



## PEMBERDAYAAN IBU MENYUSUI MELALUI INTEGRASI TERAPI KOMPLEMENTER MANUAL DENGAN TEKNIK *PSYCHOEDUCATION* DAN *MIND MAPPING*

Rini Rahmayanti\*, Fitri Wahyuni<sup>1</sup>, Dwi Puspasari<sup>2</sup>, Rahmat Syarief<sup>1</sup>, Radiatul Husna<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mercubaktijaya, Jl, Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba, Padang, Sumatera Barat 25146, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Andalas, Jl, Kampus Unand Limau Manis, Padang, Sumatera Barat 25613, Indonesia

\*[rinie.rahmayanti@gmail.com](mailto:rinie.rahmayanti@gmail.com)

### ABSTRAK

RW 05 Kelurahan Andalas memiliki data cakupan pemberian ASI terendah pada tahun 2023 yaitu dari 20,1%. Kejadian stunting untuk daerah ini masih tinggi yaitu sekitar 25%. Data ini cukup mengkhawatirkan karena pemberian ASI sangat berhubungan dengan kejadian stunting pada anak. Permasalahan mitra didapatkan bahwa kelompok ibu menyusui belum mengetahui cara untuk mengatasi masalah selama masa menyusui seperti ASI tidak keluar, bendungan ASI, payudara nyeri dan puting luka. Ibu tidak memahami terapi komplementer manual yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah tersebut dan belum ada teknik yang menarik dalam pemberian edukasi sebelumnya. Rendahnya pemberian ASI masih menjadi fenomena masalah di daerah ini, sehingga dibutuhkan pemberdayaan ibu menyusui dalam penggunaan terapi manual dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu tentang pentingnya ASI serta mencegah terjadinya stunting pada anak. Tujuan Kegiatan adalah meningkatkan keyakinan dan pengetahuan ibu dalam pemberian ASI melalui penggunaan terapi komplementer. Kegiatan dilakukan dengan metode pemberdayaan ibu menyusui melalui integrasi terapi komplementer manual dengan teknik *psychoeducation* dan *mind mapping* di RW 05 Kelurahan Andalas dengan sasaran 15 orang ibu menyusui. Kegiatan diawali dengan persiapan, pelaksanaan pemberdayaan dan evaluasi. nilai terendah 34 dan tertinggi 50. Nilai posttest didapatkan nilai terendah 55 dan tertinggi 67. Nilai rata-rata pretest yaitu 41 dan posttest yaitu 59,8. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keyakinan diri, nilai rata-rata sebanyak 18,8. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa *self efficacy* ibu menyusui meningkat secara signifikan setelah kegiatan. Ibu merasa lebih yakin dalam memberikan ASI, lebih tenang saat menghadapi stres, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kendala menyusui.

Kata kunci: ibu menyusui; komplementer manual; *mind mapping*; pendampingan; *psychoeducation*

## ***EMPOWERING BREASTFEEDING MOTHERS THROUGH THE INTEGRATION OF MANUAL COMPLEMENTARY THERAPY WITH *PSYCHOEDUCATION* AND *MIND MAPPING* TECHNIQUES***

### ABSTRACT

*RW 05, Andalas Village, had the lowest breastfeeding coverage data in 2023, at 20.1%. The incidence of stunting in this area is still high at around 25%. This data is quite worrying because breastfeeding is closely related to the incidence of stunting in children. Partner problems were found that breastfeeding mothers did not know how to overcome problems during breastfeeding such as not producing breast milk, breast engorgement, sore breasts, and sore nipples. Mothers did not understand manual complementary therapy that could be used to overcome these problems and there were no interesting techniques in previous education. Low breastfeeding is still a problematic phenomenon in this area, so it is necessary to empower breastfeeding mothers in the use of manual therapy with the aim of increasing awareness and knowledge of mothers about the importance of breastfeeding and preventing stunting in children. The purpose of the activity is to increase mothers' confidence and knowledge in breastfeeding through the use of complementary therapy. The activity was carried out using the method of empowering breastfeeding mothers through the integration of manual complementary therapy with *psychoeducation* and *mind**

