

**ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. "N" G1P0A0 DENGAN METODE SENAM HAMIL, MASSAGE EFFLEURAGE, DAN BREAST CARE DI PMB "N"**

**COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE TO MRS. "N" G1P0A0 USING PREGNANT EXERCISE METHODS, EFFLEURAGE MASSAGE, AND BREAST CARE IN PMB "N"**

Desta Herlia <sup>1\*)</sup>, Hana Nurhanifah Budiadi <sup>1)</sup>, Neng Suaidah <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

<sup>2)</sup> Klinik Kebidanan, Bandung, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 22 Agustus 2023 Revised : 11 Oktober 2025 Accepted : 07 November 2025	<p>Kehamilan merupakan proses yang dialami oleh setiap wanita sebelum melahirkan dan memiliki anak. Setiap wanita yang sudah menikah akan menunggu proses kehamilan, tetapi tidak menutup kemungkinan dalam setiap minggunya terdapat beberapa ketidaknyamanan yang akan dialami oleh wanita yang akan menjadi seorang ibu. Pada masa kehamilan, persalinan dan nifas akan dijumpai beberapa ketidaknyamanan dan keluhan, terutama pada trimester III. Keluhan yang dirasakan bisa terjadi secara fisiologis maupun patologis. Pemberian asuhan kebidanan komprehensif dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi, khususnya pada ibu yang mengalami nyeri punggung saat kehamilan persalinan, dan mengalami puting lecet saat masa nifas. Metode pada penelitian ini merupakan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Subjek pada asuhan kebidanan ini adalah Ny. "N" G1P0A0 usia kehamilan 37 minggu 3 hari dengan keluhan nyeri punggung pada akhir usia kehamilan. Setelah dilakukan senam hamil 3 kali dalam seminggu, terdapat pengurangan rasa nyeri pada punggung ibu. Kesimpulan studi kasus ini yaitu asuhan yang diberikan pada masa kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir pada Ny. "N" efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami. Diharapkan asuhan kebidanan komprehensif ini dapat diaplikasikan terutama pada ketidaknyamanan ibu hamil, bersalin dan nifas, serta pemanfaatan senam hamil, massage effleurage dan breast care oleh setiap ibu hamil sebagai sarana edukasi yang dapat dimanfaatkan kapan saja dan dimana saja.</p> <p><i>Pregnancy is a process experienced by every woman before giving birth and having children. Every married woman will wait for the pregnancy process, but it is possible that every week there are some inconveniences that will be experienced by women who will become mothers. During pregnancy, childbirth and the postpartum there will be some discomfort and complaints, especially in the third trimester. Complaints that are felt can occur physiologically or pathologically. The provision of comprehensive midwifery care is carried out to overcome the discomfort that occurs, especially for mothers who experience back pain. The method in this study is a case study approach. Collecting data in this study using interviews and observation. The subject of this midwifery care is Mrs. "N" G1P0A0 gestational age 37 weeks 3 days with complaints of back pain at the end of gestation. The results of the study were during pregnancy, pregnancy exercise was carried out for 15 minutes, and was carried out 3 times a week. During labor, they are given massage effleurage care, and during the postpartum period, mothers are given breast care to reduce breast pain. The conclusion of this case study is the care provided during pregnancy, childbirth, postpartum and newborn to Mrs. "N" is in accordance with the theory and is effective in overcoming the discomfort experienced. It is hoped</i></p>
<b>KEYWORD</b> asuhan kebidanan, metode senam hamil, massage effleurage, breast care  <i>midwifery care, pregnancy exercise methods, effleurage massage, breast care</i>	
<b>CORRESPONDING AUTHOR</b> Nama : Desta Herlia Address : Kota Cimahi, Jawa Barat e-mail : destaliaherlia18@gmail.com No. Tlp : -	

	<p><i>that this comprehensive midwifery care can be applied especially to the discomforts of pregnant women, childbirth and childbirth, as well as the use of pregnancy exercise, effleurage massage and breast care by every pregnant woman as educational advice that can be used anytime and anywhere.</i></p>
--	---

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan, wanita hamil mungkin mengalami masalah muskuloskeletal, neurologis, atau psikologis. Nyeri punggung bawah adalah salah satu masalah muskuloskeletal yang paling umum selama kehamilan, dan tingkat keparahannya meningkat seiring waktu. Banyak ibu hamil yang mengalami masalah nyeri yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu tetapi dapat dirasakan selama masa kehamilan hingga masa nifas. Nyeri punggung bagian bawah biasanya memburuk saat kehamilan berlanjut. Rahim berkembang dan kenaikan berat badan selama kehamilan biasanya menghasilkan indeks massa tubuh yang tinggi.

