

PENGARUH PIJAT PUNGGUNG YANG DILAKUKAN OLEH SUAMI TERHADAP PERCEPATAN PENGELOUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM HARI I DAN KE II DI PUSKESMAS SEBRANG PADANG

Rina Julianti¹⁾, Yulia Susanti²⁾.

¹ Prodi D IV Bidan Pendidik, STIKes Ranah Minang Padang.

email: rrinajulianti86@gmail.com

² Prodi Ners, STIKes Ranah Minang Padang.

email: riskhansusan@gmail.com

Abstract: Giving Mother's Milk (ASI) is an important activity in the administration of children and the preparation of future generations. The production of breast milk requires the hormones prolactin and oxytocin, while the hormones prolactin and oxytocin can be stimulated by relaxation such as back massage. Back massage can be done by the husband which causes comfort so that the milk becomes more. This type of research is a qualitative research with a quasi-post-test experimental design using consulting groups. The sample in this study was mothers of post partum days I and II at Sebrang Padang Health Center as many as 20 respondents. Data analysis using the Mann-Whitney Test. The results obtained $p = 0,000$ which means the existence of a back massage done by the husband to accelerate the expenditure of breast milk. ASI days I and day II were 30% and 70% in the ASI group days I and II were absent and 30%. ASI in mothers post partum days I and II, so that socialization, training, support and lactation management programs are needed during the postpartum visit about back massage that can be used by supporters to support breastfeeding.

Keywords: Post Partum Mother, Breastmilk Expenditures, Back Massage, Husband

Abstrak : Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi dimasa depan. Produksi ASI dipengaruhi perintah hormon prolaktin dan oksitosin, dimana hormon prolaktin dan oksitosin bisa distimulasi dengan rileksasi seperti melakukan pijatan pada punggung. Pijat punggung dapat dilakukan oleh suami yang mana dukungan ini menimbulkan rasa nyaman sehingga produksi ASI menjadi banyak. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain kuasi eksperimen post test dengan menggunakan kelompok perlakuan. Sampel pada penelitian ini adalah ibu post partum hari I dan II di Puskesmas Sebrang Padang sebanyak 20 responden. Analisa data menggunakan uji Mann-Whitney Test. Hasil yang didapatkan $p= 0,000$ yang berate adanya pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami terhadap percepatan pengeluaran ASI. Pada kelompok kasus percepatan pengeluaran ASI hari I dan hari II sebesar 30% dan 70% sedangkan pada kelompok kontrol percepatan pengeluaran ASI hari I dan II adalah tidak ada dan 30%. Jadi dapat disimpulkan pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami dengan percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari I dan II, sehingga diperlukan sosialisasi, pletihan, dukungan serta program manajemen laktasi dalam kunjungan masa nifas tentang pijat punggung yang seharusnya bisa dibantu oleh suami untuk mempercepat pengeluaran ASI.

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Pengeluaran ASI, Pijat Punggung, Suami

A. PENDAHULUAN

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) merupakan kegiatan penting dalam pemeliharaan anak dan persiapan generasi dimasa depan. Sebuah analisis menerangkan bahwa memberikan ASI di jam pertama kelahiran dapat menyelamatkan 1,3 juta jiwa diseluruh dunia, termasuk 22% mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI). Menurut UNICEF menyatakan sebanyak 30.000 AKI dan 10 juta kematian balita setiap tahunnya bisa dicegah melalui pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan sejak sejam kelahirannya, tanpa harus memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2015, pemberian ASI saja dalam 24 jam pertama dengan persentase sebesar 36%.

Menyusui dini merupakan kunci awal dari suksesnya praktek menyusui, dimana ASI diberikan segera dalam 3 menit setelah lahir. Produksi ASI dan ejsksi ASI yang sedikit pada hari-hari pertama setelah melahirkan menjadi kendala ASI secara dini. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi dan pengeluaran ASI yaitu perawatan payudara, paritas, stres, kelelahan, asupan nutrisi dan dukungan suami. Salah satu cara pelaksanaan untuk meningkatkan produksi ASI dengan melakukan pijatan yang merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartono, dkk (2016) menunjukkan bahwa hasil intervensi dilakukannya *massase endorphen* mempunyai pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap volume ASI pada ibu post partum. Penelitian yang dilakukan Malau (2010) keberhasilan ASI akan lebih mudah bila dukungan dari suami turut berperan. Dukungan suami dalam praktek pemberian ASI masih minim karena faktor kultural ada pembagian peran, dimana suami berperan sebagai pencari nafkah dan urusan rumah tangga semuanya diurus oleh istri.

