

# BUKU SAKU



UNIVERSITAS  
'AISYIYAH SURAKARTA

## PIJAT OKSITOSIN DENGAN MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU NIFAS



DIAN WAHYUNINGTYAS

A2017011

Lely Firrahmawati, M.Keb


Winarni, S.SiT., MPH




## PRAKATA




Alhamdulillahrabbi'l'alamin,  
segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Penyayang. Tanpa Karunia-Nya mustahil buku yang diberi judul Buku Saku Penerapan Pijat Oksitosin dengan Murottal Al-Qur'an pada Ibu Nifas terselesaikan tepat waktu mengingat tugas dan kewajiban lain yang bersamaan hadir.



Buku ini disesuaikan dengan permasalahan pemberian Air Susu Ibu (ASI) yang rendah dikalangan masyarakat dengan berbagai alasan, salah satunya adalah ibu yang merasa bahwa produksi ASI nya kurang. Pijat oksitosin dengan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan produksi ASI karena pemijatan yang dilakukan sepanjang tulang belakang sampai tulang costae ke-5 sampai ke-6





dapat merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sedangkan Murottal AL-Qur'an dapat meningkatkan rasa rileks dan mengurangi rasa tegang, ketika ibu merasa rileks dan nyaman maka hormon prolaktin dan oksitosin ibu meningkat, sehingga produksi ASI ibu juga akan meningkat.


Surakarta, 15 Maret 2020

Penulis




## GLOSSARY



- 
1. Hormon Human placental lactogen (HPL): Berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum melahirkan.
  2. Hormon Progesteron: Memengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveoli.
  3. Hormon Estrogen: Menstimulasi sistem saluran ASI untuk membesar.
  4. Hormon Prolaktin: Berperan dalam membesarnya alveoli pada masa kehamilan.
  5. Hormon Oksitosin: Mengencangkan otot halus dalam rahim pada saat melahirkan dan setelahnya, seperti halnya juga dalam orgasme. Oksitosin berperan dalam proses turunnya susu (let-down/milk ejection reflex).



## DAFTAR ISI



Prakata.....	i
Glossary.....	iii
Daftar Isi.....	iv

### **BAB I: MASA NIFAS**



1. Pengertian Masa Nifas .....	1
2. Tahap Masa Nifas.....	2
3. Perubahan Fisik Masa Nifas.....	3

### **BAB II: ASI**

1. Pengertian ASI .....	4
2. Reflek Produksi ASI.....	5
3. Hormon Produksi ASI .....	7
4. Jenis ASI.....	7
5. Manfaat Pemberian ASI.....	9
6. Faktor yang Mempengaruhi ASI .....	10
7. Tanda bayi Cukup ASI.....	14
8. Nutrisi Ibu Menyusui .....	15



### **BAB III: PIJAT OKSITOSIN**

- 
- 
1. Pengertian Pijat Oksitosin ..... 18
  2. Manfaat Pijat Oksitosin..... 20
  3. Tanda Oksitosin Aktif..... 21
  4. Pemicu dan Penghambat Hormon  
Oksitosin ..... 22

### **BAB IV: MUROTTAL AL-QUR'AN**

1. Pengertian Murottal Al-Qur'an ..... 25
2. Cara Kerja Murottal Al-Qur'an ..... 27

### **BAB V: PIJAT OKSITOSIN DENGAN MUROTTAL AL-QUR'AN**

1. Pijat Oksitosin dengan Murottal  
Al-Qur'an ..... 29
2. Penelitian Terdahulu ..... 30
3. Cara Pijat Oksitosin dengan Murottal  
Al-Qur'an ..... 32
4. Pengukur Keberhasilan ..... 35
5. Mekanisme Pijat Oksitosin dengan  
Murottal Al-Qur'an..... 37

Daftar Pustaka

## BAB I MASA NIFAS


### 1. Pengertian Masa Nifas

Masa Nifas (*puerperium*) merupakan masa pemulihan setelah melalui masa kehamilan dan persalinan yang dimulai sejak setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat reproduksi kembali dalam kondisi wanita yang tidak hamil, rata-rata berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Handayani dan Pujiastuti, 2016).






