

## Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (Fennel Essensial Oil) Terhadap Produksi ASI

Ratna Nurindah Sari<sup>1\*</sup>, Tia Nurhanifah<sup>2</sup>, Resa Nirmala Jona<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKES Telogorejo Semarang

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 01 Agustus 2023

Direvisi: 10 Agustus 2023

Diterima: 14 Agustus 2023

\*Penulis Korespondensi:

E-mail:

[ratnanurindahsari42356@gmail.com](mailto:ratnanurindahsari42356@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Produksi ASI yang kurang mengakibatkan ASI eksklusif tidak tercapai dan ASI tidak diberikan kepada bayi. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI diantaranya adalah pijat oksitosin. Minyak esensial adas terbukti mengandung asam lemak, *flavonoid*, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/100g) yang berhubungan dengan peningkatan pasokan ASI. Rumusan masalah yaitu, "Apakah pijat oksitosin menggunakan minyak esensial adas (*fennel essential oil*) efektif terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* normal." **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat oksitosin menggunakan minyak esensial adas (*fennel essential oil*) terhadap produksi ASI pada ibu *postpartum* normal. Jenis penelitian ini adalah *quasy experiment*. Desain penelitian yang dipilih adalah *pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* normal pada bulan Juni-Juli 2022 di PMB Hj. Hendriati dan PMB Hj. Istirochah. Jumlah sampel adalah 44 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan bahwa pijat oksitosin dengan menggunakan minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin tanpa minyak adas. Hal tersebut berdasarkan hasil *Sum of Rank* nilai kelompok intervensi sebesar 716,50 sedangkan nilai kelompok kontrol sebesar 273,50. Berdasarkan perolehan nilai Z sebesar 5,237 yang menandakan pijat oksitosin dengan minyak berpotensi 5,237 kali lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pijat oksitosin tanpa minyak adas. **Kesimpulan:** Diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan dengan menerapkan pijat oksitosin dengan minyak adas pada ibu *postpartum* sebagai solusi untuk meningkatkan produksi ASI sehingga pemberian ASI eksklusif dapat tercapai.

**Kata kunci :** pijat oksitosin, minyak adas, produksi asi

### ABSTRACT

**Background:** Insufficient milk production results in exclusive breastfeeding not being achieved and breastfeeding not being given to babies. Efforts that can be made to increase milk production include oxytocin massage. Fennel essential oil has been shown to contain fatty acids, flavonoids, vitamins, minerals such as calcium (49mg/100g) which are associated with increasing breast milk supply. The formulation of the problem is, "Is oxytocin massage using fennel essential oil effective on milk production in normal postpartum mothers." **Purpose:** This study aims to determine the effectiveness of oxytocin massage using fennel essential oil on breast milk production in normal postpartum mothers. **Method:** This type of research is a quasi experiment. The research design chosen was pretest-posttest with control group design. The population in this study were all normal postpartum mothers in June-July 2022 at PMB Hj. Hendriati and PMB Hj. Istirochah. The number of samples is 44 people. Sampling in this study was conducted using purposive sampling technique. Data analysis using Wilcoxon test. **Result:** The results showed that

*oxytocin massage using fennel oil was more effective in increasing milk production compared to giving oxytocin massage without fennel oil. This is based on the results of the Sum of Rank, the value of the intervention group is 716.50 while the value of the control group is 273.50. Based on the acquisition of a Z value of 5.237 which indicates that oxytocin massage with oil has the potential to be 5.237 times more effective in increasing breast milk production compared to oxytocin massage without fennel oil. **Conclusion:** It is hoped that midwives can provide services by applying oxytocin massage with fennel oil to postpartum mothers as a solution to increase milk production so that exclusive breastfeeding can be achieved..*

**Keywords :** *Oxytocin Massage, Fennel Oil, Breast Milk Production*

## PENDAHULUAN

ASI merupakan nutrisi ideal untuk bayi yang mengandung zat gizi paling sesuai dengan kebutuhan bayi dan mengandung seperangkat zat perlindungan untuk memerangi penyakit. Dua tahun pertama kehidupan seorang anak sangat penting karena nutrisi selama periode ini sangat optimal untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas, mengurangi risiko penyakit kronis, dan mendorong perkembangan anak yang lebih baik. Dengan pemberian ASI yang optimal saat anak berusia 0-23 bulan dapat menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak di bawah usia 5 tahun setiap tahun (WHO, 2020).

Sampai saat ini ASI eksklusif masih saja menjadi masalah dunia. Pada tahun 2020 di Benua Eropa cakupan ASI eksklusif sebesar 20%. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Amerika Latin dan Karibia sebesar 32%, Afrika Tengah sebesar 25%, Asia Timur sebesar 30%, Asia Selatan sebanyak 47%, dan negara berkembang sebanyak 46%. Hal ini disebabkan karena faktor orang tua yang bekerja sehingga tidak dapat memberikan ASI secara eksklusif dan cenderung memberikan susu formula pada bayinya. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di beberapa benua seperti Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Negara berkembang belum mencapai target global pemberian ASI eksklusif sebesar 50% (WHO, 2021).

