



PENGARUH PIJAT OKETANI DAN ROLLING MASSAGE TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM

¹Novi Yanasari, ²Susaldi Susaldi, ³Gaidha Khusnul Pangestu

^{1,3} Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Korespondensi: susaldi@uima.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Pemberian ASI eksklusif yang tidak berlangsung secara sempurna dikarenakan adanya hambatan yang bisa disebabkan karena ibu ataupun bayinya. Salah satu hambatan yang terjadi karena ibu yaitu ketidaklancaran produksi ASI akibat kurangnya perawatan payudara. Penurunan produksi ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pijat oketani dan rolling massage terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Post partum di wilayah kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Tahun 2023. **Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *quasi eksperimen*, dengan rancangan *pretest and post-test design with control group* yang menggunakan teknik pengambilan sampel teknik *simple random sampling* dengan besar sampel 36 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok control (pijat oketani) dan kelompok intervensi (rolling massage). **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan hasil uji normalitas *Shapiro Wilk*. Pengujian intervensi terhadap produksi ASI menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan terdapat Rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi 6,26 ml dan kelompok kontrol 6,40 ml pada ibu menyusui, Terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada ibu menyusui. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat oketani dan rolling massage terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu Post partum di wilayah kerja Puskesmas Jawilan.

Kata Kunci

ASI, Pijat Oketani, *Rolling Massage*.

Pendahuluan

Air susu ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama 6 bulan pertama kehidupan bayi. Seorang ibu sering mengalami masalah dalam pemberian ASI eksklusif, salah satu kendala utamanya produksi ASI yang tidak lancar. Hal ini akan menjadi faktor-faktor penyebab rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif kepada bayi baru lahir (Wulandari dan Handayani, 2016).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 berkisar 38% jika dibandingkan dengan target WHO yang mencapai 50%. Hasil telaah di beberapa wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi pemberian ASI yang berada di bawah target 50% antara lain Thailand sebesar 23,1%, Philipina 33% dan termasuk Indonesia. Di Indonesia, cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan tahun 2018 antar provinsi pada rentang 25,2 – 79,7%. Secara nasional rata-rata cakupan ASI eksklusif sebesar 54,3%, dengan demikian dapat dikatakan masih ada sekitar 45,7% bayi belum terpenuhi haknya untuk memperoleh ASI eksklusif (Kemkes RI, 2021).

Dampak yang ditimbulkan apabila tidak terjadi pengeluaran ASI (bendungan ASI) yaitu akan terjadi mastitis dan abses payudara. Mastitis merupakan inflamasi atau infeksi payudara dimana gejalanya yaitu payudara keras, memerah, dan nyeri, dapat disertai demam $>38^{\circ}\text{C}$. Sedangkan abses payudara merupakan komplikasi lanjutan setelah terjadinya mastitis dimana terjadi penimbunan nanah di dalam payudara. Selain berdampak pada ibu, bendungan ASI juga berdampak pada bayi dimana kebutuhan nutrisi bayi akan kurang terpenuhi karena kurangnya asupan yang didapatkan oleh bayi.

Penyebab kematian bayi di negara berkembang seperti Indonesia adalah infeksi seperti pneumonia. Pneumonia menyumbang 16% dari seluruh kematian anak di bawah 5 tahun, yang menyebabkan

kematian pada 920.136 balita, atau lebih dari 2.500 per hari, atau di perkirakan 2 anak Balita meninggal setiap menit pada tahun 2015 (Unicef WHO, 2018). Penyakit lainnya yang menyebabkan kematian bayi meningkat adalah diare. Pada hasil penelitian Rohmah, *et al.*, (2015) menunjukkan bahwa dari 66 bayi, ditemukan 44 bayi mengalami diare, sedangkan 22 tidak pernah mengalami diare. Kematian akibat infeksi seperti pneumonia dan diare dapat dicegah sejak bayi yaitu salah satu caranya dengan memberikan air susu ibu (ASI).

Pemberian ASI Eksklusif bermanfaat untuk mencegah terjadinya BBLR, stunting, menurunkan risiko obesitas dan penyakit kronis. Pemberian ASI berkontribusi dalam menurunkan angka kematian karena infeksi sebanyak 88% pada bayi berusia kurang dari 3 bulan, 31,36% (82%) dari 37,94% anak sakit (Zakiah, *et al.*, 2019). Hasil penelitian Aminah (2014) bahwa anak yang diberi ASI Eksklusif akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan tidak mudah sakit. Bayi yang diberi ASI eksklusif memiliki status gizi baik, normal dan tidak memiliki riwayat penyakit infeksi, sedangkan bayi yang diberi susu formula memiliki status gizi kurang, tinggi dan kurus serta pernah menderita infeksi.

