



OPTIMALISASI PIJAT OKSITOSIN UNTUK MENDUKUNG KEBERHASILAN ASI EKSKLUSIF PADA IBU MENYUSUI

Priharyanti Wulandari*, Siti Sholihat, Fitriana

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia Depok, Jl. Mahkota Raya No.32 B, Tugu, Cimanggis, Depok, Jawa Barat
16451 Indonesia

*wulancerank@gmail.com

ABSTRAK

ASI eksklusif merupakan makanan terbaik bagi bayi usia 0–6 bulan, namun cakupan pemberiannya masih belum optimal. Salah satu faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui adalah kelancaran pengeluaran ASI yang dipengaruhi oleh hormon oksitosin. Pijat oksitosin merupakan metode nonfarmakologis yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan kenyamanan ibu menyusui. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin sebagai upaya mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Metode kegiatan meliputi edukasi, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Peserta yang akan mengikuti kegiatan ini merupakan ibu menyusui yang berjumlah 20 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu menyusui dari kategori kurang menjadi baik serta peningkatan keterampilan dalam melakukan pijat oksitosin. Ibu menyusui juga melaporkan peningkatan rasa nyaman dan kelancaran ASI.

Kata kunci: ASI eksklusif; ibu menyusui; pijat oksitosin

OPTIMIZING OXYTOCIN MASSAGE TO SUPPORT EXCLUSIVE BREASTFEEDING SUCCESS IN BREASTFEEDING MOTHERS

ABSTRACT

Exclusive breastfeeding is the optimal nutrition for infants aged 0–6 months; however, its coverage remains suboptimal in many communities. One of the factors influencing breastfeeding success is the smooth release of breast milk, which is regulated by the hormone oxytocin. Oxytocin massage is a non-pharmacological intervention that can stimulate oxytocin release and enhance maternal comfort during breastfeeding. This community service activity aimed to optimize the knowledge and skills of breastfeeding mothers in performing oxytocin massage to support the success of exclusive breastfeeding. The methods included health education, demonstrations, hands-on practice, and evaluation using pre-test and post-test assessments. Twenty breastfeeding mothers will participate in this activity. The results showed a significant increase in mothers' knowledge levels from low to good categories, as well as improved skills in performing oxytocin massage correctly. Breastfeeding mothers also reported increased comfort and improved milk flow after applying oxytocin massage. This activity demonstrates that oxytocin massage education can serve as an effective supportive strategy to enhance exclusive breastfeeding practices in the community.

Keywords: breastfeeding mothers; exclusive breastfeeding; oxytocin massage

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi terbaik bagi bayi karena mengandung zat gizi yang lengkap, antibodi, serta faktor imunologis yang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal. World Health Organization (WHO) merekomendasikan pemberian ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI hingga usia dua tahun atau lebih (WHO, 2019). Pemberian ASI eksklusif terbukti dapat menurunkan risiko infeksi, meningkatkan daya tahan tubuh bayi, serta memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan ibu dan anak.

Meskipun manfaat ASI eksklusif telah banyak dibuktikan, cakupan pemberian ASI eksklusif di Indonesia masih belum mencapai target nasional sebesar 80%. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa hanya sekitar 55,5% bayi di Indonesia mendapatkan ASI secara eksklusif pada usia di bawah enam bulan, angka yang masih sangat di bawah target yang ditetapkan oleh pemerintah maupun WHO (WHO, 2023; SKI, 2023). Capaian ini juga bervariasi antarwilayah, dengan sejumlah provinsi melaporkan rasio yang lebih rendah dari rata-rata nasional (misalnya <60%), meskipun beberapa daerah seperti Jakarta melaporkan angka yang lebih tinggi di atas 65% pada 2020 (data provinsi). Tantangan seperti rendahnya dukungan keluarga, kurangnya fasilitas menyusui di tempat kerja, serta persepsi ibu tentang produksi ASI merupakan faktor yang memengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif (Nurahmawati, 2021).

Secara fisiologis, keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh dua hormon utama, yaitu prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*let down reflex*). Pelepasan hormon oksitosin sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu, seperti rasa tenang, nyaman, dan bahagia. Sebaliknya, stres dan ketegangan dapat menghambat kerja hormon oksitosin sehingga menyebabkan ASI tidak keluar secara optimal (Litasari et al, 2020).

Pijat oksitosin merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui stimulasi pada area punggung sepanjang tulang belakang hingga daerah tulang belikat (Aryanti et al, 2023). Selain membantu melancarkan pengeluaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Teknik ini relatif mudah, aman, dan dapat dilakukan oleh ibu sendiri maupun dengan bantuan suami atau anggota keluarga (Cahyani & Rejeki, 2023).

