

Pelatihan Keterampilan *Rolling Massage* Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum*

H.Ruslinawati¹⁾, Yenny Okvitasari²⁾, Kristina Yunarti³⁾, Hasbi Ash Shiddieqi⁴⁾, Pahliani⁵⁾, Hamsiah⁶⁾, Alya Hawwa Ni'mah⁷⁾, Mimin Hafizatul⁸⁾

^{1,2,3,7,8)}, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
^{4,5,6)}, UPT Puskesmas Alalak Berangas

¹⁾Ruslinawati@umbjm.ac.id, ²⁾okvitasari.yenny@gmail.com, ³⁾kristinayuniarti@umbjm.ac.id,
⁴⁾hasbyashddieqy@gmail.com, ⁵⁾pahliana123@gmail.com, ⁶⁾hamsiah70@gmail.com,
⁷⁾nimahalyahawwa@gmail.com, ⁸⁾maulidaibrahim24@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu makanan alami yang diberikan kepada bayi dan *World Health Organization* merekomendasikan anak hanya diberikan ASI saja selama paling sedikit enam bulan. Rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran ibu akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormon oksitosin. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran ASI dan hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI. Salah satu cara untuk merangsang pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin pada ibu setelah melahirkan dengan memberikan sensasi rileks pada ibu, yaitu dengan melakukan *Rolling massage*. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen departemen keperawatan maternitas dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin serta tenaga kesehatan Puskesmas Alalak Berangas berupa pelatihan *Rolling massage* pada ibu postpartum. Mendapatkan hasil *pretest* peserta tidak ada yang mendapatkan nilai pengetahuan tentang teknik pijat maksimal 90-100, Sebagian masih menjawab salah tentang tindakan *Rolling massage*. Namun setelah pelatihan lebih dari 50% benar menjawab pertanyaan yang diberikan. *Rolling massage* dapat membuat ibu postpartum merasa nyaman, mengurangi depresi dan sensasi nyeri, membuat tubuh lebih rileks, menurunkan hormone stress, meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin sehingga meningkatkan produksi ASI. Pemijatan yang dilakukan sebanyak dua kali sehari dengan durasi 10-15 menit atau 30-60 menit selama 3-14 hari efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu postpartum dan menurunkan depresi.

Kata Kunci: Pelatihan, Postpartum, *Rolling massage*

1. Pendahuluan

Peningkatan program ASI Eksklusif juga merupakan salah satu bentuk usaha pemerintah dalam pencapaian *Sustainable Development Goals* (SDGs). ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan alami yang diberikan kepada bayi. ASI merupakan nutrisi yang terbaik untuk bayi 0 sampai 2 tahun. *United Nasional Childrens Fun* (UNICEF) dan *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan sebaiknya anak hanya diberikan ASI saja selama paling sedikit enam bulan (Malatuzzulfa et al., 2022).

Sayangnya cakupan pemberian ASI di awal kehidupan bayi masih rendahnya. Pemberian ASI eksklusif akan berdampak pada kualitas dan daya hidup generasi penerus (Ariani et al., 2024). Badan Pusat Statistik tahun 2021 menyebutkan data cakupan bayi 0-5 bulan yang masih mendapat ASI eksklusif sebesar 68,68% pada tahun 2019, pada tahun 2020 naik sebesar 69,61%, kemudian pada tahun 2022 meningkat menjadi 69,61% (Malatuzzulfa et al., 2022). Pada tahun 2023 pemberian ASI eksklusif

Indonesia sendiri masih sangat jauh dari target nasional yang ditetapkan yaitu 80% Indonesia sayangnya hanya sebesar 61,33%.(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024)

Banyak penyebab ketidakberhasilan pemberian ASI eksklusif ini, salah satu alasan adalah ibu kurangnya tingkat kepercayaan diri ibu bahwa ASI yang dimiliki dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayinya. Seorang ibu dengan kondisi yang penuh kekhawatiran dan tidak percaya diri karena merasa ASI nya tidak cukup, merupakan penyebab ketidaktercapaian pemberian ASI Eksklusif, ibu memerlukan bantuan dan dukungan untuk dapat mempertahankan produksi ASI. Dengan rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran akan menyebabkan terhambatnya pengeluaran hormone oksitosin. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI pada ibu selama menyusui(MalatuZulfa et al., 2022)

