

**Edukasi Pijat Okstosin Dan Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi  
Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Nifas**

*Educational Massage Oxytocin And Lavender Aromatherapy As a Relaxation  
Media To Launch Breastfeeding for Postpartum Mothers*

**Fadjriah Ohorella**

Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

e-mail: [fadjriahohorella17@gmail.com](mailto:fadjriahohorella17@gmail.com)

**Rismawati Simbung**

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

---

**Article History:**

Received: 30 Januari 2022

Revised: 22 Februari 2022

Accepted: 18 Maret 2022

**Keywords:** *Oxytocin  
Massage, Aromatherapy,  
Lavender*

**Abstract:** *Mother's Milk (ASI) contains many substances and nutrients that are very beneficial for the growth and development of babies. Breast milk contains fat, protein, carbohydrates, vitamins and minerals that babies need. In addition, breast milk is also useful for forming the baby's body defense system so that it is not susceptible to diseases, such as diarrhea and pneumonia. Lavender aromatherapy is an inhalation method that uses aromatherapy, the positive impact of lavender aromatherapy has a relaxing effect on the central nervous system in the hypothalamus which helps increase the production of the hormone oxytocin which has an impact on increasing breast milk production. In addition to Lavender Aromatherapy which is able to provide a relaxing effect, one other alternative in providing a relaxing effect and being able to launch breast milk is the message relaxation method. Message is the most primitive pain therapy and uses human gentle reflexes to hold, rub, or squeeze painful body parts. It is hoped that with this health education activity the community, individual or group of breastfeeding mothers can find out how to massage oxytocin and use lavender oil and can be motivated to give exclusive breastfeeding to their babies so that their baby's growth and development can be maximized and change the mindset and motivation of mothers to give exclusive breastfeeding. with full awareness*

### **Abstrak**

Air Susu Ibu (ASI) mengandung banyak Zat dan Nutrisi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dalam ASI terdapat kandungan lemak, protein, karbohidrat, vitamin, serta mineral yang dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI juga bermanfaat untuk membentuk system pertahanan tubuh bayi sehingga tidak mudah terserang penyakit, seperti diare dan pneumonia. Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode inhalasi yang menggunakan aromaterapi, dampak positif aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi pada system syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI. Selain Aromaterapi Lavender yang mampu memberikan efek relaksasi, salah satu alternatif lain dalam memberikan efek relaksasi dan mampu melancarkan ASI adalah dengan metode relaksasi message. Message adalah terapi nyeri yang pling primitif dan menggunakan reflex lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang nyeri. Diharapkan dengan adanya kegiatan peyuluhan kesehatan ini masyarakat, individu atau kelompok ibu menyusui dapat mengetahui cara pijat oksitosin dan pemanfaatan minyak lavender dan dapat termotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya agar supaya tumbuh kembang bayinya menjadi maksimal serta mengubah pola pikir dan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif dengan penuh kesadaran.

**Kata Kunci:** Pijat Oksitosin, Aromaterapi, Lavender

### **PENDAHULUAN**

Air Susu Ibu (ASI) mengandung banyak Zat dan Nutrisi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dalam ASI terdapat kandungan lemak, protein, karbohidrat, vitamin, serta mineral yang dibutuhkan bayi. Selain itu, ASI juga bermanfaat untuk membentuk system pertahanan tubuh bayi sehingga tidak mudah terserang penyakit, seperti diare dan pneumonia. ASI juga lebih mudah untuk diserap tubuh bayi dibandingkan dengan susu formula. Beberapa bukti menunjukkan bahwa anak – ana yang disusui mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam tes kecerdasan dan cenderung tidak mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, serta kurang rentan terhadap diabetes di kemudian hari (1).

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah terbaik bagi bayi karena mengandung kebutuhan energi dan zat yang dibutuhkan selama enam bulan pertama kehidupan bayi. Telah dibuktikan bahwa ASI merupakan makanan terbaik untuk bayi yang baru lahir. ASI tidak hanya bergizi untuk bayi, tetapi juga membantu melindungi bayi dari hampir semua infeksi, dengan meningkatkan kekebalan tubuhnya

ASI mengandung lemak, karbohidrat, vitamin, enzim, dan mineral yang juga dapat menjaga anti bodi tubuh bayi dari serangan berbagai infeksi penyakit.. Meskipun demikian, masih banyak ibu yang belum mengetahui tentang pentingnya pemberian ASI bagi pemenuhan status gizi bayi dan untuk pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Hal ini dapat dilihat dari rendahnya cakupan pemberian ASI di dunia bahkan di Indonesia. Menurut data WHO tahun 2014, secara global hanya 38% bayi umur 0 hingga 6 bulan yang mendapat ASI eksklusif. Hal ini masih jauh dari target WHO yaitu 50%. Secara nasional cakupan ASI eksklusif mencapai 65,15%. Angka tersebut belum melampaui target nasional yaitu 80%.