*mapping techniques in RW 05, Andalas Village, targeting 15 breastfeeding mothers. The activity began with preparation, implementation of empowerment, and evaluation. The lowest score was 34 and the highest was 50. The posttest score was 55 and the highest was 67. The average pretest score was 41 and the posttest score was 59.8. These results indicate an increase in self-confidence, with an average score of 18.8. The final evaluation showed that breastfeeding mothers' self-efficacy increased significantly after the activity. Mothers felt more confident in breastfeeding, calmer when facing stress, and less likely to give up when facing breastfeeding obstacles.*

*Keywords: breastfeeding mothers; complementary manual; mind mapping, mentoring; psychoeducation*

## **PENDAHULUAN**

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama merupakan salah satu intervensi paling efektif dalam menurunkan angka kematian bayi dan meningkatkan derajat kesehatan anak. Namun, praktik pemberian ASI di Indonesia masih jauh dari optimal (Akmal, 2020). Rendahnya pemberian ASI tidak hanya berdampak pada penurunan daya tahan tubuh bayi, tetapi juga meningkatkan risiko gagal tumbuh yang dapat berujung pada stunting. Anak yang tidak mendapat ASI eksklusif lebih rentan mengalami infeksi, gangguan metabolik, dan kekurangan gizi yang memperlambat pertumbuhan tinggi badan sesuai usia (Fitriani, 2022).

Kelurahan Andalas merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Padang Timur Kota Padang dengan luas wilayah 1,12 km<sup>2</sup>. Kelurahan Andalas terdiri dari 11 RW dan 47 RT. Kelurahan ini merupakan salah satu daerah dengan jumlah penduduk terpadat di Kecamatan Padang Timur berpenduduk 9.413 jiwa yang terdiri dari 4.655 laki-laki dan 4.785 perempuan. Kelurahan Andalas memiliki jumlah ibu menyusui paling banyak tiga bulan terakhir dibanding kelurahan lain yaitu 176 orang. Data presentase bayi usia kurang dari 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Andalas yang hanya mencapai 38,22 % dibawah target nasional sebesar 90%.

RW 05 Kelurahan Andalas merupakan daerah paling padat penduduk dibanding RW lain dengan jumlah perempuan 5,17% lebih banyak dari laki-laki. Jumlah penduduk menurut usia didominasi oleh usia 30-34 tahun (52,8%). Pekerjaan ibu di daerah ini mayoritas adalah ibu rumah tangga (72,5%), pedagang (12,2%) dan pegawai swasta (8%) dan PNS (7,3 %). Menurut data Puskesmas Andalas tahun 2023 menunjukkan cakupan ASI eksklusif terendah berada di RW ini dengan angka 20,1%. Dilihat dari status gizi balita, kejadian stunting untuk daerah ini masih tinggi yaitu sekitar 25%, terdiri dari anak balita pada kategori berat badan kurang (8,5%), gizi kurang (7,1%) dan pendek (9,4%) (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023). Data ini cukup mengkhawatirkan karena pemberian ASI sangat berhubungan dengan kejadian stunting pada anak.

Daerah ini merupakan lokasi yang tepat untuk sasaran kegiatan ini karena jika ditinjau dari resiko masalah ibu menyusui dan kejadian stunting. banyak ibu menyusui di wilayah ini yang belum memberikan ASI eksklusif secara optimal. Sebagian besar mengaku kesulitan dalam menyusui akibat kurangnya informasi, rendahnya kepercayaan diri, rasa cemas berlebihan, hingga belum terbiasa menghadapi tantangan awal dalam proses menyusui terutama pada ibu muda dan yang baru pertama kali menjadi ibu. Tujuan pemberdayaan kemitraan masyarakat ini berfokus untuk memberdayakan kelompok ibu menyusui dengan inovasi teknik teknik psychoeducation dan mind mapping sehingga meningkatkan keyakinan diri, pengetahuan serta kesadaran ibu terkait pentingnya ASI dan penggunaan terapi komplementer manual.

