

PENGARUH *BODY MASSAGE* IBU POSTPARTUM TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

*The Effect of Postpartum Mother's Body Massage on Increasing Breast Milk
Production*

Rosida Hi. Saraha^{*1}, Nurkila Suaib¹

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Ternate, Ternate, Maluku Utara, Indonesia
Email: rosidahisaraha@gmail.com

ABSTRACT

A decrease in breast milk production in the first few days after birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin. This study aimed to determine the effect of postpartum maternal body massage on breast milk production. This research was located in the Working Area of Bahari Berkesan Health Center, in January-November 2022. The sample in this study was 20 post breastfeeding postpartum mothers. The sampling technique used was purposive sampling technique. The research design used was quasi-experimental with a One Group Pre and Post-Test Design. Researchers performed body massage on a group of breastfeeding postpartum mothers by taking 3 measurements of the baby's weight and 2 body massages. Based on the test results using the Spearman Rank Correlation, a significance value of $0.060 > 0.05$, indicating that there was no influence on the first weight gain. Meanwhile, the test results between body massage and the baby's weight gain in the second measurement were 0.018 , and the third weight measurement was 0.044 , because the significance value was <0.05 , which means that there was an influence between massage and the baby's weight gain in the second and third measurements. The study concluded that body massage can increase breast milk production by measuring the baby's weight. It is recommended Further research is needed to explore the specific mechanisms through which body massage influences breast milk production.

Key words: *Body massage, breast milk production, baby's weight, measurements*

ABSTRAK

Stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang tidak mencukupi dapat menyebabkan penurunan produksi ASI pada hari-hari awal setelah melahirkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body massage* ibu postpartum terhadap peningkatan produksi ASI yang dilihat dari kenaikan berat badan bayi. Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan Kecamatan Ternate Utara pada bulan Januari-November 2022. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 ibu postpartum yang menyusui. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. *Test one group before and after* adalah bagian dari desain penelitian eksperimen semu. Peneliti melakukan *body massage* pada kelompok ibu nifas yang sedang menyusui dengan melakukan 3 kali pengukuran berat badan bayi. Berdasarkan hasil uji menggunakan Korelasi Rank Spearman maka didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,060$ karena nilai signifikan $0,060 > 0,05$, maka artinya tidak terdapat pengaruh pada produksi ASI yang dilihat pada kenaikan berat badan yang pertama. Pengukuran berat badan bayi pada pengukuran pertama merupakan data pre intervensi *body massage* yang akan dijadikan perbandingan

pengukuran berat badan bayi setelah dilakukan *body massage*. Sedangkan pada hasil uji antara *body massage* terhadap produksi asi yang dilihat dari kenaikan berat badan bayi pengukuran kedua yaitu 0,018 dan pengukuran berat badan ketiga yaitu 0,044, karena nilai signifikan $< 0,05$, maka artinya terdapat pengaruh *body massage* terhadap produksi asi yang dilihat dari kenaikan berat badan bayi pada pengukuran kedua dan ketiga. Kesimpulannya adalah *body massage* dapat meningkatkan produksi ASI dengan mengukur berat badan bayi. Disarankan penelitian untuk mengeksplorasi mekanisme spesifik melalui *body massage* tubuh yang mempengaruhi produksi ASI.

Kata kunci: Body massage, Produksi Asi, Berat Badan Bayi, Pengukuran

PENDAHULUAN

Faktor-faktor seperti kesehatan dan gizi penting karena secara bertahap mempengaruhi kualitas jaringan manusia.¹ Kecukupan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sejak masa bayi dan balita menentukan kualitas sumber daya manusia.^{2,3} Selama tahun-tahun awal kehidupan, terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. 90% otak tumbuh sepanjang masa bayi. Periode ini sangat penting untuk memperoleh berbagai keterampilan dan kemampuan, seperti penguasaan bahasa, perkembangan keterampilan motorik, dan pertumbuhan sosial-emosional. Pertumbuhan otak yang luar biasa selama masa bayi meletakkan dasar bagi pembelajaran dan kemampuan kognitif di masa depan.⁴

ASI adalah makanan penting bayi, terutama di bulan-bulan pertama kehidupan bayi. ASI adalah cairan yang diproduksi oleh kelenjar payudara ibu.⁵ ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibodi karena mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan jumlah pembunuh kuman yang tinggi sehingga dapat menurunkan risiko kematian pada bayi.^{6,7} Produksi ASI pada ibu nifas terhambat pada hari-hari awal setelah melahirkan, sehingga sebagian besar bayi baru lahir mendapatkan susu formula saat lahir, sehingga berkontribusi pada rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah enam bulan. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain memulai menyusui lebih

lambat dari waktu yang diharapkan, kurangnya dukungan dan arahan kepada ibu baru, dan masih adanya gagasan budaya kuno yang menghambat pemberian ASI eksklusif. Fakta bahwa susu formula sering digunakan sebagai pengganti ASI juga sebagian disebabkan oleh taktik pemasaran agresif yang digunakan oleh bisnis susu formula.⁸

Menurut statistik Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018, 37,3% bayi usia 0–5 bulan mendapat ASI eksklusif, dan 38% bayi usia 0–5 bulan di Provinsi Maluku Utara mendapat ASI eksklusif. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Ternate, 21% bayi di Kota Ternate mendapat ASI eksklusif, sedangkan 49% anak usia 6 bulan diharapkan mendapat ASI eksklusif oleh pemerintah. Statistik tersebut menunjukkan bahwa angka pemberian ASI eksklusif di Provinsi Maluku Utara lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Namun demikian, masih terdapat kesenjangan yang signifikan antara target pemerintah dengan persentase bayi yang diberi ASI eksklusif pada usia 6 bulan di Kota Ternate saat ini. Upaya harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan dukungan terhadap pemberian ASI eksklusif untuk mencapai tujuan pemerintah.⁹

Frekuensi pemberian ASI eksklusif pada masa nifas sebagian besar masuk dalam kategori baik, hal ini sesuai dengan teori dan kenyataan. Hal ini didukung oleh penelitian¹⁰ yang

mengkaji hasil analisis data mengenai frekuensi pemberian ASI eksklusif pada masa nifas. Berat badan bayi akan naik jika ASI sering diberikan. Menyusui bermanfaat untuk suplai ASI, pertumbuhan bayi, dan percepatan involusi pasca melahirkan bila ibu cukup sering melakukannya. Selain itu, menyusui terbukti memiliki banyak manfaat kesehatan bagi ibu dan bayinya. Dapat mengurangi risiko penyakit tertentu seperti kanker payudara dan diabetes pada ibu, sekaligus memberikan nutrisi penting dan antibodi untuk melindungi bayi dari infeksi dan alergi. Selain itu, seringnya menyusui membantu membangun ikatan yang kuat antara ibu dan bayi, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional bagi kedua belah pihak.

