

## **IMPLEMENTASI PIJAT OKSITOSIN DAN *HYPNOBREASTFEEDING* DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM DI RUANG DELIMA RSUD CIAMIS**

**Amalia Gustanti<sup>1</sup>, Dewi Aryanti<sup>1</sup>, Sofia Februanti<sup>1</sup>**  
Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

### **ABSTRACT**

*Exclusive breastfeeding is a very important thing for babies. After giving birth, mothers often experience anxiety and worry if they cannot meet the needs of breast milk for their babies. The anxiety and stress experienced by the mother will inhibit the work of the hormone oxytocin which plays a role in breast milk production. One alternative to improve circulation as well as oxytocin hormone support is oxytocin massage and hypnobreastfeeding. Oxytocin massage is a massage of the spine that starts in the spine until the fifth – sixth costae bone, while hypnobreastfeeding is a natural effort made using therapy by giving positive suggestive sentences so that while breastfeeding there are no obstacles in the production of breast milk. The purpose of writing this scientific paper is to find out an overview of the implementation of oxytocin massage and hypnobreastfeeding in nursing care in post partum mothers. KTI design uses qualitative methods and descriptive design with a case study approach. Held from April 7 to April 14, 2022 for both subjects. The results obtained in general breastfeeding status became effective, attachment to the baby was good, coping subjects were effective, and the level of pain was minimal.*

**Keywords :** *Exclusive Breastfeeding, Oxytocin Massage, Hypnobreastfeeding*

### **ABSTRAK**

Pemberian ASI eksklusif merupakan hal yang sangat penting pada bayi. Pasca melahirkan ibu sering mengalami kecemasan dan khawatir jika tidak bisa memenuhi kebutuhan ASI untuk bayinya. Kecemasan dan stress yang dialami ibu akan menghambat pada kerja hormone oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI. Salah satu alternatif untuk meningkatkan sirkulasi serta dukungan hormone oksitosin adalah pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding*. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada tulang belakang yang dimulai pada tulang belakang sampai tulang costae kelima – keenam, sedangkan *hypnobreastfeeding* adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui gambaran implementasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* dalam asuhan keperawatan pada ibu post partum. Desain KTI menggunakan metode kualitatif dan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Dilaksanakan mulai dari 7 April sampai 14 April 2022 untuk kedua subjek. Hasil yang didapatkan secara umum status menyusui menjadi efektif, perlekatan pada bayi baik, coping subjek efektif, dan tingkat nyeri minimal. Untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan, pengetahuan, dan pemahaman tentang asuhan keperawatan pada ibu post partum, diharapkan bagi institusi untuk menambah buku bacaan, sumber penelusuran jurnal, e-book serta sumber referensi dipergustakaan untuk dijadikan acuan serta untuk tempat penelitian diharapkan meningkatkan kenyamanan pasien dengan menciptakan ruangan yang kondusif dengan memodifikasi waktu kunjungan pasien untuk mempercepat proses pemulihan pada ibu post partum.

**Keywords:** ASI Eksklusif, Pijat Oksitosin, *Hypnobreastfeeding*

## **INTRODUCTION**

Dalam Peraturan Pemerintah No.33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI eksklusif, menyatakan bahwa bayi harus mendapatkan ASI eksklusif yaitu ASI yang diberikan pada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (Kemenkes RI,2012). Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik yang paling tepat bagi bayi baru lahir sampai umur 6 bulan, karena usus bayi belum bisa mencerna makanan pada masa tersebut selain dengan pemberian ASI. ASI dapat mengurangi gangguan gastrointestinal pada bayi karena ASI langsung diproduksi oleh ibu sehingga segar dan steril (Nurainun & Susilowati, 2021).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, secara nasional cakupan presentasi bayi baru lahir yang mendapat Inisiasi Menyusu Dini yaitu sebesar 77,6% (Kemenkes RI, 2020). Target nasional IMD tahun 2020 sebesar 54%, Jawa Barat telah mencapai 83,7 %. Cakupan presentasi bayi mendapat ASI eksklusif tahun 2020 yaitu 66,06%, Provinsi Jawa Barat telah mencapai 58,0%. Pemerintah telah menargetkan pencapaian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 80%, namun hal itu masih belum tercapai hingga saat ini (Nurainun & Susilowati, 2021). Dalam sekretariat kabinet melalui sektab.go.id menyebutkan bahwa memberikan ASI eksklusif adalah salah satu investasi terbaik meningkatkan kesehatan, perkembangan sosial serta ekonomi individu dan bangsa. Pemberian ASI eksklusif dapat mencegah lebih dari 28.158 kematian balita pada tahun 2020 dengan penyebab diare 14.5% pada kelompok usia 29 hari-11 bulan, dan pada kelompok anak balita (12-59 bulan) diare menjadi penyebab kematian terbanyak (Kemenkes RI, 2021) serta 1.649 kasus kematian bayi di Provinsi Jawa Barat dengan salah satu penyebabnya adalah diare (Depkes RI, 2020).