Rolling massage yang diberikan pada ibu postpartum sebanyak 2 kali/ hari diwaktu pagi dan sore selama 3 hari postpartum memungkinkan dapat meningkatkan pengeluaran dan produksi ASI(Usman, 2020). *Rolling massage* punggung adalah pemijatan pada tulang belakang (costae 5- 6 sampai scapula dengan gerakan memutar) yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan untuk membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, mempercepat saraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI agar keluar, tindakan ini dapat mempengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui, selain itu dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara(MalatuZulfa et al., 2022). Dalam pengabdian masyarakat ini konsep teori pijat *Rolling (Rolling massage)* dapat ditularkan sebagai upaya untuk meningkat produksi ASI agar cakupan ASI eksklusif meningkat.

2. Metodologi

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) menggandeng mitra kerjasama dengan UPT Puskesmas Alalak Berangas Kabupaten Barito Kuala, dimana melibatkan 1 (satu) orang Kesehatan Masyarakat, 2 (dua) orang bidan. Kegiatan PKM ini dilaksanakan oleh tim Dosen Departemen Keperawatan Maternitas dan Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Kegiatan PKM bertujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan masyarakat khususnya ibu postpartum tentang pijat *Rolling (Rolling massage)*. Adapun tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

2.1 Tahap Pra Persiapan

Tahapan kegiatan ini diawali dengan berkunjung ke lokasi pengabdian masyarakat untuk melakukan survei lapangan di UPT Puskesmas Alalak Berangas Kabupaten Barito Kuala. Kunjungan ini dilakukan dengan tujuan untuk bertemu dengan kepala Puskesmas dan petugas kesehatan di Puskesmas Alalak Berangas, observasi keadaan lapangan, wawancara sasaran kegiatan mengenai kebutuhan dan sekaligus menetapkan tanggal pelaksanaan PKM yang akan dilakukan,

2.2 Tahap Persiapan

Tim pengabdian mengumpulkan data-data temuan dilapangan melalui wawancara dan observasi secara rinci sehingga ditetapkan dan disepakati tema pengabdian yang diberikan adalah “Pelatihan Keterampilan *Rolling Massage*. Tim pengabdian mencari studi Pustaka dari berbagai sumber keilmuan dan mempersiapkan diri dari masing-masing tim pengabdian. Tim pengabdian membuat materi kegiatan dengan mempersiapkan kesiapan alat dan bahan, kesiapan tempat dan kesiapan sasaran.

2.3 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM diawali dengan pengisian daftar hadir, mengisi form *pre test* (Kuesioner) pengetahuan tentang. Dilanjutkan dengan apersepsi melalui tanya jawab terkait materi yang akan disampaikan terhadap ibu postpartum. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman awal peserta PKM tentang tujuan, manfaat dan teknik *Rolling Massage*. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan edukasi berupa materi tentang *Rolling massage*. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu postpartum tentang pengertian, tujuan dan teknik *Rolling massage*. Materi edukasi yang menarik dilengkapi dengan gambar-gambar dan informatif disampaikan dengan media laptop dan LCD proyektor. Selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi teknik *Rolling Massage* secara berpasangan sesama peserta dengan didampingi fasilitator. Kegiatan dapat berjalan dengan lancar karena dilaksanakan dengan pengorganisasian sebagai berikut:

Pemateri : 1.) Kristina Yuniarti, Ns., M.Kep; 2.) Pahliana, A.MD. Keb; 3.) Hamsiah, S.Kep., Ns
MC/ : Yenny Okvitasari, Ns., M.Kep
Fasilitator: 1.) Hj.Ruslinawati,Ns.,M.Kep; 2.)Alya Hawwa Ni'mah; 3.)Mimin Hafizatul Maulina
Dokumentasi: Hj.Ruslinawati, Ns., M.Kep

