

## SUKSES ASI DENGAN PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MASASI (MASSAGE STIMULASI UNTUK PRODUKSI ASI) PADA IBU MENYUSUI

Made Ririn Sri Wulandari<sup>1\*</sup>, Ketut Suardana<sup>2</sup>, Ni Komang Sulyastini<sup>3</sup>, Luh Dea Pratiwi<sup>4</sup>, Putu Windy Astuti<sup>5</sup>, Komang Alit Suriyasmini<sup>6</sup>, Novia Ayu Lestari<sup>7</sup>

<sup>1,4,5,6,7</sup>Prodi Sarjana Keperawatan FK Undiksha; <sup>2</sup>Prodi Profesi Dokter FK Undiksha; <sup>3</sup> Prodi D3 Kebidanan FK Undiksha

\*Email: [r.sri.wulandari@undiksha.ac.id](mailto:r.sri.wulandari@undiksha.ac.id)

### ABSTRACT

*Breast milk is the best nutrition for infants as it contains essential nutrients and antibodies for growth and disease prevention. However, the coverage of exclusive breastfeeding in the Puskesmas Buleleng II area remains below target, partly due to low breast milk production. This community service program introduced MASASI (Massage Stimulation for Breast Milk Production) through training and mentoring for postpartum and breastfeeding mothers. The activity was conducted in August 2024 in Kalibukbuk Village, involving 18 mothers, 15 posyandu cadres, village midwives, local officials, and health workers. The method included socialization, demonstration of endorphin and oxytocin massage, and guided practice with family members. Evaluation using pre-test and post-test questionnaires showed a significant increase in breastfeeding confidence, from 35% to 100%. MASASI training proved effective in improving self-efficacy, stimulating breast milk production, providing relaxation, reducing stress, and strengthening social support. This comprehensive approach has the potential to enhance exclusive breastfeeding success and improve maternal and infant health.*

**Keywords:** exclusive breastfeeding, self-efficacy, oxytocin massage, endorphin massage

### ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi dan antibodi penting untuk pertumbuhan serta pencegahan penyakit. Namun, cakupan ASI eksklusif di wilayah Puskesmas Buleleng II masih di bawah target, salah satunya akibat rendahnya produksi ASI. Program pengabdian ini memperkenalkan MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI) melalui pelatihan dan pendampingan bagi ibu nifas dan menyusui. Kegiatan dilaksanakan pada Agustus 2024 di Desa Kalibukbuk dengan melibatkan 18 ibu, 15 kader posyandu, bidan desa, perangkat desa, serta tenaga kesehatan. Metode meliputi sosialisasi, demonstrasi pijat endorphin dan oksitosin, serta praktik bersama keluarga. Evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan keyakinan menyusui, dari 35% menjadi 100%. Pelatihan MASASI terbukti meningkatkan keyakinan diri, merangsang produksi ASI, memberikan relaksasi, mengurangi stres, serta memperkuat dukungan sosial. Pendekatan komprehensif ini berpotensi meningkatkan keberhasilan ASI eksklusif dan kesehatan ibu-bayi.

**Kata kunci:** ASI eksklusif, ibu menyusui, keyakinan diri, pijat endorphin, pijat oksitosin

### PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi esensial dan antibodi yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi telah terbukti memberikan manfaat kesehatan yang besar, termasuk meminimalkan risiko infeksi, alergi, dan penyakit kronis di masa depan. Meskipun pentingnya ASI telah diakui secara luas, masih banyak tantangan yang

dihadapi dalam memastikan produksi ASI yang cukup dan berkualitas bagi bayi. Produksi ASI merupakan aspek kunci dalam memberikan nutrisi yang optimal dan perlindungan kesehatan bagi bayi. Menurut data yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) terkait persentase bayi di Provinsi Bali yang menerima ASI eksklusif pada tahun 2023 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yakni dari 66,52% menjadi 69,01% (Badan Pusat Statistik, 2023: 245).

