

EFEKTIFITAS PIJAT PAYUDARA (TEHNIK MARMET) DAN PIJAT PUNGGUNG (OKSITOSIN) PADA IBU POST PARTUM HARI KE 2 TERHADAP PRODUKSI ASI

(Wilayah Kerja Polindes Tambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang)

THE EFFECTIVENESS OF BREAST MASSAGE (MARMET TECHNIQUE) AND BACK MASSAGE (OXYTOCIN) IN THE SECOND DAY POST PARTUM MOTHERS AGAINST BREAST MILK PRODUCTION

(Working Area of Polindes Tambah 1 Karang Penang Sampang Regency)

Musawamah, Mufarika S.Kep., Ns, M.Kep

*email: musakarima96@gmail.com

ABSTRAK

ASI merupakan makanan utama pada bayi, oleh karena itu produksi ASI ibu harus bisa mencukupi kebutuhan bayi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Polindes Tambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang pada bulan November 2019, diperoleh data pada 10 ibu nifas hari ke 2, 6 diantaranya ASI tidak lancar ditandai oleh ASI ibu keluar sedikit dan 4 responden ASI lancar ditandai oleh ASI keluar dan lancar ketika menyusui. Data prevalensi yang capaian ASI Eksklusifnya rendah adalah Puskesmas Karang Penang yaitu sebesar 47% yaitu salah satu desa yang capaian ASI Eksklusif rendah sebesar 33%. Prevalensi tersebut di bawah target yaitu sebesar 75.7%. Tujuan penelitian yaitu menganalisis perbedaan produksi ASI antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) pada kelompok kontrol ibu post partum Di Polindes Tambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang.

Metode penelitian menggunakan desain *eksperimen semu (Quasi Experiment) with pre-post test control group*. Variable independen dalam penelitian ini adalah pijat oksitosin dan pijat punggung sedangkan variable dependennya adalah produksi ASI pada ibu post partum. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, data diambil sebagian ibu post partum hari ke 2 pada bulan September 2020 di polindes Tambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang dengan besar sampel 12 ibu nifas yaitu 6 kelompok intervensi dan 6 kelompok kontrol dan hasilnya di analisa menggunakan uji Shapiro Wilk.

Hasil penelitian 12 ibu nifas 6 diantaranya melakukan pijat oksitosin dan pijat punggung dan hasilnya 5 diantaranya produksi ASInya banyak (>300 cc) dan 1 lainnya cukup (150-300 cc). Hasil analisis uji shapiro wilk dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa p value pijat payudara = 0,0018, dan p value pijat punggung = 0,000 ini menunjukkan bahwa terdapat efektifitas pijat payudara dan pijat punggung pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI.

Salah satu upaya meningkatkan produksi ASI pada ibu post partum hari ke 2 selain dengan cara melakukan pijat payudara dan pijat punggung juga ibu post partum tidak boleh stres dan selalu mengkomsumsi makanan bergizi.

Kata Kunci: Ibu nifas, Pijat Payudara, Pijat Punggung, ASI

ABSTRACT

Breast milk is the main food in babies, therefore the production of breast milk should be able to suffice for the baby's birth. However, a preliminary study conducted at Polindes Tlambah 1 Karang Penang Sampang Regency in Oktober 2019, data obtained on 10 postpartum mothers on day 2, 6 of them are not smooth, marked by the monther's breast milk coming out a littele dan 4 respondents are breastfeeding smoothly marked by breast milk out and smooth when breastfeeding. The prevalence data for which the achievement of exclusive breastfeeding is low is the Karang Penang Health Center, which is 47%, which is one of the villages where the achievement of exclusive breastfeeding is low at 33%. The prevalence is below the target of 75.7%. The purpose of the study was to analyze the difference in breast milk production between before and after breast massage (marmet technique) and back massage (oxytocin) in the control group of post partum mothers at Polindes Tlambah 1 Karang Penang Sampang Regency. The research method used a quasi-experimental design (Quasi Experiment) with pre-post test control group. The independent variables in this study were oxytocin massage and back massage, while the dependent variable was breast milk production in post partum mothers. Data collection using a questionnaire sheet, the data was taken by some postpartum mothers on the 2nd day in September 2020 at Ponkesdes Tlambah 1 Karang Penang Sampang Regency with a sample size of 12 postpartum mothers, namely 6 intervention groups and 6 control groups and the results were analyzed using the Shapiro Wilk test.

