

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN KADER POSYANDU DALAM MEMPERBANYAK PRODUKSI ASI MELALUI TEKNIK SWEDISH MASSAGE

Dahlia¹, Rika Hairunisyah², Miskiyah³

^{1,2,3}Program studi D III Kebidanan, PoltekkesKemenkes Palembang

Email : dahlia@gmail.com

Abstrak : Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Posyandu Dalam Memperbanyak Produksi Asi Melalui Teknik Swedish Massage. Keterlibatan kader dalam masyarakat sangat membantu dalam memotivasi ibu menyusui, sehingga tercapai keberhasilan pemberian ASI Eksklusif. Kader sebagai pemberi motivasi ibu menyusui perlu diberikan pengetahuan mengenai prosedur meningkatkan produksi ASI salah satunya yaitu teknik Swedish. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertujuan untuk meningkatkan kemampuan diri kader tentang Peningkatan Pengetahuan dan keterampilan produksi ASI melalui Teknik Swedish Massage. Metode pelaksanaan pada 15 kader Posyandu di sentral Desa Tegal Rejo Tanjung Enim. Materi tentang Teknik Swedish Massage dengan metode ceramah dan tanya jawab. Melakukan demonstrasi Teknik Swedish Massage. Praktik mandiri Teknik Swedish Massage untuk mengetahui tingkat keterampilan setelah diberikan materi serta di demonstrasikan tentang Teknik Swedish Massage. Memberikan materi posttest tentang Teknik Swedish Massage untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan setelah diberikan materi dan di demonstrasikan. Pada kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dari yang sebelumnya tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang Teknik *Swedish Massage* menjadi tahu tentang Teknik *Swedish Massage*. Disarankan untuk kader dapat menerapkan keterampilannya dalam meningkatkan produksi Asi secara mandiri sehingga manfaat bagi ibu dan bayi dan keluarga dapat diperoleh secara maksimal sehingga bayi selalu sehat dan salah satunya membantu tumbuh kembang dengan baik

Kata kunci: Kader, teknik *Swedish massage*, produksi ASI

Pendahuluan

ASI merupakan nutrisi terbaik bagi bayi (Roesli, 2013). Bayi yang diberikan ASI dapat memiliki keuntungan seperti mencegah kematian mendadak, mencegah infeksi dan mencegah malnutrisi. Pada jangka panjang ASI dapat melindungi dari penyakit tidak menular seperti obesitas dan penyakit kardiovaskular (Horta & Victora, n.d., 2013). Pemberian ASI di awal dapat berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif. Hal ini sesuai dengan penelitian (Boersma, 2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh bermakna pemberian ASI pada minggu pertama kelahiran bayi dengan keberhasilan ASI eksklusif. Tingginya manfaat ASI eksklusif belum sebanding dengan cakupan ASI eksklusif. Cakupan ASI eksklusif di dunia hanya mencapai 40%. Hal ini sama seperti di ASIA cakupannya sebanyak 40% dan hanya 10% Negara di ASI yang mencapai 60% ASI Eksklusif (WHO, 2017a). Di Indonesia cakupan ASI eksklusif mencapai 52% (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan Indonesia, 2017). Persentase Bayi Usia Kurang dari 6 Bulan yang Mendapat ASI Eksklusif di Sumatera Selatan pada tahun 2018 ditargetkan 47 persen dan terealisasi 60,7 persen atau sebesar 129,15 persen.

Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui. Keberhasilan menyusui dipengaruhi oleh faktor sosiodemografi, faktor biofisik, faktor psikososial. Faktor sosio-demografis utama yang mempengaruhi praktik menyusui termasuk usia, status perkawinan, pendidikan dan tingkat pendapatan. Faktor biofisik termasuk pengalaman intrapartum, kecukupan produksi ASI, inisiasi menyusui dini dan durasi menyusui. Faktor psikososial diantaranya adalah intervensi tenaga kesehatan dan dukungan keluarga untuk meningkatkan kepercayaan diri (Septiani et al., 2017)

