

# **PENERAPAN METODE *MASSAGE ENDORPHIN* DAN *OKSITOSIN* TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI DESA GADING KABUPATEN PROBOLINGGO**

**Tutik Hidayati, Iis Hanifah**

Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, [afithuafda2702@gmail.com](mailto:afithuafda2702@gmail.com)

## **Abstrak**

Air susu diproduksi dengan melepaskan hormon oksitosin melalui saluran pada payudara. Pertumbuhan dan perkembangan syaraf otak bayi membutuhkan zat-zat gizi yang bernilai tinggi dengan memberikan air susu ibu pada bayi. Salah satu kendala dalam memberikan ASI secara dini yaitu produksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama. Lama waktu pengeluaran ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin dan hormon prolaktin yang dapat dikeluarkan dengan cara masage endorphin dan oksitosin ini dilakukan dengan belaian lembut terlebih dahulu lalu dilakukan pemijatan di punggung. masage endorphin dan oksitosin merupakan intervensi yang di harapkan membantu ibu post partum memperlancar produksi ASI. Hasil penelitian Rusdiati 2013 bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Hasil penelitian didapatkan setelah dilakukan pijat oksitosin ASI lebih cepat keluar daripada tidak dilakukan pijat oksitosin. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan metode *one group pre test post test design*. Populasinya adalah seluruh ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan. Teknik sampling yang digunakan adalah total samling. Analisa data menggunakan *wilcoxon* diperoleh hasil  $p=0,000$ , sehingga  $p < \alpha = 0,05$ , maka ada pengaruh Penerapan Metode Masage Endorphin dan Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Desa Gading. Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan danpelatihan tentang pijat endorphin dan oksitosin pada ibu menyusui.

**Kata kunci:** *massage endorphin*, oksitosin, pijat, menyusui, produksi ASI

## **Abstract**

Milk is produced by releasing the hormone oxytocin through the ducts in the breast. The growth and development of a baby's brain nerve requires high-value nutrients by giving the mother's milk to the baby. One of the obstacles in giving ASI early is the production of less milk in the first days. The length of time spent breastfeeding is influenced by the hormone oxytocin and the hormone prolactin which can be released by means of endorphin and oxytocin massage is done by gentle caress first and then massage on the back. endorphin and oxytocin massage is an intervention that is expected to help post partum mothers facilitate breast milk production. Rusdiati's 2013 results show that there is an effect of oxytocin massage on breastfeeding in postpartum mothers. The results were obtained after oxytocin massage ASI out faster than not done oxytocin massage. This study used a pre-experimental design with one group pre test post test design method. The population is all mothers who breastfeed babies aged 0-6 months. The sampling technique used is total sampling. Data analysis using Wilcoxon obtained the results of  $p = 0,000$ , so that  $p < \alpha = 0.05$ , then there is the influence of the Application of Massage Endorphin and Oxytocin Method to Increased Breast Milk Production in Breastfeeding Mothers of Babies 0-6 Months in Gading Village. Health workers, especially midwives, are expected to provide health education and training on endorphin and oxytocin massage in nursing mothers.

**Keywords:** *massage endorphin*, oxytocin, massage, breastfeeding, production, breast milk

## PENDAHULUAN

Kebutuhan tumbuh kembang bayi sampai umur 6 bulan serta makanan yang mengandung gizi tinggi satu-satunya yaitu Air susu ibu. Dengan hanya memberikan ASI saja dapat mengatasi gangguan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi (Depkes, 2008).

Air susu diproduksi dengan melepaskan hormon oksitosin melalui saluran pada payudara. Pengeluaran ASI bisa terjadi pada saat hamil atau setelah melahirkan. Kehidupan bayi dipengaruhi oleh proses pengeluaran ASI secara dini. ASI mengeluarkan kolustrum pada hari-hari pertama yang merupakan gizi paling tinggi. Penganti ASI yang paling tepat yaitu menggunakan susu formula.

Dukungan keluarga, masyarakat dan petugas kesehatan sangat diperlukan untuk mencetak penerus yang berkualitas dengan mengatasi beberapa masalah yang menghambat pemberian ASI eksklusif diantaranya adalah: Produksi ASI kurang (32%), ibu bekerja (16%), ingin dianggap modern (4%), masalah pada puting susu (28%), pengaruh iklan pada susu formula (16%), pengaruh orang lain terutama keluarga (4%) (Dinkes, 2008).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk memberikan ASI Eksklusif pada bayinya sampai umur

6 bulan karena besarnya manfaat ASI untuk bayi.

Periode tahun 2007-2014 cakupan ASI eksklusif sekitar 36 % menurut data WHO (2016). Sedangkan pada tahun 2012 cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 54,3% berdasarkan hasil Rikesda. Sedangkan di Jawa Timur cakupan pemberian ASI sebesar 31,1% (Profil Kesehatan Indonesia 2016).

Di kabupaten Probolinggo jumlah cakupan ASI Eksklusif sebesar 71,88%, Sedangkan cakupan ASI Eksklusif di Desa Gading sebesar 56,40% (Dinkes Probolinggo, 2016), hal ini masih belum mencapai dari target nasional yaitu sebesar 80% (Profil Kesehatan Indonesia, 2016).

Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI dan produksi. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan melakukan pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima sampai keenam (Suherni, dkk, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lun, et al (2002) dalam *European Journal of Neuroscience* (2011),

tentang pengeluaran produksi ASI akan meningkat dengan dilakukan pemijatan berulang dan akan tambah reaksinya setelah 6-12 jam. Untuk meningkatkan produksi oksitosin dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. (Lun, et al, 2002).

Selain *massage* oksitosin salah satu cara meningkatkan produksi ASI secara nonfarmakologis dengan *endorphin massage*. Metode *massage endorphin* digunakan sebagai alternatif cara memberikan kenyamanan untuk rasa nyeri pada persalinan. *Endorphin* dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Pijat *endorphin* dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin dan dapat merangsang munculnya refleks prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume dan produksi ASI (Mongan, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bidan desa Gading Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo mengatakan tidak pernah menerapkan *massage oksitosin dan endorphin massage* pada saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu *postpartum*. Bidan Desa Gading dalam prakteknya untuk merangsang kontraksi uterus, mengatasi perdarahan, maupun merangsang keluarnya ASI menggunakan

terapi *breast care* dan terapi farmakologi seperti oksitosin intramuskular. Sehingga terapi oksitosin belum pernah diterapkan dalam mencegah dan mengatasi bendungan ASI serta mempercepat involusi uterus pasca persalinan

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan *Pra experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu semua ibu yang menyusui bayi 0-6 bulan Di Desa Gading berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini yaitu Semua ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan Di Desa Gading berjumlah 40 orang. Teknik Sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu total Sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Masage Endorphin dan masage oksitosin dan variabel dependennya adalah Produksi ASI pada Ibu Menyusui bayi 0-6 Bulan.

Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu sebelum kegiatan *masage endorphin dan oksitosin* dilaksanakan, peneliti menyebarkan angket kepada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan yang menjadi sampel pada penelitian. Setelah angket terisi, kemudian peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dari angket yang diberikan kepada responden lalu dikumpulkan dan dikoreksi oleh peneliti. Setelah selesai,

peneliti memberikan penerapan pijat *endorphin dan oksitosin*. Selanjutnya, peneliti memberikan angket sesudah penerapan *massage endorphin* dan pijat oksitosin. Setelah semuanya selesai, jawaban yang ada di angket diolah dengan program SPSS. Setelah itu peneliti mengolah hasil olah data dan menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden Menurut Umur

Tabel 5. Karakteristik Responden Menurut Umur Ibu Menyusui bayi Usia 0-6 Bulan

Umur (th)	Frekuensi	Presentase (%)
26-35	23	57,5
36-45	15	37,5
46-55	2	5,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 26-35 tahun sebanyak 23 orang (57,5%)

### Karakteristik Responden Menurut Pendidikan Terakhir Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	10	25,0
SD/MI	3	7,5
SMP/MTS	9	22,5
SMA/MA	17	42,5
Sarjana	1	2,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh pendidikan terakhir ibu menyusui adalah SMA/MA sebanyak 17 orang (42,5%).

### Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan Ibu Menyusui Bayi usia 0-6 Bulan

Pekerjaan Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)
Swasta	9	22,5
IRT	31	77,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh bahwa pekerjaan ibu menyusui adalah ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (77,5%).

### Karakteristik Responden Menurut Paritas Ibu Menyusui Bayi usia 0-6 Bulan

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primiparitas	17	42,5
Multiparitas	19	47,5
Grandeparitas	4	10
Total	40	100

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh paritas ibu menyusui adalah multiparitas sebanyak 19 orang (47,5%).

### Produksi ASI Sebelum Dilakukan Massage Endorphin dan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	27	67,5
Cukup	10	25,0
Baik	3	7,5
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh produksi ASI sebelum diberikan massage endorphin dan oksitosin sebagian besar kurang sebanyak 27 ibu (67,5%).

### **Produksi ASI Sesudah Dilakukan Massage Endorphin dan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan**

Produksi ASI	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	6	15,0
Cukup	26	65,0
Baik	8	20,0
Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh produksi ASI sesudah diberikan massage endorphin dan oksitosin sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%).

### **Penerapan Metode *Massage Endorphin* Dan *Oksitosin* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan.**

Produksi ASI	Massage Endorphin dan Oksitosin					
	Sebelum pijet		Sesudah pijet		Peningkatan	
	F	%	F	%	F	%
Kurang	27	67,5	6	15,0	11	34,40
Cukup	10	25,0	26	65,0	16	50,00
Baik	3	7,5	8	20,0	5	15,60
Jumlah	40	100,0	40	100,0	32	100,0
Z = -5,515    P Value = 0,00    a = 0,05						

Berdasarkan tabel 5.6 dari 40 orang ibu menyusui diperoleh sebelum diberikan pijat oksitosin, sebagian besar produksi ASI kurang sebanyak 27 ibu (67,5%).

Sedangkan jumlah produksi ASI sesudah massage endorphin dan oksitosin pada sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%). Hasil analisa diperoleh nilai p value = 0.000 > 0,05, menunjukkan ada penerapan massage endorphin dan oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Gading Kabupaten Probolinggo

## **PEMBAHASAN**

### **Berdasarkan Umur Responden**

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa bahwa dari 40 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 26-35 tahun sebanyak 23 orang (57,5%). Usia 20-35 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam kondisi paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi juga sudah sempurna termasuk perkembangan payudara yang sudah menunjukkan kematangan dan siap memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui yang masih berumur 22 tahun akan lebih banyak memproduksi ASInya dibandingkan pada usia 35 tahun keatas akan lebih menurun produksi ASInya (Rohani, 2009).

Hasil penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010) menyatakan bahwa semakin tua usia ibu menyusui akan berpengaruh

terhadap produksi ASI. Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa literatur dapat peneliti disimpulkan bahwa mayoritas ibu yang menyusui berusia 22 tahun lebih baik produksi ASInya dibandingkan produksi ASI yang berusia 35 tahun keatas akan mengalami penurunan jumlah produksi ASInya.

### **Berdasarkan Pendidikan Responden**

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh pendidikan terakhir ibu menyusui adalah SMA/MA sebanyak 17 orang (42,5%). Berdasarkan teori Notoatmojo (2011), orang berpendidikan kan mempunyai pengetahuan yang akan merubah pola pikir dan perilaku sehingga ibu menyusui dengan pendidikan tinggi kan mempunyai pengetahuan tentang ASI dan kan merubah perilakunya agar produksi ASInya lancar. Berdasarkan penelitian ini didukung oleh Budiarti (2010) bahwa pendidikan SMA dapat lebih cepat merespon apa yang sudah diberikan orang lain terhadapnya. Dibandingkan pendidikan SD atau pun tidak sekolah. Karena ibu yang menyusui berpendidikan SMA tentunya sudah berpengalaman.

### **Berdasarkan Pekerjaan Responden**

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh bahwa pekerjaan

ibu menyusui adalah ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (77,5%). Berdasarkan teori Saryono (2009) mengatakan pekerjaan merupakan sesuatu yang dilakukan setiap hari sebagai profesi, sengaja dilakukan untuk menghasilkan penghasilan. Dalam memenuhi kebutuhan primer dan sekunder. Berdasarkan hasil penelitian Faizatul (2011) dan didukung oleh penelitian Wiwi (2009) mengatakan bahwa ibu yang menyusui bayinya memilih tidak bekerja, karena ingin merawat sepenuh hati dan memberikan ASI eksklusif terhadap bayinya. Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa literatur dapat peneliti simpulkan bahwa ibu yang menyusui memilih untuk tidak bekerja agar dapat mengasuh bayinya sepenuh hati dan memberikan ASI eksklusif untuk bayinya.

### **Berdasarkan Paritas**

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh paritas ibu menyusui adalah multiparitas sebanyak 19 orang (47,5%).

Keberhasilan ASI eksklusif dipengaruhi oleh pengalaman ibu menyusui sebelumnya, karena ibu yang pertama kali hamil memungkinkan tidak mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan ASI sehingga bisa mempengaruhi ibu dalam memberikan ASI

### **Produksi ASI Sebelum Dilakukan Massage Endorphin dan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan**

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh produksi ASI sebelum diberikan massage endorphin dan oksitosin sebagian besar kurang sebanyak 27 ibu (67,5%).

Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI dan produksi. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI dengan melakukan pemijatan pada daerah tulang belakang leher, punggung atau sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima sampai keenam (Suherni, dkk, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lun, et al (2002) dalam European Journal of Neuroscience (2011), tentang pengeluaran produksi ASI akan meningkat dengan dilakukan pemijatan berulang dan akan tambah reaksinya setelah 6-12 jam. Untuk meningkatkan produksi oksitosin dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. (Lun, et al, 2002).

### **Produksi ASI Sesudah Dilakukan Massage Endorphin dan Oksitosin Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan**

Berdasarkan tabel 5.6 diketahui bahwa dari 40 orang diperoleh produksi ASI sesudah diberikan massage endorphin dan oksitosin sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didukung oleh teori Anggraini, (2010), mengatakan bahwa ASI merupakan sebuah cairan yang kandungan gizinya paling lengkap yang Allah ciptakan yang bisa melindungi bayi dari serangan penyakit. Kandungan gizi pada air susu ibu sangat sangat baik untuk bayi yang merupakan mkann utama baginya. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. Hamranani, (2010) pijatan atau rangsangan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin sehingga menyebabkan buah dada mengeluarkan air susunya. Pijatan di daerah tulang belakang ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress dan dengan begitu hormon oksitosin keluar dan akan membantu pengeluaran air susu ibu.

### **Penerapan Metode *Massage Endorphin* Dan *Oksitosin* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan.**

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan dari 40 orang ibu menyusui diperoleh sebelum diberikan pijat oksitosin, sebagian besar produksi ASI kurang sebanyak 27 ibu (67,5%). Sedangkan jumlah produksi ASI sesudah *massage endorphin* dan oksitosin pada sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%). Hasil analisa diperoleh nilai  $p$  value= 0.000>0,05, menunjukkan ada penerapan *massage endorphin* dan oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Gading Kabupaten Probolinggo, hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa pijat oksitosin dan *endorphin* sangat mempengaruhi ASI karena merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyaman dan membantu pasien relaksasi, relaksasi ini akan merangsang jumlah kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah menurun, sehingga akan terjadi penegangan otot ketika kelelahan. Dengan pijat oksitosin dan *endorphin* ini dapat meningkatkan produksi ASI.

### **KESIMPULAN**

1. Produksi ASI sebelum diberikan *massage endorphin* dan oksitosin sebagian besar kurang sebanyak 27 ibu (67,5%).
2. Produksi ASI sesudah diberikan *massage endorphin* dan oksitosin sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%).
3. Penerapan *massage endorphin* dan oksitosin terhadap produksi ASI ibu menyusui sebelum diberikan pijat oksitosin, sebagian besar produksi ASI kurang sebanyak 27 ibu (67,5%). Sedangkan jumlah produksi ASI sesudah *massage endorphin* dan oksitosin pada sebagian besar cukup sebanyak 26 ibu (65%). Hasil analisa diperoleh nilai  $p$  value= 0.000>0,05, menunjukkan ada penerapan *massage endorphin* dan oksitosin berpengaruh terhadap produksi ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Desa Gading Kabupaten Probolinggo.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Y. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama./, diakses 3 Juni 2018.
- Budiarti, T. 2010. Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesare melalui pemberian paket "SUKSES ASI". <http://asiku.wordpress.com/2010/10/24/SUKSESASI/>, diakses 3 juni 2018.

- Depkes, Paket Modul Kegiatan Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif. Jakarta; Depkes RI; 2008
- Departemen Kesehatan RI. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2008. *Manajemen Laktasi*. Jakarta.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2008. Laporan Tahunan Dinkes Provinsi Jawa
- Dinkes Probolinggo*. 2016. Profil Kesehatan Kabupaten Probolinggo.
- Faizatul U. 2011. Pijat oksitosin untuk mempercepat pengeluaran ASI pada ibu pasca persalinan normal di desa ketanan Kecamatan Gersik. <http://navelmangelep.wordpress.com/2011/11/02/Hubunganpengaruhpijatoksitosin.com/>. diakses 26 juni 2018.
- Hamranani, S. 2010. Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang mengalami persalinan lama di rumah sakit wilayah Kabupaten Klaten. Tesis UI: tidak dipublikasikan. Diakses 3 Juni 2018. <http://navelmangelep.wordpress.com/2010/02/21/pengaruhpijatoksitosinilmiah-penelitian-ilmiah-dan-jenispenelitian/>
- Haruyama. 2013 S. *The Miracle Of Endorphin*. Bandung: Qanita PT Mirzan Pustaka.
- Hubertin, S. 2004. Konsep Penerapan ASI Eksklusif. Jakarta. EGC
- Mongan, M. 2009. *Hypno Birthing Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo, S. 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. P.T. Rineka Cipta, Jakarta.
- Perinasia (Perkumpulan Perinatologi Indonesia). 2013. *Bahan Baca Manajemen Laktasi Cetakan ke-7*. Jakarta : Perinasia pp.
- Profil Kesehatan Indonesia 2002*. Jakarta. Depkes, RI
- Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta. Depkes, RI
- Kuswandi L. 2012. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Penerbit Pustaka Bunda.
- Lund, I; Moberg, U; Wang, J; Yu, C; Kurosawa, M. 2002. *Massage affect nociception of oxytocin*. J. European neuroscience Vol 16:330-338.
- Rahayu, S. 2008. *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ratih, 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap penurunan Intensitas Nyeri punggung Ibu Hamil*
- Rifa'i, 2004. Kamus Kamus biologi / penyusun akhir. Jakarta Balai Pustaka
- Rohani. 2009. Pengaruh Karakteristik Ibu Menyusui Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Kecamatan Secanggang Kabupaten Langkat
- Saryono, 2009. Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula. Jogjakarta: Mitra Cendikia Press.
- Suherni, Dkk, 2007. Asuhan perawatan masa nifas. Jakarta EGC
- Wiwi, Dkk. 2009. Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus pada ibu post partum di ruang post partum kelas iii RSHS Bandung.
- World Health Organization, United Nations Children's Fund. 2003. *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva, Switzerland: World Health Organization
- Yahya. 2005. *Cairan Ajaib Air Susu Ibu*. Jakarta. Medika