

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Primipara

Ibu primipara didefinisikan sebagai ibu post-partum setelah kehamilan pertama (Afiyanti et al., 2014; Demirci & Bogen, 2017; Zafar et al., 2021). Masa postpartum merupakan masa yang paling rentan pada seorang ibu, banyak gangguan afektif yang dimungkinkan dapat terjadi, seperti depresi puerperal dan postpartum blues (Riadi et al., 2020). Post partum adalah keadaan ibu setelah melahirkan bayi dan keluarnya plasenta sampai kembali normalnya kondisi alat reproduksi seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 40 hari atau sekitar 6 minggu (Fitriah et al., 2020).

Bagi mereka, peran menjadi ibu merupakan peran pertama dan terasa sangat asing. Ibu-ibu primipara umumnya memiliki kepedulian untuk memenuhi kebutuhan bayi, penyesuaian hubungan dengan pasangan, dan membagi waktu memenuhi kebutuhan pribadi dan anggota keluarga lain (Afiyanti et al., 2014). Sehingga, umumnya terjadi banyak hambatan yang dialami oleh ibu primipara dalam melaksanakan perannya sebagai ibu. Selain itu, hambatan lain pun terjadi yang umumnya mempengaruhi mental para ibu primipara.

2.2 Konsep ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah sumber makanan utama bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya di Bumi (Bravi et al., 2016; World Health Organization, 2009). ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi dalam 6 bulan pertama kehidupannya, termasuk lemak, karbohidrat, protein, vitamin, mineral,

dan air. Ini mudah dicerna dan digunakan secara efisien (Jeong et al., 2017; Segura et al., 2016; World Health Organization, 2009). ASI juga mengandung faktor bioaktif yang meningkatkan sistem kekebalan bayi yang belum matang, memberikan perlindungan terhadap infeksi, dan faktor lain yang membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi (World Health Organization, 2009). Secara umum, ASI terdiri atas nutrisi lengkap yang terdiri atas komponen sebagai berikut (Huang & Hu, 2020; World Health Organization, 2009):

- a. ASI mengandung sekitar 3,5 g lemak per 100 ml susu, yang merupakan sekitar setengah dari kandungan energi susu. Lemak disekresikan dalam tetesan kecil, dan jumlahnya meningkat seiring berjalannya waktu makan. Akibatnya, hindmilk yang disekresikan menjelang akhir menyusui kaya akan lemak dan terlihat putih krem, sedangkan foremilk di awal menyusui mengandung lebih sedikit lemak dan terlihat agak berwarna abu-abu kebiruan. Lemak ASI mengandung asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang (asam dokosaheksaenoat atau DHA, dan asam arakidonat atau ARA) yang tidak tersedia dalam susu lain. Asam lemak ini penting untuk perkembangan neurologis anak. DHA dan ARA ditambahkan ke beberapa jenis susu formula bayi, tetapi ini tidak memberikan keuntungan apa pun dibandingkan ASI, dan mungkin tidak seefektif yang ada dalam ASI.
- b. Karbohidrat dalam bentuk laktosa gula susu khusus, yang tergolong dalam disakarida. ASI mengandung sekitar 7 g laktosa per 100 ml, yang lebih banyak daripada kebanyakan susu lainnya, dan merupakan sumber energi penting lainnya. Jenis karbohidrat lain yang ada dalam ASI adalah

oligosakarida, atau rantai gula, yang memberikan perlindungan penting terhadap infeksi pada bayi.