Inisiasi menyusui dini dan menyusui secara eksklusif membantu anak – anak bertahan hidup dan membangun antibody yang mereka butuhkan agar terlindung dari berbagai penyakit yang seiring terjadi pada masa anak – anak seperti diare dan pneumonia. Peningkatan Angka ibu menyusui secara global berpotensi menyelamatkan nyawa lebih dari 820.000 anak usia balita dan dapat mencegah penambahan 20.000 kasus kanker payudara pada perempuan setiap tahunnya (1).

World Health Organization ( WHO) merekomendasikan pemberian ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama setelah bayi lahir ditambah dengan MP-ASI atau makanan pendamping ASI sampai usia 2 Tahun (1). Tujuan Pembangunan Berkelanjutan SDGs (Sustainable Development Goals) 2015 - 2030, diharapkan pada tahun 2030, mengurangi rasio AKI hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2030 mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh Negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12 per 1.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Balita 25 per kelahiran hidup (2).

Rendahnya cakupan pemberian ASI eksklusif disebabkan karena timbulnya berbagai masalah seperti: kurangnya informasi dan pemahaman ibu bahkan petugas kesehatan sekalipun tentang manfaat dan pentingnya pemberian ASI eksklusif serta adanya masalah pada ibu dan pada bayi. Masalah yang sering dijumpai adalah rendahnya pengetahuan ibu dan keluarga lainnya mengenai manfaat ASI dan cara menyusui yang benar, kurangnya pelayanan konseling laktasi dan dukungan dari petugas kesehatan, faktor sosial budaya, gencarnya pemasaran susu formula dan faktor ibu yang bekerja. Disamping itu ibu sering tidak percaya diri bahwa ASInya cukup untuk diberikan kepada bayinya, sehingga ibu cenderung memberikan susu formula. Apalagi jika pada saat bayinya menangis ibu cenderung memberikan susu formula dengan alasan bayi masih lapar dan perlu susu tambahan selain ASI (Rinata Evi, 2016).

Tenaga kesehatan merupakan salah satu faktor yang berdampak pada keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Petugas kesehatan diharapkan agar selalu berperan dalam memberikan dukungan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dan keluarga tentang keuntungan ASI eksklusif. Frekuensi yang lebih sering dalam memberikan informasi memungkinkan penambahan pengetahuan serta keterampilan ibu dalam menyusui bayi.

Pendampingan oleh bidan atau tenaga kesehatan yang dilakukan setiap kali ibu menyusui. Hal ini akan lebih menambah motivasi karena bidan atau tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi secara berulang mengenai ASI eksklusif dan manfaatnya bagi ibu, bayi, dan keluarga. Tetapi fakta yang terjadi bahwa pendidikan kesehatan tentang teknik menyusui belum dilakukan secara terjadwal, pendidikan kesehatan hanya diberikan ketika ibu membutuhkan informasi serta proses pendampingan pada ibu dilakukan ketika ibu meminta perawat atau bidan untuk mendampingi. Pendidikan kesehatan tentang ASI diberikan pada saat ibu dan bayi pulang, sehingga tidak ada kesempatan pada ibu untuk mendapatkan pendampingan lebih banyak dari perawat atau bidan tentang pemberian ASI sehingga perlu dibuat strategi untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, keterampilan serta kemampuan dalam pemberian ASI pada ibu.

Beberapa upaya untuk berhasil dalam memberikan ASI secara eksklusif yaitu dengan diupayakan ibu yang sedang menyusui agar terhindar dari masalah kurang pengetahuan dan gangguan psikologis yang mampu mempengaruhi keberhasilan Menyusui, Persiapan ibu secara psikologis sebelum menyusui merupakan faktor paling yang mempengaruhi keberhasilan menyusui, stres, rasa takut yang berlebihan, ketidakbahagiaan pada ibu sangat berperan dalam mensukseskan pemberian ASI eksklusif (1).

