

## Pengaruh *Endorphen Massage* terhadap Produksi ASI pada Ibu *Post Partum*

### *The Effect of Endorphen Massage on Breast Milk Production in Post-Partum Mothers*

Nur Cahya Ariani<sup>1</sup>, Noor Azizah<sup>2</sup>, Indah Puspitasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, 59316, Indonesia, nurcahyaariani98@gmail.com

<sup>2,3</sup>Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, 59316, Indonesia, noorazizah@umkudus.ac.id

Korespondensi Email: nurcahyaariani98@gmail.com

#### **Article Info**

Article History

Submitted, 2025-08-20

Accepted, 2025-08-29

Published, 2025-09-29

Keywords: *Endorphen Massage, Breast Milk Production, Post Partum.*

Kata Kunci: *Endorphen Massage, Produksi ASI, Post Partum*

#### **Abstract**

*Breast milk is the most essential need for infants and serves as a natural source of nutrition that plays a crucial role in infant growth, development, and intelligence. One of the problems in breastfeeding on the first day after birth is related to maternal factors, particularly the lack of oxytocin hormone stimulation, which affects the lactation process. Non-pharmacological management to increase breast milk production includes performing endorphen massage to stimulate milk production. Endorphen massage provides relaxation and comfort during the lactation period, thereby enhancing the posterior pituitary response to produce oxytocin, which increases breast milk production. The purpose of this study was to determine the effect of endorphen massage on breast milk production in postpartum mothers. This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest approach, in which breast milk production was measured using a measuring cup before and after endorphen massage. The study population consisted of 94 postpartum mothers, and 48 were selected as samples using purposive sampling techniques. Data were collected through observation sheets before and after the intervention, and breast milk production was measured using a measuring cup. Data were analyzed using the paired sample t-test. The results showed that breast milk production in postpartum mothers had a significant difference between pretest and posttest, with a p-value of 0.001 (<0.05). It can be concluded that endorphen massage has a significant effect on increasing breast milk production in postpartum mothers at Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Hospital.*

#### **Abstrak**

ASI merupakan kebutuhan utama yang terpenting bagi bayi dan merupakan nutrisi alami yang mengandung nutrisi yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi termasuk kecerdasannya. Masalah pemberian ASI pada hari pertama setelah bayi lahir disebabkan salah satunya oleh faktor ibu yaitu kurangnya stimulasi hormon oksitosin yang mempengaruhi

proses laktasi. Penanganan non farmakologis untuk memperbanyak ASI salah satunya adalah dengan Keywords: Kata Kunci: melakukan endorphin massage untuk meningkatkan produksi ASI. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh endorphin massage terhadap produksi ASI pada ibu post partum. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian semu (Quasi eksperimental design) dengan rancangan penelitian pre test-post test dengan menggunakan gelas ukur yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan endorphin massage. Populasi dari penelitian ini adalah 94 ibu post partum. Sampel pada penelitian ini sebanyak 48 ibu post partum karena menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah dilakukan endorphin massage, produksi ASI di ukur dengan menggunakan gelas ukur, serta dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil dari penelitian yang dilakukan data produksi ASI pada ibu post partum nilai pretest dan post test diperoleh p-value = 0,001 (<0,05) sehingga disimpulkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan endorphin massage pada ibu post partum di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug.

## Pendahuluan

Air Susu Ibu (ASI) memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan kelangsungan hidup bayi. Di Indonesia, pemerintah mendorong pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun atau lebih (Magfirah & Idwar, 2021). ASI eksklusif terbukti mampu menurunkan angka morbiditas dan mortalitas, karena proses menyusui dapat merangsang kontraksi uterus, yang berperan dalam mengurangi risiko komplikasi masa nifas. Studi menunjukkan bahwa bayi yang diberikan susu formula memiliki risiko kematian 25 kali lebih tinggi dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif (Rahmawati & Karana, 2023; Saudia & Murni, 2017).

