

# Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI

*By Naili Rahmawati*

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 08, 2022

Revised: March, 09, 2023

Available online: April, 01, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

## Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI

Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: [nailirahmawati@stikesdhub.ac.id](mailto:nailirahmawati@stikesdhub.ac.id)

### Abstract

**Background:** The factor that influences breastfeeding is the feeling of comfort after giving birth. One way to stimulate the hormone oxytocin and increase comfort is with lactation massage. Profile of exclusive breastfeeding in West Java as many as 349,968 (46.4 percent) infants aged 0-6 months out of 754,438 babies 0-6 months who received exclusive breastfeeding, however Bandung City that have exceeded the national target of about 97.4 percent.

**Purpose:** To determine the effect of lactation massage on breast milk production in Midwives Independent Practice 'D' Bandung City.

**Method:** A quasi-experimental research type with a posttest-only design. The sampling technique used purposive sampling with a number of participants as many as 30 people. Data were collected using a checklist and processed by statistical tests, namely the independent sample T-test.

**Results:** The results show that the bivariate analysis test showed that significant relationship between the effect of lactation massage on postpartum mothers on milk production with the p-value was  $0,000 < 0,05$ .

**Conclusion:** There is a significant effect of lactation massage on milk production in postpartum mothers.

**Keywords:** Post-Partum; Lactation; Massage; Breast Milk Production.

**Pendahuluan:** Faktor yang mempengaruhi pemberian ASI adalah rasa nyaman setelah melahirkan. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat laktasi. Profil Pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat sebanyak 349.968 (46,4 persen) bayi umur 0-6 bulan dari 754.438 jumlah bayi 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, walaupun demikian Kota Bandung telah melampaui target nasional, yaitu 97,4 persen.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI di Praktik Mandiri Bidan 'D' Kota Bandung.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperimental dengan desain posttest only*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 30 orang. Data dikumpulkan dengan lembar cek list dan diolah dengan uji statistic yakni uji independen sample T-test.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa hasil uji analisis bivariat, didapatkan hubungan yang signifikan pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI dengan nilai *p-value* yaitu  $0,000 < 0,05$ .

**Simpulan:** Terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu nifas secara signifikan.

**Kata Kunci:** Ibu Nifas; Pijat Laktasi; Produksi ASI.

### PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses yang alamiah yang tidak mudah dilakukan. Cakupan ASI

eksklusif tidak lepas dari masalah yang terjadi dalam proses menyusui diantaranya adanya

kepercayaan yang salah bahwa ASI keluar sedikit atau ASI kurang mencukupi kebutuhan bayi. Keadaan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu, kondisi psikologis atau emosi ibu, bentuk payudara yang tidak normal sehingga tidak dapat berperan dalam proses menyusui, isapan bayi (refleks isap/kekuatan mengisap, lama mengisap, dan keseringan mengisap) juga dapat mempengaruhi produksi ASI (Saudia, 2019).

Sentuhan pada payudara ketika bayi menghisap akan merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi sel-sel mioepitel, proses ini disebut reflex let down atau pelepasan ASI yang membuat ASI tersedia bagi bayi. Hal-hal lain yang erat hubungannya dengan proses menyusui adalah sering terjadi puting susu lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat, mastitis, abses payudara, kelainan anatomi puting, atau bayi enggan menyusui dan produksi ASI sedikit (Bahiyatun, 2009).

Apabila masalah tersebut tidak dapat diatasi maka akan mengganggu kesinambungan pelaksanaan pemberian ASI, agar mendapatkan kebutuhan ASI yang memadai untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, kerja sama antara ibu dan keluarga dengan petugas kesehatan harus dilakukan. Indonesia sendiri telah mengupayakan untuk meningkatkan cakupan ASI diantaranya program IMD (Inisiasi Menyusui Dini) dan perawatan payudara pada prenatal dan postnatal yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI serta mencegah puting susu lecet (Marmi, 2012).

Salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian ASI eksklusif juga adalah rasa nyaman, setelah ibu melahirkan, ketika ibu merasa tidak nyaman diseluruh tubuh, stres dan khawatir tidak bisa mencukupi kebutuhan ASI untuk buah hatinya. Hal ini akan menghambat sekresi hormon oksitosin. Hormon oksitosin adalah hormon yang memiliki peran dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat maka akan mempengaruhi pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Salah satu cara untuk merangsang hormon oksitosin dan meningkatkan rasa nyaman adalah dengan pijat laktasi (Yulia, 2018; Pollard, 2019; Helina, Harhap, & Sari, 2020).

