

## **EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI INFRARED TERHADAP JUMLAH ASI DI RSUD CIMACAN KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2024**

**Lena Sri Diniyati<sup>1</sup> Mira Kumala Sari<sup>2</sup>**

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : [lenasridiniyati@gmail.com](mailto:lenasridiniyati@gmail.com) , [mirakumlasari236@gmail.com](mailto:mirakumlasari236@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam jumlah dan pertimbangan yang tepat, beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI salah satunya dengan tindakan Penggunaan sinar Infrared. *World Health Organization* (WHO) 2015 menyatakan bahwa hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir. Tujuan penelitian untuk mengetahui Distribusi Frekuensi efektivitas ibu nifas yang dilakukan terapi infrared di RSUD Cimacan. Jenis penelitian ini dengan penelitian deskriptif dan pre-experimental dengan rancangan desain penelitian one group pretest and posttest, melakukan penelitian pada suatu kelompok intervensi. Pelaksanaan penelitian pada 15 Maret - 6 April populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. teknik pengambilan sampel secara assidental sampling. Hasil uji dengan independent sample T-Test menghasilkan p value 0,001 yang berarti  $H_0$  berarti di tolak  $H_2$  diterima. Maka dapat disimpulkan ada efektifitas terapi infrared jumlah asi. Diharapkan banyak yang melakukan terapi infaraed untuk kelancaraan Asi.

**Kata kunci : Terapi Infrared, Asi Eksklusif, Ibu nifas.**

## ABSTRACT

Breast milk (breast milk) is the best food and the most ideal for babies, because breast milk contains all the necessary nutrients in the right amount and consideration, several efforts can be made to increase breast milk production, one of which is the use of infrared rays. *The World Health Organization* (WHO) 2015 stated that only 44% of newborns in the world receive breast milk within the first hour of birth. The purpose of the study was to determine the frequency distribution of the influence of postpartum mothers who underwent infrared therapy at Cimacan Hospital. This type of research with descriptive and pre-experimental research with a one-group pretest and post test research design conducts research on an intervention group. The research was conducted on March 15-April 6, the population in this study was 30 people. sampling technique by incidental sampling. The test results with an independent sample T-Test produced a p value of 0.001, which means that  $H_0$  was rejected and  $H_2$  was accepted. So it can be concluded that there is an effect of infrared therapy on the amount of breast milk. It is hoped that many will do infaraed therapy for smooth breastfeeding.

**Keywords: Infrared Therapy, Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mother**

## PENDAHULUAN

Asi adalah satu jenis makanan yang mencakup seluruh unsur kebutuhan bayi fisik, psikologisosial maupun spiritual. Asi mengandung nutrisi hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Nutrisi dalam asi mencakup hampir 200 unsur zat makanan pada saat yang sama Asi juga sangat kaya akan sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel otak dan perkembangan sistem saraf (Meliani Sukmadewi Harapan, 2023).

Air susu ibu (ASI) merupakan makanan yang terbaik dan yang paling ideal untuk bayi, karena asi mengandung semua zat gizi yang diperlakukan dalam jumlah dan pertimbangan yang tepat (Meliani sukmadewi Harahap, dkk, 2023).

Menurut *world health organitation* (WHO) ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja tanpa tambahan cairan lain baik susu formula, air putih, air jeruk, atau makanan tambahan lain sebelum mencapai usia enam bulan (Depkes R.I 2013).

Salah satu penyebab produksi ASI meningkat atau menurun adalah adanya stimulasi pada kelenjar

payudara terutama pada minggu pertama. Oleh sebab itu ibu dianjurkan menyusui dini agar isapan bayi segera menstimulasi hipofisis anterior untuk memproduksi hormone prolactin dan hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin. Penurunan produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin yang sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Ketidakmampuan dalam mencukupi produksi ASI dapat dicegah dengan berbagai cara antara lain mengajarkan metode yang sesuai untuk memperlancar pengeluaran ASI (Meliani Sukmadewi Harahap, dkk, 2023).

