

## Simulasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap Produksi ASI pada Ibu Masa Nifas

### *Simulation of Oxytocin Massage and Breast Care on Breast Milk Production in Postpartum Mothers*

Nurul Faizin<sup>1\*</sup>, Andi Mustika Fadillah<sup>2</sup>, Ummul Khair<sup>3</sup>, Indah. S. P. Lumeno<sup>4</sup>, Reli Sipata<sup>5</sup>, Sry Wahyuni<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

\*Email: [nurulfaizin.rasmi@gmail.com](mailto:nurulfaizin.rasmi@gmail.com)

Alamat: Jl. Opu To Sappaile, No.77 Kelurahan Lagaligo, Kecamatan Wara Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia 91923

\*Penulis Korespondensi

#### Artikel Histori:

Naskah Masuk: 29 Juni, 2025;

Revisi: 28 Juli, 2025;

Diterima: 29 Agustus, 2025;

Terbit: 13 September, 2025;

**Keywords:** Breast Care; Mastitis; Mother Education; Oxytocin Massage; Smooth Breast Milk.

**Abstract:** Breast milk (ASI) is the primary and natural food for newborns, providing the necessary energy and nutrients from birth to six months of life, promoting optimal growth and development. However, according to information obtained, about 30% of mothers face challenges in breastfeeding, particularly during the first few days after delivery. To address this issue, interventions such as breast care and oxytocin massage can stimulate breast milk production and prevent issues like mastitis. Oxytocin massage helps stimulate the milk ejection reflex, while breast care ensures the cleanliness of the breasts, making it easier for the baby to latch. The aim of this community service activity is to enhance mothers' knowledge through an educational program focused on oxytocin massage and breast care to improve milk production in postpartum mothers. The method used for this activity is an interactive educational session using tools like PowerPoint and leaflets, followed by a Q&A session and discussion. The evaluation was conducted through oral questioning, as well as by observing participants' enthusiasm during the session. The expected outcome of this activity is to provide mothers with practical knowledge and skills on breast care and stimulating breast milk production, ultimately supporting successful exclusive breastfeeding.

#### Abstrak

Air susu ibu (ASI) adalah makanan utama dan alami bagi bayi baru lahir yang dapat memenuhi kebutuhan energi dan gizi bayi selama 0 hingga 6 bulan pertama kehidupan, yang mendukung tumbuh kembang yang optimal. Namun, berdasarkan informasi yang diperoleh, sekitar 30% ibu mengalami kendala dalam produksi ASI, terutama pada hari-hari pertama setelah melahirkan. Untuk mengatasi masalah ini, intervensi seperti breast care dan pijatan oksitosin dapat merangsang produksi ASI dan mencegah terjadinya masalah pada payudara, seperti mastitis. Pijat oksitosin membantu merangsang refleks pengeluaran ASI, sementara breast care bertujuan menjaga kebersihan payudara agar bayi mudah menyusu. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas melalui program edukasi yang berfokus pada pijat oksitosin dan breast care sebagai upaya untuk memperlancar produksi ASI. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif dengan menggunakan media seperti powerpoint dan leaflet, yang diikuti dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur pemahaman peserta melalui tanya jawab serta melihat tingkat antusiasme mereka selama kegiatan berlangsung. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada ibu nifas dalam merawat payudara dan merangsang produksi ASI, yang pada akhirnya dapat mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi.

**Kata kunci:** Breast Care; Edukasi Ibu; Mastitis; Pijat Oksitosin; Produksi ASI.

## 1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan sangat baik untuk bayi. terjamin, steril serta mengandung antibody bisa menjaga dari banyak penyakit umum pada anak (WHO, 2021). Sangat baik sebagai nutrisi alami bagi bayi karena memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama (Igirisa et al., 2020). ASI merupakan sumber pertama nutrisi pada bayi yang baru lahir (Sultana et al., 2022) Air susu ibu (ASI) adalah makanan utama bayi dan disekresikan oleh kedua kelenjar payudara ibu. Ini terdiri dari larutan garam-garam organik, laktosa, dan protein (Haryanto, R & Setianingsi, 2014). ASI eksklusif disarankan untuk diberikan selama 6 bulan. Ini berarti hanya ASI tanpa makanan padat serupa pepaya, pisang, susu bubur, nasi tim dan kue. Jangan campurkan air lain, seperti air putih, susu formula, teh, jeruk, atau madu. (Haryanto, R & Setianingsi, 2014).