Studi pendahuluan di Puskesmas Sebrang Padang yang merupakan salah satu puskesmas asuhan sayang ibu, dimana jumlah persalinan fisiologis di puskesmas sebrang padang dari bulan Januari-Juni 2018 sejumlah 123 ibu melahirkan dan hampir 75% ASI keluar lancar pada hari ke-4 postpartum. Dilakukan wawancara pada tanggal 4 s/d 6 Juli 2018, terdapat 8 ibu postpartum di puskesmas sebrang padang, 2 orang mengatakan ASInya keluar sedikit setelah melahirkan, 4 orang mengatakan ASInya keluar setelah 3 hari melahirkan dan 2 orang mengatakan ASInya keluar setelah 5 hari melahirkan dan ibu merasa takut tidak dapat memberikan ASI yang cukup.

Pada dasarnya tinjauan pustaka ini adalah sebagai bahan masukan terhadap penelitian yang sudah ada, baik mengenai kelebihan dan kekurangan sekaligus bahan komparatif terhadap kajian teori terdahulu. Selain itu, tinjauan pustaka juga untuk menghindari terjadinya penggulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang hampir sama dari seseorang, baik dalam bentuk jurnal, buku maupun dalam bentuk tulisan lainnya antara lain

Buku Astutik (2014) mengatakan ASI merupakan sumber gizi sangat ideal dengan komposisi yang seimbang dan disesuaikan dengan kebutuhan pertumbuhan bayi selama enam bulan. Jika seorang bayi tidak diberikan ASI dan diganti dengan susu formula, maka bayi tidak akan mendapatkan kekebalan, serta akan kekurangan gizi. Dengan tidak adanya antibodi, maka bayi akan mudah terkena berbagai penyakit dan meningkatkan angka kematian bayi.

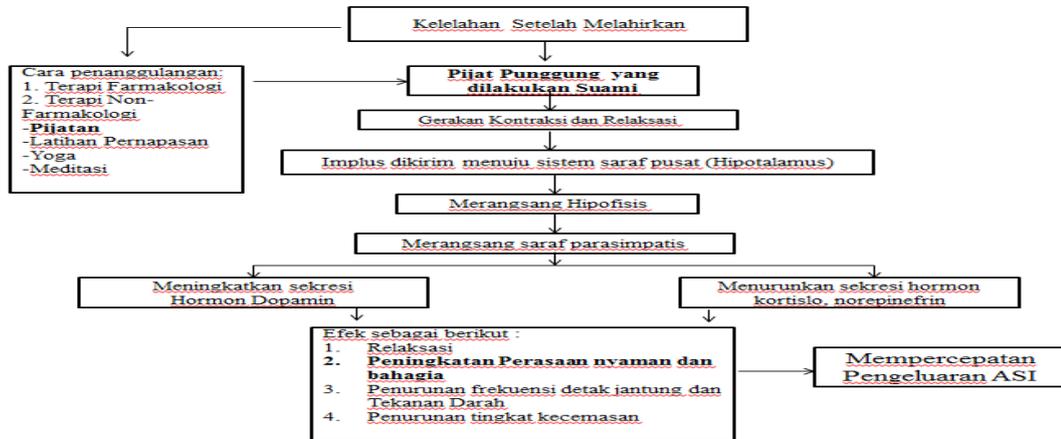
Buku Utami Roesli (2012) menyatakan bahwa dari semua dukungan bagi ibu menyusui, dukungan suami adalah dukungan yang paling berarti bagi ibu. Suami dapat berperan aktif dalam keberhasilan ASI eksklusif karena suami akan turut menentukan kelancaran refleks pengeluaran (*milk let down reflex*) yang sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi atau perasaan ibu. Suami dapat memberikan dukungan secara emosional dan bantuan-bantuan praktis.

