

Pijat Oksitosin untuk Memperlancar Produksi ASI

Lailatul Mustaghfiroh^{1*}, Yayuk Nor Azizah²

^{1,2} Universitas Al Hikmah Jepara, Program Studi Kebidanan

*Email: lailatulmustaghfiroh28@gmail.com

ABSTRAK

Menyusui eksklusif merupakan pemberian air susu ibu (ASI) tanpa disertai makanan atau minuman lain selain ASI kecuali obat-obatan, vitamin, atau mineral tetes. Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan pikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol. Penyusuan merupakan proses pengeluaran ASI melibatkan refleksi let down oleh oksitosin yang terangsang melalui isapan bayi. Bila bayi mulai disusui, isapan pada puting susu merupakan rangsangan psikis yang secara reflektoris mengakibatkan oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis. Produksi ASI akan lebih banyak. Selain dengan isapan bayi, tindakan perawatan payudara dapat merangsang kelenjar pada payudara sehingga mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI. Salah satu perawatan payudara adalah dengan melakukan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pijatan yang dilakukan di punggung, tepatnya di sepanjang tulang belakang sebagai upaya melancarkan keluarnya ASI dari payudara ibu menyusui. Pijat oksitosin bisa menjadi semakin efektif jika dilakukan secara rutin dan dilakukan dengan kelembutan dan rasa penuh kasih sayang. Pijat oksitosin dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Tindakan massage dapat mempengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara. Pijat oksitosin merupakan upaya promotif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu di desa Kaliwungu sehingga dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu dapat termotivasi sehingga nanti hanya memberikan ASI saja pada bayinya sampai usia 6 bulan dan melanjutkan memberikan ASI sampai usia 2 tahun.

Kata Kunci: air susu ibu, pijat oksitosin

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the provision of breast milk (ASI) without any other food or drink other than breast milk except medicines, vitamins, or mineral drops. Breast milk production is greatly influenced by various factors including food, use of contraceptives, breast care, rest patterns, the child's sucking factor or frequency of breastfeeding, the baby's birth weight, gestational age at delivery, mental and physical well-being, breast anatomy, physiological factors, smoking and alcohol consumption. Breastfeeding is the process of releasing breast milk involving the let-down reflex by oxytocin stimulated through the baby's sucking. When a baby begins breastfeeding, sucking on the nipple is a psychological stimulus that reflexively triggers the release of oxytocin by the pituitary gland. This will increase milk production. In addition to sucking, breast care can stimulate the mammary glands, thus promoting milk flow. One such breast care technique is oxytocin massage. Oxytocin massage is a back massage, specifically along the spine, to facilitate the release of milk from the breasts of nursing mothers. Oxytocin massage can be even more effective if performed regularly and with gentleness and affection. Oxytocin massage is performed on mothers after childbirth to stimulate the hormone oxytocin in milk production, by accelerating the parasympathetic nervous system, which sends signals to the hindbrain to stimulate oxytocin to release milk. Massage can influence the hormone prolactin, which stimulates milk production in mothers during breastfeeding. It can also relax mothers and improve nerve function and milk ducts in both breasts. Oxytocin massage is a promotional effort aimed at increasing mothers' knowledge in Kaliwungu village, thereby influencing breast milk production. After this activity, mothers are expected to be motivated to exclusively breastfeed their babies until they are 6 months old and continue breastfeeding until they are 2 years old.