Menyusui suatu proses yang alami pada ibu setelah proses melahirkan, namun mereka yang sering dikeluhkan masalah menyusui. Masalah yang sering dikeluhkan karena suplai Air Susu Ibu yang kurang, sehingga akan berpengaruh dengan peningkatan berat badan bayi yang kurang dari standar atau timbul gejala-gejala lain yang menunjukkan pemberian ASI eksklusif tidak berjalan dengan baik (Jamzuri et al., 2019)

Pada awal masa nifas kecukupan produksi ASI dapat dilihat dari kembalinya berat badan lahir bayi pada dua minggu setelah persalinan.(King et al., 2019). Salah satu faktor internal yang berperan dalam produksi ASI adalah Oksitosin.(WHO, 2017b) Cara untuk meningkatkan kadar oksitotin diantaranya dengan membuat ibu relaksasi sehingga ibu akan mengeluarkan hormon endorphine dan oksitosin. (Geddes et al., 2012; Hassiotou et al., 2013)

Terapi Swedish dikembangkan untuk meningkatkan relaksasi ibu secara langsung dengan cara dipijat. Pijatan dengan lima metode ini dapat merelaksasi seluruh tubuh tidak hanya pada satu bagian tubuh saja. Hal ini yang lebih cepat membuat tubuh memproduksi oksitosin dan endorphine.(Goldstein & Casanelia, 2010). *Swedish Massage Therapy* mampu meningkatkan kadar oksitosin, yang akan menyebabkan penurunan aktivitas hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan meningkatkan fungsi kekebalan. Oksitosin berperan dalam produksi ASI sehingga dapat meningkatkan produksi ASI. (Rapaport et al., 2010)

Menurut penelitian Ritanti & Sari (2020), yang menyatakan bahwa Teknik *swedish massage* dapat membuat pasien dengan tekanan darah tinggi menjadi lebih relaks sehingga tekanan darah menjadi turun Penggunaan Teknik *swedish massage* ini masih jarang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Teknik *swedish massage* dapat mempengaruhi produksi ASI(Wahyuni et al., 2018). Ada perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah dilakukan *swedish back massage* dengan perbedaan selisih hasil median yaitu 2,00. Ada pengaruh yang signifikan terapi *swedish back massage* terhadap pengeluaran air susu ibu. Pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah tanpa dilakukan intervensi.

Optimalisasi peran kader dalam peningkatan cakupan ASI eksklusif merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan peran serta kader dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Hal ini secara jangka panjang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan balita yang selama ini masih tergolong cukup tinggi di Indonesia. Kegiatan ini juga selaras dengan kegiatan pemerintah dalam hal meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam upaya mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya pada populasi ibu dan balita. Kegiatan ini juga bertujuan untuk memandirikan masyarakat dalam melakukan tata laksana masalah kesehatan ibu dan balita sebelum di wa ke pelayanan kesehatan sehingga dapat dilakukan tata laksana lebih awal(Fasiha et al., 2020).

Kader Posyandu yang merupakan tenaga sukarela dari penduduk desa yang ingin mengabdikan diri untuk membantu dalam kegiatan kesehatan merupakan garda terdepan yang dapat dijadikan sebagai perpanjangan informasi kepada masyarakat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah dan Tanya jawab serta demonstrasi desa Tegal Rejo. Target capaian adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan Kader Posyandu yang diukur dengan menggunakan kuisioner dengan melakukan pretest dan postest. Keterampilan Kader Posyandu diukur dengan kemampuan melakukan Teknik Swedish Massage. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah kader posyandu mampu meningkatkan kemampuan diri tentang Peningkatan Pengetahuan dan keterampilan produksi ASI melalui Teknik Swedish Massage.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini merupakan proses untuk pencapaian kegiatan yaitu : Membuat kontrak persetujuan kemitraan dengan pimpinan puskesmas Tanjung Enim Pemilihan tempat pelaksanaan kegiatan didasarkan pada MOU antara Pimpinan Puskesmas Tanjung Enim dan institusi Pendidikan dalam hal ini Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi Muara Enim, yang akhirnya di sepakati bersama untuk tempat pelaksanaan di Gedung Balai Adat Guno Mulyo Desa Tegal Rejo Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim. Gedung Balai Adat Guno Mulyo Desa Tegal Rejo Tanjung Enim merupakan salah satu tempat pertemuan masyarakat ada di wilayah kerja puskesmas Tanjung Enim. Mengadakan kontrak persetujuan kegiatan dengan bidan desa sebagai penanggung jawab wilayah yang memiliki kader posyandu di wilayahnya. Pengaturan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Memberikan pretest tentang materi Teknik

