

**PENGARUH PENAMBAHAN SENAM PAYUDARA PADA *MASSAGE*
PAYUDARA TERHADAP PRODUKSI ASI IBU NIFAS
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOMULYO
KOTA PEKANBARU**

Fatiyani Alyensi¹, Yan Sartika¹, Ayu Juliana²

¹*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau*

²*Alumni Prodi D-IV Kebidanan*

ABSTRAK

Di Provinsi Riau cakupan ASI eksklusif yang terendah yaitu di Kota Pekanbaru pada tahun 2016 di Kecamatan Tampan Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo sebesar 30,56%. Tidak berhasilnya pemberian ASI eksklusif disebabkan oleh pengaruh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup sehingga berdampak buruk bagi kelangsungan hidup bayi. Salah satu cara meningkatkan produksi ASI yaitu dengan melakukan penambahan senam payudara pada *massage* payudara. Metode ini menjadi alternatif non farmakologi dalam meningkatkan produksi ASI terutama pada hari-hari pertama masa nifas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas. Metode dalam penelitian ini menggunakan quasi experimental. Populasi ini adalah seluruh ibu nifas normal hari pertama-ketiga di 2 PMB dan 1 klinik wilayah kerja puskesmas sidomulyo pada bulan Januari-Maret 2019. Sampel yang digunakan terdiri dari 10 orang kelompok kontrol dan 10 orang kelompok intervensi dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Mann Whitney*. Didapat hasil rata-rata produksi ASI pada kelompok kontrol adalah sebesar 40,500 ml dan pada kelompok intervensi adalah sebesar 61,000 ml. Sehingga ada pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja puskesmas sidomulyo kota Pekanbaru. Untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan agar melakukan sosialisasi dan menerapkan penambahan senam payudara pada *massage* payudara sebagai salah satu metode non farmakologi untuk meningkatkan ASI.

Kata Kunci : Senam Payudara, Massage Payudara, Produksi ASI.
Daftar Bacaan : 43 Referensi (2008-2018)

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) eksklusif adalah makanan yang diberikan pada bayi tanpa memberikan makanan tambahan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, pepaya, bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim kecuali obat dan imunisasi (Yanti, 2011). *World Health Organization (WHO)* merekomendasikan untuk menyusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi dan melanjutkannya untuk waktu dua tahun atau lebih, karena ASI sangat seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi yang baru lahir dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan sampai usia enam bulan (Pollard, 2016).

Manfaat pemberian ASI bagi kesehatan bayi dapat menurunkan resiko seperti diare, infeksi dada, dermatitis atopik, asma, obesitas, diabetes tipe I dan II, leukemia pada masa anak-anak, sindrom kematian bayi mendadak/*sudden infant death syndrome (SIDS)*, enterocolitis nekrotikan, dan tumbuh kembang bayi. Manfaat bagi kesehatan ibu dapat mengatur fertilitas, mengembalikan bentuk tubuh sebelum hamil, mengurangi risiko osteoporosis, kanker indung telur, kanker payudara, diabetes tipe I dan II (Pollard, 2016).

Mengacu pada target rencana strategis (Renstra) kementerian kesehatan tahun 2016 sebesar 42%, maka secara nasional cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi usia < 6 bulan sebesar 54% telah mencapai target. Dari 34 Provinsi hanya 3 provinsi yang belum mencapai target yaitu 32,3% (Gorontalo), 39,7% (Riau), dan 40,0% (Kalimantan tengah)

(Kemenkes RI, 2017). Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan di Provinsi Riau pada tahun 2015 yaitu sebesar 68,8%, cakupan ini lebih tinggi dibandingkan dengan tahun 2014 sebesar 52,4%. Di Kota Pekanbaru cakupan ASI eksklusif sebesar 71,3% sedangkan target cakupan ASI yang harus dicapai sebesar 80% (Dinkes Provinsi Riau, 2015). Cakupan ASI eksklusif yang terendah di Kota Pekanbaru Tahun 2016 yaitu di Kecamatan Tampan Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo sebesar 30,56% (Dinkes Kota Pekanbaru, 2016).

Tidak berhasilnya upaya peningkatan pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti produksi ASI berkurang yang disebabkan oleh pengaruh hormon dan persepsi ibu tentang ASI yang tidak cukup (Rusdiarti, 2014). Keluarnya plasenta pada saat persalinan menyebabkan turunya kadar hormon progesteron, esterogen, *human placental lactogen (HPL)* dan *prolactin inhibiting factor (PIF)* secara tiba-tiba sehingga hormon prolaktin dan oksitosin mengalami peningkatan (Pollard, 2016).

