

PENGARUH PIJAT STIMULASI OKSITOSIN TERHADAP LET DOWN REFLEK PADA IBU POST PARTUM DI RUMAH BERSALIN MARDI RAHAYU KALIBANTENG SEMARANG

Priharyanti Wulandari¹⁾, Arifianto²⁾, Putri Ana Fajrin³⁾,

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang
Jl. Subali Raya No. 12 Krapyak Semarang, Telp 024-7612988-7612944
email : wulancerank@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Keluarnya air susu yang mengalir melalui saluran kecil payudara dan air susu keluar menetes disebut dengan *refleks let down*. *Refleks let down* sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Refleks ini dapat distimulasi dengan meningkatkan rasa nyaman dan merangsang pengeluaran hormon oksitosin dengan cara melakukan pijat stimulasi oksitosin. Pemijatan ini dilakukan di titik area punggung segaris dengan payudara. **Metode Penelitian** : Jenis penelitian ini adalah *quasi eskperiment* dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan data dengan cara memberikan kuesioner sebelum di lakukan pemijatan dan setelah dilakukan pemijatan. **Hasil penelitian** : Menunjukkan sebelum dilakukan pijat stimulasi oksitosin sebagian besar memiliki LDR kurang aktif sebanyak 20 orang (66,7%) dan LDR aktif sebanyak 10 orang (33,3%). Setelah dilakukan pijat stimulasi oksitosin sebagian besar memiliki LDR aktif meningkat sebanyak 19 orang (63,3 %) dan LDR kurang aktif sebanyak 11 orang (36,7%). Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil p value = 0,00 (<0,005) yang berarti bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh pijat stimulasi oksitosin terhadap LDR pada ibu post partum di RB Mardi Rahayu Kalibanteng Semarang. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan rumah bersalin yang menyediakan layanan persalinan diharapkan melakukan pijat stimulasi oksitosin terhadap ibu post partum mulai hari pertama persalinan agar refleks let down menjadi lebih aktif sehingga produksi ASI meningkat.

Kata Kunci : Pijat stimulasi oksitosin, *refleks let down*.

ABSTRACT

Background: The exit of the milk that flows through a small duct breast milk and water drips out is called let down reflex. Let down reflex is strongly influenced by maternal psychological like to think of the baby, smell, see and listen to the sound of a baby. This reflex can be stimulated by increasing the sense of comfort and stimulate the hormone oxytocin in a way to massage the stimulation of oxytocin. This massage is done in line with the point of the back area of the breast. **Method**: This research is a quasi eskperiment by using a pretest-posttest one group design. The sample in this study were all women giving birth by 30 respondents. Techniques of data retrieval by providing a questionnaire before doing massage and after the massage. **Result**: Shows the massage stimulation before oxytocin most have less active LDR many as 20 people (66.7%) and active LDR many as 10 people (33.3%). After the massage stimulation of oxytocin most have active LDR increased by 19 people (63.3%) and LDR less active as many as 11 people (36.7%). Paired T Test results showed the p value = 0.00 (<0.005), which means that the hypothesis is accepted that there is influence of oxytocin on LDR massage stimulation on post partum mothers in RB Mardi Rahayu Kalibanteng Semarang. Based on the results of the study are expected maternity hospitals providing maternity services are expected to massage the stimulation of oxytocin on postpartum mother started the first day of delivery so let down reflex become more active so that the increased milk production.

Keyword: Oxytocin stimulation massage, *Let down reflex*.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Riskeddas tahun 2014 angka cakupan ASI sebesar 42%, angka ini jelas menunjukkan masih di bawah target

WHO dengan angka cakupan wajib sebesar 50%. Terdapat beberapa penyebab rendahnya pemberian ASI yaitu banyaknya ibu yang bekerja, rendahnya pengetahuan

tentang menyusui, belum semua Rumah Sakit menerapkan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui (LMKD), belum semua bayi lahir mendapatkan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga lainnya mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan, faktor sosial budaya, kondisi yang kurang memadai bagi para ibu yang bekerja dan gencarnya pemasaran susu formula (Dinkes Prov. Jateng, 2012).

Berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah, pihak swasta dan institusi pendidikan dalam meningkatkan peran ibu memberika ASI bagi bayi mereka. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan dengan pendidikan kesehatan, meningkatkan praktek pemberian ASI dan melakukan tindakan untuk mengatasi dan meningkatkan permasalahan pengeluaran ASI.