- c. ASI mengandung asam amino yang seimbang, membuatnya jauh lebih cocok untuk bayi. Konsentrasi protein dalam ASI (0,9 g per 100 ml) lebih rendah daripada susu hewani. Protein yang jauh lebih tinggi dalam susu hewani dapat membebani ginjal bayi yang belum matang dengan produk limbah nitrogen. ASI mengandung lebih sedikit protein kasein, dan kasein dalam ASI ini memiliki struktur molekul yang berbeda. Ini membentuk dadih yang jauh lebih lembut dan lebih mudah dicerna daripada susu lainnya. Di antara whey, atau protein larut, ASI mengandung lebih banyak alfa-laktalbumin; susu sapi mengandung beta lactoglobulin, yang tidak ada dalam ASI dan dapat menyebabkan intoleransi pada bayi.
- d. ASI telah mengandung cukup vitamin untuk bayi, kecuali jika ibunya mengalami defisit vitamin, kecuali vitamin D. Bayi membutuhkan paparan sinar matahari untuk menghasilkan vitamin D endogen – atau, jika tidak memungkinkan, suplemen. Mineral zat besi dan seng hadir dalam konsentrasi yang relatif rendah, tetapi bioavailabilitas dan penyerapannya tinggi.
- e. ASI mengandung faktor anti-infeksi antara lain imunoglobulin, terutama imunoglobulin A (sIgA), yang melapisi mukosa usus dan mencegah bakteri masuk; sel darah putih yang dapat membunuh mikroorganisme; protein whey (lisozim dan laktoferin) yang dapat membunuh bakteri, virus dan jamur; dan oligosakarida yang mencegah bakteri menempel pada permukaan mukosa.

ASI terbaik yang dibutuhkan bayi adalah ASI yang keluar segera setelah persalinan. ASI mengandung kolostrum yang dalamnya merupakan nutrisi yang sangat dibutuhkan bayi dan akan menjadi antibodi esensial yang didapatkan bayi dari ibunya sebelum tubuhnya memproduksi antibodi sendiri (Sugeng, 2013).

Refleks oksitosin kadang-kadang disebut "refleks let down" atau "refleks pengeluaran susu". Oksitosin diproduksi lebih cepat daripada prolaktin. Itu membuat ASI yang sudah ada di payudara mengalir untuk menyusui saat ini, dan membantu bayi mendapatkan ASI dengan mudah. Refleks mempengaruhi sensasi dan perasaan ibu, seperti menyentuh, mencium atau melihat bayinya, atau mendengar bayinya menangis, atau memikirkannya dengan penuh kasih. Jika seorang ibu dalam kondisi kesakitan atau marah secara emosional, refleks oksitosin mungkin terhambat, dan ASI tiba-tiba berhenti mengalir dengan baik. Jika ibu mendapat dukungan, dibantu untuk merasa nyaman dan membiarkan bayi terus menyusui, ASI akan mengalir kembali (World Health Organization, 2009).

Sekresi oksitosin yang terganggu, menyebabkan ASI yang mampu dikeluarkan payudara menurun, sehingga bayi juga kurang mendapatkan asupan nutrisi yang adekuat, yang berdasarkan penelitian telah menunjukkan fakta peningkatan angka kesakitan bayi (Sugeng, 2013). Peningkatan angka risiko mengalami bendungan ASI pada ibu primipara dengan postpartum blues sebanyak 79% dibanding dengan ibu primipara yang tidak mengalami postpartum blues. Pada penelitian ini, ibu primipara dengan postpartum blues mengalami bendungan ASI adalah 40,48%, yaitu sebanyak 17 orang. Bendungan ASI merupakan komplikasi yang umum terjadi pada masa awal postpartum, dan biasanya muncul antara hari ke-2 sampai ke-5 postpartum. Ibu primipara yang menjadi responden

mengeluhan adanya pembengkakan pada payudara atau ASI tidak keluar atau hanya keluar sedikit. *Milk ejection* merupakan indikator utama dalam menentukan status kadar oksitosin (*milk let down*), saat bayi menyusui dengan benar dan sesuai maka ASI akan memancar dengan adekuat. Bendungan payudara diaplikasikan oleh ketidakmampuan pengeluaran air susu. Kejadian ini umumnya disebabkan oleh penundaan waktu menyusui atau stres emosional. Kejadian bendungan ASI atau ASI tidak memancar dengan adekuat meskipun payudara tampak dan terasa penuh, hal yang harus diperhatikan adalah keadaan psikologis ibu primipara. Ibu yang mengalami stres baik itu secara psikologis maupun fisik, akan mensekresi kortisol, sehingga produksi oksitosin sebagai hormon yang mempengaruhi pengeluaran ASI terganggu. Kadar oksitosin relatif lebih rendah dari yang dibutuhkan, maka terjadi ketidakadekuatan pengosongan payudara, sehingga ASI yang tidak dapat dipancarkan semakin banyak dan keadaan bendungan ASI itu semakin berat. Kejadian bendungan ASI tidak ditangani sedini mungkin, maka dapat terjadi mastitis dan kerusakan jaringan. biopsikososial yang selalu berinteraksi terhadap perubahan yang terjadi baik dalam lingkungan internal maupun eksternal (Sugeng, 2013).

