

PENINGKATAN PRODUKSI ASI IBU MENYUSUI DENGAN TATALAKSANA KEBIDANAN KOMPLEMENTER

Nur Rohma Yuliani, Niken Larasati, Setiwandari

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email : rahmayuliyul@gmail.com

Abstrak

ASI merupakan makanan utama yang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang dapat dicerna sistem pencernaan bayi, namun ada beberapa alasan yang membuat ibu memutuskan untuk berhenti memberikan ASI salah satunya yaitu karna produksi ASI yang dirasa kurang mencukupi. Upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi yang digunakan untuk meningkatkan produksi ASI dikenal dengan asuhan komplementer. Tujuan literature rivew ini untuk mengetahui sejauh mana asuhan kebidanan komplementer berperan dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Metode yang digunakan adalah studi literatur. Penelitian menggunakan sumber dari 30 jurnal dari pubmed dan google scholar, dalam kurun waktu 5 tahun terakhir, dengan kata kunci : produksi ASI, toga, akupresur, akupunktur, massage. Kriteria inklusi artikel : full text, dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Dalam penelitian literature rivew ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pada peningkatan produksi ASI pada ibu yang menyusui dengan tatalaksana kebidanan komplementer menggunakan metode non farmakologi.

Kata kunci: ASI, komplementer, non farmakologi

PENDAHULUAN

ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan utama untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang dapat diterima oleh sistem pencernaan bayi. Pemberian ASI Eksklusif selama 0-6 Bulan pertama memiliki peran untuk pertumbuhan dan perkembangan motorik anak secara optimal, selain pemberian itu ASI juga dapat mengurangi resiko infeksi akut seperti mengalami diare, pneumonia pada anak, infeksi pada telinga, *haemophilus influenza*, meningitis pada bayi yang dapat berakibat infeksi. Bayi dan Balita yang tidak diberikan ASI akan rentan terinfeksi dan dapat mengakibatkan terjadinya gizi buruk. (Nuraini, 2018) . Jenis ASI terbagi menjadi 3 yaitu kolostrum yang merupakan ASI yang pertama kali keluar, kental dan berwarna kuning, ASI masa peralihan, dan ASI mature. Selain itu ASI mengandung komposisi yang tepat karena kandungan ASI diciptakan sesuai dengan kebutuhan bayi. Pemerintah terus berupaya meningkatkan cakupan ASI dan dibuktikan dengan diterbitkannya Peraturan Pemerintah nomor 33 tahun 2012 mengenai pemberian Air Susu Ibu Eksklusif yang diberikan pada bayi

sejak dilahirkan selama enam bulan tanpa menambahkan makanan dan minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (Herna Rinayanti Manurung, 2019).

Profil Kesehatan Indonesia melaporkan cakupan bayi yang mendapatkan ASI eksklusif sebesar 67,74%, angka tersebut sudah melampaui target Restra tahun 2019 yaitu 50%. Di Jawa Timur bayi yang mendapatkan ASI eksklusif yaitu 78,27% (Kesehatan Kemenkes RI, 2020), sedangkan di Surabaya Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif 65,9% (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2019) Walaupun angka tersebut sudah melampaui target Restrata namun masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI eksklusif.

Masalah sering muncul mengenai pemberian ASI Eksklusif yang memutuskan ibu untuk menghentikan produksi ASI disebabkan oleh rendahnya pengetahuan mengenai cara menyusui yang baik merupakan faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi proses laktasi, terkait dengan latar belakang sosial budaya. Hal ini berkaitan dengan kemampuan ibu untuk menerima informasi yang nantinya berpengaruh secara langsung dalam proses pengeluaran ASI. Faktor langsung yang terkait psikologis ibu meliputi persepsi ibu mengenai keuntungan dan kerugian menyusui dan pengetahuan tentang menyusui membuat ibu memutuskan untuk menghentikan produksi ASI eksklusif pada bayinya. (Novita, 2015). Rasa cemas juga dapat mempengaruhi produksi ASI, hal ini dikarenakan pelepasan hormon adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh dara alveoli, sehingga oksitosin yang mampu mencapai target organ mioepitelium kelenjar mammae hanya sedikit. Hal tersebut juga mempengaruhi pengeluaran hormon nonadrenalin pada sistem saraf pusat sehingga sesuai dengan mekanisme kerja kedua substansi kimia akan menyebabkan terhambatnya *milk ejection reflex* yang berakibat pada penurunan produksi ASI. Dukungan psikologis yang diberikan akan membuat ibu agar lebih percaya bahwa ibu dapat menghasilkan produksi ASI yang cukup untuk bayi (Rahayu & Yunarsih, 2018).