Upaya untuk mencegah ketidaklancaran produksi ASI yaitu dapat dilakukan dengan perawatan payudara metode oketani karena masih jarang di Indonesia. Tradisi menyusui kuno di Jepang yang masih dipraktekkan hingga sekarang yaitu perawatan pijat payudara metode oketani. Oketani diresmikan pada tahun 1981 di Jepang. Metode oketani berasal dari nama seorang bidan yaitu Sotomi Oketani yang menemukan metode tersebut. Metode ini bertujuan untuk merangsang otot-otot dada yang lebih besar untuk meningkatkan produksi ASI dan penggunaan kompres panas dingin dan pijat untuk meningkatkan aliran darah ke kelenjar susu sebagai metode alternatif. Sotomi juga berteori bahwa menyusui meningkatkan ikatan ibu dan anak secara

alami. Pijat oketani membantu ibu menyusui untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tertentu saat menyusui (Oktalina, 2018).

Menurut Kabir (2009) dalam Oktalina (2018) oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis yang akan membuat pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lancar. Setiap pembuluh darah mempunyai ujung-ujung reseptor, yang mana bila dilakukan pijatan dapat menimbulkan rangsangan ke aliran darah yang menuju otak, di dalam otak terdapat bagian yang dinamakan hipotalamus. Hipotalamus itu menerima rangsangan yang dibawa hipofisis anterior untuk menghasilkan hormon prolaktin yang berperan dalam produksi ASI. Prinsip metode ini adalah memisahkan kelenjar mammae dari dinding dada, melembutkan payudara dan melancarkan ASI.

Upaya lainnya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI menurut Fithrah Nurhanifah (2013) dan Enok Nurliawati (2016) dapat dilakukan dengan berbagai macam cara atau metode diantaranya adalah kecukupan nutrisi ibu, hindari pemberian susu formula, hindari penggunaan DOT/ empeng, hindari stres, metode pijat oksitosin, teknik marmet, kompres hangat, *rolling massage* punggung, *breast care*, dan metode SPEOS (Yuliati, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fithrah Nurhanifah (2013) tentang efektifitas *rolling massage* punggung menunjukkan ada peningkatan produksi ASI. Massage merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Pengurangan ketidaknyamanan pada ibu menyusui akan membantu lancarnya pengurangan ASI. *Rolling massage* punggung memberikan efek rileks pada ibu secara tidak langsung dapat menstimulasi hormon oksitosin yang dapat membantu proses pengeluaran ASI (Roesli, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Banten 2018,

presentase pemberian ASI eksklusif di Provinsi Banten tahun 2018 sebesar 54,33% menurun dibandingkan tahun 2017 sebesar 62,6%. Angka tersebut masih dibawah target cakupan ASI eksklusif yang diharapkan menurut Kemenkes RI melalui program Perbaikan Masyarakat yaitu 80%.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh produksi ASI pada ibu post-partum yang diberikan intervensi Pijat Oketani dan *Rolling Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Tahun 2023. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest and post-test design with control group*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang. Jumlah populasi penelitian dari bulan Oktober hingga Desember 2023 yaitu 48 orang.

Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu post-partum yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Banten. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 18 responden untuk masing-masing kelompok. Total sampel 36 responden, 18 responden untuk kelompok perlakuan pijat *rolling massage*, dan 18 responden untuk kelompok control pijat Oketani.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi produksi ASI pada ibu post-partum.

Hasil Penelitian

Dalam analisis ini dijelaskan secara deskriptif mengenai Pengaruh Pijat Oketani dan Rolling Massage Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Tahun 2023. Data ini akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dengan jumlah responden dalam penelitian ini ialah 36 orang.

1. Analisis Univariat

- a. Distribusi frekuensi Produksi ASI Pada Post Partum Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 1
Rata-Rata Produksi ASI Pada Post Partum Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	SD
Tidak diberikan	6,26	1,210
Diberikan	4,72	0,930

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 18 responden pada kelompok intervensi (Rolling Massage) rata-rata produksi ASI yaitu 6,26 ml dengan standar deviasi 1,210 dan pada kelompok kontrol (Pijat Oketani) rata-rata produksi ASI yaitu 4,72 ml dengan standar deviasi 0,930.

- b. Distribusi frekuensi Responden berdasarkan sebelum dilakukan Rolling Mesage terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Tabel 2
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan sebelum dilakukan Rolling Massage terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Sebelum Perlakuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang	11	61,1
Cukup	7	38,9
Baik	0	0
Total	18	100.0

Berdasarkan table 2 distribusi frekuensi Responden berdasarkan sebelum dilakukan Rolling Massage terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kab. Serang Tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 18 responden, ada sebanyak 11 responden (61.1%) produksi ASI kurang, 7 responden (38,9%) produksi ASI cukup sedangkan 0 responden (0%) produksi ASI baik.