Pemberian ASI eksklusif juga bisa berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan yang akan berpengaruh juga terhadap ekonomi individu dan negara (Kemenkes RI,2019). Oleh karena itu, dukungan factor-faktor yang berpengaruh terhadap pengeluaran ASI perlu ditingkatkan.

Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan endorfin. Hormon endorfin dapat mengendalikan rasa stress dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jika stimulasi dari hormon endorfin kurang maka perasaan stress tidak terkendali. Hal ini akan berkaitan dengan hormon oksitosin yang akan mengeluarkan ASI karena cara kerja hormon oksitosin sangat bergantung pada faktor psikologis atau kejiwaan. Ibu yang selalu dalam keadaan gelisah, kurang percaya diri, tertekan dan berbagai bentuk ketegangan emosional, mungkin akan gagal dalam menyusui bayinya. Jika hormon oksitosin terganggu maka sel otot disekitar kelenjar payudara tidak akan mengerut dan ASI tidak terperas keluar (Eirawati, 2018).

Kondisi sulit dikeluarkannya ASI sering terjadi pada primipara yang berakibat timbulnya stress. Stress yang dialami ibu primipara dapat meningkatkan kadar hormone kortisol yang menyebabkan menurunnya kadar hormone oksitosin sehingga mengakibatkan keterlambatan onset laktasi (Sulaeman et al., 2019).

Salah satu alternatif untuk meningkatkan sirkulasi serta dukungan hormone oksitosin dan endorphin dapat dilakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan pemijatan pada tulang belakang yang dimulai pada tulang belakang sampai tulang costae kelima – keenam ( Depkes RI, 2007 dikutip dalam Sulaeman et al., 2019). Berdasarkan penelitian pijat oksitosin dapat meningkatkan produksi ASI karena dapat memicu pengeluaran hormone oksitosin dan berdasarkan hasil literature review pijat oksitosin dapat mengurangi keadaan emosional ibu yang stabil (Nurainun & Susilowati, 2021). Pijatan pada tulang belakang akan menyebabkan neurotransmitter merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus pada hipopyse posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga buah dada akan terisi dan terasa mengencang untuk mengeluarkan air susu. Pijatan ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress sehingga akan membantu pada saat segera setelah bayi lahir dengan keadaan bayi yang lahir normal (Hamidah & Fitriana, 2017).

Alternatif lain yang dapat memperkuat produksi ASI adalah teknik *hypnobreastfeeding*. Teknik *hypnobreastfeeding* adalah suatu upaya alamiah yang dilakukan dengan menggunakan terapi dengan memberikan kalimat-kalimat sugesti positif supaya pada saat sedang menyusui tidak terjadi hambatan dalam pengeluaran air susu ibu. Dengan menggunakan kalimat-kalimat sugesti positif dan memotivasi pada saat kondisi ibu dalam keadaan tenang dan focus terhadap suatu hal/keadaan hypnosis sehingga air susu yang dihasilkan akan mampu mencukupi kebutuhan bayinya (Kuswandi, 2009 dikutip dalam Hanum et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian teknik *hypnobreastfeeding* ini dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu post partum (Hanum et al., 2021). Secara fisiologis teknik ini dapat meningkatkan pengeluaran hormon oksitoksin yang dikirimkan ke otak sehingga hormon dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara yang menyebabkan otot-otot disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di saluran ASI (milk ducts) lebih lebar dan membuat ASI mengalir lebih mudah (Armini, 2016).