Upaya untuk meningkatkan cakupan ASI dapat dilakukan dengan beberapa metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologi cenderung mahal harganya, sedangkan metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI bisa diperoleh dari tumbuh-tumbuhan atau yang biasa disebut Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan beberapa metode yang relatif mudah dilakukan seperti metode akupresur, akupunktur, massage atau pijatan.

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) banyak diperoleh di sekitar halaman rumah. Tanaman toga tergolong rempah-rempahan, tanaman buah ataupun tanaman sayur yang memiliki khasiat untuk meningkatkan kesehatan dan merupakan terapi tradisional berbahan dasar tanaman obat (Saktiawan & Atmiasri, 2017). Tanaman Toga juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan produksi ASI, berikut adalah tanaman toga yang dapat dimanfaatkan sebagai meningkatkan produksi ASI antara lain daun katuk, biji klabat, daun pegagan dan daun torbagun. Namun masih banyak tanaman obat keluarga yang memiliki manfaat untuk meningkatkan produksi ASI yang diteliti tetapi belum di tulis dalam Permenkes

RI Nomor 6 Tahun 2016 yaitu antara lain daun buah pepaya, daun kelor, daun murbei, kacang hijau, lampes, kacang hijau, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, jinten hitam pahit, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak dan turi. (Sumarni & Anasari, 2019)

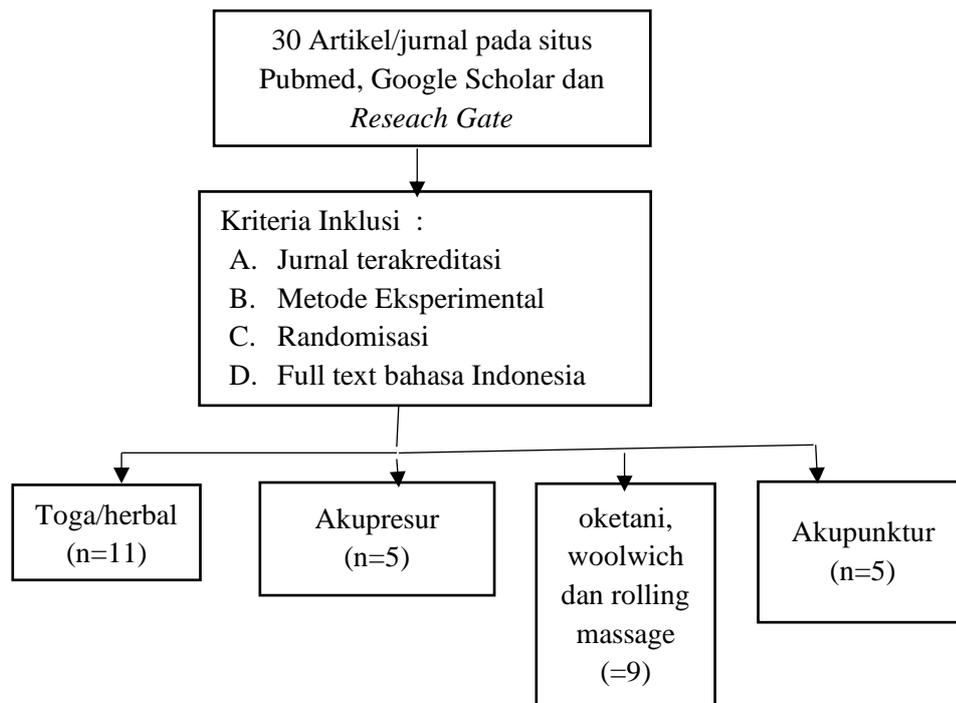
Akupresur merupakan metode pengobatan luar dengan cara menekan pada titik tertentu yang mempunyai sifat listrik dapat menghasilkan efek melalui mekanisme neurotransmitter kimia tubuh, akupresur dapat dilakukan dengan bantuan keluarga ataupun suami dengan melakukan pemijatan di tulang belakang (vertebra) sampai tulang costae kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Rasa nyaman yang diberikan ibu akan membantu proses pengeluaran ASI lebih banyak karena ibu tidak merasakan nyeri pada payudara ibu saat proses menyusui (Setiawandari, 2016). Akupresur dan massage merupakan metode yang berbeda, dimana fokus akupresur dan akupunktur pada harmonisasi aliran chi dengan menstimulasi titik meridian membawa energi keseluruhan tubuh. Sedangkan massage atau pijatan bertujuan membuat ibu rileks sehingga meningkatkan kadar hormon oksitosin serta prolaktin ibu. beberapa metode massage yang telah diteliti adalah oketani massage, *pijatan woolwich* dan *rolling massage*.