Karena ada aktivitas yang bisa menguatkan otot perut, senam hamil bisa mengobati keluhan nyeri punggung. Gerakan-gerakan yang diberikan dalam senam hamil bertujuan untuk menghilangkan rasa cemas menjelang persalinan. Dalam senam hamil digunakan beberapa jenis relaksasi, antara lain relaksasi otot, relaksasi pernapasan, dan kecemasan persalinan normal, dan ketidakmampuan menahan rasa sakit saat persalinan, persalinan yang tidak sesuai dengan keinginan dan kesehatan bayi setelah lahir juga menjadi faktor kecemasan selain itu adalah pada saat hamil ibu mengalami kekhawatiran pada saat menghadapi persalinan yang membuat ibu dan janin terganggu, yang menjadikan kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum ringan (S. Marwah, 2018).

Pijat Effleurage adalah teknik pijat yang telah diciptakan dan dapat digunakan oleh bidan dan penolong persalinan untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan. Pijatan atau massage pada perut (Effleurage) adalah salah satu jenis stimulasi kulit yang dilakukan pada saat proses persalinan yang memberikan dampak menenangkan pada tubuh. Teknik

Effleurage Massage dilakukan pada bagian perut, pinggang, atau paha dengan menggunakan telapak jari dengan gerakan melingkar. Pijat effleurage pada perut merupakan salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada persalinan normal. Effluerage dan counterpressure adalah dua teknik pijat yang paling umum digunakan saat melahirkan. Effluerage adalah jenis pijatan yang menggunakan tangan atau area datar tangan dengan sapuan lembut, lambat, panjang, atau terus menerus. Pijat tekanan kuat menggunakan tangan atau area datar tangan, atau bahkan bola tenis, dikenal sebagai counterpressure (I. Puspitasari dan D. Astuti, 2017)

Penulis memilih metode pijat punggung dengan effluerage untuk membantu rileks dan mengurangi nyeri pada tahap pertama yaitu, mengurangi ketidaknyamanan dengan memijat punggung, yang membantu untuk rileks dan menghilangkan rasa sakit dengan meningkatkan aliran darah ke daerah yang terkena. merangsang reseptor sentuhan pada bagian punggung kulit untuk mengendurkan otot, mengubah suhu kulit, dan umumnya memberikan perasaan nyaman yang berhubungan dengan hubungan manusia yang dekat. Ibu nifas akan melalui fase menyusui, yaitu masa dimana seorang ibu memberikan asupan gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi bayinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan dapat berjalan dengan baik. Ibu menyusui sering mengalami masalah pada saat menyusui. Masalah menyusui yang sering menghambat proses pengeluaran ASI, terutama pada ibu primipara, antara lain pembengkakan payudara, mastitis, bendungan ASI, puting pecah-pecah, kelainan bentuk puting, dan bayi baru lahir yang lesu menyusu; semua masalah ini dapat diatasi dengan prosedur perawatan payudara (D. K. Purnamasari, 2019).

Perawatan payudara (breast care) adalah suatu tindakan yang dilakukan secara sengaja dan teratur untuk menjaga kesehatan payudara dalam rangka persiapan menyusui pada masa nifas. Perawatan payudara nifas dilaksanakan minimal dua kali sehari pada hari ke-1 dan ke-2 setelah melahirkan. Keuntungan dari perawatan payudara pascapersalinan termasuk meningkatkan refleksi untuk mengeluarkan ASI, pendekatan yang efektif untuk meningkatkan volume ASI, dan meminimalkan pembengkakan/pembengkakan payudara dan mencegah terjadinya lecet pada puting (D. K. Purnamasari, 2019).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "N" G1P0A0 dimulai dari usia kehamilan 37 minggu 3 hari sampai dengan KF4 dan KN3. Subjek penelitian dalam studi kasus ini adalah asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. "N" G1P0A dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi dan studi dokumentasi

## **HASIL**

### **1. Kehamilan**

Tanda utama nyeri punggung pada ibu hamil adalah rasa tidak nyaman atau perasaan tidak enak lainnya di daerah tulang belakang yang dapat mengganggu aktivitas. Senam hamil dapat membantu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil dengan berbagai cara. Senam hamil selama 15-20 menit tiga sampai empat kali per minggu dapat membantu meminimalkan nyeri punggung selama kehamilan. Ny "N" mendapat perawatan senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung. Setelah rutin melakukan senam hamil tiga kali seminggu selama 15 menit mulai tanggal 15 November dan berakhir satu hari menjelang persalinan, ini selalu ibu lakukan dengan memanfaatkan media video senam hamil.

