

Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Menyusui

Ana Rofika^a

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Pati, Indonesia

Email korespondensi: anna@stikesbup.ac.id

Abstract

Introduction: The World Health Organization (WHO) and the United Nations Children's Fund (UNICEF) recommend providing optimal nutrition for newborns through a global strategy of exclusive breastfeeding for six months. Not all post-partum mothers immediately produce breast milk because breast milk production is a very complex interaction between mechanical stimulation, nerves and various hormones that influence the release of oxytocin. The decrease in breast milk production in the first days after giving birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones oxytocin and prolactin which play a very important role in the smooth flow of breast milk, causing breast milk not to come out immediately after giving birth.

Method: This study aims to determine whether there is an effect of endorphin massage on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers in Sinomwidodo village. This type of research uses a pre-experimental method, with the design used being a one-group pretest-posttest design. This study consisted of 1 treatment group, namely the endorphin massage group. The population in this study were 20 postpartum mothers in Sinomwidodo Village. As for the sampling technique, purposive sampling is used. The sample in this study was 20 respondents.

Results: It can be concluded based on the results of the hypothesis test showing the sig value (-2 tailed) = 0.02 < 0.05 that endorphin massage has a significant effect on the smooth flow of breast milk in breastfeeding mothers.

Recommendation: It is hoped that the results of this research will provide input for the midwife profession in an effort to improve additional services during the postpartum period and as a treatment to overcome the problem of smooth breastfeeding during the postpartum period.

Keywords: Breastfeeding mothers, endorphin massage, smooth breastfeeding.

Abstrak

Pendahuluan: World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI eksklusif selama enam bulan. Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga menyebabkan ASI tidak segera keluar setelah melahirkan.

Metode: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pijat endorphin terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di desa sinomwidodo. Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental*, dengan desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdiri dari 1 kelompok perlakuan yaitu kelompok pijat endorphin. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 ibu nifas di Desa Sinomwidodo. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden.

Ana Rofika, Pengaruh Pijat Edorphine Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

326

Hasil: Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig = 0,001 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh yang signifikan endorfin massage terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

Saran: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi profesi bidan dalam upaya meningkatkan pelayanan tambahan pada masa nifas serta sebagai treatment untuk mengatasi masalah kelancaran ASI pada masa nifas.

Kata Kunci: Ibu menyusui, Pijat endorfin, Kelancaran ASI.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan balita merupakan salah satu indikator utama kesehatan suatu bangsa, yang tercermin dari tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Indonesia memiliki angka kematian bayi tertinggi di Asia Tenggara. Penyebab utama kematian bayi diantaranya yaitu diare, malnutrisi dan infeksi. Morbiditas dan mortalitas bayi ini dapat dicegah dan diatasi dengan pemberian ASI eksklusif yang merupakan suatu proses alami yang dapat berdampak positif bagi bayi dan ibu, karena tanpa ASI eksklusif bayi lebih rentan terhadap berbagai penyakit yang meningkatkan morbiditas dan mortalitas (Unicef, 2023); (Muslimah et al., 2020).

Pemberian ASI Eksklusif dapat menekan AKB dan mengurangi 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian bayi di dunia melalui pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan sejak jam pertama kelahirannya tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) membuat deklarasi yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan dan memberi dukungan pada pemberian ASI. WHO dan UNICEF merekomendasikan pemberian nutrisi yang optimal bagi bayi baru lahir melalui strategi global pemberian ASI

eksklusif selama enam bulan (Widayanti, 2014).

Air Susu Ibu atau lebih dikenal dengan ASI merupakan asupan utama bagi bayi baru lahir hingga bayi berusia 6 bulan. ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk dikonsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat (WHO, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, ASI merupakan makanan alami pertama untuk bayi, mengandung semua energi dan nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam bulan pertama kehidupan. Pemberian ASI itu sendiri merupakan salah satu pondasi kesehatan, perkembangan dan terutama untuk kelangsungan hidup anak, serta menghindari anak dari penyakit seperti diare, pneumonia dan gizi buruk yang merupakan penyebab umum kematian anak di bawah 5 tahun (WHO, 2023).