Secara nasional, cakupan bayi yang mendapat ASI eksklusif di Indonesia tahun 2020 berjumlah 67,74%. Angka tersebut telah mencapai target Renstra tahun 2020 yaitu sebesar 50% (Kemenkes RI, 2021, hlm.59). Cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan di Jawa Tengah

pada tahun 2020 sebanyak 69,46% (Dinkes Jawa Tengah, 2021). Sedangkan di Kota Semarang sendiri pada tahun 2020, cakupan ASI eksklusif sebanyak 55,4% (BPS Kota Semarang, 2020).

Pemberian ASI secara teratur dapat membantu kelangsungan hidup yang baik bagi bayi. Bayi yang baru lahir setidaknya minum ASI tiap 2-3 jam sekali. Antibodi yang terdapat pada kolostrum dapat mencegah virus dan membuat bayi menjadi kuat (Bahiyatun, 2018, hlm.28). Dalam proses menyusui, terdapat hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang mempengaruhi produksi ASI. Kedua hormon ini dapat membantu melancarkan produksi ASI sehingga cukup untuk melengkapi nutrisi yang dibutuhkan bayi. Namun, masih saja terdapat sebagian ibu yang bekerja yang tidak memberikan ASI eksklusif dengan alasan ASInya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisi bayinya (Suciawati, 2018, hlm.202).

Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat oksitosin (Purnamasari, *et al*, 2020, hlm.2). Pijat oksitosin merupakan stimulasi yang dapat memberikan refleksi *let down* dan dapat membantu merangsang pelepasan hormon oksitosin sehingga mempertahankan produksi ASI serta memberikan rasa aman dan nyaman pada ibu (Suciawati, 2018, hlm.202). Pijat oksitosin memberikan banyak manfaat dalam proses menyusui. Manfaat yang ditemukan adalah selain mengurangi stres pada ibu nifas dan mengurangi nyeri pada tulang belakang, pijat ini juga dapat merangsang kerja hormon oksitosin. Selain itu, pijat oksitosin juga bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan, meningkatkan gerak ASI ke payudara,

menambah pengisian ASI ke payudara, memperlancar pengeluaran ASI dan mempercepat proses involusi uterus (Litasari, dkk, 2018, hlm.68).

Penelitian Resmana & Hadiani (2019, hlm.757) menunjukkan secara nyata bahwa dengan pijat oksitosin dapat memperlancar waktu pemberian kolostrum pada kelompok post SC yaitu 23,04 jam lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan pijat oksitosin. Selain itu pada penelitian Suciawati (2018, hlm.205) menjelaskan bahwa terdapat efektivitas pijat oksitosin dengan kelancaran pengeluaran ASI pada ibu nifas karena adanya rasa nyaman yang dirasakan oleh ibu, sehingga hormon oksitosin “hormon kasih sayang” dapat diproduksi dengan baik.

Tindakan pijat oksitosin dapat dilakukan dengan menggunakan *fennel essential oil* (*Foeniculum Vulgare Mill*) atau biasa disebut dengan minyak adas. Adas telah digunakan dalam pengobatan tradisional untuk berbagai macam penyakit yang berkaitan dengan sistem pencernaan, endokrin, reproduksi, dan pernafasan. Minyak esensial adas terbukti mengandung asam lemak, flavonoid, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/100g) yang berhubungan dengan peningkatan pasokan ASI (Badgular, et al, 2014, hlm.89). Penelitian yang dilakukan oleh Martina (2020, hlm.8) menyatakan bahwa adanya pengaruh pijat oksitosin menggunakan *fennel essential oil* terhadap waktu pengeluaran kolostrum pada ibu postpartum section caesarea antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Mikaningtyas, dkk (2018) membuktikan bahwa adas memiliki sifat galaktagog yang mampu memperlancar produksi ASI pada ibu menyusui. Tak hanya itu, di dalam biji adas juga ditemukan senyawa anethole, yaitu senyawa yang memiliki sifat menyerupai hormon estrogen dan mampu merangsang keluarnya ASI. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa adas dapat meningkatkan hormon prolaktin, hormon yang diproduksi di dalam sel otak yang bertugas untuk merangsang produksi ASI di kelenjar payudara (Ahwan & Qonitah, 2018, hlm.42).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Hj. Hendriati dan PMB Hj. Istirochah, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang, pada Bulan Januari 2022 tercatat ibu yang melahirkan normal berjumlah 45 dan semua ibu yang tidak terdapat kontraindikasi untuk menyusui, diajari menyusui yang benar pada bayinya dan diberi penyuluhan tentang ASI eksklusif dengan harapan semua ibu bisa memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Tetapi ketika kontrol di hari ke-7, 50 % ibu sudah membawa botol dengan susu formula untuk bayinya. Dari semua ibu yang memberikan susu formula, 50% beralasan bahwa bayinya rewel karena ASI yang keluar hanya sedikit. Dengan alasan ini, maka perlu adanya intervensi agar bayi mendapatkan kecukupan ASI, sehingga peneliti melakukan suatu intervensi berupa pijat oksitosin yang dikombinasikan dengan menggunakan minyak adas (*fennel essential oil*) dengan harapan bahwa hasilnya nanti akan dapat menjadi perawatan sebagai dukungan yang diberikan seorang bidan kepada ibu untuk membantu pemberian ASI eksklusif.