Keluhan nyeri punggung yang dialami Ny. N menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan temuan jurnal dengan Judul "Pengaruh

Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III" ditemukan bahwa senam hamil memang berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas.

### **2. Persalinan**

Pijat Efularge adalah jenis pijatan di mana telapak tangan membelai punggung dengan lembut, bergerak dari panggul ke sakrum, dan membuat gerakan melingkar kecil dengan ibu jari ke bawah area tulang belakang. Berikan tekanan ke bawah secara bertahap, pijat lumbar atau punggung bawah dari kepala ke tulang ekor. Menghindari lordosis lumbal, meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan otot perut, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Ibu "N" merasa lebih nyaman, dan rileks, setelah menerima pijat effleurage. Pijat effleurage adalah cara relaksasi yang aman, sederhana, dan ekonomis yang dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Ernawati et al, "Pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri persalinan fase 1 aktif pada persalinan normal" yang menemukan adanya pengurangan nyeri setelah mendapat pijat effleurage, yang merangsang serabut taktil pada kulit tubuh dan menghambat sinyal rasa sakit. setelah pengamatan tahap 1 dan perawatan yang diberikan

### **3. Nifas**

Puting Ny. N mengalami rasa nyeri, kemudian dilakukan asuhan posisi menyusui yang benar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ASI topikal bermanfaat dalam mengobati puting yang sakit, dengan waktu pemulihan rata-rata 7-14 hari.7,13,14. Ny N didiagnosa puting nyeri pada tanggal 15 Desember 2022. Lepuhan Ny N sembuh dalam 8 hari setelah diberitahu, dan dia terus menyusui bayinya dengan tenang. Berdasarkan observasi, puting susu Ny. N diduga kuat disebabkan oleh posisi menyusui yang salah sehingga terjadi pelekatan yang kurang baik antara ibu dan bayi saat menyusui. Hal ini sesuai dengan pernyataan Johansson (2020) bahwa posisi bayi yang ideal pada payudara sangat penting untuk membentuk dan

mempertahankan proses menyusui yang efektif. Koreksi dini posisi menyusui dan pelekatan membantu mencegah berkembangnya masalah yang terkait dengan nyeri selama menyusui, seperti nyeri pada puting.

#### 4. BBL

Bayi Ny "N" lahir pada usia 40 minggu dengan berat badan 3.100 gram, berukuran panjang 50 cm, lingkar 34 cm, lingkar dada 32 cm, dan lingkar perut 31 cm. Menurut hipotesis, bayi baru lahir adalah bayi yang lahir antara usia kehamilan 37 sampai 42 minggu, dengan berat badan lahir 2500 sampai 4000 kg, panjang lahir 48 sampai 52 cm, lingkar dada 30-38 cm, lingkar kepala 33 -35 cm, dan lingkar lengan 11 sampai 12 cm. Tiga kunjungan dilakukan untuk bayi yang baru lahir, yang pertama adalah 15 jam setelah lahir. Ibu "N" memberikan asuhan sebagai berikut: 1) IMD (Inisiasi Menyusu Dini), yaitu membaringkan bayi segera setelah lahir di dalam perut ibu selama 1 jam, dengan tujuan meningkatkan ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi, menjaga menghangatkan suhu bayi, 2) merangsang kontraksi otot rahim, mengurangi resiko perdarahan setelah melahirkan, dan sebagai upaya keberhasilan ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Bayi Ny "N" baik-baik saja setelah kunjungan kedua, yang dilakukan 7 hari setelah bayi lahir. Pada usia 24 hari, anak mendapatkan perawatan pijat bayi baru lahir, penyuluhan tentang perlunya imunisasi BCG, dan polio tetes pertama untuk mencegah dan melindungi dari TBC, serta satu tetes polio untuk mencegah penyakit polio atau layu, yang dapat menyebabkan kelumpuhan atau bahkan kematian.

#### PEMBAHASAN

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat

meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Selain itu tujuan utama senam hamil adalah membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan.

Teknik effleurage adalah bentuk massage dan tekanan dengan menggunakan telapak tangan berupa tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik effleurage atau usapan lembut dilakukan pada sacrum dan vertebral sebagai pusat nyeri menggunakan seluruh telapak tangan peneliti. Gerakannya searah dengan jarum jam, bersamaan dengan pengaturan pola nafas ibu. Hal ini dilakukan supaya ibu bersalin lebih rileks. Penelitian yang dilakukan oleh Endang Wahyuningsih & Sri Wahyuni (2015) yang berjudul "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di RSUD Muhammadiyah Delanggu Klaten 2015", dengan hasil bahwa massage effleurage berpengaruh untuk menurunkan nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin.

