

Upaya Peningkatan Produksi ASI Melalui Edukasi Makanan Laktogogue dan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui Di Desa Karang Anyar Lampung Selatan

Ika Fitria Elmeida^{1*}, Wiwin Winarsih², Risneni³, Nurlaila⁴, Nurchairina⁵

^{1,2,3,4,5}Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Email: ikafitriaelmeida@poltekkes-tjk.ac.id^{1*}

Abstrak

Produksi Air Susu Ibu (ASI) yang optimal merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang bayi serta kualitas hidup ibu dan anak. Namun, tidak sedikit ibu menyusui yang menghadapi kendala dalam produksi ASI sehingga diperlukan intervensi yang tepat, sederhana, dan mudah diaplikasikan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui konsumsi makanan laktogogue serta praktik pijat oksitosin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui mengenai makanan laktogogue dan teknik pijat oksitosin sebagai strategi mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Metode kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan, dengan peserta sebanyak 30 ibu menyusui. Intervensi yang diberikan berupa edukasi makanan laktogogue menggunakan leaflet serta demonstrasi pijat oksitosin yang dipraktikkan secara langsung. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi partisipatif. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik pengetahuan maupun keterampilan peserta. Pengetahuan ibu mengenai makanan laktogogue kategori baik meningkat dari 26,7% menjadi 83,3%, sedangkan keterampilan pijat oksitosin kategori baik meningkat dari 16,7% menjadi 80,0%. Rata-rata skor pengetahuan meningkat sebesar 27,4 poin dan keterampilan meningkat 37,5 poin. Peserta juga menunjukkan antusiasme, rasa percaya diri, dan motivasi lebih tinggi untuk menyusui. Kesimpulannya, edukasi berbasis praktik dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas ibu menyusui, baik dari sisi pengetahuan, keterampilan, maupun psikologis. Program ini dapat menjadi model intervensi sederhana yang berkelanjutan untuk mendukung pencapaian target ASI eksklusif dan mewujudkan Desa Tangguh ASI.

Keywords: ASI, Ibu Menyusui, Laktogogue, Pijat oksitosin

PENDAHULUAN

Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (galaktogogue). Bahan alam yang dimaksud dalam hal ini yaitu bahan alam yang dapat di olah sebagai sayuran dan buah-buahan sebagai pendukung sumber makanan pada ibu menyusui yang memiliki kandungan beragam zat gizi lain seperti; serat, protein, karbohidrat kompleks, fosfor, zat besi, zinc, magnesium, tembaga, dan folat serta vitamin-vitamin ; B3, B5, B6 dan Vitamin C. Bahan alam yang mengandung antioksidan seperti; asam fenolat, zeaxhantin dan lutein. Oleh karena kandungan protein dan Karbohidrat kompleks, maka bahan alam dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai galaktogogue antara lain, daun katuk (*Sauropusandrogynus*), bijiklabet (*Trigonellafoenum-graceum*), dan daun jinten atau torbangun (*Coleusambonicus*). Hasil review kualitatif yang dilakukan oleh Handayani, et.al. (2021) menunjukkan beberapa tanaman yang terbukti secara ilmiah dapat digunakan sebagai pelancar ASI adalah daun katuk, daun kelor, dan daun papaya.

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu berhasil dalam memproduksi ASI, ada beberapa saran yang perlu diperhatikan para ibu yang sedang memberikan ASI pada bayi, yaitu mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang dapat meningkatkan volume ASI. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdahulu tentang konsumsi herbal yang dapat meningkatkan produksi ASI, dimana dalam herbal seperti sayuran dan buah mengandung banyak gizi yang dibutuhkan ibu untuk produksi ASI. Jumlah ASI sedikit bisa diatasi ibu dengan mengkonsumsi daun katuk, buah pepaya, jantung pisang, kacang, daun kelor, kunyit, dan asam jawa. Sayuran tersebut merupakan sayuran yang mudah didapat yang dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI. Alasan ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktiningrum, et.al. Menurutnya, selain karbohidrat, sayuran tersebut juga mengandung protein mineral (fosfor, kalsium dan besi, serta sejumlah vitamin A, B1, dan C) (Oktiningrum, et al., 2023).