Penelitian mengenai pijat oksitosin menggunakan minyak adas (*fennel essential oil*) dalam hubungannya dengan produksi ASI masih terbatas. Peneliti akan mengkombinasikan pijat oksitosin dengan menggunakan minyak adas (*fennel essential oil*) untuk mengetahui produksi dan volume ASI yang dihasilkan. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (*Fennel Essential Oil*) terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum Normal”.

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment*. Bentuk desain penelitian yang dipilih adalah *pretest-posttest with control group design*. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai, yaitu untuk mengetahui produksi ASI ibu *postpartum*, dimana kelas intervensi mendapatkan perlakuan dengan pijat oksitosin menggunakan minyak adas (*fennel essential oil*) sedangkan kelas kontrol mendapat pijat oksitosin tanpa menggunakan minyak adas

(*fennel essential oil*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* normal pada bulan Juni-Juli 2022 di PMB Hj. Hendriati dan PMB Hj. Istirochah, Kecamatan Semarang Barat, Kota Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* dan didapatkan sampel berjumlah 44 ibu *postpartum*. Alat pengumpulan data yang digunakan antara lain (1) *checklist* prosedur pijat Oksitosin, (2) botol susu (cc/ml) dan pompa ASI, (3) lembar observasi. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden

Usia	Intervensi		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
20-25 tahun	8	36,4	7	31,8	15	34,1
26-30 tahun	8	36,4	10	45,5	18	40,9
35-40 tahun	6	27,3	5	22,7	11	25
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 18 orang (40,9%) berumur 26 – 30 tahun, sebanyak 15 orang (34,1%) berusia 20 – 25 tahun, sebanyak 11 orang (25%) berusia 35 – 40 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 26 – 30 tahun. Hal ini sejalan dengan teori Ruth (2018) bahwa pada usia 20 tahun keatas produksi hormon prolaktin (hormon pengeluaran ASI) dan hormon oksitosin (hormon pembentuk ASI) sedang bekerja dengan baik sehingga ibu *post partum* pada usia tersebut dalam pengeluaran ASI nya dapat lancar jika mendapat rangsangan dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Marwati (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan umur ibu dengan onset laktasi pada ibu *postpartum* ( $p=0,041 < 0,05$ ). Menurut Rivers dkk (2016) bahwa umur yang dapat mempercepat terjadinya onset laktasi adalah antara 20-30 tahun. Pada umur tersebut organ-organ reproduksi berkembang secara sempurna dan mengalami kematangan yang baik.

Umur ibu sangat menentukan kesehatan maternal karena berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas, serta cara mengasuh juga menyusui bayinya. Ibu dalam masa reproduksi sehat memiliki produksi ASI yang cukup karena fungsi alat reproduksi masih dapat bekerja secara optimal. Sedangkan Ibu yang berusia 35 tahun atau lebih dianggap berbahaya karena baik alat reproduksinya maupun organ tubuh lainnya sudah mengalami penurunan sehingga resiko terjadinya komplikasi baik dalam kehamilan, persalinan dan menyusui sangat tinggi (Ariani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa umur yang baik dalam masa menyusui merupakan umur 26 - 30 tahun. Hal ini dikarenakan ibu masih berada dalam usia yang reproduktif sehingga memiliki alat reproduksi yang baik pula yang menunjang produksi ASI yang baik. Umur sangat menentukan kesehatan maternal dan berkaitan dengan kondisi kehamilan, persalinan dan nifas serta cara mengasuh dan menyusui bayinya.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar umur responden pada kelompok intervensi maupun control pada rentang usia 26-30 tahun yang merupakan usia dimana produksi hormon prolaktin (hormon pengeluaran ASI) dan hormon oksitosin (hormon pembentuk ASI) sedang bekerja dengan baik.

