



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset
IKIP PGRI Bojonegoro

Tema "Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah"



Manfaat Pijat Oksitosin dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Laelatul Fitriah¹(✉), Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

^{1,3}Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

laelatul23fitriah@gmail.com

abstrak—Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan untuk membantu melancarkan produksi ASI pada ibu nifas. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan artikel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat oksitosin memiliki manfaat 1) mencegah bendungan ASI, 2) mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara, dan 3) membantu reflek *let-down* (ASI lebih mudah keluar) dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

Kata kunci—pijat oksitosin, ASI, nifas

Abstract—Oxytocin massage is a massage performed to help stimulate milk production in postpartum mothers. The purpose of this study was to determine the benefits of oxytocin massage in increasing milk production in postpartum mothers. The method used in this study was systematic literature review (SLR). The data in this study were secondary data taken from books and articles. The data collection technique used was observation and recording. The data validation technique used was source triangulation. The results of the study showed that oxytocin massage has three benefits in increasing milk production in postpartum mothers: 1) preventing milk blockage, 2) reducing breast pain and swelling, and 3) helping the let-down reflex (milk comes out more easily). The conclusion of this study is that there are three benefits of oxytocin massage in increasing milk production in postpartum mothers.

Keywords—oxytocin massage, breast milk, postpartum

PENDAHULUAN

Masa nifas yaitu fase setelah persalinan yang berlangsung sekitar 6-8 minggu (Sukma, Hidayati, & jamil, 2017). Selain itu, masa nifas bisa disebut juga dengan masa pemulihan kondisi fisik dan mental ibu, sekaligus masa ibu belajar menyesuaikan diri dengan peran sebagai orang tua (Djonler & Wulaningsih, 2025). Di sisi lain, nifas (*puerperium*) merupakan waktu dimana tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis, juga muncul beberapa gangguan pada masa nifas yaitu seperti mastitis dan abses (Dewi & Masruroh, 2023). Berdasarkan pendapat di atas maka masa nifas adalah masa setelah

persalinan selama 6-8 minggu dan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Ibu saat masa nifas juga mengalami beberapa gangguan setelah melahirkan.

Gangguan yang terjadi saat ibu nifas salah satunya yaitu ketika tubuh atau perasaan ibu tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik setelah melahirkan (Iffah & Rachim, 2025). Di sisi lain, Raden dkk., (2022) mengatakan bahwa gangguan terhadap ibu nifas bisa dihindari sejak awal dengan melakukan beberapa cara sehingga perasaan ibu tetap terjaga setelah persalinan. Selain itu, peran baru sebagai seorang ibu sering terjadi masalah dalam pola tidur. Gangguan setelah melahirkan ditambah dengan kewajiban mengasuh bayi dapat meningkatkan risiko terjadinya kondisi yang lebih buruk (Karyati dkk., 2023). Berdasarkan pendapat diatas maka ada beberapa gangguan yang dialami oleh ibu nifas dan hal itu bisa dihindari sejak awal agar tidak memperburuk kondisi ibu. Pencegahan ini penting dilakukan karena ibu yang sehat akan lebih siap memberikan ASI untuk bayinya.

ASI merupakan asupan nutrisi utama yang diperlukan bayi untuk menunjang proses pertumbuhan. Hal ini diperkuat oleh Khotimah (2017) mengatakan bahwa ASI adalah makanan yang tepat baik untuk kesehatan fisik maupun fungsi tubuh dan diberikan pada bayi sejak lahir. Selain itu, ASI merupakan sebuah campuran lemak, laktosa, serta zat mineral yang berfungsi sebagai sumber makanan untuk bayinya (Rahmawati & Ramadhan, 2019). Di sisi lain, ASI adalah cairan alami yang keluar dari payudara ibu untuk memenuhi kebutuhan bayi, diproduksi oleh payudara ketika proses menyusui berlangsung (Sulistiyono dkk., 2023). Penjelasan mengenai ASI ini penting karena bukan hanya menjadi sumber makanan utama bagi bayi tetapi juga memiliki beberapa manfaat.