ASI merupakan nutrisi alami yang mengandung zat gizi esensial bagi pertumbuhan, perkembangan, serta kecerdasan bayi (Masrinih, 2020). Namun, tidak semua ibu menyusui dapat menghasilkan ASI dalam jumlah optimal. Beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI berasal dari ibu maupun bayi, terutama faktor psikologis ibu seperti ketenangan jiwa dan pikiran. Faktor psikologis ini berkaitan erat dengan pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam proses laktasi. Keadaan stres atau tidak nyaman pada ibu dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin sehingga mengganggu produksi ASI.

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI adalah *Endorphin Massage*, yaitu teknik pijatan ringan yang bertujuan memberikan kenyamanan dan relaksasi bagi ibu post partum. *Endorphin* dikenal sebagai senyawa alami dalam tubuh yang dapat meningkatkan mood, mengurangi nyeri, mengontrol stres, dan memperkuat sistem imun. Pijatan ini merangsang permukaan kulit sehingga menciptakan rasa nyaman, menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan pelepasan hormon oksitosin (Alza & Nurhidayat, 2020; Masrinih, 2020).

Penelitian Magfirah & Idwar (2021) di Aceh menunjukkan bahwa *Endorphin Massage* efektif meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum. Hasil uji *independent t-test* menunjukkan rerata pengeluaran ASI pada kelompok intervensi sebesar 8,50, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 4,90, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *Endorphin Massage* terhadap peningkatan produksi ASI.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *endorphin massage*

terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* Di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug? Berdasarkan hal tersebut, *endorphin massage* dapat dijadikan alternatif intervensi untuk mengatasi masalah rendahnya produksi ASI pada ibu nifas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Produksi ASI Pada Ibu *Post Partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Kabupaten Grobogan.” Kabupaten Grobogan memiliki cakupan ASI eksklusif sebesar 51,2%, masih belum memenuhi target Kementerian Kesehatan yaitu 90%, Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan jumlah ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo periode maret 2024 – maret 2025 sebanyak 364, dengan presentase kejadian pada 5 orang ibu post partum, hanya 2 orang yang produksi ASI nya cukup lancar di hari kedua setelah melahirkan. Sebanyak 3 orang mengatakan bahwa ASI nya belum keluar pada hari kedua setelah melahirkan.

### Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian semu (Quasi eksperimental design) dengan rancangan penelitian *pretest* dan *posttest*. Penelitian dilakukan di ruang Obgyn RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug Kabupaten Grobogan. Populasi dalam penelitian ini 94 ibu *post partum*. Pengambilan sampel dengan tehnik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, perhitungan rumus besar sampel menggunakan rumus *slovin* sehingga didapatkan jumlah sampel 48 ibu *post partum*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan lembar observasi yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan lembar observasi yang dilakukan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan gelas ukur. Data yang dikumpulkan menggunakan data primer dengan cara pengisian lembar observasi, lembar observasi berupa hasil pengukuran produksi ASI menggunakan gelas ukur terhadap responden sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pada penelitian ini peneliti dibantu oleh enumerator. Enumerator merupakan Bidan di ruang Obgyn RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Standar Operasional Prosedur (SOP) pemberian *Endorphin Massage*
- b. Lembar observasi pemberian *Endorphin Massage*
- c. Lembar *Inform Consent*
- d. Lembar observasi produksi ASI
- e. Pompa ASI
- f. Gelas Ukur

Analisa pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariante untuk melihat produksi ASI sebelum dan sesudah dilakukannya *endorphin massage*. *Endorphin Massage* adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu nifas. Penelitian telah menunjukkan terapi non-farmakologi ini dapat mengeluarkan hormon *Endorphin* dan hormon oksitosin yang berfungsi memberikan kenyamanan dan ketenangan. Teknik ini termasuk pijatan lembut yang mengaktifkan bulu-bulu halus di kulit berdiri pada ibu *post partum*. Ethical clearence penelitian nomor 356/Z-7/KEPK/UMKU/VII/2025.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang disajikan adalah data kuantitatif, yang terbagi menjadi dua bentuk analisis data yaitu univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

### Analisa Univariat

Analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi yang meliputi umur dan pendidikan responden.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu *Post Partum* Berdasarkan Usia di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug (n= 48)

No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1.	16-20 tahun	7	14,6 %
2.	21-25 tahun	17	35,4 %
3.	26-30 tahun	14	29,2 %
4.	31-35 tahun	4	8,3 %
5.	36-40 tahun	6	12,5 %
Jumlah		48	100 %