Swedish Massage untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum diberikan materi. Memberikan materi tentang Teknik *Swedish Massage* dengan metode ceramah dan tanya jawab. Melakukan demonstrasi Teknik *Swedish Massage*. Praktik mandiri Teknik *Swedish Massage* untuk mengetahui tingkat keterampilan setelah diberikan materi serta di demonstrasikan tentang Teknik *Swedish Massage*. Memberikan materi posttest tentang Teknik *Swedish Massage* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan setelah diberikan materi dan di demonstrasikan..

Sasaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Enim yang berjumlah 32 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 16 Agustus 2021 pukul 09-00 s/d selesai yang bertempat di Gedung Balai Adat Guno Mulyo Desa Tegal Rejo Tanjung Enim. Penentuan tempat didasarkan bahwa Gedung Balai Adat Guno Mulyo terletak di sentral Desa Tegal Rejo Tanjung Enim dengan jarak tempuh ke Puskesmas \pm 5 KM dalam waktu 10 menit. Pada tahap akhir dari kegiatan evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan. Evaluasinya dalam bentuk : evaluasi struktur, evaluasi proses, evaluasi hasil.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

1. Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Usia (th)	N	%
20 - \leq 35	10	31,25
>35	22	68,75
Total	32	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil bahwa sebagian besar karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan lebih dari 50 % responden berada pada usia >35 tahun yaitu sebesar 68,75 %. Untuk usia 20 - \leq 35 tahun sebesar 31,25 %. Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar akan mengalami perubahan baik dari aspek ukuran maupun dari aspek proporsi yang mana hal ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Sedangkan pada aspek psikologis (mental) terjadi perubahan dari segi taraf berfikir seseorang yang semakin matang dan dewasa. Sehingga kedewasaan ini memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan pada kader.

2. Pendidikan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	N	%
Tinggi	19	59,4
Rendah	13	40,6
Total	32	100

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat pendidikan peserta pelatihan Teknik *Swedish Massage* adalah tinggi sebesar 59,4 % atau lebih dari separuh responden. Sedangkan untuk tingkat pendidikan rendah 13 orang atau sebesar 40,6 %. Tingkat pendidikan seseorang atau individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berfikir rasionalisme dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah

yang baru. Di harapkan bagi seseorang yang berpendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang luas. pendidikan dan pengalaman di masa lalu dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, kemampuan kognitif akan membentuk cara berfikir seseorang, termasuk membentuk kemampuan untuk mempelajari atau memahami

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pekerjaan	N	%
Bekerja	3	9,37
TidakBekerja	29	90.63
Total	32	100

Pekerjaanresponden yang mengikutikegiatanTeknik Massage Swedish hampirseluruhrespondenmempunyaipekerjaansebagaiiburumahtanggayaitusebesar 90,63% atau 29 orang kaderposyandu. Sedangkan yang bekerjasebagaikaryawanswasta 1 dan PNS hanya 2 orang atausebesar 9,37%.

