

# PIJAT OKSITOSIN DAN PERAWATAN PAYUDARA TERHADAP KELANCARAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS

Hotmaria Julia Dolok Saribu<sup>1</sup>, Wasis Pujiati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang Provinsi Kepulauan Riau  
Email : hotmaria\_joelya@yahoo.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pada masa nifas ibu terjadi pengeluaran ASI, merupakan suatu proses perlepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusui nantinya, hal ini dikarenakan payudara merupakan organ esensial penghasil ASI pada bayi. Faktor kelancaran ASI selain diberikannya perawatan payudara yang berkembang salah satunya dalam memicu pengeluaran hormon oksitosin yaitu melalui pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu masa nifas dan menyusui.

**Tujuan:** Mengetahui efektifitas pijat oksitosin dengan perawatan payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest* yaitu rancangan tanpa kelompok pembandingan (kontrol) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*Pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas di RB Kasih Murni Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang yang berjumlah 36 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Non Random* dengan cara *Consecutive Sampling*. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Test*.

**Hasil :** Uji *Wilcoxon* pada perawatan payudara menunjukkan bahwa *p value* <  $\alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ), sedangkan pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas memiliki nilai *p value* 0,000.

**Kesimpulan :** Pijat Oksitosin lebih efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI.

*Kata Kunci : Perawatan Payudara, Pijat Oksitosin, Masa Nifas, ASI*

## PENDAHULUAN

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut *invulusi*. Pada masa nifas terdapat tiga tahapan yaitu puerperium, masa puerperium intermedial, masa remote puerperium (Martalia, 2012). Perubahan fisiologis yang khas pada masa nifas ini yaitu pada vagina karena pada vagina berfungsi sebagai saluran tempat keluarnya sekret yang berasal dari cavum uteri selama masa nifas yang disebut lochea. Karakteristik lochea dalam masa

nifas terbagi atas empat, yaitu lochea rubra/kruenta, lochea sanguinolenta, lochea serosa, lochea alba (Maritalia, 2012).

Data ibu post partum normal yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kota Tanjungpinang pada Tahun 2014 berjumlah 5.733 dengan persentasi 90,44 % dan Tahun 2015 dari Januari sampai Juni berjumlah 2.754 dengan persentasi 41,3 %. Data ibu post partum normal di Rumkital Dr. Midiyato S pada Tahun 2014 pada bulan Januari berjumlah 59 Jiwa. Data ibu post partum normal di RSUD Tanjungpinang tahun 2014 berjumlah 362 jiwa. Data ibu post partum normal di RSUD Provinsi Kepri Tanjungpinang berjumlah 267 jiwa.

## HJD Saribu | Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas

Pada masa nifas ibu terjadi pengeluaran ASI merupakan suatu proses pelepasan hormon oksitosin untuk mengalirkan air susu yang sudah diproduksi melalui saluran dalam payudara. Menurut Utami (2005), ASI eksklusif dikatakan sebagai pemberian ASI secara eksklusif saja, tanpa tambahan cairan seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya, bubur susu, biscuit, bubur nasi dan tim. Manfaat pemberian ASI adalah untuk melindungi bayi dari infeksi karena mengandung antibody, makanan dengan gizi yang komplit dan sempurna bagi bayi, bayi tidak mudah terkena diare, kolik, alergi dan eksim, murah dan ekonomis, sebagai KB alamiah bagi ibunya, mempercepat involusi uterus, menumbuhkan rasa kasih sayang antara ibu dan anak, mencegah kanker payudara.

Persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 54,3%, sedikit meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2012 yang sebesar 48,6%. Menyusu sejak dini mempunyai dampak yang positif baik bagi ibu maupun bayinya, bagi bayi kehangatan saat menyusu dapat menurunkan risiko kematian karena hipothermi (keedinginan). Selain itu, menjadikan bayi lebih kebal dari bakteri lain di lingkungan karena memperoleh kolostrum yang penting untuk kelangsungan hidupnya. Sedangkan bagi ibu, manfaat menyusu dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas karena proses menyusu akan merangsang kontraksi

uterus sehingga mengurangi perdarahan pasca melahirkan.