## 2. Tahap Masa Nifas



Periode nifas berdasarkan tingkat kepulihan (Nugroho et al., 2014):



Puerpurium Dini	Kepulihan dimana ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
Puerpurium Intermedial	Masa dimana kepulihan organ-organ reproduksi selama kurang lebih 6 minggu.
Remote Puerpurium	Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna komplikasi.



### 3. Perubahan Fisik Masa Nifas

Menurut Walyani (2017) perubahan fisik yang terjadi pada masa nifas antara lain:

- a. Rasa kram dan mules dibagian bawah perut akibat penciutan rahim (involusi)
- b. Keluarnya sisa- sisa darah dari vagina (lochea)
- c. Kelelahan karena proses melahirkan
- d. Pembentukan ASI sehingga payudara membesar
- e. Perlukaan jalan lahir (lecet atau jahitan)

## BAB II ASI


### 1. Pengertian Asi

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktose dan garam organik yang dikeluarkan oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi (Sutanto, 2019).






## 2. Reflek Produksi ASI



Menurut (Sutanto, 2019) produksi ASI dipengaruhi oleh 2 reflek yaitu




### Reflek Prolaktin


Rangsangan payudara sampai pengeluaran ASI disebut dengan refleks produksi ASI (refleks prolactin). Semakin sering Ibu menyusui, semakin banyak pula produksi ASI, begitu pula berlaku sebaliknya. Kadar prolaktin pada ibu menyusui akan menjadi normal 3 bulan setelah melahirkan sampai penyapihan anak dan pada saat tersebut tidak akan ada peningkatan prolaktin walau ada hisapan bayi.



## Reflek Let Down




Pengeluaran ASI (Oksitosin) adalah refleksi aliran yang timbul akibat perangsangan puting susu dikarenakan hisapan bayi. Rangsangan yang berasal dari hisapan bayi pada puting susu tersebut dilanjutkan ke hipofisis posterior sehingga keluar hormon oksitosin. Hal ini menyebabkan sel-sel miopitel di sekitar alveolus akan berkontraksi dan mendorong ASI yang telah terbuat masuk ke duktus laktiferus kemudian masuk ke mulut bayi.






### 3. Hormon Produksi ASI



Hormon-hormon yang terlibat dalam proses pembentukan ASI adalah sebagai berikut (Widuri, 2013).

- 
- |                                   |              |
|-----------------------------------|--------------|
| a. Human placental lactogen (HPL) | d. Prolaktin |
| b. Progesteron                    | e. Oksitosin |
| c. Estrogen                       |              |

### 4. Jenis ASI

#### **Kolostrum**

Cairan ini diproduksi pada hari pertama sampai hari ke tiga setelah bayi lahir. Kolostrum berwarna kekuningan mengandung protein lebih tinggi dan sedikit lemak daripada susu yang matang.

### **ASI Transisi/Peralihan**

ASI peralihan adalah ASI yang keluar hari ke-4 sampai hari ke-10. Susu transisi mengandung lemak dan kalori yang lebih tinggi dan protein yang lebih rendah daripada kolostrum.

### **ASI Matur**

ASI matur dihasilkan pada hari ke10 sampai seterusnya. ASI matur berwarna putih kebiru-biruan (seperti susu krim) dan mengandung lebih banyak kalori daripada susu kolostrum ataupun transisi (Mulyani, 2013).



## 5. Manfaat Pemberian ASI

### Manfaat menyusui bagi bayi

- Meningkatkan kecerdasan
- Meningkatkan jalinan kasih sayang
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Melindungi terhadap gizi kurang

### Manfaat menyusui bagi ibu

- Mempercepat pemulihan ibu
- Mencegah osteoporosis (tulang keropos)
- Menghindarkan ibu dari kanker payudara (Maryunani, 2015)

## 6. Faktor Yang Mempengaruhi Asi

### **Makanan**



Makanan yang dikonsumsi ibu menyusui sangat berpengaruh terhadap produksi ASI, apabila makanan yang ibu makan cukup akan gizi dan pola makan yang teratur, maka produksi ASI akan berjalan dengan lancar.

### **Kondisi Jiwa dan Fikiran**



Produksi ASI ibu akan baik jika kondisi kejiwaan dan pikiran ibu



tenang. Keadaan psikologis ibu yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI.