Pengeluaran ASI pada hari pertama sampai hari ketiga postpartum masih berupa kolostrum dengan jumlah yang sedikit. ASI yang sedikit ini menyebabkan ibu memilih alternatif lain dengan memberi susu formula sehingga terjadi kerawanan gizi pada bayi (Syafudin dkk, 2011). Mengakibatkan bayi alergi terutama pada dinding usus halus sehingga bayi mengalami diare (Aniqoh, 2013).

Salah satu cara untuk memperlancar produksi ASI yaitu

dengan melakukan *massage* payudara. *Massage* payudara dilakukan dengan pemijatan atau pengurutan disekitar payudara untuk merangsang otot-otot yang berada dipayudara berkontraksi dan kontraksi ini diperlukan dalam proses menyusui (Bahiyatun, 2009). Agar produksi ASI semakin meningkat perlu dilakukan *massage* payudara yang diawali dengan penguatan otot pektoralis mayor dan minor yaitu dengan melakukan senam payudara. Hal ini sependapat dengan Rogert (2010) yang menyatakan bahwa secara anatomis di dalam dada terdapat otot pektoralis minor dan otot pektoralis mayor, otot pektoralis minor terletak pada bagian superior dan otot pektoralis mayor terletak pada bagian anterior dada yang berfungsi membantu gerakan adduksi dan endorotasi tulang humerus dan menarik scapula kearah ventral dan kaudal *pars clavicularis* melakukan fleksi humerus dan *pars sternocostalis* melakukan ekstensi humerus. Peran otot ini membawa peredaran darah ke otot terkecil yang berada pada payudara. Melalui penguatan otot ini maka peredaran darah menjadi vasodilatasi, dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Intarti & Naomi (2015) menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan penambahan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada payudara kanan dan kiri ibu. Produksi ASI payudara kanan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan terapi penguatan otot ini mengalami peningkatan dari 0.99 cc menjadi

2,35 cc. begitu juga dengan payudara sebelah kiri ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan terapi penguatan otot ini mengalami peningkatan dari 1,04 cc menjadi 2,48 cc. Artinya terdapat efektifitas penambahan terapi penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas. Hasil penelitian Suryani (2016) menunjukkan bahwa terdapat manfaat *massage* tengkuk dan *massage* otot pektoralis mayor terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 1 dan hari ke 2 dengan harga t hitung $>$ t tabel ($11,500 > 2,045$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat manfaat *massage* tengkuk dan *massage* otot pektoralis mayor terhadap pengeluaran ASI.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo terdapat 2 Praktik Mandiri Bidan (PMB) dan 1 klinik dengan jumlah persalinan dan nifas terbanyak dengan cakupan ASI rendah yaitu PMB Hasna Dewi, PMB Rosita, dan Klinik Sarinah. Setelah dilakukan wawancara pada bidan di masing-masing PMB/ Klinik jumlah persalinan dan nifas pada 3 bulan terakhir di PMB Hasna Dewi sebanyak 12 orang, Klinik Sarinah sebanyak 13 orang, PMB Rosita sebanyak 30 orang dan setiap PMB/ Klinik tidak pernah melakukan *massage* payudara yang diawali dengan senam payudara pada ibu nifas untuk meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penambahan Senam Payudara pada *Massage* Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental*. Data terdiri dari data primer (observasi) dan sekunder (rekam medis). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu nifas normal di 3 PMB/ Klinik yaitu PMB Hasna Dewi, Klinik Sarinah, PMB Rosita yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo pada bulan Januari-Maret 2019. Sampel yang digunakan terdiri dari 10 orang kelompok kontrol dan 10 orang kelompok intervensi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisa data yang digunakan yaitu *Uji Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1

Gambaran Rata-rata Produksi ASI pada Ibu Nifas yang dilakukan Penambahan Senam Payudara Pada *Massage* Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru bulan Januari-Maret 2019

| NO | Kelompok | N | Mean | SD | Min | Max |
|----|----------|----|-------|------|------|-------|
| 1. | Tidak | 10 | 40,50 | 19,7 | 20,0 | 80,0 |
| 2. | Ya | 10 | 61,00 | 16,4 | 40,0 | 100,0 |

Pada tabel 1 dapat dilihat rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kelompok kontrol adalah sebesar 40,500 ml dan pada ibu nifas kelompok intervensi adalah sebesar 61,000 ml. Artinya rata-rata produksi ASI yang dilakukan penambahan senam payudara pada *massage* payudara lebih tinggi dibandingkan yang hanya dilakukan *massage* payudara.