Perhatian terhadap upaya penurunan angka kematian neonatal (0-28 hari) menjadi penting karena kematian neonatal memberi kontribusi terhadap 56% kematian bayi. Hasil Riskesdas 2013 menyatakan bahwa persentase proses mulai mendapat ASI kurang dari satu jam, IMD (insiasi menyusu dini) pada anak umur 0-23 bulan di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 34,5%. Persentase proses mulai mendapat ASI antara 1-6 jam sebesar 35,2%, persentase proses mulai mendapat ASI antara 7-23 jam sebesar 3,7%, sedangkan persentase proses mulai mendapat ASI antara 24-47 jam sebesar 13,0% dan persentase proses mulai mendapat ASI lebih dari 47 jam sebesar 13,7%.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Kota Tanjungpinang, pada tahun 2013 jumlah ibu hamil 64.389 jiwa. Dengan jumlah kunjungan pertama ibu hamil (K1) 62.138 jiwa (96,5%). Kunjungan ke empat ibu hamil (K4) 58.743 jiwa (91,23%). Pada tahun 2012 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif berjumlah 42,51 % dan terjadi peningkatan pada tahun 2013 menjadi 48,81%.

Perawat seharusnya tidak hanya bisa berperan memberikan pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif, tetapi mereka juga dituntut memberdayakan ibu dalam usaha yang bersifat preventif. Perawatan payudara merupakan salah satu bagian penting yang harus diperhatikan sebagai persiapan untuk menyusu nantinya, hal ini dikarenakan payudara

merupakan organ esensial penghasil ASI pada bayi.

Riksani (2012) mengatakan demi keberlangsungan proses menyusui, payudara harus dirawat dengan baik dan tepat agar terhindar dari gangguan serta penyakit yang mungkin akan menimpa ibu selama proses menyusui. Selain akan membuat payudara indah kembali, perawatan yang benar dan dilakukan secara teratur akan memudahkan bayi saat menyusui, merangsang produksi ASI, dan mencegah payudara terluka selama proses menyusui. Perawatan payudara selama kehamilan adalah suatu bagian yang harus diperhatikan dan dilakukan sebagai persiapan para wanita/ ibu hamil untuk menyusui nantinya. Karena dengan melakukan perawatan payudara saat hamil maka ASI akan keluar dengan lancar (Fagus, 2012).

Faktor perawatan payudara yang berkembang salah satunya dalam memicu pengeluaran hormon oksitosin melalui pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu masa nifas dan menyusui. Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang. Pijatan ini dilakukan untuk merangsang refleks oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks (F.B Monika, 2014).

Menurut Depkes RI (2007) Selain memberikan kenyamanan pada ibu dan

merangsang refleks oksitosin, pijat oksitosin juga memiliki manfaat lain, yaitu mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), mengurangi sumbatan ASI (*plugged/ milk duct*), dan membantu mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit.

## **METODE**

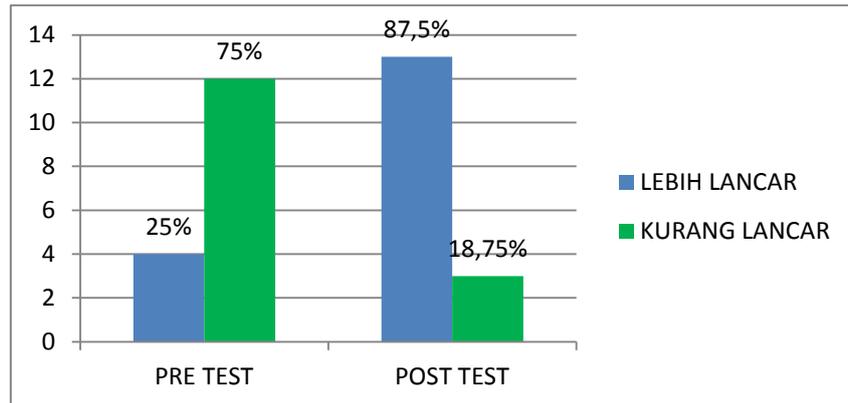
Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest* yaitu rancangan tanpa kelompok pembanding (kontrol) tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*Pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2010). Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas di RB Kasih Murni Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang yang berjumlah 36 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Non Random* dengan cara *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel 32 orang.