Beberapa teori yang mendasari pijatan badan (*body massage*) berpengaruh terhadap tubuh diantaranya adalah teori "*gate control*" dimana tujuan pijat terdapat tubuh memberikan rangsangan untuk menghentikan sinyal nyeri ke otak. Pijatan badan menstimulasi pengeluaran zat kimiawi dalam tubuh seperti serotonin atau *endorphin*.

Efek pijat bagi sistem saraf adalah memberikan efek sedative bagi tubuh. Efek sedatif memberikan rasa ringan pada saraf yang terganggu disebabkan oleh ketidaknyaman akibat stress, insomnia, kelelahan dan sakit kepala. Pijatan meningkatkan aktivitas otot, pembuluh darah dan kelenjar.

Pijatan punggung memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pijat punggung membuat otot dan jaringan lunak merenggang dan rileks, mengurangi ketegangan dan kram. Selama proses pijatan punggung, terjadi gerakan relaksasi dan kontraksi yang mengirim sinyal ke otak (hipotalamus), selanjutnya hipotalamus merangsang hipofisis, kemudian hipofisis merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan zat kimiawi/hormone dopamin, serotonin, oksitosin, *endorphin* yang berfungsi untuk

relaksasi dan memicu pengeluaran ASI. Pada saat yang sama hipofisis mengurangi hormon kortisol, norepinefrin, epinefrin. Kondisi ini akan meningkatkan perasaan seorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas, keseimbangan psikomotor, penurunan frekuensi detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan sirkulasi darah dan limfa sehingga homeostatis tubuh kembali seimbang dan rasa untuk menyusui bayi menjadi meningkat



B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *post test only control design*, kelompok pertama diberi perlakuan (X) dan kelompok yang lain tidak. Dalam rancangan ini intervensi hanya dilakukan pada kelompok kasus dengan pijat punggung yang dilakukan oleh suami setelah mendapatkan pelatihan dari tenaga kesehatan.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup, dimana kuesioner tertutup adalah kuesioner yang di sediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Semua ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 36 minggu yang datang ke Puskesmas Sebrang Padang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan akann diminta melakukan inform consent untuk mendapatkan persetujuan dilakukan pelatihan pijat punggung yang akan dilakukan oleh suami, dan setelah melahirkan dilakukan observasi pengeluaran ASI yang dilakukan pemijatan dan yang tidak dilakukan pemijatan. Hasil ukurnya adalah berpengaruh pengeluaran ASI yang dilakukan pemijatan atau tidak.

Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Analisa data yang digunakan pada penelitian untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan independen. Pada data penelitian dilakukan uji – t tidak berpasangan untuk data yang berdistribusi normal. Jika tidak berdistribusi normal menggunakan uji Mann Whitney.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, grafik (gambar), dan/atau bagan. Bagian pembahasan memaparkan hasil pengolahan data, menginterpretasikan penemuan secara logis, mengaitkan dengan sumber rujukan yang relevan.[Times New Roman, 11, normal], spasi 1. Format gambar png/jpg.

A. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Kelompok			
		Kontrol		Kasus	
		n = 10		n = 10	
		f	%	f	%

1.	Umur				
	a. Mean \pm SD	29.94 \pm 6.807		29.81 \pm 6.400	
2.	Pendidikan				
	a. SD	0	0	1	18.8
	b. SMP	3	37.5	2	25
	c. SMA	6	50	7	56.2
	d. PT	1	12.5	0	0
3.	Paritas				
	a. Primipara	1	10	2	20
	b. Multipara				
	1) Anak ke-2	5	50	7	70
	2) Anak ke-3	4	40	1	10

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat mean umur pada kelompok kasus 29.81 dan mean umur pada kelompok kontrol 29.94. Pendidikan SMP pada kelompok kasus sebesar 56.2% dan Pendidikan SMA pada kelompok kontrol sebesar 50%. Paritas pada anak ke-2 sebesar 50%, sedangkan pada kelompok kontrol paritas anak ke-2 sebesar 40%. Di wilayah kerja Puskesmas Sebrang Padang.