Keywords: breast milk, oxytocin massage

PENDAHULUAN

Menyusui eksklusif merupakan pemberian air susu ibu (ASI) tanpa disertai makanan atau minuman selain ASI kecuali obat-obatan, vitamin, atau mineral tetes. Pemberian ASI eksklusif yang disarankan oleh World Health Organization (WHO) adalah sampai bayi berumur 6 bulan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, psikologis, pengetahuan ibu dan faktor fisik bayi sedangkan faktor eksternal diantaranya inisiasi menyusui dini (IMD) dan frekuensi menyusui (Kadir, 2014)

Frekuensi penyusuan yang baik sekitar 10–12 kali per hari. Penyusuan merupakan proses pengeluaran ASI melibatkan refleks let down oleh oksitosin yang terangsang melalui isapan bayi. Pada ibu bekerja penyusuan langsung ke bayi dapat diganti dengan melakukan pemerahan ASI. Pemerahan ASI dapat membantu pengosongan alveoli mammae sehingga memberikan sinyal ke hipotalamus untuk menaikkan sekresi prolaktin. Ibu bekerja disarankan untuk memerah atau memompa ASI setiap 2–3 jam sekali (Novayelinda, 2012). Frekuensi memerah yang sering dapat meningkatkan produksi ASI dan sebaliknya frekuensi pemerahan yang rendah menjadi penyebab kurangnya volume ASI.

Dukungan suami atau keluarga yang sangat dirasakan oleh ibu menyusui seharusnya mampu meningkatkan produksi ASI. Adanya dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu untuk terus menyusui dan juga dapat memberikan ketenangan psikologis ibu sehingga sekresi oksitosin dan prolaktin yang bertanggungjawab terhadap proses produksi dan pengeluaran ASI dapat ditingkatkan.

Produksi ASI sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain makanan, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, faktor isapan anak atau frekuensi penyusuan, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, ketenangan jiwa dan fikiran, anatomis payudara, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol.

Perawatan payudara bermanfaat merangsang kelenjar pada payudara dan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI.

Perawatan payudara tersebut bermanfaat untuk merangsang payudara dan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormone oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI.

Untuk mengatasi ketidaklancaran pengeluaran ASI yaitu dengan menganjurkan ibu untuk menetek sesering mungkin sehingga dapat merangsang payudara dan mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin mempengaruhi jumlah produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin mempengaruhi proses pengeluaran ASI, sehingga pengeluaran ASI menjadi lancar dan bayi cukup ASI.

Dalam proses laktasi terdapat refleks letdown, terjadi akibat stimulus hisapan bayi yang mengakibatkan hipotalamus merangsang hipofisis posterior untuk merangsang hormon oksitosin. Salah satu usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan selain dengan memeras ASI bisa dilakukan dengan melakukan perawatan atau pemijatan payudara, membersihkan puting, sering-sering menyusui bayi meskipun ASI belum keluar.

Dua reflex yang penting pada proses laktasi adalah refleks prolaktin dan let down refleks yang timbul akibat dari hisapan bayi. Hormon prolaktin merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu. Sementara refleks aliran (let down refleks) berkaitan dengan

hormone oksitosin. Hormone ini berfungsi untuk memacu kontraksi otot polos pada dinding alveolus dan dinding duktus laktiferus, sehingga air susu dipompa keluar dan masuk ke mulut bayi. Makin sering menyusui, maka pengosongan alveolus makin baik sehingga kemungkinan terjadinya bendungan susu semakin kecil dan menyusui semakin lancar. Bila bayi mulai disusui, isapan pada puting susu merupakan rangsangan psikis yang secara reflektorik mengakibatkan oksitosin dikeluarkan oleh hipofisis. Produksi ASI akan lebih banyak.

Sejak tahun 2012 Pemerintah telah menerbitkan peraturan tentang pemberian Air Susu Ibu Eksklusif (PP Nomor 33 tahun 2012). Seorang ibu yang memberikan bayinya ASI eksklusif yakni pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi mulai usia nol hingga enam bulan Cakupan ASI eksklusif tahun 2012 menunjukkan 42% (SDKI, 2012). Berdasarkan Laporan Dinkes Provinsi Jateng tahun 2013 cakupan ASI eksklusif 0 – 6 bulan mengalami peningkatan menjadi 58,4% (Kemenkes, 2014). Walaupun demikian berdasarkan Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kemenkes 2015, cakupan ASI eksklusif mengalami penurunan kembali menjadi 54,3% dari target 80%.