### ***Penggunaan alat kontrasepsi***



Penggunaan alat kontrasepsi atau KB ibu menyusui perlu diperhatikan agar tidak mengurangi produksi ASI. Alat kontrasepsi yang bisa digunakan untuk ibu menyusui adalah kondom, IUD (spiral), pil khusus menyusui atau suntik hormonal 3 bulanan.

## *Perawatan payudara*



Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara mempengaruhi hipofise untuk mengeluarkan hormone prolactin dan oksitosin.

## *Anatomi buah dada*



Jumlah lobus payudara juga mempengaruhi produksi ASI. Selain itu, perlu

diperhatikan pula bentuk anatomis papilla atau puting susu ibu

### ***Pijat Oksitosin***



Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Maritalia, 2012; Rahayu dan Yuniasrih, 2018).

## 7. Tanda Bayi Cukup ASI

### **Tanda Bayi Cukup ASI**

- a. Bayi minum ASI setiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapatkan ASI 8-10 kali
- b. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6 kali sehari
- c. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis
- d. Warna bayi merah, tidak kuning, dan kulit terasa kenyal
- e. Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas
- f. Lama tidur bayi 16-17 jam dalam 24 jam (Maritalia, 2012).

## 8. Nutrisi Ibu Menyusui

### a. Protein

Selama menyusui tambahan protein diperlukan untuk memproduksi ASI dan membangun kembali berbagai jaringan tubuh yang rusak akibat proses melahirkan. Kebutuhan protein dapat diperoleh dari makanan seperti daging sapi, ayam, ikan, telur dan kacang-kacangan.



### b. Lemak

Lemak berperan sebagai sumber dan cadangan energi, pelarut

vitamin A, D, E dan K, dan juga berperan sebagai cadangan energi untuk menghasilkan ASI. kebutuhan lemak dapat diperoleh dari susu, telur dan ikan.

c. Vitamin

Vitamin berperan dalam tumbuh kembang bayi dan kesehatan ibu. Vitamin pada ibu menyusui antara lain vitamin A, vitamin D, Vitamin B, Vitamin C dan Vitamin B1. Kebutuhan vitamin dapat diperoleh dari sayuran, buah-buahan, dan sinar matahari.



d. Mineral

Kalsium merupakan mineral yang paling banyak terkandung dalam tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dapat terpenuhi dari sumber makanan seperti keju, susu, ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya seperti ikan teri (Fikawati et al., 2015).



## BAB III

### PIJAT OKSITOSIN




#### 1. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. (Rahayu dan Yunarsih, 2018).



Menurut Rahayu (2016) pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan pada





ibu, sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitary posterior (neurohipofisis). Bayi yang menyusu akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara bergantian.

Pijat oksitosin dapat menstimulus system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pemijatan ini juga dapat membuat otot tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu mengeluarkan ASInya juga lancar (Azriani dan Handayani, 2016 dalam Maryatun et al., 2019)

## 2. Manfaat Pijat Oksitosin



Manfaat Pijat Oksitosin (Rahayu, 2016).

- a. Meningkatkan ASI
- b. Memperlancar ASI
- c. Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress
- d. Meningkatkan rasa percaya diri
- e. Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya





### 3. Tanda Reflek Oksitosin Aktif

- 
- a. Ibu akan merasa diperas atau tajam pada payudara saat sebelum menetek bayi
  - b. ASI mengalir dari payudara bila ibu memikirkan bayinya, atau mendengar tangisannya
  - c. ASI menetes dari payudara sebelah lain, bila bayi menetek pada payudaranya
  - d. Nyeri karena kontraksi rahim.
  - e. Isapan pelan dan dalam dari bayi, serta bayi terlihat ataupun mendengar menelan ASI merupakan tanda bahwa ASI mengalir kedalam mulut bayi (Widuri, 2013).
- 



## 4. Pemicu Dan Penghambat Munculnya Oksitosin



### Pemicu hormon oksitosin

Ibu yang merasa puas, bahagia, percaya diri bisa memberikan ASI pada bayinya, memikirkan bayi dengan penuh kasih sayang dan perasaan positif lainnya akan membuat reflek oksitosin bekerja. Sensasi menggendong, menyentuh, mencium, menatap atau mendengar bayinya menangis juga dapat membantu reflex oksitosin (Rahayu, 2016)

### Penghambat hormon oksitosin


Perasaan negatif, kesakitan, khawatir, ragu-ragu, kecewa, stress dalam keadaan darurat akan menghambat reflex oksitosin juga

mengakibatkan pancaran ASInya berhenti. (Lawrence, 2011 dalam Rahayu, 2016)






## HALLO MOMS



Kapan sih pijat oksitosin ini dapat dilakukan? Dan siapa yang dapat melakukan pijat oksitosin?



