

LITERATUR REVIEW: PENERAPAN METODE KOMPLEMENTER UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU *POSTPARTUM*

Luluk Handayani¹, Sherly Angellina²

Nama Asal Institusi : STIKES Panca Bhakti Pontianak

Email Korespondensi : lulukhandayani82@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber nutrisi yang memiliki kandungan gizi yang baik dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak. Masalah penurunan produksi ASI 24 jam pertama pada ibu postpartum masih sering dijumpai. Penurunan produksi ASI dapat disebabkan oleh faktor psikologis dan fisiologis ibu. Ada beberapa metode yang dapat membantu dalam meningkatkan produksi ASI yaitu metode farmakologi dan non farmakologi. metode non farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan metode komplementer seperti *akupresure*, akupuntur, herbal, *aromatherapy*, dan *massage*. **Tujuan:** *Literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode komplementer dalam meningkatkan produksi ASI. **Metode:** Metode yang digunakan adalah studi *literatur*. Pencarian artikel dilakukan di beberapa database: google scholar, pubmed, garuda dan Sinta dalam kurun waktu 2015-2023 dengan pemilihan bahasa Indonesia-Inggris, dengan kata kunci: produksi ASI, herbal, akupresure, akupuntur dan *massage*. **Kesimpulan:** Hasil dari *literatur review* ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode komplementer untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu *postpartum*.

Kata Kunci: ASI, Komplementer, Postpartum

Abstract

Introduction: Breast milk is a source of nutrition that has good nutritional content in helping the growth and development of children. The problem of decreased milk production in the first 24 hours in postpartum mothers is still common. Decreased milk production can be caused by psychological and physiological factors of the mother. There are several methods that can help increase milk production, namely pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological methods to increase breast milk production can be done with complementary methods such as *acupressure*, acupuncture, herbs, *aromatherapy*, and *massage*. This literature review aims to determine the extent to which the effect of complementary methods in increasing milk production. **Methods:** The method used is literature study. Article searches were carried out in several databases: google scholar, pubmed, garuda and Sinta in the period 2015-2023 with Indonesian-English selection, with keywords: breast milk production, herbs, *acupressure*, acupuncture and *massage*. **Conclusions:** The results of this literature review indicate that there is an effect of complementary methods to increase milk production in postpartum mothers.

Keywords: ASI, Complementary, Postpartum

¹ Dosen STIKES Panca Bhakti Pontianak

² Dosen STIKES Panca Bhakti Pontianak

Pendahuluan

ASI merupakan sumber nutrisi yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan pada bayi. Pemberian ASI eksklusif juga dapat mengurangi masalah kesehatan pada bayi seperti diare, *pneumonia*, *hemphilus influenza*, dan *meningitis* yang dapat menyebabkan infeksi akut (Yuliani, Larasati and Setiawandari, 2021). Kelancaran ASI berperan penting terhadap keberhasilan menyusui, karena ketidakcukupan produksi ASI merupakan alasan utama penghentian ASI secara Eksklusif. Penurunan produksi ASI setelah persalinan dapat disebabkan karena kondisi psikologis, fisiologis, kurangnya stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin, kenyamanan dan ketidak yakinan ibu terhadap kemampuan menyusui bayinya (Riskani 2012).

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu program *World Health Organization* (WHO) dan Pemerintah Republik Indonesia yang sedang gencar digalakkan oleh bidang kesehatan untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas anak. Menyusui secara eksklusif selama enam bulan, dan diteruskan selama 2 tahun disamping MP ASI dapat menurunkan kematian balita sekitar 13%, serta sekitar 16% kematian neonatal dapat dicegah apabila bayi disusui sejak hari pertama kelahiran dan sekitar 22% menurunkan risiko kematian bayi yang menyusu dalam satu jam pertama (Minarto, 2015). Hal ini juga didukung oleh data *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia sebagian besar disebabkan oleh

faktor nutrisi yaitu sebesar 53%. Beberapa penyakit yang dapat disebabkan oleh kekurangan gizi adalah *pneumonia* (20%), diare (15%), kematian perinatal (23%) yang merupakan beberapa masalah kesehatan yang dapat dicegah dengan pemberian ASI dini dan eksklusif (Dewi, Indrayani, and Khanifah 2017).