The results of the study were 12 postpartum mothers, 6 of whom did oxytocin massage and back massage and the results were 5 of them had a lot of milk production (>300 cc) and 1 was sufficient (150-300 cc). The results of the Shapiro Wilk test analysis with $\alpha = 0.05$ showed that the p value of breast massage = 0.0018, and p value of back massage = 0.000. This indicates that there is an effectiveness of breast massage and back massage on post partum mothers on day 2 on milk production.

One of the efforts to increase milk production in post partum mothers on the 2nd day apart from doing breast massage and back massage, post partum mothers should not be stressed and always consume nutritious food.

Keywords: Postpartum Mother, Breast Massage, Back Massage, Breastfeeding

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain kecuali obat, vitamin dan mineral. (Aswita, dkk 2018). Pemberian ASI Eksklusif dapat mengurangi risiko kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi untuk daya tahan tubuh. Selain itu, ASI juga mengandung zat penyerap berupa enzim tersendiri yang tidak akan mengganggu enzim di usus (Kemenkes RI, 2016).

World Health Organization (WHO) dan United Nations Childrens Fund (UNICEF) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberikan hanya diberikan air susu ibu (ASI) paling sedikit sema 6 bulan. ASI Eksklusif dianjurkan pada beberapa bulan pertama karena ASI tidak terkontaminasi dan mengandung banyak zat gizi yang dibutuhkan anak pada usia tersebut (Aswita, dkk 2018). Cakupan pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2016 adalah sebesar 53,6%, sedangkan pada tahun 2017 yaitu 76,1% hal ini mengalami peningkatan sebesar 22.5% dari tahun sebelumnya, meskipun telah mengalami peningkatan hal ini masih di bawah target nasional yang telah ditetapkan oleh kementerian kesehatan tahun 2017 yaitu 78% (Kemenkes, 2017).

Data prevalensi Jawa Timur menurut Profil Kesehatan tahun 2017 capaian ASI Eksklusif sebesar 75.7%, sedangkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang capaian ASI Eksklusif sebesar 56,8%, salah satu Puskesmas yang capaian ASI Eksklusifnya rendah adalah Puskesmas Karang Penang yaitu sebesar 47%. Salah satu desa yang capaian ASI

Eksklusif rendah adalah Puskesmas Karang Penang yaitu sebesar 33%.

Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan ibu yang mengalami masalah pada ASInya pada 10 responden didapatkan hasil 6 responden ASI tidak lancar ditandai oleh ASI ibu keluar sedikit dan 4 responden ASI lancar ditandai oleh ASI keluar dan lancar ketika menyusui.

Kesimpulan dari studi pendahuluan masih rendahnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif pada bayi, baik di daerah perkotaan maupun di pedesaan, dipengaruhi banyak oleh hal di antaranya, rendahnya pengetahuan dan kurangnya informasi pada ibu dan keluarga mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif. Keberhasilan pemberian ASI secara eksklusif pun ditentukan oleh peran keluarga, terutama ayah atau suami. Selama proses ini berlangsung, peran ayah sama pentingnya dengan peran ibu. Peran ayah yang paling utama adalah menciptakan suasana dan situasi kondusif yang memungkinkan pemberian ASI berjalan lancar.

Hal lain yang bisa dilakukan ayah adalah membantu meringankan tugas ibu yang lain, misalnya mengganti popok serta memberi dukungan kepada ibu saat menyusui dengan cara memijatnya secara lembut. (Riksani, 2012). Penyebab yang mempengaruhi produksi ASI tidak lancar adalah disebabkan oleh faktor makanan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, isapan anak atau frekuensi menyusui, anatomis payudara, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, faktor obat-obatan, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol (Rukiyah, 2011).

