

Asuhan Kebidanan pada Ibu Post Partum dengan Penerapan Pijat Oksitosin untuk Melancarkan Pengeluaran ASI di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman

Dara Puspita ^{1*}, Fadhiyah Noor Anisa ², Istiqamah ³, Nita Hestiyana ⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

E-mail: * draaapuspitaaaa@gmail.com

Article History:

Received Aug 3rd, 2026

Accepted Aug 11th, 2026

Published Aug 18th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Pada tahun 2024, angka pemberian ASI eksklusif di Indonesia untuk bayi usia kurang dari 6 bulan adalah sekitar 74,73% secara nasional. Capaian ASI eksklusif di Pekauman, Kota Banjarmasin masih rendah. Berdasarkan penelitian di Puskesmas Pekauman, cakupan ASI eksklusif belum mencapai target 100%. Bahkan, persentase pemberian ASI eksklusif terendah di Kota Banjarmasin pada tahun 2021 tercatat di Puskesmas Pekauman, yaitu sebesar 4,79%. Salah satu masalah yang sering muncul pada awal masai ibu nifas ialah pengeluaran ASI yang tidak lancar pada masa nifas dapat menghambat pemberian ASI eksklusif. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk melancarkan pengeluaran ASI adalah pijat oksitosin, yang merangsang pelepasan hormon oksitosin guna mendukung refleksi pengeluaran ASI. Tujuan: Memberikan asuhan kebidanan pada ibu post partum dengan penerapan pijat oksitosin untuk memperlancar pengeluaran ASI. Metode: Studi kasus ini dilakukan pada ibu nifas hari ke-1 sampai ke-7 pasca persalinan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman. Intervensi berupa pijat oksitosin dilakukan dua kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Simpulan: Pijat oksitosin terbukti efektif dalam memperlancar pengeluaran ASI dan dapat dijadikan sebagai intervensi alami yang mudah dilakukan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

Kata Kunci: ASI, Post Partum, Pijat Oksitosin, Menyusui

Abstract

Background: : n 2024, the rate of exclusive breastfeeding in Indonesia for infants under six months of age was approximately 74.73% nationwide. The achievement of exclusive breastfeeding in Pekauman, Banjarmasin City, remains low. Based on research conducted at the Pekauman Public Health Center, the coverage of exclusive breastfeeding has not yet reached the 100% target. In fact, the lowest percentage of exclusive breastfeeding in Banjarmasin City in 2021 was recorded at the Pekauman Public Health Center, at only 4.79%. One common issue that often arises during the early postpartum period is inadequate breast milk ejection, which can hinder the success of exclusive breastfeeding. One effective non-pharmacological method to facilitate milk ejection is oxytocin massage, which stimulates the release of the oxytocin hormone to support the milk ejection reflex. Objective: : To provide midwifery care to postpartum mothers using oxytocin massage to promote milk flow. Method: : This case study was conducted on postpartum mothers on days 1 to 7 postpartum in the Pekauman Community Health Center. The intervention, which involved oxytocin massage, was performed twice daily for 7 consecutive days. Data were collected through interviews, observations, and physical examinations. Results: : After 7 days of intervention, each session lasting 15 minutes per day, mothers showed increased milk production, as indicated by a feeling of fullness before breastfeeding, spontaneous milk letdown, a satisfied baby after breastfeeding, and an increase in breastfeeding frequency to more than 8 times per day, based on observation sheets and SOAPs over the 7 days. Conclusion: Oxytocin massage has been proven effective in increasing milk production and can be used as a natural, easy-to-implement intervention to support successful exclusive breastfeeding.

Keywords: Breast Milk, Postpartum, Oxytocin Massage, Breastfeeding

1. PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan biologis kompleks yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu setelah melahirkan, yang mengandung nutrisi dan antibodi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi selama 6 bulan pertama kehidupan karena mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan (World Health Organization, 2022; Michie et al., 2021).

Menurut data WHO cakupan ASI eksklusif pada bayi di bawah 6 bulan adalah 41% dan ditargetkan mencapai 70% pada tahun 2030. (Alfiatun et al., 2021). Menurut laporan UNICEF Global Data Base, tingkat pemberian ASI eksklusif di berbagai wilayah di dunia yaitu sebesar 57% di Asia Selatan, 55% di Afrika Timur dan Selatan, 41% di Eropa Timur Asia Tengah, 37% di Afrika Barat dan Tengah, 33% di Timu Tengah dan Afrika Utara, 31% di Asia Barat dan Pasifik, 26% di Amerika Utara, dan 44% dari seluruh dunia (UNICEF, 2020).

Pada tahun 2018, proporsi bayi yang mendapatkan ASI eksklusif mencapai sekitar 68,7%. Namun, pada tahun 2019 angka tersebut menurun menjadi 65,8%. Tren penurunan ini berlanjut, di mana pada tahun 2021 hanya sekitar 52,5% dari 2,3 juta bayi berusia enam bulan yang memperoleh ASI eksklusif. Memasuki tahun 2022, hingga triwulan kedua, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa dari total 458.596 bayi, sebanyak 302.746 bayi atau sekitar 66% menerima ASI eksklusif. Meski begitu, data lain menunjukkan bahwa proporsi pemberian ASI pada bayi usia 0–5 bulan di Indonesia hanya sebesar 37,3%, masih jauh dari target nasional sebesar 80% (UNICEF, 2022). dibandingkan dengan 71,58% pada tahun sebelumnya.

Di bandingkan sengan Capaian ASI eksklusif di Pekauman, Kota Banjarmasin masih rendah. Berdasarkan penelitian di Puskesmas Pekauman, cakupan ASI eksklusif belum mencapai target 100%. Bahkan, persentase pemberian ASI eksklusif terendah di Kota Banjarmasin pada tahun 2021 tercatat di puskesmas pekauman yaitu sebesar 4,79%. Salah satu masalah yang sering muncul pada awal masai ibu nifas ialah pengeluaran ASI yang tidak lancar pada masa nifas dapat menghambat pemberian ASI eksklusif

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif adalah gambaran kegagalan menyusui. Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu untuk tidak menyusui bayi termasuk kurangnya kepercayaan pada ibu, pikiran, perasaan dan emosi ibu yang dapat mengganggu pemberian ASI eksklusif dan menyebabkan produksi ASI yang tidak tercukupi, sehingga pemberian ASI eksklusif terganggu. Beberapa penyebab yang paling umum terkait hal tersebut adalah stres, kecemasan, dan bekerja di luar rumah, ibu yang cemas dapat menghambat pengeluaran ASI karena pengeluaran ASI akan berlangsung dengan baik pada ibu yang merasa rileks dan nyaman (S. Wulandari et al., 2020)

Beberapa Tidak lancar pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan merupakan hal yang normal dapat disebabkan karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktik dan oksitosin yang sangat berperan terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI (Magdalena et al., 2020). Selain itu produksi ASI juga dipengaruhi oleh kesehatan mental ibu yang berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI dan proses menyusui. Kelancaran peneluaran ASI tidak hanya pada pemenuhan nutrisi ibu tetapi juga dipengaruhi oleh stress yang dialami ibu, agar proses menyusui berjalan dengan baik dan tanpa hambatan sebaiknya ibu melakukan persiapan baik secara fisik maupun psikologis (Sasi et al., 2022).

Asuhan kebidanan selama masa nifas berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu dan bayi, terutama dalam mendukung kelancaran laktasi. Salah satu metode yang efektif dalam merangsang produksi ASI adalah pijat oksitosin. Teknik ini melibatkan pemijatan di sepanjang tulang belakang

hingga area sekitar tulang rusuk kelima atau keenam, dengan tujuan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam pengeluaran ASI (Sari, 2021). Peningkatan kadar oksitosin dalam tubuh ibu akan merangsang kontraksi alveoli pada kelenjar payudara, sehingga mempermudah keluarnya ASI.

Pijat oksitosin dilakukan dengan memberikan pijatan lembut sepanjang tulang belakang hingga tulang rusuk kelima atau keenam. Pijatan ini merangsang sistem saraf parasimpatis untuk mengirimkan sinyal ke hipotalamus, sehingga meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior. Hormon ini kemudian masuk ke aliran darah dan bekerja pada payudara untuk memperlancar refleks pengeluaran ASI. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan pijat oksitosin secara rutin dapat meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI. Studi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menunjukkan adanya peningkatan volume ASI setelah dua hari penerapan pijat oksitosin, ditandai dengan payudara yang terasa penuh sebelum menyusui dan kosong setelahnya (Anggraini & Nurrohmah, 2023).

Pengeluaran ASI akan semakin lancar jika dilakukan secara rutin, baik melalui menyusui langsung maupun dengan memompa. Faktor emosional seperti stres atau rasa cemas dapat menghambat pelepasan oksitosin dan mengganggu proses pengeluaran ASI. Oleh karena itu, kondisi psikologis ibu yang tenang dan nyaman juga sangat berpengaruh terhadap kelancaran menyusui (Widiastuti et al., 2020; Widya & Hidayat, 2021).

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang di Puskesmas Pekauman ditemukan total ibu bersalin sejak bulan Januari- April sebanyak 36 ibu nifas. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu kebidanan serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi sari kurma sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang komprehensif. Sehingga penulis terakhir untuk mengangkat hal ini sebagai tugas akhir KTI dengan judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Post Partum Dengan Post Partum Dengan Penerapan Pijat Oksitosin Untuk Melancarkan Pengeluaran ASI Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman”

2. METODE PENELITIAN

Metode studi kasus yang digunakan dalam studi kasus ini secara observasional dan pendekatan menggunakan data kualitatif, dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Populasi ibu nifas 6 jam post partum dengan observasi selamat 7 hari untuk melihat kemampuan pemberian edukasi tentang teknik pijat oksitosin yang benar menggunakan Lembar Observasi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Subjektif

Ibu menyampaikan keluhan bahwa ASI belum keluar lancar. Payudara terasa tidak penuh, dan bayi tampak rewel serta belum puas setelah menyusu. Ibu juga mengungkapkan rasa cemas dan kurang percaya diri dalam proses menyusui. Keluhan ini menunjukkan adanya hambatan dalam proses inisiasi dan refleks pengeluaran ASI yang seharusnya sudah mulai aktif di minggu pertama postpartum. Pada hari ke-4, ibu melaporkan adanya perubahan positif: ASI mulai keluar meski belum banyak, dan bayi tampak lebih tenang setelah menyusu. Pada hari ke-7, ibu menyampaikan ASI sudah mulai lancar, payudara terasa penuh sebelum menyusui, dan bayi tampak puas serta tidak lagi rewel setelah menyusu.

WHO (2022), stimulasi fisik seperti pijat oksitosin dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dari hipofisis posterior, yang memicu kontraksi sel mioepitel pada alveoli payudara dan memperlancar pengeluaran ASI. Teknik ini aman, efektif, dan direkomendasikan sebagai metode alami untuk meningkatkan produksi ASI. Oleh karena itu, peran bidan dalam memberikan edukasi, latihan langsung, dan dukungan emosional menjadi sangat penting dalam upaya keberhasilan laktasi (Rukiyah & Yulianti, 2019).

Secara teori, diagnosa ini termasuk dalam gangguan laktasi fisiologis yang umum terjadi di minggu pertama postpartum. Menurut Sulastri & Puspitasari (2021), diagnosa pengeluaran ASI tidak lancar disebabkan oleh ketidak seimbangan hormonal, teknik menyusui yang belum tepat, dan kondisi emosional ibu. Penanganan yang bersifat edukatif dan suportif sangat penting dalam mengatasi diagnosa ini sebelum berkembang menjadi komplikasi seperti mastitis atau kegagalan laktasi.

Penelitian oleh Rahayu dan Astuti (2022) mendukung hal ini. Dalam studi mereka terhadap 60 ibu nifas, ditemukan bahwa ibu dengan frekuensi menyusui ≥ 8 kali per hari memiliki refleks let-down lebih cepat dan produksi ASI meningkat signifikan setelah hari ke-4 postpartum. Selain itu, pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa pada ibu dengan hasil pemeriksaan mammae baik (tidak ada bendungan atau nyeri), pengeluaran ASI cenderung lebih lancar.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pijat oksitosin dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Sebagai contoh, sebuah studi mengungkapkan bahwa ibu yang mendapatkan pijatan oksitosin memiliki peluang lebih besar untuk memproduksi ASI dalam jumlah cukup dibandingkan ibu yang tidak menerima pijatan tersebut (Rahmawati & Putri, 2022). Selain itu, pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan bagi ibu, yang berdampak positif terhadap kelancaran menyusui (Hidayati, 2023). Relaksasi ini turut membantu mengurangi stres dan kecemasan pascapersalinan, yang sering kali menjadi faktor penghambat produksi ASI.

Damayanti et al. (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin selama 7 hari berturut-turut memberikan efek signifikan terhadap volume dan kelancaran ASI. Sebanyak 91% ibu pada kelompok intervensi mengalami peningkatan ASI dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini juga mencatat bahwa pijat oksitosin membantu menurunkan stres ibu dan meningkatkan kenyamanan selama menyusui.

b. Data Objektif

Hasil pengkajian objektif pada ibu nifas menunjukkan bahwa tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu Tanda-Tanda Vital (TTV): TD 114/76 mmHg, Nadi 80x/menit, RR 20x/menit, Suhu 36,7°C. Pemeriksaan fisik umum Keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, tidak tampak tanda infeksi atau perdarahan. Kontraksi uterus baik, tinggi fundus uteri sesuai hari postpartum, lochea normal (rubra), tidak berbau. Pemeriksaan Fisik Terfokus mammae tampak simetris antara kanan dan kiri, areola menunjukkan hiperpigmentasi, dan puting susu menonjol. Tidak teraba massa atau benjolan abnormal. Namun, pengeluaran ASI masih belum optimal, hanya sedikit keluar saat pemeriksaan dan teraba lembek. namun produksi ASI belum optimal. Payudara ibu tampak lembek, tidak terdapat bendungan ASI, dan saat bayi disusui, belum terlihat adanya pengeluaran ASI.

Hasil pengkajian objektif pada ibu nifas menunjukkan bahwa tanda-tanda vital dalam batas normal, namun produksi ASI belum optimal. Payudara ibu tampak lembek, tidak terdapat bendungan ASI, dan saat bayi disusui, belum terlihat adanya pengeluaran ASI. Hal ini menunjukkan bahwa pengeluaran ASI tidak maksimal.

Penerapan pijat oksitosin dalam pelayanan kebidanan sebaiknya disertai dengan pemantauan rutin untuk menilai efektivitasnya. Tenaga kesehatan dapat melakukan evaluasi terhadap produksi ASI, pola menyusui bayi, serta kondisi kesehatan ibu secara keseluruhan (Saputra, 2024). Pemantauan yang baik memungkinkan pijat oksitosin menjadi bagian dari program promosi ASI eksklusif yang lebih luas dan terstruktur.

c. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan dilakukan melalui kunjungan rumah selama 7 hari berturut-turut, dengan pemberian terapi pijat oksitosin ± 15 menit per hari. Selain itu, dilakukan edukasi menyusui yang benar, perlekatan bayi, pentingnya frekuensi menyusui ≥ 8 kali per hari, manajemen stres, serta pemberdayaan dukungan keluarga. Intervensi ini ditujukan untuk merangsang refleks oksitosin dan memperlancar aliran ASI.

Penatalaksanaan pada kasus ini dilakukan secara menyeluruh dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung, bertujuan untuk mengatasi masalah ketidakefektifan menyusui. Asuhan kebidanan diberikan selama tujuh hari berturut-turut dengan fokus utama pada perbaikan teknik menyusui dan penguatan psikologis ibu. Ibu diberikan edukasi tentang pijat oksitosin.

khususnya suami dilibatkan dalam proses edukasi untuk memberikan dukungan moral dan membantu ibu merasa nyaman saat menyusui. Ibu juga diberikan suplementasi tablet zat besi untuk mengatasi kemungkinan anemia ringan yang dapat menyebabkan kelelahan dan berpengaruh pada kemampuan menyusui. Seluruh penatalaksanaan ini mengacu pada prinsip manajemen laktasi terpadu yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial (Anggraini & Dewi, 2019)

d. Evaluasi

Evaluasi terhadap asuhan yang telah diberikan dilakukan setiap hari selama tujuh hari berturut-turut dan menunjukkan perkembangan yang signifikan. Evaluasi dilakukan pada hari ke-7 intervensi. Hasilnya menunjukkan ASI keluar lancar, payudara terasa penuh sebelum menyusui dan lunak setelahnya, frekuensi menyusui meningkat, bayi tidak rewel. Ibu juga menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan kenyamanan selama menyusui.

Berdasarkan hasil lembar observasi, terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai manfaat ASI eksklusif, teknik pijat oksitosin yang benar. Dengan demikian, pijat oksitosin merupakan metode yang sederhana namun efektif dalam meningkatkan produksi ASI serta mendukung pemulihan ibu pasca persalinan. Integrasi metode ini dalam pelayanan kebidanan masa nifas dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk meningkatkan angka keberhasilan menyusui serta mencegah masalah laktasi. Dengan dukungan edukasi yang baik dan keterlibatan tenaga kesehatan, diharapkan penerapan pijat oksitosin dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi ibu dan bayi (Lestari, 2025).

