

Article

## PERBEDAAN TERAPI PIJAT AKUPRESUR DAN BREASTCARE TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM

Siti Nurhasanah\*, Masluroh

STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: June 16, 2022

Final Revision: June 23, 2022

Available Online: June 25, 2022

### KEYWORDS

Acupressure Massage Therapy, Breastcare, Breastfeeding, Postpartum Mother

### CORRESPONDENCE

Siti Nurhasanah

E-mail: nurhasahhasanah@gmail.com

### A B S T R A C T

Acupressure massage and breast care is one way to increase milk production. The purpose of this research is to know the difference between acupressure massage therapy and breastcare on the release of breast milk in postpartum mothers at PMB S.H Panongan, Tangerang Regency, Banten. This research method is a quasi-experimental using a pretest and posttest with control group design. The sample in this study amounted to 30 postpartum mothers 1-4 days in February-April 2022 who gave birth at PMB S.H Panongan Tangerang Regency Banten with 15 respondents in each group. The sampling technique is total sampling. The research instrument used an observation sheet of 7 indicators of the smooth flow of breast milk. The data were analyzed using an independent T-test which had previously been tested for normality and homogeneity. The results of the study of breast milk production before receiving acupressure massage therapy were mostly not smooth as much as 86.7% and afterward most of them were smooth as much as 93.3%. Expenditure of breast milk before getting breastcare was mostly not smooth as much as 86.7% and after that mostly smooth as much as 80.0%. There is a difference between acupressure massage therapy and breastcare on the ejection of breast milk in postpartum mothers with a significance level of 0.007. The conclusion is that giving acupressure massage therapy is more effective in removing breast milk in postpartum mothers than breast care.

## I. PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi pada ibu melahirkan anak pertama mengalami masalah menyusui dengan ketidak lancaran keluarnya ASI, selain itu ibu sering mengeluhkan bayinya sering menangis atau menolak menyusu yang disebabkan oleh puting susu yang lecet sehingga tidak memberikan ASI pada bayinya (Rahayu &

Apriningrum, 2014). Alasan lainnya yaitu bahwa ASInya tidak cukup atau ASInya tidak enak menyebabkan diambilnya keputusan untuk menghentikan menyusui. Hal ini membawa dampak terjadinya kesakitan dan kematian pada anak (Perinasia, 2019).

Menurut *World Health Organization* (World Health Organization, 2018) hanya 31 dari 194 negara di dunia

yang memenuhi target global pemberian ASI sebesar 50%. tingkat pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah di dunia yaitu sebesar 25% di Afrika Barat dan Tengah, 30% di Asia Timur dan Pasifik, 47% Asia Selatan, 32% Amerika Tengah dan Karibia, 51% Asia Tenggara, 46% di negara-negara berkembang dan 38% dari seluruh dunia. Sementara itu di Indonesia pemberian ASI eksklusif sebesar 66,1%. Angka tersebut sudah melampaui target Renstra tahun 2020 yaitu 40%. Persentase tertinggi cakupan pemberian ASI eksklusif terdapat pada Provinsi Nusa Tenggara Barat (87,33%), sedangkan persentase terendah terdapat di Provinsi Papua Barat (33,96%). Provinsi Banten berada pada urutan ke sembilan terendah yaitu sebanyak 55,9% (Kemenkes RI, 2018). Kondisi yang sama hasil yang ada di Kabupaten Tangerang dimana didapatkan sebesar 56,3%, sama halnya dengan Kecamatan Panongan ditemukan cakupan ASI eksklusif sekitar 56,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2020).

Menurut Elizabeth *et al*, (2019) kebutuhan asupan ASI disesuaikan dengan kapasitas lambung bayi. Pada 24 jam pertama, bayi membutuhkan sekitar 7 ml susu setiap kali menyusui. Pada 24 jam kedua, kebutuhan ASI meningkat menjadi 14 ml setiap kali menyusui. Pada hari ke-3 setelah kelahiran, kebutuhan ASI meningkat hingga 22-30 ml setiap kali menyusui. Bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila payudara ibu terasa tegang sebelum menyusui, frekuensi menyusui >8 kali/hari, bayi tertidur setelah menyusui 2-3 jam, ibu merasakan reflex pengeluaran air susu, bayi BAK 6-8 kali selama 24 jam, ASI merembes dengan sendiri, ibu merasakan bayi menghisap dan menelan dengan kuat

dan irama perlahan (Lestari & Dwihestie, 2020),(Anwar et al., 2018). Dampak yang terjadi apabila ASI tidak keluar dengan lancar yaitu saluran ASI tersumbat (*obstructed duct*). Sering kali ibu mengeluh, di dalam payudaranya terdapat benjolan atau bahkan bayi kurang suka menyusui akibat aliran ASI yang kurang lancar. Biasanya karena saluran ASI tersumbat. Jika air susu jarang dikeluarkan, maka air susu akan mengental sehingga menyumbat lumen saluran (Elizabeth *et al*, 2019)

Beberapa upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI menurut Soetjningsih (2019) dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Upaya yang dilakukan dengan nonfarmakologi beberapa diantaranya dengan pijat akupresur dan *breastcare* (perawatan payudara).

Saputri (2021) menjelaskan bahwa terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terapi pijat akupresur maupun *breastcare* sama-sama dapat melancarkan pengeluaran ASI. Bidan sebagai tenaga kesehatan mempunyai peranan penting dalam hal memberikan pengetahuan tentang upaya untuk melancarkan pengeluaran ASI tersebut dengan harapan agar bayi mendapatkan ASI secara eksklusif yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi. Hasil studi pendahuluan di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten pada bulan Maret 2022 didapatkan 7 dari 10 ibu 3 hari postpartum mengalami masalah menyusui dengan alasan ASI sedikit, ibu mengeluhkan payudaranya sakit, mengeras, bayinya sering menangis

atau menolak menyusui sehingga tidak memberikan ASI pada bayinya. Berdasarkan informasi dari PMB S.H Panongan mengatakan tindakan *breastcare* dan pijat akupresur dilakukan di PMB tersebut.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui perbedaan terapi pijat akupresur dan *breastcare* terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten.

## II. METODE

Penulis dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan *two group pretest posttest*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi pijat akupresur dan *breastcare*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengeluaran ASI. Tempat penelitian di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten pada bulan Maret-April tahun 2022. Populasinya adalah seluruh ibu postpartum 1-4 hari pada bulan Februari-April tahun 2022 yang

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian**

Pengeluaran ASI	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Lancar	2	13,3	14	93,3
Tidak lancar	13	86,7	1	6,7

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa bahwa pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum mendapatkan terapi pijat akupresur sebagian besar tidak lancar sebanyak 13 responden (86,7%). Sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur sebagian besar lancar sebanyak 14 responden (93,3%).

Gambaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah mendapatkan *breastcare* di PMB S.H

melahikran di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten sebanyak 30 responden dan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi untuk melihat dalam pemberian terapi pijat akupresur, *breastcare* dan pengeluaran ASI yang dilihat berdasarkan 7 indikator pengeluaran ASI yang ditunjang dengan proses wawancara.

Data dianalisis dengan menggunakan *Paired Sample T-test* dan *T-test Independent*. Aplikasi analisis data yang digunakan adalah SPSS versi 16.0. variabel yang memiliki nilai P-value < 0,05 dianggap signifikan.

## III. HASIL

Gambaran pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten terdapat pada tabel 1 berikut ini:

Panongan Kabupaten Tangerang Banten dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2.** Gambaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Mendapatkan *Breastcare*

Pengeluaran ASI	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Lancar	2	13,3	12	80,0
Tidak lancar	13	86,7	3	20,0
<b>Jumlah</b>	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum mendapatkan *breastcare* sebagian besar tidak lancar sebanyak 13 responden (86,7%). Sesudah mendapatkan *breastcare* sebagian besar lancar sebanyak 12 responden (80,0%).

Perbedaan pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur dan *breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.** Perbedaan Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Terapi Pijat Akupresur dan *Breastcare*

Kelompok	Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P Value
		Pre	Post	Pre	Post			
Terapi Pijat Akupresur	Lancar	2	14	2,53	5,53	3,00	0,331	0,000
	Tidak Lancar	13	1					
<i>Breastcare</i>	Lancar	2	12	2,53	4,33	1,80	0,061	0,000
	Tidak Lancar	13	3					

Berdasarkan data pada kelompok intervensi pijat akupresur didapatkan nilai *mean* sebelum sebesar 2,53 dan sesudah sebesar 5,53 sehingga didapatkan selisih mean 3,00. Selanjutnya pada kelompok intervensi *breastcare* didapatkan nilai *mean* sebelum sebesar 2,53 dan sesudah sebesar 4,33 sehingga didapatkan selisih mean 1,80. Hasil uji beda menggunakan *Paired Samples Test* memiliki nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat perbedaan pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah mendapatkan terapi pijat di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten. Sedangkan hasil uji beda menggunakan *Paired Samples Test* memiliki nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  artinya terdapat perbedaan

pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum dan sesudah mendapatkan *breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten.