Masa nifas merupakan fase transisi kritis yang menentukan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Pada masa ini, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikis.¹¹ Mayoritas bersifat fisiologis, meskipun kelainan patologis dapat berkembang jika perawatan yang tepat tidak diberikan. Ibu mungkin mengalami stres dan kelelahan selama masa ini karena perubahan yang terjadi, termasuk perubahan hormonal dan dimulainya pekerjaan merawat bayi baru lahir.¹²

Variabel-variabel berikut mungkin mempengaruhi derajat kelelahan ibu pasca melahirkan. primipara, persalinan lama, persalinan sesar, perdarahan pasca persalinan, depresi bayi atom pasir, bayi rewel, dan tidak adanya dukungan sosial. Jika terdapat beberapa faktor yang menggabungkan faktor-faktor seperti kelelahan pascapersalinan dalam enam minggu pertama setelah melahirkan, seperti rewel secara bersamaan, proses, dan munculnya gejala depresi secara bersamaan, ibu multipara juga mungkin merasa lelah.¹³

Penatalaksanaan kelelahan pada masa nifas dapat dilakukan dengan intervensi baik secara

farmakologi maupun non farmakologi.¹⁴ Untuk mencegah dan membantu ibu postpartum tetap merasa rileks salah satunya dengan *body massage*. Body massage diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernapasan. Body massage juga meningkatkan kekuatan otot, pergerakan sendi dan postur tubuh, memperlancar sirkulasi darah serta menyeimbangkan sistem hormon dan syaraf. Ketika melakukan pemijatan sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima atau keenam dapat meningkatkan hormone prolaktin dan oksitosin sehingga dapat merangsang produksi ASI dan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu postpartum.¹⁵

Hormon oksitosin terletak di hipotalamus di otak. Hormon tersebut adalah dikeluarkan oleh kelenjar hipofisis yang terletak di dasar otak. Di bidang kimia, oksitosin diklasifikasikan sebagai peptida yang mengandung 9 asam amino. Oksitosin adalah neuropeptida, bertindak sebagai hormon dan senyawa organik yang mengirim sinyal ke otak. Hormon Oksitosin juga disebut hormon cinta karena perannya dalam berbagai manusia perilaku, seperti orgasme, kedekatan sosial, dan sikap ibu. Efek oksitosin pada perilaku dan respon emosional juga terlihat dalam membangun ketenangan, kepercayaan dan stabilitas dalam psikologi. Oksitosin dapat meningkatkan kualitas dari hubungan cinta termasuk kebijaksanaan, kekuatan dan kesehatan.¹⁶

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *body massage* ibu postpartum terhadap peningkatan produksi ASI. Kebaruan penelitian ini adalah metode body massage dilakukan secara berulang selama 3 kali, sehingga akan didapatkan hasil yang lebih spesifik terkait pengaruh Body massage terhadap peningkatan produksi asi

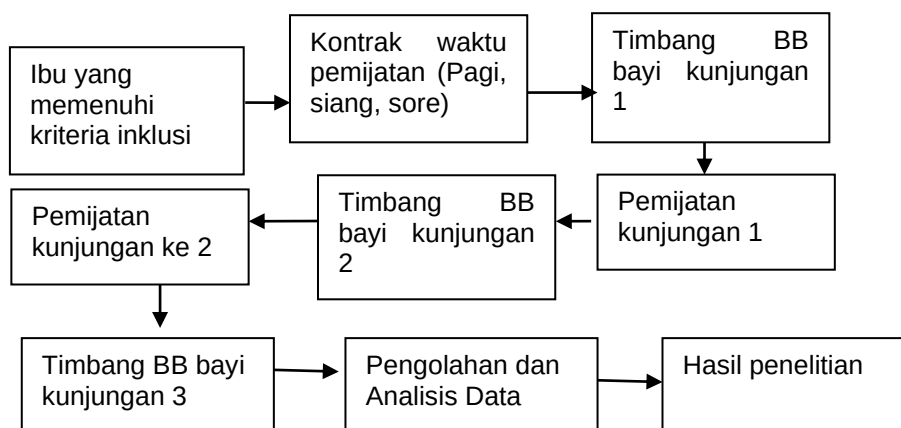
yang diukur dengan peningkatan berat badan bayi.

METODE

Lokasi penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan Kec Ternate Utara pada bulan Januari-November 2022. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 20 ibu postpartum yang menyusui. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan desain One Group *Pre-Test* and *Post Test* Design. Para peneliti memberikan memberikan dua kali *body massage* tubuh dan tiga

kali pengukuran berat badan bayi kepada sekelompok ibu menyusui pasca melahirkan.

Tahap pada penelitian ini dimulai dari pengambilan data awal mengenai jumlah ibu menyusui di Dinas Kesehatan Kota Ternate. Penyusunan proposal, pengajuan laik etik kepada Komite Etik Poltekkes Kemenkes Ternate, permohonan izin penelitian ke Dinas Kesehatan dan Kesbangpol, setelah mendapat izin penelitian yang dikeluarkan oleh Kesbangpol di lanjutkan dengan pelaksanaan penelitian, pengolahan dan analisis data. Tahapan penelitian digambarkan dalam bagan alir sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