2.4 Tahap Penutupan

Akhir kegiatan dilakukan evaluasi post test dengan mengisi kembali kuesioner *Rolling massage* berisi 10 pertanyaan dengan bahasa yang mudah dipahami dan alternatif jawaban Benar dan salah. Kegiatan PKM diakhiri dengan penyerahan kenang-kenangan dan dokumentasi bersama seluruh peserta dan Tim PKM depertemen keperawatan maternitas program studi S.1 keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di UPT Puskesmas Berangas Kabupaten Barito Kuala. Sesuai dengan fungsi Puskesmas yaitu (1) Pusat penggerak pembangunan berwawasan kesehatan, (2) Pusat pemberdayaan masyarakat dan (3) Pusat pelayanan kesehatan strata pertama, maka Puskesmas Berangas merupakan unit pelaksana teknis.

Kecamatan Alalak merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Barito Kuala dengan letak wilayah geografis yang berbatasan dengan :

- a. Sebelah Timur berbatasan dengan Kota Banjarmasin
- b. Sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Anjir Muara
- c. Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Mandastana
- d. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Tamban

Secara Astronomis Kecamatan Alalak terletak pada 144 “ 36”28” derajat Bujur Timur dan 3”15”26” Lintang Selatan,

Dari segi topografi dan geografis Kecamatan Alalak kondisi permukaan tanahnya sebagian besar dataran rendah dan merupakan daerah pinggiran sungai. Desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal usul dan istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintahan nasional dan berada di bawah kabupaten. Sesuai data administrasi pemerintahan Kecamatan Alalak mempunyai luas wilayah 106.85 Km². Pembagian wilayah pemerintahan Kecamatan Alalak dibagi menjadi 15 desa dan 3 kelurahan. Sedangkan untuk wilayah kerja Puskesmas Berangas sendiri meliputi 10 desa dan 2 kelurahan dan 158 RT.

Pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 43 tahun 2019 puskesmas memiliki fungsi: a. Penyelenggaraan UKM (Upaya Kesehatan Masyarakat) tingkat pertama di wilayah kerjanya dan b. penyelenggaraan UKP (Upaya Kesehatan Perorangan) tingkat pertama di wilayah kerjanya. Dinas Kesehatan Barito Kuala yang bertanggung jawab melaksanakan pembangunan kesehatan di wilayah

Kecamatan Alalak. Dalam menjalankan fungsinya Puskesmas Berangas mempunyai *Motto*: Kerja keras, Kerja Cerdas, Kerja Ikhlas. *Visi* : Mewujudkan Kecamatan Alalak Sehat dan *Misi* :

- a. Mewujudkan pembangunan berwawasan kesehatan.
- b. Mendorong kemandirian masyarakat dan keluarga untuk hidup sehat.
- c. Memelihara dan meningkatkan pelayanan kesehatan yang bermutu, merata dan terjangkau.
- d. Memelihara dan meningkatkan kesehatan individu keluarga dan masyarakat serta lingkungan.

Profil Kesehatan Puskesmas ini merupakan salah satu wujud akuntabilitas publik dalam penyelenggaraan “*good governance*” di bidang kesehatan. Sedangkan Tujuan khusus yang ingin dicapai adalah:

- a. Memberikan gambaran tentang pelaksanaan berbagai program kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Berangas selama kurun waktu satu tahun
- b. Tersedianya laporan hasil kinerja dari penyelenggaraan pelayanan minimal bidang kesehatan di Puskesmas Berangas Kabupaten Barito Kuala.
- c. Dalam laporan ini diharapkan dapat ditemui masalah penyebab penurunan hasil kinerja selama kurun waktu 2018 sehingga dapat dilakukan perbaikan di tahun berikutnya

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu pasangan usia subur dan khususnya ibu postpartum. Postpartum atau masa nifas diartikan sebagai periode 6 minggu atau 40 dimulai dari bayi dilahirkan hingga kembalinya organ-organ reproduksi ibu ke kondisi normal seperti sebelum hamil (Sukarni, 2013). Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen departemen keperawatan maternitas dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin serta tenaga kesehatan Puskesmas Alalak Berangas Kali ini tentang pelatihan teknik *Rolling masage* sebagai upaya untuk meningkatkan produksi ASI agar tercapai target ASI eksklusif. Tindakan *Rolling Masage* punggung dapat mempengaruhi hormon prolaktin yang berfungsi sebagai stimulus produksi ASI pada ibu selama menyusui. Menurut Perinasia 2010 dalam Saputri menyebutkan tindakan ini dapat membuat rileks pada ibu dan melancarkan aliran syaraf serta saluran ASI pada kedua payudara (Saputri & Yanti, 2022)

