

# Hypnobreastfeeding and Massage Effluarge with Clary Sage Oil to Increase Breast Milk Production for Public Mothers

Anisa Nur Hamidah<sup>1</sup>, Kusumastuti<sup>2</sup>, Fitriya Prabandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>2</sup> Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>3</sup> Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

✉ [anishaanur95@gamial.com](mailto:anishaanur95@gamial.com), [ncuz.kusuma26a@gmail.com](mailto:ncuz.kusuma26a@gmail.com), [fitriaprabandari30@gmail.com](mailto:fitriaprabandari30@gmail.com)

## Abstract

**Introduction:** The achievement of exclusive breastfeeding in Kebumen Regency in 2021 is 87.67%. One of the causes of not giving exclusive breastfeeding for babies under six months of age is the production of breast milk for postpartum mothers, which is hampered or not smooth in the early days after giving birth. The impact of not exclusive breastfeeding until the baby is six months old is the lack of proper child growth and development. Hypnobreastfeeding and Massage Effluarge can be an alternative for breastfeeding mothers to increase milk production because relaxation techniques can relax and calm so that the release of the hormone oxytocin occurs so that breast milk becomes smooth.

**Purpose:** To increase milk production, implementing Hypnobreastfeeding and efflurge massage for postpartum mothers.

**Results:** The application was carried out for six days from 6 hours after giving birth; participants were given Hypnobreastfeeding and massage effleurage every day. After implementing Hypnobreastfeeding and massage effleurage for six days, there was an increase in milk production with the category fulfilled for the five participants. Before being given the application, the milk production of the five participants was in the unfulfilled category.

**Conclusion:** The application of hypnobreastfeeding and effleurage massage has an effect on facilitating breastfeeding in postpartum mothers.

**Keywords:** Exclusive breast milk, Clary Sage Oil, Hypnobreastfeeding, Postpartum Mother, Massage Effluarge.

## Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil untuk Meningkatkan Produksi ASI Ibu Nifas

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pencapaian ASI eksklusif di Kabupaten Kebumen tahun 2021 yaitu 87,67%. Salah satu penyebab tidak diberikannya ASI eksklusif untuk bayi usia dibawah enam bulan yaitu produksi ASI ibu nifas yang terhambat atau tidak lancar di masa awal setelah bersalin. Dampak dari tidak ASI eksklusif sampai usia bayi enam bulan yaitu kurangnya tumbuh kembang anak secara baik. *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dapat sebagai alternative ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI, karena tehnik relaksasi dapat membuat rileks dan tenang sehingga terjadi pelapasan hormon oksitosin sehingga ASI menjadi lancar.

**Tujuan:** Melakukan penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* pada ibu nifas untuk meningkatkan jumlah produksi ASI.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis studi kasus. Partisipan dalam penelitian yaitu 5 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dari observasi dan dokumentasi.

**Hasil:** Penerapan dilakukan selama 6 hari sejak 6 jam setelah bersalin, partisipan diberikan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* setiap hari. Setelah dilakukan

penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* selama 6 hari terjadi peningkatan produksi ASI dengan kategori terpenuhi pada kelima partisipan. Saat sebelum diberikan penerapan, produksi ASI kelima partisipan dengan kategori belum terpenuhi.

**Kesimpulan:** Penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* berpengaruh untuk memperlancar ASI pada ibu nifas.

**Kata kunci:** Asi Eksklusif, *Clary Sage Oil*, *Hypnobreastfeeding*, Ibu Nifas, *Massage Effluarge*

## 1. Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami bagi bayi dengan kandungan nutrisi yang paling tepat untuk tumbuh kembang bayi secara optimal, yang diberikan pada bayi usia 6 bulan, nilai gizi ASI melindungi daya tahan tubuh bayi, sehingga bayi dapat tumbuh dan berkembang sehat. ASI yang diberikan kepada bayi sejak lahir selama enam bulan, tanpa menambah atau menggantinya dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat-obatan, vitamin, dan mineral) [1]. ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein pendukung kekebalan dan berguna untuk membunuh sejumlah besar bakteri. Pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi resiko kematian pada bayi [2].