Pijat laktasi adalah pemijatan yang dilakukan pada beberapa bagian tubuh, yaitu kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara. Pada prinsipnya, pijat laktasi ini ialah menimbulkan efek relaksasi untuk meningkatkan hormon oksitosin yang berperan sebagai hormon pengeluar ASI. Pelayanan mengenai pijat pada ibu postpartum untuk meningkatkan proses laktasi dengan mempercepat terjadinya onset laktasi maupun oksitosin (Aprilianti, 2018; Dewi & Aprilianti, 2018; Indrayani & Anggita, 2019).

Berdasarkan data dari profil pemberian ASI eksklusif di Jawa Barat sebanyak 349.968 bayi umur 0-6 bulan dari 754.438 jumlah bayi 0-6 bulan (46,4%), walaupun demikian terdapat 2 Kabupaten/Kota yang telah melampaui target nasional, yaitu Kota Bandung 97,4% dan Kota Sukabumi 85,1%, dan yang paling rendah yaitu Kabupaten/Kota Indramayu 11,6% dan Purwakarta 5,9%. Gambaran ini masih dibawah cakupan nasional 52,3% terlebih target nasional sebesar 80%, sedangkan Kota Bogor telah melebihi target sebanyak 53,3% dan Kabupaten Bogor 52,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017; Hayuningsih, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan hasil bahwa ibu nifas yang diberikan pijatan laktasi ASI nya baik (70%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan pijatan laktasi (Julianti & Susanti, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bidan D Kota Bandung pada ibu nifas yang habis melahirkan sebanyak 5 orang ASI nya masih sedikit keluar dan tidak mengetahui tentang pijat laktasi.

Tujuan Pijat laktasi adalah memperoleh produksi ASI, dimana pada umumnya, wanita yang telah melahirkan belum memiliki produksi ASI yang cukup berlimpah. Hal ini dikarenakan masih belum stabil produksi ASI di dalam payudara ibu hamil, membuat ibu menyusui menjadi rileks dimana setelah melahirkan tentunya seorang wanita akan mengalami kelelahan yang memang tidak ada bandingnya sama sekali. Untuk itu, seorang ibu menyusui memerlukan suatu relaksasi yang dapat membuat tubuhnya lebih rileks dan juga lebih nyaman, merawat payudara dimana payudara memang perlu kita jaga dan juga rawat karena

**Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: nailirahmawati@stikesdhh.ac.id

berhubungan dengan ASI. Menjaga dan merawat payudara tetap bersih dan juga sehat memang sangat di anjurkan (Indrayani & Anggita, 2019; Suranti, 2019).

Manfaat Pijat laktasi yaitu dapat mengurangi nyeri dimana payudara bengkak sering membuat ibu merasakan nyeri bahkan hingga demam. Apabila payudara sering diberi pijatan lebih jarang mengalami rasa sakit saat menyusui. Kemudian kualitas susu lebih baik dimana ibu yang rutin melakukan pijat laktasi selama 30 menit 2 kali sehari akan mengalami penurunan kadar natrium pada ASI. Secara otomatis dapat membuat kualitas ASI lebih baik dan sehat. Membuat pelekatan jadi lebih mudah dimana pijat laktasi membantu melembutkan payudara dan memastikan bayi lebih mudah menyusu. Sehingga otomatis pelekatan juga lebih sempurna. Mencegah stretch mark dan payudara kendur dimana ketika payudara membesar, maka kemungkinan ibu memiliki stretch mark sangat besar. Dengan rutin melakukan pijat laktasi, maka dapat membantu mempertahankan keremajaan kulit sekitar payudara dan mencegah timbulnya stretch mark (Indrayani & Anggita, 2019; Aprilia, & Ratih, 2021).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen (Quasi Eksperimental) dengan pendekatan *Post Test Only*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan 'D' dibulan Februari-April 2022.

Tehnik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling dengan jumlah partisipan sebanyak 30 partisipan. Di mana menggunakan metode 1:1, yakni kelompok pertama adalah 15 sampel untuk perlakuan dan kelompok kedua 15 sampel kontrol.

Varibel independent dalam penelitian ini adalah pengaruh pijat laktasi. Pemijatan laktasi kepada ibu nifas pada 6-8 jam post-partum secara berturut-turut selama 3 hari yang dilakukan oleh bidan. Pemijatan dilakukan dengan memberikan posisi yang nyaman dan rileks kepada ibu, lalu menggunakan baby oil pada telapak tangan dengan mengangkat satu sisi payudara dengan tangan kiri lalu tahan bagian atasnya menggunakan tangan kanan lakukan gerakan memutar, kemudian gerakan naik-turun, memijat area puting dan memijat area ketiak.