Manfaat dari pijat Effleurage rasa nyeri pada ibu bersalin kala I dapat berkurang dengan teknik pijat effleurage artinya menekan dengan lembut memijat dengan tangan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan tehnik memijat dan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau kearah bawah, suatu rangsangan pada kulit abdomen dengan menggunakan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan membentuk pola gerakan seperti kupukupu abdomen sering dengan pernapasan abdomen. Hal ini dapat menurunkan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta menimbulkan iskemik uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak sehingga nyeri persalinan dapat berkurang. Perawatan payudara atau yang disebut dengan breast care bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya

saluran produksi ASI sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Rangsangan taktil saat perawatan payudara dapat menstimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang membantu bayi mendapatkan ASI. (Gustirini and Anggraini, 2020)

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, Ny. "N" mengalami penurunan nyeri punggung pada masa kehamilan. Pada masa persalinan ibu mengalami nyeri punggung dan setelah dilakukan massage eufleurage selama 15 menit ibu mengalami penurunan nyeri punggung. Pada masa nifas ibu mengalami nyeri pada putting, dan setelah dilakukan breast care, rasa nyeri pada putting ibu berkurang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada Ny. N yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini, kepada dosen pembimbing dan pembimbing lapangan yang sudah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- P. L. P. Lestari, "Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada kelompok Indeks masa tubuh selama masa kehamilan dikecamatan lewi laiag," *fisioterapi*, p. 1, 2020.
- S. Hopipah dan S. Haeriyah, "Hubungan Senam Hamil dengan intensitas Nyeri Punggung pada ibu hamil di puskesmas kuta bumi tahun 2020," *Nusantara Hasan journal*, p. 43, 2021.
- I. Puspitasari dan D. Astuti, "Tehnik Massage Punggung Untuk mengurangi Nyeri Persalinan kala 1," *Ilmu keperawatab dan kebidanan*, p. 100, 2017.
- S. Marwah, "Hubungan IMD dengan pemberian ASI Eksklusif pada bayi," *Jurnal info kesehatan*, vol. 16, no. 22, pp.214-225, 12 2018.

- B. Nurhayati, F. Simajuntak dan M. B. Karo, "Reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga," *Binama student Journal (BSJ)*, vol. 1, no.2656-5285,p.3,desember2019.
- L. Fitriani, "Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekabata," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*,p.2,2018.
- D. K. Purnamasari, "Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III," *Midwifey journal of galuh university*, vol.1, p. 1, Mei 2019.
- M. N. Arummega, A. Rahmawati dan A. Meiranny, "Faktor- faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III," *Jurnal ilmiah kebidanan*, vol.9,p.1,Februari 2022.
- P. A. R. Halim, "Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 minggu sampai 30 minggu di wilayah kerja puskesmas batu dan puskesmas jurnero," karya tulis ilmiah, 2020.
- R. S. Ismlaiyati, "Epektivitas senam hamil terhadap hubungan pengurangan nyeri punggung pada ibu hami trimester III sesudah melakukan senam hamil," *Jurnalkebidanan*, vol.2,p. 2, 12 2020.
- Halim dan P. Awaliya, "mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja puskesmas junrejo," *Jurnal kesehatan*, vol. 3, p. 24, 12 2020.
- M. Mawwadah, "Hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di klinik harapan keluarga," *jurnal kesehatan*, vol. 2, p. 2, 12 2021.
- M. Baharudin, "Patofisiologi nyeri," vol. 13, p. 1, 2018.
- I. Widiawati dan T. Legiati, "Mengenal Nyeri Persalinan pada primipara dan multipara," *Jurnal Bimtas*, vol. 2, p. 1, 2021.

- D. P. Sari, Z. Rufaidah dan S. W. P. Lestari, Nyeri Persalinan, S. M. Eka diah kartiningrum, Penyunt., Mojokerto: Stikes Majapahit, 2018.
- N. Lante , Y. dan H. Badar, “Pengaruh Massage Effleurage terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, pp. 69-74, juni 2021.
- N. T. T. Putri dan S, “Mengatasi masalah pengeluaran ASI ibu Post partum dengan pemijatan oksitosin,” *Jurnal keperawatan soedirman*, vol. 10, pp. 196-202, 11 2015.
- K. Z. Munir dan L. Y. Astutik, “Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum Primipara di RSIA Srikandi IBI,” *Jurnal Keperawatan Profesional* , vol. 7, no. 2355-679X; 2685-1830, p. 2, Agustus 2019.
- R. Ernawati dan T. Wijayanti, modul praktik laboratorium keperawatan maternitas, samarinda, 2019.
- Herman, “The relationship of family roles and attitudes in child care with cases of caput succedenum in RSUD Labuang Baji Makassar,” *Jurnal Inovasi penelitian*, vol. 1, p. 2, Juli 2019.
- S. Jitowiyono dan M. A. Rouf, keluarga berencana (KB), yogyakarta: PT. PUSTAKA BARU, 2019.
- M. G. Geta dan F. Y. Demang, “Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil,” *Jurnal wawasan Kesehatan*, vol. 5, no. 2548-4702, p. 2, Desember 2020.
- D. N. Lilis, “Pengaruh Senam Hamill Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III,” *Under the licenae CC BY-SA 4.0*, 2019.
- S. Untari dan Sehmawati, “Hubungan Paritas Dan Cara Meneran Yang Benar,” *TSJ\_Kebjurnal*, vol. 5, p. 1, 2020.
- Ernawati, “Pengaruh pijat effleurage terhadap penurunan tingkat nyeri pada persalinan kala 1 fase aktif pada persalinan normal,” *Jurnal kesehatan kebidanan*, vol. 2, p. 23, 7 2021.
- T. Hidayati dan M. Ulfah, “Pengaruh hubungan dukungan keluarga (suami) dengan lama persalinan kala II,” *Jurnal kesehatan*, vol. 3, p. 20, 4 2018.
- A. M. F. Tanjung, “Tingkat pengetahuan bidan tentang manajemen aktif kala III di RSUD Dr. Tengku Mansyur Kota Tanjung Balai,” *Jurnal ilmiah Maksitek*, vol. 4, no. 2548-429X, p. 2, juni 2019.
- U. Qonitun dan F. Novitasari, “Studi Persalinan Kala Iv Pada Ibu Bersalin Yang Melakukan IMD di Ruang Mina Rumah Sakit Muhammadiyah Tuban,” *Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2622-7363, p. 1, 2018.
- Febe dan N. Hendriani, “Perbedaan lama penyembuhan luka perineum ibu nifas dengan dan tanpa lidokain 1% dilihat dari pola makan di RSUD Tebet dan Rb "T" Jakarta Utara,” *Kesehatan dan kebidanan* , vol. 8, no. 2252-9675, p. 2, juni 2019.
- D. R. Lubis dan L. Anggraeni, Pijat oksitosin sebagai langkah awal Gentle Breas feeding, Mutiara Inwar Penyunt., A. Syarif, Penyunt., Malang: CV. Pustaka Learning Center, 2021.
- Magdalena, “Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum di ruang nifas rumah sakit umum daerah Prof Aloe Saboe Kota Gorontalo,” *Jurnal kebidanan*, vol. 2, p. 20, 11 2019.
- Martin dan Y. Anggraeni, “Pengaruh sitz bath air hangat terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di PMB Ponirah Kota Metro,” *Media ilmu kesehatan*, vol. 8, p. 1, 2019.
- M. Lestari, “Faktor terkait inisiasi menyusui dini pada ibu post partum di rumah sakit umum daerah Kota Cilegon,” *Jurnal penelitian pelayanan dan pengembangan pekayanan kesehatan*, vol. 3, p. 1, 4 2019.
- N. Saputri, “Pentingnya manfaat pijat bayi pada usia 0-12 bulan,” *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, vol. 3, pp. 49-52, Juni 2019.

- H. Astuti, "Pengaruh pemakaian kontrasepsi suntik terhadap produksi ASI Eksklusif pada ibu menyusui di pustu kelurahan harapan tani kecamatan kempas Kabupaten Indragiri hilir," *Jurnal info kesehatan*, vol. 11, p. 2, Juli 2020.
- A. A. A. Amphalaza, "Pengaruh senam hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung pada ibu hamil Primigravida trimester III di Semarang Medical Center (SMC) Telogorejo Semarang," *Skripsi*, p. 1, 2019.
- K. D. Purnamasari dan Y. I. Hindiarti, "Metode pijat oksitosin, Salah satu upaya meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum," *Jurnal kesehatan perintis*, pp. 1-8, 2020.
- I. N. Saputri dan D. Y. Ginting, "Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum," *Jurnal Kebidanan Kestra*, p. 69, 2019.
- L. Fitriani, "Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di puskesmas pekkabata," *Jurnal Kesehatan masyarakat*, vol. 4, pp. 72-80, 11 2018.
- V. Girsang, "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Kala I Fase Aktif Di PMB Rina Dan Klinik Ayah Bunda MedanAmplas," p. 17, 2017.
- Yolanda, "Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di RSUD Rabain Muara Enim," pp. 18-20, 2020.