Dalam kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri

karena merasa ASI tidak cukup, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI. Dengan rasa tidak percaya diri akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormone oksitosin. Hormone oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu yang menyusui (Amin, 2011). Menurut ukuran kita, meskipun kolostrum yang keluar sedikit tetapi volume kolostrum yang ada dalam payudara mendekati kapasitas lambung bayi yang berusia 1-2 hari. Volume kolostrum antara 150-300 ml/ 24 jam (Marmi, 2014). Berikut ini suatu panduan rata-rata jumlah susu yang mereka berikan kepada bayi selama menyusui: ketika lahir sampai 5 ml ASI penyusuan pertama, dalam 24 jam 7-123 ml/ hari ASI 3-8 penyusuan, 2-6 hari 395-868 ml/ hari ASI 5-10 penyusuan, satu bulan 395-868 ml/ hari ASI 6-18 penyusuan, enam bulan 710-803 ml/ hari ASI 6-18 penyusuan (Pollard, 2016).

Solusi yang dilakukan untuk melancarkan produksi ASI adalah tindakan *massage rolling* (punggung) dapat memengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan *massage rolling* (punggung) akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks karena *massage* dapat merangsang pengeluaran hormon endorvin serta dapat menstimulasi reflek oksitosin. Teknik pijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi didalam tubuh akan kembali lancar (Dalimartha, 2008). Sedangkan Pijat oksitosin tujuannya adalah untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks let down. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI selain pijat punggung.

Pijat oksitosin ini dilakukan dengan cara memijat sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang kosta ke 5 dan 6, sehingga dengan melakukan pijatan ini ibu akan merasa lebih rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang. Apabila ibu merasakan rileks maka akan membantu merangsang pengeluaran hormone oksitosin yang dapat mempengaruhi produksi ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu, mengurangi bengkak (engorgement), mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Depkes RI, 2007).

Selain *massage rolling* (punggung) juga bisa dilakukan pijat payudara untuk menstimulasi keluarnya ASI. Teknik ini merupakan salah satu cara aman yang dapat dilakukan untuk merangsang payudara untuk memproduksi ASI (Nurdiansyah, 2011).

Pijat marmet merupakan kombinasi antara cara memerah ASI dan memijat payudara sehingga reflek keluarnya ASI dapat optimal. Teknik memerah ASI dengan cara marmet ini pada prinsipnya bertujuan untuk mengosongkan sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI pada daerah sinus laktiferus ini akan merangsang pengeluaran hormone prolaktin. Pengeluaran hormone prolaktin ini selanjutnya akan merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI yang akan diproduksi (Widiastutik, 2015).

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *eksperimen semu (Quasi Experiment) with pre-post test control group*. Populasi penanggung jawab penelitian di wilayah kerja polindes

Tlambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang pada bulan September 2020. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner.

Hasil

- a. Data intervensi didapatkan bahwa dari 6 responden pada kelompok intervensi ibu post partum hari ke 2 sebelum dilakukan pijat payudara dan pijat punggung seluruhnya yang produksi ASInya sedikit yaitu sebanyak 6 orang (100%).
- b. Data kelompok kontrol ibu post partum hari ke 2 tanpa dilakukan pijat payudara dan pijat punggung hampir seluruhnya yang produksi ASInya sedikit, yaitu sebanyak 5 orang (83,3%).
- c. Distribusi frekuensi perbedaan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) dikatakan banyak apabila mencapai >300 cc, dan produksi ASI dikatakan cukup apabila mencapai 150-300 cc, sedangkan dikatakan kurang apabila produksi ASI <150 cc. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) mempengaruhi produksi ASI ibu post partum yang dapat dicapai oleh seluruh responden perlakuan. Maka hasil uji statistik *Shapiro Wilk* hasil *Quasy eksperimental pre-post test* dengan *control group design* nilai $\rho=0,001<\alpha(0,05)$. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin).