Bali merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang terdiri dari 9 kabupaten. Di antara kabupaten tersebut, Kabupaten Buleleng adalah kabupaten dengan kecamatan terbanyak, khususnya Kecamatan Buleleng yang memiliki kepadatan penduduk tertinggi sebesar 3279 jiwa per km<sup>2</sup> dibandingkan dengan kecamatan lainnya. Wilayah ini memiliki tiga Puskesmas, yakni Puskesmas Buleleng I, Puskesmas Buleleng II, dan Puskesmas Buleleng III. Namun, data cakupan pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Buleleng II masih menunjukkan angka 69,3%, yang masih di bawah target yang ditetapkan (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2022: 71-73). Angka cakupan ASI yang rendah dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jumlah produksi ASI yang kurang memadai pada sebagian ibu. Ketika ibu mengalami kendala dalam produksi ASI yang cukup, seperti produksi yang sedikit atau tidak mencukupi kebutuhan bayi, maka sebagian besar ibu akan memutuskan untuk memberikan susu formula sebagai alternatif produksi ASI yang sedikit. Jika produksi ASI terganggu, dampaknya bisa menyebabkan masalah kesehatan bagi ibu menyusui seperti pembengkakan payudara, mastitis, dan bahkan abses payudara yang berpotensi menyebabkan infeksi. Kondisi ini mengakibatkan kesulitan dalam menyusui karena payudara terinfeksi dan bayi tidak mendapatkan ASI yang cukup, yang pada akhirnya dapat menyebabkan bayi mengalami masalah seperti dehidrasi, kekurangan gizi, jaundice, diare, dan penurunan kekebalan tubuh (Apriana, 2023: 517-523).

Secara geografis, Kabupaten Buleleng merupakan salah satu kabupaten terluas di Bali. Puskesmas Buleleng II, salah satu dari tiga Puskesmas di Kecamatan Buleleng, terletak sekitar ± 7 km ke arah barat Kota Singaraja. Puskesmas ini memiliki cakupan wilayah yang meliputi 5 desa yang terbagi menjadi 17 Dusun/Banjar, termasuk Desa Baktiseraga, Desa Pemaron, Desa Tukad Mungga, Desa Anturan, dan Desa Kalibukbuk. Wilayah kerja Puskesmas Buleleng II terletak di wilayah dataran rendah

berpantai yang juga merupakan destinasi wisata di Bali memiliki peran penting dalam mendukung capaian *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya terkait dengan kesehatan bayi. Adapun program yang telah berjalan di Puskesmas Buleleng II hanyalah kelas ibu hamil, sedangkan kelas ibu menyusui atau ibu nifas tidak ada. Informasi yang didapatkan oleh ibu setelah post partum adalah terkait nutrisi, perawatan luka setelah melahirkan, dan motivasi untuk menyusui. Sehingga intervensi terkait salah satu permasalahan yang dialami ibu pada masa postpartum tentang kelancaran produksi ASI belum dilakukan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan dan pendampingan ibu untuk meningkatkan produksi ASI, yaitu dengan MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI). Hal ini tentunya didukung oleh beberapa penelitian intervensi dengan berbagai jenis massage dapat meningkatkan kelancaran ASI (Azizah & Ambarika, 2022: 79-81; Pertami et al., 2020: 217-218). Dengan demikian, implementasi program MASASI di Puskesmas Buleleng II diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan produksi ASI serta meningkatkan kesehatan dan gizi bayi dan ibu di wilayah tersebut.

Kunjungan ibu nifas ke Puskesmas Buleleng II mencerminkan pentingnya pelayanan kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut, dengan rata-rata 20 kunjungan per tiga bulan, mayoritas ibu nifas pasca operasi caesarea. Sementara itu, ibu nifas dengan persalinan normal lebih banyak berpartisipasi di posyandu setempat. Saat ini, hanya tersedia kelas untuk ibu hamil, sedangkan kelas khusus untuk ibu nifas dan laktasi belum ada. Inovasi seperti intervensi peningkatan produksi ASI melalui MASASI diharapkan dapat mendukung keberhasilan menyusui, yang berperan penting dalam kesehatan ibu dan bayi serta pencapaian SDGs. WHO merekomendasikan agar ibu diberi edukasi tentang manfaat menyusui sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Namun, kendala