Peneliti mempunyai sertifikat pelatihan *mom end baby massage and spa*. Peneliti melakukan *body massage* pada satu kelompok ibu postpartum yang menyusui dengan beberapa tahap: Pertama, Observasi berat badan bayi dengan melakukan penimbangan sebelum dilakukan *massage* kunjungan pertama. Kedua, Melakukan *body massage* selama 40 menit pada kunjungan pertama pada ibu menyusui sesuai dengan kriteria inklusi, waktu *massage* sesuai dengan kesediaan ibu dan teknik *massage* melalui teknik usapan, tekanan ringan dengan cara melingkar, bergelombang dan meremas pada daerah punggung atas sampai punggung bawah. Pada daerah kaki dan tangan menggunakan tehnik

mengusap, menekan, melingkar dan berputar. Bahan yang digunakan untuk melakukan *massage* adalah bahan lokal yang digunakan oleh mama biang yang merupakan budaya turun temurun, bahan *massage* yang terdiri dari daging kelapa mentah yang diparut, dicampur dengan kunyit yang diparut dan ditambahkan dengan minyak cengkeh sebagai aroma terapi dan penghangat. Ketiga, setelah 1 minggu dari *body massage* pertama, maka akan dilakukan penimbangan berat badan bayi dan dilanjutkan dengan *body massage* kedua dengan teknik yang sama. Untuk itu *body massage* dilakukan dengan interval 7 hari atau 1 minggu. Keempat, Setelah 1 minggu dari *massage* kedua, dilakukan

penimbangan berat badan bayi pada kunjungan ketiga yang merupakan kunjungan terakhir. Perubahan yang diamati atau diukur yaitu peningkatan produksi ASI dengan melihat peningkatan berat badan bayi. Waktu *massage* sesuai dengan kesediaan ibu dan teknik *massage* melalui teknik usapan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik Poltekkes Kemenkes Ternate dengan nomor HK.02.04/2.3/236/2002.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif namun peneliti juga melakukan Focus Group Discussion (FGD) pada responden sebagai data awal dalam melakukan penelitian kuantitatif melalui intervensi *body massage*. Observasi berat badan bayi dengan melakukan penimbangan sebelum dilakukan *massage* kunjungan pertama. Melakukan *body massage* selama 40 menit pada kunjungan pertama pada ibu menyusui sesuai kriteria inklusi.

Kriteria inklusi (Ibu nifas hari 5 sampai hari ke 20, tidak ada ruptur perineum/sc, asi eksklusif tanpa susu formula, tidak ada lecet puting susu, bersedia menjadi responden). Sedangkan kriteria eksklusi (adanya ruptur perineum/SC, tidak diberikan susu formula, Ibu sakit, tidak bersedia menjadi responden. Setelah data terkumpul dilakukan pengecekan diperiksa ulang untuk mengetahui kelengkapan, data dikelompokkan dan ditabulasi berdasarkan variabel yang diteliti kemudian dilakukan perhitungan untuk masing-masing variabel Data yang sudah dianalisis dilakukan komputerisasi dan diuji dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon match pairs Test* yang bertujuan untuk melihat pengaruh *body massage* terhadap peningkatan produksi ASI. Nilai p yang digunakan untuk menunjukkan kemaknaan adalah $< 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden *body massage* terhadap peningkatan berat badan bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Bahari Berkesan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Paritas		
satu	2	10
> satu	18	90
Total	20	100
Umur (tahun)		
21-30	13	65
31-40	6	30
> 40	1	5
Jumlah (n)	20	100

Distribusi frekuensi karakteristik responden pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai anak lebih dari 1 yaitu sebesar 90%, dengan umur antara 21 – 30 tahun sebesar 13 responden atau sebesar 65%.

Dari hasil penelitian *body massage* yang dilakukan sebanyak 2 kali intervensi dengan pengukuran berat badan bayi sebanyak 3 kali yaitu

1 kali sebelum *body massage* pada kunjungan pertama, dilanjutkan dengan pengukuran berat badan kedua pada hari ke 7 dan dilanjutkan dengan *body massage* kedua, dan pengukuran berat badan bayi ketiga pada hari ke 14 atau 1 minggu dari kunjungan kedua. Adapun hasil analisis perbandingan peningkatan berat badan bayi pada berbagai pengukuran disajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Pengaruh *Body Massage* terhadap peningkatan berat badan bayi.

Korelasi <i>Body massage</i>	Koofisien Korelasi	Nilai p
	(r_s)	
Berat Badan pengukuran pertama	0,428	0,060
Berat Badan pengukuran kedua	0,522	0,018
Berat Badan pengukuran ketiga	0,455	0,044

r_s = Koofisien korelasi berdasarkan uji Rank Spearman

Nilai p= menggunakan uji *Wilcoxon*

Dari tabel 2 terlihat bahwa berdasarkan hasil uji menggunakan Korelasi Rank Spearman maka didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,060 karena nilai signifikan $0,060 > 0,05$, maka artinya tidak terdapat pengaruh pada kenaikan berat badan yang pertama. Pengukuran berat badan bayi pada pengukuran pertama merupakan data pre intervensi *body massage* yang akan dijadikan perbandingan pengukuran berat badan bayi setelah dilakukan *body massage*.

Hasil uji antara *body massage* terhadap kenaikan berat badan bayi pada pengukuran kedua yaitu 0,018 dan pengukuran berat badan ketiga yaitu 0,044, karena nilai signifikan $< 0,05$, maka artinya terdapat pengaruh antara *body massage* terhadap kenaikan berat badan bayi pada pengukuran kedua dan ketiga. Kelemahan penelitian ini adalah tidak melakukan mengadakan variabel kontrol. Peningkatan berat badan bayi ini terjadi setelah dilakukan *body massage*.