Kementerian Kesehatan menargetkan kenaikan sasaran pemberian ASI Eksklusif sampai 80%, namun pemberian ASI Eksklusif di Indonesia masih rendah. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2021, 52,5% atau hanya setengah dari 2,3 juta bayi berusia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif di Indonesia, angka ini menurun 12% dari tahun 2019. Angka cakupan Pemberian ASI eksklusif di Provinsi Kalimantan Barat juga masih tergolong rendah, Presentase bayi 0-6 bulan yang mendapatkan ASI Eksklusif dari tahun 2021 tahun 2021 sebesar 52,1%, angka ini menurun dari tahun 2019 sebesar 63,61% (Kemenkes RI, 2020), (Kemenkes RI, 2022).

Upaya peningkatan produksi ASI dapat dilakukan melalui beberapa cara, yaitu cara farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi cenderung mahal dan memiliki efek samping yang lebih besar dibandingkan metode non farmakologi atau metode komplementer untuk meningkatkan produksi ASI dapat berasal dari tumbuhan atau herbal dan beberapa metode yang relatif mudah diterapkan seperti akupresur, akupuntur, aromatherapy, *massage* atau pijat (Yuliani et al. 2021). Penerapan metode komplementer pada

pelayanan kesehatan juga telah ditetapkan dalam Permenkes RI No.15 tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer (Kemenkes RI, 2018). Menurut perkiraan WHO 80% penduduk dunia masih tergantung pada pengobatan tradisional komplementer karena memiliki banyak keuntungan seperti harganya terjangkau, mudah diterapkan dan dapat meminimalisir efek samping (Handayani, Sumarni and Kristanto Mulyantoro, 2022).

Penggunaan metode komplementer telah banyak diteliti dalam meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulsitiawati, dkk (2017) menunjukkan bahwa Kapsul Moringa oleifera dengan dosis 250 mg, diberikan 2 kali sehari pada hari ke-1 hingga-14 postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat prolaktin pada kelompok intervensi (231,72 ng/ml), dan kelompok kontrol (152.75 mg/ml) dengan signifikan pada peningkatan kadar prolaktin ($p = 0,002$) (Sulistiawati *et al.*, 2017). Pemanfaatan herbal sebagai terapi non farmakologi banyak digunakan setelah pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri

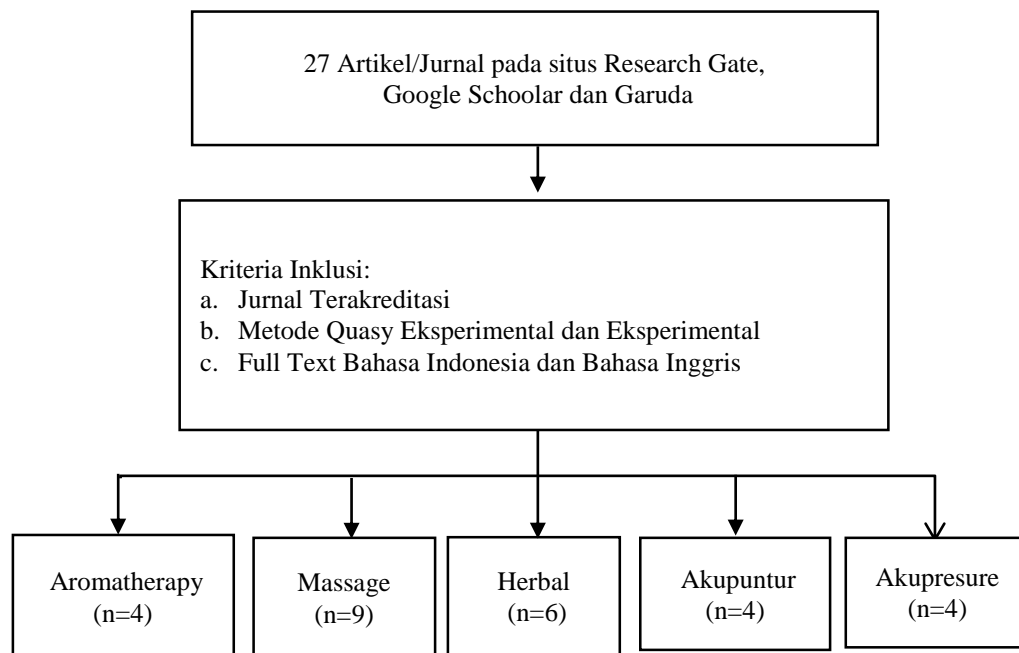
Metode

Jenis studi ini merupakan analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (literature review) yang menggali tentang Pengaruh Metode Komplementer untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Postpartum. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang relevan dengan topik. Terdapat 27 artikel dari

Kesehatan tentang Sanitifikasi Jamu pada tahun 2010 (Delima *et al.*, 2012). Berdasarkan penelitian Romlah, dkk (2019) pengaruh pijat *oketani* terhadap kelancaran asi, menunjukkan bahwa sebelum pijat *oketani pada* ibu nifas didapatkan rerata sebesar 10,3 dan setelah pijat *oketani pada* ibu nifas didapatkan rerata sebesar 12,5, dengan hasil $p\text{-value}:0,016$ (Romlah and Rahmi, 2019). Berdasarkan penelitian Liliana, dkk (2020) menunjukkan bahwa Ada pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di PKU Muhammadiyah Bantul.p value 0,000 (Liliana and Wahyuningsih, 2020). Dari beberapa journal mengenai peningkatan produksi ASI telah menunjukkan bahwa produksi ASI pada ibu postpartum meningkat setelah dilakukan metode komplementer.

Tujuan dari literatur review ini adalah untuk menemukan berbagai metode komplementer yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, sehingga dapat menjadi solusi bagi masyarakat khususnya ibu menyusui dalam memecahkan masalah terkait pemberian ASI.

jurnal terakreditasi dipilih sesuai dengan kriteria inklusi: metode penelitian eksperimental dan quasy eksperimental, Mempunyai kelompok kontrol, dan full teks, secara elektronik antara lain dari Google Scholar, Research Gate, Garuda tahun 2017 – 2022.



Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan artikel yang telah didapatkan dari beberapa jurnal mengenai peningkatan produksi ASI dengan metode komplementer yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang sering dijumpai pada pemberian ASI eksklusif akibat rendahnya produksi ASI. Berikut ini adalah beberapa cara yang dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI.

1. Aromatherapy terhadap Produksi ASI

Aromaterapi lavender termasuk linalool dan linalyl acetate, yang memiliki efek antidepresan dan ansiolitik, sehingga menggunakan minyak esensial aromaterapi lavender dapat membantu ibu Post partum merasa rileks dan nyaman, sehingga dapat membantu meningkatkan produksi ASI (Ohorella et al. 2021).

Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi mengaktifkan saraf olfactory dan merespon hipotalamus

untuk mengaktifkan sistem limbik dan hipofisis anterior sehingga kelenjar adrenal meminimalkan sekresi ACTH dan kortisol dan menekan respon simpatis dan pelepasan asetilkolin, serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. sehingga dapat memberikan efek relaksasi, menenangkan dan memperbaiki mood saat ibu merasa rileks dan nyaman membantu meningkatkan produksi ASI (Widyarti 2019; Wulan 2019).

Massage Endorphin, back massage yang dimana semua menggunakan Essetial Oil sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena dengan didampingi pemberian Essential Oil dapat membuat ibu merasa rileks dan mengurangi rasa stress pada ibu (Eka Prameswari, Yulianti, and Irawan 2022).Berdasarkan penelitian Wulan,

dkk (2019) menunjukkan bahwa dengan melakukan pijat oksitosin dengan aromatherapy dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum, dengan *p-value* 0,000 (Wulan 2019).