Hasil penelitian Sulistiyani (2013) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah faktor psikologis ibu dimana saat ibu merasa nyaman dan rileks maka pengeluaran hormone oksitosin dapat berlangsung dengan baik. Oksitosin ini juga disebut sebagai “hormon cinta” karena membantu ibu mencintai bayinya dan tenang. Oksitosin juga memiliki efek psikologis yang penting dan telah terbukti mempengaruhi perilaku keibuan pada hewan coba. Sementara pada manusia, oksitosin akan menginduksi ketenangan dan mengurangi stress (Lawrence, 2011).

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh perawatan payudara sebelum masa menyusui dan saat masa menyusui (Ariani, 2010). Perawatan payudara yang baik maka terjadi stimulasi pengeluaran hormon oksitosin khususnya perawatan pada masa menyusui. Saat terjadi stimulasi hormon oksitosin, sel-sel alveolar di kelenjar payudara akan berkontraksi sehingga menyebabkan keluarnya air susu yang mengalir melalui saluran kecil payudara dan air susu keluar menetes yang disebut dengan *refleks let down* (Roesli, 2005).

Refleks let down sangat dipengaruhi oleh psikologis ibu seperti memikirkan bayi, mencium, melihat bayi dan mendengarkan suara bayi. Sedangkan faktor yang menghambat adalah perasaan stress, gelisah, kurang percaya diri, takut, nyeri dan cemas (Lawrence, 2011). Tanda *refleks let down* baik adalah adanya tetesan air susu dari payudara sebelum bayi mulai memperoleh susu dari payudara ibunya dimana air susu menetes walaupun tidak dalam keadaan bayi menyusui. Agar *refleks let down* terjadi dengan baik maka perlu dilakukan stimulasi pengeluaran hormon oksitosin yaitu dengan merangsang titik di atas puting, titik tepat pada puting dan titik di bawah puting serta titik di punggung yang segaris dengan payudara. Salah satu cara merangsang stimulasi pengeluaran oksitosin adalah dengan melakukan pemijatan yang dapat juga meningkatkan rasa nyaman terhadap ibu (Ariani, 2010).

Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari beberapa bidan yang bekerja di RB Mardi Rahayu Kalibanteng Semarang tersebut menyatakan bahwa pasien yang datang bersalin setiap bulan rata-rata 16 pasien. Sebagian besar pasien yang datang bukanlah pasien tetap artinya mereka datang hanya saat melakukan persalinan saja dan untuk pemeriksaan kehamilan dilakukan di Puskesmas dan klinik lainnya. Kondisi yang terjadi adalah kebanyakan dari pasien postpartum mengalami permasalahan air susu yang sedikit keluar atau bahkan tidak keluar.

Hasil penelitian Faizatul Umma menunjukkan terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu pasca persalinan normal dimana pengeluaran ASI pada kelompok intervensi pijat oksitoksin lebih cepat daripada kelompok kontrol dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Hasil penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Resty Himma Muliani yang menunjukkan produksi ASI sebelum diberikan metode kombinasi metode *massase* depan (*breast care*) dan *massase* belakang (pijat oksitosin) rata-rata adalah 32,61 ml. Sedangkan produksi ASI sesudah perlakuan rata-rata adalah 40,83 ml dan hasil dari $p\text{ value} = 0,000$ dengan

kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan antara produksi ASI ibu menyusui 0-3 bulan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi metode *massase* depan (*breast care*) dan *massase* belakang (pijat oksitosin). Maka dapat disimpulkan dari dua penelitian sebelumnya pijat oksitosin memang dapat merangsang pengeluaran ASI pada ibu post partum tetapi pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh pijat stimulasi oksitosin terhadap *refleks let down*.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *refleks let down* sebelum dan sesudah dilakukan pijat stimulasi oksitosin pada ibu post partum dan menganalisis pengaruh pijat stimulasi oksitosin pada ibu post partum terhadap *refleks let down* di RB Mardi Rahayu Semarang.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest one group design* yaitu sebelum diberikan perlakuan terhadap objek penelitian, dilakukan pengamatan atau observasi terlebih dahulu terhadap kelompok tersebut. Setelah itu kelompok diberikan perlakuan, setelah waktu tertentu kelompok tersebut diukur / diobservasi kembali (Hermawanto, 2010). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang melakukan persalinan di RB Mardi Rahayu dengan jumlah sampel 30 responden yang memenuhi kriteri inklusi dan eksklusi. Alat pengumpul data berupa kuesioner berisi 7 pertanyaan dengan pilihan jawaban ya dan tidak.