PEMBAHASAN

Kegiatan FGD dilakukan di kantor kelurahan yang dihadiri sebanyak 10 orang dengan kegiatan awal yaitu menyampaikan masalah pada saat menyusui, dilanjutkan dengan diskusi daring berbagi pengalaman dalam menyusui dan diakhiri dengan penyampaian materi dengan pembagian leaflet tentang manfaat ASI, teknik menyusui yang baik dan benar serta solusi-solusi yang ditawarkan salah satunya adalah *body massage*. Dari kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah yang

dialami dan dianggap lazim dialami oleh ibu menyusui adalah ibu merasa ASI kurang, sehingga bayi diberikan tambahan susu formula. Setelah dianalisis bahwa faktor yang menyebabkan produksi ASI kurang adalah teknik menyusui yang kurang tepat, sehingga menyebabkan bayi tidak mendapatkan ASI maksimal, waktu menyusui yang pendek (kurang dari 15 menit), menyusui hanya pada payudara yang dianggap nyaman, dan pada akhirnya 1 di antara 10 responden mengalami mastitis di payudara kiri serta rata-rata ibu mengalami kelelahan.¹⁷

Body massage memberikan pengaruh besar terhadap produksi ASI melalui peningkatan berat badan bayi, namun pada pengukuran kedua dilakukan setelah responden diberikan *body massage* sehingga pengaruhnya sangat baik dengan *p-value* ,018 dibandingkan dengan pengukuran ketiga yang dilakukan setelah 1 minggu responden diberikan *body massage* dengan *p-value* 0,044 yang artinya kenaikan berat badan bayi lebih besar pada pengukuran kedua dibandingkan dengan pengukuran ketiga, namun pada pengukuran kedua dan ketiga *p-value* $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh antara *body massage* terhadap peningkatan produksi ASI melalui peningkatan berat badan bayi.

Tampaknya peran *body massage* adalah merangsang sekresi prolaktin secara langsung, yang kemudian memicu pelepasan dopamin. Prolaktin adalah hormon yang bertanggung jawab untuk produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui. Dopamin, di sisi lain, berperan dalam

mengatur suasana hati dan perasaan bahagia. Dengan merangsang sekresi prolaktin secara langsung, body massage dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan juga memberikan efek relaksasi yang meningkatkan suasana hati.¹⁸ Prolaktin yang diproduksi selama body massage mendorong sintesis susu di kelenjar susu.¹⁹ dan oksitosin memicu pengiriman susu ke bayi.²⁰ Sekresi prolaktin dan oksitosin yang terkoordinasi dirangsang oleh isapan bayi pada puting susu. namun terdapat juga regulasi yang saling bergantung pada sekresi prolaktin dan oksitosin. oksitosin tidak lagi mempengaruhi kadar prolaktin pada tikus menyusui.²¹ namun, yang lebih mengejutkan, prolaktin tampaknya mempertahankan konsentrasi oksitosin.²² Pemeliharaan konsentrasi oksitosin yang diinduksi prolaktin bukanlah fenomena farmakologis karena penghilangan anak tikus dari tikus menyusui secara dramatis menurunkan konsentrasi oksitosin plasma tetapi penurunan ini dicegah dengan pemberian prolaktin.²³ Hal ini menunjukkan bahwa prolaktin berperan dalam mempertahankan konsentrasi oksitosin dalam plasma tikus menyusui. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme interaksi antara prolaktin dan oksitosin dalam pemeliharaan laktasi pada mamalia.

Menurut penelitian Mas'adah (2015) *body massage* bergulir (punggung) *body massage* pada area tertentu yang menghilangkan sumbatan darah, meningkatkan kenyamanan, dan menimbulkan rasa tenang pada ibu karena body massage dapat memicu pelepasan zat kimia endorfin yang selanjutnya memicu respons oksitosin.²⁴ Perawatan payudara dapat menyederhanakan banyak hal. sirkulasi dan menghentikan penyumbatan aliran susu, mencegah edema dan kesulitan saat menyusui. Pendekatan SPEOS mempromosikan hormon oksitosin untuk memungkinkan pemberian ASI

eksklusif dengan menggabungkan body massage endorfin, body massage oksitosin, dan instruksi yang ditargetkan. Tigabelas Namun, karena kesenjangan informasi dan proses implementasi yang rumit, inisiatif-inisiatif ini belum sepenuhnya efektif dan memerlukan bantuan dari pihak lain sebelum dapat diimplementasikan sepenuhnya. Untuk mengobatinya, diperlukan tindakan tambahan. Masalah dengan pemerasan ASI ada pada memijat dengan oksitosin.

Berat badan bayi akan meningkat seiring produksi ASI yang melimpah pada ibu nifas⁵. Hal ini karena ASI mengandung nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Selain itu, kelimpahan ASI dapat melindungi bayi dari penyakit dan infeksi⁷. Selain itu, sistem kekebalan tubuh bayi dan kesehatan umum dapat memperoleh manfaat dari banyaknya pasokan ASI pada ibu pasca melahirkan. Antibodi yang ditemukan dalam ASI membantu menangkal penyakit dan memperkuat sistem kekebalan bayi⁶. Aliran ASI yang konstan juga menjamin nutrisi terbaik bagi bayi, yang penting untuk pertumbuhan fisik dan mentalnya. ASI tidak hanya kaya nutrisi tetapi juga mengandung enzim dan hormon penting yang membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi tersebut. Selain itu, tindakan menyusui meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi, sehingga menghasilkan perkembangan emosional dan kesejahteraan anak yang lebih baik secara keseluruhan²⁵.

Hal-hal yang dianggap umum pada ibu nifas adalah menyusui setiap kali bayi menangis atau sesuai jadwal, kurang tidur karena harus menyusui pada malam hari, mengurus anak lain, mengerjakan pekerjaan rumah, dan merawat bayi. Aktivitas tersebut menguras energi dan menimbulkan kelelahan fisik yang juga berdampak pada kondisi psikologis. Sebagian besar ibu mengatakan bahwa pada masa nifas dan menyusui, mereka

dibantu oleh orang tua (ibu), mertua, atau nenek, serta suami. Anggota keluarga ini memberikan dukungan dengan membantu pekerjaan rumah tangga, memasak makanan, dan merawat anak yang lebih besar, sehingga ibu nifas dapat beristirahat dan memulihkan diri. Selain itu, dukungan dan dorongan emosional mereka memainkan peran penting dalam mengurangi stres atau kecemasan yang mungkin dialami para ibu selama periode ini.