Akupunktur secara signifikan meningkatkan pemberian ASI eksklusif, selain itu akupunktur merupakan metode yang dapat digunakan untuk mengurangi pembengkakan payudara pada ibu (Li et al., 2021). Terapi akupunktur membantu kelancaran energi, peredaran darah, aliran getah bening dan sistem saraf sehingga dapat mempengaruhi mekanisme kerja pada hormon. Terapi akupunktur dapat dilakukan untuk meningkatkan hormon prolaktin dalam menyusui (Zedadra et al., 2019).

Tujuan dari studi literatur ini adalah untuk mengetahui berbagai asuhan kebidanan komplementer yang dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui, sehingga dapat menjadi solusi bagi masyarakat khususnya ibu menyusui dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan pemberian ASI.

METODE

Jenis studi ini merupakan analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*literature review*) yang menggali tentang Peningkatan produksi ASI dengan tatalaksana Kebidanan Komplementer. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang relevan dengan topik. 30 artikel dari jurnal terakreditasi dipilih sesuai dengan kriteria inklusi: metode penelitian eksperimental, randomisasi atau mempunyai kelompok kontrol, dan full teks, secara elektronik antara lain dari Google Scholar, Pubmed, *Research Gate* tahun 2017 – 2021.



Gambar 1. Diagram Tahapan Systematic Review

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan artikel yang telah dikumpulkan dari beberapa jurnal yang telah diperoleh yang merupakan hasil kajian mengenai peningkatan produksi ASI dengan tatalaksanaan Kebindanan komplementer, untuk mengatasi masalah yang sering muncul mengenai pemberian ASI Eksklusif yang dikarenakan rendahnya produksi ASI. Berikut ini ulasan mengenai cara yang dapat meningkatkan produksi ASI.

1. Tanaman Obat Keluarga Untuk Peningkatan Produksi ASI

Manfaat tanaman bagi kesehatan sudah banyak yang diteliti sebagai tanaman alternatif obat-obatan yang memiliki kandungan kimia. Beberapa tanaman yang dipercayai masyarakat memiliki kandungan untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya daun kelor, daun katuk dan daun pepaya. Daun kelor memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia, daun kelor juga dapat dimanfaatkan untuk ibu menyusui. Di dalam daun kelor memiliki kandungan nutrisi salah satunya seperti senyawa filosterol (efek laktogogum) dalam meningkatkan kadar hormon prolaktin dan zat besi yang dapat memberikan ASI yang terbaik bagi bayi (Septadina & Murti, 2018). Hasil penelitian Sulistiawati, dkk melaporkan bahwa terdapat perbedaan rerata kadar prolaktin pada kelompok intervensi (231.72 ng / ml) dan kelompok kontrol (152,75 ng / ml), dan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kadar prolaktin ($p = 0,002$), sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *moringa oleifera* (daun kelor) terhadap prolaktin ibu. (Sulistiawati et al., 2017)