- c. Distribusi frekuensi Responden setelah dilakukan Rolling Mesage terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Tabel 3
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan setelah dilakukan Rolling Massage terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Setelah Perlakuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang	0	0
Cukup	7	38,9
Baik	11	61,1
Total	18	100.0

Berdasarkan tabel 3 terdapat peningkatan produksi ASI pada Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kab. Serang Tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 18 responden, ada sebanyak 7 responden (38,9%) produksi ASI cukup dan ada sebanyak 11 responden (61.1%) produksi ASI baik.

- d. Distribusi frekuensi Responden sebelum dilakukan Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Tabel 4
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan sebelum dilakukan Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Sebelum Perlakuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang	13	72,2
Cukup	5	27,8
Baik	0	0
Total	18	100.0

Berdasarkan tabel 4 pada Post Partum sebelum dilakukan Pijat Oketani di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kab. Serang Tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 18 responden, ada sebanyak 13 responden (72,2%) produksi ASI kurang dan sebanyak 5 responden (27,8%) produksi ASI cukup.

- e. Distribusi frekuensi Responden setelah dilakukan Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Tabel 5
Distribusi frekuensi Responden berdasarkan setelah dilakukan Pijat Oketani terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum

Setelah Perlakuan	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang	0	0
Cukup	16	88,9
Baik	2	11,1
Total	18	100.0

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 18 responden, ada sebanyak 16 responden (88,9%) produksi ASI

cukup dan sebanyak 2 responden (11,1%) produksi ASI baik.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan melihat ada pengaruh dilakukan pijat Oketani dan *Rolling Massage* terhadap peningkatan produksi ASI pada Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kab. Serang Tahun 2023. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

- a. Pengaruh Pijat Oketani dan Rolling Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan tahun 2023

Tabel 6
Produksi ASI pada Pengaruh Pijat Oketani dan Rolling Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Post Partum

Variabel		Mean	SD
Rolling Massage	Sebelum	3.084	13.086
	Sesudah	2.160	9.164
Pijat Oketani	Sebelum	2.943	12.485
	Sesudah	2.557	10.847

Berdasarkan Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa diketahui adanya perubahan jumlah produksi ASI sebelum dilakukan perlakuan berupa Pijat Oketani dan Rolling Massage sebagian besar pengeluaran ASI sebelum dilakukan adalah 3,084 ml sedangkan sesudah dilakukan perlakuan pengeluaran ASI 2,160 ml. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Rolling Massage dan Pijat Oketani terhadap produksi ASI pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Tahun 2023.

D. Pembahasan

1. Rata-Rata Produksi ASI pada Ibu Menyusui Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan dari 18 responden pada kelompok intervensi (Rolling Massage) rata-rata produksi ASI yaitu 6,26 ml dan pada kelompok kontrol (Pijat Oketani) rata-rata produksi ASI yaitu 4,72.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Reni, 2014) Massage rolling atau pijat punggung yang dilakukan di ruas tulang belakang ibu akan merasa rileks dan nyaman. Perasaan rileks dan ibu merasa nyaman akan merangsang neurotransmitter kemudian akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Oksitosin akan memeras air susu yang telah diproduksi keluar dari alveoli atau masuk ke sistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi.

Massage Rolling atau pijat punggung merupakan suatu teknik untuk merangsang oksitosin yang

bertujuan untuk memperlancar produksi ASI. Selain itu ada banyak manfaat dari massage rolling yaitu Melancarkan produksi ASI, memacu reflek pengeluaran ASI, mengurangi bengkak (Engorgement), merangsang pelepasan hormon oksitosin, dan meningkatkan perasaan kasih sayang antara ibu dan anak (Marmi, 2011).

Menurut peneliti, hasil dari penelitian bahwa pijat oketani dan rolling massage masing-masing mempengaruhi produksi ASI, pada kelompok intervensi yang diberikan tindakan rolling massage produksi ASI lebih lancar sehingga sebagai tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan keterampilan dalam melakukan pijat untuk memperlancar produksi ASI kepada ibu post partum.

2. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Menyusui antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Penelitian ini menunjukkan bahwa rerata skor produksi ASI kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan perbedaan rata-rata 1,54. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya ada perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Dewi (2020) yang menunjukkan bahwa Rolling massage (punggung) merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidak lancaran produksi ASI yaitu terapi pemijatan yang dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Rolling Massage Punggung yang sering dilakukan

dalam rangka meningkatkan ketidاكلancaran produksi ASI.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Elvika (2018) bahwa rerata berat badan bayi pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan kelompok Massage rolling memengaruhi produksi ASI di BPM Sri Sukeni Sleman Tahun 2017. Hasil ini dibuktikan dengan hasil penelitian Uji t sampel menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna ($p=0.023 < \alpha$) produksi ASI (berat badan bayi) antara kelompok control ($2687,07 \pm 160,155$) dengan kelompok perlakuan ($2846,13 \pm 198,968$).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijat oketani dan rolling massage merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI yang dialami oleh ibu post partum yang dapat mempengaruhi perkembangan bayi dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dengan tujuan memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI sehingga produksi ASI dapat meningkat. Pijat ini aman dan mudah dilakukan baik oleh tenaga medis maupun anggota keluarga yang telah diberikan arahan sebelumnya.