Alat ukur menggunakan lembar cek list. Sedangkan variabel terikatnya yaitu produksi ASI. Produksi ASI dalam jumlah CC yang dilakukan pada hari ke-3 dengan pompa ASI. Alat ukur menggunakan lembar observasi.

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dari wawancara dengan menggunakan alat bantu kuesioner yang terstruktur. Partisipan menjawab pertanyaan yang diajukan melalui daftar pertanyaan tentang pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI pada ibu post-partum.

Analisis data dikumpulkan dengan lembar ceklist dan diolah dengan uji statistic yakni uji independen sample T-test.

Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: nailirahmawati@stikesdharma.ac.id

**HASIL**

**Tabel 1. Data Demografi Partisipan**

Variabel	Hasil	
	Kelompok Intervensi (n=15)	Kelompok Kontrol (n=15)
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(28.10±4.872) (18-41)	(29.19±3.842)(20-42)
<b>Paritas (n=%)</b>		
Primipara	7/46.7	9/60
Multipara	6/40	5/33.3
Grande Multipara	2/13.3	1/6.7
<b>Riwayat ASI (n=%)</b>		
Lancar	5/33.3	3/20
Tidak Lancar	10/66.7	12/80

Pada table 1 dapat diketahui pada kelompok intervensi rata-rata umur partisipan 28.10 dengan standar deviasi 4.872 dengan rentang 18-41 tahun. Mayoritas primipara dengan persentase 46.7 % dan mayoritas riwayat ASI tidak lancar sebanyak 66.7 %. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia 29.19 dengan standar deviasi 3.842 dan rentang 20-42 tahun. Mayoritas primipara dengan persentase 60 % dan mayoritas riwayat ASI tidak lancar sebanyak 80 %.

**Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Produksi ASI**

Kelompok	Pijat Laktasi (Mean±SD)	p-value
Intervensi (n=15)	(123.2±11.28)	0.000
Kontrol (n=15)	(88.00±7.74)	

Hasil Uji SPSS Uji Independen Sampel T Test, 2022

**PEMBAHASAN**

Pijat laktasi adalah teknik pijat untuk membantu keluarnya ASI, yang sangat penting untuk membantu ibu merasa rileks sebelum menyusui. Pada pijat laktasi ini bisa dilakukan pada usia pada ibu post-partum 6-8 jam dilakukan gerakan pijatan pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti kepala, leher, bahu, punggung, dan payudara untuk memperlancar proses menyusui. Pijat laktasi dapat dilakukan pada keadaan payudara bengkak, atau ASI tidak lancar, dan pada ibu yang ingin relaktasi. Pijat laktasi dapat dilakukan untuk menstimulasi produksi ASI dan membantu proses induksi menyusui (Indrayani & Anggita, 2019; Kinanti, 2019).

Pijat laktasi adalah salah satu upaya yang dilakukan untuk menunjang keberhasilan menyusui

yang dimulai dari masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI pada ibu menyusui yaitu asupan nutrisi yang mendukung ASI, pemijatan laktasi, dan faktor psikologis yang baik bagi ibu menyusui (Kristiyanasari, 2011; Ningrum, Titisari, Kundarti, & Setiawati, 2017; Ningsih, Andini, & Kholifah, 2021).

Pijat laktasi diperlukan untuk menghindari adanya pembengkakan payudara akibat penumpukan ASI karena pengeluaran yang tidak lancar atau pengisapan bayi. Sehingga proses pemberian ASI eksklusif dapat berjalan lancar. ASI adalah makanan yang paling sesuai untuk bayi karena mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang.

**Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: nailirahmawati@stikesdhb.ac.id

Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI

1

Pentingnya memberikan ASI secara eksklusif pada bayi baru lahir sampai usia 6 bulan dan terus memberikan ASI sampai anak berusia 24 bulan telah memiliki bukti yang kuat (Maryunani, 2015; Hanum, Purwanti, & Khumairoh, 2015; Lindawati, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Semarang menyatakan bahwa produksi ASI sebelum perlakuan didapatkan data tidak ada perbedaan signifikan dengan  $p$  value yaitu 0,073, dan setelah perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan dengan  $p$ -value yaitu 0,010, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pijat terhadap produksi ASI pada ibu post-partum primipara (Setyaningrum & Widyawati, 2018).

Selanjutnya, hal ini sejalan dengan penelitian di Sidoarjo, dimana nilai  $p$  value = 0.000 < 0,05 sehingga  $H_1$  diterima, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh pijat terhadap kelancaran ASI pada ibu post-partum (Naziroh, 2017).

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penunjukkan bahwa partisipan yang diberikan pemijatan laktasi mengalami peningkatan pada produksi ASI, dan dari hasil analisis uji *Independent Sampel T test* diperoleh hasil nilai  $p$  value = 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pijat laktasi terhadap produksi ASI.

#### DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, A. & Ratih, D. (2021). Manfaat pijat laktasi dan cara melakukannya di rumah. Diakses dari: <https://www.ibupedia.com/artikel/kelahiran/manfaat-pijat-laktasi-dan-cara-melakukannya-di-rumah>

Aprilianti, C. (2018). Pijat Laktasi Dan Pijat Oksitosin Terhadap Onset Laktasi Di Kota Palangka Raya. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 6(1), 31-37.

Bahiyatun, S. P. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Egc.

Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: nailirahmawati@stikesdharma.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607>

Dewi, R. A., & Aprilianti, C. (2018). Pijat pada Ibu Postpartum dengan Onset Laktasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 376-381.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2016. Diakses dari: <https://pdfcoffee.com/profil-kesehatan-jabar-2016-pdf-free.html>.

Hanum, S. M. F., Purwanti, Y., & Khumairoh, I. R. (2015). Efektivitas pijat oksitosin terhadap produksi asi. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 1(1), 1-7.

Hayuningsih, S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian ASI eksklusif di Posyandu Pabuaran Kecamatan Bojonggede Kabupaten Bogor Tahun 2017. *UG Journal*, 12(12).

Helina, S., Harhap, J. R., & Sari, S. P. (2020). Buku Panduan Pelatihan Pijat Laktasi Untuk Bidan. *Pekanbaru: Natika*.

Indrayani, T., & Anggita, P. H. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin dan Pijat Payudara terhadap Produksi ASI Ibu Postpartum di RB Citra Lestari Kecamatan Bojonggede Kota Bogor Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), 65-73.

Julianti, R., & Susanti, Y. (2019). Pengaruh Pijat Punggung Yang Dilakukan Oleh Suami Terhadap Percepatan Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum Hari I Dan Ke II Di Puskesmas Sebrang Padang. *Menara Ilmu*, 13(10).

Kinanti, A. D. (2019). *Teknik Menyusui Untuk Mengatasi Puting Susu Lecet Terhadap Ny D Di PMB Siti Rohma P Lampung Selatan Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).

Kristiyansari, W. (2011). ASI, Menyusui & Sadari. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lindawati, R. (2019). Hubungan pengetahuan, pendidikan dan dukungan keluarga dengan

Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI

- pemberian ASI eksklusif. *Faletehan Health Journal*, 6(1), 30-36.
- Marmi, S. (2012). *Panduan Lengkap Manajemen Laktasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryunani, A. (2015). *IMD, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Naziroh, U. (2017). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu primipara (Di Posyandu Balita Desa Segodobancang Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Ningrum, A. D., Titisari, I., Kundarti, F. I., & Setyarini, A. I. (2017). Pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi asi pada ibu post partum di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 46-55.
- Ningsih, D. A., Andini, D. M., & Kholifah, U. N. (2021, December). Pengaruh Demonstrasi Pijat Laktasi terhadap Kelancaran ASI. In *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH)* (pp. 615-620).
- Pollard, M. (2019, July). *ASI: Asuhan Berbasis Bukti*. EGC.
- Saudia, B. E. P. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Menyusui Dalam Pemberian Terapy Komplementer Massage Endorphin dan Pijat Laktasi di Kelurahan Dasan Cemen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(1), 47-51.
- Setyaningrum, A. C., & Widyawati, M. N. (2018). Pengaruh Pijat Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Postpartum Primipara Di Kota Semarang. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 66-72.
- Suranti, M. (2019). *Teknik penanganan bendungan asi dengan breast care dan pijat oksitosin terhadap Ny. R P1A0 di PMB Siti Jamila, SST Lampung Selatan Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Yulia, I. P. (2018). *Penerapan Pijat Oksitosin Ibu Menyusui Pada Masa Post Partum Di Puskesmas Mlati II* (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).

**Naili Rahmawati<sup>1\*</sup>, Indra Karana<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana dan Profesi Kebidanan STIKes Dharma Husada Bandung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Dharma Husada Bandung

Korespondensi Penulis: Naili Rahmawati. \*Email: nailirahmawati@stikesdhb.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i1.8607>

# Pengaruh pijat laktasi pada ibu nifas terhadap produksi ASI

---

ORIGINALITY REPORT

---

# 20%

SIMILARITY INDEX

---

## PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<a href="http://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id">jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id</a> Internet	230 words — <b>10%</b>
<b>2</b>	<a href="http://uit.e-journal.id">uit.e-journal.id</a> Internet	220 words — <b>10%</b>

---

EXCLUDE QUOTES  ON

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY  ON

EXCLUDE SOURCES  < 10%

EXCLUDE MATCHES  < 10 WORDS