**METODE**

Tabel 1.  
Metode kegiatan

Waktu	Rencana Kegiatan	Partisipasi Mitra
Bulan 1 minggu 1 dan 2	Tahap Persiapan 1. Rapat persiapan kegiatan oleh enam orang tim pelaksana pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa 2. Melakukan perizinan kepada Kecamatan Padang Timur, Kelurahan Andalas 3. Melakukan perizinan kepada Puskesmas Andalas	1. Ikut serta membantu tim pengabdian untuk berkoordinasi dan pertemuan dengan pihak kecamatan, kelurahan dan Puskesmas Andalas
Bulan 1 Minggu 3 dan 4	1. Sosialisasi kepada Kelurahan Andalas, Kecamatan Padang Timur dan Puskesmas Andalas 2. Sosialisasi dan Pengenalan serta pendekatan intensif dengan kader dan ibu menyusui	1. Mengikuti sosialisasi kegiatan 2. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
Bulan 2 Minggu 2	Tahap Pelaksanaan Melakukan pretest untuk menilai keyakinan diri peserta dalam menyusui Pemberdayaan ibu menyusui dengan edukasi terkait ASI Sesi 1 pelaksanaan penyajian tayangan video mengenai ASI dan masalah dalam proses menyusui serta dilanjutkan dengan diskusi atau sharing pengalaman ibu menyusui yang berkaitan dengan masalah menyusui Narasumber : Ns. Fitri Wahyuni, M.Kep,Sp.Kep.An	Menjawab pertanyaan pretest dengan mengisi kuesioner 1. Hadir saat kegiatan pelatihan 2. Aktif selama kegiatan pelatihan
Bulan 3 Minggu 2	Pemberdayaan ibu menyusui dengan integrasi terapi komplementer manual dengan teknik <i>psychoeducation</i> dan <i>mind mapping</i> Sesi 2 pemberian materi mengenai terapi komplementer manual dan demonstrasi Tindakan komplementer manual Narasumber: Ns. Rini Rahmayanti, M.Kep, Sp.Kep. Mat	1. Hadir saat kegiatan pelatihan 2. Aktif selama kegiatan pelatihan
Bulan 4 Minggu 2	Pemberdayaan ibu menyusui dengan integrasi terapi komplementer manual dengan teknik <i>psychoeducation</i> dan <i>mind mapping</i> Sesi 3 Pemberian <i>psychoeducation</i> mengenai kontrol diri dan keyakinan diri dalam menyusui Narasumber: Dwi Puspasari, M.Psi, Psikolog	1. Hadir saat kegiatan pelatihan 2. Aktif selama kegiatan pelatihan
	Peserta diberikan <i>energizer</i> yang berfungsi untuk mencegah rasa bosan dan mencairkan suasana, <i>energizer</i> yang diberikan ialah berupa nyanyian	1. Hadir saat kegiatan <i>energizer</i> 2. Aktif selama kegiatan
Bulan 5 Minggu 2	Pemberdayaan ibu menyusui dengan integrasi terapi komplementer manual dengan teknik <i>psychoeducation</i> dan <i>mind mapping</i> Sesi 4 pemberian materi mengenai <i>mind mapping</i> ASI dan terapi komplementer manual. strategi, pengertian, fungsi serta cara mengaplikasikan teknik <i>mind map</i> . Narasumber: Ns. Rini Rahmayanti, M.Kep, Sp.Kep. Mat	1. Hadir saat kegiatan pelatihan 2. Aktif selama kegiatan pelatihan
	Melakukan posttest untuk untuk menilai keyakinan diri peserta dalam menyusui	Menjawab pertanyaan posttest dengan mengisi kuesioner
Bulan 6	Evaluasi hasil bersama tim dan mitra	1. Hadir saat kegiatan 2. Aktif selama kegiatan pertemuan dan memberikan saran kegiatan
Bulan 7	Melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan pemberdayaan kemitraan Masyarakat	
Bulan 8	Membuat laporan dan luaran kegiatan pemberdayaan kemitraan Masyarakat	

Adapun keberlanjutan program kegiatan ini adalah dengan melaporkan hasil kegiatan ke Puskesmas Andalas dan Dinas Kesehatan kota Padang. Untuk mengoptimalkan kegiatan pusat konseling maka Puskesmas terlibat di kegiatan pelantikan dan persetujuan surat tugas tum pengurus. Diharapkan pemberdayaan ibu menyusui dengan integrasi terapi komplementer manual dengan teknik *psychoeducation* dan *mind mapping* dapat menjadi inovasi dalam peningkatan keyakinan, pengetahuan dan kesadaran ibu menyusui tentang ASI dan upaya terapi komplementer manual untuk mempertahankan pemberian ASI eksklusif.