2.3 Faktor yang Mempengaruhi ASI

Beberapa faktor telah dinyatakan mempengaruhi produksi ASI oleh seorang ibu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa menyusui berhubungan dengan faktor biologis, tetapi tak terhindarkan dipengaruhi oleh pengaruh sosial, ekonomi dan budaya. Empat sistem yang ditemukan adalah: faktor individu (biologis, psikologis); mikrosistem yang mendukung (keluarga, teman, agama);

sistem pendukung eksternal (masyarakat, media, petugas kesehatan); dan makrosistem yang mendukung (masyarakat, budaya, ekonomi, politik, kebangsaan). Di antara subtema, hadir dalam satu atau lebih dari sistem ini, adalah sebagai berikut: ikatan ibu-bayi, harga diri/kepercayaan diri, citra tubuh, panutan perempuan, hubungan keluarga dan sosial, pengetahuan/informasi, gaya hidup, menyusui di publik, sumber informasi formal (Rech et al., 2021). Di sisi lain, seluruh faktor tersebut dapat dilihat dari sudut pandang sebagai berikut:

- a. Makanan, selama menyusui, kelenjar susu memiliki tingkat otonomi metabolik yang menjamin komposisi susu yang memadai. Kecuali jika mereka sangat kekurangan gizi, semua ibu dapat memproduksi ASI dalam jumlah yang tepat dan kualitas yang sesuai. Variasi dalam diet ibu dapat mengakibatkan perubahan profil asam lemak dan tingkat mikronutrien tertentu, tetapi tidak berhubungan dengan volume atau kualitas ASI yang dihasilkan. Telah dibuktikan bahwa kebutuhan ibu juga dapat bervariasi melalui berbagai tahap laktasi. Asupan energi yang memadai dan diet seimbang termasuk buah-buahan, sayuran dan makanan sumber hewani membantu wanita menjalani kehamilan dan menyusui tanpa kekurangan gizi. Beberapa kebutuhan zat gizi, terutama zat besi, yodium, asam folat dan vitamin A, lebih sulit dipenuhi melalui sumber makanan, dan oleh karena itu ibu mungkin perlu mengonsumsi suplemen atau makanan alami yang diperkaya dengan zat gizi tersebut (Bravi et al., 2016, 2021; Huang & Hu, 2020; Segura et al., 2016).
- b. Hisapan bayi, Untuk merangsang puting susu dan mengeluarkan susu dari payudara, dan untuk memastikan suplai yang cukup dan aliran ASI yang

baik, bayi perlu dilekatkan dengan baik agar ia dapat menyusu secara efektif. Kesulitan sering terjadi karena bayi tidak memasukkan payudara ke dalam mulutnya dengan benar, sehingga tidak dapat menyusu secara efektif. Saat bayi menyusu, rangsangan melewati lidah dari depan ke belakang, menekan puting susu ke langit-langit mulut yang keras, dan menekan susu keluar ke dalam mulut bayi dari tempat ia menelannya. Bayi menggunakan hisapan terutama untuk meregangkan jaringan payudara dan menahannya di mulutnya. Refleks oksitosin membuat ASI mengalir di sepanjang saluran, dan aksi lidah bayi menekan ASI dari saluran ke mulut bayi. Saat mulut bayi menempel dengan baik, mulut dan lidahnya tidak menggosok atau melukai kulit puting dan areola dan mempengaruhi produksi ASI karena ibu tidak merasakan kesakitan (World Health Organization, 2009).