2. Massage/Pijat terhadap Produksi ASI

Pijat merupakan salah satu metode yang mampu mengatasi permasalahan produksi ASI, beberapa pijat yang sering dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI adalah pijat oksitosin, dan pijat endorphan. Pijat Oksitosin adalah teknik pijatan yang dilakukan dari tulang belakang ke tulang costae ke 5, 6 dan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan (Hesti, Pramono and Wahyuni, 2017). Hal ini disebabkan akan merangsang saraf parasimpatis dari hipofisis posterior yang dapat menghasilkan perasaan rileks dan hipofisis anterior yang dapat menghasilkan endorphan (Doko, Aristiati and Hadisaputro, 2019).

Upaya selanjutnya untuk mengatasi masalah produksi ASI dengan menggunakan pijat endorphan. Pijat endorphan merupakan pijatan atau sentuhan yang memberikan rasa rileks pada ibu menyusui. Sentuhan dan pijatan ini dapat meningkatkan respon hipofisis *posterior* untuk meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga reflek *let down* dapat meningkat (Dewi et al. 2017). Menurut Fitriani dkk (2019) pijat endorphan merupakan teknik pijat dengan sentuhan dan pijatan ringan yang dapat merangsang dan melepaskan

hormon endorphan. Hormon tersebut juga merangsang *prolaktin* dan *oksitosin* sehingga ibu merasakan nyaman dan tenang (Fitriani, Ismafiaty and Nadira, 2019).

Massage dengan teknik marmet merupakan Teknik massage yang berfungsi untuk mengosongkan sinus *laktiferus* yang berada di bawah *areola* dan kemudian membawa impuls ke *hipotalamus*. Pada *hipofisis anterior* terjadi pelepasan hormon *prolaktin* akibat stimulasi *hipofisis anterior* tersebut. Dengan dihasilkannya hormon *prolaktin* hal tersebut dapat menstimulasi *alveoli* untuk menghasilkan ASI (Darmasari and Rahmadaniah 2019). SPEOS (Stimulasi Pijat *Endorphan*, Oksitosin dan Sugestif) merupakan teknik yang menggabungkan antara pijat *endorphan*, pijat *oksitosin* serta melakukan sugestif atau afirmasi positif untuk melancarkan produksi ASI ibu nifas. Teknik ini dilakukan dengan cara memijat sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang *costae* 5-6, serta merangsang ibu agar relaksasi sehingga memicu otak untuk mengeluarkan hormone *endorphan*, hormone *prolaktin* dan *oksitosin*. Hal ini akan melancarkan dan meningkatkan produksi ASI sehingga proses menyusui berjalan dengan baik dan tercapailah program ASI eksklusif. Penelitian oleh Nugraheni (2017) menunjukkan bahwa metode SPEOS berpengaruh secara signifikan pada produksi ASI dan

peningkatan berat badan bayi. Melakukan massage dengan berbagai teknik pada ibu *post partum* telah banyak diteliti dan memberikan efek yang positif terhadap produksi ASI.

Pengeluaran ASI yang dilakukan *endorphin massage* lebih cepat dibandingkan yang tidak dilakukan *endorphin massage* yakni sebesar 94,12%. Rata – rata pengeluaran ASI yang diberikan perlakuan *endorphin massage* 2 hari lebih cepat dibandingkan yang tidak dilakukan *endorphin massage* serta ada pengaruh *endorphin massage* terhadap pengeluaran ASI pada ibu *postpartum* dengan nilai p value 0,000 (Masning, Fibrila and Fairus, 2017).

Influence Breast Care Massage Methods to Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli-Nifas pada tahun 2019, Terdapat perbedaan rerata kadar hormon *kortisol* yang bermakna kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Kelompok pijat oketani rerata lebih rendah daripada kelompok akupresur GB-21 dan kelompok kontrol. dapat disimpulkan bahwa kelompok pijat oketani memiliki kadar hormon *kortisol* paling rendah daripada kelompok lain (Harefa *et al.*, 2019).

Pemberian intervensi dengan menggunakan pijat oksitosin, pijat *endorphin*, pijat marmet, *breast care* dan metode SPEOS terbukti sangat berpengaruh terhadap peningkatan

produksi ASI. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pijat oksitosin, pijat *endorphin*, pijat marmet, *breast care* dan metode SPEOS dapat diterapkan kepada ibu menyusui untuk membantu masalah produksi dan pengeluaran ASI.