b. Pengetahuan Kader Posyandu Tentang Teknik *Swedish Massage*

Pada Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Di Posyandu Tentang Teknik *Swedish Massage*. Dilakukan dengan dua tahapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu tahap pertama pemberian materi dan tahap kedua pelaksanaan demonstrasi. Sebelum pemberian materi, kader posyandu diberikan pretest tentang Teknik *Swedish Massage*. tujuannya dari pemberian pretest ini adalah untuk menilai sejauh mana informasi yang didapat bagi kader posyandu tentang Teknik *Swedish Massage*. Dari hasil pretest didapatkan bahwa sebagian besar utuk materi Teknik *Swedish Massage* kader posyandu mampu menjawab 3-5 soal yang benar dari 10 soal per materi bahkan ada yang hanya mampu menjawab 1-3 soal yang benar. Adapun soal pretest yang mampu di jawab dengan benar adalah rata-rata untuk soal no 1 sampai 3 dari masing- masing materi, dimana untuk soal nomor 1- 3 berisikan pengertian ataupun manfaat dan tujuan. Hal ini terbukti sebelum di mulai memberikan materi, tim dosen menanyakan bagaimana tanggapan ibu-ibu kader posyandu tentang soal yang diberikan. Kader posyandu menjawab belum tahu dan walaupun ada yang benar itu hanya menafsir dari kata-kata ataupun mengartikan dari bahasa inggris. Contohnya Teknik *Swedish Massage* yang artinya pemijatan relaksasi untuk memperbnayak produksi Asi. Setelah dilakukan pretest, tahap pertama yaitu pemberian materi. Materi yang diberikan oleh Tim dosen tentang Teknik *Swedish Massage*. Pada kegiatan pemberian materi ini terjadi interaksi yang cukup baik karena dengan adanay pertanyaan oleh kader kemudian dilanjutkan oleh Masiswa memberi materi tentang perawatan payudara *Breascare*.



Gambar 1. Pemberian Materi Teknik Swedish Massage

Setelah diberikan ketiga materi yaitu tentang Teknik *Swedish Massage*, dilakukan kegiatan posttest untuk menilai sejauh mana pengetahuan yang diberikan kepada kader diterima oleh kader posyandu. Dari hasil posttest didapatkan bahwa sebagian besar kader mampu menjawab pertanyaan dengan benar yaitu sebanyak 8-9 soal bahkan ada 5 orang kader mampu menjawab benar semua dari 10 soal yang diberikan pada setiap materi. Hal ini membuktikan bahwa materi yang diberikan oleh Tim pengabmas dapat diserap dengan baik oleh kader posyandu

c. Keterampilan Kader Posyandu Sebelum dan Sesudah Pengabdian Masyarakat tentang *Swedish Massage*

Tabel 4. Keterampilan Kader Posyandu Sebelum dan Sesudah Pengabdian Masyarakat tentang Teknik *Swedish Massage*

Keterampilan	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Nilai ρ
Rata-Rata (SD)	4,91±1,72	8,18±0,96	0,000*
Median	5,00	8,0	
Rentang	1-8	6-10	
Mean Difference	3,28±1,48		

Keterangan uji : *) T paired Test

Berdasarkan tabel 4. Didapatkan skor pengetahuan sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah 4,91±1,72, skor pengetahuan setelah pengabdian masyarakat meningkat menjadi 8,18±0,96. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa p value =0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh pengabdian masyarakat tentang teknik *Swedish Massage* pada keterampilan kader. Keterampilan kader posyandu melakukan Teknik *Swedish Massage* sebelum diberikan pelatihan didapatkan hasil bahwa seluruh kader posyandu mempunyai keterampilan tidak ada atau tidak tahu sama sekali tentang Teknik *Swedish Massage* yaitu sebesar 100%. Ini disebabkan karena selama ini pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan produksi ASI hanya dapat dilakukan oleh petugas kesehatan, selain itu makna “ pijat” di masyarakat desa masih

dipegang peranannya oleh dukun bayi sehingga kader posyandu juga merasa takut untuk memijat.



Gambar 5. Demostrasi Teknik *Swedis Massage*

Pembahasan

Setelah diberikan pelatihan teknik Swedish massage dan demonstrasi maka terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang Teknik *Swedish Massage* pada kader. Hal ini sesuai dengan teori bahwa setelah seseorang mengalami stimulus atau obyek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui dan disikapinya (Notoatmodjo, 2014).

Pelatihan adalah kegiatan intervensi berbasis konten yang dipimpin instruktur yang mengarah ke perubahan yang diinginkan dalam perilaku. Kegiatan pelatihan dapat dikatakan sebagai kegiatan belajar sambil bekerja. Hasil yang diharapkan dari pelatihan adalah perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku atau pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Isyti'aroh et al., 2018). Pelatihan tentang Teknik *Swedish Massage* merupakan aspek penting dalam meningkatkan keterampilan masyarakat karena dengan melakukan Teknik *Swedish Massage* secara rutin akan mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dapat mengoptimalkan produksi ASI yang sangat memberikan manfaat baik bagi ibu, bayi maupun keluarga (Wahyuni et al., 2018).

