**TINJAUAN LITERATUR: PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI**

***LITERATURE RIVIEW: THE EFFECT OF LACTATION MASSAGE ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION***

Ria Anggraini

Magister Kebidanan FK Universitas Padjadjaran

Email: anggrainiria33@gmail.com

**Abstrak**

**Latar belakang:** Pemberian ASI eksklusif dapat membantu anak-anak bertahan hidup dan dapat membentuk antibodi agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti diare ataupun pneumonia. 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 berdasarkan hasil *literature review* .

**Metode**: Metode yang digunakan adalah *literature review*, sumber data berupa artikel asliyang bersumber dari *google scholar, proquest, pubmed* dan *science direct. Literature review* ini menggunakan sumber tahun 2017-2022 yang diperoleh 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:** Jumlah artikel yang direview sebanyak 7 artikel, 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 help children survive and can form antibodies to protect them from various diseases that often occur in childhood, such as diarrhea or pneumonia. Many studies also show that children who are breastfed will have better intelligence, are less likely to be obese and overweight, and also have a 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 based on the results of a literature review.*

***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 which obtained 22 articles and then the selection of articles according to the inclusion and exclusion criteria is carried out as 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****: The number of articles reviewed was 7 articles. 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 sejak dilahirkan sampai usia bayi 6 bulan, tanpa menambahkan ataupun mengganti dengan makanan dan minuman yang lain (kecuali obat, vitamin dan mineral).1

Pemberian ASI eksklusif dapat membantu anak-anak bertahan hidup dan dapat membentuk antibodi agar terlindung dari berbagai penyakit yang sering terjadi pada masa kanak-kanak, seperti diare ataupun pneumonia. 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. Peningkatan angka ibu yang memberikan ASI secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan juga dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada wanita di setiap tahunnya.2

Cara yang relatif aman dilakukan untuk memperlancar keluarnya ASI yaitu dengan teknik pemijatan payudara. Tujuan utama pijat payudara yaitu untuk memudahkan payudara dalam memproduksi ASI dan membuat tubuh sang ibu lebih rileks dan mudah dalam memberikan ASI pada anaknya.3 Pijat laktasi adalah teknik pemijatan yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin.4 Pijat laktasi dapat meningkatan produksi ASI ibu.5 Perawatan payudara adalah tindakan yang dilakukan demi memelihara kesehatan pada daerah payudara.6 Perawatan payudara dilakukan dengan memberikan rangsangan pada otot-otot payudara untuk memperlancar produksi ASI yang terdiri dari pembersihan dan rangsangan puting susu, massase payudara dan juga melakukan kompres pada payudara.7 Perawatan payudara bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI.8 Kelancaran ASI tergantung pada kebersihan payudara, kenyamanan dan kelancaran aliran darah pada payudara. Kenyamanan akan memberikan perasaan rileks sehingga memicu produksi hormon oksitosin dan memengaruhi produksi ASI.9 Selain itu, pengaruh produksi dan keluarnya ASI disebabkan antara lain oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin yang berpengaruh terhadap jumlah produksi ASI dan proses keluarnya ASI dipengaruhi hormon oksitosin.6

Merangsang payudara akan memengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon oksitosin menjadi lebih banyak. Pengeluaran oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi, juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada duktus. 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 gerakan pemijatan bermanfaat melancarkan proses pengeluaran ASI dan merupakan cara yang efektif dalam meningkatkan volume ASI, serta mencegah bendungan ASI. Perawatan payudara juga dapat memperlancar sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga mempercepat sekresi ASI.10

Berdasarkan penelitian Indrayani menyebutkan ada pengaruh setelah dilakukan pijat payudara terhadap produksi ASI ibu postpartum sedangkan menurut Dewi menunjukkan bahwa ibu yang dilakukan pijat laktasi terjadi *onset* laktasi lebih cepat.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 pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI berdasarkan hasil *literature review* .

**METODE**

Penelitian ini merupakan *literature review* yang berisi uraian 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 yang digunakan adalah data primer. Data primer adalah data yang diambil dari jurnal-jurnal penelitian. Sumber data yang dimaksud berupa artikel asliyang bersumber dari *google scholar, proquest, pubmed* dan *science direct.* Data dari berbagai artikeldikumpulkan menjadi suatu kesatuan 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.

*Pubmed*

N= 199

N = 58

*Google Schoolar*

N = 25.300

*Proquest*

N = 16.269

*Science Direct*

N = 2.495

   

Jumlah *Literature* yang akan di *review*

N = 3.120

*Literature* dapat diakses *full text* N = 22

Kriteria ekslusi

1. Artikel selain tahun 2017-2022.
2. Artikel bahasa selain bahasa indonesia dan inggris.





Kriteria inklusi

1. Subjek penelitian ibu nifas
2. Artikel berkaitan dengan pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI.

Jumlah *literature* yang akan di*review*

N = 7

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 Aprilianti, 2018 | Pijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap onset laktasi di kota Palangka Raya | *Quasi Experimental Non Equivalent control group design* | Populasi ibu postpartum bulan Februari-Maret 2018 sebanyak 40 orangkelompok intervensi : 20 orangkelompok kontrol : 20 orangtehnik *purposive sampling* | Berdasarkan nilai OR didapatkan *P* <0,026 yang dapat disimpulkan bahwa ibu yang mendapat pijat laktasi mempunyai kecenderungan dengan onset laktasi lebih cepat 5,57 kali lebih besar dibandingkan ibu yang mendapatkan pijat oksitosin. |
| Riana Andam Dewi, Cia Aprilianti, 2018 | Pijat pada ibu postpartum dengan onset laktasi | *Quasi Experimental Non Equivalent control group design* | Populasi ibu postpartum sebanyak 40 orangkelompok intervensi : 20 orangkelompok kontrol : 20 orangtehnik *purposive sampling* | Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* didapatkan *P* <0,002 yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata onset laktasi pada ibu postpartum yang dilakukan pijat laktasi lebih cepat yaitu 35,05 jam, sedangkan pada kelompok pijat oksitosin yaitu 49,14 jam. Faktor yang mempengaruhi onset laktasi yaitu IMD dan status gizi. faktor lain seperti umur dan paritas tidak ada perbedaan yang signifikan. |
| Nani Jahriani, 2019 | Pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu menyusui di kelurahan Sendang Sari Kabupaten Asahan Tahun 2019 | *Quasi Experimental one group pretest-postest* | Populasi ibu menyusui yang memiliki bayi < 1 tahun.Jumlah Sampel : 30 orang kelompok intervensi. | Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pijat laktasi berpengaruh dalam meningkatkan produksi ASI. |
| Nurqalbi Sampara *et al, 2019* | Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Suriyanti | *Quasi Experimental* dengan pendekatan *post test only* | Populasi ibu postpartum sebanyak 30 orangkelompok intervensi : 15 orangkelompok kontrol : 15 orangtehnik *purposive sampling.* | Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* didapatkan *P* <0,000 yang dapat disimpulkan kelancaran ASI antara ibu yang melakukan pijat laktasi lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol. |
| Saibatul Aslamiah *et al*, 2021 | Pengaruh pemijatan payudara terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas | *Quasi Experimental one group pretest-postest* | Populasi semua ibu nifas yang menyusui bulan September 2019.Jumlah Sampel: 5 orang kelompok intervensipengukuran menggunakan kantong ASI pengukuran ml/cc. | Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* didapatkan *P* <0,000 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemijatan payudara terhadap produksi ASI. |
| Siti Muawanah, Desi Sariyani, 2021 | Pengaruh pijat laktasi terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu menyusui baby spa Pati | *Quasi Experimental Non Equivalent control group design* | Populasi seluruh ibu menyusui yang mengikuti pijat laktasi di Manini Baby Spa Kudus berjumlah : 30 orang.Jumlah sampel : 30 orang yang dibagi dalam 2 kelompok Kelompok intervensi : 15 orang kelompok kontrol: 15 orang. | Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* didapatkan *P* <0,002 yang dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil kelancaran ASI antara ibu yang melakukan pijat laktasi dan ibu yang tidak melakukan pijat laktasi. |
| Rabbika Zain *et al*, 2021 | Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI di masa pandemic covid 19 pada ibu nifas di puskesmas Purwanegara 1 Banjarnegara | *Quasi Experimental*  | Populasi ibu nifas hari 1-7 sebanyak 30 orangkelompok intervensi : 15 orangkelompok kontrol : 15 orangtehnik *purposive sampling* | Berdasarkan hasil uji *independent sample t test* didapatkan *P* <0,000 yang dapat disimpulkan bahwa 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 mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI, variabel yang diukur adalah pijat laktasi dan variabel produksi ASI, 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 Riana Andam Dewi & Cia Aprilianti karakteristik yang dinilai yaitu jenis pijat, umur, paritas, IMD, status gizi.12 Artikel Nani Jahriani 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 Saibatul Aslamiah karakteristik yang dinilai yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, jumlah anak, mengkonsumsi obat atau tidak, pernah pijat/belum, mengkonsumsi 4 sehat 5 sempurna.15 artikel Siti Muawanah & Desi Sariyani karakteristik yang dinilai yaitu frekuensi pijat laktasi dan kelancaran ASI.16 Artikel Rabbika Zain 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 Saibatul aslamiah *et al* dengan 2 alat pengumpulan data yaitu 1). Instrument variabel pijat payudara, instrument penelitian yang digunakan pada variabel pijat laktasi adalah dengan pedoman pelaksanaan pijat laktasi; 2). Instrument variabel peningkatan produksi ASI menggunakan kantong ASI pengukuran ml/cc.15 Pada artikel Nani Jahriani menjelaskan cara pengumpulan data dengan menggunakan tiga cara yaitu peneliti sendiri sebagai instrument, panduan wawancara, serta lembar obvervasi. Peneliti sebagai instrumen penelitian karena peneliti sebagai alat pengumpulan data. Peneliti harus mampu menyakinkan partisipan bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI ibu menyusui sehingga partisipan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian. Peneliti harus mampu beradaptasi, sehingga dapat diterima oleh partisipan dan lingkungannya agar mampu mengungkap data yang tersembunyi melalui bahasa tutur, bahasa tubuh, perilaku maupun ungkapan-ungkapan yang berkembang di lingkungan partisipan. Lembar Observasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Angket atau Kuesioner yaitu Lembar A, yang dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berisi formulir-formulir, diajukan secara tertulis kepada partisipan, merupakan data demografi responden, meliputi : nama ibu, umur, alamat, tanggal persalinan, tingkat pendidikan, pekerjaan, jumlah anak (paritas), dan jenis persalinan. lembar observasi yaitu Lembar B yang berisi lembar observasi produksi ASI yang dinilai dari jumlah produksi ASI ibu menyusui sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi dan lembar C yang berisi lembar observasi produksi ASI yang dinilai dari frekuensi dan lamanya bayi menyusui sebelum dan sesudah dilakukan pijat laktasi.5 Pada artikel Rabbika Zain *et al* dituliskan menggunakan menggunakan lembar *Informed Consent* yang merupakan lembar persetujuan serta merupakan data demografi responden, meliputi: nama ibu, umur, riwayat persalinan, pendidikan terakhir dan pekerjaan dan juga menggunakan lembar observasi dari hari pertama sampai hari ketujuh masa nifas.17

7 artikel memberikan intervensi pijat laktasi, terdapat 2 artikel yang memberikan kelompok kontrol dengan perlakuan pijat oksitosin yaitu pada artikel yang dilakukan oleh Cia Aprilianti dan juga artikel Riana andam dewi & Cia Aprilianti, 3 artikel tidak memberikan perlakuan pada kelompok kontrol dan 2 artikel yang tidak ada kelompok kontrol.

Pada artikel Cia Aprilianti didapatkan hasil ibu yang mendapatkan pijat laktasi semakin besar kemungkinan onset laktasinya cepat. Ibu yang mendapatkan pijat laktasi, 75% mengalami onset laktasi lebih cepat. Dari nilai OR dapat disimpulkan bahwa ibu yang mendapatkan pijat laktasi mempunyai kecenderungan dengan onset laktasi cepat sebesar 5.57 kali lebih besar dibandingkan ibu yang mendapatkan pijat oksitosin. Disimpulkan onset laktasi pada ibu postpartum yang mendapatkan pijat laktasi lebih cepat daripada ibu postpartum yang mendapatkan pijat oksitosin. IMD, paritas, dan IMT terbukti tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap onset laktasi pada ibu postpartum. Rekomendasi pijat laktasi menjadi salah satu layanan dalam praktik bidan mandiri.13

Pada artikel Riana Andam Dewi & Cia Aprilianti didapatkan hasil ibu *postpartum* yang dilakukan pijat laktasi mempunyai rata-rata *onset* laktasi sebesar 35,05 jam. Sedangkan ibu *postpartum* yang dilakukan pijat oksitosin, *onset* laktasinya lebih lambat yakni dengan rata-rata 49,14 jam. Dengan nilai *p-value* 0,002 maka ada perbedaan yang signifikan. Ada perbedaan rata-rata *onset* laktasi pada ibu *postpartum* yang dilakukan pijat laktasi dengan ibu *postpartum* yang dilakukan pijat oksitosin, dimana *onset* laktasi pada ibu *postpartum* yang dilakukan pijat laktasi lebih cepat daripada ibu *postpartum* yang dilakukan pijat oksitosin. Jadi, pijat pada ibu *postpartum* khususnya pijat laktasi dapat dijadikan sebagai pelayanan tambahan pada ibu setelah melahirkan untuk memperlancar produksi dan pengeluaran ASI, untuk mendukung pemberian ASI secara eksklusif.12