Pada tahun 2018, hanya 31 dari 194 negara di dunia mencapai target global pemberian ASI sebesar 50% [3]. Di berbagai wilayah di dunia (WHO, 2020), tingkat menyusui adalah 25% di Afrika Barat dan Tengah, 30% di Asia Timur dan Pasifik, 47% di Asia Selatan, dan 32% di Amerika Tengah dan Karibia. 51% di Asia Tenggara, 46% di negara berkembang dan 38% di seluruh dunia (WHO, 2020).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) pada tahun 2021 cakupan pemberian ASI Eksklusif pada bayi usia 0-6 sebesar 47,8%, ASI parsial 9,3% dan ASI dominan 3,3%. Data yang dicapai selama ini masih jauh dari target yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI yaitu sebanyak 80% dari target maksimal, sehingga dapat disimpulkan bahwa pencapaian ASI Eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target [4]. Cakupan ASI di Jawa Tengah pada tahun 2021 [5] sebesar 75,9%, masih di bawah target maksimal yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia [6]. Cakupan ASI Eksklusif Kabupaten Kebumen akan mencapai 87,67% pada tahun 2021 [7].

Permasalahan pencapaian cakupan ASI Eksklusif di Jawa Tengah disebabkan oleh distribusi susu formula untuk bayi usia 0-6 bulan dimana bayi tersebut tidak memiliki masalah kesehatan yang masih dilakukan secara intesif oleh produsen-produsen susu formula. Masih banyak lagi perusahaan yang tidak menyediakan ruang laktasi dan peralatan penunjang untuk memberikan kesempatan bagi ibu menyusui untuk mempraktekkan pemberian ASI Eksklusif. Tenaga konselor ASI yang masih terbatas jumlahnya dan belum maksimalnya kegiatan edukasi, advokasi dan sosialisasi ASI belum maksimal [8].

Secara umum faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah ada eksternal dan internal. Faktor eksternal seperti kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi ibu nifas, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat dan aktivitas, laktasi yang terlalu sedikit, usia kehamilan saat melahirkan, konsumsi rokok dan alkohol, sosial dan budaya. Faktor internal meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, jenis kelamin dan status kesehatan [9].

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI adalah keadaan psikologis ibu nifas. Perubahan psikologis selama masa nifas merupakan fase yang memerlukan perhatian baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan keluarga. Jika kondisi mental ibu nifas tidak diperhatikan ibu nifas dapat mengalami kecemasan yang meningkat apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan *postpartum blues*, depresi *postpartum* dan *psikosi postpartum* [10].

Gangguan psikologis yang dialami ibu nifas mempengaruhi produksi ASI ibu, sehingga ibu mengalami ketidakpercayaan diri dalam memberikan ASI kepada bayinya [11]. Bayi mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lambat jika tidak diberikan ASI Eksklusif [11]. Menurut penelitian Sinaga, (2018) bayi yang tidak diberikan ASI Eksklusif berpotensi menderita 3,8 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberi ASI Eksklusif [12].

Upaya pemerintah dalam mengatasi kurangnya produksi ASI melalui UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang “Memformalkan Hak Perempuan untuk Menyusui dan Melarang Promosi Susu Formula” yang mendukung pelaksanaan pemberian ASI Eksklusif, namun

monitoring dan evaluasi tidak maksimal karena pelaksanaannya diserahkan ke pemerintah daerah [13]. Berdasarkan informasi dari Direktorat Gizi Kementerian Kesehatan, penerapan kebijakan tersebut akan berhasil dengan adanya kesadaran dari ibu nifas dan dukungan bidan serta tenaga Kesehatan keluarga. Sarana layanan umum di beberapa daerah belum mendukung fasilitas menyusui yang memadai bagi ibu untuk menyusui saat berpergian ke luar rumah. Upaya yang telah dilakukan masih belum maksimal sehingga diperlukan penanganan tambahan untuk meningkatkan produksi ASI sebagai tindakan preventif agar produksi ASI tidak terhambat dan dapat ditingkatkan pada ibu nifas.