Menurut penelitian Daiyah et al (2020), kader kesehatan benar-benar merasakan manfaat dari pelatihan kader dalam teknik pijat perah dan pijat oksitoksin. Pelatihan ini merupakan solusi dari permasalahan yang mereka dapati ketika hendak memberikan informasi ataupun membimbing ibu-ibu nifas dalam masa menyusui bayinya dikarenakan terbatasnya pengetahuan tentang teknik-teknik yang praktis dalam hal melancarkan produksi ASI. Hasil evaluasi kegiatan pelatihan pada kader setelah mengikuti pelatihan ini, didapati kader mengatakan bahwasanya pelatihan teknik pijat perah dan pijat oksitoksin materinya mudah untuk dipahami, sangat mudah dilakukan dan kader bersemangat untuk memberikan informasi hasil pelatihan kepada orang lain/ibu nifas/keluarga/masyarakat, kader pun memberi saran agar ada lagi pelatihan-pelatihan yang lainnya agar masyarakat tahu akan manfaat, pentingnya ASI. Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Nuari et al (2020), menyatakan bahwa adanya perubahan skor pengetahuan apada saat evaluasi post test dan terjadi peningkatan pengetahuan pasien

pada materi manfaat ASI dan cara posisi pemberian ASI yang benar. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang diutamakan adalah kemandirian mitra dalam melakukan kegiatan yang sudah dilatihkan. Program pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran/ kepedulian untuk melakukan gaya hidup sehat. Kemudian kader mampu menyerap informasi yang diberikan sehingga pemberdayaan ibu menyusui dapat dioptimalkan.

Hal yang sama juga dilakukan pada pengabdian sebelumnya yang menunjukkan setelah diberikan demonstrasi maka terjadi peningkatan keterampilan dari yang semula tidak memiliki keterampilan menjadi memiliki keterampilan tentang BOM (breast care, oksitosin dan marmet). Pelatihan pada kader untuk meningkatkan produksi ASI mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dapat mengoptimalkan produksi ASI yang sangat memberikan kontribusi baik bagi ibu, bayimaupun keluarga (Dahlia et al., 2022).

Mengacu pada pengertian pelatihan diatas, maka hasil pengabdian masyarakat telah berhasil. Indikatornya adalah intervensi berbasis konten yaitu peningkatan pemahaman kader tentang pijat Swedish dan keterampilan melaksanakan pijat Swedish. Instruktur juga dipilih yang sudah terpapar penelitian pijat Swedish. Faktor pendukung lain adalah rancangan pelatihan menerapkan prinsip pembelajaran pada orang dewasa, yang menjadikan peserta didik sebagai subyek. Metoda pelatihan juga bervariasi meliputi ceramah, tanya jawab, diskusi, bermain peran dan simulasi. Pada sesi terakhir dilakukan microteaching tiap peserta dengan didampingi fasilitator. Media untuk penyuluhan juga disediakan yaitu berupa materi pelatihan dan buku saku pijat Swedish.

Simpulan Dan Saran

Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Terjadi Peningkatan pengetahuan kader dari yang sebelumnya tidak memiliki pengetahuan tentang Teknik *Swedish Massage* menjadi tahu tentang Teknik *Swedish Massage*
2. Terjadi Peningkatan keterampilan kader dari yang sebelumnya tidak memiliki keterampilan tentang Teknik *Swedish Massage* menjadi memiliki keterampilan tentang Teknik *Swedish Massage*.

Saran

- a. Setelah dilakukan Pelatihan tentang Teknik *Swedish Massage* diharapkan kader dapat menerapkan keterampilannya dalam meningkatkan produksi Asi secara mandiri sehingga manfaat bagi ibu dan bayi dan keluarga dapat diperoleh secara maksimal sehingga bayi selalu sehat dan salah satunya membantu tumbuh kembang dengan baik.
- b. Dapat melakukan sosialisasi kepada ibu-ibu atau masyarakat cara melakukan Teknik *Swedish Massage* yang sesuai dengan buku saku Teknik *Swedish Massage*.
- c. Sebagai masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan khususnya memberikan pengetahuan tentang Teknik *Swedish Massage* kepada para orang tua untuk mendapatkan manfaat bagi ibu dan bayi.