yang sering dihadapi meliputi kurangnya pengetahuan dan keterampilan teknik menyusui, kesulitan merangsang produksi ASI secara alami, serta minimnya dukungan pasca persalinan. Masalah yang teridentifikasi di Puskesmas Buleleng II mencakup belum meratanya informasi mengenai teknik menyusui yang efektif, tantangan bagi ibu pekerja dalam memberikan ASI eksklusif, serta belum meratanya edukasi dan dukungan sosial terkait ASI. Pelatihan dan pendampingan melalui MASASI ini merupakan upaya yang tepat untuk meningkatkan produksi ASI, memperkuat pengetahuan dan keterampilan ibu postpartum, serta mendukung praktik ASI eksklusif.

Beberapa penelitian yang mendukung upaya pemberian MASASI ini akan bermanfaat untuk masyarakat adalah penelitian oleh Dewi (2022) bahwa pijat oksitosin akan membantu ibu menyusui menjadi rileks, menurunkan stres dan meningkatkan produksi ASI. Adapun penelitian lainnya terkait perbedaan pemberian pijat oksitosin, pijat endorphin dan pijat marmet memberikan perbedaan yang signifikan dan menunjukkan bahwa pijat endorphin dan pijat oksitosin lebih berpotensi melancarkan produksi ASI (Azizah & Ambarika 2022: 79-81). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Alza & Nurhidayat (2020: 96-97), bahwa pijat endorphin sangat mempengaruhi produksi ASI menjadi lebih lancar pada ibu postpartum. Penelitian-penelitian tersebut menjadi dasar untuk melaksanakan MASASI kepada masyarakat di wilayah Puskesmas Buleleng II.

## METODE

Pelatihan dan pendampingan ibu nifas dan menyusui dalam mempersiapkan MASASI ini dilaksanakan dengan strategi sebagai berikut :

a. Tahap 1

Tahap ini merupakan tahap persiapan, yaitu dimulai dengan pertemuan antara tim pengabdi dengan Kepala Puskesmas Buleleng II. Setelah mendapatkan ijin melakukan kegiatan, maka selanjutnya

berkoordinasi dengan Koordinator Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Puskesmas untuk mendapatkan data ibu nifas dan menyusui. Setelah mendapatkan data ibu menyusui, maka pihak puskesmas akan berkoordinasi dengan pihak posyandu KIA di tiap desa dan kontrak jadwal pelaksanaannya. Memastikan bahwa tiap kader akan membawa ibu nifas berserta salah satu keluarga/pasangannya yang berkomitmen untuk mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan hingga selesai. Setelah mendapatkan jadwal yang tepat selanjutnya melakukan observasi tempat pelaksanaan serta sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan.

b. Tahap 2

Tahap ini merupakan tahap pelaksanaan dari kegiatan pelatihan MASASI kepada ibu nifas dan menyusui bersama dengan pihak Puskesmas Buleleng II sesuai jadwal yang telah ditentukan. Pelatihan dilakukan dengan demonstrasi dan diikuti oleh peserta bersama salah satu anggota keluarganya. Sebelum memulai pelatihan, peserta akan diberikan kuisioner terkait keyakinan diri untuk memberikan ASI.

c. Tahap 3

Tahap ini merupakan pendampingan tahap pertama yang dilaksanakan pada ibu menyusui setelah mendapatkan informasi untuk dapat mempraktikkan sendiri antar ibu menyusui saling melakukan massage. Lalu bersama pihak puskesmas melakukan pendampingan tahap kedua untuk dapat mempraktikkan bersama dengan pasangannya/suami.

d. Tahap 4

Tahap ini merupakan pendampingan tahap ke dua serta dilakukan evaluasi pada ibu terkait keyakinan diri ibu terhadap kelancaran ASInya.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di wilayah Puskesmas Buleleng II yang terdiri dari beberapa Desa. Tempat dilaksanakannya pengabdian ini adalah di Desa Kalibukbuk. Peserta dari kegiatan ini yaitu 15 kader posyandu balita dan 18 ibu nifas dan menyusui dengan balita dibawah enam bulan, 4 perangkat desa, dan 1 bidan desa, dan 1 bidan koordinator KIA di Puskesmas Buleleng II. Kegiatan ini diawali dengan pelatihan kepada peserta dan selanjutnya dilakukan pendampingan secara langsung kepada ibu nifas dan menyusui sebagai evaluasi akhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