3. Herbal terhadap Produksi ASI

Tanaman herbal lebih banyak dibudidayakan karena memiliki efek samping yang lebih rendah dan memiliki manfaat bagi kesehatan. Bahan herbal yang telah banyak dikonsumsi dan diteliti untuk meningkatkan produksi ASI, 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 and Anasari, 2019). ASI merupakan satu-satunya nutrisi untuk bayi. Peningkatan sekresi ASI berdampak positif pada penambahan berat badan bayi. Kandungan yang ada dalam kacang hijau dan daun adas dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan *metabolisme glukosa* untuk *sintesis laktosa*, selain kandungan protein yang terdapat pada kacang hijau dan daun adas, kedua tumbuhan ini mengandung senyawa yang mendorong sintesis protein di *alveolus* kelenjar susu untuk memproduksi protein sebagai bahan baku sintesis ASI. Peningkatan sekresi ASI akan mempengaruhi kenaikan berat badan bayi karena tersedianya nutrisi

untuk bayi (Suksesty and Ikhlasiah 2017).

Daun pepaya mengandung vitamin dan *potasium* yang berperan penting dalam memenuhi kebutuhan ibu menyusui. Pengolahan daun pepaya menjadi bubuk lebih mudah diserap tubuh, namun bisa juga diolah dengan cara direbus (Widianto, Yanto and Handayani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Ikhlasiah dkk (2020) menunjukkan produksi ASI pada ibu menyusui yang bekerja berpengaruh terhadap peningkatan hormon prolaktin dan berat badan bayi (Ikhlasiah and Winarni, 2020). Peningkatan produksi ASI pada ibu *postpartum* tidak hanya dengan mengkonsumsi daun pepaya, daun adas dan kacang hijau namun ada berapa tumbuhan lain yang dapat membantu dalam meningkatkan produksi ASI seperti dan bayam dan daun katuk.

Berdasarkan penelitian Kuswaningrum dkk (2017) menunjukkan pemberian kapsul ekstrak daun bayam (*Amaranthus spinous L.*) 1400 mg setiap hari (pagi, siang dan malam). Meningkatkan kadar *prolaktin* dan produksi susu pada ibu *postpartum*. Peningkatan produksi susu karena turi mengandung daun dan bayam senyawa *phenol*. *Polyphenol* berperan dalam meningkatkan kadar *prolaktin*. Kadar *prolaktin* yang tinggi dapat meningkatkan produksi ASI (Kuswaningrum *et al.*, 2017). Berdasarkan penelitian juliastuti (2019),

rebusan daun katuk (*sauropus androgynus*) dan ekstrak daun katuk terhadap kecukupan ASI pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar menunjukkan rebusan daun katuk dan ekstrak daun katuk efektif dalam memenuhi kecukupan ASI. Rebusan daun katuk dalam penelitian ini terbukti meningkatkan kenaikan berat badan bayi dibandingkan ekstrak daun katuk dengan p value 0,000 (Juliastuti, 2019).

4. Akupuntur terhadap produksi ASI

Akupuntur adalah salah satu metode untuk merangsang produksi ASI. Pengobatan akupuntur bertujuan untuk meningkatkan hormon *prolaktin* selama menyusui. Bayi yang mendapat ASI eksklusif dapat terhindar dari 3,9 kali risiko kematian akibat diare dan 2,4 kali risiko infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Bayi yang menerima ASI memiliki kemungkinan 25 kali lebih kecil untuk meninggal pada bulan pertama kehidupan dibandingkan bayi yang menerima apa pun selain ASI (Yuliani et al. 2021).

