

Tinjauan Literatur: Manfaat Pijat Laktasi untuk Meningkatkan Produksi ASI

Literature Review: Benefits of Lactation Massage to Increasing Breast Milk Production

Ria Anggraini

Magister Kebidanan FK Universitas Padjadjaran, Indonesia

Email: anggrainiria33@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Pemberian ASI eksklusif dapat membentuk antibodi agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti pneumonia dan diare dan dapat membantu anak-anak bertahan hidup. Banyak penelitian juga menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI akan memiliki inteligensi yang lebih baik, kemungkinan mengalami obesitas dan kelebihan berat badan menjadi lebih kecil, dan juga kerentanan mengalami diabetes semasa dewasa kelak akan jadi lebih rendah.

Tujuan: Tujuan *literature review* adalah untuk mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI.

Metode: Metode yang digunakan adalah *literature review*, sumber data berupa artikel asli yang bersumber dari *google scholar*, *proquest*, *pubmed* dan *science direct*. *Literature review* ini menggunakan sumber tahun 2017-2022 sebanyak 22 artikel kemudian dilakukan pemilihan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 7 artikel. Data yang didapat kemudian kompilasi, dianalisa dan disajikan berdasarkan persamaan, perbedaan, hasil perbandingan dan pendapat peneliti.

Hasil: Peningkatan produksi ASI yang signifikan ditemukan pada semua artikel, semua artikel (100%) menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan pada ibu nifas yang dilakukan intervensi pijat laktasi.

Kesimpulan: Pijat laktasi efektif meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci: Pijat laktasi; Produksi ASI; Ibu Nifas.

Abstract

Background: Exclusive breastfeeding can form antibodies to protect them from various diseases that often occur in childhood, such as pneumonia and diarrhea and can help children survive. Many studies also show that children who are breast milk will have better intelligence, are less likely to be obese and overweight, and also have lower susceptibility to developing diabetes as adults.

Objective: The purpose of the literature review is to determine the effect of lactation massage on breast milk production.

Method: The method used is a literature review, the data source is in the form of original articles sourced from Google Scholar, Proquest, Pubmed, and Science Direct. This literature review uses sources from 2017-2022 a total of 22 articles and then the selection of articles according to the inclusion and exclusion criteria is carried out many as 7 articles. The data obtained is then compiled, analyzed, and presented based on similarities, differences, results of comparisons, and opinions of researchers.

Results: A significant increase in breast milk production was found in all articles, all articles (100%) showed a significant increase in breast milk production in postpartum mothers who received lactation massage intervention.

Conclusion: Lactation massage is effective in increasing milk production.

Keywords: Lactation Massage; Breast Milk Production; Postpartum Mothers.

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi dimulai dari umur 0 hari sampai bayi berumur 6 bulan, tanpa menambahkan ataupun diganti dengan minuman dan makanan lain (kecuali vitamin, mineral, dan obat) (1).

ASI eksklusif dapat membentuk antibodi supaya terlindung dari penyakit-penyakit yang sering terjadi pada anak-anak, seperti pneumonia dan diare ASI eksklusif juga dapat membantu anak-anak bertahan hidup. Banyak penelitian menunjukkan bahwa anak yang mendapatkan ASI kemungkinan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas menjadi lebih kecil, kerentanan mengalami diabetes semasa dewasa nanti akan menjadi lebih rendah dan tingkat inteligensinya akan lebih baik. Peningkatan angka ibu yang memberikan ASI secara global berpotensi mencegah bertambahnya kasus kanker payudara pada 20.000 perempuan dan dapat menyelamatkan nyawa anak-anak usia balita lebih dari 820.000 di setiap tahunnya (2).