### 1. Pelatihan

Kegiatan ini dihadiri oleh kepala desa beserta kepala dusun, bidan desa, bidan koordinator KIA, ibu menyusui, kader posyandu balita, dosen Fakultas Kedokteran (FK) Undiksha dan mahasiswa/i Sarjana Keperawatan FK Undiksha. Kegiatan dilaksanakan di Banjar Dinas Banyualit, Desa Kalibukbuk pada tanggal 19 Agustus 2024. Pada awal kegiatan, peserta akan diberikan pretest terkait kuisioner keyakinan diri ibu untuk menyusui. Selanjutnya peserta akan diberikan materi terkait MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI) meliputi persiapan fisik untuk menyusui, manfaat perawatan payudara, perawatan dan teknik pijat

payudara, masalah-masalah dalam produksi ASI, hormon endorphin dan oksitosin, teknik pijat endorphin dan pijat oksitosin. Berikut adalah data demografi dari peserta beserta hasil pre-test yang dilakukan kepada peserta.

Tabel 1. Data demografi ibu menyusui mengikuti pelatihan dan pendampingan MASASI

Karakteristik Responden	Mean ± SD (min-max)	N= 15 f (%)
Usia Ibu	28,25 ± 4,94 (18-37)	
Usia Bayi	3,5 ± 1,39 (1-6)	
Jumlah anak	1,9 ± 0,96 (1-5)	
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Bekerja	7 (35)	
Tidak Bekerja	13 (65)	
<b>Pendidikan Ibu</b>		
Pendidikan Tinggi	6 (30)	
Pendidikan Rendah	14 (70)	
<b>Jenis persalinan</b>		
Tidak normal (SC/Vakum)	9 (45)	
Normal (Spontan/pervaginam)	11 (55)	
<b>Pengalaman Menyusui</b>		
Ya	14 (70)	
Tidak	6 (30)	
<b>Pre-test Keyakinan Ibu</b>		
Yakin	7 (35)	
Tidak Yakin	13 (65)	

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan data demografi responden ibu menyusui yang mengikuti pelatihan dan pendampingan MASASI, mayoritas peserta berada dalam usia produktif dengan rata-rata usia 28,25 tahun dan memiliki bayi berusia rata-rata 3,5 bulan, yang merupakan periode emas untuk pemberian ASI eksklusif. Sebagian besar ibu (65%) tidak bekerja, sehingga memiliki waktu lebih fleksibel untuk fokus pada menyusui, meskipun tetap terdapat 35% ibu bekerja yang memerlukan perhatian khusus. Dari segi pendidikan, mayoritas ibu (70%) memiliki pendidikan rendah, menunjukkan pentingnya penyampaian materi yang sederhana dan mudah dipahami. Lebih dari separuh ibu

(55%) melahirkan secara normal, sementara 45% menjalani persalinan tidak normal, yang dapat memengaruhi pengalaman awal menyusui. Sebanyak 70% peserta memiliki pengalaman menyusui sebelumnya, tetapi hanya 35% yang yakin akan kemampuannya menyusui sebelum pelatihan. Data ini menunjukkan pentingnya pelatihan MASASI untuk meningkatkan keyakinan ibu dan keterampilan menyusui, khususnya bagi ibu dengan pengalaman dan pendidikan terbatas. Adapun juga dalam tabel menunjukkan bahwa hasil pre-test terkait keyakinan ibu untuk menyusui yang terbanyak adalah tidak yakin untuk menyusui secara eksklusif (65%).