Lactogogues (atau galactogogues) adalah zat yang dapat digunakan untuk membantu inisiasi, pemeliharaan, atau augmentasi tingkat sintesis ASI ibu, termasuk sediaan farmasi dan herbal atau berbasis makanan. Organisasi Kesehatan Dunia memuat penelitian tentang penggunaannya dalam merangsang peningkatan laktasi namun penggunaan tanaman lokal sebagai galactagogue belum didukung oleh informasi yang komprehensif. Secara global, rata-rata penggunaan obat tradisional di seluruh dunia adalah 20-28% dari seluruh penduduk dunia. Pelayanan kesehatan tradisional Riskesdas 2018 dilihat dari pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga), proporsinya sebesar 24,6%. Proporsi pemanfaatan pelayanan kesehatan tradisional sedikit meningkat, dari 30,4% pada tahun 2013 menjadi 31,4%. Obat tradisional banyak digunakan untuk mencegah penyakit dan mengatasi berbagai keluhan penyakit sebagai obat pendamping maupun obat pengganti (Adiyasa & Meiyanti, 2021).

Selain mengkonsumsi makanan yang mengandung laktogogue, untuk memperlancar produksi ASI bisa dilakukan melalui pijat oksitosin. Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan pada sepanjang tulang belakang ibu yang akan menimbulkan efek tenang, rileks, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Lubis dan Rofiasari, 2024). Mekanisme pijat oksitosin adalah saat dilakukan pemijatan ibu merasa lebih nyaman dan rileks sehingga mengurangi stress yang menyebabkan hormon kortisol berkurang, yang berakibat tidak ada hambatan hormon oksitosin yang berperan dalam kelancaran pengeluaran ASI yang diproduksi hipotalamus. Optimalisasi tumbuh kembang anak melalui ASI eksklusif merupakan upaya membentuk SDM berkualitas. Riset kesehatan dasar tahun 2018 menunjukkan capaian program ASI eksklusif belum memenuhi target nasional. Galactagogue merupakan sediaan obat atau herbal yang terbukti atau dipercaya dapat menginisiasi produksi ASI (Mordeniz, 2019).

Desa Binaan adalah suatu bentuk kegiatan institusi yang diadakan oleh dosen bersama mahasiswa, yang ditujukan untuk masyarakat sebagai salah satu Dharma atau tugas pokok perguruan tinggi, disamping dharma Pendidikan dan penelitian, sebagaimana yang tertuang

dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan dilaksanakannya Desa Binaan baik dalam bentuk lainnya, diharapkan selalu ada keterkaitan bahkan kebersamaan antara perguruan tinggi dan masyarakat. Hal ini dapat diartikan sebagai pengalaman ipteks melalui metode ilmiah langsung kepada masyarakat yang membutuhkan, dalam upaya mensukseskan pembangunan, mengembangkan manusia ke dalam sektor pembangunan dan meningkatkan taraf kehidupan masyarakat. Salah satu Desa Binaan dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang adalah Desa Karang Anyar, Lampung Selatan.

Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah terprogram dari *Center of Excellence (CoE)* Jurusan Kebidanan Tanjungkarang. Kegiatan ini merupakan kelanjutan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sebelumnya. Desa Karang Anyar di Lampung Selatan merupakan Desa Binaan untuk CoE Jurusan Kebidanan Tanjungkarang dan saat ini program tersebut berlanjut dengan tema Desa Tangguh ASI.

METODE KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui 3 tahap kegiatan, yaitu persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pelaporan. Pada tahap persiapan, tim bersama kader dan bidan Puskesmas Karanganyar berdiskusi untuk menyusun materi, menyiapkan perlengkapan seperti leaflet, kursi pijat, serta bahan pendukung lainnya, serta mengurus administrasi kegiatan. Tahap pelaksanaan berlangsung di Posyandu Mawar pada 18 Juli 2025 dengan peserta 30 ibu yang memiliki bayi balita. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan edukasi mengenai manfaat makanan laktogogue menggunakan leaflet, dilanjutkan dengan demonstrasi pijat oksitosin yang diperagakan langsung oleh tim agar peserta dapat memahami dan mempraktikkannya.

Selama kegiatan, alat dan bahan yang digunakan antara lain leaflet, mic dan speaker, kursi pijat, handuk, waslap, baby oil, essential oil, dan diffuser aromaterapi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, presensi kehadiran, serta tanya jawab untuk menilai pemahaman ibu. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan melihat keterlibatan, respon, dan antusiasme peserta.