*World Health Organization* (WHO) 2018 menyatakan bahwa hanya 44% dari bayi baru lahir di dunia yang mendapat ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, bahkan masih sedikit bayi di bawah usia enam bulan disusui secara eksklusif. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia enam bulan diberi ASI Eksklusif (Akbar, 2021).

Menurut UNICEF tahun 2018 cakupan rata-rata cakupan ASI Eksklusif di dunia yaitu 38%. Menurut

WHO cakupan ASI Eksklusif di beberapa Negara ASEAN juga masih cukup rendah antara lain India (46%), Philipina (34%), Vietnam (27%), Myanmar (24%), dan Indonesia (54,3%) (Harismayanti, 2019).

Secara Nasional cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih rendah, data Susenas 2019 menunjukkan baru 33,6% bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif, hal ini berarti masih ada 2/3 bayi di Indonesia yang kurang mendapatkan ASI. Sedangkan tahun 2018 terdapat 44,36 % bayi di Indonesia yang mendapatkan ASI eksklusif, hal ini menunjukkan hanya 50% bayi di Indonesia yang kurang mendapatkan ASI. Di Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia melalui program perbaikan gizi masyarakat telah menargetkan cakupan ASI eksklusif 6 bulan sebesar 80%. Namun demikian, angka ini sangat sulit untuk dicapai, bahkan tren prevalensi ASI eksklusif dari tahun ke tahun terus menurun. Hal tersebut sangat memprihatinkan mengingat ASI eksklusif sangat penting bagi tumbuh kembang bayi (Meliani Sukmadewi Harahap, dkk, 2023).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018 menunjukkan cakupan ASI di Indonesia hanya 42%. Angka ini jelas berada di bawah target WHO yang mewajibkan cakupan ASI hingga 50%. Angka kelahiran di Indonesia mencapai 4,7 juta per tahun, maka bayi yang memperoleh ASI selama enam bulan hingga dua tahun, tidak mencapai dua juta jiwa. Angka ini menandakan hanya sedikit anak Indonesia yang memperoleh kecukupan nutrisi dari ASI. Padahal ASI berperan penting dalam proses tumbuh kembang fisik dan mental anak dengan dampak jangka panjangnya (Sinaga H, dkk 2020).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat tahun 2020 sebesar 68,09% mengalami kenaikan 4,74 poin dibandingkan tahun 2019 sebesar 63,35 %. Berdasarkan Kabupaten/Kota cakupan pemberian ASI tertinggi di Kota Cirebon sebesar 109,66 % sedangkan cakupan pemberian ASI tertendah di Kota Bekasi sebesar 33,81 % (Profi Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020).

Cakupan pemberian ASI eksklusif di Kabupaten cianjur tahun 2021 mengalami kenaikan dari 71,3% pada tahun 2020 menjadi 71,9% pada

tahun 2021 (Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur, 2021).

Penyebab ibu tidak memberikan ASI secara eksklusif pada bayinya seperti ibu-ibu bekerja atau kesibukan sosial lainnya, faktor fisik (kelainan endokrin, jaringan payudara hipoplastik, usia, nutrisi), faktor reflek dan horman (prolaktin dan oksitosin) juga memegang peranan penting dalam laktasi, faktor psikologis (stress, kacau, kurangnya dukungan dan perhatian keluarga serta pasangan kepada ibu, faktor sosial budaya (memasarkan susu formula), faktor ketidak mengertinya ibu tentang kolostrum, ibu beranggapan ASI ibu kurang atau tidak memiliki cukup ASI (Yanik Purwanti, 2018).

Dalam rangka meningkatkan akses ibu, keluarga, dan masyarakat terhadap informasi tentang pemberian ASI yang tepat dan benar sehingga ibu dapat menyusui secara eksklusif 6 bulan, maka pemerintah memberikan pelatihan mengenai program pemberian ASI eksklusif dan penyediaan tenaga konselor menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan. Pelatihan tenaga konselor menyusui Indonesia sudah dilaksanakan sejak tahun 2007 sampai 2012 dengan jumlah konselor

terlatih seluruh Indonesia sebanyak 3.292 konselor yang tersebar di 33 provinsi. Konseling menyusui merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan ASI eksklusif. Ketersediaan konselor menyusui di fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi tentang manfaat dan cara menyusui yang baik dan pemecahan masalah menyusui Ibu yang mendapatkan konseling menyusui secara lengkap dan intensif atau mendapatkan konseling minimal 5 kali kunjungan berpeluang lebih besar dalam memberikan ASI eksklusif sampai 6 bulan (Damanik, 2015).

Salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui disebut manajemen laktasi, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Pada ibu bekerja ruang lingkup manajemen laktasi periode postnatal meliputi ASI eksklusif, cara menyusui, memeras ASI, menyimpan ASI peras, dan memberikan ASI peras. Faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui diantaranya asupan nutrisi yang mendukung produksi ASI, pemijatan laktasi, dan

faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui (Sampara, 2019).

Dampak dari rendahnya pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan dapat memperberat penyakit seperti ISPA dan diare. Rendahnya prevalensi dan singkatnya masa penyusuan akan meningkatkan risiko angka kesakitan dan kematian pada bayi di negara-negara berkembang, terutama ISPA dan diare. Selain itu kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi dapat menimbulkan gangguan gizi dan dapat mengganggu proses pematangan organ dan hormon (Sinurat, 2022)

Manfaat pemberian ASI eksklusif juga dirasakan oleh ibu-ibu yang menyusui bayinya, yaitu dapat mencegah terjadinya perdarahan postpartum, anemia, dan *karsinoma mammae*. Penelitian lain menunjukkan bahwa manfaat ASI eksklusif bagi ibu dapat menunda kehamilan dan mengecilkan rahim (Silvia, 2022).

Menyusui tidak selamanya dapat berjalan dengan normal. Tidak sedikit ibu akan mengeluh seperti adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan oleh bayi. Oleh karena

itu, untuk menghindari agar kondisi semacam ini tidak terjadi maka diperlukan tindakan pijat laktasi (Sampara, 2019).

Terapi infrared adalah terapi yang dilakukan pada daerah payudara ibu dan punggung. Terapi ini ialah menimbulkan efek relaksasi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang berperan sebagai hormon peluar asi (Cia Aprilianti, 2018)

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Efektivitas Terapi Infared Terhadap Jumlah Asi di RSUD Cimacan Kabupaten Cianjur Tahun 2024".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk

membuat efektivitas atau deskripsi tentang suatu keadaan objektif (Made Sudarma Adiputra, 2021).

Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode dengan adanya perlakuan atau intervensi yang bertujuan mengetahui akibat yang ditimbulkan setelah dilakukan intervensi kepada satu atau lebih kelompok. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan quasi eksperimen jenis *one group pretest and posttest* design (Henny Syapitri, 2021). Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *praexperimental* dan observasi langsung sebelum dan sesudah tindakan dengan cara memberikan kuesioner pada responden untuk di jawab sesuai pengetahuan dari responden.

populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitas tertentu dari semua anggota

kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya (Eddy Roflin, 2021). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu post partum di RSUD Cimacan periode Maret-April 2024 sebanyak 167 orang.

sampel adalah sebagai atau *subset* (himpunan bagian), dari suatu populasi. Populasi dapat berisi data yang besar sekali jumlahnya, yang mengakibatkan tidak mungkin atau sulit dilakukan pengkajian terhadap seluruh data tersebut, sehingga pengkajian dilakukan terhadap sampelnya saja (Dr. Ir. Harinaldi, M. Eng).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel secara aksidental (*accidental*) dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai

dengan konteks penelitian sehingga dalam teknik sampling di sini peneliti mengambil responden pada saat itu juga (Ananda Dwihta, 2021). Jadi sampel dalam penelitian ini hanya sebagian ibu nifas yang berjumlah 30 orang ibu nifas yang ada di RSUD Cimacan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi berdasarkan Produksi Asi sebelum dilakukan Efektifitas Terapi Infrared Terhadap Jumlah Asi Di RSUD Cimacan Pada Tahun 2024**