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug karakteristik umur dari 48 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dalam penelitian ini memiliki umur 21-25 tahun sebanyak 17 responden (35,4%), umur 16-20 tahun sebanyak 7 responden (14,6%), umur 26-30 tahun sebanyak 14 responden (29,2%), umur 31-35 tahun sebanyak 4 responden (8,3%), dan umur 36-40 tahun sebanyak 6 responden (12,5%). Semakin cukup usia maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang baik untuk masa reproduksi, dan pada umumnya pada usia tersebut memiliki kemampuan laktasi yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang usianya lebih dari 35 tahun sebab pengeluaran ASI-nya lebih sedikit dibandingkan dengan yang berusia reproduktif. Pada usia kurang dari 20 tahun secara psikis umumnya belum siap untuk menjadi ibu, sehingga bisa menjadi beban psikologis yang akan menyebabkan depresi dan menyebabkan ASI susah untuk keluar (Magfirah & Idwar, 2021).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu *Post Partum* Berdasarkan Paritas di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug (n= 48)

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	Primipara	17	35,4 %
2.	Multipara	31	64,6 %
Jumlah		48	100 %

Pada penelitian yang dilakukan di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug karakteristik umur dari 48 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dalam penelitian ini pada multipara sebanyak 31 responden (64,6%) dan pada primipara sebanyak 17 responden (35,4%). ASI akan diproduksi lebih banyak pada ibu yang melahirkan lebih dari satu kali. Hal ini disebabkan karena mereka lebih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak tentang proses menyusui sehingga manajemen laktasi akan dijalankan dengan baik, kesiapan psikologis antara primipara dan multipara sangat berbeda. Seorang primipara lebih mudah merasa cemas dan labil kondisi psikologisnya hal ini akan mempengaruhi pengeluaran hormon yang berperan dalam produksi ASI. Meski multipara berisiko lebih rendah dibanding primipara, kurang lancarnya produksi ASI tetap bisa terjadi terutama jika ada faktor resiko seperti kondisi psikis, persalinan sulit dan kurang nya stimulasi awal (Hidayatun Nufus, 2019).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ibu *Post Partum* Berdasarkan Pekerjaan di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug (n= 48)

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1.	IRT	20	41,7 %
2.	Swasta	24	50,0 %
3.	ASN	4	8,3 %
Jumlah		48	100 %

Pada penelitian yang dilakukan di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug karakteristik umur dari 48 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dalam penelitian ini

bekerja sebagai IRT sebanyak 20 responden (41,7%), Swasta sebanyak 24 responden (50%), dan bekerja sebagai ASN sebanyak 4 responden (8,3%). Prevalensi ibu pekerja swasta yang melakukan praktik menyusui lebih sedikit dibandingkan dengan ibu bukan pekerja. Praktik ini dipengaruhi secara signifikan oleh beberapa faktor, yaitu kunjungan pemeriksaan kehamilan, jumlah anggota keluarga, tempat tinggal, status pendidikan. Faktor lainnya adalah jenis pekerjaan laki-laki, tempat melahirkan, jenis kelamin bayi, frekuensi menyusui per hari, dan praktik memerah dan menyimpan ASI sebelum berangkat kerja serta saat istirahat pada jam kerja (Azizah et al., 2024).

Tabel 4 Jumlah Produksi ASI Sebelum diberikan *Endorphin Massage* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug (n= 48)

Variabel	N	Mean (ml)	Std. Deviation (ml)	Min (ml)	Max (ml)
Jumlah Produksi ASI	48	34.27	8.93	10	50

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug dari 48 responden rata-rata memiliki jumlah produksi ASI sebelum diberikan *endorphin massage* sebesar 34,27 ml dengan standar deviasi 8,93 ml, produksi ASI paling sedikit sejumlah 10 ml dan paling banyak sejumlah 50 ml. Volume ASI yang diproduksi dan dikeluarkan oleh kelenjar payudara dapat berbeda berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya (Magfirah & Idwar, 2021). ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, mengandung semua energi, nutrisi, dan antibodi yang dibutuhkan untuk melindungi tubuh dari penyakit. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menyusui merupakan metode yang efektif untuk menjaga kesehatan dan kelangsungan hidup bayi, meskipun hampir 2 dari 3 bayi tidak mendapatkan ASI eksklusif. Secara umum, bayi harus mendapatkan nutrisi melalui pemberian makanan prenatal, ASI eksklusif selama 6 bulan, dan ASI yang cukup (Azizah et al., 2024).