- c. Kondisi Psikologis dan Kesehatan Ibu, kondisi psikologis dan kesehatan ibu telah dilaporkan menjadi penyebab utama kelancaran produksi ASI. Ibu dengan kondisi kesehatan yang baik, tanpa rasa sakit, dan mendapatkan dukungan dari keluarga maupun rekan akan menunjukkan respon oksitosin dan prolaktin yang lebih baik (Awaliyah & Ratnaningsih, 2021; Chehreh et al., 2021; Hospital et al., 2019; Rech et al., 2021; TURAN & BOZKURT, 2020). Kurangnya istirahat, cemas, stres, hingga depresi merupakan penyebab ASI keluar sedikit atau tidak lancar. Tak hanya mempengaruhi produksi dan kualitas ASI, kondisi-kondisi tersebut bisa membuat suasana menyusui menjadi tidak nyaman. Faktor psikis dimana masa menjadi ibu untuk pertama kali merupakan salah satu fase

yang memerlukan adaptasi psikologis. Perubahan peran menjadi seorang ibu memerlukan adaptasi yang perlu dijalani. Tanggung jawab bertambah dengan adanya bayi yang baru lahir. Dorongan dan perhatian anggota keluarga lainnya merupakan dorongan positif untuk ibu (Suhasini, 2009). Dukungan dari orang terdekat atau keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan produksi ASI. Ibu post partum yang tidak ada dukungan keluarga menyebabkan ibu harus merawat diri dan bayinya sendiri. Jika hal ini tidak segera diatasi dapat menimbulkan depresi post partum. Beratnya badan yang harus dipikul oleh peran ibu, sementara tidak ada keluarga yang mendukung akan menimbulkan berbagai masalah diantaranya produksi ASI.

2.4 Konsep Pijat Oksitosin

2.4.1 Definisi

Pijat oksitosin adalah teknik memijat tulang belakang dari tingkat tujuh serviks hingga dada 5-6. Ini akan mengaktifkan saraf parasimpatis dan menginduksi pelepasan oksitosin, oleh karena itu disebut pijat oksitosin. Sekresi oksitosin dipicu oleh reseptor yang terletak di sistem duktus. Ketika saluran tersebut meregang, kelenjar pituitari akan melepaskan oksitosin, menyebabkan susu keluar dari alveoli kelenjar susu. Pijat oksitosin, yang hanya pijat tulang belakang, akan merangsang medula oblongata, yang kemudian mengirimkan impuls ke hipotalamus di hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin, menyebabkan sekresi susu dari payudara. Memijat tulang belakang ibu dapat membuat ibu merasa

tenang, rileks, mengurangi kepekaan terhadap rasa sakit, dan lebih mencintai bayi. Hal ini dapat menyebabkan pelepasan hormon oksitosin, yang kemudian menyebabkan ejeksi ASI. Memang, Ibu perlu rileks dan bebas dari ketegangan untuk memastikan produksi ASI yang memadai (Pertami et al., 2020).

2.4.2 Manfaat

Pijat oksitosin mempunyai beberapa manfaat yang sangat membantu bagi ibu setelah persalinan. Pijat oksitosin dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Pijat yang dilakukan sepanjang tulang ini juga dapat merilekskan ketegangan pada punggung dan menghilangkan stres sehingga dapat memperlancar pengeluaran ASI (Wulandari, 2014). Pijat oksitosin dapat mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, dan mempertahankan produksi ASI ketika ibu dan bayi sakit (Wijayanti, 2014). Untuk mengetahui keluar atau lancarnya ASI setelah pijat oksitosin, membutuhkan waktu 5-15 menit tergantung hormon oksitosin pada ibu primipara yang menyusui. (Kiftia, 2016)

2.4.1 Cara Kerja

Pijat oksitosin dilakukan dua kali sehari, setiap pagi dan sore. Pijat ini dilakukan selama 15 sampai 20 menit (Sari, 2015). Pijat ini tidak harus selalu dilakukan oleh petugas kesehatan. Pijat oksitosin dapat dilakukan oleh suami atau keluarga yang sudah dilatih. Keberadaan suami atau keluarga selain membantu pada ibu, juga memberikan suport atau

dukungan secara psikologis, membangkitkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi cemas. Sehingga membantu merangsang pengeluaran hormon oksitosin.