Cara yang relatif aman dilakukan untuk melancarkan keluarnya ASI adalah dengan melakukan pijat pada payudara. Tujuan utama pijat payudara adalah untuk memudahkan payudara dalam memproduksi ASI, membuat ibu lebih mudah dalam memberikan ASI pada anaknya dan dapat membuat tubuh ibu menjadi rileks (3). Pijat laktasi adalah pemijatan pada daerah leher, punggung, tulang belakang, kepala dan juga pada bagian payudara yang tujuannya untuk merangsang hormon oksitosin dan prolaktin (4). Pijat laktasi dapat membuat produksi ASI pada ibu menjadi meningkat (5). Perawatan payudara adalah teknik pemijatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan pada payudara (6). Perawatan payudara yaitu pemberian rangsangan pada otot-otot payudara untuk meningkatkan produksi ASI yang dimulai dari membersihkan pada bagian payudara, memberikan rangsangan pada puting susu, pemijatan pada payudara dan mengompres payudara (7). Perawatan payudara berguna untuk mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga dapat melancarkan ASI dan melancarkan sirkulasi darah (8). Kelancaran ASI bergantung pada kenyamanan, kelancaran aliran darah dan kebersihan payudara. Apabila ibu merasa nyaman maka akan memberikan perasaan rileks sehingga merangsang produksi hormon oksitosin dan memengaruhi produksi ASI (9). Pengaruh produksi dan ASI menjadi keluar dikarenakan oleh hormon oksitosin dan prolaktin. Jumlah produksi ASI dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan hormon oksitosin mempengaruhi proses keluarnya ASI (6).

Merangsang payudara bisa memengaruhi hipofisis untuk meningkatkan hormon oksitosin. Isapan bayi dan reseptor yang terletak pada duktus mempengaruhi pengeluaran hormon oksitosin. Bila duktus melebar, maka secara reflektoris oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis. Hormon oksitosin akan menimbulkan kontraksi pada sel-sel lain di sekitar alveoli sehingga air susu mengalir turun ke arah puting secara mekanik, pemijatan atau penekanan pada payudara akan membantu untuk proses pengeluaran ASI dari alveoli dan seluruh duktus. Semua langkah-langkah pemijatan berguna untuk proses pengeluaran ASI menjadi lebih lancar dan cara yang tepat untuk membuat volume ASI menjadi meningkat, serta dapat mencegah terjadinya bendungan ASI. Perawatan payudara juga berguna dalam meningkatkan sirkulasi darah dan dapat mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga mempercepat sekresi ASI (10).

Berdasarkan penelitian Indrayani menyebutkan bahwa setelah dilakukan pemijatan pada payudara terdapat pengaruh terhadap produksi ASI ibu nifas sedangkan menurut Dewi menunjukkan bahwa *onset* laktasi pada ibu yang dilakukan pijat laktasi lebih cepat dibanding ibu yang tidak dilakukan pijat laktasi (11),(12).

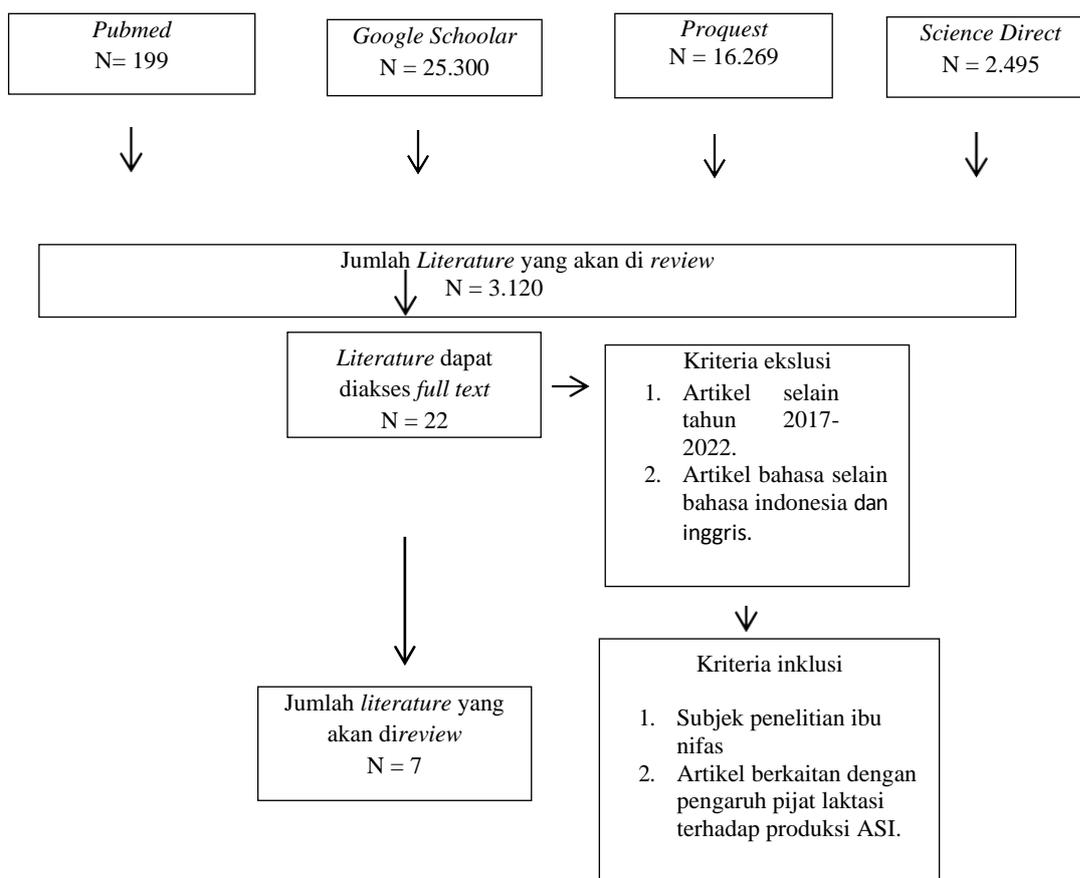
Oleh karena banyaknya penelitian tentang pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI maka penulis tertarik untuk melakukan *literature review*. Tujuan *literature review* adalah