Jumlah ibu menyusui yang merasa tidak yakin untuk memberikan asi secara eksklusif kemungkinan ada beberapa faktor yang menjadikan ibu tidak yakin, salah satunya persalinan dengan sectio caesarea. Hal ini didukung oleh penelitian dari T. Dewi et al., (2017), yang menyatakan bahwa Kontak kulit ke kulit antara ibu dan bayi segera setelah kelahiran memiliki peran penting dalam meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keberhasilan proses laktasi. Namun, pada persalinan dengan operasi caesar, kesempatan untuk melakukan kontak ini seringkali tertunda atau bahkan terlewatkan. Penundaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti prosedur medis pascaoperasi, pemulihan ibu, atau kondisi bayi yang memerlukan perawatan khusus. Akibatnya, ibu yang melahirkan secara caesar mungkin mengalami keterlambatan dalam mulai menyusui, yang dapat berdampak negatif pada produksi ASI dan keyakinan diri mereka dalam menyusui (T. Dewi et al., 2017).

Setelah diberikan materi pelatihan dan pengisian kuisioner, maka selanjutnya dilakukan tanya jawab berupa kuis dan beberapa peserta juga diarahkan untuk mempraktikkan kedepan terkait gerakan MASASI ditemani oleh suami atau kader posyandu, hal ini untuk memotivasi peserta dan akan meningkatkan daya ingat serta semangat dalam memberikan yang terbaik untuk bayinya.



Gambar 2. Buku Saku MASASI

Selain itu, diakhir sesi pelatihan, tim pengabdi memberikan buku saku MASASI yang dapat dibaca ulang kembali dengan gambar yang menarik dan penjelasan yang sederhana terkait laktasi dan cara meningkatkan produksi ASI.

## 2. Pendampingan

Setelah dilaksanakan pelatihan MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI) pada bulan Agustus, maka dilanjutkan pendampingan tahap pertama dengan mengambil jadwal dari posyandu balita yaitu tanggal 16 September bertempat di Banjar Dinas Banyualit, Desa Kalibukbuk. Kegiatan posyandu tetap berjalan seperti biasa, ibu-ibu menyusui membawa balitanya ke posyandu dan beberapa ditemani oleh suami atau kader posyandu. Pendampingan dilakukan dengan mengulas kembali materi pelatihan yang telah didapatkan bulan sebelumnya dan kembali mengingatkan gerakan-gerakan stimulasi produksi ASI. Para kader juga ikut turut membantu untuk mendampingi ibu untuk menyusui bayinya dan melihat perlekatan serta produksi ASI yang diperoleh, serta menjelaskan tanda-tanda bayi cukup ASI.

## 3. Pendampingan dan Evaluasi

Adapun kegiatan akhir dari pengabdian masyarakat ini adalah pendampingan tahap kedua di sertai dengan evaluasi akhir dari kegiatan ini, yang dilakukan pada tanggal 27 September 2024 bertepatan pelaksanaan posyandu balita. Adapun hasil dari evaluasi MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI) ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil kuisioner keyakinan ibu untuk menyusui pre test dan post test

Keyakinan Ibu Menyusui	Pre test	Post test	Peningkatan
Yakin	7 (35%)	20 (100%)	65 %
Tidak Yakin	13 (65%)	0	

Pelatihan MASASI bertujuan untuk meningkatkan keyakinan ibu dalam menyusui melalui teknik pijat yang merangsang produksi ASI. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keyakinan ibu menyusui, dari 35% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Peningkatan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pijat laktasi dapat meningkatkan produksi ASI dan frekuensi menyusui pada ibu postpartum (Muawanah & Sariyani, 2021). Pijatan stimulasi laktasi berperan dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang esensial dalam proses laktasi. Stimulasi melalui pijatan dapat meningkatkan aliran darah ke jaringan payudara, sehingga memperlancar produksi ASI. Selain itu, pijatan memberikan efek relaksasi, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, yang berkontribusi positif terhadap keberhasilan menyusui (Utari et al., 2024). Dukungan tenaga kesehatan selama program MASASI juga memainkan peran penting dalam meningkatkan keyakinan ibu menyusui. Interaksi positif dengan tenaga kesehatan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, memberikan informasi yang dibutuhkan, dan membangun kepercayaan diri dalam kemampuan menyusui. Studi menunjukkan bahwa dukungan tenaga kesehatan memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu menyusui (Annisa Maulidira Nur et al., 2024).