## **HASIL**

Pada bagian ini akan disajikan hasil dari penelitian tentang “Analisis mengetahui keefektifitasan Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas”.

### **1. Analisis Univariat**

a. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Perawatan Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Perawatan Payudara di RB Kasih Murni



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Perawatan Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Perawatan Payudara

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar pengeluaran ASI responden kurang lancar yaitu sebanyak 12 responden (75%). Sesudah diberikan perawatan payudara diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kelancaran pengeluaran ASI yang lebih lancar berjumlah sebanyak 14 responden (87,5%).

b. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Pijat Oksitosin Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin di RB Kasih Murni

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Pijat Oksitosin

Pengeluaran ASI	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak Lancar	16	100	4	25,0
Lancar	0	0	12	75,0
Jumlah	16	100	16	100

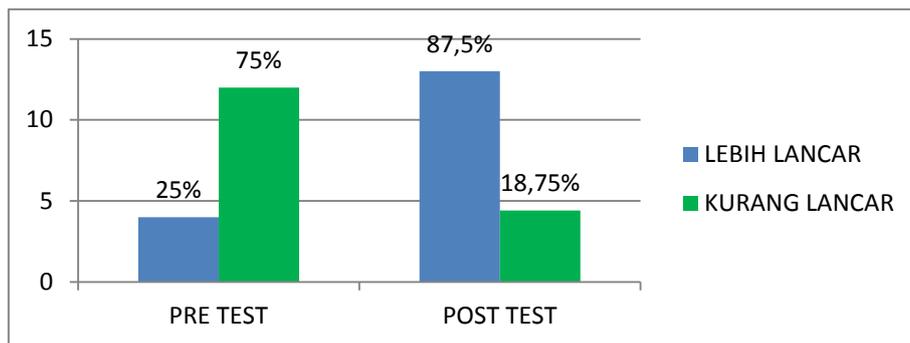
Pada tabel 1 didapatkan hasil pada kelompok perlakuan pijat oksitosin pre test semua pengeluaran ASI tidak lancar 16 responden (100%), post test mayoritas responden pengeluaran ASI lancar sebanyak 12 responden (75,0%).

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pijat oksitosin dan perawatan payudara (variabel

independen) terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas (variabel dependen). Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.

a. Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di RB Kasih Murni



Gambar 2. Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas

Gambar 2 menunjukkan bahwa ada peningkatan kelancaran pengeluaran ASI setelah diberi perawatan payudara. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa  $p\ value < \alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ), sehingga disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pemberian perawatan payudara terhadap kelancaran

pengeluaran ASI pada ibu nifas (Ho ditolak).

b. Analisis Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas di RB Kasih Murni

Tabel 2. Analisis Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas Pre Test dan Post Test Kelompok Pijat Oksitosin

	<i>p value</i>
Pre Test kelompok Pijat Oksitosin	0,000
Post Test Kelompok Pijat Oksitosin	

Tabel 2 didapatkan hasil adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan  $p\ value$  0,000. Jumlah pengeluaran ASI yang dikeluarkan oleh ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin saat *pre test* adalah 42,31 mL dan *post test* meningkat menjadi 50,81 mL.

Karena terdapat perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test* maka pijat oksitosin lebih efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI dengan *Uji Wilcoxon* diperoleh  $p\ Value$   $0,000 < 0,05$  ( $value < \alpha$  0,05 ).