Daun katuk terbukti meningkatkan produksi ASI karna di dalam daun katuk terdapat senyawa aktif yaitu kandungan sterol (dengan turunanya fitosterol), polifenol dan nutrisi yang dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin untuk memproduksi ASI, merangsang hormon desitosin untuk menstimulasi pengeluaran dan pengaliran ASI, serta memiliki efek laktogogum yang dapat meningkatkan jumlah dan mutu ASI karena mengandung zat yang bersifat fitosterol 446 mg/100 g (Karya, 2021). Hasil penelitian Suyanti melaporkan bahwa pada ibu menyusui yang mengkonsumsi daun katuk $p=0,002$ sedangkan untuk ibu menyusui yang tidak mengkonsumsi daun katuk $p=0,200$ sehingga disimpulkan adanya pengaruh dari daun katuk terhadap produksi ASI ibu, dan terjadi peningkatan frekuensi menyusui 6-12 kali menyusui pada ibu yang mengkonsumsi daun katuk, dan pada ibu yang tidak mengkonsumsi daun katuk hanya 4-10 kali menyusui pada bayinya. (Suyanti & Anggraeni, 2020)

Setiawandari dan Istiqomah melaporkan bahwa adanya perbedaan produksi ASI ibu antara yang mengkonsumsi daun katuk dan daun kelor, yaitu dimana ekstrak daun katuk lebih efektif dibandingkan ekstrak daun kelor dalam hal mempercepat pengeluaran produksi kolostrum dengan nilai $p=0,026$ ($<0,05$). Dari 10 ibu hamil yang mengkonsumsi ekstrak daun katuk, 4 orang mengeluarkan kolostrum pada 3 hari sebelum melahirkan, 2 orang menjelang 2 hari sebelum persalinan dan 4 orang setelah 24 jam postpartum. Sedangkan untuk ibu hamil yang mengkonsumsi ekstrak daun kelor, 2 orang mengeluarkan kolostrum pada 3 hari sebelum melahirkan, 3 orang setelah 24 jam postpartum dan 5 orang pada 48 jam postpartum. (Setiawandari & Istiqomah, 2017)

Daun pepaya memiliki kandungan Vitamin dan kalium yang berperan untuk memenuhi kebutuhan ibu menyusui, pengolahan daun pepaya menjadi sebuk akan lebih mudah diserap oleh tubuh namun juga bisa diolah dengan cara ditumis. (Widianto et al., 2020). Dewi Kurniati dkk melaporkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan ($p=0,000$) terhadap pemberian daun papaya untuk meningkatkan produksi ASI. Makanan dari bahan tanaman obat atau sayur dipercaya dapat memperlancar ASI secara turun-temurun, daun pepaya selama ini digunakan masyarakat sebagai ASI Booster untuk meningkatkan produksi ASI dan kadar protein. (Wijayanti et al., 2020)

Daun pepaya merupakan salah tanaman obat, yang satu galaktogogue yang didalamnya mengandung quersetin yang dapat menstimulasi hormon prolaktin sebagai upaya meningkatkan produksi ASI. (Ikhlasih & Winarni, 2020).

Selain itu kandungan daun pelaya yaitu enzim papain dan kalium, fungsi enzim sangat berguna untuk memecah protein yang dimakan sedangkan kalium berguna untuk memenuhi kebutuhan kalium dimasa menyusui. Karena apabila kekurangan kalium maka badan akan terasa lebih cepat lelah, dan kekurangan kalium juga menyebabkan perubahan suasana hati menjadi lebih cepat mengalami

depresi, sementara saat menyusui ibu harus selalu berpikir positif dan bahagia agar produksi ASI dapat meningkat. (Aprilia et al., 2020)

Pada dasarnya semua makanan dan minuman akan menjadi booster ASI bagi ibu, apabila ibu memiliki rasa percaya dan tersugesti bahwa setiap makanan dan minuman yang diminum tersebut dapat meningkatkan produksi ASI. Walaupun ibu mengkonsumsi booster ASI, tetapi jika ibu mengalami gangguan psikologis atau ibu tidak sedini mungkin berusaha memberikan ASI kepada bayinya, dan ibu yang tidak melakukan perawatan pada payudaranya serta tidak mengkonsumsi makanan dengan nutrisi seimbang maka fungsi booster ekstrak daun katuk dan ekstrak daun kelor tidak akan maksimal.