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengambilan nilai pengetahuan sebelum dilakukan pemberian materi pelatihan tentang *Rolling massage*, nilai pengetahuan peserta seperti tertera pada grafik 1. Pada grafik 1 terlihat bahwa Sebagian besar nilai *pre test* peserta berapa pada nilai 60 poin yaitu sebanyak 7 orang, 3 orang mendapatkan nilai 80 poin dan 1 orang mendapatkan nilai 70 poin serta 2 orang berada pada nilai 50 poin.

Hasil *pre test* peserta menunjukkan tidak ada peserta yang mendapatkan nilai maksimal 90-100, Sebagian masih menjawab salah tentang Tindakan *Rolling massage*. Kesalahan jawaban dari peserta berada pada item pertanyaan Teknik *Rolling massage*, diantara salah dalam menjawab manfaat dari pijat Rolling, lokasi pemijatan di sekitar, lama pemijatan dan waktu pemijatan pada kedua sisi tulang belakang dilakukan ke arah bawah leher ke arah belikat, serta posisi saat pemijatan.

Judul: Pelatihan Keterampilan *Rolling Massage* Sebagai Upaya Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu *Postpartum*
Author: H Ruslinawati, Yenny Okvitasari, Kristina Yunarti, Hasbi Ash Shiddieqi, Pahliani, Hamsiah, Alya Hawwa Ni'mah, Mimin Hafizatul



Grafik 1 Nilai Pre test Pengetahuan Peserta

Kegiatan pelatihan diawali dengan memberikan materi yang disampaikan oleh narasumber yang sesuai dengan bidang keahlian yaitu keperawatan maternitas. Penyampaian materi menggunakan LCD tanpa adanya proyektor dipantulkan langsung ke dinding sehingga peserta mudah dalam proses belajar mengajar. Dengan belajar, individu diharapkan mampu menggali apa yang terpendam dalam diri dan mendorong proses berpikir dan mengembangkan kepribadian sehingga bebas dari ketidaktahuan (Yuniarti et al., 2024). Pelatihan ini dilaksanakan di rumah salah satu warga yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Alalak Berangas.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan meliputi pengertian *Rolling massage*, manfaatnya, dan teknik tindakan pijat *Rolling* yang juga dilengkapi dengan gambar tindakan, sehingga para peserta pelatihan tampak antusias dalam menyimak. Penyampaian materi metode ceramah dilanjutkan dengan demonstrasi agar lebih memantapkan pemahaman yang diikuti dengan keterampilan pijat. Demonstrasi dicontohkan pada phantom oleh narasumber. Metode demonstrasi dapat mendorong motivasi dan meningkatkan minat karena

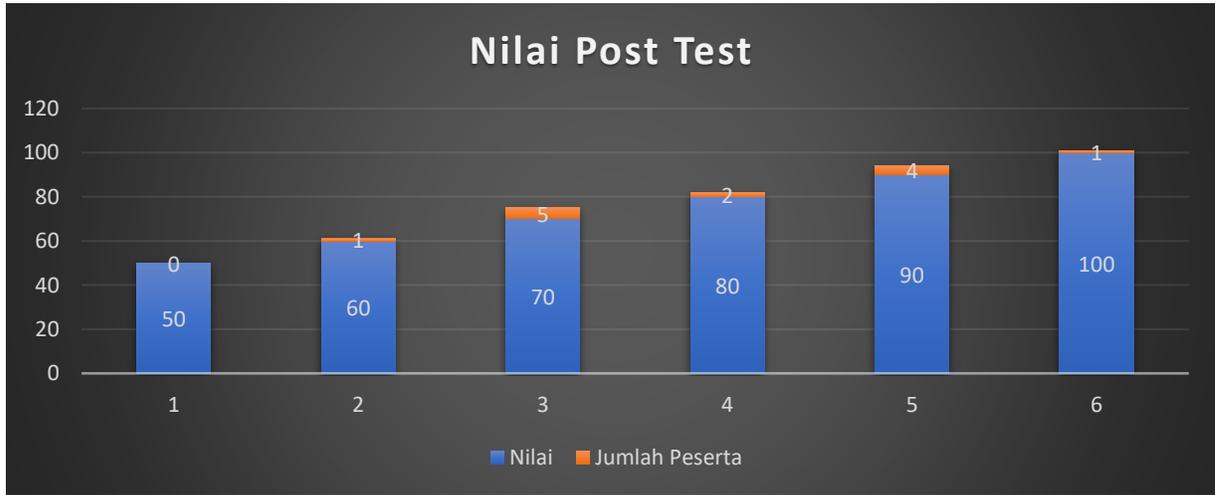
demonstrasi dapat menghidupkan pendidikan kesehatan(Ruslinawati, 2020). Kemudian dilanjutkan dengan praktek yang dilaksanakan oleh peserta dengan cara berpasangan. Kerucut pengalaman Edgar Dale memperlihatkan pemberian materi dengan gambar/foto/video yang memberikan ingatan terhadap materi sebanyak 30%. Kemudian pembelajaran dengan diskusi memiliki nilai sebesar 50% dengan derajat keterlibatan siswa termasuk pada kelompok yang aktif. Penyampaian materi belajar dengan partisipasi dengan nilai ingatan materi sebanyak 70%(Ruslinawati & Wulandatika, 2020). Keaktifan ibu postpartum yang antusias ini sangat memperkuat dalam mengingat tindakan-tindakan *Rolling massage*.



Gambar: Demonstrasi pada phantom dan oleh peserta pelatihan

Kegiatan pengabdian sebelum diakhiri dilakukan Kembali pengumpulan data pengetahuan tentang *Rolling massage* setelah diberikan materi berupa ceramah dan demonstrasi. Tujuan dari post tes ini untuk mengukur Kembali peningkatan pengetahuan setelah diberikan pelatihan. *Massage rolling* pada ibu postpartum primipara sangat berpengaruh terhadap kelancaran produksi ASI. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan(Noviana, 2019)

Adapun hasil dari nilai hasil post test peserta pelatihan adalah sebagaimana tercantum pada grafik 2 dibawah ini



Grafik 2. Nilai Post test Pengetahuan Peserta

Pada grafik 2 terlihat terdapat ada 1 (satu) orang peserta yang mendapatkan nilai sempurna, 4 orang mendapatkan nilai 90 dan tidak ada lagi peserta yang menjawab dengan nilai 50 atau dengan kata lain peserta sudah lebih 50% benar menjawab pertanyaan yang diberikan. Peningkatan hasil pengukuran pengetahuan tentang *rolling massage* setelah pelatihan menunjukkan bahwa pemahaman peserta bertambah. Harapannya hasil dari pengetahuan dan skill yang diberikan oleh Tim dapat diterapkan oleh semua peserta. Sehingga tidak ada alasan ibu tidak memberikan ASI karena air susu tidak keluar. *Rolling massage* dilakukan dibagian punggung, pijat di area punggung belakang adalah cara yang dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin agar lebih optimal keluar. Pijat ini berguna untuk memberikan rasa nyaman pada ibu menyusui *postpartum* dan meningkatkan produksi ASI (Usman, 2020). Dengan itu teknik *Massage rolling punggung* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kelancaran ASI. *Rolling Massage* ibu *postpartum* primipara akan mempermudah ibu dalam pemberian ASI terutama bagi ibu yang memiliki produksi produksi ASI yang tidak lancar (Noviana, 2019)

Rolling massage ini juga bermanfaat untuk psikologi ibu, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartini & Kusumadewi (2023) *rolling massage* dapat membuat ibu *postpartum* akan membuat ibu merasa nyaman, mengurangi depresi dan sensasi nyeri, membuat tubuh lebih rileks, menurunkan hormone stress, meningkatkan hormon prolaktin dan oksitosin, serta meningkatkan produksi ASI. Pemijatan yang dilakukan sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore) dengan durasi 10-15 menit atau 30-60 menit selama 3-14 hari efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu *postpartum* dan menurunkan depresi.