Kelelahan pasca melahirkan merupakan suatu kondisi yang berdampak pada aktivitas sehari-hari, motivasi, kesehatan mental dan fisik, serta interaksi sosial.²⁶ Kelelahan ditandai dengan penurunan kinerja peran, ketidakmampuan untuk mengisi kembali energi setelah bangun tidur, kebutuhan istirahat yang lebih besar, kelesuan, dan ketidakmampuan mempertahankan penggunaan energi yang optimal untuk tugas-tugas rutin.²⁷ Kelelahan pasca melahirkan seringkali disebabkan oleh sifat persalinan yang menguras energi, infeksi, kurang istirahat dalam kehidupan sehari-hari, tekanan untuk melakukan segala aktivitas, susah tidur di malam hari, nyeri, stres karena memikul tanggung jawab baru, anemia, dan aktivitas sosial.²⁸ Primipara, persalinan lama, persalinan sesar, perdarahan nifas, gejala depresi, bayi rewel, dan kurangnya dukungan sosial merupakan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi derajat kelelahan ibu nifas.²⁹ Kelelahan pascapersalinan dalam enam minggu pertama setelah melahirkan juga dapat memengaruhi ibu multipara jika sejumlah faktor, termasuk bayi rewel, proses menyusui, dan gejala depresi yang terjadi secara bersamaan, terjadi bersamaan.^{30,31}

Bagi ibu primipara, menjadi ibu adalah peran baru dan menantang. Wanita primipara biasanya khawatir tentang memenuhi kebutuhan bayinya, mengubah hubungan mereka dengan pasangannya, dan mengalokasikan

waktu mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka sendiri dan keluarganya. Meskipun perempuan multipara sudah mempunyai pengalaman sebelumnya, mereka juga mempunyai tuntutan lain yang harus dipenuhi. Sistem dan fungsi keluarga mereka lebih rumit. Mempersiapkan anak menyambut kedatangan saudara atau anggota keluarga baru dan bersiap menjadi ibu bagi bayi lain atau bayi baru lahir adalah dua kekhawatiran ibu multipara.³¹

saat bayi berada pada kondisi paling rentan, sepanjang enam bulan pertama kehidupannya. Memberi anak Anda awal terbaik dalam hidup dan mencegah diare serta penyakit menular lainnya adalah manfaat nyata dari pemberian ASI eksklusif. Pemberian ASI kepada bayi—khususnya ASI eksklusif—memenuhi kebutuhan dasar bayi dan merupakan hak anak, namun juga membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan meningkatkan ikatan kasih sayang antara anak dan ibu. Memberikan ASI pada ibu baru memiliki beberapa manfaat, antara lain mengurangi perdarahan pasca melahirkan, mempercepat kesembuhan ibu, menunda kehamilan, menurunkan kemungkinan terkena kanker payudara, dan memberikan manfaat tersendiri bagi ibu. Bagi keluarga, menyusui mempunyai keuntungan finansial karena dapat menurunkan biaya, khususnya dalam hal pembelian susu.³²

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nik Yusof Fuad et al (2020), bahwa prevalensi penggunaan terapi komplementer termasuk body massage, body massage refleksi, kompresi batu panas dan penghangatan tubuh pada ibu postpartum adalah 85,5% dan merupakan metode yang paling banyak digunakan karena mereka berpikir bahwa terapi komplementer termasuk body massage aman digunakan, serta mudah didapat dan murah dengan

durasi rata-rata dari penggunaan terapi komplementer di antara peserta sekitar 30 hari dan ini sesuai dengan masa nifas antara 30 – 40 hari.³³

Mengurangnya produksi dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI pada payudara. Hormon oksitosin mempengaruhi pelepasan hormon prolaktin sebagai perangsang produksi ASI pada ibu selama menyusui. Oleh karena itu perlu untuk merangsang refleks oksitosin sebelum ASI dikeluarkan atau diperas. Bentuk stimulasi yang dilakukan pada ibu adalah dengan body massage oksitosin.⁸ Masalah yang dikenal sebagai "ASI tidak keluar" mengakibatkan produksi ASI menjadi sedikit atau tidak ada sama sekali. Pasalnya, hormon oksitosin yang bertugas merangsang refleks menghisap bayi dan menyebabkan hormon tersebut berfungsi lebih banyak tidak berfungsi sebagaimana mestinya. ASI dikeluarkan melalui puting susu dan dikeluarkan dari alveoli, lobus, dan saluran oleh otot polos yang dirangsang oleh hormon oksitosin. Tujuan dari body massage oksitosin adalah untuk meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan dengan cara memijat bagian ruas (tulang belakang) hingga tulang rusuk kelima dan keenam.³⁴

Peneliti Emy Suryani dan Kh Endah Widhi Astuti (2013) menemukan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada rata-rata berat badan bayi ($p\text{-value} = 0,001$), perbedaan yang signifikan pada frekuensi BAK ($p\text{-value} = 0,001$), perbedaan yang signifikan pada frekuensi BAK ($p\text{-value} = 0,001$), terdapat perbedaan bermakna pada frekuensi menyusui ($p\text{-value} = 0,001$), dan terdapat perbedaan bermakna pada lama tidur ($p\text{-value} = 0,001$).³⁵ Berat badan bayi, seberapa sering

mereka menyusui, seberapa sering mereka buang air kecil, dan berapa lama mereka tidur setelah menyusui merupakan indikator dampak body massage oksitosin terhadap produksi ASI.³⁴

Berdasarkan studi percontohan yang melibatkan wawancara ibu nifas di Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul, ditemukan bahwa ibu yang baru pertama kali melahirkan merasa mengantuk dan sulit fokus pada posisi barunya sebagai ibu. Selain itu, para ibu pasca melahirkan multipara mengatakan bahwa anak mereka yang sering rewel dan menangis membuat mereka terjaga hingga larut malam dan membuat mereka kewalahan melihat kakak mereka yang rewel. gangguan tidur pada malam hari. tidak menyenangkan, ketegangan dalam mengambil peran baru, anemia, dan interaksi sosial. Kelelahan pascapersalinan diartikan sebagai fenomena rumit yang dipengaruhi oleh aspek situasional, psikologis, dan fisiologis. Hal ini dirasakan sebagai emosi yang tidak menyenangkan. tidak menyenangkan dan kurang efektif.³¹