2. Akupresur Untuk Peningkatan Produksi ASI

Teknik pemberian Akupresure dapat memberikan perintah kepada hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin, pemberian akupresure dilakukan dengan cara penekanan di beberapa titik tertentu yang kemudian akan memberikan rangsangan pada otak untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin pada darah yang akhirnya akan membuat produksi ASI meningkat. (Wulandari et al., 2019). Pada pemberian akupresur pada ibu menyusui menunjukkan bahwa ada perbedaan yang significant produksi ASI sebelum dan sesudah akupresur p value 0,000 (p value $< 0,05$). Ada perbedaan produksi produksi ASI yang significant pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan leaflet teknik menyusui p value 0,001 (p value $< 0,05$). (Liliana & Wahyuningsih, 1980).

Akupresur juga dapat meningkatkan prasaan rileks pada ibu postpartum, akupresur dapat meningkatkan kadar endorphin dalam darah, dan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar prolaktin diperoleh nilai $p=0,0005$ ($0,005$) yang artinya pemberian akupresur dapat meningkatkan produksi ASI. (Fetrisia & Yanti, 2019).

Rangsangan pada titik akupresur yang menuju sentral terutama hipofisis dan pituitari berdampak pada perbaikan kerja fungsi dan hormon dengan tujuan untuk produksi ASI agar meningkat. Titik yang digunakan untuk pijat akupresur ialah tangan, dan titik lokal pada payudara sehingga membantu pengeluaran ASI secara maksimal. (Khabibah & Mukhoirotin, 2019)

3. Akupunktur Untuk Peningkatan Produksi ASI

Akupunktur merupakan salah satu metode yang digunakan untuk merangsang produktivitas ASI Teknik yang diterapkan dapat membantu memperlancar aliran energi sirkulasi darah sehingga dapat mempengaruhi cara kerja metabolisme hormon. Terapi akupunktur dilakukan sebagai upaya meningkatkan hormon prolaktin dalam proses menyusui. (Patimah et al., 2019)

Sedangkan menurut dari Hamid Hajinan dkk melaporkan bahwa pemberian akupunktur pada titik tertentu dapat menstimulasi kerja hormon, pemberian pijatan Akupunktur pada ibu menyusui akan membuat relaksasi afirmasi dan akupresur meningkatkan efikasi diri menyusui ($p = 0,045$), dan volume ASI ($p = 0,033$). Pemberian pemijatan akupunktur dapat mempengaruhi peningkatan produksi hormon progesteron dan estrogen, metode pengobatan dengan akupunktur secara signifikan meningkatkan volume pemberian ASI eksklusif di kelompok akupunktur. (Hajian et al., 2021).

Pemberian ASI pada bayi mempunyai manfaat. Bayi yang mengkonsumsi ASI Eksklusif dapat terhindar dari resiko kematian yang diakibatkan diare sebesar 3,9 kali dan Infeksi Saluran Nafas Atas (ISPA) sebesar 2,4 kali. Bayi yang diberikan ASI mempunyai peluang 25 kali rendah untuk meninggal dunia pada bulan pertama kelahirannya dibandingkan bayi yang diberi selain ASI atau susu formula. (Herna Rinayanti Manurung, 2019)

Pemberian metode akupunktur tidak dapat hanya satu kali saja, namun pemberian terapi akupunktur harus diberikan secara rutin untuk menstimulasi hormon yang berkerja untuk memproduksi ASI yang cukup.