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 01 Desember 2014 sampai 08 April 2014. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 32 orang ibu nifas. Yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan Pijat Oksitosin dan kelompok perlakuan Perawatan Payudara.

### 1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 62,5% ibu nifas di RB Kasih Murni memiliki usia antara 17-25 tahun. Hal ini

menunjukkan bahwa ibu nifas di RB Kasih Murni berada pada usia reproduksi yang baik untuk hamil. Eni (2011), menyatakan kemampuan untuk hamil yang tinggi terjadi pada rentang usia wanita 20 tahun. Rendahnya kemampuan untuk hamil pada usia lanjut berhubungan penurunan aktifitas hubungan seksual.

Penurunan tersebut juga dimulai pada usia di atas 30 tahun, faktor kualitas sel telur, kapasitas serviks, kondisi hormonal menjadi faktor yang dapat menurunkan kemampuan untuk hamil pada wanita. Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmawati, Nuraini & Resti Agustina Setyaningrum (2009), menyatakan bahwa dari 32 responden paling banyak pada kelompok umur 20-35 tahun (83,3%), yaitu berada dalam kurun waktu reproduksi sehat (80%).

**b. Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan**

Data penelitian dari status pekerjaan diketahui 59,375% responden berstatus tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Vika & Sulastri (2012) yang menyatakan bahwa dari 32 responden didapati sebagian besar responden sebagai ibu rumah tangga. Pada masa sekarang bekerja merupakan kebutuhan setiap individu. Melalui bekerja, keluarga mampu memenuhi kebutuhan keluarga seperti kebutuhan pangan, sandang, papan maupun kebutuhan sosial. Oleh karena itu responden dengan status bekerja dapat menggunakan penghasilannya Sebagai modal untuk membeli buku mengenai perawatan payudara untuk meningkatkan

pengetahuannya tentang manfaat perawatan payudara.

Namun dikarenakan sulitnya peluang kerja di masa kini, sehingga sebagian besar responden lebih memilih mengurus hal rumah tangga dibandingkan bekerja di luar rumah.

**c. Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Berdasarkan tingkat pendidikan responden didapati sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebesar 46,875%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Vika & Sulastri (2012) yang menyatakan bahwa dari 32 responden didapati sebagian besar berpendidikan SMA. Tingkat pendidikan SMA sudah dapat diasumsikan dapat menerima informasi penting termasuk informasi kesehatan payudara selama kehamilan.

Tingkat pendidikan SMA di RB Kasih Murni sudah dianggap tinggi, walaupun pada saat ini sudah banyak ditemukan penduduk dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi. Responden dengan tingkat pendidikan SMA sudah dapat menerima informasi dari pihak yang dianggap berpengaruh dalam hal kesehatan seperti petugas kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat diberikan oleh petugas kesehatan pada saat ibu melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan sehingga melalui pendidikan kesehatan yang diterima oleh ibu dapat meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan terutama dalam hal perawatan payudara untuk kelancaran pengeluaran ASI.

2. Kelancaran Pengeluaran ASI Sebelum dan Sesudah diberikan Perawatan Payudara Pada Responden Ibu Nifas di RB Kasih Murni.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di bab ini, sebelum dilakukan perawatan payudara terdapat 12 responden (75%) pada kelompok ini yang memiliki kelancaran pengeluaran ASI yang kurang lancar berdasarkan hasil pengukuran dengan menggunakan *self report* dengan total pertanyaan berjumlah 20 soal.

ASI adalah susu yang diproduksi seorang ibu untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum bisa mencerna makanan padat (Nirwana, 2014). Setelah persalinan selesai, setiap ibu harus segera bersiap menjalani tugas lain, yaitu menyusui bayi yang baru saja dilahirkan, meskipun merasa sangat letih, susuilah bayi sesegera mungkin. Pada persalinan normal, ibu dapat langsung melakukan inisiasi menyusui dini segera setelah bayi lahir. Namun pada persalinan melalui operasi Caesar, inisiasi menyusui dini dapat dilakukan satu jam setelah menjalani operasi (Riksani, 2011).