Untuk menguji hipotesis digunakan uji Wilcoxon test dimana jika $p < 0,05$ hipotesis (H_a) diterima.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu Post Partum di RB Mardi Rahayu Kalibanteng bulan Juni – Juli tahun 2016

Tabel 1

| Umur | Jumlah | Presentase (%) |
|-------------|--------|----------------|
| 20-25 tahun | 5 | 16.7 |
| 26-30 tahun | 9 | 30.0 |
| 31-35 tahun | 8 | 26.7 |
| > 35 tahun | 8 | 26.7 |
| Total | 30 | 100.0 |

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jumlah Melahirkan Hidup (Paritas) di RB Mardi Rahayu Kalibantengbulan Juni – Juli tahun 2016

Tabel 2

| Jenis paritas | Jumlah | Presentase (%) |
|-----------------------|--------|----------------|
| Primi gravidarum | 6 | 20.0 |
| Multi gravidarum | 15 | 50.0 |
| Multi para gravidarum | 9 | 30.0 |
| Total | 30 | 100.0 |

3. Distribusi Frekuensi LDR sebelum dan setelah dilakukan Pijat Oksitosin di RB Mardi Rahayu Kalibanteng bulan Juni – Juli tahun 2016

Tabel 3

| LDR | Sebelum | | Setelah | |
|--------------|---------|-------|---------|-------|
| | F | % | f | % |
| Aktif | 10 | 33.3 | 19 | 63.3 |
| Kurang aktif | 20 | 66.7 | 11 | 36.7 |
| Jumlah | 30 | 100.0 | 30 | 100.0 |

4. Pengaruh Pijat Stimulasi Oksitosin pada Ibu Menyusui Terhadap Reflex Let Down di RB Mardi Rahayu Kalibanteng Bulan Juni – Juli tahun 2016

Tabel 4

| Variabel | N | Mean | p value |
|-----------------------|----|------|---------|
| LDR sebelum perlakuan | 30 | 3,53 | |
| LDR setelah perlakuan | 30 | 5,80 | 0,000 |

PEMBAHASAN

1. Umur

Umur atau usia merupakan masa hidup responden yang dihitung dari sejak lahir sampai ulang tahun terakhir. Usia adalah lamanya dalam tahun yang dihitung sejak di lahirkan (Hurlock, 2004). Wanita yang masuk dalam kategori usia aman melahirkan berusia 20-35 karena secara fisik dan mental sudah mampu untuk menerima dan menjalani proses kehamilan dan persalinan (Anggraini, 2010). Wanita yang berusia di atas 35 tahun disebut beresiko dalam kehamilan dan persalinan (Anggraini, 2010).

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden berumur 26-35 tahun dimana terdapat 9 responden, usia ini adalah usia yang baik bagi wanita untuk hamil dan melahirkan. Hal ini disebabkan karena secara fisik seluruh organ reproduksi dan hormon yang mendukung sistem reproduksi telah mengalami penurunan secara kuantitas dan kualitas (Ambarwati, 2010). Maka disarankan wanita yang hamil dan melahirkan baiknya adalah berumur 20-35 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Venny Vidayati (2015) dimana sebagian besar responden yaitu 78,1% adalah berumur 20-35 tahun

2. Paritas

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden adalah multi gravidarum sebanyak 15 orang (50%) dan responden primi gravidarum sebanyak 6 orang (20%).

Paritas 2-3 merupakan paritas yang paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal. Paritas lebih >3 menjadi paritas yang beresiko terjadinya kematian maternal. Selain itu paritas multi gravidarum (2-3 kelahiran) lebih banyak memiliki pengalaman dalam menjalani proses persalinan dan menyusui sehingga lebih siap dibandingkan dengan ibu primipara. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Venny Vidayati (2015) dimana sebagian besar

responden adalah ibu multipara (62,5%).