Pembahasan

Gambaran produksi ASI pada Ibu Post Partum hari ke 2 sebelum dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Efektivitas pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI di Polindes Tlambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang. Setelah dilakukan pengumpulan data maka didapatkan bahwa dari 6 responden pada kelompok intervensi ibu post partum hari ke 2 sebelum dilakukan pijat payudara dan pijat punggung seluruhnya yang produksi ASInya sedikit yaitu sebanyak 6 orang (100%) sedangkan diketahui bahwa dari 6 responden pada kelompok kontrol ibu post partum hari ke 2 tanpa dilakukan pijat payudara dan pijat punggung hampir seluruhnya yang produksi ASInya sedikit, yaitu sebanyak 5 orang (83,3%). Produksi ASI dikatakan banyak apabila mencapai >300 cc, dan produksi ASI dikatakan cukup apabila mencapai 150-300 cc, sedangkan dikatakan kurang apabila produksi ASI <150 cc. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) mempengaruhi produksi ASI ibu post partum yang dapat dicapai oleh seluruh responden perlakuan. Pada sebagian ibu post partum dapat terjadi hambatan pengeluaran ASI pada hari pertama setelah bersalin sehingga terjadi perubahan perilaku dalam masyarakat

khususnya ibu-ibu yang cenderung menolak menyusui bayinya sendiri dan lebih memilih menggunakan susu formula dengan alasan produksi ASInya hanya sedikit atau tidak keluar sama sekali. Keadaan ini tentu tidak sedikit memberikan dampak negatif terhadap status kesehatan, gizi serta tingkat kecerdasan anak. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan penggunaan ASI. Penyebab yang mempengaruhi produksi ASI tidak lancar adalah disebabkan oleh faktor makanan ibu, ketenangan jiwa dan pikiran, penggunaan alat kontrasepsi, perawatan payudara, pola istirahat, isapan anak atau frekuensi menyusui, anatomis payudara, berat lahir bayi, umur kehamilan saat melahirkan, faktor obat-obatan, faktor fisiologi, konsumsi rokok dan alkohol (Rukiyah, 2011).

Menurut (Mardiyaningsih, 2010) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kombinasi tehnik marmet dan pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu post partum.

Gambaran produksi ASI pada Ibu Post Partum setelah hari ke 2 dan setelah dilakukan pijat payudara (tehnik marmet) dan pijat punggung (oksitosin).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Efektivitas pijat payudara dan pijat oksitosin pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI di Polindes Tlambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang. Setelah

dilakukan pengumpulan data maka didapatkan bahwa dari 6 responden pada kelompok intervensi ibu post partum setelah hari ke 2 dan setelah dilakukan pijat payudara dan pijat punggung hampir seluruhnya yang produksi ASInya banyak (>300 cc), yaitu 5 orang (83,3%) sedangkan dari 6 responden pada kelompok kontrol ibu post partum setelah hari ke 2 dan tanpa dilakukan pijat payudara dan pijat punggung sebagian besar yang produksi ASInya sedikit (<150 cc), yaitu 4 orang (66,7%). Solusi yang dilakukan untuk melancarkan produksi ASI adalah tindakan adalah tindakan tehnik marmet yaitu pengeluaran ASI secara manual dengan membantu reflek pengeluaran susu (*milk ejection reflex*) telah bekerja bagi ribuan ibu dengan cara yang tidak dimiliki sebelumnya. Bahkan ibu menyusui berpengalaman yang telah mampu mengeluarkan ASI diungkapkan akan menghasilkan lebih banyak susu dengan metode ini. Sedangkan *massage rolling* (punggung) dapat memengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui. Tindakan *massage rolling* (punggung) akan memberikan kenyamanan dan membuat rileks karena *massage* dapat merangsang pengeluaran hormon endorvin serta dapat menstimulasi reflek oksitosin. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah dan energi didalam tubuh akan kembali lancar Penelitian menunjukkan bahwa ibu post partum yang melakukan pijat payudara dan pijat punggung pada hari ke 2 post partum maka akan menghasilkan peningkatan produksi ASI.

Menurut penelitian Dalzell (2010) tentang perbandingan efektifitas kombinasi tehnik marmet dan pijat

oksitosin dengan breast care terhadap produksi ASI pada ibu post partum dengan melakukan tehnik marmet dapat membantu kunci reflek pengeluaran ASI (*letdown reflex*) yang efektif dalam hari-hari pertama menyusui, karena tebalnya konsistensi kolostrum dan ketika susu matang diproduksi.

Efektifitas pijat payudara (tehnik marmet) dan ijat punggung (oksitosin) pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Efektivitas pijat payudara dan pijat oksitosin pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI di Polindes Tlambah 1 Karang Penang Kabupaten Sampang Setelah dilakukan uji statistik dinyatakan bahwa terdapat efektifitas Efektivitas pijat payudara dan pijat oksitosin pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI.