B. Analisa Univariat

1. Pengeluaran ASI tanpa pijat punggung oleh suami

Percepatan Pengeluaran ASI	Kelompok Kontrol			
	Lancar		Tidak Lancar	
	f	%	f	%
Hari-I	0	0	10	100
Hari-II	3	30	7	70

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa ibu nifas mengalami 100% tidak keluar ASI pada hari pertama yang tidak dilakukan pemijatan punggung oleh suami. Kuesioner untuk mengukur percepatan pengeluaran ASI terdapat 10 item. Ketidاكلancaran ASI yang tidak dilakukan pijat punggung oleh suami didukung rendahnya hasil kuesioner di nomor 10 dengan pertanyaan "ASI masih menetes setelah menyusui dari 20 responden, 15 responden menjawab "Tidak". Menurut peneliti frekuensi menyusui berpengaruh terhadap produksi ASI sehingga makin sering bayi menyusui semakin banyak ASI yang di produksi dan frekuensi menyusui berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon prolaktin serta oksitosin dalam memproduksi ASI. Menurut Saifuddin, agar terhindar dari ASI yang tidak cukup maka bayi diberi ASI setiap kali merasa lapar (atau 10-12 kali dalam 24 jam) dalam 2 minggu pascapersalinan. Menurut Yusasi, ketika bayi menyusui pada saat itu hisapan yang terjadi memberikan rangsangan langsung ke otak dengan bersamaan hormone proklatin beredar di dalam darah kemudian menjadikan alveoli memproduksi ASI, sedangkan tugas tugas hormone oksitosin yaitu menjadikan otot-otot yang berada alveoli berkontraksi sehingga ASI yang keluar lancar.

Menurut peneliti ibu nifas yang tidak melakukan pijat punggung dikarenakan kurang informasi dan ketidaktahuan dari manfaat pijat punggung itu sendiri. Menurut Puji, kelancaran ASI dipengaruhi oleh beberapa hormon salah satunya yaitu hormon oksitosin, dimana hormon oksitosi terhambat maka pengeluaran ASI akan berkurang sehingga diperlukan rangsangan berupa pijat punggung yang dilakukan oleh suami atau keluarga.

2. Pengeluaran ASI yang dilakukan pijat punggung oleh suami

Percepatan Pengeluaran ASI	Kelompok Kasus			
	Lancar		Tidak Lancar	
	f	%	f	%
Hari-I	3	30	7	70
Hari-II	7	70	3	30

Berdasarkan tabel hampir seluruhnya ibu nifas yang dilakukan pijat punggung oleh suami mengalami percepatan pengeluaran ASI (70%). Percepatan pengeluaran ASI terdapat 10 item kuesioner. Percepatan pengeluaran ASI didukung tingginya dukungan hasil kuesioner pada soal nomor 9 dengan pernyataan kuesioner “ASI dapat merembes melalui puting, dari 10 responden 6 responden menjawab “Ya”. Menurut peneliti apabila bayi mendapatkan ASI yang cukup maka bayi akan tenang, tidak rewel bahkan tidur dengan pulas. Menurut Ambarwati, sebagai salah satu percepatan pengeluaran ASI adalah terlihat puas, tidur 2-3 jam dan terbangun bila merasa lapar.

Berdasarkan tabel karakteristik menunjukkan sebagian besar dari ibu nifas berusia 20-35 tahun. Menurut peneliti umur ibu berpengaruh terhadap produksi ASI. Ibu yang berumur 20-35 tahun merupakan usia yang reproduktif sehingga banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan ibu yang lebih tua. Ibu yang lebih muda dapat menghasilkan cukup ASI dibandingkan dengan umur ibu diatas 30 tahun, hal tersebut sesuai dengan teori Biancuzzo bahwa ibu yang lebih muda (kurang dari 35 tahun) lebih banyak memproduksi ASI dari ibu yang lebih tua.

Responden sebagian besar ibu berpendidikan SMA sebesar 50%. Menurut peneliti, pendidikan ibu nifas juga berpengaruh dalam proses menerima informasi, menganalisa informasi yang didapat sehingga ibu mudah untuk mendapatkan informasi tentang pijat punggung agar percepatan ASI yang keluar. Menurut Freidman, menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan upaya orang tua untuk melakukan perawatan anak dan beradaptasi terhadap peran sebagai orang tua sehingga lebih mudah mencapai sesuatu.

3. Perbedaan pengaruh pengeluaran ASI antara yang dilakukan pijat punggung oleh suami dengan tanpa pijat punggung

Hasil penelitian didapatkan nilai median percepatan produksi ASI kelompok kontrol 4.00 lebih tinggi nilai median percepatan pengeluaran ASI pada kelompok kasus sebesar 5.00. berdasarkan hasil ujinormalitas, nilai masing-masing data kelompok kontrol dan kasus yaitu 0.002 dan 0.015 (<0.05) yang berarti distribusi tidak normal, sehingga hasil statistik menggunakan *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai signifikan ($p<0.05$) yang kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami terhadap percepatan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari I dan hari II atau terdapat perbedaan yang bermakna antara pengaruh pijat punggung yang dilakukan suami pada kelompok kasus di wilayah kerja Puskesmas Sebrang Padang.

Pijat punggung merupakan tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu yang menyusui berupa backmassage pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormon oksitosin. Pijat punggung dilakukan oleh suami sehingga memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui.

Efek fisiologis dari pemijatan tersebut adalah berpengaruh terhadap miopitel untuk mengeluarkan ASI yang ada didalam alveolus ke dalam duktus untuk selanjutnya dialirkan sampai keluar, tindakan ini juga membuat rileks ibu dan melancarkan aliran saraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Amin, 2011), selain itu pemijatan dapat mengurangi bengkak (ergorgement), mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormone serta mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Cunningham, 2006).

Lancarnya produksi ASI dalam penelitian ini tidak dinilai dari volume tetapi berdasarkan beberapa kriteria kelancaran atau kecukupan ASI menurut Suhariono (2009) yaitu payudara teraba penuh atau tegang sebelum menyusui, ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting dan apabila bayi sedang menyusu maka ASI akan menetes pada payudara lainnya, bayi paling sedikit menyusu 8-10 kali dalam 24 jam, setelah disusui bayi tidak akan memberikan reaksi apabila

dirangsang, jika ASI cukup setelah bayi menyusu bayi akan tertidur selama 2-3 jam, bayi sering BAK, urine berwarna jernih, BAB 1-2 kali pada hari pertama dan kedua, sedangkan BB bayi naik sesuai dengan usia atau BB bayi pada usia 2 minggu minimal sama dengan BB pada waktu lahir atau meningkat (Fitra, 2017).

Hasil penelitian didapatkan frekuensi buang air kecil (BAK) bayi pada kelompok kasus selama 2 hari diobservasi cenderung lebih banyak mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol yaitu hari I 3-4 kali dan hari II menjadi 5-6 kali. Menurut analisa peneliti, frekuensi BAK pada kelompok kasus lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol karena kelompok kasus mendapatkan asupan ASI yang lebih banyak dibandingkan bayi pada kelompok kontrol. Bayi baru lahir yang mendapatkan cukup asupan akan berkemih sedikitnya 4 sampai 5 kali pada awal-awal kelahiran dan akan mengalami peningkatan frekuensi BAK setiap harinya sesuai dengan banyak cairan yang diminuminya. ASI pada awal kelahiran juga dapat membantu mengeluarkan mekonium (varney, 2008).

Hasil observasi yang dilakukan selama dua hari ditemukan bahwa percepatan produksi ASI pada ibu kelompok kasus yang dilakukan pemijatan oleh suami mengalami peningkatan dibandingkan kelompok kontrol. Pada hari pertama kelompok kasus percepatan ASI nya sebesar 30% sedangkan kelompok kontrol 100% tidak dalam kategori lancar. Pada hari kedua kelompok kasus percepatan ASI nya sebesar 70% sedangkan kelompok kontrol 30%. Hal ini dikarenakan kelompok kasus mendapatkan stimulasi dari luar yang merangsang hormon prolaktin dan oksitosin yaitu dengan pijat punggung. Stimulasi pijat punggung yang diberikan memberikan manfaat yang baik bagi ibu post partum. Pijat punggung dapat menstimulasi refleksi oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas, selain itu berdampak pada hormone prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu Selma menyusui, sehingga kelompok perlakuan yang mendapatkan pijat punggung memiliki percepatan pengeluaran ASI.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh nurul aini dan esti yunitasi tentang hubungan dukungan suami dengan kelancaran ASI pada ibu post partum di wilayah kerja puskesmas seniori kabupaten tuban didapatkan hasil $p=0,0043$ yang berarti adanya hubungan yang cukup antara suami yang memberikan kelancaran ASI dengan kolerasi $r=0,435$. Pemberian dukungan yang baik dari suaminya akan membuat produksi breastfeeding yang lebih tinggi pada ibu postpartum.