Aromaterapi lavender adalah suatu yang bisa meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini bisa membuat rileks pada seseorang, dan memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan,

menurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan.

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode inhalasi yang menggunakan aromaterapi, dampak positif aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi pada sistem syaraf pusat pada hipotalamus yang membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI. Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis ke arah timur sampai India. Menurut penelitian, dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti : minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalil acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%) dan caryophyllene (7,55%), dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalil acetate dan linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). (1)

Selain Aromaterapi Lavender yang mampu memberikan efek relaksasi, salah satu alternatif lain dalam memberikan efek relaksasi dan mampu melancarkan ASI adalah dengan metode relaksasi message. Message adalah terapi nyeri yang paling primitif dan menggunakan reflex lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang nyeri. (5)

Oksitosin adalah suatu hormon yang diproduksi oleh hipofisis posterior yang akan dilepas ke dalam pembuluh darah jika mendapatkan rangsangan yang tepat. Efek fisiologis dari oksitosin akan mempunyai efek pada payudara yaitu akan melancarkan ASI dari kelenjar mammae. Pijat oksitosin ini dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin. Manfaat pijat oksitosin juga memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI, selain itu dapat membuat rileks pada ibu nifas. (1)

Pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk mengatasi tidak lancarnya ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang yang diharapkan dengan pemijatan ini memberikan perasaan rileks pada ibu. Dukungan lain yang dapat diberikan oleh petugas kesehatan adalah pendampingan menyusui. Dengan pendampingan menyusui akan meningkatkan motivasi, keterampilan dan kemampuan diri ibu untuk memberikan ASI secara eksklusif.

Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan kesehatan ini masyarakat, individu atau kelompok ibu menyusui dapat termotivasi untuk memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya agar supaya tumbuh kembang bayinya menjadi maksimal serta mengubah pola pikir dan motivasi ibu untuk memberikan ASI eksklusif dengan penuh kesadaran.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk memberikan edukasi tentang pijat oksitosin dan aromaterapi lavender sebagai media relaksasi untuk melancarkan ASI pada ibu nifas.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diawali dengan melakukan pengamatan dengan melihat aktifitas harian dari calon yang akan diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan diskusi kepada kepala desa setempat untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Kantor Desa Moncongloe. Materi yang diberikan mengenai cara melakukan pijat oksitosin dan aromaterapi lavender untuk relaksasi ibu nifas dalam rangka meningkatkan produksi ASI. Sasaran dalam penyuluhan ini masyarakat khususnya ibu nifas yang ada di di Desa Moncongloe di wilayah kerja

Desa Moncongloe. Edukasi ini meliputi apa itu pijat oksitosin, cara pijat oksitosin, apa itu minyak lavender dan manfaat relaksasi dengan menggunakan slide Power Point Presentation dan Leaflet. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan umpan balik dan evaluasi terhadap informasi yang disampaikan guna mengetahui tingkat pemahaman dari peserta pengabdian masyarakat.



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan

Peserta mengaku merasa tercerahkan dan memahami terkait materi yang diberikan oleh narasumber. Menurut mereka pijat oksitosin dan minyak lavender dapat diaplikasikan pada ibu nifas dengan mudah setelah mendapatkan penjelasan dari pemateri. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung semua berjalan dengan kondusif serta terlihat peserta begitu antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Terkait dengan pemaparan materi yang di berikan ada beberapa dari peserta menanyakan terkait apa saja makanan yang dapat melancarkan produksi ASI pada ibu nifas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang selenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan cara membagikan leaflet dan memaparkan materi tentang pijat oksitosin dan relaksasi dengan minyak lavender untuk meningkatkan produksi ASI. Di Wilayah Kerja Desa Moncongloe.

Manajemen laktasi adalah segala upaya yang dilakukan untuk menunjang suatu keberhasilan menyusui untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan bayinya. Manajemen ini meliputi suatu persiapan dan pendidikan penyuluhan ibu, pelaksanaan menyusui dan rawat gabung serta usaha lanjutan perlindungan ibu dalam proses menyusui. Ruang lingkup manajemen laktasi dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan dan masa menyusui selanjutnya. (Riski, 2013).

Pijat oksitosin adalah salah satu solusi untuk mengatasi tidak lancarnya ASI. Pijat oksitosin dilakukan dengan cara memijat daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang yang diharapkan dengan pemijatan ini memberikan perasaan rileks pada ibu.