Berdasarkan penelitian Patimah dkk (2019) Pijat laktapunktur 2-3 kali searah jarum jam di setiap titik selama 7 kali berturut-turuthari meningkatkan kadar hormon *11* dan produksi ASI (Patimah, Mashoedi, and Hadisaputro 2019).Terapi Akupuntur pada titik ST 18, GB 21, dan CV 17 selama 1 bulan dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu

menyusui, dengan p-value 0,000 (Kurniawan and Agustijaya, 2019)

5. Akupresure terhadap Produksi ASI

Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional Indonesia yang bermula dari budaya Cina dengan melakukan penekanan pada titik tertentu menggunakan jari. Penekanan titik akupresur dapat merangsang kelenjar hipofisis di otak mengeluarkan hormon prolaktin dan hormon oksitosin ke dalam darah, dengan demikian Produksi ASI ibu meningkat. Selain itu, akupresur dapat meningkatkan endorphen mengurangi rasa sakit dan merilekskan tubuh. (Wulandari, Hasanah, and Sabrian 2019).

Stimulasi titik- titik akupresur ke pusat, terutama hipofisis dan pituitari dapat memperbaiki kerja fungsi hormon untuk meningkatkan produksi ASI agar meningkat. Titik yang digunakan dalam pijat akupresur adalah tangan dan

merupakan titik lokal pada payudara untuk membantu mengeluarkan ASI secara maksimal. (Khabibah and Mukhoirotin 2019). Akupresur untuk produksi ASI dapat diterapkan secara rutin dengan lembut pada titik meridian ST16, ST18, CV17, ST36, ST11, SP6 dan LI4 selama 5-10 menit sekali sehari, sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan produksi ASI yang optimal karena aman dan efektif (Ene, Hadi, and Kusumawardani 2022).

Berdasarkan penelitian Fetrisia (2019) menunjukkan bahwa Akupresur juga dapat meningkatkan perasaan rileks dan nyaman pada ibu postpartum, sehingga dapat mempengaruhi endorfin darah dan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar prolaktin, *p-value*: 0,0005, sehingga dapat disimpulkan bahwa akupresur dapat meningkatkan produksi ASI (Fetrisia and Yanti, 2019).

Marmet Technique and Oxytocin Massage Against the Breast Milk Production of Mother Postpartum', *JKK*, 6(3), pp. 110–114.

Delima *et al.* (2012) 'Gambaran Praktik Penggunaan Jamu Oleh Dokter di Enam Provinsi di Indonesia', *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, pp. 109–122. Available at: <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Dewi, A.P.S., Indrayani, E. and Khanifah, R. (2017) 'Kombinasi Pijat Punggung dan Endorphen terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2), pp. 62–

Kesimpulan

Setelah dilakukan tinjauan pustaka (*Literatur Review*) dari beberapa jurnal yang terakreditasi bahwa dengan melakukan metode komplementer dapat membantu dalam meningkatkan produksi ASI, selain itu metode komplementeer memiliki efek samping yang lebih rendah, murah dan mudah dilakukan di masyarakat.

Daftar Pustaka

Darmasari, S. and Rahmadaniah, I. (2019) 'Effectiveness of The Combination of

68. Available at: <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/index>.
- Doko, T.M., Aristiati, K. and Hadisaputro, S. (2019) 'Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), pp. 66–86. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>.
- Ene, S.K., Hadi, S.P.I. and Kusumawardani, L.A. (2022) 'Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review', *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), pp. 2070–2087. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>.
- Fetrisia, W. and Yanti (2019) 'Pengaruh Acupresure Point for Lactation terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 41–46. Available at: <http://ejournal.stikesprimanusantara.ac.id/>.
- Fitriani, H., Ismafiaty and Nadira, S. (2019) 'The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia', in *KnE Life Sciences, ICHT Conference Committee*. Knowledge E, pp. 898–905. Available at: <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5349>.
- Handayani, L., Sumarni, S. and Kristanto Mulyantoro, D. (2022) 'The Utilization of Rosella (*Hibiscus Sabdariffa* Linn.) Calyx Extract to Increase Hemoglobin and Hematocrit of Female Adolescents Anemia', *JURNAL ILMU KEFARMASIAN INDONESIA*, 20(1), pp. 107–112.
- Harefa, J.K. *et al.* (2019) 'Influence Breast Care Massage Methods To Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli-Nias', *Journal Of Nursing And Midwifery*, 2(1), pp. 105–109.
- Hesti, K.Y., Pramono, N. and Wahyuni, S. (2017) 'Effect of Combination of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Secretion in Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(6), pp. 784–790. Available at: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>.
- Ikhlasiah, M. and 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), pp. 89–94.
- Juliastuti (2019) 'Efektivitas Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), pp. 1–5. Available at: <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJH S/>.
- Kemenkes RI (2018) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018', pp. 1–36.
- Kemenkes RI (2020) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Edited by F. Sibuea, B. Hardhana, and W. Widiyanti. Jakarta.
- Khabibah, L. and Mukhoirotin, M. (2019) 'Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang', *Jurnal EDUNursing*, 3(2), pp. 68–77.
- Kurniawan, L.C. and Agustijaya, O. (2019) 'Pengaruh Titik Akupunktur St 18, Gb 21, Cv 17 terhadap Peningkatan Volume ASI Ibu Menyusui di BPS E Malang', *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 7(1).