Pijat oksitosin dapat dilakukan sehari 2x, yaitu setiap pagi dan sore dengan durasi 3 menit moms... Moms dapat dipijat oleh suami, keluarga, bidan atau tenaga kesehatan lainnya, tapi lebih di anjurkan suami yang melakukannya, karena dengan suami yang memijat maka moms akan merasa lebih rileks, bahagia, dan nyaman, serta menambah rasa cinta pada pasangan lhoo...



## **BAB IV**

### **MUROTAL AL-QUR'AN**



#### **1. Pengertian Murottal Al-Qur'an**

Murottal adalah membaca Al-Qur'an dengan irama sedang, tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat (tartil) (Wahyuni, 2013 dalam Widiastuti et al., 2018).

Bacaan Al-Qur'an secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak (widayarti, 2011 dalam Abduliansyah, 2018).



Bacaan Al-Qur'an terdiri dari dua hal yaitu suara orang yang membaca dan makna yang dikandungnya. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau (Widiastuti et al., 2018).





## 2. Cara Kerja Murottal Al-Qur'an

Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Widiastuti et al., 2018).



Terapi murottal bekerja pada otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini mengangkutkan kedalam reseptor-



reseptor mereka yang ada didalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Turlina dan Nurhayati, 2017).




## BAB V

# PIJAT OKSITOSIN DENGAN MUROTTAL AL-QUR'AN

### 1. Pijat Oksitosin dengan Murottal Al-Qur'an


Pijat oksitosin dengan murottal Al-Qur'an sangat efektif dalam mengatasi produksi ASI yang kurang. Pijat oksitosin mampu mengeluarkan oksitosin sehingga payudara dapat mengeluarkan ASI, selain itu pijat oksitosin dapat memberikan rasa rileks dan nyaman pada ibu.






Murottal Al-Qur'an dapat mengurangi stress, menyeimbangkan syaraf simpatis dan parasimpatis, memproduksi hormone neuropeptide yang akan memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu. Jadi ibu yang dipijat oksitosin dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an akan mengeluarkan ASI yang cukup, karena hormone oksitosinnya dapat diproduksi dengan maksimal.

## **2. Penelitian Terdahulu**



Menurut penelitian Asih (2017) yang dilakukan pada ibu post partum 3 janselama 5 hari membuktikan bahwa ibu post partum yang melaksanakan pijat oksitosin mempunyai peluang 11,667 kali mengalami produksi ASI cukup dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan pijat oksitosin.



pijat oksitosin mampu meningkatkan produksi hormon oksitosin yang mana dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu menyusui sehingga produksi ASI dapat meningkat, didapatkan rata-rata milk intake sebesar 34,44 ml sedangkan pada kelompok yang tidak dilakukan pijat oksitosin sebesar 27,22 ml.




Berdasarkan hasil penelitian Nugraheni dan Romdiyah (2018) di Wonosobo membuktikan bahwa terdapat

perbedaan tingkat kecemasan terhadap kehamilannya. Ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum terapi murotal terdapat 70,58% cemas sedang, setelah diterapi murotal kecemasan menurun 29,4% pada kecemasan ringan.

### 3. Cara Pijat Oksitosin dengan Murottal Al-Qur'an

	<p>Mengatur ibu dalam posisi duduk dengan kepala bersandar tangan yang dilipat kedepan. Letakkan tangan yang dilipat pada meja yang ada didepannya, dengan posisi</p>
---	---

	<p>tersebut diharapkan bagian tulang belakang menjadi lebih mudah dilakukan pemijatan.</p>
	<p>Lumuri kedua telapak tangan dengan minyak pijat, kemudian kepalkan kedua tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan dimulai dari bagian tulang yang menonjol di tengkuk.</p>
	<p>Turun sedikit ke bawah kira-kira dua ruas jari dan</p>



geser ke kanan ke kiri, setiap kepalan tangan sekitar dua ruas jari, dengan menggunakan kedua ibu jari, mulailah memijat membentuk gerakan melingkar kecil menuju tulang belikat atau daerah dibagian batas bawah bra ibu.