Karakteristik pendidikan responden pada tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 35 orang (79,5%) berpendidikan menengah (SMP/MTs/SMA/SMK/MA), sebanyak 6 orang (13,6%) berpendidikan tinggi (diploma/sarjana) dan sebanyak 3 orang (6,8%) berpendidikan dasar (SD/MI). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan menengah. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoadmojo (2018) bahwa tingkat pendidikan yang mempengaruhi seseorang, semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi kualitas pengetahuan seseorang sehingga lebih mudah menerima informasi terutama dalam hal yang berhubungan dengan kesehatan dan hal ini akan berpengaruh pada perilaku seseorang tersebut.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Responden

Pendidikan	Intervensi		Kontrol		Total	
	n	%	N	%	N	%
Pendidikan Dasar (SD/MI)	2	9,1	1	4,5	3	6,8
Pendidikan Menengah (SMP/MTs/SMA/SMK/MA)	18	81,8	17	77,3	35	79,5
Pendidikan Tinggi (Diploma/Sarjana)	2	9,1	4	18,2	6	13,6
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Menurut Hapsari (2019) persentase penduduk dengan tingkat pendidikan SMA ke atas memiliki status kesehatan baik yang paling banyak jika dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan SD atau SMP ataupun yang tidak sekolah. Dapat dikatakan penduduk yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang 1.7 kali berstatus kesehatan buruk dibanding mereka yang berpendidikan rata-rata sedang hanya berpeluang 1.2 kali memiliki status kesehatan buruk daripada penduduk berpendidikan tinggi.

Menurut peneliti, jika pendidikan seseorang masih rendah maka pengetahuan yang dimiliki juga akan kurang. Berkurangnya pengetahuan yang dimiliki seseorang maka besar kemungkinan status kesehatan individu akan menurun atau bahkan memburuk. Dengan demikian kita dapat memberikan pengetahuan serta tambahan informasi tentang pentingnya pijat oksitosin dengan minyak adas agar ASI yang dikeluarkan lancar.

Friedman (2018), menyatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan upaya orang tua dalam melakukan perawatan dan memelihara kesehatan anak dan beradaptasi terhadap peran sebagai orang tua sehingga dapat lebih mudah mencapai sesuatu. Menurut Roberts (2017), menyatakan bahwa ibu yang berpendidikan rendah kurang dalam memberikan ASI secara eksklusif. Menurut Novita (2014), menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pendidikan responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berpendidikan

menengah sehingga memiliki cukup pengetahuan mengenai pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi volume ASI.

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Intervensi		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
Bekerja	11	50	11	50	22	50
Tidak bekerja	11	50	11	50	22	50
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Karakteristik pekerjaan responden pada tabel 3 diketahui bahwa responden pada kelompok intervensi maupun kontrol 50% responden bekerja dan 50% responden tidak bekerja. Menurut Notoadmojo (2018), bahwa bekerja umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu sehingga ibu menyusui tidak bisa dengan efektif memberikan ASI kepada bayinya, sehingga produksi ASI tidak lancar karena bayinya jarang menyusu yang mengakibatkan hormon oksitosin dan prolaktin tidak bekerja dengan baik.

Menurut Yuanti (2018) bahwa ibu yang bekerja mempunyai risiko 1,16 kali untuk menghentikan pemberian ASI dibandingkan ibu yang tidak bekerja lebih cenderung tetap memberikan ASI eksklusif kepada bayinya. Penelitian Gemilang (2020) bahwa ibu yang bekerja tidak memberikan ASI eksklusif, hal ini dapat diakibatkan karena kesibukan ibu dalam bekerja sehingga ibu tidak mempunyai waktu atau terlalu lelah untuk memberikan ASI eksklusif pada bayinya.



Menurut peneliti, ibu yang bekerja pengeluaran ASI kurang lancar. disebabkan ibu yang bekerja jauh dari anak dan jarang untuk menyusui, maka produksi ASI ibu juga akan berkurang, namun berbeda dengan ibu yang tidak bekerja, pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga membuat ibu dapat mengatur antara pekerjaan rumah dengan menyusui. Walaupun pada saat pengambilan data responden belum kembali bekerja akan tetapi ada kemungkinan bahwa ibu yang bekerja yang tidak mempunyai pengetahuan yang cukup tentang menyusui merasa khawatir atau cemas dengan produksi ASI nya. Padahal kondisi psikologis ibu sangat mempengaruhi produksi ASI.

Susianti (2019) menyatakan bahwa Ibu yang bekerja merupakan salah satu kendala yang menghambat pemberian ASI eksklusif. Produksi ASI ibu bekerja memang akan berkurang, hal ini karena tanpa disadari ibu pengeluaran ASI stress akibat berada jauh dari sang buah hati.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kontrol 50% responden bekerja dan 50% responden tidak bekerja dimana pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga membuat ibu dapat mengatur antara pekerjaan rumah dengan menyusui sedangkan ibu bekerja umumnya adalah kegiatan yang menyita waktu sehingga ibu menyusui tidak bisa dengan efektif memberikan ASI kepada bayinya.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Paritas Responden