Berdasarkan gambaran yang telah di uraikan diatas terutama faktor penghambat keluarnya ASI dan jumlah produksi ASI yang kurang pada primipara yang berakibat pemberian ASI tidak optimal kepada bayi sehingga bayi akan beresiko rentan terhadap penyakit maka

penulis tertarik untuk mengangkat studi kasus dengan topik “implementasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* dalam asuhan keperawatan pada ibu post partum ”.

## METHOD

Penelitian ini dilakukan di Ruang Delima RSUD Ciamis dengan menggunakan desain kualitatif. Subjek pada penelitian ini adalah ibu post partum spontan yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 2 orang. Adapun kriteria inklusi antara lain: ibu post partum pervaginam tanpa penyakit berat, ibu post partum primipara, usia ibu post partum 15-49 tahun, bayi sehat dengan perawatan *rooming in*, dan ibu memutuskan menyusui bayinya.

Pada penelitian ini menggunakan instrument diantaranya format pengkajian keperawatan maternitas, Format ceklist implemementasi pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding*, format observasi data mayor dan minor masalah menyusui tidak efektif, format respon subyek pada saat pelaksanaan tindakan, format evaluasi sumatif pelaksanaan tindakan berdasarkan SLKI (PPNI,2018), standar Operasional Prosedur pijat oksitosin, Standar Operasional Prosedur *hypnobreastfeeding*.

Lama waktu pengambilan kasus 6 hari, pada subjek 1 dilakukan 3 hari dari tanggal 12-4 april 2022 dan pada subjek 2 dilakukan 3 hari pada tanggal 7-10 april 2022 sesuai kontrak waktu yang telah disepakati, data yang sudah dikumpulkan lalu dilakukan analisa data dengan cara mengemukakan fakta serta membandingkan dengan teori yang ada.

## RESULTS AND DISCUSSION

**Tabel 1.** Data Demografi

No	Data	Subjek 1	Subjek 2
1.	Usia	15 Tahun	25 Tahun
2.	Pendidikan	SD	SMA
3.	Suku	Sunda	Sunda
4.	Bahasa	Bahasa Sunda	Bahasa Sunda

**Tabel 2.** Evaluasi Sumatif Tindakan

No	Luaran	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Status Menyusui Efektif	✓		✓	
	Tidak Efektif				
2.	Perlekatan :				

No	Luaran	Subjek 1		Subjek 2	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
	Dagu bayi menyentuh payudara ibu	✓		✓	
	Bibir bawah bayi terpuntir keluar	✓		✓	
	Mulut bayi terbuka lebar	✓		✓	
	Areola bagian bawah lebih banyak yang masuk ke mulut bayi dibanding bagian atas	✓		✓	
	Bayi menghisap dengan pelan, berirama, tidak tergesa-gesa dan tidak terdengar bunyi berdecak	✓		✓	
	Pipi bayi akan menggelembung dan ibu tidak terasa sakit	✓		✓	
3.	Status Koping :				
	Efektif	✓		✓	
	Tidak efektif				
4.	Tingkat nyeri				
	Berkurang (skala nyeri 1-3)	✓		✓	
	Meningkat (skala nyeri 7-10)				
	Tidak ada perubahan (skala nyeri 4-6)				

## Discussion

Hasil penelitian penulis menunjukkan tindakan pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* dapat menghasilkan luaran peningkatan produksi dan pemberian ASI dari masalah menyusui tidak efektif. Data menunjukkan subjek 1 lebih banyak didapatkan data dasar yang mendasari penulis untuk melakukan implementasi tindakan pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding*. Perbedaan dapat dilihat dari penyebab yang muncul, tingkat kemandirian dan kemampuan bayi dalam proses menyusui. Hal ini dapat terjadi karena subjek 1 merupakan ibu primipara, sedangkan subjek 2 merupakan ibu multipara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bentelu, Kundre dan Bataha (2015), ibu yang pertama kali menyusui dianggap belum berpengalaman, tuntutan ibu untuk menyusui akan dirasa berat sehingga menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan stress. Kecemasan dan stress tersebut karena adanya proses transisi wanita dan pria menjadi orangtua. Berdasarkan fakta dilapangan bahwa subjek 1 mempunyai masalah kehamilan yang tidak diinginkan dan ketidaksiapan menjadi orangtua karena usianya yang masih muda sehingga menimbulkan kecemasan.