Namun demikian, pemanfaatan pijat oksitosin di masyarakat masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan informasi, kurangnya keterampilan dalam melakukan teknik pijat yang benar, serta belum optimalnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi terkait intervensi pendukung menyusui. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui (Lia et al, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan mengoptimalkan pijat oksitosin sebagai salah satu strategi pendukung keberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui. Melalui kegiatan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, diharapkan ibu menyusui di Posyandu Flamboyan II mampu memahami manfaat pijat oksitosin serta menerapkannya secara mandiri dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam menerapkan pijat oksitosin sebagai upaya mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan dan Persiapan

Tahap perencanaan diawali dengan identifikasi permasalahan di masyarakat terkait rendahnya pemanfaatan pijat oksitosin sebagai metode pendukung kelancaran ASI. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak terkait, seperti tenaga kesehatan dan kader kesehatan, untuk menentukan sasaran, waktu, dan lokasi kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Flamboyan II Kelurahan Cisalak Kecamatan Cimanggis Depok. Peserta yang akan mengikuti kegiatan ini merupakan ibu menyusui yang berjumlah 20 orang. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi edukasi yang meliputi konsep ASI eksklusif, peran hormon oksitosin dalam proses menyusui, manfaat pijat oksitosin, serta teknik pijat oksitosin yang benar.

Selain itu, disiapkan media pendukung berupa bahan presentasi, leaflet, dan alat bantu demonstrasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner sederhana dan lembar observasi keterampilan juga disusun untuk menilai keberhasilan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2025. Lokasi dilaksanakan di Posyandu Flamboyan II Kelurahan Cisalak Cimanggis Depok. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa metode, yaitu:

a. Edukasi dan Penyuluhan

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan kepada ibu menyusui mengenai pentingnya ASI eksklusif, faktor yang memengaruhi keberhasilan menyusui, serta peran hormon oksitosin. Materi disampaikan secara komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta.

b. Demonstrasi Pijat Oksitosin

Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi teknik pijat oksitosin. Demonstrasi meliputi posisi ibu yang benar, area pijat, urutan gerakan, serta durasi dan frekuensi pijat oksitosin. Peserta diberikan kesempatan untuk mengamati secara langsung agar memahami teknik yang tepat. Ibu menyusui kemudian mempraktikkan pijat oksitosin secara mandiri atau dengan bantuan pendamping, dengan bimbingan fasilitator. Pada tahap ini, fasilitator memberikan koreksi dan arahan apabila terdapat kesalahan dalam teknik pijat.

c. Diskusi dan Tanya Jawab

Diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pengalaman, kendala, serta persepsi mereka terkait proses menyusui dan penerapan pijat oksitosin.

3. Tahap Monitoring

Monitoring dilakukan untuk melihat keterlibatan peserta selama kegiatan dan kemampuan ibu menyusui dalam mempraktikkan pijat oksitosin. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi keterampilan yang mencakup ketepatan teknik, urutan pijat, dan kenyamanan ibu saat pijat dilakukan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui. Evaluasi difokuskan pada tiga aspek, yaitu pengetahuan, keterampilan, dan persepsi ibu menyusui.

a. Evaluasi Pengetahuan Ibu Menyusui

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan yang mencakup pengertian ASI eksklusif, peran hormon oksitosin, manfaat pijat oksitosin, serta teknik pelaksanaannya. Kuesioner diberikan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) kegiatan edukasi dan demonstrasi.

b. Evaluasi Keterampilan

Evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung terhadap praktik pijat oksitosin yang dilakukan oleh ibu menyusui. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu melakukan pijat oksitosin dengan teknik yang benar, meliputi posisi tubuh, urutan gerakan, dan durasi pijatan. Ibu menyusui juga tampak lebih percaya diri dalam menerapkan pijat oksitosin secara mandiri.

c. Evaluasi Persepsi dan Dampak

Berdasarkan hasil wawancara singkat, ibu menyusui menyatakan merasa lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan pijat oksitosin. Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga psikologis bagi ibu menyusui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 20 ibu menyusui yang memiliki bayi usia 0–6 bulan. Sebagian besar peserta berada pada rentang usia reproduktif dan merupakan ibu dengan pengalaman menyusui anak pertama maupun anak kedua. Mayoritas peserta belum pernah mendapatkan edukasi khusus mengenai pijat oksitosin sebelumnya, meskipun beberapa ibu pernah mendengar informasi secara umum tentang pijat untuk melancarkan ASI. Karakteristik ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan pengabdian masyarakat sudah tepat, karena ibu menyusui pada periode awal laktasi merupakan kelompok yang membutuhkan dukungan optimal untuk keberhasilan ASI eksklusif.