Pakar ASI Dr. Roesli Sp.A. dalam sebuah seminar ASI mengungkapkan bahwa sesungguhnya bukan menyusui yang mengubah bentuk payudara, tapi proses kehamilanlah yang menyebabkan mengubah bentuk itu. Namun, itu bukan berarti tak ada cara membuat payudara tetap terlihat indah dan kencang. Apalagi setelah persalinan dan di saat anda menyusui. Selain terlihat indah, perawatan payudara yang dilakukan dengan benar teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Pemeliharaan ini juga bisa merangsang produksi ASI dan mengurangi resiko luka saat menyusui. Metode lain yang dapat digunakan untuk menstimulasi

pengeluaran ASI yaitu *Back Rolling Masase*. *Back Rolling masase* adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) dimulai dari batas bawah leher sampai tulang costa kelima-keenam atau sejajar daerah payudara untuk merangsang pengeluaran hormone oksitosin setelah melahirkan (Perinasia 2008). *Back Rolling masase* dilakukan untuk merangsang reflek oksitosin atau *reflek let down* melalui stimulasi sensorisomatik dari sistem *afere*n (Vidayanti 2015). Pemijatan pada punggung ibu ternyata juga juga bisa merangsang pengeluaran hormone oksitosin meningkat, jika hormone oksitosin meningkat maka pengeluaran ASI pun menjadi melimpah. Pemijatan punggung dapat dilakukan secara perlahan dengan menggunakan ibu jari (Tribun news 2016). Dengan dilakukan pemijatan tersebut dapat merangsang sel syaraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hipotalamus dan di respon oleh *hipofisis anterior* untuk mengeluarkan hormone prolaktin yang akan di alirkan darah ke sel *mioepitel* payudara untuk memproduksi ASI, meningkatkan volume ASI, dan mencegah bendungan pada payudara yang bisa menyebabkan payudara bengkak (Rosita 2008, Astutik 2014).

Maka hasil uji statistic *Shapiro Wilk* hasil *Quasy eksperimental pre-post test* dengan *control group design* nilai $\rho=0,001<\alpha(0,05)$ sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektifitas pjat payudara dan pijat punggung pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Gresiana Florida, Irna Nur Santi, Giri Widakdo (2019) yaitu hasil Kuantitatif dan desain adalah *Quasy eksperimental pre-post test* dengan *control group design* diperoleh Ada perbedaan antara rata-rata peningkatan produksi ASI pijat oksitosin, pijat punggung, dengan kombinasi pijat oksitosin dan punggung berdasarkan hasil perhitungan uji koefisien kontingensi (C) di dapatkan hasil 0,003 ($p < 0,05$) sehingga terdapat efektifitas pijat payudara dan pijat punggung pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan pada bab 5 maka bisa dirumuskan sebagai berikut :

1. Sebagian besar ibu post partum hari ke 2 sebelum dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) produksi ASInya sedikit.
2. Sebagian besar ibu post partum hari ke 2 setelah dilakukan pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) produksi ASInya bertambah banyak.
3. Terdapat efektifitas pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI.
- 4.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian diatas maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh para pembuat kebijakan sebagai bahan pertimbangan, evaluasi dan masukan bagi Polindes Tlambeh 1 Karang Penang dalam perencanaan dan pengembangan mutu dan peningkatan kualitas pelayanan nifas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan skripsi ini dapat memberikan tambahan informasi terkait dalam ilmu kebidanan sehingga dapat dijadikan sebagai tambahan referensi tentang efektifitas pijat payudara (teknik marmet) dan pijat punggung (oksitosin) pada ibu post partum hari ke 2 terhadap produksi ASI serta dapat dikembangkan pada penelitiannya selanjutnya.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan HE tentang memberikan pentingnya perawatan masa nifas yaitu dengan melakukan kegiatan yang dapat menambah produksi ASI.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan pertimbangan dasar atau bahan data untuk penelitian selanjutnya dengan cara dan teknik yang berbeda serta jumlah sampel lebih banyak. Akan lebih baik jika peneliti selanjutnya mengambil data langsung pada saat ibu post partum hari ke 2, sehingga data lebih lengkap dan valid. Sehingga data yang didapatkan tidak terbatas pada beberapa data yang tertulis dalam rekam medis.