Paritas juga dikaitkan dengan proses pencarian informasi (Notoatmojo, 2012), dimana ibu primipara lebih sering melakukan pencarian informasi melalui orang lain dan media dikarenakan belum memiliki pengalaman nyata dalam menjalani proses kemahilan, persalinan dan menyusui.

3. Let Down Reflex (LDR)

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan pijat oksitosin terdapat LDR kurang aktif 1 sebanyak 20 orang (66,7%) dan mengalami penurunan menjadi 11 orang (36,7%) setelah dilakukan pemijatan. Dan sebaliknya sebelum pemijatan jumlah responden sebanyak 10 orang (33,3%) terapat LDR aktif meningkat menjadi 19 orang (63,3%) setelah dilakukan pijat oksitosin.

LDR disebut juga refleks pengaliran atau refleks oksitosin atau pelepasan ASI. Refleks ini sebenarnya bekerja sebelum ibu menyusui banyinya (Rochmawati, 2009). Sebelum dilakukan pemijatan terdapat sebanyak 20 responden (66,7%) yang memiliki LDR kurang aktif. LDR sangat dipengaruhi oleh adanya hormon oksitosin. Hormon ini sejak mulai kehamilan mengalami peningkatan yang signifikan (Wulanda, 2011). Ibu post partum pada hari pertama dan kedua masih dalam masa pemulihan organ genitalia (*early puerperium*) sehingga ibu masih cenderung fokus dengan pemulihan terhadap dirinya sendiri (Rahmawati, 2010).

Menurut Lawrence (2011) faktor yang menghambat munculnya LDR yaitu terjadinya stress. Stres disebabkan oleh faktor biologi (pemulihan organ reproduksi) dan faktor psikologis (fase taking in). Bila ada stres dari ibu yang menyusui maka akan terjadi suatu blokade dari *refleks let down*. Ini disebabkan oleh karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi dari

pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat men-capai target organ mioepitelium. Akibat dari tidak sempurnanya *refleks let down* maka akan terjadi penumpukan air susu di dalam alveoli yang secara klinis tampak payudara membesar. Payudara yang besar dapat berakibat abses, gagal untuk menyusui dan rasa sakit. Rasa sakit ini akan merupakan stres lagi bagi seorang ibu sehingga stres akan bertambah.

Hasil penelitian setelah dilakukan pemijatan maka responden dengan LDR aktif mengalami peningkatan menjadi 19 orang. Pijat oksitosin adalah pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang *hipofise posterior* untuk mengeluarkan oksitosin (roesli, 2012).

Menurut Wiji (2012) pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui, manfaat yang dilaporkan adalah selain mengurangi stress pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin, manfaat lain dari pijat oksitosin yaitu meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara, menambah pengisian ASI ke payudara, memperlancar pengeluaran ASI dan mempercepat proses involusi uterus.

Menurut Indriyani (2006) dan Roesli (2012) Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar .

Penelitian yang dilakukan Eko (2011) menunjukkan bahwa kombinasi teknik marmet dan pijat oksitosin dapat

meningkatkan produksi ASI. Penelitian lain yang mendukung hasil peneliti ini adalah penelitian Eli Rahmawati (2013) dengan judul pengaruh pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari 1-2 dengan hasil terdapat peningkatan kelancaran pengeluaran ASI pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol dari jumlah responden 69,6 % hari 1 menjadi 82,6 % pada hari ke2.

4. Pengaruh Pijat Stimulasi Oksitosin pada Ibu Menyusui Terhadap Reflex Let Down di RB Mardi Rahayu Kalibanteng

Berdasarkan tabel 4 diketahui nilai rata-rata skor LDR sebelum perlakuan adalah 3,53 dan rata-rata skornya meningkat menjadi 5,80 setelah adanya perlakuan. Hasil p value= 0,00 dimana nilainya < 0,05 sehingga memberikan arti terhadap hipotesis yaitu Ha diterima terdapat pengaruh pijat stimulasi oksitosin pada ibu menyusui terhadap reflex let down.

Pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* kelima- keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijatan ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI otomatis keluar (Biancuzzo, 2003; Indriyani, 2006; Yohmi & Roesli, 2009).