2. Hasil Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menyusui berada pada kategori pengetahuan kurang (45%). Hal ini menunjukkan masih terbatasnya pemahaman ibu mengenai pijat oksitosin dan perannya dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Mayoritas ibu menyusui berada pada kategori pengetahuan baik (70%), dan hanya sebagian kecil yang masih berada pada kategori kurang (5%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui. Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin. Sebagian besar ibu menyusui berada pada kategori pengetahuan baik. Ibu menyusui mampu menjelaskan kembali pengertian ASI eksklusif, manfaat pijat oksitosin, waktu pelaksanaan pijat, serta dampaknya terhadap kelancaran ASI. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang disertai dengan demonstrasi langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu menyusui. Edukasi yang aplikatif lebih mudah diterima dibandingkan penyampaian teori semata.

3. Hasil Peningkatan Keterampilan Pijat Oksitosin

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga berdampak pada peningkatan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar ibu mampu mempraktikkan pijat oksitosin sesuai dengan teknik yang telah diajarkan, meliputi posisi tubuh ibu yang nyaman, lokasi pijatan di sepanjang tulang belakang hingga tulang belikat, serta urutan dan tekanan pijatan yang tepat. Praktik langsung yang didampingi oleh fasilitator memungkinkan ibu menyusui untuk memahami teknik pijat secara benar dan mengurangi kesalahan dalam pelaksanaan. Keterampilan ini penting karena pijat oksitosin dapat dilakukan secara mandiri di rumah, baik oleh ibu sendiri maupun dengan bantuan suami atau anggota keluarga.

4. Dampak Pijat Oksitosin terhadap Kenyamanan dan Kelancaran ASI

Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi, ibu menyusui melaporkan adanya perubahan positif setelah penerapan pijat oksitosin. Ibu menyusui merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang setelah pijat dilakukan. Kondisi psikologis yang lebih baik ini berperan dalam meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, sehingga membantu kelancaran refleks pengeluaran ASI. Beberapa ibu menyatakan bahwa ASI terasa lebih mudah keluar dan bayi tampak lebih puas setelah menyusui. Meskipun pengukuran volume ASI tidak dilakukan secara kuantitatif, persepsi ibu mengenai kelancaran ASI menjadi indikator awal keberhasilan intervensi pijat oksitosin dalam mendukung proses menyusui.

5. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa optimalisasi pijat oksitosin melalui edukasi dan demonstrasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kenyamanan ibu menyusui. Peningkatan pengetahuan ibu menyusui setelah kegiatan edukasi sejalan dengan teori bahwa pemberian informasi kesehatan yang disertai praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja.

Secara fisiologis, pijat oksitosin terbukti berperan dalam merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berfungsi dalam refleksi pengeluaran ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Yunarsi (2018) menunjukkan bahwa ibu menyusui yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami peningkatan kelancaran ASI dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan pijat oksitosin. Hal ini disebabkan oleh stimulasi saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, sehingga memperkuat refleksi *let-down* (Wardhani et al, 2021).

Selain meningkatkan pengeluaran ASI, pijat oksitosin juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu menyusui. Dalam kegiatan ini, ibu menyusui melaporkan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan pijat oksitosin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Widiyanti, Lestari, dan Handayani (2019) yang menyatakan bahwa pijat oksitosin dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu menyusui secara signifikan. Kondisi psikologis yang lebih stabil berperan penting dalam keberhasilan menyusui, karena stres dan kecemasan diketahui dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin (Purnamasari et al, 2020).

Hasil pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan ibu menyusui dalam melakukan pijat oksitosin secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dan Pratiwi (2020) yang menyatakan bahwa pelatihan pijat oksitosin melalui demonstrasi dan praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan ibu dan keluarga dalam mendukung kelancaran ASI. Keterlibatan aktif ibu dan keluarga menjadi faktor penting dalam keberlanjutan penerapan pijat oksitosin di rumah. Metode pembelajaran partisipatif memungkinkan ibu menyusui tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga menguasai keterampilan secara praktis, sehingga lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Rini et al, 2023).

Beberapa ibu menyusui dalam kegiatan ini melaporkan bahwa bayi menjadi lebih tenang dan tampak puas setelah menyusu. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Astutik (2017) yang menyatakan bahwa kelancaran ASI berhubungan dengan kepuasan bayi saat menyusu dan dapat mendukung keberhasilan ASI eksklusif hingga enam bulan. Dengan demikian, pijat oksitosin dapat menjadi salah satu intervensi sederhana yang mendukung praktik menyusui optimal. Selain itu juga bahwa kepercayaan diri ibu merupakan faktor penting dalam keberlanjutan pemberian ASI eksklusif. Edukasi yang tepat dapat mengubah persepsi negatif ibu terhadap produksi ASI dan mencegah pemberian susu formula secara dini (Kustriyani et al, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengoptimalkan pijat oksitosin dalam mendukung keberhasilan ASI eksklusif pada ibu menyusui telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Edukasi kesehatan yang disertai dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu menyusui mengenai konsep ASI eksklusif, peran hormon oksitosin, serta teknik pijat oksitosin yang benar.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan ibu menyusui setelah intervensi diberikan. Sebagian besar ibu menyusui mampu mempraktikkan pijat oksitosin secara mandiri dengan teknik yang tepat. Selain itu, ibu menyusui melaporkan adanya peningkatan rasa nyaman, relaksasi, dan persepsi kelancaran ASI setelah penerapan pijat oksitosin, yang merupakan faktor penting dalam keberhasilan proses menyusui.

Temuan ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan di tingkat komunitas untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif. Melalui pendekatan pemberdayaan masyarakat, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kepercayaan diri ibu menyusui dalam menjalani proses menyusui secara optimal.

Secara keseluruhan, optimalisasi pijat oksitosin melalui kegiatan pengabdian masyarakat berkontribusi positif dalam mendukung upaya peningkatan cakupan ASI eksklusif. Kegiatan serupa perlu dikembangkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan keluarga agar manfaat pijat oksitosin dapat dirasakan secara luas oleh masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi ASI Eksklusif dan Pijat Oksitosin



Gambar 2. Demonstrasi Pijat Oksitosin

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi dan demonstrasi pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan persepsi kelancaran ASI. Optimalisasi pijat oksitosin dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung keberhasilan ASI eksklusif di Posyandu Flamboyan II Kelurahan Cisalak Kecamatan Cimanggis Kota Depok. Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah pijat oksitosin dapat diintegrasikan dalam pendampingan ibu menyusui di fasilitas kesehatan primer dan kegiatan posyandu, dengan melibatkan tenaga kesehatan serta keluarga, khususnya suami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti D, Gustanti A, Februanti S. (2023). Implementasi Pijat Oksitosin dan Hypnobreastfeeding Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Post Partum Di Ruang Delima RSUD Ciamis. *Journal Of Baja Health Science*.3(01):1-10.
- Astutik, R. Y. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Trans Info Media.
- Cahyani GIA, Rejeki S. (2023). Aplikasi pemberian Pijat Oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.3:406-414.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kustriyani M, Prasetyorini H, Arifianto A, Aini DN, Mariyati M, Wulandari P. (2022). Peningkatan Kemampuan Kader melalui Pelatihan Pijat Oksitosin dan Teknik Marmet untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Peduli Masyarakat*.2022;4(4):571-576. doi:10.37287/jpm.v4i4.1300
- Lia Dwi Prafitri, Zuhana, N., & Ersila, W. (2021). Kelas Laktasi untuk Sukseskan ASI Eksklusif melalui NYUPIT (Penyuluhan dan Pijat Oksitosin). *Abdi Geomedisains*, 2(1), 35-43.
- Litasari R, Mahwati Y, Rasyad AS. (2020). Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran dan produksi ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*.5(2):61-70. doi:10.52221/jurkes.v5i2.37.
- Nurahmawati D. (2021). Analisis faktor breast care pada ibu post partum terhadap produksi ASI di Rumah Sakit Angkatan Darat Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Medika*.5(1):61-70.
- Nurainun E, Susilowati E. (2021). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas : Literature Review. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*.7(1):20. doi:10.30602/jkk.v7i1.611.
- Purnamasari, Kurniati Devi, and Yudita Ingga Hindiarti. (2020). Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum." *Jurnal Kesehatan Perintis* 7.2: 1-8.
- Rahayu, S., & Yunarsih. (2018). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 85–92.
- Rini .K, Evi .R, Jenny. A. S (2023). Perbandingan Nyeri Persalinan Pada Ibu Yang Mendapatkan Pijat Oksitosin Dengan Pijat Endorphin. *Jurnal Menara Medika*. Vol.6 No 1 September 2023.
- Sari, D. P., & Pratiwi, R. (2020). Efektivitas pelatihan pijat oksitosin terhadap keterampilan ibu menyusui. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 45–52.

- Wardhani, R. K., Dinastiti, V. B., & Fauziah, N. (2021). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Asi Eksklusif. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 149–154. <https://www.jceh.org/index.php/JCEH/article/view/129>.
- Widiyanti, N., Lestari, P., & Handayani, S. (2019). Pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan dan produksi ASI ibu menyusui. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 4(1), 33–40.
- World Health Organization. (2019). *Infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Breastfeeding*. Geneva: World Health Organization.