Menurut data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2022 jumlah bayi diberi ASI mencapai sekitar 24,6%. Sedangkan pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 32,7% dan pada tahun 2024 jumlah bayi diberi ASI sekitar 38,4%. Negara Maju seperti Amerika Serikat persentase perempuan menyusui yang mengalami mastitis rata-rata mencapai 10%. Faktor lain penyebab kejadian ini dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara (Kemenkes, 2024).

Di Indonesia durasi rata-rata pemberian Air Susu Ibu (ASI) hanya berlangsung selama 18 hari hanya sekitar 17,9% dan hanya sekitar 28% bayi dibawah 6 bulan yang diberi ASI Eksklusif. Hal ini cenderung memprihatinkan karena perlu diketahui bahwa betapa pentingnya seorang ibu melakukan perawatan payudara demi untuk kelancaran ASI nya (Kemenkes, 2024).

Peran serta masyarakat dalam pemberian ASI masih rendah dikarenakan masyarakat dalam pengambilan bagian dari kegiatan program ASI masih rendah. hal ini disebabkan karena masyarakat merasa tidak ada kegiatan khusus terkait ASI eksklusif diselenggarakan oleh Puskesmas. Selain itu masyarakat tidak diikut sertakan dalam proses pengambilan keputusan sehingga tidak mengetahui manfaat dari program ASI eksklusif. Berkembangnya kelembagaan dalam pemberian ASI masih rendah dikarenakan tokoh masyarakat maupun lembaga dalam masyarakat belum dilibatkan dalam perencanaan program ASI. Peningkatan kapasitas pemberian ASI eksklusif masih rendah dikarenakan masyarakat belum mendapatkan banyak informasi terkait pemberian ASI pada saat datang ke posyandu (Suyati, 2023).

Pemberian ASI eksklusif sangat penting bagi bayi karena mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan hingga usia 6 bulan, serta antibody yang melindungi dari penyakit. ASI juga membantu memperkuat ikatan antara ibu dan anak, dan memberikan berbagai manfaat bagi ibu seperti menurunkan risiko kanker payudara dan menjaga berat badan. Banyak faktor yang

menyebabkan kegagalan pemberian ASI secara eksklusif, salah satunya berkaitan dengan kendala yang biasa dialami oleh seorang ibu seperti ASI tidak lancar, dan pembendungan ASI. Ibu yang mengalami proses menyusui yang tidak lancar akan mengalami beban pikiran bahkan menyebabkan kecemasan dan kondisi ini akhirnya membuat ibu tidak lagi memberikan ASI dengan cukup pada bayi, sehingga membuat bayi mengurangi isapannya. Seorang ibu tidak memberikan ASI pada bayi akan mengakibatkan produksi ASI statis dan bahkan terjadi penyumbatan karena berkurangnya kinerja hormon oksitosin prolactin. Oksitosin merupakan hormon yang mempunyai peran dalam mendorong sekresi air susu (*milk let down*) (Devi, 2021).

Perawatan payudara selama masa menyusui bertujuan agar payudara senantiasa bersih dan mudah untuk diisap oleh bayi. Setiap selesai menyusui, payudara segera dibersihkan dari ceceran air susu agar tidak menjadi media bakteri untuk berkembang. Untuk itu perawatan payudara mencegah terjadinya infeksi pada payudara seperti mastitis (infeksi mammae). Penyakit infeksi yang paling sering terjadi pada payudara adalah mastitis puerperalis. Mastitis dan abses payudara terjadi pada semua populasi dengan kebiasaan atau tanpa kebiasaan menyusui (Sarwono, 2022).

Dampak positif bagi bayi yang diberi ASI yaitu membantu perkembangan otak dan fisik bayi, menunjang sekaligus membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, di usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi tentu saja sama sekali belum diizinkan mengkonsumsi nutrisi apapun selain ASI. Untuk itu perlu dilakukan pijat oksitosin mudah dilakukan dengan gerakan yang tidak terlalu banyak sehingga dapat diingat oleh keluarga untuk dilakukan dan tak membutuhkan waktu yang lama. Dukungan dari suami dan keluarga juga berperan penting dalam menyusui. Salah satu wujud dukungan tersebut dapat dilihat dari suami dan keluarga menyetujui untuk melakukan pijat oksitosin sehingga ibu dapat termotivasi mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pemberian terapi pijat oksitosin pada ibu dapat membantu dalam peningkatan produksi ASI selama masa nifas khususnya dalam mendukung pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan pertama kelahiran.