Pemberian ASI dapat menekan AKB dan mengurangi 30.000 kematian bayi di Indonesia dan 10 juta kematian bayi di dunia melalui pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan sejak jam pertama kelahirannya tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan kepada bayi. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) membuat deklarasi yang bertujuan untuk melindungi, mempromosikan dan memberi dukungan pada pemberian ASI dan

menyerukan pemerintah dan para mitranya di Indonesia untuk mendukung semua ibu agar dapat menyusui sejak dini, secara eksklusif dan berkesinambungan di tengah menurunnya angka pemberian ASI selama pandemic Covid-19 (Unicef, 2023).

Program *Sustainable Development Goals* (SDG's) yang dimulai tahun 2016 hingga 2030 yaitu pada target SDG's di bidang kesehatan tertuang pada tujuan (*goals*) ke-3 salah satunya yaitu mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, hingga 12 per 1.000 Kelahiran Hidup dan Angka Kematian Balita 25 per 1.000 Kelahiran Hidup yaitu dengan upaya salah satunya dalam pemberian ASI (WHO, 2023). Faktor yang berperan dalam tingginya AKB salah satunya adalah rendahnya cakupan ASI Eksklusif yang menjadi salah satu penyebab terjadinya gizi buruk. Prevalensi gizi buruk di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebanyak 1.216 kasus dan pada tahun 2020 sebanyak 1421 kasus dan pada tahun 2021 sebanyak 1853 kasus (Dinkes Jateng, 2021).

Kementerian Kesehatan menargetkan untuk meningkatkan target pemberian ASI eksklusif hingga 80%. Di Indonesia kurang dari separuh bayi di bawah umur 6 bulan mendapatkan ASI eksklusif dan cakupan ASI eksklusif pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% dari 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat (WHO, 2023). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2021 sejumlah 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi yang berusia kurang dari 6 bulan mendapat ASI eksklusif di Indonesia. Jumlah tersebut menurun sebesar 12% dari angka di tahun 2019. Angka inisiasi

menyusui dini (IMD) juga menurun dari 58,2% pada tahun 2019 menjadi 48,6% pada tahun 2021.

Tidak semua ibu post partum langsung mengeluarkan ASI setelah proses persalinan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin (Anderson et al., 2019). Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan atau stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu postpartum. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistim duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli glandula mammae (Nurdiana, 2023) Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya diantaranya sedikitnya jumlah ASI yang diproduksi, kesehatan, makanan, pola istirahat, kecemasan, dan keterpaparan suus formula. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui dan cara merawat payudara untuk menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak serta merangsang otot-otot payudara diperlukan untuk memperbanyak ASI dengan mengaktivasi kelenjar-kelenjarnya (Bahiyatun, 2009); (Faizzah et al., 2022). Oleh karena itu, untuk menghindari agar

kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan intervensi untuk membantu memperlancar produksi ASI (Maryunani, 2015).

Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI secara nonfarmakologis dengan *endorphin massage* (Arsi et al., 2021). Metode pijat endorphan digunakan sebagai alternatif cara memberikan kenyamanan untuk rasa nyeri setelah proses persalinan. Endorphan dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Pijat endorphan dapat merangsang pengeluaran hormon endorphan dan dapat merangsang munculnya refleks prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume dan produksi ASI (Umami et al., 2023) Sehingga bila mana pemijatan ini diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga pada masa laktasi dapat meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormone oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati & Hanifah, 2019)), bahwa penerapan metode *massage endorphan* dan oksitosin akan mempengaruhi peningkatan produksi ASI setelah dilakukan *treatment massage*, ASI lebih cepat keluar daripada tidak dilakukan *treatment massage*.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Masning, Fibrila., & Fairus (2017), bahwa pengeluaran ASI yang dilakukan *endorphin massage* lebih cepat dibandingkan yang tidak dilakukan, yakni sebesar 94,12%, dengan rata – rata pengeluarannya 2 hari lebih cepat. Hasil uji *mann whitney* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 dimana $p\ value < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *endorphin*