<b>Produksi ASI</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Lancar</b>	11	36,6%
<b>Tidak lancar</b>	19	63,3%
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi infrared yaitu sebanyak 11 yang mengalami pengeluaran asi lancar (36,6%) , 19 yang mengalami asi tidak lancar (63,3%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Efektifitas responden berdasarkan produksi asi sesudah dilakukan Terapi Infrared Di RSUD Cimacan Tahun 2024**

<b>Produksi ASI</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
<b>Lancar</b>	21	70%
<b>Tidak Lancar</b>	9	30%
<b>Total</b>	30	100%

Data Sumber Primer

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa sesudah dilakukan terapi infrared yaitu sebanyak 21 responden produksi asi lancar (70%) , 9 responden yang mengalami produksi asi tidak lancar (30%).

**Tabel 3**  
**Distribusi frekuensi ASI pada ibu menyusui sesudah dilakukan terapi infrared**

Variabel	N	Mean	SD	P Value
Sebelum dilakukan terapi infrared	30	1,4762	51177	0,001
Sesudah dilakukan terapi infrared		10000	,00000	

Berdasarkan tabel 3 rata-rata jumlah ASI sebelum dilakukan terapi infrared yaitu dengan nilai mean 1,4762 dan dengan setandar deviation 51177 sedangkan jumlah asi sesudah diberikan terapi infrared yaitu dengan nilai mean 10000 dan standar deviation 00000. Perbedaan ini di uji dengan independent sample T – Test menghasilkan nilai P Volue 0,001 dengan derajat kemaknaan  $\leq 0,005$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_2$  diterima. Maka dapat disimpulkan ada efektivitas pemberian infrared terhadap jumlah ASI di RSUD Cimacan tahun 2024.

Infrared biasanya digunakan untuk menghangatkan badan, selain itu

infrared juga dapat digunakan untuk melancarkan peredikat daraah.

Rasa hangat pada saat dilakukan infrared dapat melancarkan sirkulasi darah dan dapat melancarkan ASI Penelitian fitriani dkk (2020) menyatakan 90.9% ibu menyusui yang tidak mendapatkan kompres hangat payudara mengalami ketidakcukupan ASI dan 90.9% ibu menyusui yang mendapat kompres hangat payudara mengalami kecukupan ASI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D. S. (2019). PENGALAMAN IBU DALAM PEMBERIAN ASI EKSKLUSI. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 4(1), 89-95.
- Admindinkes10. (2023, Juni 11). Dinkes Kabupaten Kulon Progo. Retrieved from <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/618/zat-gizi-dalam-asi>
- Aguw, M., Malonda, N. S., & Mayulu, N. (2019). Hubungan antara Status Imunisasi dan Pemberian ASI Eksklusif dengan Status Gizi Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Tateli Weru Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(7).
- Ariani, P. (2022). Hubungan Umur, Paritas, Dan Frekuensi Menyusui Dengan Produksi Air Susu Ibu (ASI) Di Klinik Andri Kotabangun Tahun 2021. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 5(1), 243-248.
- Azahra, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin F. (2021). Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X sekecamatan Majalaya. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/865>
- BALQIS, W. D. (2020). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Barat, D. K. (n.d.). PROFIL KESEHATAN JAWA BARAT TAHUN 2020. Jl. Pasteur No 25 Bandung , Jawa Barat. Retrieved from <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/Profil%20Kesehatan%20Jawa%20Barat%20Tahun%202020.pdf>
- Budiati, T., Setyowati, S., & CD, N. H. (2010). Peningkatan Produksi ASI Ibu Nifas Seksio Sesarea Melalui Pemberian Paket" Sukses ASI". *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 59-66.
- Cianjur, D. K. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur Tahun 2021. Retrieved from <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/779a05af822267133345173d7aee2266.pdf>
- Damanik, R. Y., Rahmawati, W., & Dini, S. (2015). Hambatan Kinerja Konselor Menyusui dalam Meningkatkan Cakupan Pemberian ASI Eksklusif di Kota Kupang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 1-10.
- DIANTINI, L. P. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN IBU NIFAS DENGAN PRODUKSI AIR SUSU IBU DI KLINIK KEBIDANAN RUMAH SAKIT UMUM BANGLI TAHUN 2021 (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES DENPASAR).
- Dr.Ir.Harinaldi, M. (n.d.). Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik Dan Sains. (L. Simarmata, Ed.) Indonesia: Penerbit Erlangga.
- Edita Linda, S. (2019 ). Asi Eksklusif. (T. Wiryanto, Ed.) *cisuru cipari cilacap* , Jawa Tengah , Indonesia.
- Effendy, D. (n.d.). Dasar Dasar Keperawatan Kesehatan