Tim pelaksana terdiri dari tiga dosen, satu tenaga kependidikan, dan satu mahasiswa, dengan dukungan kader dan bidan dari Puskesmas Karanganyar sebagai pendamping lapangan. Hasil kegiatan kemudian dilaporkan sebagai bentuk pertanggungjawaban sekaligus evaluasi untuk meningkatkan mutu pengabdian masyarakat di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik. Acara dimulai pukul 08.30 WIB, diawali dengan sambutan dari ketua pelaksana, Dr. Ika Fitria Almeida, S.Si.T., M.Keb.. Sambutan dilaksanakan untuk menekankan pentingnya peran ibu dalam pemberian ASI

eksklusif demi tumbuh kembang optimal bayi. Selain itu, diharapkan dapat memberi motivasi bagi peserta yang hadir.

Jumlah peserta kegiatan sebanyak 30 orang ibu yang sedang menyusui. Peserta yang hadir sangat antusias terhadap kegiatan pengabdian Masyarakat dengan topik Upaya peningkatan produksi ASI ini. Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan saling berdiskusi, berbagi pengalaman, serta memberikan tanggapan selama penyuluhan berlangsung. Antusiasme ini menunjukkan bahwa ibu menyusui membutuhkan informasi, edukasi, dan praktik untuk meningkatkan produksi ASI ibu sehingga dapat berhasil memberikan ASI secara eksklusif. Berikut Adalah table hasil pre dan Post Tes Penyuluhan tentang Laktogogue dan Demonstrasi Pijat Oksitocin.

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Ibu Menyusui tentang Makanan Laktogogue dan Pijat Oksitocin

Aspek yang Dinilai	Kategori	Pre-test (n/%)	Post-test (n/%)
Pengetahuan tentang jenis makanan laktogogue	Baik	8 (26,7%)	25 (83,3%)
	Cukup	12 (40,0%)	4 (13,3%)
	Kurang	10 (33,3%)	1 (3,3%)
Keterampilan praktik pijat oksitocin	Baik	5 (16,7%)	24 (80,0%)
	Cukup	10 (33,3%)	5 (16,7%)
	Kurang	15 (50,0%)	1 (3,3%)

Berdasarkan Tabel 1 terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui setelah diberikan edukasi makanan laktogogue dan demonstrasi pijat oksitocin. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta masih berada pada kategori *cukup* dan *kurang*. Misalnya, hanya 26,7% ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai jenis-jenis makanan laktogogue. Namun setelah kegiatan, proporsi ini meningkat menjadi 83,3%. Hal serupa terjadi pada keterampilan praktik pijat oksitocin, dimana kategori *baik* meningkat dari 16,7% pada pre-test menjadi 80,0% pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang aplikatif, disertai demonstrasi langsung, sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan ibu menyusui.

Tabel 2. Rata-rata Skor Pengetahuan dan Keterampilan Peserta (n=30)

Variabel	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Peningkatan
Pengetahuan	55,3 ± 10,2	82,7 ± 8,4	+27,4
Keterampilan pijat oksitocin	48,1 ± 12,5	85,6 ± 7,9	+37,5

Hasil analisis rata-rata skor pengetahuan dan keterampilan yang ditampilkan pada Tabel 2 semakin menegaskan temuan tersebut. Rata-rata skor pengetahuan ibu meningkat dari 55,3 pada pre-test menjadi 82,7 pada post-test, atau terdapat peningkatan sebesar 27,4 poin. Sementara itu, keterampilan praktik pijat oksitocin mengalami peningkatan yang lebih besar, yaitu 37,5 poin (dari 48,1 menjadi 85,6). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis praktik lebih mudah diterima peserta karena dapat langsung dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini konsisten dengan penelitian Yuliana (2021) dan Sari dkk.

(2024) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi berbasis praktik dan kelompok mampu meningkatkan motivasi serta kepercayaan diri ibu menyusui.

Pemberian ASI kepada bayi adalah hak biologis dan etis yang tidak perlu dipertanyakan lagi bagi ibu dan anak dan merupakan hal yang sangat penting bagi kelangsungan hidup dan kualitas hidup bayi yang disusui selama tahun-tahun pertama kehidupannya. Saat ini, manfaat menyusui dianggap tidak terbatas pada durasi praktik, tetapi hingga kehidupan dewasa, dengan dampak pada kualitas hidup jangka Panjang (Rollins et al., 2016). Banyak publikasi tersedia dalam literatur tentang kualitas ASI tentang manfaat dan dampak kesehatannya. Meskipun diketahui secara luas bahwa menyusui merupakan tahap penting dalam proses reproduksi wanita dan bahwa praktiknya bermanfaat bagi ibu dan anak, dapat dilihat bahwa informasi yang diberikan selama perawatan prenatal, kampanye kesehatan masyarakat diarahkan pada manfaat menyusui bagi bayi, sementara tidak jarang efek menyusui pada kesehatan ibu diabaikan (Brown, 2017).

Laktasi merupakan karakteristik diferensial dari mamalia dan baik sintesis maupun sekresi susu adalah proses biokimia dan neuroendokrin yang kompleks yang melibatkan terminal sensitif areole dan puting susu dan berada di bawah kendali hormonal. Laktasi merupakan akibat langsung dan alami dari kehamilan dan kelahiran, seperti bagian integral dari proses reproduksi yang menguntungkan ibu dan anak secara bersamaan (Taghizade Moghaddam et al., 2015). Interaksi semua faktor ini akan berujung ada produksi ASI dan pasti akan menyebabkan perubahan organisme ibu dengan juga mendukung kondisi kesehatan fisik dan emosional yang baik untuk ibu menyusui yang meluas ke kehidupan masa depannya (Ogra, 2020).

Edukasi Makanan Laktogogue

Pada sesi pertama, tim pelaksana memberikan penyuluhan mengenai makanan laktogogue. Materi disampaikan secara sederhana, didukung dengan media leaflet agar mudah dipahami dan dapat dibawa pulang untuk kembali dipelajari lagi oleh peserta di rumah. Ibu-ibu diperkenalkan pada berbagai bahan makanan yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI, seperti daun katuk, bayam, kacang hijau, biji-bijian, serta olahan ikan. Berdasarkan penelitian Silaban, V.F., et.al (2023) kandungan fitokimia dalam daun katuk dapat merangsang produksi hormon prolaktin, sehingga mampu meningkatkan sekresi ASI.

Produksi ASI yang tidak memadai adalah salah satu factor kunci yang menurunkan angka keberhasilan ASI eksklusif. Pendekatan yang berbeda untuk meningkatkan produksi ASI telah dieksplorasi termasuk obat-obatan, penggunaan tanaman herbal dan beberapa suplemen makanan. Dalam upaya peningkatan produksi ASI pada ibu di Indonesia, mengingat ketersediaan dan jenis tanaman yang lazim dikonsumsi sehari-hari di Indonesia seperti bayam merah, bangun-bangun daun katuk daun singkong kacang hijau kelor, pare dan pepaya (Tinna, 2018).

Respon peserta menunjukkan bahwa sebagian besar belum mengetahui secara detail jenis-jenis tanaman dan manfaat makanan laktogogue. Setelah penyuluhan, banyak peserta

menyampaikan minat untuk mencoba mengonsumsi bahan makanan tersebut dalam menu sehari-hari. Hal ini mendukung pendapat Roesli (2013) bahwa edukasi gizi yang aplikatif dapat meningkatkan praktik pemberian makanan sehat oleh ibu menyusui.

Demonstrasi Pijat Oksitosin

Sesi kedua dilakukan dengan demonstrasi pijat oksitosin. Tim pelaksana memperagakan langkah-langkah pijatan dengan menggunakan kursi pijat, handuk, wash lap, baby oil, dan diffuser aromaterapi. Peserta diajak untuk memperhatikan dengan seksama, lalu beberapa di antaranya mencoba mempraktikkan secara langsung dengan bimbingan tim.

Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat oksitosin (Purnamasari, et al, 2020). Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat memberikan *refleks let down* dan dapat membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu (Suciawati, 2018). Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui. Manfaat yang ditemukan adalah selain mengurangi stres pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang, pijat ini juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin. Selain itu, pijat oksitosin juga bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, memperlancar pengeluaran ASI dan mempercepat proses involusi uterus (Litasari, dkk, 2018).

Melalui pemberian edukasi tentang tata cara melakukan pijat oksitosin, peserta diharapkan mampu memahami cara melakukan pijat oksitosin dan melakukannya di rumah dengan dibantu anggota keluarganya. Kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, R.N., Nurhanifah, T., Jona, R.N. (2024) bahwa pijat oksitosin memiliki hubungan yang signifikan dapat mempercepat keluarnya ASI pada ibu pasca melahirkan. Dari observasi, para peserta terlihat antusias, beberapa bahkan menyampaikan bahwa mereka baru pertama kali mengetahui teknik ini.