3. Kelancaran ASI sesudah dilakukan Pijat Oketani dan Rolling Massage

Kelancaran ASI pada ibu Post partum sesudah dilakukan pijat Oketani dan Rolling massage berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu post partum yang menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang didapatkan responden pada kelompok intervensi (rolling Massage) Kelancaran ASI Cukup sebanyak 7 responden (38,9%) dan Kelancaran ASI Baik sebanyak 11

Responden (61,1%) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control (pijat Oketani) kelancaran ASI Cukup sebanyak 16 responden (88,9%) dan Kelancaran ASI Baik 2 Responden (11,1%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Windasari, dkk (2020) dengan judul "Rolling Massage Punggung Berpengaruh Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui" menunjukkan bahwa teknik rolling massage punggung berpengaruh pada waktu pengeluaran ASI. Hasil penelitian didapatkan kelompok yang diberi teknik rolling massage punggung nilai mean yang didapat yaitu 11 sedangkan dengan kelompok yang tidak diberi rolling massage punggung dengan nilai mean yang didapat yaitu 19. Uji Mann Whitney test menghasilkan nilai signifikansi p value sebesar 0.02 artinya $p < 0,05$ dengan begitu maka H_0 ditolak dan H_a diterima hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh rolling massage punggung terhadap waktu pengeluaran ASI.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pijatan merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki gangguan perasaan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pijat oketani dan rolling massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan produksi ASI pada ibu menyusui antara kelompok intervensi dan kelompok control pada ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang; Kelancaran ASI pada ibu menyusui sebelum

dilakukan pijat oketani di Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang sebagian besar pengeluaran ASI kurang lancar; Kelancaran ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan rolling massage di Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang sebagian besar pengeluaran ASI lancar.

Ada pengaruh Pijat oketani dan Rolling Massage terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Jawilan Kabupaten Serang, sehingga didapatkan hasil bahwa Ha diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito & S. Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi. CV Jejak. 2018;
- Ari, S. (2015) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jogjakarta: Andi Offset.
- Astutik, Reni Yuli. (2014). *Payudara Dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Bobak, Lowdermik, Jensen. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 14*. Alih Bahasa Maria A. Wijayarini, Peter I. Anugerah. Jakarta : EGC
- Dayen, dkk. (2023). *Pengaruh Rolling Massage dan Breast Care Saat Hamil Trimester III Terhadap Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Balai Berkuak*. Journal of Health (JoH) – Vol. 10 No, 2 (2023), 109-118. <https://journal.gunabangsa.ac.id/index.php/joh/article/view/595/226>
- Dewi, N.S. (2012). *Biologi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Fikawati, S, Syafiq, A, Karima, K. (2015). *Gizi Ibu Dan Bayi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemendes.
- Maryunani, Anik. (2015). *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. Bogor : In Media.
- Mayangsari, Dewi., Sri Nur Hidayati. (2020). *Manfaat Rolling Massage Punggung Dan Endorphin Massage Terhadap Produksi ASI*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.11 No.2 (2020) 162-167.
- Naziroh, Umy. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Primipara*. Jurnal Kesehatan. Hospital Majapahit Vol 11 No. 1 Februari 2019. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/173>
- Notoadmojo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviana, Ulva. (2018). *Pengaruh Rolling Massage Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Primipara Di Desa Campor Kec. Geger Kab. Bangkalan*. Jurnal Ilmiah Obsgin.
- Oktalina, O., Muniroh, L. and Adiningsih, S. (2016). *Hubungan Dukungan Suami dan Dukungan Keluarga dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu*. Media Gizi Indonesia 10(1), pp. 64–70. Available at: <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/3128/2285>.
- Pamuji, S.E.B. (2014). *Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI*. [online] Vol 5, No. 1.
- Pollard, M. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. EGC. Jakarta.
- Rini, S., Kumala, F. 2017. *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish. Yogyakarta.
- Windasari, dkk (2020). *Rolling Massage Punggung Berpengaruh Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui*. Volume 2 Nomor 2 Bulan Oktober Tahun 2020. Malang Journal of Midwifery. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/MAJORY/article/view/1744>