Memberikan ASI kepada bayi sebagaimana yang direkomendasikan oleh *World Health Organization* (WHO) yang menganjurkan orang tua untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayi hingga umur 6 bulan. Dari *United Nations Children's Fund* (UNICEF), menyatakan bahwa menyusui sejak hari pertama kehidupan dapat mengurangi risiko kematian bayi lahir sampai 4% [14].

Menurut Fikawati, status gizi ibu memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan menyusui yang hanya diukur dari waktu menyusui, tumbuh kembang bayi, dan status gizi ibu itu sendiri [15]. Faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi jumlah produksi ASI. Ibu menyusui harus memiliki waktu istirahat untuk produksi ASI dan energi ibu.

ASI yang lancar dan tidak terhambat dalam memberikan ASI Eksklusif, merupakan kebanggaan dan keberhasilan seorang ibu, dimana bayi dapat tumbuh dan berkembang tepat sesuai anjuran WHO. Pengeluaran ASI dipengaruhi oleh psikologis ibu, karena otak berperan dalam produksi ASI, otak yang mengatur dan mengontrol ASI. Sehingga apabila menginginkan produksi ASI yang lancar maka psikologi ibu harus baik [16].

Ada beberapa cara untuk meningkatkan produksi ASI. Upaya alami yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan rasa ketakutan ibu yakni memberikan tehnik *hypnobreastfeeding* yaitu tehnik relaksasi untuk membantu ibu dalam proses menyusui, dengan memberikan afirmasi positif, perlakuan tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, sehingga ibu menyusui berjalan dengan lancar dan memberikan pijat *massage effluarge* merupakan salah satu solusi untuk mengatasi produksi ASI yang tidak merata [17]. *Massage effluarge* dilakukan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) hingga tulang *costae* kelima-keenam, ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan ASI keluar dengan cepat. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara, baik secara oral, intanasal, intramuskular, maupun dengan pijatan yang merangsang pelepasan hormon oksitosin [18]. Fungsi *massage effllurage* ini dapat memberikan rasa rileks pada ibu dan memperlancar aliran saraf dan saluran ASI pada kedua payudara [19]. *Clary sage oil* yang diberikan secara massage, secara psikologis dapat mempengaruhi ibu untuk merasa tenang dan rileks sehingga terjadi pelepasan hormon okstosin [20].

## 2. Metode

Jenis Penelitian yang digunakan untuk penelitian ini yaitu deskriptif yang menggambarkan studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian analisis deskriptif, ialah sebuah penelitian yang dilakukan secara fokus di suatu kasus tertentu yang perlu diamati serta analisis yang dilakukan dengan cermat sampai tuntas. Kasus tersebut dapat berupa tunggal atau jamak, contohnya berupa individu atau juga kelompok. Dapat dilakukan secara sungguh-sungguh di berbagai faktor yang terkait dengan masalah tersebut hingga nantinya akan mendapat kesimpulan yang akurat (Imanulloh, 2020). Penelitian ini fokus secara mendalam di suatu objek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus bisa didapatkan dari pihak yang bersangkutan, atau data dalam studi kasus ini dikumpulkan dari berbagai sumber.

## 3. Hasil dan Pembahasan

1. Penerapan Hypnobreasfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas.

Tabel 1. Penerapan Hypnobreasfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil

Partisipan	Tanggal Penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge	Dilakukan Penerapan
Partisipan I	9 April -14 April 2023	6 x
Partisipan II	10 April -16 April 2023	6 x
Partisipan III	10 April - 16 April 2023	6 x
Partisipan IV	12 April - 17 April 2023	6 x
Partisipan V	13 April - 18 April 2023	6 x

Berdasarkan tabel 1, Penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil dilakukan pada waktu 6 jam postpartum dan seterusnya dilakukan pada jam yang sama, selama 6 hari. Proses evaluasi dilakukan setiap hari selama 6 hari.