Langkah-langkah yang dilakukan yaitu :

1. Ibu melepas pakaian bagian atas dan bra. Pasang handuk di pangkuan ibu
2. Posisi ibu duduk dikursi, gunakan kursi tanpa sandaran untuk memudahkan penolong untuk memijat
3. Lengan dilipat diatas meja di depannya dan kepala diletakkan di atas lengannya, payudara menggantung lepas tanpa baju
4. Pemijat melumuri kedua telapak tangan menggunakan baby oil
5. pemijat memijat sepanjang tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepal tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan dan menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil dengan kedua ibu jari
6. pada saat bersamaan pijat ke arah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat. Evaluasi pada pemijatan oksitosin dilakukan (Depkes RI,2007).



Gambar 2.4.3.1. Pijat Oksitosin

2.5 Konsep Relaksasi Aromaterapi

2.5.1 Definisi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Artusi, 2015). Beberapa minyak esensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stres, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi et.al 2011).

Pada proses relaksasi aromaterapi seperti lavender banyak digunakan. Lavender merupakan salah satu minyak atsiri yang paling populer dan banyak digunakan dalam bidang kesehatan klinis terutama mengatasi masalah psikosomatis di bidang ginekologi. Kandungan terbesar dari minyak lavender adalah linalool sebesar 26,12% yang memiliki efek anti-kecemasan. Penelitian menyarankan bahwa dengan menghirup aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat, dan penggunaan minyak esensial lavender dalam pijat juga dapat membantu ibu nifas meningkatkan relaksasi dan kenyamanan, sehingga diharapkan produksi ASI meningkat (Agustie et al., 2017).

2.5.2 Jenis

- Minyak lavender

Lavender adalah minyak esensial yang populer dan banyak digunakan di lapangan kesehatan klinis, terutama mengatasi psikosomatik masalah dalam ginekologi. Minyak lavender terbukti bisa melancarkan ASI.

- Minyak clary sage

Minyak clary sage bisa meningkatkan hormon oksitosin. Sebelumnya, minyak clary sage ini diteliti oleh sejumlah periset dari Jepang. Mereka melakukan pilot study pada ibu yang akan melahirkan dan menghirup minyak clary sage. Hasilnya, hormon oksitosin sang ibu bertambah.

- Minyak melati

Menghirup aroma melati menyebabkan aktivasi sistem limbik, hipotalamus, dan hipofisis yang masuk dan menyebabkan peningkatan laktasi.

2.5.3 Manfaat

Manfaat aromaterapi antara lain :

- Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan
- Mengurangi perasaan ketegangan
- Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa
- Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik

- Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh

Sedangkan, manfaat Aromaterapi bagi Produksi ASI yaitu Aromaterapi dapat merilekskan ibu primipara yang sedang menyusui dan menghilangkan stress pada ibu sehingga dapat memperlancar ASI (Wulandari,2014)

2.5.4 Cara Kerja

Inhalasi merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah yaitu lewat paru-paru dialirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, dimana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial.

Langkah-langkah yang dilakukan yaitu :

Pertama, Pastikan posisi pasien nyaman dan rileks

Kedua, Tuangkan air hangat ke mangkuk secukupnya

Ketiga, Tuangkan minyak lavender kedalam air hangat dalam mangkuk sebanyak 5-10 tetes

Keempat, Anjurkan pasien untuk menghirup uap minyak lavender pada mangkok selama 5-10 menit

Kelima, Setelah terapi selesai bersihkan alat dan atur posisi nyaman untuk klien.

