



Cendekia Sehat : Jurnal Penelitian Keperawatan



Pijat refleksi terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui di *Queen Baby Spa Purwomartani*

Effectiveness of reflexology on the level of breastmilk sufficiency in breastfeeding mothers At Queen Baby SPA Purwomartani

Marisha Dhian Syaharani¹, Dian Nur Adkhana Sari², Aris Setyawan³, Suryati⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 15 May 2025

Revised : 8 July 2025

Accepted: 10 July 2025

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpk>

Keywords: *adequate breast milk supply; breastfeeding mothers; reflexology.*

Kata kunci: ibu menyusui; kecukupan ASI; pijat refleksi;

Correspondence

Name: Marisha Dhian Syaharani

Phone: 085826163946

E-mail:

marishasyaharani@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: Reflexology massage is a massage technique that emphasizes the foot points where reflexology massage functions to stimulate the happiness hormone, one of which is the oxytocin hormone. This hormone will help in the production of breast milk. The more breast milk that can be produced by the mother, the better the level of breast milk sufficiency in the baby.

Objective: To determine the effectiveness of reflexology massage on the level of breast milk sufficiency in breastfeeding mothers of babies aged 0-6 months.

Method: This study was a pre-experimental study with a one-group pre-post test design. The population was breastfeeding mothers. Twenty mothers were sampled. The sampling technique used was purposive sampling. The intervention was reflexology massage, lasting 15-20 minutes for three consecutive days. The instrument used was an eight-question breast milk sufficiency questionnaire. The data were collected on a numerical scale and the Wilcoxon test was used.

Results: The Wilcoxon test showed a significant change in breast milk adequacy. Before the reflexology intervention, the average pretest score was 5.55, and afterward, it increased to 7.85. The comparison test revealed a difference between the pretest and posttest scores of 2.3, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant effectiveness of reflexology massage on the level of breast milk sufficiency in breastfeeding mothers aged 0-6 months with a p value = 000 (p value < 0.05).

Keywords: Reflexology massage effectively increases breast milk sufficiency in breastfeeding mothers aged 0-6 months with a p value = 0.000 (p value < 0.05).

ABSTRAK

Latar belakang: Pijat refleksi merupakan salah satu teknik pijat yang menekankan pada titik kaki dimana pijat refleksi berfungsi untuk menstimulasi hormon kebahagiaan salah satunya hormon oksitosin. Hormon ini akan membantu pada produksi ASI. Semakin banyak ASI yang dapat diproduksi oleh ibu maka tingkat kecukupan ASI pada bayi akan semakin baik.

Tujuan: Mengetahui efektivitas pijat refleksi terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan.

Metode: Penelitian ini berjenis *pra-experimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 ibu. Teknik samplingnya adalah *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan yaitu pijat refleksi dengan durasi 15-20 menit selama 3 hari berturut-turut. Instrumen menggunakan kuesioner kecukupan ASI berjumlah 8 pertanyaan. Skala data numerik dan menggunakan Uji Wilcoxon.

Hasil: Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perubahan signifikan intensif kecukupan ASI. Sebelum diberikan intervensi pijat refleksi hasil nilai rata-rata *pretest* 5,55 dan setelahnya menjadi 7,85. Dari hasil uji komparasi didapatkan selisih dari *pre-post* yaitu 2,3 dengan nilai $p = 0,000$ (nilai $p < 0,05$).

Simpulan: Pijat refleksi efektif meningkatkan kecukupan ASI pada ibu menyusui usia 0-6 bulan dengan nilai $p = 000$ (nilai $p < 0.05$).

PENDAHULUAN

Pijat refleksi sudah ada sejak 2330 M di Mesir, hal ini dibuktikan dengan ditemukannya mural hieroglif pada piramida yang terletak di Saggara. Pijat refleksi ini masuk dalam terapi komplementer yaitu manipulative terapi dan body-based methods yaitu terapi yang didasari oleh manipulasi dan pergerakan tubuh. Dimana terapi ini akan memberikan sentuhan langsung pada tubuh dengan menekankan pada titik kaki, yang mampu memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, serta manfaat lainnya bagi kesehatan (Setyawan, 2023).

Pijat refleksi ini akan menstimulasi keluarnya hormon-hormon kebahagiaan yaitu dopamin, endorfin, serotonin, dan oksitosin. Hormon oksitosin ini berhubungan dengan keluarnya ASI pada ibu menyusui. Semakin banyak ASI yang keluar tentunya akan semakin tinggi tingkat kecukupan ASI pada bayi. Kenyamanan dan ketenangan yang dirasakan saat menyusui juga akan mempengaruhi banyaknya ASI yang keluar. Rasa nyaman dan tenang dapat dirasakan oleh ibu menyusui jika kondisi psikis ibunya sehat. Kondisi seperti ini juga dipengaruhi oleh adanya hormon kebahagiaan itu (Aprilia & Krisnawati, 2019).

Ibu yang mengetahui tentang manfaat pijat refleksi ini tentunya akan memilih pijat ini sebagai salah satu terapi dalam memperlancar produksi ASI. Pijat ini menekankan pada titik-titik tertentu, seperti kaki, tangan, dan telinga. Hal yang dihasilkan dari pijatan ini akan menstimulasi hormon sehingga tubuh ibu akan lebih tenang, rileks, dan tentunya dapat mengurangi stres. Stimulasi hormon yang dihasilkan selain menjadi lebih rileks yaitu adanya hormon oksitosin yang mampu membuat ASI dari ibu menjadi banyak, melimpah, dan cukup untuk bayinya (Mintaningtyas & Isnaini, 2022).

Pijat refleksi ini akan menggunakan minyak zaitun. Dimana pada saat pemijatan refleksi akan menggunakan minyak zaitun yang diaplikasikan menggunakan tangan secara langsung. Minyak zaitun memiliki kandungan vitamin E yang berguna untuk melembabkan kulit saat dioleskan serta memiliki kandungan polifenol yang berguna sebagai anti inflamasi saat meresap ke dalam pori-pori kulit sehingga menurunkan nyeri, memberikan kenyamanan, membuat peredaran darah lancar, menghilangkan rasa gelisah dan berganti rasa nyaman dan tenang (Udani et al., 2023).

Ibu yang mengetahui tentang manfaat pijat refleksi ini tentunya akan memilih pijat ini sebagai salah satu terapi dalam memperlancar produksi ASI. Pijat ini menekankan pada titik-titik tertentu, seperti kaki, tangan, dan telinga. Hal yang dihasilkan dari pijatan ini akan menstimulasi hormon sehingga tubuh ibu akan lebih tenang, rileks, dan tentunya dapat mengurangi stres. Stimulasi hormon yang dihasilkan selain menjadi lebih rileks yaitu adanya hormon oksitosin yang mampu membuat ASI dari ibu menjadi banyak, melimpah, dan cukup untuk bayinya. Ibu menyusui yang percaya diri, termotivasi, dan merasa nyaman, rileks serta tidak mengalami stress akan menstimulasi pengeluaran hormon-hormon yang mendukung produksi dan pengeluaran ASI (Oktavianto et al., 2021; W. A. Sari, 2020; Timiyatun & Oktavianto, 2021).

World Health Organization (WHO) 2021 melaporkan data pemberian ASI eksklusif secara global, hanya sekitar 44% bayi usia 0-6 bulan di seluruh dunia yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2015-2020. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, persentase bayi berusia di bawah usia 6 bulan di Indonesia yang mendapat air susu ibu (ASI) eksklusif mencapai 73,97% pada 2023 (BPS, 2024).

Data setiap provinsi di Yogyakarta terkait bayi dibawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif paling tinggi yaitu kabupaten Sleman 88,1%, kemudian kabupaten Bantul 85,06%, kabupaten Kulon Progo 83,46%, kota Yogyakarta 81,92%, dan kabupaten Gunungkidul 79,26% (Dinkes DIY, 2023). Pemberian ASI eksklusif juga tertuang dalam PP No 33 Tahun 2012 Pasal 3 yang berisi memberikan pelatihan mengenai program pemberian ASI Eksklusif dan penyediaan tenaga konselor menyusui di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan tempat sarana umum lainnya.

Dalam Q.S Al Baqarah ayat 233 tentang anjuran menyusui hingga 2 tahun. Dalam ayat tersebut Allah berfirman, yang artinya “Dan para ibu, hendaklah menyusukan anak-anak mereka dua tahun penuh, (yaitu) bagi siapa yang ingin menyempurnakan penyusuan” (Kementerian Agama RI, 2015). Ayat tersebut juga diperkuat oleh surat Al Ahqaf ayat 46 yang berisi anjuran menyapih setelah 30 bulan. Dengan demikian, menyusui anak tidak hanya mendapatkan manfaat bagi kesehatan tetapi juga mendapatkan pahala dari Allah SWT. Bahkan perintah menyusui langsung diperintahkan oleh Allah melalui Al-Qur’an.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di *Queen Baby SPA* Purwomartani, Sleman. Berdasarkan studi pendahuluan kepada 5 ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani, Kalasan, Sleman didapatkan ibu tidak pernah melakukan pijat refleksi dan tidak tahu manfaat pijat refleksi untuk kecukupan ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat refleksi terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui di *Queen Baby Spa* Purwomartani.

METODE

Penelitian ini berjenis pra-experimental dengan rancangan *one group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 ibu. Teknik samplingnya adalah *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan yaitu pijat refleksi dengan durasi 15-20 menit selama 3 hari berturut-turut. Instrumen menggunakan kuesioner kecukupan ASI berjumlah 8 pertanyaan. Skala data numerik dan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Instrumen menggunakan kuesioner kecukupan ASI yang berjumlah 8 pertanyaan yang sudah dilakukan uji validitas $r \text{ tabel} = 0.361$ dan dinyatakan valid sedangkan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* $0,930 > 0,60$ yang dinyatakan reliabel. Skala data numerik dan menggunakan Uji Wilcoxon. Uji etik pada penelitian ini akan dilakukan di Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Surya Global Yogyakarta dan dinyatakan lulus uji etik dengan No.5.13/KEPK/SSG/I/2025.

HASIL

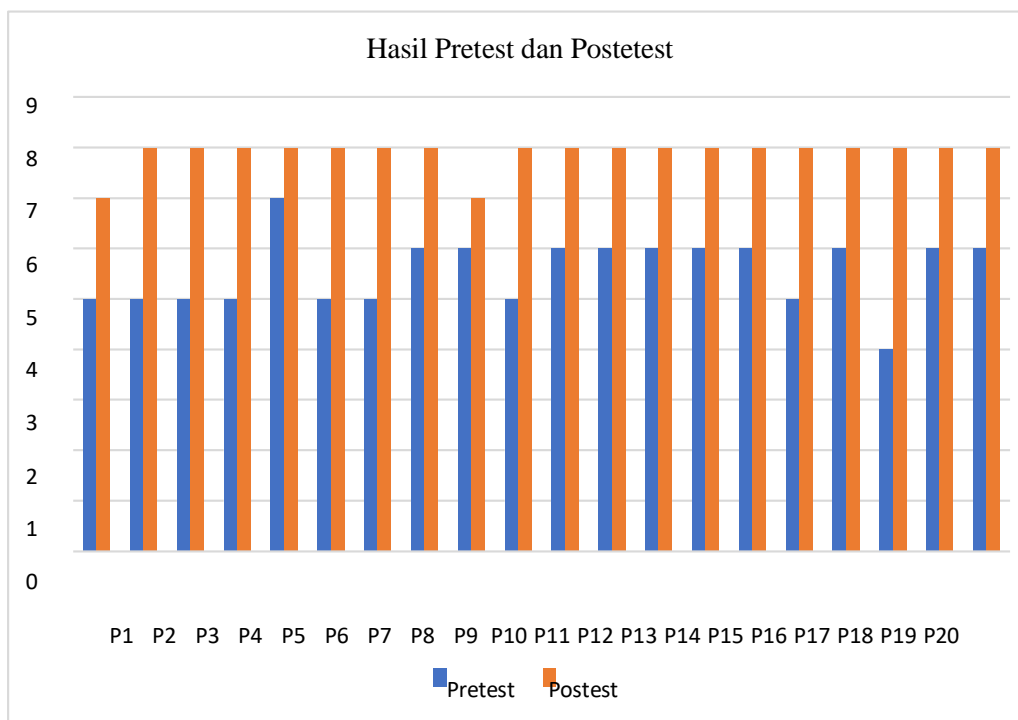
Hasil penelitian berupa distribusi karakteristik responden tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=20 orang)

Karakteristik responden	n	%
Usia responden		
20-24	3	15
25-29	12	60
30-36	5	25
Riwayat persalinan		
SC	12	60
Normal	8	40

Usia bayi		
0-1	9	45
2-3	8	40
4-5	3	15
Pemberian nutrisi		
ASI	20	100
ASI+Sufor	0	0
Konsumsi obat pelancar ASI		
YA	0	0
Tidak	20	100
Kondisi puting Ibu		
Ke dalam	0	0
Normal	20	100
Pernah pijat refleksi		
Pernah	0	0
Tidak pernah	20	100
Riwayat kanker payudara		
Pernah	0	0
Tidak Pernah	20	100
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden adalah ibu berusia 25-29 tahun, memiliki riwayat persalinan SC, dan memberikan ASI eksklusif tanpa tambahan susu formula atau obat pelancar ASI. Selain itu, semua responden belum pernah melakukan pijat refleksi sebelumnya dan tidak memiliki riwayat kanker payudara. Perubahan skor untuk masing-masing responden tersaji pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Perbandingan hasil kecukupan ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi (n=20 orang)

Berdasarkan Gambar 1 terlihat bahwa hasil pretest 8 responden mendapatkan nilai 5, 1 responden mendapatkan nilai 4, 10 responden mendapatkan skor 6 serta 1 responden mendapatkan skor 7. Sedangkan

pada hasil posttest didapatkan 18 responden mendapatkan skor 8 dan 2 responden mendapatkan skor 7. Dari hasil skor tersebut terlihat adanya kenaikan nilai dari pretest ke posttest. Hasil uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS for windows* tersaji pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* pretest dan posttest (n=20 orang)

Variabel	Jumlah Responden	Nilai p	Kesimpulan
<i>Pretest</i> pijat refleksi	20	0.002	Tidak terdistribusi normal
<i>Posttest</i> pijat refleksi	20	0.000	Tidak terdistribusi normal

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas, nilai signifikan *pretest* sebesar 0.002 (nilai $p < 0,005$ sedangkan nilai signifikan *posttest* sebesar 0.000 (nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan sebaran data *pretest* dan *posttest* tidak terdistribusi normal.

Dengan dua kriteria yaitu sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*posttest*). Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *Wicoxon* dengan program SPSS 25. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil analisis uji *Wilcoxon* (n=20 orang)

Variabel	Mean	Min-maks	Δ mean	Std Deviasi	Z	Nilai p
<i>Pretest</i> pijat refleksi	5.5500	4.00-7.00	2.3000	.68633	-4,058 ^b	0.000
<i>Posttest</i> pijat refleksi	7.8500	7.00-8.00		.36635		

Berdasarkan Tabel 3 di atas terlihat bahwa nilai rata-rata 7.85 setelah pelajaran (*posttest*) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai sebelum dilakukan pelajaran (*pretest*) yakni sebesar 5.55. Terdapat perubahan nilai rata-rata sebesar 2.3. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi 2 arah (p-value) =0,000 (nilai $p < 0,005$) dengan nilai Z -4,058^b. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa secara statistik ada perbedaan yang bermakna antara nilai sebelum pijat refleksi dan sesudah pijat refleksi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa ada pengaruh terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui di *Queen Baby Spa* Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan diperoleh hasil dari 20 responden, mayoritas responden memiliki kecukupan ASI 7,85 lebih tinggi dibandingkan sebelum dilakukan pijat refleksi yaitu 5,55. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan adalah 0,000 (nilai $p < 0,005$) yang bermakna terdapat perbedaan data secara signifikan terkait efektivitas pijat refleksi terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan dengan nilai -4,058^b. Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak maka dapat disimpulkan secara statistik menunjukkan bahwa ada efektivitas pijat refleksi terhadap tingkat kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta.

Pijat refleksi sering kali digunakan untuk merangsang produksi hormon oksitosin dan prolaktin, yang dimana hormon ini berperan penting dalam produksi ASI. Teknik yang biasanya dilakukan dalam pijat ini yaitu dengan melibatkan penekanan pada titik – titik refleks tertentu yang berkaitan dengan kelenjar pituitari, stimulasi titik refleks payudara, tehnik relaksasi, dan organ – organ lainnya yang mendukung produksi ASI (Sari et al., 2025). Pijat refleksi terhadap kecukupan ASI dapat dilakukan oleh siapa saja yang memiliki pengetahuan atau pelatihan khusus tentang teknik pijat refleksi, terutama yang memahami titik-titik refleks yang berhubungan dengan produksi ASI, seperti area kelenjar pituitari dan payudara. Dengan dilakukan pendidikan kesehatan terlebih dahulu terkait pijat refleksi diharapkan responden dapat melakukannya juga secara mandiri.

Hasil yang didapatkan menggunakan uji varians pengukuran berulang menunjukkan bahwa rata-rata volume ASI pada kelompok pijat refleksi ($F=44.002, P<0,001$) dan kelompok kontrol ($F=43.09, P<0,001$) berbeda secara signifikan pada waktu yang berbeda. Mandiri T Uji menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan volume susu setelah intervensi dibandingkan sebelum intervensi secara signifikan lebih tinggi pada kelompok pijat refleksi dibandingkan dengan kelompok kontrol 1 hari setelah intervensi ($T=5.25, P<0,001$), 2 hari setelah intervensi ($T= 4,81, P<0,001$), berdasarkan penelitian tersebut terlihat perubahan volume ASI setiap harinya setelah dilakukan pijat refleksi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Allam (2019), melakukan penelitian terkait pijat refleksi terhadap volume ASI dan berat badan bayi prematur. Didapatkan hasil adanya perbedaan yang signifikan secara statistik dan peningkatan yang nyata dalam skor total kelompok refleksi ($p < 0,001$). Mayoritas kelompok refleksi (88,3%) menunjukkan pemberian ASI yang baik dibandingkan dengan (55,2%) dalam kelompok studi.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nodehi (2024), yang melakukan penelitian terkait efek dari pijat refleksi tentang volume dan komposisi ASI pada ibu yang memiliki bayi prematur di rawat di RS di unit perawatan intensif neonatal. Didapatkan hasil adanya peningkatan volume ASI yang signifikan pada kelompok refleksi ($p<0,0001$).

Hal ini juga sejalan oleh temuan yang dikemukakan oleh Sheng dkk. Mengindikasikan bahwasanya rata-rata volume ASI meningkat 7 hari, dengan intervensi pijat setiap hari pada kelompok intervensi. Hal ini konsisten dengan penelitian yang peneliti lakukan, dengan perbedaan bahwa pada kelompok intervensi peneliti, pijat refleksi dilakukan pada selama 20 menit pada kedua kaki selama tujuh hari berturut-turut.

Hasil penelitian Mirzaie et al., (2018) menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi (pijat refleksi pada titik-titik payudara, hipofisis, dan ulu hati), terjadi peningkatan yang lebih besar pada volume ASI setelah pemijatan di hari ketujuh dibandingkan kelompok kontrol (pijat refleksi pada titik-titik bahu, mata, dan saraf statistik). Temuan Mirzaei et al. menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki memiliki efek positif dalam meningkatkan volume ASI pada ibu yang memiliki bayi prematur, dan karena kesederhanaannya, penerimaan yang tinggi dan kurang efek samping yang dilaporkan, pijat refleksi kaki dapat digunakan oleh ibu menyusui.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tavallali dkk (2023), terkait pengaruh pijat refleksi terhadap rasa nyeri, proses laktasi pada ibu dengan bayi baru lahir terdapat penurunan yang lebih besar pada skor nyeri pada kelompok pijat refleksi ($p<0,01$) setelah intervensi pertama dan kedua,

dibandingkan dengan kelompok kontrol. Frekuensi menyusui lebih tinggi pada kedua kelompok intervensi, dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eshgizadeh et al., (2018), terkait dengan pengaruh pijat refleksi kaki terhadap produksi asi pada ibu dengan bayi premature dimana terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata volume ASI setelah pijat refleksi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,02$). Perbedaan rata-rata volume ASI pada hari ketiga, setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi tidak signifikan ($p = 0,187$).

Menurut pendapat peneliti dengan dilakukan pijat refleksi pada ibu post partum dapat meningkatkan kecukupan ASI. Selain mengatasi masalah ketidakcukupan ASI, dapat juga memberikan rasa tenang, nyaman, dan meningkatkan kualitas ASI. Ibu menyusui banyak yang mengalami stress baik fisik maupun psikologis. Stres yang dialami ibu selama menyusui seperti khawatir akan kurangnya produksi ASI, takut bentuk tubuh payudara berubah, dan merasa tidak mampu memberikan ASI selama akan menurunkan kemampuan ibu dalam memproduksi ASI (Timiyatun & Oktavianto, 2018). Dengan rutin dilakukan pijat refleksi dapat menurunkan stres sehingga produksi ASI akan meningkat. Kelemahan dalam penelitian adalah peneliti belum mampu mengendalikan semua faktor pengganggu dan peneliti hanya mampu mengendalikan faktor usia ibu, beberapa responden tidak bisa selalu datang ke baby spa sehingga peneliti yang mendatangi rumah responden, serta responden kurang familiar terhadap pijat refleksi sehingga peneliti harus menjelaskan terkait pijat refleksi dan membutuhkan waktu yang lebih

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menyimpulkan pijat refleksi efektif meningkatkan kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan di *Queen Baby Spa* Purwomartani Kalasan Sleman Yogyakarta dengan nilai $Z -4,058^b$ signifikansi P -Value 0,000 (nilai $p < 0,05$). Saran untuk Ibu balita, diharapkan rutin melakukan pijat refleksi ini karena bisa meningkatkan kecukupan ASI. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi dan pustaka. Selain itu, bagi yang ingin meneliti tentang manajemen laktasi pada ibu menyusui, bisa mengembangkan penelitian ini dan memperbaiki kekurangan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, D., & Krisnawati, A. M. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–7.
- BPS. (2024). Persentase Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Yang Mendapatkan Asi Eksklusif Menurut Provinsi 2021-2023. In *Badan Pusat Statistik*.
- Eshgizadeh, M., Moshki, M., Mojtavavi, J., & Derakhshan, N. (2018). Effect of Foot Reflexology on Milk Production in Mothers with Premature Infants. *Ufuq-i Dānish*, 23(04), 319–324.
- Kementerian Agama RI. (2015). *Alquran dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran.
- Mintaningtyas, S. I., & Isnaini, Y. S. (2022). *Pijat Oksitosin untuk Meningkatkan Produksi ASI Eksklusif*. Penerbit NEM.
- Mirzaie, P., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Goljarian, S., Mirghafourvand, M., & Hoseinie, M. B. (2018). The effect of foot reflexology massage on breast milk volume of mothers with premature infants: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 17(July 2017), 72–78. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.11.010>
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Budiyati, G. A. (2021). Apakah Dukungan Nenek Berhubungan dengan Breastfeeding Self Efficacy pada Ibu Primipara? *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*,

11(1), 213–222.

- Sari, P. F., Sari, D. N. A., Oktavianto, E., & Setyaningrum, N. (2025). Perbandingan efektifitas pijat oksitosin dengan pijat refleksi terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan di Queen Baby Spa Purwomartani: Comparison of the effectivitas of oxytocin massage with reflexology massage on breast milk adequacy in breastfeeding mothers 0-6 months at Queen Baby Spa Purwomartani. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Keperawatan*, 44–51.
- Sari, W. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Manfaat Asi Dengan Pemberian Asi Eksklusif Kabupaten Jombang. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 6–12.
- Setyawan, A. (2023). *Modul Pijat Refleksi & Aromaterapi*.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2018). Dukungan Suami dalam Pemberian ASI Berhubungan Erat dengan Motivasi Menyusui Eksklusif pada Ibu. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 75–81.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2021). Dukungan Keluarga Berkorelasi Dengan Breastfeeding Self-Efficacy Pada Ibu Menyusui: Family Support Correlated With Breastfeeding Self-Efficacy In Breastfeeding Mothers. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 9(2), 24–35.
- Udani, G., Amperaningsih, Y., Rahmayati, E., & Sari, P. K. (2023). Pengaruh Hand Massage Minyak Zaitun Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Laparotomy. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 62. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i1.514>
- WHO, 2021 *Consitution of the World Health Organizatation edisi ke-50*. Jenewa: hlm 1. ISBN 978-92-4-000051-3