Paritas	Intervensi		Kontrol		Total	
	n	%	n	%	n	%
Paritis 1	3	13,6	4	18,2	7	15,9
Paritis 2	11	50	10	45,5	21	47,7
Paritis 3	7	31,8	6	27,2	13	29,6
Paritis ≥4	1	4,5	2	9,1	3	6,8
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Karakter paritas responden pada tabel 4 diketahui bahwa sebanyak 21 orang (47,7%) berparitas 2, sebanyak 13 orang (29,6%) berparitas 3, sebanyak 7 (15,9%) berparitas 1 dan sebanyak 3 orang (6,8%) berparitas ≥ 4. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki

paritas 2. Menurut Ariani (2022) bahwa paritas multipara (lebih dari 1) merupakan paritas yang baik dalam masa menyusui. Hal ini dikarenakan sudah adanya pengalaman menyusui pada anak sebelumnya dan ibu sudah pernah melewati masa *postpartum* sehingga perasaan kecemasan ibu pada masa menyusui membuat hormon membantu produksi ASI tidak terganggu, sedangkan ibu dengan paritas *primipara* (paritas ke-1) sering kali mengalami kecemasan dalam kehamilan hingga masa menyusunya dikarenakan pada ibu *primipara*, proses tersebut merupakan proses yang baru pertama kali dilalui.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2022) menunjukkan bahwa dari responden pada kelompok *primipara* mayoritas memiliki produksi ASI tidak lancar (66,7%) dan responden kelompok *multipara*, mayoritas memiliki produksi ASI lancar (82,7%). Penelitian lain yang selaras dilakukan oleh Mododahi (2018) di Kepulauan Sangihe yang menunjukkan bahwa tingginya angka produksi ASI ibu dengan riwayat multiparitas lebih banyak daripada ibu dengan riwayat primiparitas.

Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun mati. Paritas 2 sampai 3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal. Ibu *multipara* memiliki pengalaman terhadap anak sebelumnya, sehingga lebih giat dan tekun dalam memberikan ASI pada bayi mereka. Sistem kontrol autokrin dimulai ketika produksi ASI mulai stabil, tahap ini, apabila ASI banyak dikeluarkan, payudara akan memproduksi ASI dengan banyak pula (Sutama, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa paritas multipara (2-3) merupakan paritas yang baik dalam masa menyusui. Hal ini dikarenakan sudah adanya pengalaman menyusui pada anak sebelumnya dan ibu sudah pernah melewati masa *postpartum* sehingga perasaan kecemasan ibu pada masa menyusui membuat hormone-hormon yang membantu produksi ASI tidak terganggu.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kontrol berparitas 2, dimana

paritas tersebut merupakan paritas yang baik dalam masa menyusui.

Tabel 5  
Distribusi Frekuensi Produksi Volume ASI pada Responden Kelompok Intervensi

Hasil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	22	10	30	21.82	7.327
Sesudah	22	60	100	86.59	14.090

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas sebesar 21,82 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 10 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 30 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas diperoleh rerata volume ASI sebesar 86,59 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 60 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 100 cc/ml. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produksi volume ASI responden setelah dilakukan pijat oksitosin dengan minyak adas.

Menurut asumsi peneliti bahwa rata-rata jumlah volume ASI ibu sedikit sebelum diberikan terapi pijat oksitosin dengan minyak adas karena ada beberapa hal yang mempengaruhi yaitu keadaan psikis ibu, stress dan gelisah. Hal ini akan menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin

sehingga ASI hanya keluar sedikit. Maka dari itu ibu *postpartum* yang mengalami ketidaklancaran ASI harus mendapatkan intervensi agar ASI dapat keluar lancar.

Dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu dan ditambahkan dengan minyak adas secara topikal untuk pijat dapat meningkatkan efektivitas penyerapan kandungan minyak atsiri. Penyerapan yang maksimal akan membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan serta meredakan nyeri, sehingga merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin serta produksi ASI akan meningkat (Susianti, 2019).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi ASI sebelum diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas sebesar 21,82 cc/ml dan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas diperoleh rata-rata volume ASI sebesar 86,59 cc/ml.

Tabel 6  
Distribusi Frekuensi Produksi Volume ASI pada Responden Kelompok Kontrol

Hasil	n	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	22	8	30	20.14	8.219
Sesudah	22	25	70	51.82	13.675

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas sebesar 20,14 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 8 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 30 cc/ml. Kemudian sesudah diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas diperoleh rerata volume ASI sebesar 51,82 cc/ml dengan volume ASI terendah sebesar 25 cc/ml dan volume ASI tertinggi sebesar 70 cc/ml.

Menurut asumsi peneliti bahwa rata-rata jumlah volume ASI ibu sedikit sebelum diberikan terapi pijat oksitosin karena ada beberapa hal yang mempengaruhi yaitu keadaan psikis ibu, stress dan gelisah hal ini akan menghambat kerja hormon prolaktin dan oksitosin sehingga ASI hanya keluar sedikit, maka dari itu ibu *postpartum* yang mengalami ketidaklancaran ASI harus

mendapatkan intervensi agar ASI dapat keluar lancar.

Dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu memberikan kenyamanan serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau *refleks let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan *sel-sel myopitelium* di sekitar alveoli berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari *alveoli* ke *duktus* melalui sinus dan puting kemudian siap dihisap oleh bayi. Seperti yang di ungkapkan Khabibah (2019) bahwa dengan

dilakukan pijat oksitosin ibu akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dengan di lakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata produksi volume ASI responden sebelum diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas sebesar 20,14 cc/ml dan sesudah diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas diperoleh rata-rata volume ASI sebesar 51,82 cc/ml.

Tabel 7  
Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (*fennel essential oil*) terhadap Produksi ASI

Hasil	Min-Max	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	P value	Z
Sebelum	10-30	21.82	64,77	7.327	0,000	4,120
Sesudah	60-100	86.59		14.090		

Berdasarkan tabel 7 produksi volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas menunjukkan rerata produksi volume ASI sebesar 21,82 cc/ml sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas sebesar 86,59 cc/ml. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 64,77 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin dengan minyak adas. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* = 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin menggunakan minyak Adas (*fennel essential oil*) efektif terhadap produksi ASI Ibu *postpartum* di PMB Hj. Hendriati Semarang.

Berdasarkan nilai Z diperoleh sebesar 4,120 yang berarti bahwa setiap 1 kali pemberian pijat oksitosin menggunakan minyak Adas (*fennel essential oil*) membuat ibu *postpartum* berpotensi 4,120 kali dapat meningkatkan produksi ASInya.

Hasil diatas menunjukkan bahwa dengan diberikan pijat oksitosin menggunakan minyak adas dapat memperlancar produksi ASI pada ibu *postpartum*. Menurut Hekmatpou (2017) bahwa penggunaan aromaterapi secara topikal untuk pijat dapat meningkatkan efektivitas penyerapan

kandungan minyak atsiri. Penyerapan yang maksimal akan membantu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan serta meredakan nyeri, sehingga merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin serta produksi ASI akan meningkat (Susianti, 2019) penelitian yang dilakukan oleh Raras (2016) menyatakan bahwa akupresur pada payudara yang dikombinasikan dengan aromaterapi dapat meningkatkan hormon prolaktin sebesar 302,88%.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Cahyaningtyas, et al (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh pijat oksitosin menggunakan *fennel essential oil* terhadap waktu pengeluaran kolostrum pada ibu *post partum sectio cesarea*. Hasil statistik diperoleh nilai *p value* 0,002 yang berarti *p value* < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin menggunakan minyak Adas (*fennel essential oil*) efektif terhadap produksi ASI Ibu *postpartum* dimana terjadi peningkatan produksi volume ASI responden dengan rata-rata sebesar 64,77 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin dengan minyak adas.



Tabel 8  
Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI

Hasil	Min-Max	Mean	Selisih Mean	Std. Deviation	P value	Z
Sebelum	8-30	20.14	31,68	8.219	0,000	4,127
Sesudah	25-70	51.82		13.675		

Berdasarkan tabel 8 produksi volume ASI sebelum diberikan pijat oksitosin menunjukkan rata-rata produksi volume ASI sebesar 20,14 cc/ml sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 51,82 cc/ml. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,68 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_{a2}$  diterima dan  $H_{02}$  ditolak yang berarti bahwa pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI Ibu *postpartum* di PMB Hj. Istirochah Semarang. Berdasarkan nilai  $z$  diperoleh sebesar 4,127 menandakan bahwa setiap 1 kali pemberian pijat oksitosin membuat ibu *postpartum* berpotensi 4,127 kali dapat meningkatkan produksi ASInya.

Hasil di atas menunjukkan bahwa dengan diberikan pijat oksitosin dapat memperlancar produksi ASI pada ibu *postpartum*. Dengan dilakukan pijat oksitosin pada punggung ibu memberikan kenyamanan serta ketenangan pada ibu. Secara fisiologis hal tersebut merangsang refleks oksitosin atau *refleks let down* untuk mensekresi hormon oksitosin ke dalam darah. Oksitosin ini menyebabkan *sel-sel myopitelium* di sekitar alveoli

berkontraksi dan membuat ASI mengalir dari *alveoli* ke *duktus* melalui sinus dan puting kemudian siap di hisap oleh bayi. Seperti yang di ungkapkan Khabibah (2019) bahwa dengan di lakukan pijat oksitosin ibu akan merasa rileks, lebih nyaman, kelelahan setelah melahirkan akan hilang sehingga dengan di lakukan pemijatan akan merangsang hormon oksitosin dan ASI pun akan cepat keluar.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Suciawati (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 ibu dalam masa nifas terdapat 16 (53,3%) ibu yang dinyatakan lancar dalam memproduksi ASI. Hasil bivariat menunjukkan mean kelancaran dalam produksi ASI dari ibu yang mendapat pijat oksitosin. Disamping itu uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan terkait pelaksanaan pijat oksitosin dengan pengeluaran ASI pada ibu dalam masa nifas.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin efektif terhadap produksi ASI Ibu *postpartum* dimana terjadi peningkatan produksi volume ASI responden dengan rata-rata sebesar 31,68 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin.