Refleks oksitosin lebih rumit dibanding refleks prolaktin. Pikiran, perasaan dan sensasi seorang ibu akan sangat mempengaruhi refleks ini. Perasaan ibu dapat meningkatkan dan juga menghambat pengeluaran oksitosin. Hormon ini akan menyebabkan sel-sel otot yang mengelilingi saluran pembuat susu mengerut atau berkontraksi sehingga ASI terdorong keluar dari saluran

produksi ASI dan mengalir siap untuk dihisap oleh bayi. (Perinasia, 2011).

Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitari posterior (*neurohipofisis*). Saat bayi menghisap areola akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara intermiten. Oksitosin akan masuk ke aliran darah ibu dan merangsang sel otot di sekeliling alveoli berkontraksi membuat ASI yang telah terkumpul di dalamnya mengalir ke saluran-saluran ductus. Melalui aliran darah, hormon ini juga menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi. Kontraksi tersebut seakan memeras air susu yang telah terbuat, keluar dari alveoli dan masuk kesistem duktus dan selanjutnya mengalir melalui duktus lactiferus masuk kemulut bayi. Oksitosin akan bekerja memacu refleks pengeluaran ASI atau refleks oksitosin yang juga disebut "*milk let down/milk ejection reflex (MER)/let-down reflex (LDR)*" (Rochmawati, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meiti Albertina (2015) dengan judul hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI **ibu post partum seksio sesar hari 2-3 dengan hasil** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pijat *oksitosin* dengan kelancaran produksi ASI (nilai X^2 hitung = 8,765 > X^2 tabel 3,841, P value = 0,003) .

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian Eli Rahmawati (2015) dengan judul pengaruh pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari 1-2 dengan hasil analisis menggunakan *Chi Square* diperoleh p -value 0.042 yang artinya ada perbedaan pengeluaran ASI antara kelompok ibu yang mendapat pijat oksitosin dengan ibu yang tidak dipijat oksitosin. Dari hasil nilai OR (95% CI) diperoleh angka sebesar 3.552 (1.217-12.128) yang bermakna bahwa ibu postpartum normal yang mendapat pijat oksitosin berpeluang memiliki pengeluaran ASI

yang lancar sebanyak 3.552 kali dibandingkan kelompok ibu postpartum kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Umur responden sebagian besar adalah 26-30 sebanyak 9 orang (30 %)
2. Jumlah melahirkan hidup (paritas) sebagian besar adalah multi gravidarum sebanyak 15 orang (50%)
3. Sebelum dilakukan pijat stimulasi oksitosin sebagian besar memiliki LDR kurang aktif sebanyak 20 orang (66,7%) dan LDR aktif sebanyak 10 orang (33,3%) dan setelah dilakukan pijat stimulasi oksitosin sebagian besar memiliki LDR aktif sebanyak 19 orang (63,3 %) dan LDR kurang aktif sebanyak 11 orang (36,7%)
4. Hasil uji Wilcoxon Test didapatkan hasil p value = 0,00 (<0,005) yang berarti bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh pijat stimulasi oksitosin terhadap LDR pada ibu post partum di RB Mardi Rahayu Kalibanteng Semarang.

SARAN

Bagi rumah bersalin dan ibu post partum diharapkan melakukan pijat stimulasi oksitosin mulai hari pertama persalinan agar refleks let down menjadi lebih aktif sehingga produksi ASI meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani.2010.*ibu susui aku*. Khazanah Intelektual
- Riyadi, sujono.2012. *biologi Reproduksi*. Yogyakarta :Pustaka pelajar.
- Maryunani, Anik. 2010. *Biologi reproduksi dalam kehamilan*. Jakarta :CV Trans Info Media.
- Asfuah, Siti. 2009. *Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha medika.
- Hermawanto, Hery. 2010. *Menyiapkan karya tulis ilmiah panduan untuk menyusun karya tulis ilmiah di bidang kesehatan*. Jakarta : TIM.
- Hidayat. Alimul Aziz . 2007. *Metode Penelitian kebidanan dan teknik*

- analisa data*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurheti, Yuliaarti. 2010. *keajaiban ASI makanan terbaik untuk kecerdasan, kesehatan dan kelincahan si kecil*. Yogyakarta : CV Andi
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta : Rineka Cipta .
- _____. 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Roesli, Utami. 2005. *Mengenal ASI Eksklusif*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Mitayani. 2009. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Medika salemba
- Novita, Regina VT. 2011. *Keperawatan Maternitas*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta