

Pengaruh *Rolling Massage* Punggung terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Luluk Khusna¹, Ana Rofika², Zulhijriani³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: ¹lulukkhusna325@gmail.com, ²anna@stikesbup.ac.id, ³zulhijriani.2@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: lulukkhusna325@gmail.com

Article History:

Received Sep 28th, 2026

Accepted Oct 27th, 2026

Publish Oct 31th, 2026

Abstrak

Produksi ASI yang kurang lancar merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu nifas dan dapat menghambat keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah *rolling massage* punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Juwana. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 15 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Produksi ASI diukur menggunakan kuesioner produksi ASI. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan produksi ASI yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan *rolling massage* punggung (p kurang dari 0,001). Pada kelompok kontrol juga terdapat perubahan antara *pretest* dan *posttest* (p sama dengan 0,433), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil *Independent Sample T-Test* menunjukkan rata-rata *posttest* kelompok intervensi sebesar 8,20 dan kelompok kontrol sebesar 3,67 dengan nilai p kurang dari 0,001, yang menunjukkan terdapat perbedaan produksi ASI yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kata Kunci: *Rolling Massage*, Produksi ASI, Ibu Nifas

Abstract

Insufficient breast milk production is one of the common problems experienced by postpartum mothers and may hinder the success of exclusive breastfeeding. One of the non pharmacological interventions that can be used to improve breast milk production is rolling back massage. This study aimed to determine the effect of rolling back massage on increasing breast milk production among postpartum mothers at the Juwana Community Health Center. This study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest with control group design. The study involved 30 respondents, divided into an intervention group and a control group, with 15 respondents in each group, selected using a purposive sampling technique. Breast milk production was measured using a breast milk production questionnaire. Data were analyzed using the Paired Sample t-test and Independent Sample t-test. The results showed a significant increase in breast milk production in the intervention group after receiving the rolling back massage (p less than 0.001). The control group also showed a significant change between the pretest and posttest (p amount 0.433); indicating no significant difference. The Independent Sample t-test showed that the posttest mean score was 8.20 in the intervention group and 3.67 in the control group, with p less than 0.001, indicating a significant difference in breast milk production between the intervention and control groups.

Keywords: *Rolling Massage*, Breast Milk Production, Postpartum Mothers.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas adalah masa dimana terjadi perubahan-perubahan psikis fisik serta adanya berbagai masalah pada masa nifas. Pascamelahirkan (masa nifas) merupakan masa atau keadaan selama 6 minggu atau 40 hari. Pada masa nifas terdapat masalah atau penyulit yang terjadi dalam proses pemberian ASI kepada bayi [1]. Organisasi pasca persalinan harus dilakukan dengan tepat agar kebutuhan ibu dan bayi terpenuhi, seperti antisipasi, deteksi dini, dan penanganan komplikasi serta infeksi yang mungkin terjadi ditengah masa nifas. Masa nifas, ibu harus beradaptasi secara fisiologis, psikologis dan sosial [2].

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan paling sempurna untuk bayi. Berbagai manfaat ASI yang bisa didapatkan bagi bayi antara lain dapat membantu memulai kehidupan bayi dengan baik, mengandung antibodi, selain ASI mengandung komposisi yang tepat juga membuat rasa nyaman dan aman bagi bayi sehingga adanya ikatan antara ibu dan bayi, meningkatkan daya tahan tubuh, membentuk perkembangan rahang dan merangsang pertumbuhan gigi karena gerakan menghisap mulut bayi pada payudara, menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi [3]. Banyak ibu mengalami kendala dalam pelaksanaan pemberian ASI eksklusif, di mana salah satu hambatan utama adalah ketidaklancaran proses pengeluaran ASI. Kondisi tersebut, apabila tidak segera ditangani, dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada ibu postpartum, seperti bendungan ASI, rasa nyeri pada payudara, pembengkakan (mastitis), abses payudara, puting susu yang nyeri, serta nyeri akibat kontraksi uterus (afterpains) [4].

Berdasarkan hasil *World Health Organization* (WHO) dalam tahun 2023, sekitar 44% bayi usia 0–6 bulan di seluruh dunia mendapatkan ASI eksklusif. Selanjutnya, terjadi peningkatan menjadi sekitar 48% pada tahun 2024. Ini menunjukkan kemajuan besar dalam promosi menyusui, kebijakan kesehatan ibu dan anak yang lebih baik, dan peningkatan kesadaran publik. Tahun 2025, cakupan ASI eksklusif di seluruh dunia akan berada di antara 47% 48%. Ini menunjukkan bahwa tren peningkatan mulai mengalami stagnasi. Meskipun angka tersebut mendekati 50% dari target global yang ditetapkan capaian tersebut masih belum sepenuhnya memenuhi target [5].

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Pati Tahun 2024, melaporkan masih adanya kendala dalam kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. Berdasarkan hasil pemantauan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), sekitar 26,5% ibu nifas mengalami masalah ketidaklancaran pengeluaran ASI dalam dua minggu pertama setelah persalinan. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten Pati tahun 2024 mencapai 77,9%, mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2023 sebesar 73,5%, namun masih belum memenuhi target nasional sebesar 80%. Pada tahun 2024 capaian ASI yang terendah di Margorejo sebesar 20%, capaian ASI tertinggi di Sukolilo II sebesar 100% dan data capaian ASI Eksklusif di Juwana sebesar 74%. Dinas kesehatan Pati juga mencatat bahwa pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, kondisi psikologis, serta dukungan tenaga kesehatan dalam pendampingan laktasi [6].

Solusi peningkatan produksi ASI dapat dilakukan lewat pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Secara farmakologis, *galaktagog* seperti *domperidone* dan *metoclopramide* bekerja dengan meningkatkan kadar prolaktin melalui penghambatan dopamin, sehingga dapat menambah produksi ASI, tetapi penggunaannya perlu pengawasan karena potensi efek samping. Pendekatan nonfarmakologis adalah intervensi utama yang lebih aman, misalnya meningkatnya frekuensi menyusui, teknik perlekatan yang tepat, pijat oksitosin, dan *rolling massage*. Terapi non farmakologis lebih diminati karena lebih rendah dalam menimbulkan efek samping seperti pijat oksitosin, aromaterapi, teknik relaksasi, dan terutama *rolling massage* [7].

Rolling massage punggung adalah pemijatan pada tulang belakang (*costae* 5-6 sampai *scapula* dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Tujuan *rolling*

massage adalah untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang akan mempercepat pengiriman rangsangan ke pusat saraf di bagian posterior otak. Tindakan ini akan mengaktifkan produksi hormon oksitosin, yang bertanggung jawab atas pengeluaran ASI [7]. *Rolling massage* punggung untuk ibu nifas disarankan dilakukan 2 kali sehari, waktu pagi dan sore, selama 10 menit per sesi [8].

Berdasarkan penelitian Fatimah (2025) *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI mengidentifikasi untuk meningkatkan suplai ASI pada ibu nifas dengan cara memberikan rangsangan pemijatan pada tulang belakang dengan meletakkan *costae* 5-6 tulang rusuk pada scapula dengan gerakan pemijatan memutar. Pijat dilakukan 2 kali sehari pada pagi dan sore selama 3 hari berturut-turut dengan waktu pemijatan 10 menit. Hasil dari pemijatan *Rolling massage* dapat meningkatkan produksi ASI disertai dengan BAB dan BAK bayi yang lebih banyak selama tiga hari dengan rata rata peningkatan BAK 7 kali dalam 24 jam pada hari ke 3 setelah dilakukan intervensi [9]. Penelitian lain dari Rahayu (2022) *rolling massage* adalah pijat yang dilakukan pada ibu pasca persalinan untuk merangsang produksi ASI. Sebelum dilakukan pijat kembali, sebagian besar dari 11 responden (73,3%) memiliki produksi ASI yang cukup, dan proporsi kecil sebanyak 4 responden memiliki ASI yang kurang (26,7%). Hasilnya, setelah dilakukan pijat kembali, sebagian besar dari 12 responden (80,0%) memiliki menyusui yang lancar, dan proporsi kecil, yaitu tiga responden (20,0%), memiliki produksi ASI yang cukup [10].

Penelitian dari Karlina (2025) juga mendukung tentang Pengaruh Teknik *Rolling massage*. Berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI, baik secara medis maupun non-medis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah *rolling massage*, rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 55,00 cc dan sesudah intervensi 102,21 cc, terdapat pengaruh signifikan ($p = 0,000 < 0,05$). *Rolling massage* meningkatkan produksi ASI secara signifikan [11]. Penelitian lainnya dari Sri Rahayu (2024) pijat bergulir kepada ibu menyusui memiliki efek menenangkan dan relaksasi, sehingga hormone oksitosin keluar dan ASI keluar dengan cepat. Terdapat pengaruh pijat terhadap produksi ASI pada ibu nifas di PMB Cisauk tahun 2023 dengan nilai $P=0,000$ [12]. Penelitian lainnya dari Noviana (2022) tentang Pengaruh *Rolling massage* Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Di Bpm Nur Asmalinda r, S.Tr.Keb Kota Subulussalam. Tidak terdapat pengaruh *rolling massage* terhadap produksi air susu ibu (ASI) dengan nilai P -Value 0,655 yang mana faktor predisposisi yang ditemukan ialah kurang percaya, dukungan, persepsi orang tua [13].

Berdasarkan hasil survei data awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Juwana pada bulan Desember 2025 dan Januari 2026 diperoleh data jumlah ibu nifas sebanyak 47 orang. Hasil wawancara terhadap bidan koordinator puskesmas juwana ibu nifas mendapatkan edukasi mengenai cara perawatan payudara serta diberikan edukasi pijat oksitosin yang berpotensi membantu meningkatkan produksi ASI melalui stimulasi relaksasi dan hormon oksitosin pada masa nifas. Hasil survei data diambil 10 responden untuk studi pendahuluan pada tanggal 28 Januari 2026, berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut terhadap 10 ibu nifas tersebut, dari 7 ibu yang mengalami ketidaklancaran ASI, sehingga terdapat 2 ibu nifas yang mengalami stres akibat ASI belum keluar, namun telah mendapatkan dukungan berupa afirmasi positif dari suami dan keluarga, sedangkan 3 ibu nifas lainnya menunjukkan produksi ASI yang lancar, bayi tampak puas setelah menyusui.

Ibu nifas yang mengalami keluhan dalam pengeluaran Air Susu Ibu (ASI) akan diberikan intervensi berupa teknik *rolling massage* pada area punggung sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi dan kelancaran ASI. Intervensi ini direncanakan diberikan secara khusus kepada ibu nifas yang memiliki preferensi atau kebiasaan menerima pijatan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan, relaksasi, serta efektivitas terapi yang diberikan. Pendekatan tersebut, *rolling massage* punggung tidak hanya berfungsi sebagai

stimulasi fisiologis terhadap refleks oksitosin, tetapi juga sebagai bentuk dukungan psikologis yang dapat membantu memperlancar proses laktasi pada ibu nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Rolling Massage* Punggung terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Juwana” karena, masih tingginya masalah ketidaklancaran produksi ASI pada ibu nifas serta belum optimalnya cakupan ASI eksklusif menunjukkan perlunya intervensi efektif dan aman. Salah satu upaya yang berpotensi adalah penerapan *rolling massage* punggung sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas juwana dengan harapan adanya penelitian *rolling massage* terjadi peningkatan produksi ASI pada ibu nifas tersebut.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan *quasi eksperimen* dengan menggunakan rancangan *pre test-post test with control group design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *rolling massage* terhadap peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

2.2 Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas juwana pada bulan mei-juni 2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 44 ibu nifas. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin [14]. Berdasarkan hasil perhitungan sampel tersebut, didapatkan jumlah sampel 30 yang terbagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol dan sudah ditetapkan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

2.3 Tahapan Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner produksi ASI untuk mengetahui peningkatan produksi ASI. Sebelum dilakukan intervensi *rolling massage* dilakukan pengisian informed consent dan *pretest* kuesioner produksi ASI pada nifas hari ke-8 dan dilakukan pengisian *posttest* kuesioner produksi ASI pada nifas hari ke-40. *Rolling massage* dilakukan 2 kali dalam sehari dengan durasi pemijatan 10 menit dan dilakukan 3 kali dalam satu minggu [15]. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *shapiro wilk*. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, serta analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi dan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan produksi ASI antar kelompok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Karakteristik pada penelitian ini dilihat dari usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia		
	20-25 tahun	9	30.0
	26-30 tahun	15	50.0
	>30 tahun	6	20.0
2	Pendidikan		
	SMP	6	20.0
	SMA	20	66.7
	PT	4	13.3
3	Pekerjaan		
	IRT	22	73.3
	Wiraswasta	6	20.0
	PNS	2	6.7
4	Paritas		
	Primigravida	30	100.0

Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan karakteristik responden Sebagian besar responden berusia 26–30 tahun sebanyak 15 orang (50,0%), berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (66,7%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 orang (73,3%), dan seluruh responden merupakan primigravida sebanyak 30 orang (100,0%). Karakteristik tersebut menggambarkan responden penelitian yang sebagian besar berada pada usia reproduktif dan sedang menjalani pengalaman menyusui pertama.

Tabel 2. Perbedaan Produksi ASI Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Pemberian *Rolling massage*

Kategori	Mean	Std. Deviasi	P-value
<i>Pre-test</i>	4.87	.990	<.001
<i>Post-test</i>	8.20	1.265	

Berdasarkan tabel.2 hasil uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai *p-value* < 0,001, yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan produksi ASI secara bermakna pada responden. Dengan demikian, intervensi yang diterapkan terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI ibu nifas yang menjadi responden penelitian.

Tabel 3. Perbedaan Produksi ASI pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian *Rolling massage*

Kategori	Mean	Std. Deviasi	P-value
<i>Pre-test</i>	4.07	1.163	.433
<i>Post-test</i>	3.67	1.589	

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai *p-value* = 0,433, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa pemberian intervensi tidak terjadi perubahan produksi ASI yang bermakna pada responden. Dengan demikian,

perubahan produksi ASI yang terjadi pada kelompok kontrol tidak cukup besar untuk dinyatakan signifikan secara statistik.

Tabel 4. Analisis Pengaruh *Rolling massage* Terhadap Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas

Kelompok	Mean	F	Sig.	Std	Sig.(2-tailed)
Intervensi	8.20	1.217	0.279	1.265	<,001
Kontrol	3.67			1.589	<.001

Berdasarkan hasil uji *Independent sample t-test*, diperoleh hasil *Levene's Test for Equality of Variances* dengan nilai $F = 1,217$ dan nilai signifikansi sebesar $0,279$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa varians data pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol bersifat homogen, sehingga interpretasi hasil uji menggunakan baris *Equal variances assumed*. Hasil uji *Independent sample t-test* menunjukkan nilai t hitung = $8,646$ dan nilai signifikansi (p -value) sebesar $<0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf kesalahan yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi *rolling massage* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh [10] bertujuan mengetahui Efek Pijat Bergulir Punggung Pada Pengeluaran ASI Pada Ibu Pascapersalinan. Sebelum dilakukan pijat kembali, sebagian besar dari 11 responden (73,3%) memiliki produksi ASI yang cukup, dan proporsi kecil sebanyak 4 responden memiliki ASI yang kurang (26,7%). Hasilnya, setelah dilakukan pijat kembali, sebagian besar dari 12 responden (80,0%) memiliki menyusui yang lancar, dan proporsi kecil, yaitu tiga responden (20,0%), memiliki produksi ASI yang cukup

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh [16] bertujuan mengetahui Pengaruh *Rolling massage* Punggung Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas, mendapatkan hasil uji statistik *Repeated Anova* didapatkan nilai $F = 10,736$, $\rho = 0,001$ ($\rho < 0,05$) berarti ada pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada Ibu nifas.

Peneliti berasumsi bahwa *rolling massage* merupakan metode nonfarmakologis yang sangat efektif, konsisten, dan lebih unggul dalam meningkatkan produksi ASI. Peneliti juga berasumsi bahwa intervensi nonfarmakologis yang terstruktur ini secara signifikan mampu mengubah produksi ASI dari kurang lancar menjadi lancar, sehingga *rolling massage* sangat direkomendasikan sebagai solusi yang aman dan efektif untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas, dapat disimpulkan bahwa produksi ASI pada kelompok intervensi mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan *rolling massage* dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *rolling massage* punggung dapat memberikan perubahan yang bermakna terhadap produksi ASI pada ibu nifas. Kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,433$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perubahan produksi ASI yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan. Dengan demikian, *rolling massage* terbukti berpengaruh

dalam peningkatan produksi ASI pada ibu nifas dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Penerapan intervensi ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pendukung dalam mengatasi masalah ketidaklancaran produksi ASI pada ibu nifas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala puskesmas Juwana yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Semoga segala dukungan dan bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Sumaifa, "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Payudara Di Rumah Sakit Umum Daerah Syekh Yusuf Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan," *J. Ilmu Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 11, no. 1, pp. 026–033, 2024, doi: 10.33024/jikk.v11i1.11083.
- [2] I. T. Marlinawati, D. S. R. Setyanti, and Zulhijriani, "Effect of Lavender Aromatherapy Combination with Respiratory Relaxation on Postpartum Maternal Anxiety in Infant Care," *Prof. Heal. J.*, vol. 7, no. 1, pp. 68–78, 2025, doi: <https://doi.org/10.54832/phj.v7i1.1015>.
- [3] Y. S. Wahyuningsih, A. Rofika, H. W. Susanti, S. Tinggi, I. Kesehatan, and B. Utama, "Pengaruh Massage Payudara Dengan Buku Jari Tangan Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas," *J. Penelit. Pendidik. Bidan*, vol. 3, no. 1, pp. 134–141, 2025.
- [4] P. P. Sari, Veronica, and Isnayati, "Intervensi *Massage Rolling* Punggung Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Postpartum," *J. Keperawatan Degener. Pelni*, vol. 1, no. 2, 2025, doi: <https://doi.org/10.64069/jkd.v1i1.6>.
- [5] World Health Organization, *World Health Sworld Health Organization - World health statistics 2024. ISBN 9789240094703. tatistics 2024. 2024.*
- [6] D. K. Kabupaten, *Profil Kesehatan Profil Kesehatan. 2024.*
- [7] N. Wahyudi *et al.*, "Optimalisasi Terapi Non Farmakologi Sebagai Upaya Dalam Meningkatkan Produksi ASI Dan Deteksi Dini Komplikasi Pada Ibu Nifas," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 8, no. 2, pp. 1–4, 2024, doi: <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.21808>.
- [8] D. S. Rahayu and W. N. Ambarsari, "the Effect of Oxytocines Massage on Breast Milk Production in Postpartum Mothers," *J. Kesehat. Hesti Wira Sakti*, vol. 11, no. 01, pp. 128–138, 2023, doi: 10.47794/jkhws.v11i01.495.
- [9] A. N. Fatimah, S. Rejeki, and N. Khayati, "Aplikasi *rolling massage* punggung terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas," *Holist. Nurs. Care Approach*, vol. 5, no. 1, 2025, doi: <https://doi.org/10.26714/hnca.v5i1.13155>.
- [10] D. S. Rahayu and W. N. Ambarsari, "The Effect Of Back *Rolling massage* On The Expenditure Of Breast Milk In Postpartum Mothers," *J. Matern. Care Reprod. Heal.*, vol. 5, pp. 185–195, 2022.
- [11] L. Karlina, M. Indriati, D. Triwidiyantari, and Y. Hernawati, "Pengaruh teknik *rolling massage* terhadap peningkatan volume asi pada ibu nifas di tpmb bidan y kabupaten bandung tahun 2025," pp. 2–7, 2025.

- "
- [12] Y. Sri Rahayu and T. Rismayanti, "The Effect Of Providing *Rolling massage* To Public Mothers On Breast Milk Explosion At PMB Ruri Cisauk In 2023," *Int. J. Heal. Pharm.*, vol. 4, no. 2, pp. 357–362, 2024, doi: 10.51601/ijhp.v4i2.334.
 - [13] I. Noviana, U. Maqfirah, and F. Sairah, "Pengaruh *Rolling massage* Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu Di BPM Nur," *J. Kesehatan, Teknol. dan Sains*, vol. 1, no. September, pp. 125–130, 2022.
 - [14] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2021.
 - [15] N. I. Malatuzzulfa, L. Meinawati, H. Nufus, and M. Rolling, "Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Post Partum," *J. kebidanan STIKES Insa. Cendekia Med.*, vol. 12, no. 1, pp. 65–72, 2022.
 - [16] H. Ekawati, "Pengaruh *Rolling massage* Punggung Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Nifas," *Med. Technol. Public Heal. J. (MTPH Journal)*, vol. vol.1 no.2, pp. 56–117, 2017, doi: <https://doi.org/10.33086/mtphj.v1i2.784>.