Tabel 9  
Perbedaan Efektivitas Pijat Oksitosin dengan Minyak Adas (*fennel essential oil*) dengan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value	Z
Pijat oksitosin dengan minyak adas	22	32.57	716.50	0,000	5,237
Pijat oksitosin	22	14.23	273.50		
<b>Total</b>	<b>44</b>				

Berdasarkan tabel 9 menjelaskan bahwa nilai  $p\text{value} (0,000 < 0,05)$  yang berarti bahwa terdapat perbedaan produksi ASI antara ibu *postpartum* yang diberikan pijat oksitosin

menggunakan minyak adas dengan ibu *postpartum* yang diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas, dimana, pijat oksitosin dengan menggunakan minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan

produksi ASI dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin tanpa menggunakan minyak adas. Hasil tersebut dapat dilihat dari kolom *Sum of Rank* yang menunjukkan setelah pemberian pijat oksitosin dengan minyak adas nilainya sebesar 716,50 sedangkan setelah diberikan pijat oksitosin saja nilainya sebesar 273,50.

Berdasarkan nilai *z* diperoleh sebesar 5,237 menandakan bahwa pijat oksitosin dengan minyak berpotensi 5,237 kali lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum dibandingkan dengan pijat oksitosin tanpa minyak adas

Hasil di atas menunjukkan bahwa pijat oksitosin menggunakan minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum* dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin saja. Menurut Susilo (2019) bahwa adas dapat meningkatkan suplai ASI dan pencernaan atau ibu dan bayi menjadi lebih baik. Adas mengandung asam lemak, *flavonoid*, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/411g) dan minyak esensial. Kandungan *galactagog* pada adas dapat digunakan dalam meningkatkan produksi ASI. Biji adas yang mengandung kalsium dikaitkan dengan peningkatan suplai ASI.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mikaningtyas (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan pijat laktasi dengan minyak adas dan kelompok kontrol yang diberikan perawatan payudara dengan nilai 0,041. Pada kelompok intervensi terjadi peningkatan rata-rata kadar hormon prolaktin sebesar 93,12 ng/ml dan pada kelompok kontrol sebesar 7,6 ng/ml.

Pijat oksitosin menggunakan minyak adas memiliki efek positif karena melewati dua jalur sistem tubuh secara stimulan, yaitu kombinasi reseptor mekanik fisik ASI melalui pemijatan pada area payudara dan punggung serta pada kulit dan melalui penyerapan minyak atsiri adas. Pijat oksitosin menyebabkan rangsangan mekanis langsung pada kulit, sehingga merangsang impuls saraf aferen di sistem limbik sepanjang vertebrata dan titik akupresur di daerah payudara. Rangsangan

ini memberikan sensasi balik pada kelenjar hipofisis anterior sehingga prolaktin disekresikan ke dalam sistem peredaran darah. Prolaktin yang masuk ke dalam darah menyebabkan sel-sel asinus di alveolus mammae memproduksi ASI. Pada saat yang sama, efek relaksasi minyak atsiri dari minyak adas yang dioleskan ke kulit akan diserap melalui sistem integumen ke dalam sistem peredaran darah dan merangsang reseptor bau di hidung melalui neurotransmitter merangsang bagian otak di limbic, sistem di hipotalamus bertanggung jawab untuk memproduksi hormon untuk menghasilkan hormon prolaktin dan amigdala dan hipokampus yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi dan ingatan yang mempengaruhi kesehatan fisik, mental dan emosional (Purnamasari & Hindiarti, 2020).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat oksitosin dengan menggunakan minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin tanpa menggunakan minyak adas.

## KESIMPULAN

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 26 – 30 tahun (40,9%), berdasarkan pendidikan mayoritas responden berpendidikan menengah (79,5%), berdasarkan pekerjaan responden yang tidak bekerja dengan yang bekerja sama besar masing-masing 50% dan berdasarkan paritas mayoritas responden adalah paritas 2 (47,7%).

Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan perlakuan sebesar 21,82 cc/ml dan sesudah diberikan pijat oksitosin dengan minyak adas diperoleh rata-rata volume ASI sebesar 86,59 cc/ml.

Rata-rata produksi ASI sebelum diberikan perlakuan sebesar 20,14 cc/ml dan sesudah diberikan pijat oksitosin tanpa minyak adas diperoleh rata-rata volume ASI sebesar 51,82 cc/ml.

Pijat oksitosin menggunakan minyak adas efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*. Terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 64,77 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin dengan minyak adas. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* = 0,000 < 0,05. Bahwa setiap 1 kali pemberian pijat

oksitosin menggunakan minyak Adas (*fennel essential oil*) membuat ibu postpartum berpotensi 4,120 kali dapat meningkatkan produksi ASInya ( $Z = 4,120$ ).

Pijat oksitosin efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum. Terjadi peningkatan rata-rata produksi ASI sebesar 31,68 cc/ml setelah dilakukan pijat oksitosin. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$  bahwa setiap 1 kali pemberian pijat oksitosin membuat ibu postpartum berpotensi 4,127 kali dapat meningkatkan produksi ASInya ( $Z = 4,127$ ).