Pijat oksitosin merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan guna memperlancar produksi ASI. Pijat dalam penelitian ini dilakukan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai costae kelima-keenam. Oksitosin merupakan hormone yang dapat membantu relaks, menurunkan tekanan darah dan kadar kortisol (hormone yang berpengaruh terhadap stres). Ibu dalam keadaan rileks akan mempermudah proses produksi ASI. Oksitosin membuat sel-sel

miopitel di sekitar alveoli dapat mengalir dan mengisi di seluruh saluran ASI dengan lancar. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah kontribusi pijat oksitosin terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu post partum.(14)

Ada beberapa tanda yang dapat dirasakan oleh ibu ketika oksitosin aktif bekerja. Tanda-tanda tersebut antara lain adalah : Adanya sensasi di payudara sebelum dan selama menyusui, ASI mengalir di payudara saat memikirkan sang bayi atau ketika mendengar suara tangisan bayi, ASI mengalir di payudara yang lain saat bayi sedang menyusui, adanya hisapan yang dalam dan pelan sebagai tanda bahwa ASI mengalir ke mulut bayi, iIbu merasakan haus selama menyusui. Jika ibu mengalami salah satu dari tanda tersebut maka dapat dikatakan refleks oksitosin bekerja dengan baik. Namun jika tanda itu tidak ada maka refleks oksitosin tidak aktif. Tanda-tanda itu mungkin tidak jelas dan sebagian ibu tidak menyadari (Lutfiana P.S, 2017).

Persiapan dan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan pijat oksitosin adalah:

- 1) Persiapan ruangan yang mendukung privasi ibu (dapat dilakukan dikamar / ruangan khusus untuk ibu menyusui)
- 2) Peralatan yang dibutuhkan
- 3) Minyak kelapa / baby oil
- 4) Kom kecil untuk tempat minyak kelapa
- 5) Waslap
- 6) Handuk
- 7) Air hangat

Langkah-langkah untuk melakukan pijat oksitosin adalah sebagai berikut:

- 1) Ibu duduk bersandar kedepan, dengan lengan dilipat diatas meja dan meletakkan kepala diatas lengannya.
- 2) Payudara bergantung lepas tanpa pakaian.
- 3) Seseorang memijat di sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu, menggunakan ibu jari atau kepalan tangan.
- 4) Tekan kuat-kuat untuk membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari, pijat mulai dari leher turung kebawah kearah tulang belikat selama 5-10 menit.
- 5) Pijat oksitosin dapat dilakukan 2 kali dalam sehari dan dilakukan selama 3-5 hari atau sampai ASI keluar dengan lancar (5).



Gambar 1 Pijat Oksitosin

### ASI Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender adalah suatu yang bisa meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini bisa membuat rileks pada seseorang, dan memberikan rasa nyaman, rasa keterbukaan, menurangi rasa tertekan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan.

Minyak Lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti : minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linail acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%) dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linail acetate dan linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O) (11).

Dalam penelitian yang dilakukan Wei Chien, dkk tahun 2011 menyatakan bahwa wanita yang menghirup aroma terapi lavender mengalami perubahan yang signifikan dalam kualitas tidurnya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Koulivand, dkk tahun 2013 menyatakan bahwa menghirup aroma terapi lavender dapat menimbulkan efek relaksasi pada system syaraf pusat. Hypotalamus yang terdapat pada system syaraf pusat membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berdampak terhadap meningkatnya produksi ASI (1).

### Alat dan Bahan dalam Pemberian Aromaterapi Lavender

Ada 2 macam alat yang biasa digunakan dalam pemberian Aromaterapi Lavender yaitu Tungku Aromaterapi manual dengan menggunakan pembakaran lilin dan Tungku Aromaterapi Listrik.



**Gambar 2.4 Tungku Aromaterapi Listrik**

Bahan minyak esensial yang digunakan juga dalam variasi ukuran botol ukuran 10 ml, 25ml, 50ml.