4. Metode Non Farmakologi lainnya Untuk Peningkatan Produksi ASI

Masih banyak penelitian metode non farmakologi lainnya seperti pijat oketani, pijat woolwich, dan *massage rolling*. Pijatan oketani dapat menstimulasi kekuatan otot pektoralis yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI dan kualitas ASI, dan membuat bayi mudah menghisap karna payudara ibu yang lembut dan elastis (Mutiar et al., 2020). Hisapan bayi pada puting susu ibu akan merangsang ujung saraf sensoris di sekitar payudara, rangsangan ini kemudian akan disampaikan ke otak dan merangsang hipofisis anterior untuk memproduksi hormon prolaktin lalu hormon-hormon prolaktin akan merangsang sel-sel alveoli (Nomor et al., 2020). Pijat oketani juga dapat memberikan rasa lega dan nyaman serta mencegah puting lecet dan merintis dan memperbaiki masalah-masalah laktasi yang disebabkan oleh puting rata (*flat nipple*), puting yang masuk ke dalam, Pijat oketani bertujuan untuk mengurangi bendungan pada air susu ibu dan tidak menimbulkan rasa nyeri (Nuampa & Payakkaraung, 2020). Sasaran pijatan oketani yaitu pada ibu menyusui yang memiliki masalah terhadap ASI yang dihasilkannya, keyakinan ibu dalam memberikan ASI pada bayinya merupakan faktor utama keberhasilan menyusui karna apa yang dialami tubuh seseorang tergantung dari dalam pikirannya sendiri (Sembiring, 2019).

Metode pijat *woolwich*, akan mempengaruhi kerja saraf vegetative dan jaringan bawah kulit yang untuk melemaskan jaringan sehingga memperlancar aliran darah pada sistem duktus, sehingga sisa-sisa sel sistemduktus akan dibuang agar tidak menghambat aliran ASI melalui ductus lactiferus sehingga aliran ASI akan menjadi lancar (Badrus, 2018). *Rolling massage* yang dilakukan pada ibu setelah

melahirkan agar membantu kerja hormon oksitosin dalam pengeluaran produksi ASI, yang berpengaruh pada syaraf parasimpatis menyampaikan sinyal ke otak bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam produksi ASI agar keluar (Ridawati & Susanti, 2020).

Pemberian pijatan rolling massage dapat mempengaruhi pengeluaran ASI apabila pijatan dilakukan secara rutin, pijatan rolling massage akan memberikan sensasi rileks pada ibu dengan pemijatan ini akan mempengaruhi hormon oksitosin dalam pengeluaran ASI, menurut penelitian dari Elvika Vit Ashari Shanti, pemberian pijatan berpengaruh dalam pengeluaran hormon pada ibu yang menyusui yaitu dengan nilai yang diperoleh ($p=0.023<$). (Ari Shanti, 2018)

Endah Tri Wahyuni dkk melaporkan bahwa pemberian Massage Woolwich dilakukan di area sinus laktiferus. Dengan dilakukannya pemijatan akan merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut diteruskan ke hypothalamus dan kemudian akan direspon oleh hipofisis anterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon prolaktin, dan berpengaruh secara signifikan pada pengeluaran prolaktin p value 0,000 $p= (<0,05)$. (Wahyuni & Noviyanti, 2019)

Dari Kombinasi Pijat woolwich massage dan rolling massage yaitu penggabungan dari dua metode yaitu pemijatan pada payudara lewat dengan pemberian rangsang terhadap otot-otot buah dada dan punggung ibu, yaitu dapat memberikan memberikan rangsangan kepada kelenjar air susu ibu untuk memproduksi susu dan memicu hormon oksitosin atau refleksi let down serta memberikan kenyamanan dan menciptakan rasa rileks pada ibu sehingga mengakibatkan produksi ASI meningkat. (Usman, 2019).