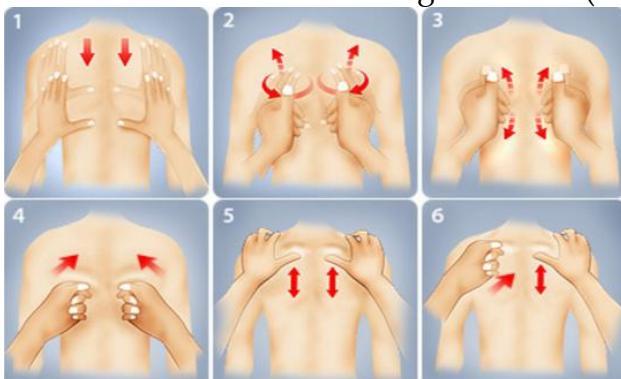
ASI menghasilkan berbagai manfaat bagi kesehatan ibu dan perkembangan anak. Seperti membantu perkembangan otak maupun ketahanan tubuh (Khotimah dkk., 2024). Selain itu, banyak berbagai manfaat lain dalam pemberian ASI terutama ASI eksklusif yang manfaatnya bukan hanya untuk bayi serta bermanfaat bagi ibu dan keluarga (Mertasari & Sugandini, 2020). Disisi lain, beberapa manfaat utama ASI yaitu nutrisi yang paling sesuai dan mudah diserap oleh pencernaan bayi, asupan nutrisi yang sesuai bagi bayi, dan mengandung zat gizi yang diperlukan bayi (Moehji dalam Suciati, 2020). Berdasarkan pendapat di atas maka beberapa manfaat dari ASI adalah nutrisi yang tepat untuk bayi dan membantu tumbuh kembang anak. Untuk membantu ibu menghasilkan ASI yang maksimal, maka diperlukan cara yang mampu merangsang produksi ASI. Salah satu metode yang dapat dilakukan dengan penerapan pijat oksitosin.

Pijat oksitosin adalah metode pemijatan yang bertujuan untuk membantu melancarkan keluarnya ASI pada ibu. Hal ini diperkuat oleh Wulandari, Mayangsari & Sawitry (2019) mengatakan bahwa pijat oksitosin yaitu sebuah upaya untuk merangsang keluarnya ASI melalui proses pengeluaran hormon prolaktin serta oksitosin yaitu hormon yang dibutuhkan untuk memproduksi dan mengeluarkan ASI. Selain itu, pijat oksitosin adalah pijatan pada area tulang belakang yaitu nervus ke-5 hingga ke-6 mencapai daerah scapula guna meningkatkan fungsi saraf parasimpatis (Sofia, 2017). Di sisi lain, pijat oksitosin merupakan teknik pijat yang berfungsi menstimulasi hormon prolaktin juga

oksitosin, yang dapat membuat ibu merasa lebih rileks dan membantu pengeluaran ASI (Buhari, Jafar & Multazam, 2018).

Pijat oksitosin tidak hanya membantu memperlancar keluarnya ASI, tetapi juga memiliki beberapa langkah. Adapun langkah-langkah pijat oksitosin yang dapat dilakukan untuk mendukung peningkatan produksi ASI pada ibu nifas meliputi 1) sebelum proses pemijatan dilakukan, ibu dianjurkan membuka area dada serta menyiapkan wadah di depan payudara untuk menampung ASI yang mungkin keluar selama pemijatan, 2) untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, ibu dapat melakukan kompres hangat serta pijat ringan pada payudara sebelum pijat oksitosin dilakukan, 3) pemijatan sebaiknya dibantu oleh orang lain, terutama suami, agar hasilnya lebih maksimal, 4) ibu dapat memilih posisi yang nyaman, yaitu telungkup di atas meja atau telungkup dengan sandaran kursi, 5) tentukan tulang yang paling menonjol di bagian belakang leher atau tengkuk, yang dikenal sebagai tulang leher ketujuh (vertebra servikalis VII), 6) dari titik tulang tersebut, tentukan area pijatan dengan mengukur sekitar 2 cm ke bawah serta 2 cm ke kiri dan kanan, 7) pemijatan dapat dilakukan menggunakan kedua ibu jari atau bagian belakang jari telunjuk, 8) pada ibu dengan tubuh gemuk, pemijatan dapat dilakukan dengan mengepalkan tangan dan menggunakan tulang punggung tangan, 9) lakukan pijatan secara perlahan dengan gerakan memutar dari arah atas ke bawah hingga mencapai batas garis bra, dan dapat dilanjutkan sampai area pinggang, dan 10) pijat oksitosin dapat dilakukan kapan saja sekitar 3-5 menit, namun lebih dianjurkan dilakukan sebelum menyusui atau memerah ASI (Rahayu, 2016). Adapun tampilan langkah pijat oksitosin dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 1. Rahasia Melancarkan ASI dengan Bio Oil (Katatian, 2018)