massage terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di BPM wilayah kerja Puskesmas Punggur, Lampung Tengah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pijat endorphan terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui di desa sinomwidodo.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental*, dengan desain yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini terdiri dari 1 kelompok perlakuan yaitu kelompok pijat endorphan. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 ibu nifas di Desa Sinomwidodo. Adapun untuk teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi: Ibu nifas yang menyusui bayinya usia 0-6 bulan; Ibu nifas yang bersedia menyusui bayinya secara *on demand* atau sesuai kebutuhan bayi; Ibu nifas yang tidak mengalami gangguan psikologi pada masa nifas; Ibu nifas yang bayinya normal tanpa ada masalah kesehatan (prematuur, BBLR, ikterik); Ibu nifas yang tidak melakukan pantang makan; Ibu nifas yang tidak mengalami permasalahan sosial seperti masalah keluarga; Ibu nifas yang bersedia berpartisipasi dari awal sampai akhir penelitian dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi: Subyek tidak mengikuti > 2 kali berturut-turut pijat

oksitosin maupun pijat endorfin; Subyek sedang mengkonsumsi obat-obatan yang bisa mempengaruhi kelancaran ASI.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden. Sebelum kelompok diberikan intervensi akan dilakukan *pretest* yaitu pengukuran kelancaran ASI sebelum diberikan endorfin massage dan setelah perlakuan selesai akan dilakukan *posttest* yaitu pengukuran kelancaran ASI setelah diberikan endorfin massage. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP untuk pijat endorfin. Total penilaian dari treatment adalah 12 kali. Untuk kelancaran ASI menggunakan kuesioner yang berisi 10 pernyataan dan jumlah score maksimal 10 point. Uji analisis data menggunakan uji mann-whitney.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
1.	Umur		
-	21-14	9	45
-	25-29	11	55
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 20 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 25-29 tahun sebanyak 20 orang (55%).

Tabel 2. Tingkat Kelancaran ASI sebelum diberikan Endorfin Massage

No	Variabel	f	%
1.	Endorphine		
-	Lancar	1	5
-	Cukup	4	20
-	Kurang	15	75
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 15 orang.

Tabel 3. Tingkat Kelancaran ASI sesudah diberikan Endorphin Massage

No	Variabel	f	%
1.	Endorphine		
-	Lancar	15	75
-	Cukup	5	25
-	Kurang	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami pengeluaran ASI lancar sebanyak 15 orang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Normalitas Data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.844	20	0.004
posttest	0.748	20	0.000

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa data penelitian berdistribusi tidak normal karena sig. <0.005.

Tabel 5. Pengaruh Endorphin Massage terhadap Kelancaran ASI

Kelancaran ASI	F	%	Asymp. Sig.
Lancar	15	75	0,001
Cukup	5	25	
Kurang	0	0	
Total	20	100	

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menggunakan uji mann-whitney menunjukkan nilai sig = 0,001 sehingga 0,001 <0,05 berarti ada pengaruh yang signifikan endorfin massage terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Menurut Umur Ibu Menyusui bayi

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa dari 20 orang diperoleh sebagian besar responden berumur 25-29 tahun sebanyak 20 orang (55%). Usia 25-29 tahun merupakan masa produksi yang sehat, dimana keadaan fisik dan mental ibu sedang dalam kondisi paling bagus dan siap untuk menyusui bayinya, perkembangan organ reproduksi juga sudah sempurna termasuk perkembangan payudara yang sudah menunjukkan kematangan dan siap memberikan ASI eksklusif. Ibu menyusui yang masih berumur <35 tahun akan lebih banyak memproduksi ASI dibandingkan dengan usia 35 tahun ke atas dikarenakan produksi ASI yang menurun seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian ini didukung oleh teori dari Budiarti (2010), menyatakan bahwa semakin tua usia ibu menyusui akan berpengaruh terhadap produksi ASI.