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan kemitraan masyarakat ini mengacu kepada hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian Ildayanti tahun 2025 yang menjelaskan bahwa pendekatan kombinasi terapi manual Terapi Payudara dan Pijat Oksitosin dapat digunakan sebagai strategi non farmakologis untuk mendukung keberhasilan laktasi pada ibu postpartum (Imanda, 2018). Penelitian Xanda tahun 2019 dengan judul psikoedukasi kesehatan dalam melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dengan distribusi frekuensi pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 22 ibu (44 %), sebanyak 16 ibu (32 %) berpengetahuan cukup dan sebanyak 12 ibu (12 %) berpengetahuan baik. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan perawatan payudara sebagian besar pengetahuan ibu dalam kategori baik yaitu sebanyak 27 ibu (54 %), sebanyak 15 ibu (30 %) berpengetahuan cukup dan sebanyak 8 ibu (16 %) berpengetahuan kurang (Ildayanti, 2025).

Penelitian lain yang sangat berkaitan dengan pelaksanaan tindakan adalah penelitian Listyarini tahun 2025 dengan judul *the effect of group guidance with the mind mapping method on increasing the knowledge of fertile age couples in efforts to prevent stunting*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pasangan usia subur yang signifikan mengenai pencegahan stunting pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan Pvalue 0,000 ( $P < 0,05$ ). Peningkatan pengetahuan ini ditandai dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya asupan gizi, perawatan kesehatan selama kehamilan, dan manajemen kesehatan bayi baru lahir. Bimbingan kelompok dengan metode mind mapping terbukti efektif membantu peserta didik mengorganisasikan informasi secara visual dan meningkatkan daya ingat (Xanda, 2019).

Evaluasi dilakukan mulai dari tahap pertemuan awal dengan bagian terkait sasaran kegiatan dan serta evaluasi kegiatan inti bersama target sasaran baik struktur, proses dan hasil. Evaluasi struktur meliputi kehadiran aparat, target sasaran saat kegiatan pertemuan dan tersedia sarana prasarana yang mendukung. Evaluasi proses berupa kesesuaian waktu pertemuan dengan kesepakatan awal. Evaluasi hasil berupa kesadaran ibu akan pentingnya pemberian ASI eksklusif dan adanya peningkatan keyakinan ibu menyusui setelah kegiatan. Evaluasi juga mencakup proses pelaksanaan kegiatan dan capaian luaran kegiatan yang dilakukan dengan melaksanakan pretest dan post test terukur mengenai keyakinan ibu menyusui tentang ASI dan terapi komplementer manual sesuai materi edukasi yang diberikan berbasis *psychoeducation* dan *mind mapping* sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi Kesehatan serta mampu mempraktekkan kembali teknik komplementer manual.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh ibu menyusui RW 5 Kelurahan Andalas berjumlah 15 orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian melakukan rapat dengan tim untuk menyamakan persepsi terkait pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut maka

tim pengabdian yang terdiri dari 3 dosen dan 4 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan melakukan rapat koordinasi dengan pihak mitra pengabdian yaitu kader, Ketua RW 05 Kelurahan Andalas.