Berdasarkan uraian latar belakang di atas. Penelitian ini penting untuk dilakukan, mengingat pijat oksitosin memiliki manfaat dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian SLR atau biasa disebut dengan *Systematic Literature Review*. Penelitian SLR adalah metode penelitian dengan cara menilai, mengumpulkan dan memahami berbagai kemungkinan mengenai topik yang

menjadi fokus serta pertanyaan penelitian yang ingin dijawab (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat diperoleh dari berbagai sumber. Data sekunder di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari buku serta artikel jurnal yang diterbitkan secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat menurut Ramadhani dan Febriyana (2025) adalah metode pembelajaran yang tidak hanya mendengarkan tetapi juga mencatat informasi penting yang diperoleh selama kegiatan menyimak. Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara peneliti membaca buku atau artikel yang terbit di dalam jurnal ataupun yang terbit di dalam buku. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara peneliti melakukan membaca dan mencari sumber data. Dalam penelitian ini, peneliti mencatat informasi yang berkaitan dengan manfaat pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Data yang sudah dicatat kemudian disusun kembali untuk dianalisis sesuai tujuan penelitian.

Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah sebuah metode yang digunakan untuk memperkuat kualitas serta kepercayaan, dan memastikan ketepatan melalui penggabungan data dari berbagai sumber. Validasi di dalam penelitian ini digunakan triangulasi teori. Cara melakukan validasi yaitu dengan memeriksa kebenaran suatu pernyataan atau konsep dengan merujuk pada teori penelitian maupun pemikiran.

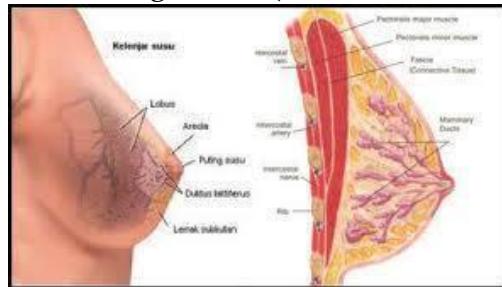
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat ini akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Mencegah bendungan ASI

Pijat oksitosin memiliki manfaat untuk mencegah terjadinya bendungan ASI pada ibu nifas karena pijatan ini membantu melancarkan pengeluaran ASI dari payudara. Ketika ASI dapat keluar dengan lancar, penumpukan ASI di dalam payudara dapat dicegah. Hal ini membuat payudara tidak terasa terlalu penuh, keras, atau nyeri, sehingga ibu merasa lebih nyaman saat menyusui bayinya. Kondisi payudara yang nyaman juga meningkatkan keyakinan ibu dalam proses menyusui.