2. Tingkat kelancaran ASI pada ibu menyusui sebelum dilakukan Endorphin Massage

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang ibu nifas sebelum dilakukan endorphin massage sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang kurang lancar sebanyak 15 orang. Kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin menyebabkan penurunan produksi dan pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan yang berpengaruh terhadap kelancaran dan produksi ASI. Tidak semua ibu post partum langsung

mengeluarkan ASI setelah proses persalinan karena pengeluaran ASI merupakan suatu interaksi yang sangat kompleks antara rangsangan mekanik, saraf dan bermacam-macam hormon yang berpengaruh terhadap pengeluaran oksitosin. Penurunan produksi ASI pada hari – hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan atau stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang sangat berperan dalam kelancaran ASI, sehingga perlu adanya upaya untuk memproduksi ASI bagi sebagian ibu postpartum. Pengeluaran hormon oksitosin selain dipengaruhi oleh isapan bayi juga dipengaruhi oleh reseptor yang terletak pada sistim duktus, bila duktus melebar atau menjadi lunak maka secara reflektoris dikeluarkan oksitosin oleh hipofisis yang berperan untuk memeras air susu dari alveoli glandula mammae (Nurdiana, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI bagi ibu menyusui untuk memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya diantaranya sedikitnya jumlah ASI yang diproduksi, kesehatan, makanan, pola istirahat, kecemasan, dan keterpaparan suus formula. Selain itu kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui dan cara merawat payudara untuk menghasilkan produksi ASI yang lebih banyak serta merangsang otot-otot payudara diperlukan untuk memperbanyak ASI dengan mengaktifasi kelenjar-kelenjarnya (Bahiyatun, 2009); (Faizzah et al., 2022)

3. Tingkat kelancaran ASI pada ibu nifas setelah dilakukan Endorphin Massage

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 20 ibu nifas setelah dilakukan endorphin massage sebagian besar mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 15 orang. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI secara nonfarmakologis dengan *endorphin massage*. Metode pijat endorphin digunakan sebagai alternatif cara memberikan kenyamanan untuk rasa nyeri setelah proses persalinan. Endorphin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Pijat endorphin dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin dan dapat merangsang munculnya refleksi prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume dan produksi ASI (Ningsih et al., 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alza & Nurhidayat (2020), menunjukkan bahwa Ibu yang memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage sebanyak 20 subjek (58,8%) dan produksi ASI yang kurang lancar sebanyak 14 subjek (41,2%). Terdapat pengaruh endorphin massage dengan produksi ASI pada ibu post partum didapatkan nilai Z sebesar -3.178 dengan nilai p 0,001 <0,05. Ibu post partum memiliki produksi ASI lancar setelah dilakukan endorphin massage lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphin massage serta terdapat pengaruh endorphine message terhadap produksi ASI.

4. Pengaruh Endorphin Massgae Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig = 0,001 < 0,05 berarti ada pengaruh yang signifikan endorphin massage terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui. Endorphin massage mempengaruhi kelancaran ASI karena merupakan salah satu intervensi atau penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyaman dan membantu pasien relaksasi, relaksasi ini akan merangsang jumlah kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah menurun, sehingga akan terjadi penegangan otot ketika kelelahan. Pijat endorphin juga salah satu cara penatalaksanaan untuk meningkatkan pengeluaran ASI dan mengurangi nyeri. Keadaan psikologis yang tenang akan memicu keluarnya hormon endorphin sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI. Endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Secara teori, pijat endorphin massage dapat mempengaruhi peningkatan produksi ASI, sesuai dengan penelitian ini hasilnya menunjukkan ada pengaruh endorphin massage terhadap kelancaran ASI, dari nilai mean terdapat selisih kelancaran ASI sebelum intervensi dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan endorphin massgae efektif untuk peningkatan produksi ASI.