Menurut asumsi penelitian walaupun ibu diberikan stimulasi yaitu pijat punggung namun kelancaran ASI belum optimal pada ibu primipara karena ibu primipara masih memerlukan adaptasi atau penyesuaian terhadap proses menyusui yang baik, seperti ibu merasa cemas dan takut untuk menyusui yang baik, keadaan ini memberikan dampak yang tidak bagus pada kelancaran produksi ASI, dimana pikiran ibu menjadi tidak rileks dan stabil serta menjadi ragu-ragu untuk menyusui bayinya.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapatnya pengaruh pijat punggung yang dilakukan oleh suami terhadap percepatan pengeluaran ASI. dan disarankan bagi kepala puskesmas mempertimbangkan untuk memberikan pelatihan pijat punggung kepada bidan wilayah kerja terkait cara dan manfaat bagi peningkatan dan kelancaran produksi ASI. Pelayanan kesehatan untuk menjadikan sebagai gerakan promosi keberhasilan ASI eksklusif dengan cara melakukan pijat punggung sedini mungkin.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang, khususnya Kepala Puskesmas Sebrang Padang beserta seluruh staf atas kebaikan dan ketulusan hati yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian

Kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada Kemeristekdikti yang telah memberikan dana penelitian dosen pemula.

Terima Kasih kepada Bapak Tio Andredi yang telah memberikan support non material sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian tepat waktu.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti R, Yuli. 2014. *Payudara dan Laktasi*. Jakarta : Salemba Medika
- Aprillia, Yesie dan Ritchmond, Brenda 2011. *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta : Andi
- Depkes RI. 2015. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departmen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Djaelani. 2013. Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif. Semarang : FPTK IKIP Veteran
- Guyton dan Hall. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Edisi 11*. Jakarta : EGC
- Hartono, Oktavia, Nindy. 2016. Massase Endhorphin Terhadap Volume ASI pada Ibu Post Partum. Vol VIII No 2 Jurnal Kebidanan.
- Hargi, J.P. 2013. Hubungan Dukungan Suami dengan Sikap Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan.
- Hidayat, A. 2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kualitatif. Jakarta: Health Books.
- Hidayat, A. 2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kualitatif. Jakarta : Health Books
- Malau. 2010. *Hubungan Dukungan Suami dan Kemauan Ibu dalam Memberikan ASI Eksklusif di Puskemas Teladan Medan*. Medan : Skripsi FKM USU
- Kuswandi, Lanny. 2011. Hypnobirthing. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kemenkes RI. 2013. Pekan ASI sedunia 2013. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA.
- Roesli, Utami. 2012. *Panduan Konseling Menyusui*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Roesli, Utami. 2010. Mengenal ASI Eksklusif. Jakarta: Trubus Argriwidya
- Safitri, W.N, Susilaningsih. 2015. Pijat Punggung dan Percepatan Pengeluaran ASI pada IbuPost Partum. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI) Vol. I No.2 November 2015: 148-153.
- Pamuji, Supriyana, Rahayu. 2014. Pengaruh Kombinasi Metode Woolwich dan Endhorphin Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI Vol 6 No I Bhamada.
- Prijatni, I. 2017. *Pengabdian Kepada Masyarakat : Peran Suami Dalam Mendukung Kelancaran Pengeluaran ASI Dengan Pijat Oksitosin Volume 1 No 1*. Jawa Timur : Jurnal Idaman
- Widiyanti, A.F, Setyowati, H. 2014. Perbedaan antara Dilakukan Pijatan Oksitosin dan Tidak Dilakukan Pijatan Oksitosin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas Di Wilayah Puskesmas Ambarawa. Skripsi : AKBID Ngudi Waluyo Ungaran.
- World Helath Organization (WHO). 2013. *Indicators for Assessing Infant and Yuong Child Feeding Practices*. Part I: Defenitions. Conclusions of a consensus meeting held 6-8 November 2013 in Washinton , DC, USA.