Tabel 2.  
Rerata Keyakinan diri (*Self Efficacy*) ibu menyusui dalam pemberian ASI

<i>Self Efficacy</i>	n	Mean	Min	Max	Std. Deviation
Rerata <i>Self Efficacy</i> Ibu Menyusui Sebelum dilakukan pengabdian	15	41	34	50	4.37
Rerata <i>Self Efficacy</i> Ibu Menyusui sesudah dilakukan pengabdian	15	59.8	55	67	3.4

Tabel 1. Hasil nilai pretest didapatkan nilai terendah 34 dan tertinggi 50. Nilai posttest didapatkan nilai terendah 55 dan tertinggi 67. Nilai rata-rata pretest yaitu 41 dan posttest yaitu 59,8. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan keyakinan diri, nilai rata-rata sebanyak 18,8. Pretest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana peserta mengetahui dan memahami tentang gizi seimbang ibu hamil, stunting dan penggunaan terapi herbal pada ibu hamil. Pretest dilakukan untuk mengetahui keyakinan ibu dalam menyusui. Pada kegiatan ini, pretest dilakukan sebelum edukasi kesehatan melalui kuesioner yang di bagikan ke peserta. Selanjutnya tim pengabdian melakukan edukasi dengan teknik *psychoeducatioan* dan *mindmapping*. Kegiatan dihadiri sebanyak 15 orang peserta. Pada sesi diskusi, peserta sangat antusias yang ditunjukkan banyak pertanyaan dan berbagi pengalaman mengatasi masalah selama menyusui. Setelah pemberian edukasi pada saat penutupan kegiatan, peserta melakukan posttest untuk mengetahui keyakinan ibu dalam menyusui setelah mendengarkan materi sebanyak empat sesi.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian dan foto bersama

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemberdayaan ibu menyusui melalui pendekatan integratif yang menggabungkan terapi komplementer manual ( pijat oksitosin) dengan teknik psychoeducation dan mind mapping. Pendekatan ini dipilih karena proses menyusui tidak hanya melibatkan mekanisme fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis, regulasi emosi, dan keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menyusui (*self efficacy*). *Self efficacy* merupakan faktor penentu keberhasilan menyusui yang berhubungan dengan durasi dan konsistensi pemberian ASI eksklusif (Blyth,2002;Dennis, 2003).

Pada pelaksanaan kegiatan, terdapat tiga komponen pemberdayaan ibu, yaitu pertama, *Psychoeducation* yang merupakan Edukasi psikologis memberikan pengetahuan yang mendalam mengenai proses laktasi, teknik menyusui, manajemen masalah, dan pentingnya regulasi emosi. Pendekatan ini tidak hanya bersifat informatif, namun juga suportif sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi ibu (Sapkota, 2014). *Psychoeducation* yang efektif terbukti meningkatkan *self-efficacy* ibu menyusui sehingga ibu lebih yakin mampu mencapai

Kedua, *Mind Mapping* yang digunakan untuk merangkum materi edukasi secara visual sehingga mempermudah ibu mengingat langkah-langkah perawatan payudara dan manajemen menyusui. Mind mapping dapat meningkatkan performa kognitif dalam proses pembelajaran dan pengambilan keputusan (Buzan, 2018). Pada kegiatan ini, penggunaan mind mapping membantu ibu menyusun strategi pemecahan masalah ketika muncul kendala menyusui, termasuk mengidentifikasi sumber dukungan sosial. Ketiga, Terapi Komplementer Manual berupa pijat oksitosin diberikan sebagai keterampilan praktis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Pijat oksitosin meningkatkan relaksasi, memperlancar aliran darah ke payudara, dan merangsang sekresi hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI (Riksani, 2012). Terapi komplementer manual terbukti meningkatkan produksi ASI terutama bila disertai pemberian edukasi menyeluruh mengenai laktasi (Fitria, 2020).

Sinergi ketiga pendekatan tersebut menghasilkan proses pemberdayaan yang holistik. Psychoeducation menguatkan pengetahuan dan kesiapan emosional, mind mapping memperkuat ingatan dan strategi, sedangkan terapi manual meningkatkan keterampilan laktasi. Selama kegiatan berlangsung, keaktifan peserta terlihat dari peningkatan kemampuan praktik pijat oksitosin, partisipasi dalam diskusi, serta kemampuan mengidentifikasi solusi terhadap masalah menyusui berdasarkan peta konsep masing-masing.