5. Bagi Responden

Melalui hasil penelitian ini diharapkan setiap responden terus terpicu untuk terus memahami tentang pentingnya pijat payudara

dan pijat punggung untuk menambah produksi ASI.

Referensi

- Astutik, R., 2017. *Payudara dan Laktasi*. Ed.2. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Neurosains*. Yogyakarta; D-MEDIKA.
- _____, 2011. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Neurosains*. Yogyakarta; D-MEDIKA.
- _____, 2012. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Neurosains*. Yogyakarta; D-MEDIKA.
- Intati Desi Wiwit dan Savitri Hesti Parmila Naomi. Efektifitas Penambahan Terapi Penguatan Otot Pektoralis Mayor dan Minor Pada Masase Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. M.Ashari Pematang. *Jurnal. Ilmiah Kebidanan*. (Vol. 6 No 1 Edisi Juni 2015, hlm. 1-11).
- Kementrian Kesehatan RI., 2015. *Informasi Kesehatan Masyarakat*. :Jakarta Direktorat Kesehatan.
- _____, 2017, *Profil Kesehatan Indonesia: Jakarta* Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kurnia, Eka. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Post Natal Care)*. Jakarta. Tim.
- Kristianasari, Weni. 2011. *ASI Menyusui dan Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maritalia, Dewi. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Marmi, 2012. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Puerperium Care"* Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- _____, 2014. *Asuhan Kebidanan Pada ibu Nifas "Puerperium Care"* Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Maryunani, Anik. 2012. *Inisiasi Menyusu Dini ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi 2, Jakarta; Salemba Medika.
- Nursalam, 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta; Salemba Medika.
- Pollard, Maria. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Jakarta: EGC
- Rif'an Ahmad dan Wagiyono. *Pemberian Back Rolling*

- Massage dan Woolwich Massage Terhadap Kecepatan Ekskresi ASI Pada Ibu Post Partum Dengan Sectio Caesarea* di Rumah Sakit Umum Daerah Ambarawa. Jurnal. Pogram Studi S1 Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang; 2017.
- Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Rukiyah, Ai Yeyeh. dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan III (Nifas)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- _____, Lia, Yulianti. 2018. *Buku Saku Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (Disertai Contoh-contoh Soal)*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Soekidjo Notoatmodjo., 2012. *Promosi Kesehatan dan prilaku Kesehatan*. Edisi Revisi . Jakarta Rinika Cipta.
- Sulistyawati Ari. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Andi.
- Suryoprajogo Nadine. 2009. *Keajaiban Menyusui*. Jogjakarta.
- Siti, dkk. 2013. *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Bandung. Pt Refika Aditama.
- Shanti, Ari Fit Elvika. Efektifitas Produksi ASI Pda Ibu Post Partum Dengan Massage Rolling (Punggung) di Bidan Praktik Mandiri Sri Sukeni Sleman Tahun 2017. Jurnal. Stikes Jendral A. Yani Yogyakarta. (Vol. 3 No 1 Januari 2018, hal. 76-80).
- Temu, Herawati. 2014. *Psikologi Ibu Dan Anak*. Jakarta. Salemba Medika.
- Titisari, Ira dan Ramawati Nur Siti Rahajeng. Perbandingan Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin dengan *Breast Care* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Melinda Kota Kediri Tahun 2016. Jurnal. Prodi Kebidanan Kediri Jl.KH.Wakhid Hasyim 62 B Kediri. (Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 5 No 1 November 2016).
- Walyani, Elizabeth. dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Soekidjo Notoatmodjo., 2012. *Promosi Kesehatan dan prilaku Kesehatan*. Edisi Revisi . Jakarta Rinika Cipta.
- Wiji, R., 2013. *ASI dan Panduan Ibu Menyusui*. Ed.3. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Wulandari, F. I., & Iriana, N. R., 2016. Karakteristik Ibu Menyusui yang Tidak Memberikan ASI Eksklusif di UPT Puskesmas Banyudono I Kabupaten Boyolali. *Jurnal Infokes Universitas Duta Bangsa Surakarta*, 3(2).