**Tabel 4.** Perbedaan Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Sesudah Mendapatkan Terapi Pijat Akupresur dan *Breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten

Kelompok	Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum	Frekuensi		Mean		P-Value
		Pijat Akupresur	<i>Breastcare</i>	Pijat Akupresur	<i>Breastcare</i>	
Sebelum	Lancar	2	2	2,53	2,53	1,000
	Tidak Lancar	13	13			
Sesudah	Lancar	14	12	5,53	4,33	0,007
	Tidak Lancar	1	3			

Berdasarkan data dari nilai Mean sebelum diberikan pijat akupresur sebesar 2.53 dan sebelum diberikan brescare sebesar 2.53 sehingga didapatkan selisih mean mean 0 Hasil uji *T Test Independent* diketahui nilai signifikansi *pretest* sebesar 1,000 > 0,05, maka dapat disimpulkan Ho diterima dan Ha ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum mendapatkan terapi pijat akupresur dan *breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten.

Berdasarkan data nilai mean sesudah diberikan pijat akupresur sebesar 5,53 dan sesudah diberikan brescare sebesar 4, 33 sehingga didapatkan selisih mean 1,2 Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,007 < 0,05, maka dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengeluaran ASI pada ibu postpartum sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur dan *breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten.

Berdasarkan hasil yang didapat bahwa akupresur itu lebih efektif dibandingkan dengan brescare.

#### IV. DISKUSI

1. Gambaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan

Sesudah Mendapatkan Terapi Pijat Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum mendapatkan terapi pijat akupresur sebagian besar tidak lancar sebanyak 13 responden (86,7%). Sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur sebagian besar lancar sebanyak 14 responden (93,3%).

Terapi akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping dari tertundanya proses menyusui oleh bayi. Akupresur dapat meningkatkan rasa rileks pada ibu nifas (Cholifah et al., 2015). Teknik akupresur ini merangsang produksi hormon prolaktin dari otak. Hormon ini yang mempengaruhi banyak sedikitnya ASI (Djanah & Muslihatun, 2017).

Peneliti berasumsi adanya perubahan kelancaran ASI sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur hal ini disebabkan oleh karena melalui pijat akupresur titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan dan kelelahan ditekan menjadikan daerah tersebut menjadi lancar. Kondisi ini bisa memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin serta meminimalkan efek samping seperti nyeri, ketegangan dan kelelahan yang

dialami ibu postpartum. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi pada ibu yang mendapatkan terapi pijat akupresur ibu terlihat tenang, bayi juga terlihat setelah disusui bayi langsung tidur dengan tenang selama 2-3 jam, adapun dilihat dari payudara ibu terlihat air susu ibu merembes dengan sendirinya. Ibu juga dapat mendengar dan merasakan bayi ibu menghisap dan menelan dengan kuat dan ibu merasakan ASI nya keluar.

## 2. Gambaran Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah Mendapatkan *Breastcare*

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pengeluaran ASI pada ibu postpartum sebelum mendapatkan *breastcare* sebagian besar tidak lancar sebanyak 13 responden (86,7%). Sesudah mendapatkan *breastcare* sebagian besar lancar sebanyak 12 responden (80,0%).

Nia & Umar (2019) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kelancaran ASI dengan melakukan *breastcare*. Payudara yang dirangsang melalui *breastcare* akan meningkatkan kadar prolaktin dalam darah. Hamidah & Fitriana (2017) menjelaskan bahwa hormon prolaktin yang meningkat akan menstimulasi sel didalam alveoli yang berfungsi untuk memproduksi ASI. Sekresi hormon prolaktin sangat dipengaruhi oleh keadaan psikis ibu (stress), anastesi, ransangan melalui pijatan, hubungan seksual dan obat-obatan. Begitu juga terjadi peningkatan hormon oksitosin yang berperan untuk merangsang keluarnya ASI. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI menurut Biancuzzo dalam Prasetyono (2019) salah satunya meliputi puting lecet, pembengkakan.

Peneliti berasumsi adanya peningkatan pengeluaran ASI pada ibu yang mendapatkan *breastcare*, hal ini disebabkan oleh karena melalui *breastcare* maka akan merangsang kelenjar-kelenjar ASI seperti produksi hormon prolaktin dan oksitosin. Gerakan selama melakukan perawatan payudara akan merangsang sel syaraf dalam payudara. Rangsangan tersebut akan disampaikan ke kelenjar hipofisis melalui kolumna spinalis. Kelenjar hipofisis dalam otak akan merespon dengan melepaskan hormon prolaktin dan oksitosin.

## 3. Perbedaan Terapi Pijat Akupresur dan *Breastcare* terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi *posttest* sebesar  $0,007 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengeluaran ASI pada ibu postpartum sesudah mendapatkan terapi pijat akupresur dan *breastcare* di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten.