Analisis Bivariat

Tabel 2

Pengaruh Penambahan Senam Payudara Pada *Massage* Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru bulan Januari-Maret 2019

| NO | Kelompok | N | Mean | Mean Rank | Mann Whitney | Nilai P |
|----|----------|----|--------|-----------|--------------|---------|
| 1. | Tidak | 10 | 40,500 | 7,35 | 18,500 | 0,016 |
| 2. | Ya | 10 | 61,000 | 13,65 | | |

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* yaitu sebesar 0,016 karena nilai *p value* lebih kecil dari pada nilai α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja puskesmas sidomulyo kota Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Rata-rata Produksi ASI

Pada penelitian tersebut dapat dilihat kelompok intervensi memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 61,000 ml (SD: 16,4655) sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata produksi ASI sebesar 40,500 ml (SD: 1,347).

Penelitian terkait dengan produksi ASI dilakukan oleh tauriska (2014) membuktikan bahwa produksi ASI pada ibu menyusui dalam kondisi yang cukup apabila isapan bayi pada payudara ibu dilakukan secara benar. Penelitian yang dilakukan Arini (2013) mengatakan bahwa ibu menyusui yang melakukan IMD mengalami produksi ASI yang cukup.

Pada hari pertama sampai ketiga masa nifas ibu merasa ASInya tidak keluar karena pada masa ini masih ada hormon kehamilan yaitu hormon progesteron, estrogen, HPL (*Human Placental Lactogen*) dan PIF (*Prolactin Inhibiting Factor*) sehingga menekan ASI untuk keluar yang disebut dengan fase laktogenesis II (Pollard, 2016). Produksi ASI akan meningkat setelah lebih dari tiga hari masa nifas yang disebut fase laktogenesis III (Saleha, 2009). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa produksi ASI yang sedikit pada awal masa nifas merupakan hal yang alamiah namun rangsangan isapan bayi sangat diperlukan agar produksi ASI tetap ada walaupun sedikit.

Pengaruh Penambahan Senam Payudara Pada *Massage* Payudara Terhadap Produksi ASI

Hasil uji statistik *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* yaitu sebesar 0,016 karena nilai *p value* lebih kecil dari pada nilai α 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di wilayah kerja puskesmas sidomulyo kota Pekanbaru.

Untuk meningkatkan produksi ASI salah satu caranya dapat dilakukan dengan senam payudara pada *massage* payudara (penguatan otot pektoralis mayor dan minor). Pada penelitian ini peneliti melakukan senam payudara pada *massage* payudara (penguatan otot pektoralis mayor dan minor) selama tiga hari berturut-turut dari hari pertama sampai hari ketiga. Setelah tiga hari ibu nifas kelompok intervensi mengatakan payudara terasa tegang, penuh, lebih ringan

dibagian otot dada, dan ASI lebih cepat keluar sedangkan pada kelompok kontrol ibu tidak merasakan seperti yang dirasakan pada kelompok intervensi. Menurut Bahiyatun (2009), *massage* payudara adalah rangsangan yang dilakukan dengan pemijatan atau pengurutan disekitar payudara agar otot-otot payudara berkontraksi yang bertujuan untuk memperlancar ASI.

Saat melakukan *massage* payudara diawali dengan senam payudara (penguatan otot pektoralis mayor dan minor), agar produksi ASI semakin meningkat. Hal ini sependapat dengan Rogert (2010) yang menyatakan bahwa secara anatomis di dalam dada terdapat otot pektoralis minor dan otot pektoralis mayor, otot pektoralis minor terletak pada bagian superior dan otot pektoralis mayor terletak pada bagian anterior dada yang berfungsi membantu gerakan aduksi dan endorotasi tulang humerus dan menarik scapula ke arah ventral dan kaudal pars clavicularis melakukan fleksi humerus dan pars sternocostalis melakukan ekstensi humerus. Peran otot ini membawa peredaran darah ke otot terkecil yang berada pada payudara. Melalui penguatan otot ini maka peredaran darah menjadi vasodilatasi, dengan demikian aliran darah yang membawa nutrisi untuk proses pembentukan ASI semakin lancar.