- Kuswaningrum, O. *et al.* (2017) 'The Impact of Consuming *Amaranthus Spinosa* L Extract on Prolactin Level and Breast Milk Production in Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(5), pp. 541–547. Available at: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>.
- Liliana, A. and Wahyuningsih, M. (2020) 'Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Post Partum di PKU Muhammadiyah Bantul', *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(4), pp. 416–424.
- Masning, Fibrila, F. and Fairus, M. (2017) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asipada Ibu Post Partum', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, X(2), pp. 35–40.
- Minarto (2015) *Rencana Aksi Pembinaan Gizi Masyarakat (RAPGM) Tahun 2015-2019*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi, Ditjen Bina Gizi dan KIA.
- Ohorella, F. *et al.* (2021) 'Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas', *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 7(2), pp. 155–161. Available at: <https://doi.org/10.33024>.
- Patimah, S., Mashoedi, I.D. and Hadisaputro, S. (2019) 'The Effect of Lactapuncture Massage on Breast Milk Production 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), pp. 15–20. Available at: <https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.01.03>.
- Prameswari, V.E., Yulianti, I. and Irawan, H. (2022) 'Massage Therapy and Essential Oil Dapat Memperlancar Produksi ASI Ibu Post Partum Literature Review', *JUDIKA (Jurnal Nusantara Medika)*, 6(2). Available at:
- <https://doi.org/doi.org/10.29407/judika.v6i2.19171>.
- Riskani, R. (2012) *Keajaiban ASI (Air Susu Ibu)*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Romlah, S.N. and Rahmi, J. (2019) 'Pengaruh Pijat Oketani terhadap Kelancaran Asi dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Nifas', *Eduharma Journal*, 3(2), pp. 90–102.
- Suksesty, C.E. and Ikhlasiah, M. (2017) 'Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi', *Jurnal Ilmiah Bidan*, II(3), pp. 32–40.
- Sulistiawati, Y. *et al.* (2017) 'Effect Of Moringa Oleifera on Level of Prolactin and Breast Milk Production in Postpartum Mothers', *Belitung Nursing Journal*, 3(2), pp. 126–133. Available at: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>.
- Sumarni and Anasari, T. (2019) 'Penggunaan Herbal pada Ibu Menyusui di Kelurahan Karangklesem Purwokerto Selatan Purwokerto', *Viva Medika (Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan)*, 12(1), pp. 50–63. Available at: <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/issue/archive>.
- Widianto, D.A., Yanto, E.S. and 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), pp. 31–36.
- Widyarti, S.K.M.A.S.E.M.S.S.R.T.S.S.B. (2019) 'Bioinorganic Chemistry and Computational Study of Herbal Medicine to Treatment of Tuberculosis', in B. Hassan (ed.) *Medicinal Plants: Use in Prevention and Treatment of Diseases*. England: IntechOpen., pp. 1–20.
- Wulandari, A.S., Hasanah, O. and Sabrian, F. (2019) 'Pengaruh Akupresur Terhadap

- Produksi Air Susu Ibu (ASI)', *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), pp. 51–60.
- Wulan, M. (2019) 'Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di RSUD Haji Medan Tahun 2018', *Jurnal TEKESNOS*, 1(1), pp. 17–26.
- Yuliani, N.R., Larasati, N. and Setiwandari (2021) 'Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer', in *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021)*, pp. 17–27.