Sesudah diberikan perawatan payudara seperti yang dapat dilihat di atas, 14 orang responden dalam kelompok perlakuan perawatan payudara mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI dari kurang lancar menjadi lebih lancar (87,5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dengan baik. Hal ini berkelanjutan juga dengan hasil dari penelitian sebelumnya

yang dilakukan oleh Fagus (2012) yang membuktikan bahwa ada peningkatan pengeluaran ASI setelah diberikan perawatan payudara.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Astari & Djuminah (2008) dengan judul penelitian hubungan perawatan payudara masa antenatal dengan kecepatan sekresi ASI post partum primipara.

3. Distribusi Frekuensi Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Kelompok Pijat Oksitosin Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Oksitosin di RB Kasih Murni

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil  $p \text{ value} < 0,05$ . Dengan didaptkannya hasil adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas di RB Kasih Murni. Jumlah pengeluaran ASI yang dikeluarkan oleh ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin rata-rata saat *pre test* dan *post test* menjadi meningkat. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengeluaran ASI pada kelompok Pijat Oksitosin pada saat *pre test* didapatkan semua tidak lancar 16 responden dan *post test* yang lancar sebanyak 12 responden.

Hasil Analisa Bivariat yang dilakukan antara kelompok perlakuan Pijat Oksitosin dan kelompok perlakuan Perawatan Payudara menunjukkan bahwa ada efektifitas yang bermakna antara Perawatan Payudara dengan nilai  $P \text{ value} < \alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ) dan Pijat Oksitosin dengan nilai dengan  $p \text{ value} 0,000$  terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di RB Kasih Murni.

## HJD Saribu | Pijat Oksitosin Dan Perawatan Payudara Terhadap Kelancaran Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas

Dapat dilihat Perbedaan Analisa Nilai *Pre Test* dan *Post Test* pada masing-masing kelompok Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara. Dapat disimpulkan maka Pijat Oksitosin lebih efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI dengan *Uji Wilcoxon* diperoleh  $p$  Value  $0,000 < 0,05$  ( $p$  value  $< \alpha$   $0,05$  ). Hal ini dikarenakan pijat oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang kedua sisi belakang. Pijatan ini dilakukan untuk merangsang hormon oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks (F.B Monika, 2014).

Pijat oksitosin yang dilakukan akan memberikan kenyamanan pada ibu sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Secara fisiologis hal tersebut meningkatkan hormon oksitosin yang dikirimkan ke otak sehingga hormon oksitosin dikeluarkan dan mengalir ke dalam darah, kemudian masuk ke payudara ibu menyebabkan otot-otot disekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir di saluran ASI (milk ducts).

### KESIMPULAN

Sebagian besar ibu nifas di RB Kasih Murni berusia 17-25 tahun dengan status tidak bekerja serta mempunyai tingkat pendidikan SMA. Sebagian besar ibu nifas di RB Kasih Murni memiliki kelancaran pengeluaran ASI yang kurang lancar sebelum diberikan pijat oksitosin dan perawatan payudara. Sesudah diberikan perawatan payudara, 14 orang responden dalam kelompok perlakuan perawatan payudara mengalami peningkatan kelancaran pengeluaran ASI dari kurang lancar menjadi lebih lancar (87,5%).

Perawatan payudara dapat meningkatkan kelancaran pengeluaran ASI dengan baik. Setelah dilakukan pijat oksitosin rata-rata saat *pre test* dan *post test* menjadi meningkat. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengeluaran ASI pada kelompok Pijat Oksitosin pada saat *pre test* didapatkan semua tidak lancar 16 responden dan *post test* yang lancar sebanyak 12 responden.

Ada efektifitas yang bermakna antara Perawatan Payudara dengan nilai  $P$  value  $< \alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ) dan Pijat Oksitosin dengan nilai dengan  $p$  value  $0,000$  terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas di RB Kasih Murni.