Masalah dalam pemberian ASI diantaranya ASI tidak keluar atau sedikitnya produksi ASI. Hal ini disebabkan pengaruh hormon oksitosin yang kurang bekerja sebab kurangnya rangsangan isapan bayi yang mengaktifkan kerja hormon oksitosin. Salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pijat oksitosin. Teknik pijat oksitosin adalah tindakan pijat pada bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari servikalis ketujuh hingga ke kosta 5-6 yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk mengirimkan perintah ke bagian belakang otak untuk menghasilkan oksitosin. ASI memiliki tingkat perkembangan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberikan susu formula

(Prasasti, 2022).

Berdasarkan latar belakang dan kajian informasi di Wara Selatan Kota Palopo ditemukan permasalahan Produksi ASI, Oleh karena itu kami Tim Dosen Program S1 Kebidanan Universitas Mega Buana Palopo berinisiatif untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terkhusus pada ibu menyusui. Melihat hal ini adalah suatu masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu menyusui, dikarenakan mereka masih kurang mengetahui bagaimana cara penanganan atau melakukan pijatan *oksitosin* beserta perawatan payudara. Dalam hal ini kami Tim Dosen akan memberikan edukasi terkait simulasi cara melakukan pijat *oksitosin* beserta *breast care* sehingga akan menambah pengetahuan produksi ASI Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat akan dilaksanakan di Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo yang akan dilaksanakan oleh pihak Puskesmas dan Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Melihat penjelasan pada latar belakang masalah yang dihadapi oleh masyarakat adalah kurangnya pengetahuan tentang simulasi pijat *oksitosin* dan *breast care* terhadap produksi ASI. Tujuan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah untuk mengembangkan wawasan masyarakat melalui program penyuluhan edukasi dengan melakukan upaya-upaya melakukan Pijat Oksitosin dan *Breast care* sehingga memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui.

## 3. METODE PENELITIAN

### Metode Kegiatan

Metode Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini telah disusun secara sistematis diantaranya: (1)Peninjauan langsung lokasi dan tempat kegiatan. (2)Menentukan di lokasi kegiatan. (3)Pengerusan surat dan perizinan dengan melibatkan beberapa *stakeholder*.

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2025 di Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo. Setelah semua pengurusan surat perizinan selesai, sarana dan prasarana telah siap digunakan. Pada kegiatan ini juga melibatkan beberapa petugas Desa dan Petugas kesehatan yaitu Bidan Desa. Kegiatan ini dirancang sebaik mungkin agar memudahkan peserta atau mitra untuk mengikuti dan memahami maksud kegiatan.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode penyuluhan atau ceramah dan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab interaktif antara penyuluh dan peserta kegiatan. Sebelum memulai kegiatan tim dosen sebagai pelaksana kegiatan ini membagikan kuesioner untuk melihat bagaimana pengetahuan ibu menyusui tentang kejadian produksi ASI. Kegiatan

ini dilakukan secara bertahap sesuai rencana kegiatan yaitu : (1)Setelah semua peserta telah hadir, penyuluh memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan tentang simulasi pijat oksitosin dan *breast care* kemudian selanjutnya tim membagikan kuesioner *pretest*. (2)Penyuluhan menyampaikan materi tentang cara pijat oksitosin dan *breast care* payudara. (3)Membuka sesi tanya jawab dengan memberikan kesempatan pada peserta untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan masalah menyusui, cara pijat oksitosin dan *breast care*. Setelah sesi tanya jawab dilakukan, selanjutnya tim kembali membagikan kuesioner *posttest* kepada peserta kegiatan. (4)Evaluasi kegiatan penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

### **Alat dan Bahan**

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu laptop, lcd, kuesioner *pretest* dan *posttest*, *leaflet*, daftar hadir peserta.

### **Susunan Acara Peserta**

Berikut susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Simulasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui”.