Produksi ASI yang akan dihasilkan ibu pada kelenjar payudaranya tidaklah sama setiap waktunya Pada hari-hari pertama kelahiran bayi, apabila penghisapan puting susu cukup adekuat, maka akan dihasilkan secara bertahap 10-100 ml ASI. Produksi ASI akan optimal setelah hari 10-14 usia bayi. Bayi sehat akan mengkonsumsi 700- 800 ml/hari. Produksi ASI mulai menurun 500-700 ml setelah 6 bulan pertama, 400- 600 pada 6 bulan kedua usia bayi, dan akan menjadi 300-500 ml pada tahun kedua usia anak (Hidayatun Nufus, 2019).

Tabel 5 Jumlah Produksi ASI Sesudah diberikan *Endorphin Massage* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug (n= 48)

Variabel	N	Mean (ml)	Std. Deviation (ml)	Min (ml)	Max (ml)
Jumlah Produksi ASI	48	50.42	8.68	30	65

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug dari 48 responden rata-rata memiliki jumlah produksi ASI sesudah diberikan *endorphin massage* sebesar 50.42 ml dengan standar deviasi 8,68 ml, produksi ASI paling sedikit sejumlah 30 ml dan paling banyak sejumlah 65 ml. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah melalui *endorphin massage*. Pemberian massage pada punggung lebih efektif daripada kompres hangat payudara untuk meningkatkan produksi ASI. Hal ini dikarenakan, saat dimassage saraf punggung akan merangsang pengeluaran *endorphin* di dalam tubuh yang secara tidak langsung akan merangsang refleksi oksitosin. Ketika diberikan masase punggung, saraf punggung akan mengirimkan sinyal ke otak untuk mengeluarkan oksitosin, yang akan menyebabkan kontraksi sel myoepitel yang akan mendorong keluarnya ASI karena saraf payudara dipersarafi oleh saraf punggung (saraf dorsal) yang menyebar disepanjang tulang belakang. Efek massage juga dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamine sehingga memicu penurunan ketidaknyamanan, kelelahan, stres dan depresi. Kondisi ini sama yang dirasakan oleh subjek setelah dilakukan massage punggung yaitu merasa rileks dan nyaman (Alza & Nurhidayat,

2020). Pelaksanaan non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dengan *Endorphin Massage* merupakan salah satu alternative untuk meningkatkan kenyamanan dan relaksasi ibu postpartum selama masa menyusui sehingga dapat meningkatkan volume ASI. Selain itu *Endorphin Massage* juga dapat merangsang pengeluaran *Endorphin* serta dapat menstimulasi refleks prolactin dan oksitosin sehingga meningkatkan volume ASI (Magfirah & Idwar, 2021).

### Analisa Bivariat

Tabel 6 Uji Normalitas Pada Ibu *Post Partum* Sebelum dan Sesudah dilakukan *Endorphin Massage* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug

Test of normality	Shapiro wilk		
	Statistic	Df	Sig
Sebelum <i>Endorphin Massage</i>	0.960	48	0.100
Sesudah <i>Endorphin Massage</i>	0.958	48	0.084

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Shapiro wilk* karena jumlah responden <50. Pada saat sebelum dilakukan *endorphin massage* didapatkan nilai p value 0.100 sedangkan pada saat sesudah dilakukan *endorphin massage* didapatkan nilai p value 0.084. Dalam uji shapirio wilk dikatakan normal jika nilai p value >0.05. Dalam penelitian ini nilai p value pada saat sebelum diberikan *endorphin massage* memiliki nilai 0.100 yang artinya lebih dari 0.05 sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal dan nilai p value pada saat sesudah diberikan *endorphin massage* memiliki nilai 0.084 yang artinya lebih dari 0.05 sehingga data tersebut dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 7 Hasil Uji Paired Samples Test Sebelum dan Sesudah dilakukan *Endorphin Massage* pada Ibu Post Partum di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug

Uji Paired Samples Test	N	Correlation	One-Sided p	Two-Sided p
Sebelum - Sesudah	48	0.944	<.001	<.001

Dari hasil uji *Paired Samples Test* di atas menunjukkan hasil uji pengaruh antara kedua data atau hubungan variabel sebelum dengan variabel sesudah. Berdasarkan output di atas diketahui nilai koefisien korelasi (Correlation) sebesar 0,944 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 karena nilai Sig. 0,001 > probabilitas 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel sebelum dengan variabel sesudah. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug.

Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Azizah & Ambarika, (2022) Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hampir seluruh responden dengan perlakuan pijat endorfin produksi ASI-nya lancar sebanyak 17 responden (85%). Didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kendala produksi ASI lancar yaitu sebanyak 54 responden (82%) dan 12 responden (18%) dengan produksi ASI kurang lancar. Hal ini membuktikan bahwa ibu post partum mengalami kendala dalam menyusui sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan pijat endorfin.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Alza & Nurhidayat, 2020). Pengeluaran ASI yang dilakukan *endorphin massage* lebih cepat dibandingkan yang tidak dilakukan *endorphin massage* yakni sebesar 94,12%, dan rata-rata pengeluaran ASI yang diberikan perlakuan *endorphin massage* 2 hari lebih cepat dibandingkan yang tidak dilakukan *endorphin massage*, serta ada pengaruh *endorphin massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu postpartum dengan nilai p value 0,000. Artinya, ada pengaruh *endorphin massage* terhadap peningkatan produksi ASI atau dengan kata lain, pemberian *endorphin massage* terbukti efektif meningkatkan produksi ASI.

### Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Produksi ASI sebelum diberikan *endorphin*

*massage* dan sesudah diberikan *endorphin massage* pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug mengalami peningkatan rata-rata 16,15 ml. Dan Ada pengaruh yang signifikan antara produksi ASI sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage* pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug didapatkan ( $p = 0,001 \leq \alpha = 0,05$ ). sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *endorphin massage* terhadap produksi ASI pada ibu *post partum* di RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug. Temuan ini mengingatkan kita untuk dapat menambah keterampilan melakukan *endorphin massage* pada ibu *post partum* sehingga dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu dan diharapkan ibu dapat memberikan Asi secara eksklusif sampai dengan bayi 6 bulan.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Kudus (UMKU) khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada RSUD Ki Ageng Getas Pendowo Gubug yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian. Yang teristimewa, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden para ibu *post partum* yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi informasi di tengah masa pemulihannya. Semoga hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui sehingga dapat mendukung pemberian ASI eksklusif.

### Daftar Pustaka

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(2), 93–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Azizah, N., & Ambarika, R. (2022). The Effectiveness of Marmet Techniques, Oxytocin Massage, and Endorphin Massage to Breast-Milk Production on Post Cesarean Section at RSIA Puri Bunda Hospital Malang. *Journal for Quality in Public Health*, 6(1), 76–83. <https://doi.org/10.30994/jqph.v6i1.406>
- Azizah, N., Maher Denny, H., Sakundarno Adi, M., & Sulistiyani, S. (2024). Factors Supporting Breastfeeding among Working Women in the Workplace: A Systematic Review of Qualitative Studies. *BIO Web of Conferences*, 133, 1–11. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202413300009>
- Hidayatun Nufus. (2019). Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 1–23.
- Magfirah, M., & Idwar, I. (2021). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 548–554. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4346>
- Masrinih. (2020). *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas (Studi Literature)*. 1–12.
- Rahmawati, N., & Karana, I. (2023). Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(1), 17–22. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607>
- Saudia, B. E. P., & Murni, N. N. A. (2017). Pengaruh endorphin massage terhadap peningkatan produksi asi pada ibu yang terdeteksi postpartum blues dengan skrining EPDS (Edinburgh Post Depression Scale) di puskesmas wilayah kerja sekota mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1(1), 36–42. <http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2017/08/5.-Eka-Saudia-1.pdf>