Dalam studi kasus ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode penelitian yang memahami suatu masalah dalam kontak secara langsung dengan mendedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan responden. Ciri data ini adalah dapat diamati dan dicatat. Tipe data ini bersifat non-numerik. Jenis data ini dikumpulkan menggunakan SOAP.

Penilaian ASI (Air Susu Ibu) dapat dilakukan dengan melihat beberapa indikator, baik pada bayi maupun pada ibu. Indikator-indikator tersebut meliputi pertumbuhan bayi (berat badan, tinggi badan), frekuensi buang air kecil dan besar, kondisi payudara ibu, serta tanda-tanda bayi yang puas setelah menyusu.

Observasi dengan mengumpulkan data melalui pengamatan langsung dengan menggunakan panca indra maupun alat sesuai format asuhan kebidanan dan menggali riwayat kesehatan. Dalam kasus ini dilakukan Asuhan Kebidanan pada Ibu nifas dan dilakukan penerapan pijat oksitosin untuk melancarkan pengeluaran ASI kemudian dilanjutkan dengan observasi dilakukan dengan menggunakan lembar Observasi.

4. KESIMPULAN

Pijat oksitosin terbukti efektif dalam memperlancar pengeluaran ASI dan dapat dijadikan sebagai intervensi alami yang mudah dilakukan untuk mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D., (2019). Anatomi dan Fisiologi Reproduksi Wanita. Bandung: Pustaka Cendekia
- Alfiatun, N., Rizki, A. & Fadilah, M., (2021). Pentingnya pemberian ASI eksklusif dalam meningkatkan imunitas bayi Jakarta: Kesehatan Ibu dan Anak Press.
- Anggraini, L. & Nurrohmah, I., (2023). Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. *Jurnal Ilmu Kebidanan Nusantara*, 11(2), pp.78–85.
- Damayanti, R., Utami, W. & Sari, M., 2023. Pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi air susu ibu pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*
- Hidayati, M., (2023). Dampak pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI. **Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak**, 7(2), pp.102–110.
- Lestari, A., (2025). Integrasi Pijat Oksitosin dalam Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: Sinar Medika
- Magdalena, D., Wahyuni, T. & Resti, S., (2020). Stres dan Pengaruhnya terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 5(1), pp.23–30
- Rukiyah, A. & Yulianti, E., (2019). Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmawati, N. & Putri, W., (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI. **Jurnal Riset Kebidanan**, 8(3), pp.210–218.
- Rahayu, D. & Astuti, W., 2022. Frekuensi menyusui dan hubungannya dengan refleks let-down pada ibu nifas. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 13(3), pp.221–228. Available at: <https://ejournal.poltekkes smg.ac.id/ojs/index.php/jkk/article/view/1343> [Accessed 29 Jul. 2025].
- Sari, I.P., (2021). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu nifas. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp.56–63
- Saputra, R.A., (2024). Monitoring Pijat Oksitosin dalam Praktik Kebidanan. Bandung: Andi Offset
- Sulastri, R. & Puspitasari, D., 2021. Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan laktasi pada ibu post partum. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(2), pp.57–64. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkia/article/view/2543> [Accessed 29 Jul. 2025].
- Sasi, D., Nurhalimah & Anggi, R., (2022). Stres dan Produksi ASI: Studi pada Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 4(2), pp.98–105.
- UNICEF, (2020). *Global breastfeeding scorecard 2020*. [online] Available at: <https://www.unicef.org/> (<https://www.unicef.org/>)
- Wulandari, S., Sari, D. & Rahayu, L., (2020). Faktor Penghambat Pemberian ASI Eksklusif. **Jurnal Gizi & Kesehatan**, 6(1), pp.34–42.
- UNICEF, (2022). Indonesia: *Breastfeeding data*. [online] Available at: <https://data.unicef.org/> (<https://data.unicef.org/>)
- World Health Organization (WHO), 2022. *Counselling on Infant and Young Child Feeding: A Training Course*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240054353> [Accessed 29 Jul. 2025].
- World Health Organization (WHO), 2021. *Counselling on Infant and Young Child Feeding: A Training Course*. Geneva: WHO. Available at: Accessed 20 Jul. 2025].
- Widya, D. & Hidayat, A., (2021). *Refleks Let Down* dan Kegagalan Menyusui. *Jurnal Gizi & Laktasi Indonesia*, 4(1), pp.44–50.