Fatmawati, *et al* (2019) berpendapat bahwa perawatan payudara melalui masase akan merangsang kelenjar-kelenjar ASI dan produksi hormon prolaktin dan oksitosin. *Breast care* secara fisiologis akan merangsang payudara untuk mensekresikan hormone prolactin lebih banyak dan hormone oksitosin untuk merangsang kelenjar susu melalui pemijatan. Akupresur dapat memberikan rangsangan pada syaraf-syaraf kelenjar payudara, respon dari rangsangan dikirim ke hipotalamus untuk memproduksi hormon prolaktin dan dialirkan menuju hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormon prolaktin

menuju ke payudara (Khabibah & Mukhoirotin, 2019). Selanjutnya hormon prolaktin akan merangsang sel-sel alveoli untuk pembentuk ASI. Inilah yang menyebabkan ada kaitannya dengan pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu (ASI). Ibu postpartum yang mengalami kelelahan setelah melahirkan apabila diberikan pemijatan pada titik akupresur akan merasa nyaman, rileks dan tidak tegang sehingga ASI akan banyak keluar dan kebutuhan bayi tercukupi. Akupresur berhubungan dengan sistem meridian dan energi vital/chi sie (Febrindari, 2016; Zairinayati & Purnama, 2019).

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pijat akupresur lebih efektif dibandingkan dengan *breastcare*, hal ini disebabkan oleh karena meskipun keduanya sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kelancaran ASI, akan tetapi pada pijat akupresur pemijatannya dilakukan hanya pada titik-titik tertentu yang merupakan titik pusat dalam upaya untuk mengurangi nyeri serta mengurangi ketegangan dan kelelahan sehingga menjadikan produksi ASI dan pengeluaran ASI menjadi lancar. Terlihat dari ibu dan bayi terlihat tenang dan terlihat tanda-tanda kelancaran ASI yang dialami ibu. Sementara pada ibu yang mendapatkan *breastcare*, meskipun produksi ASI lancar, akan tetapi ibu terlihat selalu meringis kesakitan dan merasakan sakit setelah dilakukan pijat payudara. Hal inilah yang menjadi pembeda kelancaran ASI antara pemberian pijat akupresur dengan *breastcare*. Perlu diperhatikan dalam hal pemijatan bahwa selain berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI, akan tetapi perlu diperhatikan juga kenyamanan yang dialami ibu setelah dilakukan pemijatan. Proses pemijatan dengan penuh perasaan

dan memperhatikan kenyamanan ibu merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI.

## V. SIMPULAN

Pengeluaran ASI pada ibu postpartum di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten sebelum mendapatkan terapi pijat akupresur sebagian besar tidak lancar sebanyak 86,7% dan sesudahnya sebagian besar lancar sebanyak 93,3%.

Pengeluaran ASI pada ibu postpartum di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten sebelum mendapatkan *breastcare* sebagian besar tidak lancar sebanyak 86,7% dan sesudahnya sebagian besar lancar sebanyak 80,0%.

Ada perbedaan terapi pijat akupresur dan *breastcare* terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di PMB S.H Panongan Kabupaten Tangerang Banten dengan nilai  $p = 0,007 < 0,005$ .

Diharapkan ibu menyusui dapat mengetahui dan menerapkannya proses pemijatan terapi pijat akupresur maupun *breastcare* agar dapat meningkatkan pengeluaran ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, C., Annisa, S., Dalilah, D., & Novrikasari, N. (2018). The relationship between soil transmitted helminthes (STH) infection and nutritional status in students of state elementary school number (SDN) 200 Palembang Indonesia. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research*, 2(2), 42–53.
- Cholifah, S., ER, H. S., & Mareta, R. (2015). Akupresur pada ibu menyusui meningkatkan kecukupan asupan asi bayi di kecamatan mungkid tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 111–117.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020*.
- Djanah, N., & Muslihatun, W. N. (2017). Akupresur terhadap produksi asi pada ibu post partum. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 8(01), 73–77.
- Elizabeth, S. W. dan E. P. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Menyusui dan Menyusui*. Pustaka Baru Press.
- Febrindari, A. P. (2016). *Hubungan Asupan Energi, Protein, Seng, dan Kejadian Infeksi Kecacingan dengan Status gizi Anak Umur 12-36 Bulan*. Artikel penelitian. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Kemendes RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Khabibah, L., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh terapi akupresur dan pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di RSUD Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 3(2), 68–77.
- Lestari, E. F., & Dwihestie, L. K. (2020). ASI eksklusif berhubungan dengan kejadian stunting pada balita. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 129–136.
- Perinasia. (2019). *Manajemen Laktasi; Menuju Persalinan Aman dan Bayi Lahir Sehat*. Gramedia Pustaka Utama.
- Rahayu, S., & Apriningrum, N. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Pemberian ASI Eksklusif Pada Karyawan Unsika tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(1), 55–63.
- Saputri. (2021). *Literatur Review Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Masa Nifas*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Soetjningsih. (2019). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- World Health Organization. (2018). *Maternal mortality*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Zairinayati, Z., & Purnama, R. (2019). Hubungan hygiene dan sanitasi lingkungan dengan kejadian stunting pada balita. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 10(1).