Hari/Tanggal Kegiatan	Pukul	Kegiatan
Rabu, 18 Juni 2025	08.15	Tiba di Puskesmas Wara Selatan
	08.30	Persiapan alat dan bahan kegiatan
	08.45	Registrasi peserta & pengisian kuesioner
	09.00	Sambutan dan perkenalan
	09.15	Penyuluhan
	09.45	Diskusi / sesi tanya jawab
	10.20	Post test dan evaluasi kegiatan
	10.45	Penutup

**Tabel 1.** Tabel susunan acara.

### **Sasaran Kegiatan**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu menyusui yang ada di Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo.

### **Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui tingkat efektifitas dari kegiatan penyuluhan dengan melihat bagaimana peserta memahami dengan baik materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner setelah penyuluhan dan sesi tanya jawab selesai.

## **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penyuluhan dapat dilihat setelah dilakukan evaluasi dari pengisian kuesioner yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Dari jumlah peserta yang hadir yaitu ibu Menyusui sebanyak 15 peserta. Berdasarkan pengisian kuesioner sebelum dilakukan

penyuluhan tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang pijat oksitosin dan breast care dalam kategori kurang sebanyak 4 peserta dengan presentase (26,66%), sedangkan setelah dilakukan penyuluhan hasil pengisian kuesioner tingkat pengetahuan ibu menyusui menjadi meningkat yaitu dalam kategori baik sebanyak 11 peserta dengan presentase (73,33%).

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan ini maka dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu Menyusui tentang Simulasi Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap Produksi ASI masih kurang. Hal itu menjadi masalah karena menimbulkan kekhawatiran dengan kurangnya produksi ASI. Sehubungan dengan hal ini beberapa penelitian terkait tentang Pijat Oksitosin dan *Breast Care* terhadap produksi ASI pada ibu menyusui dapat diketahui bahwa pijat oksitosin efektif untuk meningkatkan produksi ASI.

Hal ini dikarenakan pijat oksitosin merupakan sentuhan pada sepanjang kedua sisi belakang. sentuhan ini dilakukan untuk merangsang produksi ASI. Ibu yang menerima sentuhan pijat oksitosin akan merasa lebih rileks (Kuswadi, L, 2013). Oksitosin dihasilkan di otak, saraf tulang belakang, dan ujung, pada posisi tersebut merupakan letak anatomis payudara dan saraf-saraf yang dapat merangsang *hipofise posterior* melepaskan *hormon oksitosin*. *Hormon oksitosin* menimbulkan kontraksi sel-sel *miopitel* di sekitar *aleolus* sehingga dapat memproduksi ASI (Aprilia, Y, 2010).

Pijat *oksitosin* merupakan sebuah sentuhan ringan yang dimulai dari bagian luar lengan mulai dari tangan sampai lengan bawah dimana sentuhan ini akan merasakan efeknya diseluruh tubuh lalu kearah leher (*cervikal*) pijatan ringan membentuk huruf V ke arah tulang rusuk lalu turun ke bawah sampai ke tulang ekor (*os cocigeus*) untuk merangsang *hormon oksitosin* agar dapat memproduksi ASI, pijatan ini dapat melepaskan senyawa *endorphin* yang dapat menciptakan rasa nyaman serta mengendalikan rasa stres . Agar produksi asi keluar, maka ibu harus dalam keadaan tenang. Oleh karena itu untuk memunculkan suasana rileks dapat dilakukan pijat *oksitosin* hal ini untuk merangsang *hormone oksitosin* yang nantinya bisa memproduksi ASI. *Hormon oksitosin* bisa bereaksi ketika mendapatkan sentuhan, *hormon oksitosin* diproduksi oleh salah satu bagian otak yaitu *hipotalamus* yang setelah dikeluarkan oleh kelenjar yang terletak di bagian belakang (Kuswandi, Lanny, 2013).

*Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak pengeluaran ASI sehingga terjadi kesukaran dalam menyusukan bayinya. Perawatan payudara dilakukan dengan cara pengurutan. Hal ini karena payudara merupakan satu-satunya penghasil ASI yang merupakan makanan pokok bayi baru. Gerakan pada perawatan payudara dapat melancarkan reflek pengeluaran produksi ASI (Anggraini, 2010).