Usia subjek 1 yaitu 15 tahun sedangkan usia subjek 2 yaitu 25 tahun, menurut Depkes RI (2009) usia 15 tahun termasuk dalam kategori usia remaja awal sedangkan usia 25 tahun termasuk kategori usia remaja akhir. Menurut studi kasus Anggarani (2019) Usia remaja awal merupakan usia dimana individu memasuki fase pubertas dan mulai berfungsinya organ reproduksi baik laki-laki atau perempuan namun belum sempurna. Pada usia ini individu masih dalam proses belajar dan masih dalam tahap penyesuaian terhadap kondisi yang ada

disekitarnya sehingga adanya ketidaksiapan individu dalam menghadapi permasalahan termasuk kehamilan. Maka dari itu menurut Handayani (2007) dikutip dalam Bentelu et.al (2015), usia sangat menentukan kondisi maternal serta berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan menyusui, hal ini juga sangat mempengaruhi kondisi emosional atau kejiwaan sehingga terdapat perbedaan cara pandang dalam mengatasi masalah termasuk masalah proses menyusui. Kecemasan dan stress tersebut sangat berpengaruh terhadap produksi dan pengeluaran ASI.

Menurut penelitian Nawati dan Nurhayati (2016), tingkat pendidikan yang lebih tinggi dapat mendorong seseorang untuk mendapatkan atau bersedia untuk melakukan sesuatu yang ingin dicapainya. Begitu juga dengan tingkat kemandirian subjek yang berbeda dimana subjek 2 memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dibanding subjek 1. Menurut penelitian Nawati dan Nurhayati (2016) multipara akan lebih realistis dalam mengantisipasi keterbatasan fisiknya dan dapat beradaptasi lebih mudah dengan perannya dibanding dengan primipara mungkin memerlukan dukungan lebih besar dan tindak lanjut dari keluarga.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rosuliana, Widiawati, dan Astuti (2019) menyebutkan bahwa kemampuan bayi dalam proses menyusui seperti mencari puting, melekat dan menghisap dapat berpengaruh pada hormone prolaktin yang merangsang produksi ASI dan hormone oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI. Dari penelitian diatas dapat dibuktikan bahwa ibu primipara lebih banyak ditemukan data dasar dibandingkan dengan ibu multipara dan dapat dibuktikan fakta yang ada dilapangan sesuai dengan teori yang dijelaskan. Perbedaan yang ada akan berpengaruh terhadap proses implementasi dan respon subjek.

Proses implementasi tindakan pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* telah dilakukan sesuai dengan yang direncanakan namun ada beberapa kendala. Pada subjek 1 dan 2 ditemukan kendala lingkungan yang tidak tenang menyebabkan subjek sulit untuk rileksasi. Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Zainul Zen (2007) dikutip dalam (Munawaroh, 2017), kondisi yang kondusif untuk mencapai tingkat rileks yaitu lingkungan yang tenang, posisi fisik yang nyaman dan mata tertutup. Berdasarkan studi kasus tersebut fakta dilapangan menunjukkan lingkungan yang tidak tenang sehingga subjek tidak mencapai rileks. Tindak lanjut yang telah dilakukan yaitu dengan meminta kepada keluarga subjek dan keluarga pasien lain untuk tenang selama melakukan tindakan. Hal itupun berhasil dan subjek bisa merasa rileks. Kendala selanjutnya

pada subjek 1 yaitu tidak mampu melakukan rileksasi nafas dengan benar, setelah dilakukan tindak lanjut dengan mengajarkan kembali secara perlahan subjek sudah dapat melakukan dengan benar. Kendala dari subjek 2 yaitu punggung masih belum bersih karena subjek tergesa-gesa ingin selesai, tindak lanjut yang dilakukan yaitu mengajurkan keluarga untuk membersihkan kembali. Respon subjek pada saat dilakukan implementasi yaitu subjek bisa kooperatif dan mampu melakukan rileksasi dengan baik meskipun sebelumnya terkendala dengan rasa cemas, stress dan lingkungan yang tidak tenang. Subjek 1 lebih merasa cemas dan stress sehingga kesulitan untuk rileks dibandingkan dengan subjek 2 yang dapat rileks karena tidak merasa cemas dan stress. Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Stuart (2007) dikutip dalam (Lestari & Yuswiyanti, 2018) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi subjektif yang membuat individu tidak nyaman, ketakutan tidak jelas dan gelisah disertai respon otonom. Berdasarkan studi kasus tersebut subjek 1 dengan rasa cemas dan stress yang dirasakan dapat menjadi kendala pada saat melakukan relaksasi, berarti kenyataan yang ada dilapangan sesuai dengan teori yang ada. Respon subjek berkaitan dengan ada atau tidaknya perubahan data segera setelah implementasi dilakukan.

Perubahan respon dari subjek 1 lebih lama, dimana dari 6 kali tindakan pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* ini, keberhasilan hingga ASI menetes banyak terjadi setelah tindakan ke 6 kali. Hal ini dipengaruhi oleh kecemasan dan stress serta kemampuan bayi dalam proses menyusui. Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Latifah dan Wahid (2015) hormon oksitosin yang berfungsi dalam pengeluaran ASI dapat terhambat oleh beberapa faktor yaitu perasaan dan emosi ibu. Hormone oksitosin akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap bayi. Jika ibu memiliki perasaan cemas, stress maka akan menghambat pengeluaran ASI pada ibu. Kenyataan dilapangan sesuai dengan teori yang ada. Serta seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rosuliana, Widiawati, dan Astuti(2019) menyebutkan bahwa kemampuan bayi dalam proses menyusui seperti mencari puting, melekat dan menghisap dapat berpengaruh pada hormone prolaktin yang merangsang produksi ASI dan hormone oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI. Berdasarkan studi kasus dan penelitian tersebut keberhasilan tindakan pada subjek 1 lebih lama. Sedangkan pada subjek 2 keberhasilan lebih cepat dimana dari 6 kali tindakan pijat oksitosin dan *hypnobreastfeeding* ini, keberhasilan hingga ASI menetes banyak terjadi setelah tindakan ke 4 kali. Hal ini dikarenakan subjek tidak merasa

cemas dan stress. Perbedaan perubahan data tersebut akan berkaitan dengan luaran tindakan atau evaluasi sumatif. Evaluasi sumatif dengan menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI, PPNI 2018) merupakan evaluasi yang dilakukan setelah 6 kali tindakan dilakukan, secara umum luaran yang dihasilkan dari kedua subjek sama yaitu status menyusui menjadi efektif, perlekatan pada bayi baik, koping subjek menjadi efektif dan tingkat nyeri berkurang. Perbedaannya terdapat pada waktu keberhasilan, dimana subjek 1 memerlukan waktu yang lebih lama yaitu 3 hari agar ASI dapat menetes dengan banyak. Menurut studi kasus yang dilakukan oleh Eirawati (2018), pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormone oksitosin, hormone oksitosin sangat berkaitan dengan kondisi psikologis seorang ibu, jika ibu dalam keadaan gelisah, stress dan cemas maka kerja dari hormone oksitosin akan terganggu. Berdasarkan teori tersebut subjek 1 mengalami stress dan cemas sehingga keberhasilannya terlambat. Hal ini membuktikan bahwa fakta yang ada dilapangan sesuai dengan studi kasus yang ada.

## **CONCLUSION**

Pelaksanaan intervensi pijat oksitosin dan hypnobreastfeeding pada kedua subjek terdapat perbedaan pada lamanya tingkat keberhasilan tindakan. Hal ini berkaitan dengan adanya perbedaan pada subjek 1 dan subjek 2 dilihat dari usia, pendidikan, tingkat kecemasan, tingkat rileksasi dan kemampuan bayi dalam proses menyusui. Maka dari itu untuk meningkatkan kualitas pelayanan perawatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien dengan menciptakan ruangan yang kondusif dengan memodifikasi waktu kunjungan pasien dan memfasilitasi lingkungan yang nyaman dan tenang sehingga pemulihan pada pasien terutama ibu post partum lebih cepat.

## **REFERENCES**

- Anggarani, R. (2019). *Kesiapan menghadapi menarche pada remaja putri Di Sd Muhammadiyah Mlangi Gamping Sleman*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11–23.
- Armini, N. W. (2016). *Hypnobreastfeeding awali suksesnya ASI eksklusif*. *Jurnal Skala Husada*, 1, 21–29.
- Bentelu, F. E. M., Kundre, R., & Bataha, Y. B. (2015). *Perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara Di RS Pancaran Kasih GMIM*



- Manado*. In Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE (Vol. 120, Issue 11, p. 259).
- Doko, T. M., Aristiati, K., & Hadisaputro, S. (2019). *Pengaruh pijat oksitosin oleh suami terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas*. Jurnal Keperawatan Silampari, 2(2), 66–86. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Eirawati, A. (2018). *Pengaruh endorphin masase terhadap rasa nyaman selama proses persalinan di puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur*. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1–7.
- Ginting, A. U. (2017). *Skripsi perbedaan produksi ASI pada ibu post partum sebelum dan sesudah diberikan pijat oksitosin di Klinik Pratama Jannah Tembung Medan* (Vol. 110265).
- Hamidah, H. H., & Fitriana, S. F. (2017). *Hipnobreastfeeding dan pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum*. Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i1.61>
- Hanum, P., Ritonga, A. R., Pratiwi, D. P., Wati, L., Ningsih, R. W., & Serianti. (2021). *Pengaruh teknik hypnobreastfeeding terhadap pengeluaran asi pada ibu nifas*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 7(1), 36–41. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v7i1.524>
- Lestari, K., & Yuswiyanti, A. (2018). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu*. Jurnal Keperawatan Maternitas, 3(1), Halaman 27-32. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4017>
- Maryunani, A. (2012). *ASI eks, IMD dan manajmen laktasi*. Trans Info Media, Jakarta.
- Mas'adah, & Rusmini. (2015). *Teknik melancarkan asi pada ibu post sectio caesaria*. Jurnal Kesehatan Prima, 9(2), 1495–1505.
- Munawaroh, S. (2017). *Deskripsi relaksasi, teknik relaksasi*. Jur. Ilm. Kel. & Konseling, 7–29.
- Nurainun, E., & Susilowati, E. (2021). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas : Literature Review*. Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 7(1), 20. <https://doi.org/10.30602/jkk.v7i1.611>

- Rosuliana, N. E. (2019). *Pengaruh inisiasi menyusui dini (Imd) terhadap reflek menyusu bayi baru lahir dan produksi asi ibu postpartum*. *PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(1), 53–59. <https://doi.org/10.47506/jpri.v5i1.135>
- Saryaman, R., & Girsang, E. (2020). *Proses laktasi dan menyusui*. In STikes Wijaya Husada Bogor.
- Sembiring, I. (2017). *Efektifitas hypnobreastfeeding pada ibu menyusui dengan kecukupan Air Susu Ibu pada bayi usia 0-3 bulan di klinik Pratama Ika Medan dan BPM Sri Armila Deli Serdang Tahun 2017* (Vol. 110265).
- Siregar, Y. R. (2018). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi pada ibu postpartum Di Klinik Sally Kecamatan Medan Tembung*. Skripsi.
- Sulaeman, R., Lina, P., Mas'adah, M., & Purnamawati, D. (2019). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran asi pada ibu postpartum primipara*. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 10. <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.193>
- Wibawati, D. A. (2020). *Karya tulis ilmiah asuhan keperawatan pada ibu post partum primipara yang Di rawat Di rumah sakit*. In *Engineering, Construction and Architectural Management* (Vol. 25, Issue 1).
- Yuventhia, D. S. (2018). *Efektifitas durasi waktu pemberian pijat oksitosin terhadap kelancaran asi pada ibu post partum di RSUD kota Madiun*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 8.