Setiap pembuluh darah mempunyai ujung-ujung reseptor, yang mana bila dilakukan *massage* dapat menimbulkan rangsangan yang akan diterima oleh ujung-ujung reseptor tersebut. Kemudian ujung-ujung reseptor tersebut membawa rangsangan ke aliran darah yang menuju ke otak, didalam otak terdapat bagian yang dinamakan

hipotalamus. Hipotalamus ini menerima rangsangan yang dibawa oleh saraf motorik yang ada, setelah itu hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Rangsangan yang berasal dari hisapan bayi dilanjutkan ke hipofisis posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi sel-sel yang akan memeras ASI yang telah diproduksi (Intarti & Naomi, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suryani (2015), menunjukkan bahwa terdapat manfaat *massage* tengkuk dan *massage* otot pektoralis mayor terhadap pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 1 dan hari ke 2 dengan harga t hitung $>$ t tabel ($11,500 > 2,045$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat manfaat *massage* tengkuk dan *massage* otot pektoralis mayor terhadap pengeluaran ASI.

Menurut penelitian Intarti & Naomi (2015) menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan penambahan penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada payudara kanan dan kiri ibu. Produksi ASI payudara kanan ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan terapi penguatan otot ini mengalami peningkatan dari 0,99 cc menjadi 2,35 cc. begitu juga dengan payudara sebelah kiri ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan terapi penguatan otot ini mengalami peningkatan dari 1,04 cc menjadi 2,48 cc. Artinya terdapat efektifitas penambahan terapi penguatan otot pektoralis mayor dan minor pada

massage payudara terhadap produksi ASI ibu nifas.

Menurut Paryono (2013) untuk merangsang produksi ASI dapat dilakukan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin diantaranya dengan melakukan *breast care*, menyusui dini dan pijat oksitosin di atas kulit, terutama pada bagian otot dengan gerakan mengurut, menggosokan, memukul menekan pada bagian tengkuk dengan otot pektoralis mayor untuk melancarkan oksigen dan membuat ibu merasa rileks.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan penelitian sebelumnya terdapat perbedaan rata-rata produksi ASI ibu nifas pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi yang dilakukan penambahan senam payudara pada *massage* payudara nilai rata-rata produksi ASI lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak dilakukan penambahan senam payudara pada *massage* payudara. Hal ini menunjukkan bahwa penambahan senam payudara pada *massage* payudara dapat menjadi alternatif nonfarmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dan mengatasi masalah dalam pemberian ASI pada awal masa nifas.

KESIMPULAN

- Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang dilakukan senam payudara pada *massage* adalah sebesar 61,000 ml.
- Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas yang hanya dilakukan *massage* payudara adalah sebesar 40,500 ml.
- Terdapat perbedaan produksi ASI antara ibu nifas yang hanya

dilakukan *massage* payudara dan yang dilakukan senam payudara pada *massage* payudara. Didapatkan nilai $p (0,016) > \alpha (0,05)$. Maka, Ada pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan bacaan untuk melakukan pengabdian masyarakat dan dapat dijadikan penambahan bahan ajaran tentang pengaruh penambahan senam payudara pada *massage* payudara terhadap produksi ASI ibu nifas.

2. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Diharapkan untuk tenaga kesehatan khususnya Bidan agar melakukan sosialisasi dan menerapkan penambahan senam payudara pada *massage* payudara sebagai salah satu metode non farmakologi untuk meningkatkan ASI.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber tambahan informasi untuk peneliti selanjutnya tentang meningkatkan produksi ASI dengan ibu nifas kelompok primipara dengan kriteria yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y, 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*: Jakarta Pustaka: Rihama.
- Aniqoh, In. 2013. *Efek Samping Susu Formula Pada Bayi*. [Online] dari :<https://www.ibudanbalita.com/forum/diskusi/Efek-samping-susu-formula-pada-bayi>. [Diakses tanggal 15 Desember 2018].
- Arini, M. Y. 2013. *Hubungan Inisiasi Menyusu Dini Dengan Produksi ASI Pada Ibu Postpartumdi Desa Mranggen Kecamatan Jatinom Klaten*.
- Asih, Yusari Risneni. 2016. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Astutik, Reni Yuli et al. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Badrus, Arkha Rosyaria. 2018. *Perbedaan Massage Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum*. [Online] Vol. 1 No. 1 pp 43-49. Dari : <http://http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest>. [Diakses Tanggal 13 September 2018].
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Kebidanan Asuhan Nifas Normal*. Jakarta : EGC.
- Bobak.Lowdermilk, dan Jensen. 2008. *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- . 2012. *Buku Ajaran Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Kota Pekanbaru.2016. *Profil Kesehatan Kota Pekanbaru*.