*Breast care* adalah pemeliharaan payudara yang dilakukan untuk pengeluaran ASI dan menghindari kesulitan pada saat menyusui dengan melakukan pijatan. *Breast care* memberikan rangsangan pada otot-otot payudara, rangsangan payudara akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang berfungsi sebagai reseptor. Rangsangan ini dilanjutkan ke *hipotalamus* melalui *medulla renalis*. *Hipotalamus* akan menekan pengeluaran faktor-faktor yang menghambat *sekresi prolaktin* dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memacu *sekresi prolaktin*. Faktor-faktor yang memacu *sekresi prolaktin* akan merangsang *adenohipofise (hipofise anterior)* sehingga keluar *prolaktin*. Hormon ini akan merangsang sel-sel *alveoli* yang berfungsi untuk memproduksi ASI (Maryunani, 2015).

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, *breast massage* dan faktor psikologis ibu menyusui. Dengan keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya *hormon endorphin* sehingga berpengaruh terhadap produksi ASI. Salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan produksi ASI serta mengurangi nyeri dengan melakukan *endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Rahmawati, E. 2015).

## Dokumentasi Kegiatan

**Gambar 1.** Dokumentasi kegiatan 1.



**Gambar 2.** Dokumentasi kegiatan 2.



## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yaitu Penyuluhan tentang Simulasi Pijat Oksitosin dan *Breast care* di Puskesmas Wera Kota Palopo berlangsung dengan sangat baik dan terstruktur, keaktifan peserta mengajukan pertanyaan menjadi evaluasi untuk kegiatan selanjutnya. Kegiatan berjalan sesuai dengan harapan, semua atas bantuan pemerintah setempat dan antusias ibu menyusui sebagai peserta untuk mengikuti kegiatan ini. Melalui penyuluhan ini menjadikan tingkat pengetahuan bertambah dan meningkatkan Produksi ASI. Kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu Program yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup seseorang.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, Y. (2010). Asuhan kebidanan masa nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Aprillia, Y. (2010). Hipnostetri rileks, nyaman, dan aman saat hamil & melahirkan. Jakarta: Gagas Media.
- Devi, N. (2021). Hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan sikap dalam melakukan perawatan payudara di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 7(1).[https://doi.org/10.33486/jurnal\\_kebidanan.v7i2.62](https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v7i2.62)
- Devi, N. (2021). Hubungan antara pengetahuan ibu nifas dengan sikap dalam melakukan perawatan payudara di Rumah Sakit Kartika Husada Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 7(1).[https://doi.org/10.33486/jurnal\\_kebidanan.v7i2.62](https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v7i2.62)
- Haryanto, R., & Setianingsi, S. (2014). Manfaat ASI eksklusif untuk buah hati Anda. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Igirisa, Y., Sujawaty, S., F., D. Y., & Oktaviani, A. (2020). Menyukseskan ASI eksklusif melalui pendampingan ibu menyusui pada masa pandemi Covid-19 [Community empowerment efforts to succeeding exclusive breastfeeding through the assistance of breastfeeding mothers in the Covid-19 pandemic]. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 410-416.
- Igirisa, Y., Sujawaty, S., F., D. Y., & Oktaviani, A. (2020). Menyukseskan ASI eksklusif melalui pendampingan ibu menyusui pada masa pandemi Covid-19 [Community empowerment efforts to succeeding exclusive breastfeeding through the assistance of breastfeeding mothers in the Covid-19 pandemic]. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 410-416.
- Kuswandi, L. (2013). Hypnobirthing: A gentle way to give birth. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Maryunani, A. (2015). Asuhan ibu nifas dan asuhan ibu menyusui. Jakarta: TIM.
- Rahmawati, E. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu postpartum hari 1-2 di BPM Hj. NL Kota Balikpapan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(8), 388-394.

Rahmawati, E. (2015). Hubungan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu postpartum hari 1-2 di BPM Hj. Nl Kota Balikpapan. *Jurnal Keperawatan*, 3(8), 388-394.

Sarwono, B. (2022). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: YBP-SP.

Sultana, M., Dhar, S., Hasan, T., Shill, L. C., Purba, N. H., Chowdhury, A. I., & Das, S. (2022). Knowledge, attitude, and predictors of exclusive breastfeeding practices among breastfeeding mothers in Noakhali, Bangladesh. *Heliyon*, 8, e09123. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11069>

Sultana, M., Dhar, S., Hasan, T., Shill, L. C., Purba, N. H., Chowdhury, A. I., & Das, S. (2022). Knowledge, attitude, and predictors of exclusive breastfeeding practices among breastfeeding mothers in Noakhali, Bangladesh. *Heliyon*, 8, e09123. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11069>

WHO. (2021). Breastfeeding. World Health Organization. [https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_3)