- Produksi ASI sebelum diberikan penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Diana Yulita S.Tr.Keb Desa Sawangan , Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen.

Tabel 2. Produksi ASI sebelum diberikan penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil pada Ibu nifas

No	Partisipan	Kategori	Presentase
1	Partisipan I	Belum Terpenuhi	0 %
2	Partisipan II	Belum Terpenuhi	0 %
3	Partisipan III	Belum Terpenuhi	0 %
4	Partisipan IV	Belum Terpenuhi	0 %
5	Partisipan V	Belum Terpenuhi	0 %

Berdasarkan tabel 2, disimpulkan bahwa produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan penerapan Hypnobreastfeeding dan Massage Effluarge dengan Clary Sage Oil dengan kategori belum terpenuhi yaitu sebanyak 5 responden (0%).

- Produksi ASI setelah diberikan penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas di PMB Diana Yulita S.Tr.Keb Desa Sawangan, Kecamatan Alian, Kabupaten Kebumen.

Tabel 3. Produksi ASI setelah diberikan penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas.

No	Partisipan	Dilakukan Penerapan	ASI Lancar	Presentase %
1	Partisipan I	6x	2x	70%
2	Partisipan II	6x	2x	70%
3	Partisipan III	6x	4x	70%
4	Partisipan IV	6x	3x	70%
5	Partisipan V	6x	4x	70%

Berdasarkan tabel 3 diatas, Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas terhadap 5 responden mendapatkan presentasi sebesar (70%) dengan kategori terpenuhi dalam peningkatan produksi ASI.

#### Pembahasan

- Penerapan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* untuk Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas.

Penerapan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* diberikan kepada 5 partisipan yang baru melahirkan di PMB Diana Yulita S.Tr.Keb. Partisipan diberikan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil* dimulai dari hari pertama setelah 6 jam bersalin sampai hari ke 6 yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI ibu nifas. Pertemuan pertama dilakukan observasi sekaligus pengkajian dengan menanyakan nama, umur, alamat, pekerjaan, status jumlah persalinan serta memberikan informed consent dan didapatkan hasil produksi ASI kelima partisipan belum lancar. Belum lancaranya produksi ASI partisipan bisa disebabkan karena ibu belum istirahat dengan nyaman

selama 6 jam setelah bersalin. Partisipan diberikan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage* setiap hari. Evaluasi dilakukan setiap hari selama 6 hari.

2. Produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan penerapan Penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil*

Hasil dari studi kasus menunjukkan produksi ASI pada ibu nifas sebelum diberikan penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* semua responden dalam kategori belum terpenuhi. Menurut penelitian Hasna (2020), produksi ASI dipengaruhi oleh faktor usi ibu, paritas, pekerjaan, psikologi ibu, asupan nutrisi dan cairan, pola istirahat, pengaruh persalinan, perawatan payudara, cara menyusui, bentuk kondisi putting susu dan ibu yang merokok serta mengkonsumsi alkohol, selain itu dipengaruhi oleh faktor dari bayi yaitu pelaksanaan inisiasi menyusui dini, berat badan saat lahir, hisapan bayi. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh dukungan social baik dari dukungan keluarga dan pelayanan Kesehatan (Kusumastuti et al., 2019).

Hambatan saat pemberian ASI eksklusif pada bayi baru lahir sering disebabkan karena ASI yang belum keluar dan berkurangnya produksi ASI, hal ini karena berkurangnya rangsangan hormon prolactin dan hormon oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI [3]. Produksi ASI tidak maksimal juga disebabkan karena psikologi kurang baik sehingga produksi ASI tidak dapat mencukupi kebutuhan bayi. Psikologis memegang peranan penting dalam menunjang produksi dan pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin yang berhubungan dengan psikologis ibu.