Hal ini menunjukkan masih sedikit ibu yang mempraktikkannya padahal manfaat ASI sangat banyak. Bayi usia 0–5 bulan yang tidak diberi ASI mempunyai risiko tujuh kali lipat dan lima kali lipat peningkatan kematian anak dikarenakan diare dan pneumonia dibandingkan bayi yang diberikan ASI eksklusif. Pada usia yang sama, bayi yang tidak diberi ASI secara eksklusif berisiko dua kali lipat peningkatan kematian bayi dibandingkan yang diberi ASI secara eksklusif. Nurmiati dan Bisral (2008) menyatakan bahwa bayi yang diberi ASI minimal sampai 6 bulan maka bayi tersebut akan memiliki kesempatan 99% untuk merayakan ulang tahun pertamanya.

Menyusui melindungi bayi dari infeksi pencernaan akibat terkontaminasinya makanan dan air, ASI matur juga mengandung beberapa komponen yang meningkatkan kekebalan. Bayi yang tidak diberi ASI mempunyai risiko kematian lebih tinggi selama 2 bulan pertama kehidupan. Anak-anak yang tidak pernah diberi ASI mempunyai risiko kematian 6 kali lebih tinggi daripada mereka yang diberi ASI dalam kehidupannya. Oleh karena itu pada bayi yang diberi susu formula juga terjadi peningkatan mortalitas dan morbiditas bayi. Beberapa solusi yang ditawarkan atas permasalahan mitra adalah sebagai peningkatan pengetahuan tentang upaya memperlancar produksi ASI dengan pijat oksitosin dan demonstrasi pelaksanaan pijat oksitosin

METODE

Metode yang digunakan berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang pijat oksitosin yang menekankan keterlibatan ibu dalam keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan dan *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subyek dan obyek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu koordinasi dengan kepala tim penggerak PKK Desa Kaliwungu, selanjutnya tim pengabdian masyarakat menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan untuk kelompok sasaran. Tim pengabdian masyarakat menjelaskan secara detail rincian dan jadwal kegiatan kepada kepala tim penggerak PKK Desa Kaliwungu. Tahap berikutnya adalah melakukan kegiatan pemberian edukasi dan praktik tentang pijat oksitosin di Desa Kaliwungu.

Adapun tahap pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Studi pustaka

Studi pustaka merupakan tahap paling awal. Studi pustaka merupakan segala usaha yang dilakukan untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan diaplikasikan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat. Informasi tersebut

dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal ilmiah, tesis, peraturan-peraturan, dan sumber-sumber tertulis baik tercetak maupun elektronik lain.

2. Membuat leaflet pijat oksitosin sebagai pedoman

Leaflet sebagai pedoman atau media komunikasi yang berisi informasi, petunjuk, dan lain-lain yang menjadi petunjuk tuntunan bagi ibu untuk memperoleh informasi tentang pijat perineum secara benar. Leaflet tersebut berbentuk praktis, mudah dibawa, dan dapat digunakan oleh ibu sehari-hari yang berisi tentang definisi, manfaat, waktu pijat oksitosin, siapa saja yang bisa dilakukan pijat oksitosin, persiapan alat, serta teknik pijat oksitosin.

3. Tahap pelaksanaan

Praktik pijat oksitosin merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keterampilan ibu dalam meningkatkan kebugaran dan memperlancar produksi ASI. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja yang dilaksanakan di lokasi pelaksanaan dengan waktu menyesuaikan kegiatan masyarakat. Adapun tahapan tersebut adalah peningkatan pengetahuan ibu melalui penyuluhan tentang pijat oksitosin, peningkatan keterampilan ibu melalui demonstrasi cara melakukan pijat oksitosin dengan tepat melalui media video dan alat peraga, melakukan evaluasi dengan redemonstrasi setelah pelaksanaan demonstrasi dalam melakukan pijat oksitosin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 jam 16.00 wib – selesai di RW 6 Desa Kaliwungu yang dihadiri oleh 29 orang ibu dan 4 orang petugas yang melakukan kegiatan. Kegiatan pada pertemuan ini adalah kegiatan memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi pijat oksitosin. Kegiatan ini dilakukan dengan cara diskusi dan tanya jawab. Pada tahap tanya jawab dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu tentang pemijatan oksitosin. Hasil tanya jawab adalah ibu mengatakan belum mengetahui tentang teknik pijat oksitosin. Selain itu dari 29 orang ibu yang hadir terdapat hanya 4 orang saja yang memberikan ASI secara eksklusif, sementara itu yang lainnya mengatakan ASInya tidak mencukupi atau ibu yang bekerja.

Kegiatan selanjutnya setelah dilakukan tanya jawab, maka diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik pemijatan oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Selanjutnya diberikan demonstrasi tentang cara pemijatan oksitosin langsung praktik kepada salah satu peserta penyuluhan.

Peserta antusias dengan pelaksanaan praktik pemijatan oksitosin dan lebih paham dengan manfaat dari pemijatan oksitosin untuk memperlancar produksi ASI. Terdapat 1 orang peserta yang telah mencoba melakukan pemijatan oksitosin dan mengatakan bahwa teknik pemijatan oksitosin mudah dilakukan. Dengan pengalaman tersebut maka memberikan motivasi pada peserta yang lain untuk memulai pemijatan oksitosin di rumah.

Keadaan masyarakat yang belum mengetahui tentang pijat oksitosin dan bagaimana cara pijat oksitosin yang benar yang terlihat dari beberapa jawaban dari pertanyaan diskusi yang hanya memberikan jawaban singkat. Peserta juga mengatakan belum mengetahui karena pijat oksitosin belum pernah dilakukan oleh ibu sebelumnya sehingga tidak ada pengalaman mengenai pijat oksitosin ini.

Setelah diberikan informasi tentang manfaat dan cara pijat oksitosin maka pengetahuan ibu semakin bertambah tentang cara pijat oksitosin yang benar. Hal tersebut ditunjukkan dengan ibu dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan mempraktikkan teknik pijat oksitosin ini.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Millenia dkk, (2022), pemberian pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Menurut Wawan dan Dewi (2019) dalam Sari dan Maesaroh (2022) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan salah satunya adalah kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dari tenaga kesehatan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

Informasi yang di peroleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung mempunyai pengetahuan yang luas. Semakin sering orang membaca, pengetahuan akan lebih baik daripada hanya sekedar mendengar atau melihat saja (Taufia, 2017). Dalam pemberian informasi penyuluhan di kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media leaflet sehingga selain mendengar, masyarakat dapat membaca Kembali informasi yang terdapat dalam leflet tersebut.

Pengetahuan peserta tentang pijatan oksitosin semakin bertambah, yang awalnya belum pernah mengetahui tentang pijat oksitosin, namun setelah diberikan Pendidikan Kesehatan maka pengetahuan ibu semakin bertambah dan semakin paham bahwa pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI.

Pijat oksitosin dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar. Tindakan massage dapat mempengaruhi hormone prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan ini juga dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Khasanah, 2010 dalam Umbarsari, 2017).

Berdasarkan evidence based dari beberapa penelitian menyatakan bahwa metode pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI. Hasil penelitian Umbarsari (2017) mengungkapkan rerata waktu pengeluaran ASI kelompok perlakuan 5.15 jam sedangkan rerata waktu pengeluaran ASI kelompok kontrol 8.30 jam.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap rerata waktu pengeluaran ASI. Penelitian lain menurut Asih (2017) juga menjelaskan bahwa dari 16 responden yang melakukan pijat oksitosin terdapat 15 orang mengalami produksi ASI yang cukup, sedangkan dari 16 responden yang tidak melakukan pijat oksitosin terdapat 9 orang mengalami produksi ASI yang cukup.

Didukung penelitian Mustaghfiroh (2024) yang menyatakan bahwa ibu yang melakukan pijat oksitosin mayoritas memberikan ASI eksklusif sebanyak 5 orang (55,6%) sedangkan ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin mayoritas tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 13 orang (56,5%).

William dan Martha (2007) dan Roesli (2009) menyatakan terapi akupresur, pijat oksitosin, pijat marmet, pijat payudara bertujuan untuk merangsang otot payudara dan memperlancar peredaran darah serta menginduksi pengeluaran hormone oksitosin, endhorpin dan prolaktin. Hormon prolaktin berfungsi untuk memproduksi ASI, sedangkan hormon oksitosin bertanggung jawab untuk mempercepat dan memperlancar pengeluaran ASI pada ibu post partum baik normal maupun dengan operasi sesar. Terapi tersebut juga mampu menstimulasi hipofisis untuk menghasilkan hormone endorphin yang membuat tubuh terasa nyaman dan rilek sehingga tubuh mampu meningkatkan produksi hormon oksitosin dan prolaktin (Widiastuti, 2020).

Selain pengetahuan yang bertambah, keterampilan peserta juga bertambah yang dibuktikan dengan sudah ada 1 (satu) orang ibu yang sudah melakukan pijat oksitosin dan menyatakan bahwa pijat oksitosin mudah dilakukan dan menimbulkan rasa rileks.

SIMPULAN DAN SARAN

Keberhasilan dalam kegiatan peningkatan pengetahuan memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu tentang cara pijat oksitosin untuk memperlancar ASI. Setelah dilakukan kegiatan pemberian pendidikan kesehatan, maka ibu bertambah pengetahuan dan ketrampilan dalam penerapan pijat oksitosin.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan partisipasi peserta pada kelas ibu bayi dan balita dengan melakukan kerjasama dengan pihak-pihak terkait agar ibu mendapatkan informasi beragam terutama tentang persiapan pemberian ASI eksklusif dengan pijat oksitosin.
2. Bagi ibu menyusui dapat menerapkan pijat oksitosin, selain untuk memperlancar produksi ASI juga untuk membuat rileks ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Yusari. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan*, Volume XIII, No. 2, Oktober 2017.
- Kemendes 2014. Profil Kesehatan Indonesia 2013.
- Peraturan Pemerintah Nomor 33 tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif.
- Pusat Data dan Informasi (Pusdatin) Kemendes 2015.
- Millenia, Margaretha Eva; Fitria Ningsih, Lensi Natalia Tambunan. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Pernikahan Dini. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, Vol 7 No 2 Februari 2022: 57 – 61.
- Mustaghfiroh, Lailatul; Triana Widiastuti. 2024. Analisis faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Jurnal Menara Medika* Vol 7 No 1 September 2024.
- Nurmiati dan Besral (2008). Durasi Pemberian ASI terhadap Ketahanan Hidup Bayi di Indonesia. *MAKARA, KESEHATAN*, VOL. 12, NO. 2, DESEMBER 2008: 47-52.
- Rahmawati, Anita; Bisepta Prayogi. 2017. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui yang Bekerja (Analysis of Factors Affecting Breastmilk Production on Breastfeeding Working Mothers). *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Volume 4, Nomor 2, Agustus 2017, hlm. 134–140.
- Sari, Ossie Happina Sari; Maesaroh Maesaroh. 2022. Hubungan Sumber Informasi dengan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang Pijat Akupresure Saat Menstruasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup* Vol. 7 No. 2, 2022.
- Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. Laporan Pendahuluan. Jakarta: Badan Pusat Statistik, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Kementerian Kesehatan, MEASURE DHS; 2012.
- Taufia, Dina. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Pasangan Usia Subur (PUS) dalam Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Metode Iva Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang Tahun 2017 (Politeknik Kesehatan Kemendes Padang).
- Umbar Sari, Dewi. Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI di RSIA ANNISA Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Volume 1, No. 1, Agustus 2017: Page 11-17.
- Yuni Purji Widiastuti, R. P. (2020). Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum dengan Operasi Sesar. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 282-290.