Pijat oksitosin dengan menggunakan minyak adas lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan pemberian pijat oksitosin tanpa menggunakan minyak adas, berdasarkan hasil *Sum of Rank* nilai kelompok intervensi sebesar 716,50 sedangkan nilai kelompok kontrol sebesar 273,50 bahwa pijat oksitosin dengan minyak berpotensi 5,237 kali lebih efektif dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum dibandingkan dengan pijat oksitosin tanpa minyak adas ( $Z = 5,237$ ).

Diharapkan ibu *postpartum* dengan dibantu suami atau keluarga di rumah dapat mempraktikkan pijat oksitosin dan memberitahukan ke masyarakat sekitar sehingga menambah pengetahuan serta wawasan untuk menerapkan pijat oksitosin menggunakan minyak adas sebagai salah satu solusi untuk mengatasi masalah ASI yang tidak lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

Ahwan, dan Qonitah, F., 2018, *Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Adas terhadap Kadar Hormon Prolaktin pada Tikus Betina Post Partum*, Jurnal Farmasetis, 8 (1): 39-44.

Ariani Peny (2022) Hubungan Umur, Paritas, dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2022.

Badgular, S.B., Patel, V.V., Bandivdekar, A.H. 2014. *Foeniculum 41. vulgare Mill: A Review of its botany, phytochemistry,*

*pharmacology, contemporary application, and toxicology*. BioMed Res Int 2014.

- BPS Kota Semarang. 2020. *Profil Kesehatan Kota Semarang 2020*. Semarang: BPS Kota Semarang.
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020*. Semarang: Dinkes Provinsi Jawa Tengah
- Friedman, Bowden, & Jones. 2018. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktik*, Jakarta: EGC.
- Gemilang, Surya Wilis. 2020. Hubungan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan Dengan Pemberian Asi Eksklusif. Naskah Publikasi.  
<http://eprints.ums.ac.id/87176/3/Naskah%20Publikasi%20%2834%29.pdf>
- Hapsari RW, Fitriyah UH (2019). Gambaran pengetahuan ibu tentang periode emas usia 0-3 tahun di Puskesmas Terminal periode Mei-Juni 2011. *ejournal AkbidStikes Sari Mulia.*;5(5):1-11.
- Hekmatpou, D., et al. (2017). The Effect Of Aromatherapy With Orange Essential Oil On Pain And Vital Sign of Patients With Fractured Limbs Admitted To An Emergency Ward: A Randomized Clinical Trial. *Indian J Palliat Care*. 23: 431-6.
- Khabibah, dkk. 2019. Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang. *Jurnal Edunursing*, 4(2).
- Litasari, Resna., Mahwati, Yeni., & Rasyad, Adjat Sedjati. (2018). *The Effect Of Oxytocin Massage On The Expenditure And Production Of Breast Milk In Public Mother*. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*. 5(2). 61-69.
- Martina Pakpahan, Adventina Delima Hutapea, Deborah S. 2020. *Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

- Mikaningtyas, Emaretha., et. al. 2018. *Lacta Massage Using Fennel Essential Oil to Increase Prolactin Hormone Levels in Postpartum Mothers. International Journal of Science and Research (IJSR)*. 7(9). DOI: 10.21275/AR T20191126.
- Notoatmodjo, S . 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari dan Mawarti. 2019. Hubungan Umur Ibu Dengan Onset Laktasi Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Yogyakarta : Yogyakarta.
- Purnamasari, Kurniati Devi., & Hindiarti, Yudita Ingg. 2020. *Metode Pijat Oksitosin, Salah Satu Upaya Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan Perintis*. 7(2) 1-8. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>
- Resmana, Rika., & Hadianti, Dian Nur. 2019. *Oxytocin Massage Can Expedite the Time of Colostrum Discharge in the Post Section Caesarian*. 9, 757-764. <http://www.scirp.org/journal/ojn>
- Robert R. Reilly, Ernest L. Lewis. 2017. *Educational Psychology Application For Classroom Learning and Instruction*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.
- Suciawati, Anni. 2018. *Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 7(4). 201-206
- Susianti. 2019. Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Sectio Cesarea. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3) 149-156
- Sutama, Luh Putu Sukma Pratiwi. 2020. *Hubungan Pekerjaan, Paritas, Dan Keterampilan Perawatan Payudara Dengan Perilaku Pemberian Asi Eksklusif. Homeostasis*, 3(3), 385-394
- Susilo, Mira Yustika. 2019. Potensi Buah Adas (Foeniculum vulgare) sebagai Gastroprotektor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10(2), 346-349
- WHO, 2020. *10th Facts On Breast Feeding*. Tersedia di URL <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>
- \_\_\_\_\_, 2021. *Infant and Young Child Feeding*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/infant-and-young-child-feeding> diakses pada tanggal 2 Maret 2022.