- Health partner. 2017. *Common about breastfeeding*. [Online] dari: <http://www.healthpartners.com/public.pdf>. [Diakses tanggal 2 Oktober 2018].
- Intarti, Wiwit Desi dan Naomi, P.H.S. 2015. *Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor Dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas*. [Online] Vol. 6 No. 1 Edisi Juni 2015 pp 1-11. Dari: <http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/112>. [Diakses tanggal 20 Maret 2018].
- Janiwarty, Bethsaida. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan-Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta : Raphe Publishing.
- Kementerian Kesehatan. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Latifah, Juhar et al. 2015. *Perbandingan Breast Care Dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Normal*. [Online] Vol.3 No.1 pp 34-43. Dari : <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/1704/1477>. [Diakses Tanggal 23 Oktober 2018].
- Lissauer, Tom dan Avroy Fanaroff. 2009. *At A glance Neonatologi*. Jakarta : Erlangga.
- Maryunani, Anik. 2009. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta : Trans Info Media.
- Medforth dkk. 2013. *Kebidanan Oxford*. Jakarta : EGC.
- Murphy, pamela. 2014. *Reaching full milk production with a breast pump*. [Online] dari : <http://ameda.com/milk-101-article.pdf>. [Diakses Tanggal 23 Oktober 2018].
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhanifah, Fithrah. 2013. *Perbedaan Efektifitas Massage Punggung Dan Kompres Hangat Payudara Terhadap Peningkatan Kelancaran Produksi Asi di Desa Majang Tengah Wilayah Kerja Puskesmas Pamotan Dampit Malang*. [Online] Vol. 4 No. 2 pp 100-108. Dari : <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2359>. [Diakses Tanggal 23 Oktober 2018].
- Paryono. 2013. *Oxytocin Massage Training in Family Mother Postpartum in General Hospital Center dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten*. Jurnal Ilmu Kesehatan. 5 (2): 49-54.
- Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Potter, PA & Perry. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2009. *Buku Pintar ASI Eksklusif Pengenalan, Praktik, dan Pemanfaatannya*. Yogyakarta : Diva Press.
- . 2012. *ASI Eksklusif*. Yogyakarta : Diva Press.
- Roesli, Utami. 2011. *Panduan Konseling Menyusui*. Jakarta :Pustaka Bunda.

- . 2012. *Inisiasi Menyusuidini Plus Asi Eksklusif*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Roger A. W Jacob S. (2010). *Text book of anatomy*. London.
- Rusdiarti.(2014). *Pengaruh Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran ASI di Kabupaten Jember*. Akademi Kebidanan Jember.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sari, Dewi Permita dkk.2017. *Pengaruh Metode Speos Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Seksio Sesarea di Rumah Sakit Umum Daerah Tidar Kota Magelang Tahun 2017*. [Online] pp 183-190. Dari : journal.umngl.ac.id/index.php/urecol/article/view/981. [Diakses Tanggal 23 Oktober 2018].
- Saryono & Pramitasari. 2008. *Perawatan Payudara Dilengkapi Dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Payudara*. Yogyakarta : Mitra Cendikia Press.
- . 2009. *Perawatan Payudara*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Simkim, Penny. 2008. *Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi :Panduan Lengkap*. Jakarta : Arcan.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Suryani, I. 2015. *Manfaat Massase Tenguk Dan Massase Otot Pectoralis Mayor Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari Ke 1 Dan Hari Ke 2*. [Online] Vol. 5 No. 1 pp 41-45. Dari :https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jur_bid/article/view/1816/1860. [Diakses tanggal 2 Oktober 2018].
- Syafrudin dkk. 2011. *Untaian Materi Penyuluhan KIA (Kesehatan Ibu Dan Anak)*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Tauriska, T. A., Umamah, F. 2014. *Hubungan Antara Isapan Bayi Dengan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya*.
- Welford. 2009. *Menyusui Bayi Anda*. Jakarta : PT. Dian Rakyat.
- Yanti, Damai dan Dian Sundawati. 2011. *Asuhan Kebidanan Massa Nifas*. Bandung : Rafika Aditama.