2.6 Tabel Penelitian yang Terkait dengan Perilaku Primipara dalam Penelitian Pijat Oksitosin dan Relaksasi

No	Pengarang (tahun)	Judul	Metode	Hasil
1.	Ridawati Sulaeman, Putu Lina, Masadah, Dewi Purnamawati (2018)	PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENGELUARAN ASI PADA IBU POSTPARTUM PRIMIPARA	Menggunakan metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan one group pre and post test design. (uji statistik wilcoxon)	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test menunjukkan peningkatan pengeluaran ASI 15.50 kali lebih besar daripada tidak dilakukan intervensi pijat oksitosin dengan nilai p value = 0,000 atau $p < \alpha=0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan Pijat Oksitosin Pada Ibu Post Partum Primipara di wilayah kerja Puskesmas se - Kota Mataram. Melalui rangsangan atau pijatan pada tulang belakang, neurotransmitter akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hypothalamus di hipofisis posterior untuk mengeluarkan oksitosin yang menyebabkan payudara mengeluarkan ASI.
2.	Ika Nur Saputri, Desideria Yosepha Ginting, Ilusi Ceria Zendato (2019)	PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POSTPARTUM	Pra eksperimen (pre-experimental designs) dengan One Group Pre and Post Test Design Observasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata produksi ASI sebelum pijat oksitosin adalah sebesar 0,00 dengan jumlah rata-rata 0,00. Sedangkan rata-rata produksi ASI sesudah pijat oksitosin adalah sebesar 5,00 dengan jumlah rata-rata 45,00 sehingga dapat terlihat adanya peningkatan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah pijat oksitosin dengan nilai Z adalah -2,673 dan nilai p-value adalah 0,008 ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukan pijat oksitosin.
3.	Liva Maita (2016)	PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP	Jenis penelitian ini adalah “quasi experiment”	Dari hasil penelitian pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas di BPM Ernita, Amd.Keb

		PRODUKSI ASI	dengan rancangan penelitian “pre and post test design” (diuji dengan Wilcoxon Signed Ranks Test.)	Pekanbaru tahun 2016 yang dilakukan pada bulan Februari – Maret 2016 dapat diketahui bahwa dari 37 orang ibu nifas yang dilakukan pijat oksitosin mayoritas mengalami peningkatan produksi ASI sebanyak 31 orang (83,8%), dan 6 orang (16,2%) diantaranya tidak mengalami perubahan peningkatan produksi ASI. Dan setelah dilakukan uji statistik maka diperoleh nilai p value adalah 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI
4.	Rahmawati dan Prayogi (2017)	Hypnobreastfeeding Untuk Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui Yang Bekerja	Pra eksperimen (pre-experimental designs) dengan One Group Pre and Post Test Design Observasi	Terdapat pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja dengan nilai rata – rata produksi ASI sebelum Hypnobreastfeeding 210 ml/hari setelah Hypnobreastfeeding. Rata – rata 255 ml/hari. Hypnobreastfeeding mengalami peningkatan secara konstan. Frekuensi yang tidak menentu sedangkan setelah Hypnobreastfeeding mengalami peningkatan secara konstan. Frekuensi memerah dan menyusui bayi diasumsikan ikut berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan peningkatan produksi ASI yang hanya dipengaruhi oleh Hypnobreastfeeding
5.	Farida Juanita, Suratmi (2016)	PENINGKATAN DURASI PEMBERIAN ASI PADA IBU POST PARTUM MELALUI RELAKSASI AUTOGENIC TRAINING	penelitian ini menggunakan desain eksperimental jenis post test only – nonequivalent control group design.	Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan durasi pemberian ASI yang signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan. Dengan telah mengendalikan beberapa faktor perancu yang mungkin berpengaruh pada hasil, hal ini berarti bahwa intervensi yang dilakukan peneliti berhasil memperpanjang durasi pemberian ASI pada kelompok

				<p>perlakuan. Lamanya durasi pemberian ASI pada kelompok perlakuan ini diasumsikan terjadi karena dengan dilakukannya AT secara teratur, ibu akan mendapat efek psikologis yang positif, sehingga memperkuat keyakinan dirinya akan keberhasilan menyusui. Dengan pikiran yang positif dan rasa percaya diri yang tinggi, kemampuan ibu untuk menyusui secara efektif juga akan meningkat sehingga kesulitan kesulitan menyusui dapat dengan mudah diatasi bahkan tidak dijumpai sama sekali.</p>
6.	Kholisotin, Zainal Munir , Lina Yulia, Astutik (2019)	Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara Di RSIA Srikandi IBI	penelitian ini menggunakan rancangan Pra Eksperimen dengan rancangan the static group comparison: randomized control group only design.	Dari hasil analisa peneliti menyatakan bahwasannya Pijat oksitosin berpengaruh terhadap pengeluaran ASI, dapat mempercepat dan memperbanyak ASI ibu post partum primipara. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul pengaruh pijat oksitosin terhadap waktu pengeluaran kolostrum pada ibu post partum sectio caesar (Reza Fahliani Zamzara & Dwi ernawati, 2015).