	<p>Pemijatan dilakukan selama 5 hari berturut-turut setiap pagi dan sore dengan durasi 3 menit dan diiringi murottal Al-Qur'an.</p>
---	---

#### 4. Pengukur Keberhasilan

Pengukur keberhasilan pijat oksitosin dengan murottal Al-Qur'an ini dilakukan setiap hari sampai hari ke-6. Indikator yang dinilai dalam keberhasilan pijat oksitosin dengan murottal Al-Qur'an ini yaitu:

- Frekuensi Menyusu dalam 24 jam
- Frekuensi BAB dalam 24 jam

- 
- 
- 
- Frekuensi BAK dalam 24 jam
  - Lama bayi tidur setelah menyusu (jam)
  - Pola Nutrisi ibu (Makan dan minum)
  - Pola Istirahat ibu dalam 24 jam

## 5. Mekanisme Pijat Oksitosin dengan Murottal Al-Qur'an

Produksi ASI  
kurang



Pijat Oksitosin dengan  
Murottal Al-Qur'an



Pijat oksitosin: Meningkatkan hormone oksitosin sehingga payudara dapat mengeluarkan ASI dengan baik  
Murottal Al-Qur'an: Menghilangkan stress sehingga membuat ibu merasa nyaman, rileks dan tenang sehingga produksi ASI ibu juga dapat meningkat



Produksi  
ASI  
Meningkat

## HALLO MOMS



Apakah moms sudah melakukan pijat oksitosin dengan murottal Al-Qur'an?

Naaah, untuk mencapai keberhasilan produksi ASI yang cukup maka moms juga harus tetap memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI yaa, seperti pola makan, istirahat, ketenangan fikiran dan memperhatikan alat kontrasepsi yang digunakan... Semoga ASI moms dapat mencukupi kebutuhan bayi..


**Semangat ya moms!!!**



## DAFTAR PUSTAKA




Abduliansyah, M. R. 2018. Hipertensi Primer Dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage Dan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman. *Tesis*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Samarinda.




Asih, Yusari. 2017. Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Keperawatan XIII(2)*: 209-214.


Fikawati, S., Syafiq, A., dan Karima, K. 2015. *Gizi Ibu dan Bayi*. Rajawali Pers. Jakarta.

Handayani, E., dan Pujiastuti, W. 2016. *Asuhan Holistik Masa Nifas dan Menyusui*. Trans Medika. Yogyakarta.






Turlina, L., dan Hesti, S. N. 2017. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 1(1):1-8.




Maritalia, D. 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.



Maryatun., Wardhani, D. K., dan Dwi, P. E. 2019. Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. *Gaster* 2(17): 188-198.

Maryunani, A. 2015. *Asuhan Ibu Nifas dan Asuhan Ibu Menyusui*. In Media. Bogor.





Mulyani, N. S. 2013. *ASI dan Pedoman Ibu Menyusui*. Nuha Medika. Yogyakarta.







Nugrahehi, N., dan Romdiah. 2018. Perbedaan Perlakuan Senam Hamil dan Terapi Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Terhadap Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal PPKM II*: 226–236.

Nugroho, T., Nurrezki., Warnaliza, D., dan Wilis. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3)*. Nuha Medika. Yogyakarta.

Rahayu, A. P. 2016. *Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas*. Deepublish. Yogyakarta.

Rahayu, D., dan Yunarsih. 2018.






Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Postpartum (Application Of Oxytosine Massage In Improving Milk Production On Postpartum Mother). *Journal Of Ners Community* 09(01): 08-14.

Sutanto, A. V. 2019. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta



Walyani, E. S. W. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. PT. Pustaka Baru. Yogyakarta.

Widiastuti, A., Rusmini, R., Mulidah, S., dan Haryati, W. 2018. Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia





Ringan. *Jurnal Link* 14(2): 98-105.  
<https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>. 17 Oktober 2019 (18:54).



Widuri, H. 2013. *Cara Mengelola ASI Eksklusif Bagi Ibu Bekerja*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.

Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., dan Rusmini, R. 2018. Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia. *Jurnal Kebidanan* 8(2): 79-97. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3738> . 15 Oktober 2019 (12:18).