Menurut penelitian Mustika, salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi produksi ASI adalah keadaan psikologis ibu nifas. Perubahan psikologis selama masa nifas merupakan fase yang memerlukan perhatian baik dari tenaga kesehatan maupun lingkungan keluarga. Jika kondisi mental ibu nifas tidak diperhatikan ibu nifas dapat mengalami kecemasan yang meningkat apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan *postpartum blues*, depresi *postpartum* dan *psikosi postpartum*. Faktor psikologis ibu sangat mempengaruhi jumlah produksi ASI. Ibu menyusui harus memiliki waktu istirahat untuk produksi ASI dan energi ibu.

3. Produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan penerapan *Hypnobreastfeeding* dan *Massage Effluarge* dengan *Clary Sage Oil*

Hasil studi kasus menunjukkan produksi ASI pada ibu nifas setelah diberikan penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* yaitu dengan kategori terpenuhi. Hal ini sesuai dengan pendapat Ruslinawati (2020) yang menyebutkan Suasana yang tenang, nyaman dan rileks dengan dilakukan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* dapat memberikan peningkatan sekresi air susu yang berdampak pada meningkatnya berat badan bayi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ida Sofiyanti, Fitria Primi Astuti, Hapsari (2019) dengan hasil yang didapatkan bahwa Hypnobreastfeeding berpengaruh Terhadap Produksi Air Susu Ibu pada 10 ibu Menyusui di Puskesmas Unggaran. Hypnobreastfeeding dan *massage effluarge* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar dan ibu akan merasa nyaman agar menghasilkan ASI yang mencukupi. Hypnobreastfeeding dan *massage effluarge* dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan pijatan untuk mengurangi kecemasan, dan stress pada ibu, sehingga bisa meningkatkan produksi ASI. Caranya dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif dan pijatan yang dapat merangsang hormon prolactin merangsang sel-sel epithelial alveolar yang berfungsi untuk sekresi air susu yang membantu proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi pada suatu hal (keadaan hipnosis). Sehingga pola pikir ibu akan dibuat lebih positif, memiliki rasa percaya diri, dan ikhlas.

Ibu yang merasa cemas dan stress, produksi susu mereka didorong dengan menggunakan tehnik relaksasi, seperti bernapas dalam, pijat lembut, memiliki sesuatu yang menyenangkan untuk dimakan atau diminum, dan mendengarkan music favorit untuk mendorong reflek ejeksi susu.

Hypnobreastfeeding dan *maasage effluarge* mampu meningkatkan produksi ASI karena memberikan efek rileks, ketenangan fisik, pikiran, dan kenyamanan pada masa menyusui yang dapat memberikan pikiran positif berupa respon peningkatan pelepasan oksitosin dan prolactin oleh pituitary. Hormon prolactin berperan dalam merangsang zat



gizi untuk sintesis asir susu dalam sel-sel sekretorius alveoli. Okitosin menyebabkan kontraksi miopitel disekeliling alveolus dan mengeluarkan air susu.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas di PMB Diana Yulita S.Tr.Keb pada tanggal
2. Produksi ASI ibu nifas sebelum diberikan penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* dengan kategori belum terpenuhi 0% yaitu sebanyak 5 responden
3. Produksi ASI ibu nifas setelah diberikan penerapan *hypnobreastfeeding* dan *massage effluarge* dengan *clary sage oil* dengan kategori sudah terpenuhi 70% yaitu sebanyak 5 responden.