KESIMPULAN

Pemberian ASI Eksklusif selama 0-6 bulan pertama memiliki peran untuk pertumbuhan dan perkembangan motorik anak secara optimal, namun masih ada bayi yang tidak mendapatkan ASI secara eksklusif dikarenakan beberapa kendala salah satunya rendahnya produksi ASI yang dihasilkan pada saat menyusui yang membuat ibu memutuskan untuk menghentikan pemberian ASI eksklusif. Telah banyak penelitian tentang cara meningkatkan produksi ASI secara non farmakologi, dimana metode ini murah dan mudah dilakukan oleh masyarakat khususnya ibu menyusui. Tidak ada alasan lagi bagi ibu untuk tidak memberikan ASInya, dikarenakan produksi ASI sedikit. Metode non farmakologi merupakan teknologi yang bermanfaat bagi Bidan dalam memberikan asuhan komplementer dan solusi kepada ibu menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Rilyani, R., & Arianti, L. (2020). Pengaruh pemberian sayur daun pepaya terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 5–12. <https://doi.org/10.30604/well.66212020>
- Ari Shanti, E. F. (2018). Efektifitas Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Dengan Massage Rolling (Punggung). *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.152>
- Badrus, A. R. (2018). Perbedaan Massage Woolwich Dan Massage Rolling (Punggung) Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Postpartum. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(1), 43. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i1.1081>
- Fetrisia, W., & Yanti, Y. (2019). Pengaruh Acupresure Point for Lactation Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>
- Hajian, H., Soltani, M., Mohammadkhani, M. S., Kermani, S., Dehghani, N., Divdar, Z., & Moeindarbary, S. (2021). *The Effect of Acupressure , Acupuncture and Massage Techniques on the Symptoms of Breast Engorgement and Increased Breast Milk Volume in Lactating Mothers : A Systematic Review*. 9(86), 12939–12950. <https://doi.org/10.22038/IJP.2020.54458.4305>
- Herna Rinayanti Manurung, T. S. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Sitingo Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Excellant Midwifery Journal*, 3(1), 69–78.
- Ikhlasiah, M. I., & Winarni, L. M. (2020). Pemberian Jus Daun Pepaya Bagi Ibu Menyusui Yang Bekerja Terhadap Peningkatan Kadar Hormon Prolaktin Dan Berat Badan Bayi Di Tangerang. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 89–94. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2127>
- Karya, S. (2021). *DAUN KATUK (Sauropus androgynus (L.) Merr) MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU 1,2,3*. 11(1), 34–41.
- Kesehatan Kemenkes RI. (2020). Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Khabibah, L., & Mukhoirotin, M. (2019). Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang. *JURNAL EDUNursing*, 3(2), 68–77.
- Li, D., Jiang, Y., Ma, X., Li, Q., Chu, X., Zhong, W., Deng, X., & Yang, X. (2021). The effect of pestle acupuncture for patients with lactation insufficiency after cesarean section. *Medicine*, 100(3), e23808. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000023808>
- Liliana, A., & Wahyuningsih, M. (1980). *Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Di Pku Muhammadiyah Bantul*. 8, 416–424.
- Mutiari, A., Dynnyah, N., Nurhayati, N., & Noorhayati, S. (2020). *Efektivitas pijat oketani terhadap breset engorgenemet pada ibu postpartum:Literature Review*. 3(2), 93–107.
- Nomor, V., Pada, A. S. I., Postpartum, I. B. U., Post, D. A. N., & Sesarea, S. (2020). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional THE EFFECTIVENESS OF OKETANI MASSAGE ON THE PREVENTION OF*. 2, 257–264.
- Novita. (2015). *Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian ASI*. 7(STIKes Aliyah Semarang), 1720–1730.