Ibu primipara dilaporkan merasa lebih lelah dibandingkan ibu multipara, menurut penelitian Taylor & Johnson (2010).³⁶ Karena sedang mengalami perubahan psikologis, kelompok primipara lebih terpuruk. Ibu primipara harus melakukan sejumlah adaptasi selama masa nifas, yang dianggap sebagai perubahan signifikan dalam hidup mereka. Bagi ibu primipara, menjadi ibu adalah peran baru dan menantang. Ibu primipara biasanya khawatir dalam memenuhi kebutuhan anaknya. modifikasi hubungan kemitraan. dan mengalokasikan waktu untuk mengurus kebutuhan sendiri serta kebutuhan anggota keluarga lainnya. Sementara itu, ibu multipara memiliki kebutuhan tambahan yang lebih menuntut selain pengalaman mereka sebelumnya. Sistem dan fungsi keluarga mereka lebih rumit.³¹

Hal tersebut dikarenakan pada penelitian ini kelompok primipara mendapat dukungan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangganya. baik dari orangtua atau suaminya. Penelitian oleh Taylor & Johnson (2010) mengidentifikasi bahwa dukungan dari pasangan berhubungan secara signifikan dengan tingkat kelelahan.³⁶ Derajat kelelahan ibu pasca melahirkan menurun seiring dengan meningkatnya dukungan pasangan. Bahkan pada masa pascapersalinan, kelompok multipara lebih cenderung menjadi ibu rumah tangga atau tidak bekerja, artinya hampir semua pekerjaan rumah tangga diselesaikan sendiri. Hal ini akan berdampak pada kelelahan ibu multipara. Karena mereka pernah melahirkan sebelumnya, ibu multipara dapat mengantisipasi keterbatasan fisik mereka dengan lebih realistis dan lebih mudah menyesuaikan diri dengan tugas dan interaksi sosial. Ibu pascapersalinan mendapat manfaat dari berbagai sistem dukungan sosial, menurut Sherwen dkk. (1999). Ini termasuk dukungan emosional seperti perasaan dicintai, diperhatikan, dan dipahami, serta dukungan fisik seperti bantuan dalam merawat bayi.³⁷ Hal ini didukung oleh penelitian Wijayanti (2011), yang menyatakan bahwa dukungan suami dan anak merupakan dukungan yang sangat dibutuhkan bagi ibu postpartum untuk mencegah kelelahan yang berlebih.³¹

Orang biasanya mencari bantuan dari terapis body massage tradisional dan spesialis body massage untuk masalah mereka. Body massage tradisional telah menjadi jenis pengobatan pilihan bagi individu untuk mengatasi semua rasa sakit dan nyeri sejak zaman kuno. Body massage tradisional sudah ada sejak lama dan tersedia secara luas. Terapi body massage yang diberikan oleh tukang body massage berkualifikasi umumnya dapat membantu klien mengurangi rasa sakit yang terkait dengan masalah otot

mereka. Body massage diperlukan untuk meningkatkan kebugaran otot dan mengurangi kekakuan dan kejang. Dengan menggunakan teknik seperti membelai, menggosok, mendorong, dan mencubit kulit, body massage dapat membantu mengurangi kelelahan dan ketegangan otot. Sejumlah penelitian menunjukkan kemanjuran body massage dalam pengobatan sakit punggung. Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2003 mengungkapkan bahwa body massage lebih efektif dibandingkan akupunktur. Body massage dapat mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit sebesar 36%.³⁸

Secara tidak sadar kita akan mengusap bagian-bagian tubuh yang terasa sakit atau membelai satu sama lain untuk menenangkan. *Massage* atau body massage merupakan salah satu tehnik tertua yang dipakai manusia untuk meningkatkan kesehatan. Saat ini, pentingnya terapi body massage sudah dikenal luas. Body massage diketahui dapat merangsang dan mengatur proses-proses fisiologis seperti pencernaan dan pernapasan. Body massage juga meningkatkan kekuatan otot, pergerakan sendi dan postur tubuh, memperlancar sirkulasi darah serta menyeimbangkan sistem hormon dan syaraf. Body massage tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga secara psikologis. Body massage menyampaikan perhatian, penerimaan, dukungan dan empati. Body massage membantu kita berhubungan kembali dengan bagian diri yang erdalam dan menciptakan citra diri yang lebih positif. Terapi body massage dan sentuhan akan mendorong energi vital atau kekuatan hidup kita untuk mengalir secara bebas dan mengembalikan keseimbangan tubuh.³⁹ Body massage oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak

bagian belakang sehingga oksitosin keluar.³⁴ Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Berman yang melaporkan bahwa konsumsi analgesik secara signifikan lebih rendah pada kelompok akupunktur, dibandingkan dengan kelompok plasebo. Stimulus ditransmisikan ke sumsum tulang belakang oleh saraf perifer aferen melalui akupunktur aurikular pada titik Shenmen untuk merangsang pelepasan endorfin dari kelenjar hipofisis dan hipotalamus. Endorfin adalah neurotransmitter yang terlibat dalam penghambatan nyeri. Endorfin 10-100 kali lebih kuat dari morfin dan mungkin beredar selama beberapa jam. Efek morfin adalah 21% pada 8 jam, 23% di 24 jam, dan efek terbesar pada 72 jam yaitu 29%. Body massage refleksi adalah suatu praktik memijat titiktitik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat body massage refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Karena banyaknya manfaat dari body massage/massage, sehingga masyarakat lebih sering melakukannya. Selain itu body massage/massage lebih murah dan mudah dilakukan dalam lingkungan masyarakat.⁴⁰

Menurut Nurgiwati, 2015, Body massage adalah tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dari tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan, jari tangan atau alat-alat manual/elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan. Body massage telah lama diyakini bermanfaat bagi kesehatan, mulai dari meredakan stres hingga mempercepat waktu pemulihan setelah sakit, alergi, depresi, masalah pernapasan, insomnia, cedera saat olahraga dan kelelahan kronis. Body massage merupakan terapi dengan pendekatan holistik yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, meningkatkan aliran kelenjar limphe ke

dalam saluran pembuluh darah, membantu pengeluaran sisa metabolisme, mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rileks, meningkatkan tidur, meningkatkan pergerakan sendi, mengurangi nyeri secara alami dan memperbaiki kesehatan pada umumnya.⁴¹ Dengan kondisi tubuh yang rileks, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres dan memperbaiki kesehatan pada umumnya dapat meningkatkan kenginganan untuk menyusui sehingga dapat meningkatkan kualitas menyusui. Sesuai dengan teori fisiologi laktasi, yaitu laktogenesis adalah mulainya produksi ASI.

Kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan oksitosin, yang menyebabkan sel-sel mioepitel yang mengelilingi alveoli berkontraksi dan mengeluarkan ASI melalui saluran laktiferus. Hal ini dikenal dengan refleksi ejeksi atau pelepasan oksitosin (oxytocine-releasing). Akibatnya, saluran laktiferus menyusut sehingga meningkatkan tekanan pada saluran susu dan memudahkan keluarnya ASI. Pada hari-hari awal setelah melahirkan, beberapa ibu mengalami peningkatan pendarahan vagina, kontraksi rahim, dan rasa kesemutan di payudara mereka.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah *body massage* tidak berpengaruh pada kenaikan berat badan yang pertama. Sedangkan pada hasil uji antara *body massage* terhadap kenaikan berat badan bayi pada pengukuran kedua dan ketiga didapatkan pengaruh antara *body massage* terhadap kenaikan berat badan bayi. Kesimpulan penelitian ini adalah *body massage* dapat meningkatkan produksi ASI melalui pengukuran berat badan bayi.

Disarankan kepada ibu untuk lebih sering melakukan *body massage*, sehingga bisa meningkatkan produksi asi pada ibu setelah melahirkan. Selain itu, diharapkan *body massage* dapat

dijadikan program rutin di setiap puskesmas, sehingga dapat menjangkau ibu hamil dan ibu setelah melahirkan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Cena H, Calder Pc. Defining A Healthy Diet: Evidence For The Role Of Contemporary Dietary Patterns In Health And Disease. *Nutrients*. 2020;12(2):1-15. Doi:10.3390/Nu12020334
2. Eldridge Al, Catellier Dj, Hampton Jc, Dwyer Jt, Bailey Rl. Trends In Mean Nutrient Intakes Of Us Infants, Toddlers, And Young Children From 3 Feeding Infants And Toddlers Studies (Fits). *J Nutr*. 2019;149(7):1230-1237. Doi:10.1093/Jn/Nxz054
3. Cheikh Ismail L, Al Dhaheri As, Ibrahim S, Et Al. Nutritional Status And Adequacy Of Feeding Practices In Infants And Toddlers 0-23.9 Months Living In The United Arab Emirates (Uae): Findings From The Feeding Infants And Toddlers Study (Fits) 2020. *Bmc Public Health*. 2022;22(1):1-16. Doi:10.1186/S12889-022-12616-Z
4. Girault Jb, Piven J. The Neurodevelopment Of Autism From Infancy Through Toddlerhood. *Neuroimaging Clin N Am*. 2020;30(1):97-114. Doi:10.1016/J.Nic.2019.09.009
5. Martin Cr, Ling Pr, Blackburn Gl. Review Of Infant Feeding: Key Features Of Breast Milk And Infant Formula. *Nutrients*. 2016;8(5):1-11. Doi:10.3390/Nu8050279
6. Camacho-Morales A, Caba M, García-Juárez M, Caba-Flores Md, Viveros-Contreras R, Martínez-Valenzuela C. Breastfeeding Contributes To Physiological Immune Programming In The Newborn. *Front Pediatr*. 2021;9(October):1-12. Doi:10.3389/Fped.2021.744104
7. Ahonen J, Rankinen K, Holmberg M, Syri S, Forsius M. Application Of The Smart2 Model To A Forested Catchment In Finland: Comparison To The Smart Model And Effects Of Emission Reduction Scenarios. *Boreal Environ Res*. 1998;3(3):221-233. Doi:10.1016/J.Pcl.2012.10.002.Human
8. Kurniyati, Derison Marsinova Bakara Es. The Effect Of Oxytocin Massage Method Using Lavender Essential Oils On The Smooth Production Of Breast Milk At Mother Postpartum In Rejang Lebong Regency. *Adv Heal Sci Res*. 2019;14(Icihc 2018):91-94.
9. Kemenkes Ri. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat Ri*. 2018;53(9):1689-1699.
10. Fatimah L. Hubungan Frekuensi Pemberian Asi Eksklusif Padamasa Nifas Dengan Penambahan Berat Badan Bayi Usia 0-6 Minggu. *J Eduhealth*. 2015;5(2):41-47.
11. Saharoy R, Potdukhe A, Wanjar M, Taksande Ab. Postpartum Depression And Maternal Care: Exploring The Complex Effects On Mothers And Infants. *Cureus*. 2023;15(7). Doi:10.7759/Cureus.41381
12. Altimier L, Phillips R. The Neonatal Integrative Developmental Care Model: Advanced Clinical Applications Of The Seven Core Measures For Neuroprotective Family-Centered Developmental Care. *Newborn Infant Nurs Rev*. 2016;16(4):230-244. Doi:10.1053/J.Nainr.2016.09.030
13. Henderson J, Alderdice F, Redshaw M. Factors Associated With Maternal Postpartum Fatigue: An Observationalstudy. *Bmj Open*. 2019;9(7):1-9. Doi:10.1136/Bmjopen-2018-025927
14. Qian J, Sun S, Liu L, Yu X. Effectiveness Of Non-Pharmacological Interventions For Reducing Postpartum Fatigue: A Systematic Review Protocol. *Bmj Open*. 2021;11(10):1-5.

15. Sri Wahyuningsih, Hayati N, Musviro, Agustina R. Oxytocin Massage Stramlining Breast Milk: Literature Riview. *Nurs Heal Sci J*. 2022;2(4):367-373.
Doi:10.53713/Nhs.V2i4.160
16. Caicedo Mera Jc, Cárdenas Molano Ma, García López Cc, Acevedo Triana C, Martínez Cotrina J. Discussions And Perspectives Regarding Oxytocin As A Biomarker In Human Investigations. *Heliyon*. 2021;7(11).
Doi:10.1016/J.Heliyon.2021.E08289
17. Yilak G, Gebretsadik W, Tadesse H, Debalkie M, Bante A. Prevalence Of Ineffective Breastfeeding Technique And Associated Factors Among Lactating Mothers Attending Public Health Facilities Of South Ari District, Southern Ethiopia. *Plos One*. 2020;15(2):1-15.
Doi:10.1371/Journal.Pone.0228863
18. Kennett Je, Mckee Dt. Oxytocin: An Emerging Regulator Of Prolactin Secretion In The Female Rat. *J Neuroendocr*. 2012;24(3):403–412.
Doi:10.1111/J.1365-2826.2011.02263.X.Oxytocin
19. Grattan Dr, Kokay Ic. Prolactin: A Pleiotropic Neuroendocrine Hormone. *J Neuroendocrinol*. 2008;20(6):752-763.
Doi:10.1111/J.1365-2826.2008.01736.X
20. Brown Ch. Magnocellular Neurons And Posterior Pituitary Function. *Compr Physiol*. 2016;6(4):1701-1741. Doi:10.1002/Cphy.C150053
21. Higuchi T, Honda K, Fukuoka T, Negoro H, Hosono Y, Nishida E. Pulsatile Secretion Of Prolactin And Oxytocin During Nursing In The Lactating Rat. *Endocrinol Jpn*. 1983;30(3):353-359.
Doi:10.1507/Endocrj1954.30.353
22. Parker Sl, Armstrong We, Sladek Cd, Grosvenor Ce, Crowley Wr. Prolactin Stimulates The Release Of Oxytocin In Lactating Rats: Evidence For A Physiological Role Via An Action At The Neural Lobe. *Neuroendocrinology*. 1991;53(5):503-510.
Doi:10.1159/000125764
23. Ghosh R, Sladek Cd. Role Of Prolactin And Gonadal Steroids In Regulation Of Oxytocin Mrna During Lactation. *Am J Physiol - Endocrinol Metab*. 1995;269(1 32-1).
Doi:10.1152/Ajpendo.1995.269.1.E76
24. Mas'adah, Rusmini. Teknik Melancarkan Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria. *J Kesehat Prima*. 2015;9(2):1495-1505.
25. Krol Km, Grossmann T. Psychological Effects Of Breastfeeding On Children And Mothers. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz*. 2018;61(8):977-985. Doi:10.1007/S00103-018-2769-0
26. Badr Ha, Zauszniewski Ja, Quinn Griffin M, Et Al. Effects Of Postpartum Fatigue And Depressive Cognitions On Life Satisfaction And Quality Of Life In Arab Postpartum Women: The Intervening Role Of Resourcefulness. *Nurs Reports*. 2021;11(1):84-94.
Doi:10.3390/Nursrep11010009
27. Caldwell Ja, Caldwell Jl, Thompson La, Lieberman Hr. Fatigue And Its Management In The Workplace. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019;96(July 2018):272-289.
Doi:10.1016/J.Neubiorev.2018.10.024
28. Geyer C. Sleep And Women's Health. *Improv Women's Heal Across Lifesp*. 2021;4(1):63-84.
Doi:10.1201/9781003110682-4
29. Kawashima A, Detsuka N, Yano R. Sleep Deprivation And Fatigue In Early Postpartum And Their Association With Postpartum Depression In Primiparas Intending To Establish Breastfeeding. *J Rural Med*. 2022;17(1):40-49.
Doi:10.2185/Jrm.2021-027

30. Dagla M, Dagla C, Mrvoljak-Theodoropoulou I, Kontiza E, Tsolaridou E, Antoniou E. The Association Of Breastfeeding Difficulties At The 6th Week Postpartum With Maternal Psychological Well-Being And Other Perinatal Factors: A Greek Retrospective Longitudinal Study. *Mater Sociomed*. 2021;33(2):109-113. Doi:10.5455/Msm.2021.33.109-113
31. Kusumasari Rv. Kelelahan Postpartum Antara Ibu Primipara Dan Multipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: Comparative Study. *Heal Sci Pharm J*. 2018;2(1):16. Doi:10.32504/Hspj.V2i1.23
32. Saraha R, Umanailo R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keberhasilan Asi Eksklusif Relating Factors To The. *J Kesehat Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*. 2020;8(1):27-36.
33. Farah N, Yusof N, Ching Sm, Hayaty D, Dzulkarnain A, Cheong At. Complementary Alternative Medicine Use Among Postpartum Mothers In A Primary Care Setting : A Cross-Sectional Study In Malaysia. 2020;7:1-9.
34. Litasari R, Mahwati Y, Rasyad As. Pengaruh Body massage Oksitosin Terhadap Pengeluaran Dan Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *J Kesehat Stikes Muhammadiyah Ciamis*. 2020;5(2):61-70. Doi:10.52221/Jurkes.V5i2.37
35. Suryani E, Astuti Kew. Pengaruh Body massage Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Bpm Wilayah Kabupaten Klaten. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2013;2(2):123-128. Http://Jurnal.Poltekkes-Solo.Ac.Id/Index.Php/Int/Article/Viewfile/69/59
36. Taylor J, Lecturer S, Johnson M. How Women Manage Fatigue After Childbirth. *Midwifery*. 2010;26(3):367-375. Doi:10.1016/J.Midw.2008.07.004
37. Sherwen Sl, Hemsworth Lm, Beausoleil Nj, Embury A, Mellor Dj. An Animal Welfare Risk Assessment Process For Zoos. *Animals*. 2018;8(8):1-16. Doi:10.3390/Ani8080130
38. Matsani Wj, Herjanto As. Pengaruh Body massage Urut Tradisional Indonesia (Relaksasi), Dan Peregangan (Stretching) Terhadap Nyeri Punggung Bawah (Lbp) Yang Disebabkan Spasme Otot. *J Dhammavicaya*. 2021;V(1):21-29.
39. Vickers A, York N. Toolbox Massage Therapies. *Wjm*. 2001;175(September):202-204.
40. Jamzuri M, Khayati N, Widodo S, Hapsari Ed, Haryanti F. Increasing Oxytocin Hormone Levels In Postpartum Mothers Receiving Oketani Massage And Pressure In The Gb-21 Acupressure Point. *Int J Adv Life Sci Res*. 2019;2(1):22-27. Doi:10.31632/Ijalsr.2019v02i01.004
41. Melinda F. Gambaran Praktik Body massage Ibu Nifas Oleh Paraji Di Desa Cinanggela, Mekarsari, Pakutandang Dan Gunungleutik Periode Juli-Agustus Tahun 2018. Published Online 2018.