#### Referensi

- [1] B. M. Sholikah, "Hubungan Penolong Persalinan, Inisiasi Menyusu Dini dan Dukungan Petugas Kesehatan dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian ASI Eksklusif," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 3, no. 2, 2018, doi: 10.30651/jkm.v3i2.1755.
- [2] I. Iis and E. Rohaeni, "Perbedaan Pemberian Asi Eksklusif dengan yang Tidak Eksklusif Terhadap Pertumbuhan pada Balita Di UPTD Puskesmas Krangkeng Kabupaten Indramayu," *Syntax Lit. ; J. Ilm. Indones.*, vol. 6, no. 7, 2021, doi: 10.36418/syntax-literate.v6i7.3643.
- [3] S. F. M. Bakri, Z. Nasution, E. M. Safitri, and M. Wulan, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Desa Daulat Kecamatan Langsa Kota Tahun 2021," *Miracle J.*, vol. 2, no. 1, pp. 178–192, 2022, [Online]. Available: <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/mj/article/view/253>
- [4] Kemenkes RI, "Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia," *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, vol. 53, no. 9. pp. 154–165, 2018. [Online]. Available: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- [5] R. I. A. Fradiilla, "Hubungan Berat Badan Lahir Rendah dengan Status Gizi Kurang Balita di RW 3,4, dan 7 Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang," *ウイルス*, vol. 52, no. 1, 2019.
- [6] jawa tengah Dinkes, "Jawa Tengah Tahun 2021," 2021.
- [7] Kebumen, "Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen Tahun 2021," pp. 1–49, 2021.
- [8] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019," *Dinas Kesehat. Provinsi Jawa Teng.*, vol. 3511351, no. 24, p. 61, 2019.
- [9] M. A. Nifas, "Modul Ajar Nifas dan Menyusui".
- [10] D. N. Mustika, S. Nurjanah, and Y. N. S. Ulvie, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. 2018.
- [11] J. Brier and lia dwi jayanti, "Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui," vol. 21, no. 1, pp. 1–9, 2020, [Online]. Available: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- [12] Harismayanti, A. A. Sudirman, and I. Supriaty, "Manajemen Laktasi Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 1, 2018.
- [13] A. Safitri and D. A. Puspitasari, "Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia," *Penelit. Gizi dan Makanan (The J. Nutr. Food Res.*, vol. 41, no. 1, pp. 13–20, 2019, doi: 10.22435/pgm.v41i1.1856.
- [14] P. Sitinjo and K. Dairi, "PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU NIFAS," pp. 69–78, 2019.
- [15] J. S. Kesehatan, P. K. Banjarmasin, E. Fuziarti, P. K. Banjarmasin, and J. Kebidanan, "faktor yang berhubungan dengan pemberian asi eksklusif," vol. 11, no. 2, pp. 125–137, 2020.
- [16] N. Publikasi, P. Studi, K. Program, S. Terapan, and F. I. Kesehatan, "KELANCARAN

- PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS ( STUDI LITERATUR ) KELANCARAN PRODUKSI ASI PADA,” 2020.
- [17] P. Hanum, A. R. Ritonga, D. P. Pratiwi, L. Wati, R. W. Ningsih, and Serianti, “Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Nifas,” *J. Ilm. Kebidanan Imelda*, vol. 7, no. 1, pp. 36–41, 2021, doi: 10.52943/jikebi.v7i1.524.
- [18] K. Susanti *et al.*, “Pengaruh Efflurage Massage Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Post Partum Di Bpm Rosita Kota Pekanbaru,” *J. Healthc. Technol. Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 2615–109, 2021.
- [19] J. Aritonang, D. Y. Ginting, S. Daulay, and K. Sianipar, “Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Melalui Pijat Effleurage Di Klinik Lmt Siregar,” *JOMIS (Journal Midwifery Sci.*, vol. 6, no. 2, pp. 148–154, 2022, doi: 10.36341/jomis.v6i2.2500.
- [20] L. F. A. Ranny Septiani, Martini, “Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Aromaterapi Clary Sage Terhadap Onset Laktasi fitri andini - Academia.”
- [21] H. Imanulloh, “Penelitian Deskriptif Kualitatif,” *www.tripven.com*. 2020.
- [22] H. Herinawati, T. Hindriati, and A. Novilda, “Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas,” *J. Ilm. Kesehat.*, vol. XII, no. I, pp. 451–457, 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)