medica.
- Triananinsi, N. *et al.* (2019) 'Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba', 3(1), pp. 69–78.
- Ambarwati, 2008, *Asuhan Kebidanan Post partum*, Yogyakarta: Mitra Cendikia Program Manajemen Laktasi, 2009, Buku Bacaan Manajemen Laktasi Jakarta : Perinasia <http://wiyati.wordpress.com/2008/06/25/managemen-laktASI/>