Kegiatan pelatihan ini ditutup dengan foto Bersama antara peserta pelatihan dan Tim pelatihan dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin beserta petugas Puskesmas Alalak Berangas. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam memberikan konseling (pelatihan) akan membantu ibu merasa percaya diri, meningkatkan produksi ASInya, diantaranya melalui *massage* (Kartini & Kusumadewi, 2023)



4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Alalak Berangas dengan mengusung tema pelatihan *Rolling Massage* sebagai upaya peningkatan produksi ASI pada ibu *Postpartum* telah terlaksana dengan lancar. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan ini karena bisa mendapatkan pengetahuan dan penambahan keterampilan dalam hal teknik pijat yang dapat dilakukan sendiri di rumah. Manfaat dirasakan bisa memproduksi ASI dan juga bisa memberikan rasa nyaman, karena area pijatan di bagian punggung dimana area ini sering merasa tidak nyaman jika orang merasa kelelahan. Efek dari pelatihan ini masyarakat juga bisa membagi dengan mengajarkan ke keluarga dan masyarakat sekitar tempat tinggal mereka karena tekniknya yang mudah diaplikasikan.

5. Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih yang terhingga kepada Puskesmas Alalak Berangas Banjarmasin yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan pengabdian Dosen dan mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Tanpa peran dari tenaga kesehatan bidan dan perawat yang bekerja di Puskesmas tentunya akan sulit untuk mengumpulkan ibu-ibu *postpartum*.

Daftar Pustaka

- Ariani, P., Ayu, P., Ariesca, Y., & Siagian, N. A. (2024). Penyuluhan Peran Asi Eksklusif Terhadap wanita Pekerja Pedagang Pasar Tradisional. 4(2), 36-41. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v4i2.1689>
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum. Jurnal Kesehatan, 12(1), 163-177. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.146>
- Malatuzzulfa, N. I., Meinawati, L., Nufus, H., & Rolling, M. (2022). Upaya Peningkatan Produksi ASI melalui Pijat Woolwich dan Massage Rolling pada Ibu Nifas 1 Minggu Postpartum Efforts to Increase Breast Milk Production through Woolwich Massage and Rolling Massage in Postpartum Mothers 1 Week. 12(1), 65-72. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.999>
- Noviana, U. (2019). Pengaruh Rolling Massage Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum Primipara Di Desa Campor Kec. Geger Kab. Bangkalan. JURNAL ILMIAH OBSGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 10(2), 35-39. <https://doi.org/10.36089/job.v1i2.111>
- Ruslinawati, R. (2020). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Dan Media Video Terhadap Praktik Sadari Di Pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura. Journal of Midwifery and Reproduction, 3(2), 1. <https://doi.org/10.35747/jmr.v3i2.510>
- Ruslinawati, R., & Wulandatika, D. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Audio Visual Aids (Ava) Dengan Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Smk Bina Banua Banjarmasin. Journal of Nursing Invention E-ISSN 2828-481X, 1(1), 72-82. <https://doi.org/10.33859/jni.v1i1.13>
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2022). Pengabdian Masyarakat Melalui Pelaksanaan Rolling Massage Dan Pemberian Minyak Aromaterapi Lavender Pada Ibu Nifas Untuk Meningkatkan Produksi ASI Di PMB Deliana. Community Engagement and Emergence ..., 3(2), 156-161. <https://yripku.com/journal/index.php/ceej/article/view/837>
- Sukarni, I. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas.
- Usman, H. (2020). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (Punggung) Mempengaruhi Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum. Jurnal Bidan Cerdas, 1(2), 76-81. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i2.123>
- Yuniarti, K., Ruslinawati, H., Okvitasari, Y., Millati, R., Salsabila, S., Rufaida, & Septia, R. A. (2024). Edukasi Dan Pelatihan Pijat Oksitosin Dan Oketani Dalam Peningkatan ASI Eksklusif Di Desa Belangian. Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh, 3(1), 72-78.