Selain itu, pijat oksitosin membantu merelaksasi tubuh ibu, terutama pada area punggung, bahu, dan sekitar payudara. Rasa rileks ini membantu membuka saluran ASI sehingga ASI dapat mengalir dengan baik saat proses menyusui berlangsung. Jika payudara dapat dikosongkan secara optimal, maka risiko terjadinya bendungan ASI dapat berkurang. Oleh karena itu, pijat oksitosin bukan hanya mencegah bendungan ASI, melainkan juga membantu menjaga kelancaran produksi ASI selama masa nifas. Adapun tampilan bendungan ASI dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 2. Bendungan ASI (Emmaherlinaemma,2013)

Bendungan ASI adalah kondisi ketika saluran ASI menyempit atau kelenjar payudara tidak dikosongkan secara optimal, sehingga ASI tertahan di dalam payudara (Siswatiningsih, Syarah & Lisca, 2023). Selain itu, bendungan ASI atau biasa dikenal sebagai *breast engorgement* merupakan salah satu gangguan menyusui yang dapat terjadi pada tahap awal pasca persalinan, yakni masa *postpartum* atau menyusui (Zuhana, 2017). Di sisi lain, bendungan asi adalah keadaan di mana ASI menumpuk di payudara akibat saluran ASI menyempit saat proses menyusui, serta dapat dipengaruhi oleh adanya kelainan pada puting susu (Taherong, 2022). Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka bendungan ASI adalah saluran ASI menyempit akibat adanya gangguan pada puting susu.

Pembekakan payudara (*Breast engorgement*) adalah kondisi terjadinya penyempitan saluran ASI yang terjadi akibat meningkatnya aliran vena serta sistem limfatik, yang dipengaruhi oleh pengosongan ASI yang tidak efektif (Pramesti & Kurniawati, 2023). Di sisi lain, Shoulhuna dkk. (2025) mengatakan bahwa pembengkakan payudara merupakan keadaan ketika payudara terisi ASI secara berlebihan sehingga menjadi bengkak, terasa keras, dan menimbulkan rasa nyeri. Di sisi lain, nyeri dan pembengkakan payudara merupakan kondisi yang wajar dialami ibu setelah melahirkan pada awal masa menyusui. Hal ini terjadi karena pada tahap awal menyusui bayi belum menyusu secara optimal, sehingga ASI menumpuk di payudara dan menyebabkan payudara terasa bengkak serta nyeri (Massa & Firmawati, 2025). Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka pembengkakan payudara adalah kondisi ketika ASI menumpuk karena pengosongan ASI tidak optimal, sehingga payudara terasa bengkak, keras, dan nyeri, terutama pada awal masa menyusui.

2. Membantu reflek *let-down* (ASI lebih mudah keluar)

Pijat oksitosin membantu refleks *let-down*, yaitu proses keluarnya ASI dari payudara saat ibu menyusui. Melalui pijatan lembut di area punggung, bahu, dan sekitar tulang belakang, tubuh ibu akan terstimulasi untuk melepaskan hormon oksitosin yang berfungsi dalam membantu kelancaran aliran ASI yang tersimpan di dalam payudara agar mengalir menuju puting, sehingga ASI dapat keluar dengan lebih mudah saat bayi menyusu atau saat ASI diperah.

Selain itu, pijat oksitosin membantu meningkatkan kenyamanan dan ketenangan ibu selama proses menyusui. Kondisi emosional yang baik sangat berpengaruh terhadap reflek *let-down*, karena stres dan kecemasan dapat menghambat keluarnya ASI. Ketika ibu merasa rileks, aliran ASI menjadi lebih lancar dan bayi dapat menyusu dengan efektif. Hal ini membantu ibu nifas merasa lebih percaya diri dalam proses menyusui dan mengurangi kekhawatiran karena ASI sulit keluar. Adapun tampilan reflek *let-down* dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 3. Reflek *Let-down* (Heni Eka Puji Lestari, 2021)



Reflek pengeluaran ASI (*Let-down Reflek*) yaitu menunjukkan bahwa ASI sudah siap keluar sehingga membantu kelancaran proses menyusui, baik untuk bayi maupun ibu (Kurniawati, Maqfirah & Sarmidah, 2022). Selain itu, *let-down* reflex atau reflek oksitosin terjadi karena kerja hormon oksitosin yang berfungsi menstimulasi kontraksi otot polos pada jaringan alveolus dan saluran ASI, sehingga ASI terdorong keluar (Siregar & Panggabean, 2024). Di sisi lain, *let-down* reflex adalah proses keluarnya ASI dari payudara ketika bayi didekatkan ke payudara ibu, bayi akan secara otomatis menoleh ke arah payudara untuk menyusu (Ciselia & Oktari, 2021). Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka *let-down* reflex adalah proses keluarnya ASI dari payudara akibat kerja hormon oksitosin yang menyebabkan ASI siap mengalir dan memperlancar proses menyusui ketika bayi didekatkan ke payudara ibu. Sehubungan dengan hal tersebut, terdapat beberapa teori yang menjelaskan manfaat lain tentang pijat oksitosin.

Pijat oksitosin mempunyai beberapa manfaat lain yaitu meredakan pembengkakan pada payudara, membantu melancarkan saluran ASI, dan mendorong keluarnya hormon oksitosin (Arniyanti & Angraeni, 2020). Selain itu, manfaat pijat oksitosin antara lain memberikan rasa tenang serta membantu ibu lebih yakin saat memberi ASI (Mintaningtyas & Isnaini, 2022). Disisi lain, Abdullah dkk. (2023) mengatakan bahwa Pijat oksitosin sangat bermanfaat penting membantu ibu dalam proses menyusui, karena cara kerjanya membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin.

SIMPULAN

Pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat itu, antara lain 1) mencegah bendungan ASI, 2) mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara, dan 3) membantu reflek *let-down* (ASI lebih mudah keluar).

REFERENSI

- Abdullah, V. I., Rosdianto, N. O., Fitri, H. N., Nissa, D. A., Rusyanti, S. (2023). *Asuhan masa nifas dan menyusui*. Pekalongan Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Admin (2020). *Payudara Bengkak, Saluran ASI Tersumbat dan Mastitis, Apa Bedanya?*. <https://wp.mamabear.co.id/payudara-bengkak-saluran-asi-tersumbat-dan-mastitis-apa-bedanya/>.
- Arniyanti, A., & Angraeni, D. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu post partum di Rumah Sakit khusus Daerah ibu dan anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Mitrasehat*, 10(1), 1-11. <https://doi.org/10.51171/jms.v10i1.129>.
- Buhari, S., Jafar, N., & Multazam, M. (2018). Perbandingan pijat oketani dan oksitosin terhadap produksi air susu ibu pada ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga di Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 2(2), 159-169. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v2i2.84>.

- Ciselia, D., Oktari, V. (2021). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing
- Dewi, F. N. K. (2023). Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang perawatan payudara di wilayah kerja Puskesmas Jetak Kab. Semarang: Knowledge level of postpartum mothers about breast care in the work area of the Jetak Health Center, Kab. Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 5(1), 103-110. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.262>.
- Djonler, D. N. A., & Wulaningsih, I. (2025). *Meningkatkan pengetahuan ibu nifas dalam perawatan luka perineum dengan pendekatan edukasi pendidikan kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Emmaherlinaemma (2013). *Bendungan ASI*. <https://emmaherlinaemma.wordpress.com/2013/10/11/bendungan-asi/>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikippgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Iffah, U., & Rachim, D.P. (2025). *Buku ajar pra profesi persalinan*. Sulawesi Tengah: Feniks Muda Sejahtera.
- Karyati, S., Indanah, I., & Siswanti, H. (2023). Pijat oksitosin dan pijat endorphin untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 307-314. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1718>.
- Katatian (2018). *Rahasia melancarkan ASI dengan bio oil*. <https://www.katatian.com/2018/08/melancarkan-asi-dengan-bio-oil.html>.
- Khotimah, K., Satillah, S. A., Fitriani, V., Miranti, M., Maulida, M., Hasmalena, H., ... & Zulaiha, D. (2024). Analisis manfaat pemberian ASI eksklusif bagi ibu menyusui dan perkembangan anak. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 254-266. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i2.505>.
- Khotimah, N. (2017). *Asi dan anjuran menyusui*. Pemalang: Nem.
- Kurniawati, Y., & Maqfirah, U. (2022). Efektivitas pijat oksitosin terhadap kelancaran air susu ibu post partum. *Jurnal Kesehatan, Teknologi, dan Sains*, 1(2), 148-154. <https://jkts.unbp.ac.id/index.php/JKTS/article/view/57>.
- Lestari, H. E. P. (2021). *Laktasi*. <https://www.informasibidan.com/2021/09/laktasi.html>.
- Massa, D. A. (2025). Penerapan teknik kompres daun kubis dalam mengurangi nyeri dan pembengkakan payudara pada ibu post partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i2.24875>.
- Mertasari, L., Sugandini, W. (2020). *Asuhan masa nifas dan menyusui*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Mintaningtyas, S. M., Isnaini, Y. S. (2022). *Pijat oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI eksklusif*. Pekalongan: Penerbit NEM
- Pramesthi, N. D., & Kurniawati, R. (2023). Kompres panas untuk menurunkan skala nyeri dan pembengkakan payudara (Breast Engorgement) pada ibu

- menyusui. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (Jikka)*, 1(2), 18-25. <https://doi.org/10.64314/jikka.v1i2.65>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Raden, N. D. P., Laput, D. O., Manggul, M. S., Padeng, E. P., Bebok, C. F. M., Janggu, J. P., Halu, S. A. N., Trisnawati, R. E., Nanur, F. N., Banul, M. S., Senudin, P. K., Dafiq, N., Golo, T. (2022). *Dinamika pelayanan kebidanan di era 4.0*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Rahayu, A. P. (2016). *Panduan praktikum keperawatan maternitas*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rahmawati, R. D., & Ramadhan, D. C. (2019). Manfaat air susu ibu (ASI) pada anak dalam persepektif islam. *EDUSCOPE: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran, dan Teknologi*, 5(1), 24-34. <https://doi.org/10.32764/eduscope.v5i1.376>.
- Ramadhani, A., & Febriyana, M. (2025). Teknik simak catat bagi pemelajar BIPA dalam kemampuan menulis kosakata: Studi riset oleh pemelajar islamwittaya school. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 10(1), 9–20. <https://doi.org/10.32528/bb.v10i1.2927>.
- Shoulhuna, Z., Rita, R. S., & Fitria, H. (2025). Literature Review: Aplying Warm Compressed For Breast Engorgement. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 7(2), 149-157. <https://doi.org/10.35451/jkk.v7i2.2680>.
- Siregar, M., Panggabean, H. W. A. (2024). *Hypnobreastfeeding produksi ASI pada ibu nifas*. Yogyakarta: Selat Media Patners.
- Siswatiningsih, O., Syarah, M., & Lisca, S. M. (2023). Hubungan antara posisi menyusui, Frekuensi menyusui dan perilaku pemberian Asi terhadap bendungan Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Petir Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1542-1554. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.840>.
- Sofia, D. (2017). Pengaruh pijat oksitosin terhadap proses involusi uterus. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 50-55. <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/377>.
- Suciati, S. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif: Literature Review. *Kebidanan*, 10(2), 1-6. <https://journal.unita.ac.id/index.php/bidan/article/view/406>.
- Sukma, F., Hidayati, E., & Jamil, S. N. (2017). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Sulistiyono, P., Santoso, H., Kunaepah, U., & Rahayu, D. (2023). *Metode edukersa untuk sukses asi eksklusif*. Yogyakarta: Deepublish Digital.
- Taherong, F. (2022). Manajemen asuhan kebidanan berkelanjutan post natal pada Ny" W" dengan bendungan ASI hari ketiga sampai 31 hari masa nifas di Puskesmas Bara Baraya. *Jurnal Midwifery*, 4(2), 32-41. 15717-libre.pdf.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378).

[https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf.](https://prosiding.ikippgrbojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf)

Wulandari, D. A., & Mayangsari, D. (2019). Pengaruh pijat oksitosin dan pijat endorphin terhadap kelancaran produksi Asi. *Jurnal Kebidanan*, 128-134. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v11i02.349>.

Zuhana, N. (2017). Perbedaan efektifitas daun kubis dingin (Brassica Oleracea Var. Capitata) dengan perawatan payudara dalam mengurangi pembengkakan payudara (Breast Engorgement). *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 51-56. <https://doi.org/10.61720/jib.v2i2.34>.