Sehingga bila mana pemijatan ini diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga pada masa laktasi dapat meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormone oksitosin yang dapat meningkatkan let down reflex.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Magfirah & Idwar (2021), bahwa Terdapat pengaruh metode *Endorphin Massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum. Selain tenaga kesehatan endorphin massage bisa juga diberikan oleh suami. Peran suami nyatanya tidak hanya membuat proses pemberian ASI menjadi lebih lancar tetapi juga bisa membantu mengurangi kecemasan pada ibu nifas (Maharani et al., 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa endorphin massage dapat membantu proses pengeluaran ASI. Dengan dilakukannya sentuhan ringan yang dapat membuat bulu – bulu halus pada permukaan kulit berdiri ini dapat memicu adanya pengeluaran hormon endorphin dan oksitosin yang berperan sebagai pengeluaran ASI, selain itu ibu dapat merasakan kenyamanan dan rileks, karena hormon endorphin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan endorphin massage terhadap kelancaran ASI pada ibu menyusui berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig = 0,001 < 0,05.

Saran

Diharapkan ada penelitian lanjutan membandingkan dua metode massage terhadap pengeluaran ASI pada ibu Postpartum dan kepada petugas kesehatan memberikan secara rutin *Endorphin Massage* untuk meningkatkan produksi ASI selama periode postpartum, serta menjadi masukan bagi profesi bidan dalam upaya meningkatkan pelayanan tambahan pada masa nifas serta sebagai treatment untuk mengatasi masalah kelancaran ASI pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

Alza, N., & Nurhidayat. (2020). The Influence of Endorphin Massage on Breastfeeding Production in Post Partum Mothers at Somba Opu District Health Center of Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>

Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S., & Lee, N. (2019). Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: a systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(8), 1668–1694. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003932>

Arsi, R., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Endorphin, Oxytocin, And Suggestive Massage Stimulation (SPEOS) Methods In Increasing Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 140.

<https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.140-148>

Bahiyatun. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Buku Kedokteran EGC.

Budiarti. (2010). *Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesare melalui pemberian paket "SUKSES ASI."* Rapha Publising.

Faizzah, H., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2022). Gambaran Faktor yang Mempengaruhi Ibu Tidak Memberikan ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cakru, Kencong. *Pustaka Kesehatan*, 10(1), 32. <https://doi.org/10.19184/pk.v10i1.10527>

Hidayati, T., & Hanifah, I. (2019). PENERAPAN METODE MESSAGE ENDORPHIN DAN OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI BAYI 0-6 BULAN DI DESA GADING KABUPATEN PROBOLINGGO. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 30–38. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.772>

Magfirah, M., & Idwar. (2021). PENGARUH ENDORPHIN MESSAGE TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 548–554. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>

Maharani, K., Widyastuti, T., & Qomariyah, Q. (2022). Pengaruh Dukungan Suami Terkait Pijat Endorphan Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2). <https://doi.org/10.48092/jik.v7i2.130>

Maryunani, A. (2015). *IMD, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. CV. Trans Info Media.

Masning, Fibrila, Firda., & Fairus, Martini. (2017). Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, Vol. 10, No. 2, Page 35-40.

Muslimah, A., Laili, F., & Saidah, H. (2020). Pengaruh Pemberian Kombinasi Perawatan Payudara dan Pijat Oksitodin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 87–94.

Ningsih, D. A., Masyayih, W. A., Indriani, T., Susiana, S., Kholifah, U. N., & Romlah, S. (2023). Pengaruh Vidio Pijat Endorphan Terhadap Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(1), 59–68. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i1.2248>

Nurdiana, A. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer dan Evidence Based pada Masa Nifas dan Menyusui*. Echa Institute.

Umami, N., Farahdiba, I., Argaheni, N. B., Alvionita, V., Sari, P. I. A., Anggraini, Y., Petricka, G., Wulandari, U. R., & Zuhrotunida. (2023). *Pelayanan Holistik dalam Praktik Kebidanan*. PT Global Eksekutif Teknologi.

Unicef. (2023). *Pekan Menyusui Sedunia*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/pekan-menyusui-sedunia-unicef-dan-who-serukan-dukungan-yang-lebih-besar-terhadap>

Widayanti, W. 2014. Eefektivitas Metode "SPEOS" (Stimulasi Pijat Endorphan,



Oksitosen dan Sugestif) Terhadap
Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.
*Diponegoro Universitas Institusional
Repository.*

WHO. (2023). *World Breastfeeding Week*.
[https://www.who.int/indonesia/news/event
s/world-breastfeeding-week/2023](https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/2023)