Setelah kegiatan demonstrasi dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta berbagi cerita tentang pengalaman menyusunya, termasuk kendala yang dialami selama menyusui. Kendala-kendala yang dialami ibu antara lain produksi ASI sedikit dan dirasa kurang, kelelahan, hingga rasa cemas saat bayi rewel. Melalui kegiatan diskusi ini memunculkan sikap empati antar ibu atau peserta, karena merasa mengalami hal yang sama. Tim pelaksana memberikan jawaban dan dukungan moral bahwa kondisi tersebut wajar dan dapat diatasi dengan teknik yang telah diajarkan yaitu mengonsumsi makanan yang mengandung laktogogue dan pijat oksitosin.

Penelitian Yuliana (2021) menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis praktik, dan interaksi kelompok, lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ibu menyusui. Hasil penelitian tersebut sejalan pada kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga keterampilan dalam praktik.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa dampak positif. Peserta pulang dengan membawa pengetahuan baru, leaflet sebagai media pengingat, serta keterampilan praktis yang

dapat langsung dipraktikkan di rumah. Dari sisi psikologis, antusiasme dan rasa percaya diri ibu meningkat setelah mengikuti kegiatan. Hal ini sangat penting karena kepercayaan diri ibu berpengaruh pada keberhasilan menyusui (Samosir, 2025).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi makanan laktogogue dan demonstrasi pijat oksitosin di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan, terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi ibu menyusui. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman jenis makanan laktogogue dan kemampuan praktik pijat oksitosin. Metode edukasi berbasis praktik dinilai lebih aplikatif sehingga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain peningkatan pengetahuan dan keterampilan, kegiatan ini juga memperkuat kepercayaan diri dan dukungan psikologis ibu dalam pemberian ASI eksklusif. Intervensi ini dapat menjadi strategi sederhana dan efektif dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada peserta, bidan, dan kader serta seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Masyarakat khususnya daerah Karanganyar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyasa, M. R., & Meiyanti, M. (2021). Pemanfaatan obat tradisional di Indonesia: distribusi dan faktor demografis yang berpengaruh. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 130-138.
- Handayani, S., Pratiwi, Y. S., & Fatmawati, N. (2021). Pemanfaatan tanaman lokal sebagai pelancar ASI (galaktogogue). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 518-522.
- Litasari, R., Mahwati, Y., & Rasyad, A. S. (2018). The Effect Of Oxytocin Massage On The Expenditure And Production Of Breast Milk In Public Mother. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, 5(2), 61-69.
- Lubis, T., & Rofiasari, L. (2024). Pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan teknik marmet terhadap produksi ASI ibu postpartum primipara. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(3A), 687-692.
- Mordeniz, C. (Ed.). (2019). *Traditional and complementary medicine*. BoD—Books on Demand.

- Oktiningrum, M., & Harjanti, A. I. (2023, August). Literatur Review: Pemanfaatan Bahan Alam Guna Memperlancar ASI pada Ibu Menyusui. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 2, No. 1, pp. 138-146).
- Purnamasari, K. D., & Hindiarti, Y. I. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 7(2), 1-8.
- Samosir, F. J., Pane, P. Y., Zebua, J. V. C., Manalu, P., & Dalimunthe, S. Y. (2025). Kesehatan Mental Ibu Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi: Scoping Review. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 111-124.
- Sari, R.N., Nurhanifah,T., Jona, R.N. (2024). *Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Normal*. OJS STIKES Telogorejo, Konferensi Nasional
- Silaban, V. F., Panjaitan, A. G., Yanti, A. R., Pohan, A., & Tampubolon, D. H. (2023). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Katuk terhadap Produksi Air Susu Ibu di Praktik Bidan Lasmaria Batangkuis. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1487-1497.
- Suciawati, A. (2018). Efektifitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(04), 201-206.
- Tinna, I. (2018). Pengaruh pemberian tepung daun kelor (moringa oleifera leaves) terhadap peningkatan kadar eritrosit pada ibu hamil anemia. *Universitas Hasanuddin*.
- Yuliana, E. (2021). *Pengaruh Edukasi Praktis terhadap Perubahan Sikap Ibu Menyusui dalam Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Promosi Kesehatan, Promosi Kesehatan*, 6(1), 22–29.