- Masyarakat. Jakarta, Indonesia: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hernanto, F. F. (2022). *Pelayanan Kesehatan Masyarakat (1nd ed.)*. (A. Fitriana, Ed.) Malang, Indonesia: Rena Cipta Mandiri.
- Hidayati, Y., & Sulistyoningtyas, S. (2017). Hubungan usia dan jenis persalinan dengan kejadian postpartum blues pada ibu post partum di wilayah puskesmas jetis ii kabupaten bantul (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Idayanti, T. (2023). Pentingnya Asi Eksklusif Dan MP-ASI Di Masa Pertumbuhan Golden Period. (M. Martini, Ed.) Bandung, Jawa Barat, Indonesia: Media Sains Indonesia.
- Irfana, S. (2021). Faktor Determinan Kejadian Menopause. (R. R. Rerung, Ed.) Melong Asih Regency Bandung, Jawa Barat , Indonesia: Media Sains Indonesia
- Iriani, D. N., Sudjud, D., & Safrin, A. (2022). *Metodologi Penelitian . Indonesia: Rizmedia Pustaka Indonesi*.
- Kaimudin, L., Pangemanan, D., & Bidjuni, H. (2018). Hubungan usia ibu saat hamil dengan kejadian hipertensi di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).
- Kusumaawaty, D. I. (2022). *Butir Mutiara Keajaiban Menyusui (1nd ed.)*. (E. D. Retnosari, Ed.) Merjosari Malang, Indonesia: Literasi Nusantara Abadi.
- Lapau, Buchari. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: IKAPI.
- Lapau, P. D. (2015). *Metodologi Penelitian Kebidanan (1 ed.)*. Jl. Plaju No,10 Jakarta, Indonesia: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Legawati, S. M. (2018). *Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Vila Gunung Buring Malang, Indonesia: Wineka Media.
- Leveno, K. J. (n.d.). *Obstetri Williams (1nd ed.)*. (E. K. Yudha, Ed., & N. B. Subekti, Trans.) Jakarta 10042, Indonesia: Buku Kedokteran EGC.
- Lubis, D. R. (2021). *Pijat Oksitosin Sebagai Langkah Awal Gentle Breastfeeding*. Malang: CV. Pustaka Learning Center.
- Mustika, D. N., Nurjanah, S., & Ulvie, Y. N. S. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas ASI EKSKLUSIF*.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan (1nd ed.)*. Surabaya, Indonesia: Airlangga Universitas Press.
- Pitaloka, D. A., Abrory, R., & Pramita, A. D. (2018). Hubungan antara pengetahuan dan pendidikan ibu dengan pemberian ASI eksklusif di Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. *Amerta Nutrition*, 2(3), 265-270.
- Purwanti, Y., & Hanum, S. M. F. (2018). Efektivitas Pijat Punggung Terhadap Produksi ASI. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 6(2), 41-46.
- Prof. Dr. Buchari Lapau, d. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis dan Disertasi (2 ed.)*. Jl.Plaju No 10 Jakarta, Indonesia: Yayasan Pustaka Obor Indonesi.