untuk mengetahui manfaat pijat laktasi dalam meningkatkan produksi ASI berdasarkan hasil *literature review* .

METODE

Penelitian ini yaitu *literature review* yang menguraikan tentang teori, temuan dan bahan temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Kriteria sampel pada artikel yang ditinjau adalah ibu nifas, variabel independen yang digunakan yaitu pijat laktasi dan variabel dependen adalah produksi ASI, walaupun ada juga artikel yang menambahkan variabel lain.

Jenis data penelitian ini yaitu data primer. Data primer merupakan data yang didapat dari jurnal-jurnal penelitian. Sumber data yang dimaksud berupa artikel asli yang bersumber dari *google scholar*, *proquest*, *pubmed* dan *science direct*. Data didapatkan dari berbagai artikel dan dikumpulkan menjadi satu dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan. *Literature review* ini menggunakan sumber tahun 2017-2022, semua sumber dapat diakses secara *fulltext* dalam format *peer reviewed journal* (pdf). Penelusuran yang telah dilakukan menggunakan kata kunci *lactation massage* dan *google pubmed* dengan menggunakan kata kunci *lactation massage* dan *breastmilk production*. Peneliti menemukan sebanyak 44.263 artikel. Dari hasil *screening* sebanyak 22 artikel yang dapat diakses *full text*, namun hanya 7 artikel yang dapat dipakai sesuai dengan kriteria inklusi, yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Alur Pencarian Literatur

HASIL

Review dilakukan pada 7 artikel jurnal nasional yang berkaitan dengan pijat laktasi terhadap produksi ASI diuraikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Review Artikel Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Produksi ASI pada ibu nifas

Peneliti	Judul	Design	Jumlah sampel dan tehnik sampling	Hasil
Cia Aprianti, 2018	Pijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap onset laktasi di kota Palangka Raya	<i>Quasi Experiment al Non Equivalent control group design</i>	Populasi ibu postpartum bulan Februari-Maret 2018 sebanyak 40 responden kelompok perlakuan sebanyak 20 responden kelompok pembanding sebanyak 20 responden tehnik <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan nilai OR didapatkan $P < 0,026$ yang artinya bahwa onset laktasi pada responden yang dilakukan pijat laktasi mempunyai kecenderungan lebih cepat 5,57 kali lebih besar jika dibandingkan pada ibu yang mendapatkan pijat oksitosin.
Riana Andam Dewi, Cia Aprianti, 2018	Pijat pada ibu postpartum dengan onset laktasi	<i>Quasi Experiment al Non Equivalent control group design</i>	Populasi ibu postpartum sebanyak 40 responden kelompok perlakuan sebanyak 20 responden kelompok pembanding sebanyak 20 responden tehnik <i>purposive sampling</i>	didapatkan nilai $P < 0,002$ berdasarkan uji <i>independent sample t test</i> yang artinya terdapat perbedaan rata-rata onset laktasi pada responden yang dilakukan pijat laktasi lebih cepat yaitu 35,05 jam, sedangkan pada kelompok pijat oksitosin yaitu 49,14 jam. onset laktasi dipengaruhi oleh status gizi dan IMD. faktor lain seperti umur dan paritas tidak ada perbedaan bermakna.
Nani Jahriani, 2019	Pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019	<i>Quasi Experiment al one group pretest-posttest</i>	Populasi ibu menyusui yang memiliki bayi kurang dari 1 tahun. Jumlah Sampel sebanyak 30 responden kelompok intervensi.	Berdasarkan hasil penelitian bahwa produksi ASI dapat meningkat dengan pijat laktasi.
Nurqalbi Sampara et al, 2019	Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Suriyanti	<i>Quasi Experiment al dengan pendekatan post test only</i>	Populasi ibu postpartum sebanyak 30 responden kelompok perlakuan sebanyak 15 responden kelompok pembanding sebanyak 15 responden tehnik <i>purposive sampling</i> .	Berdasarkan hasil uji <i>independent sample t test</i> didapatkan $P < 0,000$ yang artinya ibu yang dilakukan pijat laktasi mengalami kelancaran ASI yang lebih efektif dibandingkan pada ibu yang tidak dilakukan pijat laktasi.

Saibatul Aslamiah <i>et al</i> , 2021	Pengaruh pemijatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas	<i>Quasi Experiment al one group pretest-postest</i>	Populasi semua ibu nifas yang bayinya menyusui pada ibu pada September 2019. Jumlah Sampel sebanyak 5 responden kelompok perlakuan kantong ASI dengan pengukuran ml/cc sebagai alat pengukuran.	Didapatkan nilai $P < 0,000$ berdasarkan hasil uji <i>independent sample t test</i> yang artinya ada pengaruh pijat payudara terhadap produksi ASI.
Siti Muawanah, Desi Sariyani, 2021	Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui baby spa Pati	<i>Quasi Experiment al Non Equivalent control group design</i>	Populasi semua ibu menyusui yang mengikuti pijat laktasi di Manini Baby Spa Kudus berjumlah sebanyak 30 responden. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok perlakuan sebanyak 15 responden. kelompok pembandingan sebanyak 15 responden.	Berdasarkan hasil uji <i>independent sample t test</i> didapatkan $P < 0,002$ yang artinya hasil kelancaran ASI antara ibu yang melakukan pijat laktasi dan ibu yang tidak melakukan pijat laktasi mempunyai perbedaan rata-rata.
Rabbika Zain <i>et al</i> , 2021	Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI di masa pandemic covid 19 pada ibu nifas di puskesmas Purwanegara 1 Banjarnegara	<i>Quasi Experiment al</i>	Populasi ibu nifas hari 1-7 sebanyak 30 responden kelompok perlakuan sebanyak 15 responden kelompok pembandingan sebanyak 15 responden, menggunakan tehnik <i>purposive sampling</i>	Didapatkan nilai $P < 0,000$ berdasarkan hasil uji <i>independent sample t test</i> yang artinya pijat laktasi sangat efektif dilakukan pada ibu nifas di masa pandemic covid 19.

Berdasarkan hasil analisis 7 artikel yang yang direview menunjukkan bahwa semua mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk melihat adakah pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI, pijat laktasi dan produksi ASI merupakan variabel yang diukur, walaupun ada beberapa artikel yang menilai variabel lain, semua artikel yang direview tidak menjelaskan minyak yang digunakan untuk melakukan pemijatan.

PEMBAHASAN

Hasil *literature review* menjelaskan karakteristik responden yang berbeda-beda yaitu didalam artikel Cia Aprilianti karakteristik yang dinilai yaitu jenis pijat, onset laktasi, Indeks Masa Tubuh (IMT), Inisiasi Menyusui Dini (IMD) (13). Artikel Dewi RA, Aprilianti C karakteristik yang dinilai yaitu jenis pijat, umur, paritas, IMD, status gizi.(12) Artikel Jahriani N karakteristik yang dinilai yaitu umur bayi, frekuensi produksi ASI, frekuensi bayi menyusui (5). artikel Nurqalbi Sampan *et al* karakteristik yang dinilai yaitu umur, pendidikan pekerjaan (14). Artikel Aslamiah S karakteristik yang dinilai yaitu umur, pekerjaan, pendidikan, dan jumlah anak, mengkonsumsi obat atau tidak, pernah pijat/belum, mengkonsumsi 4 sehat 5 sempurna (15). artikel Muawanah S, Sariyani D karakteristik yang dinilai yaitu frekuensi pijat laktasi dan kelancaran ASI (16). Artikel Zain R *et al* karakteristik yang dinilai yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, produksi ASI (17).

Hasil *literature review* menunjukkan hanya 3 artikel yang menjelaskan cara pengumpulan data yaitu artikel Aslamiah S *et al* dengan 2 alat pengumpulan data yaitu instrument pemijatan payudara, pedoman pelaksanaan pijat laktasi digunakan sebagai instrument variabel pijat laktasi dan kantong ASI pengukuran ml/cc digunakan untuk

Instrument variabel peningkatan produksi ASI (15). Pada artikel Jahriani N menjelaskan cara pengumpulan data dengan tiga cara yaitu lembar observasi, panduan wawancara dan peneliti sendiri sebagai instrument (5). Pada artikel Zain R *et al* disebutkan menggunakan lembar *Informed Consent* atau lembar persetujuan dan lembar observasi dari hari pertama sampai hari ke tujuh setelah melahirkan (17).

Terdapat 7 artikel memberikan intervensi pijat laktasi, terdapat 2 artikel yang memberikan kelompok kontrol dengan perlakuan pijat oksitosin yaitu pada artikel yang dilakukan oleh Aprilianti C dan juga artikel Dewi RA, Aprilianti C, 3 artikel tidak memberikan perlakuan pada kelompok kontrol dan 2 artikel yang tidak ada kelompok kontrol.

Pada artikel Aprilianti C didapatkan bahwa onset laktasi pada responden yang diberi perlakuan pijat laktasi lebih cepat. 75% yang mengalami onset laktasi lebih cepat yaitu ibu yang mendapatkan pijat laktasi. Dari nilai OR didapatkan bahwa responden yang mendapatkan pijat laktasi mempunyai kecenderungan dengan onset laktasi cepat sebesar 5.57 kali lebih besar dibandingkan responden yang mendapatkan pijat oksitosin. IMD, paritas, dan IMT tidak berpengaruh terhadap onset laktasi pada ibu nifas. Pada pelayanan praktik mandiri, Pijat laktasi direkomendasikan menjadi salah satu layanan tambahan (13).

Pada artikel Dewi RA, Aprilianti C didapatkan hasil rata-rata *onset* laktasi ibu nifas yang dilakukan pijat laktasi sebesar 35,05 jam dan *onset* laktasi pada ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin lebih lambat yakni dengan rata-rata 49,14 jam. nilai *p-value* 0,002 yang artinya ada perbedaan yang bermakna. Ada perbedaan rata-rata *onset* laktasi pada ibu nifas yang dilakukan pijat laktasi dengan ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin, dimana *onset* laktasi pada ibu nifas yang dilakukan pijat laktasi lebih cepat dibandingkan ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin. Jadi, pijat pada ibu nifas khususnya pijat laktasi dapat dijadikan sebagai pelayanan tambahan pada ibu setelah melahirkan yang bermanfaat untuk melancarkan pengeluaran ASI dan dapat mendukung pemberian ASI sampai usia 2 tahun (12).

Hasil *literature review* juga menunjukkan hanya 3 artikel melaporkan durasi pijat laktasi dan durasi yang dilakukan juga berbeda-beda, pada artikel yang dilakukan oleh Aprilianti C dan juga artikel Dewi RA, Aprilianti C durasi pemijatan +- 30 menit dan dalam artikel Zain R *et al* durasi pemijatan 15-30 menit.(12),(13) Pijat laktasi dianjurkan dilakukan dua kali sehari yaitu selama 15-30 menit pada pagi dan sore hari.(17) Terdapat hubungan *onset* laktasi dikarenakan pada pijat laktasi durasi pemijatan yang lebih lama yaitu +- 30 menit dan pemijatannya juga pada lebih banyak titik yaitu pada bagian tubuh seperti di leher, bahu, punggung, kepala dan payudara.(12),(13) Pemijatan pada bagian payudara berguna untuk meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI (18).

Artikel yang direview 100% menyebutkan bahwa pijat laktasi sangat berpengaruh terhadap meningkatnya jumlah produksi ASI, hal ini menunjukkan begitu besar manfaat pijat laktasi dalam mendukung tercapainya target diberikannya ASI eksklusif dan diberikannya ASI sampai usia 2 tahun.

Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat banyak yaitu bermanfaat bagi ibu ataupun bayi. Manfaat bagi bayi yaitu mencegah agar tidak sakit dan membantu otak dan fisik bayi berkembang dengan baik, adapun manfaat untuk ibu yaitu mengatasi rasa trauma dan mencegah kanker payudara (19).

Adapun kelemahan dari artikel yang direview adalah semua artikel tidak menjelaskan minyak yang digunakan saat melakukan pemijatan. Minyak yang digunakan bisa mempengaruhi kelancaran produksi ASI, didalam penelitian Vidayanti V *et al* menyebutkan bahwa perlakuan pijat punggung dengan *Virgin Coconut Oil* (VCO) merupakan perlakuan yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI pada responden setelah operasi *caesar*.(20)

Terdapat beberapa tingkatan produksi ASI, pada artikel Sampara N *et al* nilai $p= 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ dengan pengujian menggunakan uji statistik t-test independen

yang artinya ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas.(14)

Setelah melalui beberapa tahap *literature review*, peneliti berasumsi bahwa pijat laktasi sangat efektif untuk membuat produksi ASI menjadi meningkat. Produksi ASI meningkat secara signifikan ditemukan pada semua artikel, semua artikel (100%) menunjukkan produksi ASI meningkat secara signifikan pada ibu nifas yang dilakukan perlakuan pijat laktasi.

SIMPULAN

Pijat laktasi terbukti secara ilmiah efektif membuat produksi ASI pada ibu nifas menjadi meningkat.

SARAN

Mengingat besarnya manfaat pijat laktasi maka diharapkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mensosialisasikan pijat laktasi ke masyarakat dimulai dari calon pengantin, saat hamil, dan segera setelah persalinan agar dapat diterapkan dengan baik guna mencapai peningkatan produksi ASI yang optimal sehingga pemberian ASI eksklusif dapat tercapai. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian efektifitas pijat laktasi terhadap variabel lain seperti berapa sering harus dilakukan pijat laktasi, cara pengukuran produksi ASI dengan metode lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah *literature review* ini telah selesai, saya ucapkan terima kasih kepada ketua jurusan kebidanan Universitas Padjadjaran, Wadir I Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang, ketua jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang yang telah memberikan peluang untuk melakukan *literature review*, terima kasih kepada pembimbing yang telah membimbing hingga dapat menyelesaikan *literature review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Vol. 42, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. 97–119 p.
2. Kinanti Pinta Karana. Pekan Menyusui Dunia: UNICEF dan WHO menyerukan Pemerintah dan Pemangku Kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama COVID-19. WHO. 2020;
3. Kemenkes RI. Cara Melakukan Pijat Payudara Untuk Memperlancar ASI. 2019;
4. Saudia BEP. Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin Dan Pijat Laktasi Di Kelurahan Dasan Cermen. J Pengabmas Kesehat Sasambo. 2019;1.
5. Jahriani N. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019. Excell Midwifery J. 2019;2(2):14–20.
6. Sholeha SN, Sucipto E, Izah N. Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. Oksitosin J Ilm Kebidanan. 2019;6(2):98–106.
7. Bahiyatun S. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Nasional. Jakarta: EGC; 2009.
8. Rahayuningsih T, Mudigdo A, Murti B. Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. J Matern Child Heal. 2016;01(02):101–9.
9. Sugianti T, Kusuma FBH. Kombinasi Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran ASI dan Berat Badan Bayi. Publ Akad Kebidanan Wiyata Husada Nganjuk.

- 2017;
10. Kristiyanasari W. ASI, Menyusui & SADARI. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
 11. Indrayani T, Ph A. Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018 Website : <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh> | Email : jqwh@strada.ac.id Journal for Quality in Women ' s Health. 2019;2(1):65–73.
 12. Dewi RA, Aprilianti C. Pijat pada Ibu Postpartum dengan Onset Laktasi. J Kesehat. 2018;9(3):376.
 13. Aprilianti C. Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi. J Ilm Bidan. 2018;6(1):31–7.
 14. Sampara, Nurqalbi; Jumrah; Kusniyanto RE. Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di BPM Suriyanti. Lemb Penelit DAN Pengabdi Masy UIT. 2019;
 15. Aslamiah S. Pengaruh pemijatan payudara terhadap peningkatan produksi asi pada ibu nifas. 2021;1(1).
 16. Muawanah S, Sariyani D. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. J Midwifery Sci Heal. 2021;12(1):7–15.
 17. Rabbika Zain et al. Efektivitas Pijat Laktasi Terhadap Produksi Asi Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Purwanegara 1 Banjarnegara. 2021;
 18. Hapitria P. Pijat Laktasi. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. 2017;
 19. Kemenkes RI. Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi. 2018;
 20. Vidayanti V, Wahyuningsih MSH, Akhmadi A. Kelancaran Produksi ASI Pasca Bedah Cesar Dengan Pijat Punggung Menggunakan Virgin Coconut Oil. Wind Heal J Kesehat. 2020;3(4):362–73.