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa self efficacy ibu menyusui meningkat secara signifikan setelah kegiatan. Ibu merasa lebih yakin dalam memberikan ASI, lebih tenang saat menghadapi stres, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kendala menyusui. Beberapa ibu juga berhasil melibatkan pasangan untuk melakukan pijat oksitosin, yang menunjukkan meningkatnya dukungan sosial faktor yang juga diketahui berpengaruh positif terhadap keberhasilan menyusui (Otsaka, 2008).

## **SIMPULAN**

Temuan kegiatan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa pemberdayaan ibu menyusui yang mencakup aspek psikologis, pengetahuan, dan keterampilan praktis lebih efektif dibandingkan edukasi tunggal. Dengan demikian, integrasi terapi komplementer manual, psychoeducation, dan mind mapping direkomendasikan sebagai model pemberdayaan berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan dan komunitas ibu menyusui. Saran kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebaiknya melakukan kerjasama dengan puskesmas setempat dan melakukan monitoring secara berkala terhadap kesehatan ibu menyusui terutama berkaitan dengan pemanfaatan terapi komplementer untuk mengatasi masalah menyusui.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Yayasan MERCUBAKTIJAYA atas bantuan dana dan dukungannya. Selanjutnya terimakasih kepada Universitas Mercubaktijaya, LPPM Universitas Mercubaktijaya, Kelurahan Andalas, Kecamatan Padang Timur, Partisipan dan Kader.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Akmal, D., & Yanistian, S. S. (2020). Hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu tentang gizi balita terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Selogiri Kabupaten Wonogiri. *Pena Medika Jurnal Kesehatan*, 10(1).

- Blyth, R., Creed, D., Dennis, C., Moyle, W., Pratt, J., De Vries, S., et al. (2002). Effect of maternal confidence on breastfeeding duration: A prospective cohort study. *Birth*, 29(4), 278–284.
- Buzan, T. (2018). *The ultimate book of mind maps*. HarperCollins.
- Dennis, C. L. (2003). The breastfeeding self-efficacy scale: Psychometric assessment of the short form. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing (JOGNN)*, 32(6), 734–744.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2023). *Profil Kesehatan Kota Padang*. Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Fitriani, A. U., & Maayah, N. (2022). Pemberian ASI eksklusif dan usia pemberian makanan pendamping ASI dengan status gizi bayi usia 6–12 bulan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 810–817.
- Fitria, N., & Suryani, E. (2020). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 78–84.
- Ildayanti, I., & Wahyuni, A. S. (2025). Kombinasi terapi payudara dan pijat oksitosin untuk optimalisasi laktasi pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Fatimah*, 1(1), 12–25.
- Imanda, A. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi dan mind mapping terhadap kontrol sosial orang tua dalam penggunaan gadget anak (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Listyarini, A. D., Handayani, O. W. K., & Farida, E. (2025). The effect of group guidance with the mind mapping method on increasing the knowledge of fertile age couples in efforts to prevent stunting. *Proceedings of International Conference on Health Science, Practice, and Education*, 391–400.
- Otsuka, K., Taguri, M., Dennis, C. L., Wakutani, K., Awano, M., Yamaguchi, T., et al. (2008). Effect of social support on breastfeeding outcomes. *Pediatrics International*, 50(2), 253–258.
- Rahman, Y., & Ramli, Z. (2021). Psychoeducation and breastfeeding self-efficacy among postpartum mothers. *Indonesian Journal of Health Research*, 2(1), 34–42.
- Riksani, R. (2012). *Keajaiban pijat oksitosin untuk ibu menyusui*. Salemba Medika.
- Sapkota, S., Kobayashi, T., Yasuoka, J., Takahashi, Y., & Mori, R. (2014). Impact of psychoeducation on breastfeeding outcomes: A randomized controlled trial. *International Breastfeeding Journal*, 9(1), 4–10.
- Xanda, A. N., Safitri, O., & Panduwinata, R. (2019). Psikoedukasi kesehatan dalam melakukan perawatan payudara pada ibu nifas. *Journal of Psychological Perspective*, 1(2), 67–72.