Peningkatan keyakinan ibu menyusui melalui program MASASI juga mencerminkan pentingnya pendekatan yang komprehensif dalam intervensi laktasi, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik seperti pijat stimulasi tetapi juga pada aspek psikologis dan edukasi. Teknik pijat yang dipelajari membantu ibu memahami cara mendukung produksi ASI secara mandiri, sementara sesi pendampingan

memberikan ruang bagi ibu untuk berdiskusi, bertanya, dan mendapatkan solusi atas tantangan menyusui yang dihadapi. Selain itu, keberhasilan program ini menegaskan perlunya kesinambungan dalam pendampingan pascaprogram, seperti pembentukan kelompok pendukung atau konsultasi rutin, untuk memastikan ibu tetap merasa didukung dalam perjalanan menyusui mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menekankan bahwa pendekatan multifaktor, termasuk edukasi, dukungan emosional, dan intervensi praktis, sangat efektif dalam meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

## SIMPULAN

Kegiatan pelatihan MASASI (Massage Stimulasi untuk Produksi ASI) terbukti efektif dalam meningkatkan keyakinan ibu menyusui, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan signifikan dari 35% pada *pre-test* menjadi 100% pada *post-test*. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa teknik pijat stimulasi tidak hanya membantu merangsang produksi ASI melalui peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin tetapi juga memberikan efek relaksasi yang mendukung kesejahteraan psikologis ibu. Selain itu, pendampingan dan edukasi yang diberikan selama program memperkuat kepercayaan diri ibu dalam menghadapi tantangan menyusui. Dengan pendekatan yang komprehensif, program ini dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan kesehatan ibu serta bayi, sehingga relevan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan.

Untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat ini, disarankan agar kegiatan MASASI dapat dimasukkan sebagai bahan materi dan diskusi didalam kelompok pendukung ibu menyusui di tingkat posyandu, yang secara rutin mengadakan sesi edukasi dan praktik pijat laktasi. Selain itu, tenaga kesehatan setempat dapat dilibatkan untuk memberikan pendampingan langsung dan memastikan teknik yang diajarkan diterapkan dengan benar. Penyediaan modul sederhana atau video panduan yang dapat diakses ibu kapan saja juga

perlu disiapkan untuk membantu mereka mempraktikkan teknik secara mandiri di rumah. Hal ini memungkinkan dampak positif program tetap berlanjut meskipun kegiatan pendampingan telah selesai.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). The Influence of Endorphin Massage on Breastfeeding Production in Post Partum Mothers at Somba Opu District Health Center of Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 93–98.  
<https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Annisa Maulidira Nur, Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Psychological Well-Being Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayu Tangi. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23.  
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2825>
- Apriana, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produksi Asi Ibu Nifas. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(1), 517–525.  
<https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.168>
- Azizah, N., & Ambarika, R. (2022). The Effectiveness of Marmet Techniques, Oxytocin Massage, and Endorphin Massage to Breast-Milk Production on Post Cesarean Section at RSIA Puri Bunda Hospital Malang. *Journal for Quality in Public Health*, 6(1), 76–83.  
<https://doi.org/10.30994/jqph.v6i1.406>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan tahun 2023*.
- Dewi, K. (2022). The Effect Of Oxytocin Massage On Anxiety Changes In Breastfeeding Mother. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(2), 22–24.  
<https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.5>
- Dewi, T., Rachmawati, I. N., & Sabri, L. (2017). Pengaruh Kontak Kulit ke Kulit Segera terhadap Keyakinan Ibu Menyusui Paska Bedah Sesar. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(2).  
<https://doi.org/10.24198/jkp.v5i2.451>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng Tahun 2022*.
- Muawanah, S., & Sariyani, D. (2021). Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Baby Spa Pati. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan*, 12(1), 7–15.
- Pertami, S. B., Budiono, & Rahmawati, I. (2020). Optimizing the Endorphin and Oxytocin Massages To Increase Breast Milk Production Among Postpartum Mother In Indonesia. *NurseLine Journal*.
- Utari, Astuti, R. P., & Anggerni, M. (2024). Efektivitas Pijat Oksitosin Dan Pijat Payudara Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum di PMB Y Toboali Bangka Belitung Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 4214–4225.