Hasil *literature review* jugamenunjukkan hanya 3 artikel melaporkan durasi pijat laktasi dan durasi yang dilakukan juga berbeda-beda, pada artikel yang dilakukan oleh Cia Aprilianti dan juga artikel Riana Andam Dewi & Cia Aprilianti durasi pemijatan +- 30 menit dan dalam artikel Rabbiqa Zain et al durasi pemijatan 15-30 menit.12,13 Pijat laktasi efektif dilakukan dua kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore hari selama 15-30 menit.17 Terdapat hubungan *onset* laktasi yang bermakna dalam hal ini dapat disebabkan karena pada pijat laktasi dilakukan pemijatan pada lebih banyak titik pada bagian tubuh seperti di kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara, serta durasi pemijatan yang lebih lama yaitu +- 30 menit.12,13 Pemijatan pada daerah payudara juga dapat lebih meningkatkan produksi dan pengeluaran, karena jaringan payudara banyak berisi pembuluh getah bening dan pembuluh darah, pembuluh yang terhambat menjadi penyebab kurang lancarnya produksi dan aliran.18

Artikel yang direview 100% menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat laktasi terhadap peningkatan produksi ASI, hal ini menunjukkan begitu besar manfaat pijat laktasi dalam mendukung tercapainya pemberian ASI eksklusif dan tercapainya pemberian ASI selama 2 tahun.

 Manfaat pemberian ASI eksklusif sangat banyak yaitu bermanfaat bagi ibu ataupun bayi. Manfaat bagi bayi yaitu mencegah terserang penyakit dan **membantu perkembangan otak dan fisik bayi, 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 Venny Vidayanti *et al* menyebutkan bahwa intervensi pijat punggung menggunakan Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan intervensi yang berhubungan dengan perbedaan kelancaran produksi ASI pada ibu pasca bedah *caesar*. Ibu yang mendapatkan intervensi pemijatan punggung berpeluang 3,8 kali mengalami kelancaran produksi ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi pemijatan.20

Terdapat beberapa tingkatan produksi ASI, pada artikel Nurqalbi Sampara *et al* dengan jumlah 30 responden, menunjukkan bahwa 15 responden pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata 123,33 dengan standar devisiasi 11,28 , dan 15 responden pada kelompok kontrol dengan nilai 88,00 dengan standar devisiasi 7,74. Dengan pengujian menggunakan uji statistik t-test independen didapatkan didapatkan nilai *p*= 0,000 lebih kecil dari nilai α=0,05. Dengan demikian ada pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum*.14

Setelah melalui beberapa tahap *literature review*, peneliti berasumsi bahwa pijat laktasi sangat efektif terhadap peningkatan produksi ASI. 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.

# SIMPULAN

Pijat laktasi terbukti secara ilmiah efektif meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

# 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 pemebrian ASI eksklusif dapar 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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Pangkalpinang yang telah memberikan peluang untuk melakukan *literature review*, terima kasih yang tak terhingga kepada pembimbing yang telah membimbing hingga dapat menyelesaikan *literature review* ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Kemenkes RI. Profil kesehatan Indonesia tahun 2019. Vol 42.; 2019.

2. Karana KP. Pekan menyusui dunia: UNICEF dan WHO menyerukan pemerintah dan pemangku kepentingan agar mendukung semua ibu menyusui di Indonesia selama covid-19. *WHO*. Published online 2020. https://www.who.int/indonesia/news/detail/03-08-2020-pekan-menyusui-dunia-unicef-dan-who-menyerukan-pemerintah-dan-pemangku-kepentingan-agar-mendukung-semua-ibu-menyusui-di-indonesia-selama-covid-19

3. Kemenkes RI. Cara melakukan pijat payudara untuk memperlancar ASI. Published online 2019. https://promkes.kemkes.go.id/cara-melakukan-pijat-payudara-untuk-memperlancar-asi

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. doi:10.35316/oksitosin.v6i2.491

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):101-109. doi:10.26911/thejmch.2016.01.02.05

9. Sugianti T, Kusuma FBH. Kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara terhadap kelancaran ASI dan berat badan bayi. *Publ Akad Kebidanan Wiyata Husada Nganjuk*. Published online 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. doi:10.30994/jqwh.v1i2.30

12. Dewi RA, Aprilianti C. Pijat pada ibu postpartum dengan onset laktasi. *J Kesehat*. 2018;9(3):376. doi:10.26630/jk.v9i3.1097

13. Aprilianti C. Pijat laktasi dan pijat oksitosin terhadap onset laktasi. *J Ilm Bidan*. 2018;6(1):31-37.

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*. Published online 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. http://jurnal.stikesbup.ac.id/index.php/jks/article/view/77

17. Rabbika Zain et al. Efektivitas pijat laktasi terhadap produksi ASI di masa pandemi covid 19 pada ibu nifas di Puskesmas Purwanegara 1 Banjarnegara. Published online 2021.

18. Hapitria P. Pijat laktasi. *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*. Published online 2017.

19. Kemenkes RI. manfaat ASI eksklusif untuk ibu dan bayi. Published online 2018. https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi

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):362-373. doi:10.33368/woh.v0i0.437