Pijat Oksitosin lebih efektif terhadap kelancaran pengeluaran ASI dengan *Uji Wilcoxon* diperoleh  $p$  Value  $0,000 < 0,05$  ( $p$  value  $< \alpha$   $0,05$ ). Hal ini dikarenakan Pijat Oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang kedua sisi belakang. Pijatan ini dilakukan untuk merangsang hormon oksitosin atau refleks pengeluaran ASI. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks (F.B Monika, 2014).

### SARAN

Karena telah terbukti terdapat efektifitas Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI maka diharapkan kepada ibu nifas maupun pembaca dapat menggunakan Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara sebagai terapi pilihan dalam kelancaran pengeluaran ASI.

Selain sasarannya kepada individu diharapkan petugas kesehatan dapat mengembangkan memberikan pendidikan kesehatan mengenai Pijat Oksitosin dan

Perawatan Payudara pada saat ibu melakukan kunjungan pemeriksaan antenatal.

Diharapkan bagi peneliti lain agar terus mengembangkan penelitian tentang Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara terhadap kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan membandingkan efektivitas Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara dengan intervensi lain yang bisa mempengaruhi kelancaran pengeluaran ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astari, Asti Melani & Djuminah. 2008. *Hubungan Perawatan Payudara Masa Antenatal dengan Kecepatan Sekresi ASI Post Partum Primipara*. Artikel ilmiah.
- Bobak et al. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC
- Cadwell, Karin & Cindy Turner-Maffei. 2011. *Manajemen Laktasi : Buku Saku*. Jakarta : EGC
- Dahlan, M. Sopiudin. (2009). *Statistik Kedokteran dan Kesehatan*, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Depkes. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Depkes
- Dharma, Kelana Kusuma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- DINKES Kota Tanjungpinang. 2012-2013. Data tidak dipublikasikan
- DINKES Provinsi Kepulauan Riau. 2012-2013. Data tidak dipublikasikan
- Dokter Anakku. 2013. *Ayah ASI*.www.Dokteranakku.net.Diakses : 29 Februari 2015
- Erviyanti, Dina. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Breast Care Terhadap Perilaku Pencegahan Bendungan ASI pada Ibu Nifas di RB Kasih Murni Tanjungpinang Tahun 2014*. Skripsi tidak diterbitkan. Tanjungpinang, STIKES Hang Tuah
- Fagus, Delva. 2012. *Hubungan Perawatan Payudara dengan Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Kasih Murni Tanjungpinang Tahun 2012*. Skripsi tidak diterbitkan. Tanjungpinang, STIKES Hang Tuah
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kusmiran, Eni. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta : Salemba Medika
- Murkoff, Heidi et al .2006. *Kehamilan : Apa yang Anda Hadapi Bulan per Bulan*. Jakarta : Arcan
- Nirwana, Ade Benih. 2014. *ASI dan Susu Formula (Kandungan dan Manfaat ASI dan Susu Formula*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoatmodjo, Prof.Dr.Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Prof.Dr.Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Rahmawati, Nuraini & Resti Agustina Setyaningrum.2009. *Stimulasi Refleks Oksitosin Terhadap Kejadian Bendungan ASI pada Post Partum Primipara di Bidan Praktek Swasta Benis Jayanto Ngentak Kujon, Ceper, Kabupaten Klaten*. Artikel Ilmiah
- Riksani, Ria. 2012. *Keajaiban ASI ( Air Susu Ibu)*. Jakarta : Dunia Sehat
- Rohmah, Nikmatur. 2009. *Pendidikan Prenatal : Upaya Promosi Kesehatan bagi Ibu Hamil*. Jakarta : Gramata Publishing
- Sari, Eka Puspita & Kurnia Dwi Rimandini. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Post Natal Care)*
- Wulandari, Vika & Sulastri. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Primigravida dengan Perilaku Perawatan Payudara pada Saat Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdowo Klaten*. Artikel Ilmiah.