Daftar Rujukan

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, Kementerian Kesehatan Indonesia, U. (2017). *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*.

Boersma, S. (2019). *How the breast works*. Toronto Public Health.

Dahlia, Retnosari, E., MP, N. C., & Hairunisyah, R. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Peningkatan Produksi Asi Melalui Teknik “Bom” (Breast Care, Oksitosin Dan Marmet) Di Klinik Asy-Syifa Desa Ujanmas Baru Kec Ujanmas Kab Muara Enim. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(April), 1144–1153.



- Daiyah, I., Magdalena, Megawati, & Sofia, N. (2020). Ekobis abdimas. *EKOBIS ABDIMAS Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 92–97.
- Fasiha, Lestaluhu, V., & Kotarumalos, S. S. (2020). Pijat Oksitosin Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Kader Posyandu Dalam Peningkatan Cakupan ASI Eksklusif. *Jurnal Abdimas PHB*, 3(2), 69–76.
- Geddes, D. T., Aljazaf, K. M., Kent, J. C., Prime, D. K., Spatz, D. ., & Garbin, C. P. (2012). Blood flow characteristics of the human lactating breast. *Journal of Human Lactation*, 28(2), 145–152.
- Goldstein, S., & Casanelia, L. (2010). the techniques of Swedish massage. *Foundations of Massage*, 163.
- Hassiotou, F., Hepworth, A. R., Williams, T. M., J, T. A., Perrella, S., Lai, C. T., & Hartmann, P. E. (2013). Breastmilk cell and fat contents respond similarly to removal of breastmilk by the infant. *PLoS ONE*, 8(11), 1–11.
- Horta, B. L., & Victora, C. G. (n.d.). *Long-term effects of breastfeeding*.
- Horta, B. L., & Victora, C. G. (2013). Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. *World Health Organization*, 1–54. <https://doi.org/ISBN 978 92 4 150612 0>
- Isyti'aroh, I., Faradisi, F., Rofiqoh, S., Aniyati, S., & Pratiwi, Y. S. (2018). Pembentukan Dan Pelatihan Kader Pendukung ASI : Pengabdian Masyarakat Di Puskesmas Wiradesa Pekalongan Establishment. *The 8th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto PEMBENTUKAN*, 437–440.
- Jamzuri, M., Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Haryanti, F. (2019). Increasing Oxytocin Hormone Levels in Postpartum Mothers Receiving Oketani Massage and Pressure in the Gb-21 Acupressure Point. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2(1), 22–27. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2019v02i01.004>
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta.
- Nuari, N. A., Sari, M. K., & Aini, E. N. (2020). Optimalisasi Peran Kader Laktasi Berbasis Lactation Training sebagai Penunjang Keberhasilan ASI. *Jurnal Solma*, 09(01), 428–435.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2010). A preliminary study of the effects of a single session of Swedish Massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(10), 1079–1088. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0634>
- Ritanti, & Sari, D. A. (2020). Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1), 142–150.
- Roesli, U. (2013). *Mengenal ASI eksklusif*. Trubus Agriwidya.
- Septiani, H., Budi, A., & Karbito. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Oleh Ibu Menyusui yang Bekerja Sebagai Tenaga Kesehatan. *Aisyah: Jurnal Ilmu*



Kesehatan,2(2), 159–174. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.111.184192>

Wahyuni, I. D., Hasanah, O., & Dewi, W. N. (2018). Pengaruh Swedish Back Massage Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu. *JOM Fkp*, 5(2), 652–659. <https://doi.org/10.12816/0013114>

WHO. (2017a). *Global Breastfeeding Scorecard, 2017 Tracking Progress for Breastfeeding Policies and Programmes*. 42(35). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/42/35/355001>

WHO. (2017b). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. In *World Health Organisation*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259386/9789241550086-eng.pdf>