**Gambar 2 Minyak Esensial ukuran 10ml, 25ml, 50ml**

Aromaterapi Lavender adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologi dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi dan sebagainya. Secara singkat wangi yang dihasilkan berfungsi sebagai

penghilang rasa sakit alami. Bahan yang digunakan adalah uap minyak lavender dengan konsentrasi 100% diberikan 10 tetes dilarutkan dalam 200 ml air, diberikan secara inhalasi melalui vaporizer atau alat listrik sebelum inhalasi, cawan tungku aromaterapi yang telah diberikan air ditunggu sampai hangat baru diteteskan essens aromaterapi, jarak antara tungku dan responden kurang 30 cm. Setelah tercium wangi aromaterapi pasien diminta relaks dan menghirup wangi aromaterapi selama 10 menit. Responden diberikan intervensi aromaterapi lavender inhalasi dalam kurun waktu menit ke 10, 30, dan 60 (11). Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi selama 10 menit kemudian responden dianjurkan tarik nafas dalam (11).

**Inhalasi dengan aroma Lavender**

**Apa itu inhalasi ...?**  
 cara pengobatan dengan memberi obat (seperti aromal) dalam bentuk uap secara langsung pada alat pernapasan menuju paru-paru - paru

**apa itu inhalasi aromaterapi?**  
 inhalasi aromaterapi yaitu memberikan obat dengan cara dihirup dalam bentuk uap ke dalam saluran pernafasan yang dilakukan dengan bahan dan cara yang sederhana serta dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga

**Bunga lavender**  
*Levandula officinalis L.*  
*angustifolia (Lamiaceae), berasal dari Eropa, bermanfaat untuk mengatasi kecemasan, stress dan nyeri*

**Manfaat:**

- Memberikan rasa nyaman
- Mengurangi stress/kecemasan

1. dapat memberikan rasa nyaman
2. menurunkan tekanan darah tinggi
3. Dapat fisiologi dari inhalasi aromaterapi adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan stres, menghilangkan rasa nyeri, dan memperbaiki keadaan alan darah.

**PROSEDUR TERAPI:**

**ALAT DAN BAHAN**

1. Tempat air hangat
2. Waduk/kedok
3. Air hangat
4. Minyak lavender

**Tujuan :**

- Mengurangi tekanan darah tinggi
- Mengurangi nyeri

## SIMPULAN

Program penyuluhan dan pendampingan tehnik menyusui yang baik dan dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun meskipun belum semua peserta sosialisasi dapat berpartisipasi dengan baik. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan banyaknya peserta mengikuti sosialisasi ini dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu berakhir.

## SARAN

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut: bahwa dalam pelaksanaan berikutnya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat direncanakan jauh-jauh hari sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan matang. Kemudian dalam kegiatan yang dilakukan diharapkan media pendukung dalam kegiatan disiapkan sesuai kebutuhan lokasi pengabdian masyarakat

**DAFTAR REFERENSI**

- Asih Yusari. 2016. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui. Jilid I. CV Trans Info Medika: Jakarta Timur.
- Handayani Sri. 2015. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Prilaku Dalam Pemberian ASI Di Desa Konokorejo Polokarto Sukoharjo. Skripsi tidak di terbitkan. Surakarta. Program Study S1 keperawatan. Stikes kusuma husada.
- Kuswandi, Ina. 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Keterampilan Menyusui Pada Ibu Post Partum Ditinjau Dari Paritas. (Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu). Vol. 05 No. 02.
- Partini. 2016. Pengaruh Pendampingan Terhadap Kemampuan Mobilisasi Dini Pada Ibu Post Section Cesarea Di RSUD Salatiga. Sripsi tidak diterbitkan. Surakarta: Program Study S1 keperawatan Stikes Kusuma Husada-Surakarta
- Rahmawati, N.I. 2017. Pendidikan Iu Berhubungan Dengan Tehnik Menyusui Pada Ibu Menyusui Yang Memiliki Bayi Usia 0-12 Bulan Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery. ISSN 2354-7642 Vol 5 No 1. 11-19.
- Rinata Evi, Rusdyati Tutik, Sari,P.A. 2016. Tehnik Menyusui Posisi, Perlekatan Dan Keefektifan Menghisap – Study Pada Ibu Menyusui Di RSUD Sidoarjo. Rakernas Aipkema.
- Sembiring, S.R. 2015. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tehnik Menyusui Yang Benar Di Desa Sei Kopas Kecamatan Bandar Pasir Mandoge Tahun 2015. Skripsi tidak diterbitkan. Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Wayan Ni, 2016, Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Long Iram Kecamatan Long Iram Kabupaten Kutai Barat, jurnal Ilmu Kesehatan, Vol,4 No.2.