- Puspita, I. M. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas* (1nd ed.). Malang, Indonesia: Rena Cipta Mandiri.
- Rahmawati, S. D., & Saidah, H. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Paritas Dengan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipanas Kabupaten Garut. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 55-62.
- Rhomadona, S. W. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Ibu Nifas*. (T. M. Group, Ed.) Jl.Letjen Soepeno, Kebayoran Lama Jakarta Selatan, Indonesia: Mahakarya Citra Utama.
- Ritonga, F., Mulianda, R. T., & Indrayani, M. (2017). Efektivitasjintan hitam terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di kelurahan indra kasih kecamatan medan tembung tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 279-283.
- Ritonga, F., Mulianda, R. T., & Indrayani, M. (2017). Efektivitasjintan hitam terhadap kelancaran produksi asi pada ibu menyusui di kelurahan indra kasih kecamatan medan tembung tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 3(2), 279-283.
- Roflin, E. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel*. (M. Nasrudin, Ed.) Jl.Raya Wangandoma, Bojong Pekalongan, Jawa Tengah , Indonesia: Pt. Nasya Expanding Management.
- Sembiring, d. (2022, 08 Kamis). ASI EKSKLUSIF. Retrieved from [https://yankes.kemkes.go.id/vi-ew\\_artikel/1046/asi-eksklusif#:~:text=ASI%20eksklusif%20didefinisikan%20sebagai%20pemberian,ASI%20\)%20yang%20kaya%20zat%20besi](https://yankes.kemkes.go.id/vi-ew_artikel/1046/asi-eksklusif#:~:text=ASI%20eksklusif%20didefinisikan%20sebagai%20pemberian,ASI%20)%20yang%20kaya%20zat%20besi)
- Setiana, H., & Nuraeni, R. (2018). *Riset Keperawatan* (1 ed.). (A. Rahmawati, Ed.) Perum Panorama B2 Sindanglout cirebon, Jawa Barat, Indonesia: LovRinz Publishing.
- Shovilia, S. (2023). *Pelatihan Mom and Baby Spa Treatment*. Bogor,jawabarat, Indonesia: AleankabutHoz.
- Solama, W. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TEKNIK MENYUSUI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2).
- Sutanto, A. V. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Demblaksari Baturetno Banguntapan Bantul, yogyakarta, indonesia: Pustaka Baru Press.
- Syapitri, H. (2021). *Buku Ajar Metodologi kesehatan*. (A. H. Nadana, Ed.) Jl.Ki Agwng Gribig, Gang Kaserin, kota Malang, Indonesia: Ahlimedia press.
- Silvia, D. P. F. (2022). HUBUNGAN EFEKTIVITASPIJAT CHALLE MARMET TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DI PMB YANTI DESA JOGJOGAN KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 83-95
- Sinurat, L. R. E., Siregar, R. N., & Parapat, F. M. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN

- KEPADA IBU TENTANG  
KEBERHASILAN  
PEMBERIAN ASI EKSLUSIF  
PADA BAYI. Jurnal Abdimas  
Mutiara, 3(1), 111-118.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., &  
Windayanti, H. (2019).  
Penerapan  
Hypnobreastfeeding pada Ibu  
Menyusui. Indonesian Journal  
of Midwifery (IJM), 2(2).
- Solama, W. (2019). Faktor-Faktor  
Yang Berhubungan Dengan  
Kejadian Persalinan Prematur.  
Jurnal'Aisyiyah Medika, 3(1).
- Yuliani, F. (2019). Karakteristik  
Kelompok Pendukung ASI  
dengan Kelancaran ASI.  
Biomedika, 12(1), 106-111.
- Yuniar, A. D. (2021). Literasi Digital  
Tantangan Dan Peluang. (L.  
Achmad, Ed.) Jl.  
Jemurwonosari, Wonocolo,  
Surabaya, Indonesia: Cipta  
Media Nusantara.  
[https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=infrared+terhadap+asi&oq=infrared+#d=gs\\_qabs&t=1713719040053&u=%23p%3DjhFuScgODOQJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=infrared+terhadap+asi&oq=infrared+#d=gs_qabs&t=1713719040053&u=%23p%3DjhFuScgODOQJ)  
<https://theinfraredroom.com/blog/infrared-sauna-while-breastfeeding>  
<https://heliospa.my/how-infrared-sauna-therapy-helps-postpartum-mothers-to-recover-as-well-as-aid-in-breastfeeding/>  
<https://theinfraredroom.com/blog/infrared-sauna-while-breastfeeding>