- Nuampa, S., & Payakkaraung, S. (2020). Effectiveness of different massage techniques for breastfeeding mothers to increase milk production: A systematic review. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 25(1), 114–130.
- Nuraini, I. (2018). Peran Tempat Penitipan Anak (Daycare) Tentang Asi Eksklusif Dan Komitmen Ibu Bekerja Untuk Menyusui Dengan Keberhasilan Menyusui Sampai Usia 6 Bulan. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i1.990>
- Patimah, S., Mashoedi, I. D., & Hadisaputro, S. (2019). The Effect of Lactapuncture Massage on Breast Milk Production through Prolactin Hormone Levels Changes in Dr. M. Ashari Hospital, Pemalang, Central Java. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(1), 15–20. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.01.03>
- Profil Kesehatan Jawa Timur. (2019). (BAB1) buku data menurut provinsi dan kabupaten. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, 25–26.
- Rahayu, D., & Yunarsih. (2018). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Ners Community*, 09, 8–14. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/628>
- Ridawati, I. D., & Susanti, N. H. (2020). Asuhan Keperawatanback Rolling Massage Untuk Mengatasi Ketidakefektifan Menyusui Padaibu Post Partum Nursing Care Back Rolling Massage To Overcome Ineffective Breastfeeding in the Post Partum Mothers. *Konsep Dasar Keperawatan*.
- Saktiawan, R. A., & Atmiasri, A. (2017). Pemanfaatan Tanaman Toga Bagi Kesehatan Keluarga Dan Masyarakat. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 1(2), 57–64. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v1.i2.a960>
- Sembinging, S. M. B. (2019). Efek metode “OSINS” (Pijat Oketani, Oksitosin dan Sugestif) terhadap produksi ASI pada ibu nifas di bidan praktik mandiri wilayah Kecamatan Medan Tuntungan Kelurahan Mangga. *Efek Metode “OSINS” (Pijat Oketani, Oksitosin Dan Sugestif) Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Wilayah Kecamatan Medan Tuntungan Kelurahan Mangga*, 6(1). Metode Pijat “OSINS”, ASI, Ibu Nifas%0D
- Septadina, I. S., & Murti, K. (2018). Effects of Moringa Leaf Extract (Moringaoleifera) in the Breastfeeding. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 1(1), 74–79. <https://doi.org/10.32539/sjm.v1i1.10>
- Setiawandari. (2016). Perbedaan Pengaruh Teknik Marmet Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi Asi Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Ibi Surabaya. *EMBRIO*, 7.
- Setiawandari, & Istiqomah. (2017). Efektifitas Ekstrak Sauropus Androgynus (Daun Katuk) Dan Ekstrak Moringa Oleifera Lamk (Daun Kelor) Terhadap Proses Persalinan, Produksi Kolostrumdan Proses Involusi Uteri Ibu Postpartum. *Embrio, Jurnal Kebidanan*, IX(I), 16–23.
- Sulistiawati, Y., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., Anwar, M. C., & Susiloretni, K. A. (2017). Effect of Moringa Oleifera on Level of Prolactin and Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 126–133. <https://doi.org/10.33546/bnj.75>
- Sumarni, & Anasari, T. (2019). Praktik Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di Kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan Purwokerto. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, Dan Keperawatan*, 12(1), 50–63.
- Suyanti, S., & Anggraeni, K. (2020). Efektivitas Daun Katuk Terhadap Kecukupan Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Bd. Hj. Iin Solihah, S.St., Kabupaten

- Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.190>
- Usman, H. (2019). Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Massage Rolling (punggung) Mempengaruhi Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Mapane Kabupaten Poso. *Jurnal Bidan Cerdas (JBC)*, 2(1), 28. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.148>
- Wahyuni, E. T., & Noviyanti, R. (2019). Pemanfaatan Woolwich Massage Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 100–106.
- Widianto, D. A., Yanto, E. S., & Handayani, R. P. (2020). PEMBUATAN DAN UJI ORGANOLEPTIK SEDIAAN MINUMAN SERBUK INSTAN DAUN PEPAYA (*Carica papaya L.*) DAN KACANG HIJAU (*Vigna radiata L.*) UNTUK MEMPERLANCAR PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI). *Journal of Holistic and Health Sciences*, 4(1), 31–36. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v4i1.71>
- Wijayanti, K., Ani, M., Wardani, N. I., & Fatmayanti, A. (2020). *Pelatihan Pembuatan Instan Daun Pepaya sebagai ASI Booster Pendahuluan Kualitas Sumber daya manusia suatu bangsa sangat menentukan jalannya pencapaian pembangunan nasional . SDM yang akan didapatkan apabila dilakukan upaya sedini mungkin . Salah satunya a. 1(2), 44–51.*
- Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 51. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60>
- Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., ... Thesis, A. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI