

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI  
PADA IBU POST PARTUM: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW****Servasia Karolin Ene<sup>1\*</sup>, Selasih Putri Isnawati Hadi<sup>2</sup>, Lia Ayu  
Kusumawardani<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup> STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Email Korespondensi: selasih.pih@gunabangsa.ac.id

Disubmit: 08 Juni 2022

Diterima: 16 Juli 2022

Diterbitkan: 01 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>**ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) and the United Nations Children's Fund (UNICEF) recommend that infants only be given breast milk for at least 6 months, and breastfeeding continues until the child is two years old. Based on WHO data, only 44% of newborns in the world were breastfed within the first hour of birth, there were only a small number of infants under the age of 6 month who had exclusive breastfeeding. Indonesia has reached the target of exclusive breastfeeding coverage, but there were still 2 provinces that did not meet the target, namely West Papua (34%) and Maluku (37.2%). Insufficient breast milk production will eventually have a negative impact on the infant since he or she will be susceptible to disease and infection which further may lead to infant mortality or stunting as well as decreased intelligence in the future stage of life. One of the efforts that can be performed to increase breast milk production is acupressure technique. To determine the effect of acupressure therapy on breast milk production among postpartum women through the Systematic Literature Review method. The current study applied the Systematic Literature Review method. The databases involved literatures published in Pubmed, Google Scholar, Science Direct in accordance with the inclusion and exclusion criteria. Of 14 journals published, most of them were published in 2019 as many as 6 journals (42.85%), 8 journals (57.15%) were published Nationally, 11 journals (78.55%) applied a Quasi-experimental design and most of respondents aged 20-35 years and most of respondents were primiparous women. Before the acupressure therapy, all women experienced insufficient breast milk and after the acupressure therapy there was a significant increase in the breast milk production. Acupressure technique was performed gently at the Shangzhong (CV-17), Shaoze (SI-1), Ying Chuang (ST 16), Ru Gen (ST 18), He Ku (LI 4), Cu San Li (ST 36), dan San Yin Chiao (SP 6) meridians during 5-10 minutes regularly, once a day. Acupressure was very influential on the increase in breast milk production since it can increase the levels of the prolactin and oxytocin hormones.*

**Keywords:** Acupressure, Postpartum, Breast milk Production

## ABSTRAK

World Health Organization (WHO) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) merekomendasikan bayi hanya diberikan Air Susu Ibu (ASI) paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun. Berdasarkan data WHO, bahwa hanya 44% dari bayi yang baru lahir di dunia yang mendapatkan ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, masih sedikit juga bayi di bawah usia 6 bulan menyusui secara eksklusif. Indonesia telah mencapai target cakupan ASI eksklusif, akan tetapi masih ada 2 lagi Provinsi yang tidak memenuhi target yaitu Papua Barat (34%) dan Maluku (37,2%). ASI tidak cukup akan berdampak buruk pada bayi ibu yaitu bayi ibu akan mudah terkena penyakit dan infeksi akibatnya bayi bisa meninggal dan di kemudian hari bayi ibu bisa stunting dan penurunan kecerdasan otak bayi. Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yaitu menggunakan teknik akupresur. Mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap produksi ASI pada ibu nifas dengan metode *Sytematic Literature Review*. Penelitian ini menggunakan metode *Sytematic Literature Review*, dengan databased yang digunakan Pubmed, Google Scholar, Science Direct yang sudah sesuai dengan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusif. dalam 14 jurnal tahun terbit terbanyak di tahun 2019 sebanyak 6 jurnal (42.85), publikasih jurnal dan Bahasa yang digunakan Nasional 8 jurnal (57.15%), dengan desain Quasi eksperimen 11 jurnal (78.55%) dan karakteristik responden semuanya berusia 20-35 tahun dengan primipara terbanyak yang sebelum di lakaukn terapi akupresur semua ibu mengalami ketidakcukupan ASI dan sesudah di lakuakan terapi akupresur ada peningkatan yang signifikan pada produksi ASI ibu, teknik akupresur yang dilakukan dengan lembut pada titik merdian Shangzhong (CV-17), Shaoze (SI-1), Ying Chuang (ST 16), Ru Gen (ST 18), He Ku (LI 4), Cu San Li (ST 36), dan San Yin Chiao (SP 6) selama 5-10 menit secara rutin 1 x sehari. Akupresur sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena akupresur dapat meningkatkan kadar hormon prolaktin dan oksitosin.

**Kata Kunci:** Akupresur, Postpartum, Produksi ASI

## PENDAHULUAN

Mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) merupakan hak setiap bayi, dan menyusui merupakan suatu aktivitas yang bisa membuat kebahagiaan tersendiri bagi seorang ibu untuk bisa memberikan ASI pada bayinya, karena ASI baik untuk pertumbuh dan perkembang bayi. dalam rangka menurunkan angka kematian dan kematian bayi *Word Health Organization* (WHO) dan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) merekomendasikan bayi hanya diberikan Air Susu Ibu (ASI) paling sedikit 6 bulan, dan pemberian ASI dilanjutkan sampai bayi berumur dua tahun dengan

melakukan inisiasi menyusui dalam satu jam pertama kehidupan, tanpa tambahan makanan atau minuman, termasuk air putih ,dengan menyusui sesuai permintaan yang diinginkan bayi, dan tidak menggunakan botol atau dot (WHO, 2019).

Berdasarkan data WHO, bahwa hanya 44% dari bayi yang baru lahir di dunia yang mendapatkan ASI dalam waktu satu jam pertama sejak lahir, masih sedikit juga bayi di bawah usia 6 bulan menyusui secara eksklusif. Cakupan pemberian ASI eksklusif di Asia selatan 47%, Amerika latin dan Kariba 32%, Asia Timur 30%, Afrika

tengah 25% dan Negara berkembang 46%. Secara keseluruhan, kurang dari 40% anak di bawah usia 6 bulan di beri ASI eksklusif (WHO, 2019). Hal tersebut belum sesuai dengan target kelima WHO ditahun 2025 yaitu meningkatkan pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama paling sedikit 50% (SDG, 2019).

Di Indonesia sendiri, pemberian ASI eksklusif pada bayi di bawah usia 6 bulan adalah indikator yang tercantum dalam renstra kementerian kesehatan tahun 2020-2024, bahkan dalam renstra

kementerian kesehatan periode sebelumnya (2015-2019) indikator ini telah menjadi indikator kinerja kegiatan (IKK) biro gizi masyarakat, karena terkait dengan rencana prioritas pemerintah, yang artinya percepatan penurunan stunting. Pada tahun 2020, jumlah bayi dibawah umur 6 bulan 3.196.303 hanya 2.113.564 bayi yang mendapatkan ASI eksklusif atau sekitar 66,1%. Pencapaian indikator persentase bayi di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif mencapai target tahun 2020, yaitu sebesar 40 %. Didistribusi menurut Provinsi, total 32 provinsi di Indonesia telah mencapai target cakupan ASI Eklusif, dan masih ada 2 lagi Provinsi yang tidak memenuhi target yaitu Papua Barat (34%) dan Maluku (37,2%). Provinsi dengan pencapaian ASI EKslusif tertinggi adalah di Nusa Tenggara Barat (87,3%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021).

ASI eksklusif sangat bermanfaat bagi bayi, pemberian ASI eksklusif dapat mengurangi kematian pada bayi karena ASI mengandung kolostrum yang kaya akan antibody dimana mengandung protein untuk daya tahan tubuh dan bermanfaat untuk mematkan kuman dalam jumlah tinggi. ASI juga mengandung enzim tertentu

yang berfungsi sebagai Zat penyerapan yang tidak akan mengganggu enzim lain di usus. Susu formula tidak mengandung enzim-enzim tersebut sehingga penyerapan makan sepenuhnya mengandung enzim-enzim tersebut sehingga penyerapan makan sepenuhnya mengandalkan enzim yang terdapat di dalam bayi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2021).

Ketidacukupan ASI adalah alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, karena ibu merasa ASI nya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi dan mendukung kenaikan berat badan bayi (Rahayu dan Yunitasari 2015). Dampak dari bayi yang tidak diberikan ASI antara lain dampak jangka pendek yaitu resiko terkena penyakit dan infeksi penyakit pada bayi yang menyebabkan kematian bayi karena bayi tidak mendapatkan antibodi pada susu yaitu kolostrum, dan kurang gizi pada bayi yang akan menyebabkan dampak panjang bayi bisa stunting di kemudian hari dan penurunan kecerdasan pada otak bayi. Apabila bayi tidak diberikan ASI eksklusif maka hal ini akan meningkatkan pemberian susu formula pada bayi dan bisa menyebabkan bayi diare dan obesitas. Ada beberapa faktor kegagalan dalam menyusui antara lain karena ASI tidak segera keluar setelah melahirkan atau produksi ASI yang kurang, kesulitan bayi dalam mengisap, keadaan puting susu ibu yang tidak menonjol, produksi dan pengeluaran ASI sedikit pada hari-hari pertama setelah bersalin menjadi kendala bagi ibu untuk memberikan ASI (Lestari, 2018). Dan didukung oleh data alasan utama anak 0-23 bulan belum atau tidak pernah disusui karena ASI tidak keluar (65,7%), (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Upaya yang sudah dilakukan untuk peningkatan produksi ASI ada dua acara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi menggunakan obat-obatan/Galactagogue untuk meningkatkan atau mempertahankan produksi ASI, obat yang sering digunakan adalah metoklopramid dan domperidon, tetapi domperidon lebih sering digunakan dari pada obat-obatan yang lain untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu yang susah memproduksi ASI yang cukup untuk bayi karena domperidon tidak larut air dan tidak melewati sawar darah otak sehingga menurunkan efek samping sistem saraf pusat (Az Zahra 2020). Tetapi dengan menggunakan upaya farmakologi memiliki efek samping yang sering muncul dalam penggunaan seperti mulut kering, sakit kepala, nyeri abdomen dan timbul gejala yang berhubungan dengan poklatin seperti galaktorea, ginekomastia, rasa tegang pada payudara dan menstruasi tidak teratur yang dapat mengganggu aktivitas ibu selama menggunakan obat-obatan untuk melancarkan produksi ASI.

Cara yang kedua adalah non farmakologi adalah ilmu kesehatan yang mempelajari cara-cara menangani berbagai penyakit dengan menggunakan teknik tradisional yang pengobatan dalam terapi komplementer tidak menggunakan obat-obatan komersial, melainkan menggunakan berbagai jenis obat herbal dan terapi. Terapi komplementer dipilih untuk mendukung pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan alternatif diluar pengobatan medis konvensional, seperti Pijat oksitosin, Breast care (perawatan payudara), Pijat marmet, Terapi akupresur, Teknik menyusui, Konsumsi daun katuk, Konsumsi daun kacang panjang, dan

Konsumsi jantung pisang batu, tanpa memiliki efek samping yang mengganggu aktifitas ibu, dapat dilakukan dengan sendiri, bisa ditemukan di sekitar lingkungan hidup dan dapat dibudidayakan sendiri (Yuliani, Larasati, and Setiawandari 2021).

Akupresur adalah salah satu teknik non farmakologi yang bisa meningkatkan produksi ASI pada ibu yang kurang lancar memproduksi ASI, dengan ilmu penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian dari tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau , yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah mengurangi rasa nyeri dan mengurangi stress atau menenangkan pikiran, akupresur dapat meningkatkan kecukupan ASI (Pratiwi et al. 2017). Yang sesuai dengan hasil penelitian (Djanah and Muslihatun 2017) yang berjudul akupresur terhadap produksi ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Mujahidah Bantul, menjelaskan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum, hasil penelitian menunjukkan dilakukan akupresur, rata-rata berat bayi pada umur dua minggu adalah 3318gram dan pada umur empat minggu rata rata berat bayi adalah 3668 gram.

Asuhan terhadap ibu nifas dengan permasalahan ASI merupakan salah satu wewenang bidan sesuai pada keputusan Menteri Kesehatan Nomor 450/MENKES/SK/VI/2001 tentang pemberian ASI secara eksklusif di Indonesia selama 6 bulan dan dianjurkan dilanjutkan sampai anak berusia 2 tahun atau lebih dengan memberikan makanan tambahan dan tenaga Kesehatan menginformasikan kepada semua ibu yang melahirkan untuk memberikan ASI eksklusif dengan

mengacu pada 10 langkah keberhasilan menyusui (Kementerian Kesehatan RI and MCA Indonesia 2015). Maka penulis tertarik mengambil penelitian Sytematic Literature Review yang berjudul Pengaruh Terapi Akupresure Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum Paragraf pengantar umum.

### KAJIAN PUSTAKA

Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sugiyono 2016). Masa nifas (puerperium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai pemulihan kembali alat-alat reproduksi seperti keadaan semula sebelum hamil yang berlangsung 6 minggu (40 hari) (Saputri 2019). Masa nifas adalah dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu, masa nifas adalah kehidupan khusus dalam kehidupan ibu serta bayi. Pelayanan masa nifas harus dilakukan pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi yang meliputi pengobatan, pencegahan dan lain-lain (Subekti and Faidah 2019).

Kecukupan ASI adalah pemberian ASI bayi secara optimal untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan berperan penting dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi (Rey 2017).

Cara mengukur ASI bisa dilakukan dengan:

1. ASI dapat merembes keluar dari puting ibu.
2. Sebelum ibu menyusui payudara terasa tegang
3. Payudara ibu terasa lembut dan kosong setiap kali menyusui

4. Bayi paling sedikit menyusu 8-9 kali dalam 24 jam
5. Ibu merasakan geli karena aliran ASI setiap kali mulai menyusui, payudara terasa lembek jika ASI telah habis
6. Ibu mendengar suara menelan yang pelan Ketika bayi menelan ASI
7. Berat badan bayi naik sesuai pertumbuhan bayi
8. Bayi akan tertidur selama 3-4 jam setelah menyusui
9. Bayi buang air kecil 6-8 kali sehari
10. Bayi mengeluarkan urin berwarna kuning pucat
11. Bayi BAB satu kali dalam 24 jam dan berwarna kuning
12. (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised 2014).

Factor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah:

1. Makanan, makan yang baik akan mempegaruhi sekresi ASI, jika nutrisi yang cukup dan pola makan yang teratur maka sekresi ASI akan lancer
2. Ketenangan jiwa dan pikiran untuk menghasilkan susu, kondisi mental dan mental harus stabil dapat meningkatkan volume ASI.
3. Penggunaan alat kontrasepsi yang tidak tepat dapat mempengaruhi produksi ASI
4. Perawatan payudara untuk membantu payudara yang mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan prolaktin dan oksitosin
5. Anatomi payudara jumlah puting susu, bentuk anatomi puting susu atau puting susu ibu di payudara dapat mempengaruhi produksi ASI.
6. Faktor fisiologis ASI terbentuk karena pengaruh hormone prolaktin yang menentukan produksi dan pemeliharaan sekresi ASI.

7. Pola istirahat kondisi fisik ibu yang lelah dan kurang istirahat akan mempengaruhi produksi ASI
8. Faktor hisapan anak atau frekuensi menyusui semakin banyak bayi mengisap, semakin banyak ASI yang diproduksi dan dikonsumsi ASI tidak lancar.
9. Faktor obat ibu menyusui tidak boleh diperbolehkan minum obat dan hanya minum obat dibawah bimbingan tenaga kesehatan.
10. Bayi yang baru lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gr memiliki kemampuan ASI yang lebih rendah dibandingkan bayi yang berat lahir normal.
11. Melahirkan di usia kurang 34 minggu yang dapat menyebabkan ibu sangat lemah dan belum bisa bekerja secara efektif, sehingga produksi ASI belum cukup.
12. Konsumsi rokok dan alkohol memproduksi hormone adrenalin, yang menekan hormon oksitosin. Alkohol dosis rendah dapat digunakan, tetapi etanol dalam alkohol menghambat produksi hormon oksitosin.  
(Raj and Fara 2020).

Akupresur berasal dari kata *accuse* dan *pressure* yang berarti jarum dan menekan. Akupresur disebut juga dengan terapi *totol/tusuk jari* adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu atau *acupoint* pada tubuh. Akupresur juga diartikan sebagai menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang meningkatkan kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami (Pratiwi et al. 2017)

Terapi akupresur memiliki manfaat yaitu melancarkan aliran energi vital pada seluruh bagian

tubuh yang dapat mempengaruhi aliran darah, transportasi cairan-cairan tubuh, sistem saraf, system hormonal, system getah bening, dan lainnya. Hal ini dapat menimbulkan efek samping untuk kesehatan baik sebagai pemeliharaan maupun untuk tujuan meningkatkan kesehatan.

Akupresur dapat dilakukan pada kondisi: Anak yang sesak nafas (asma), batuk pilek, perut kembung, gangguan nafsu makan, dan ngompol. Wanita dengan gangguan nyeri haid (dysmenorrhea), perawatan payudara dan mengurangi muntah pada ibu hamil, perawatan setelah melahirkan (ASI sedikit tidak lancar, kelelahan dan pusing, menguatkan darah dan mengembalikan kondisi rahim). Umum dengan keluhan nyeri kepala sebelah, nyeri otot, nyeri gigi, mual, sembelit/susah BAB, susah tidur dan relaksasi, nyeri lutut, dan lainnya. (Pratiwi et al. 2017)

Terapi akupresur tidak menimbulkan efek samping, namun ada beberapa kondisi yang tidak dianjurkan untuk diberikan terapi akupresur, diantaranya kondisi kegawatdaruratan medik, kasus yang memerlukan pembedahan, keganasan, penyakit menular seksual, sedang dalam pengobatan antikoagulan atau diketahui ada Riwayat kelainan pembekuan darah (Pratiwi et al. 2017).

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* dengan cara yang di pakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan topik. *Systematic Literature Review* adalah kerangka dan konsep untuk melakukan analisis dan klasifikasi fakta yang dikumpulkan dalam penelitian yang dilakukan.

Populasi yang diambil dari data based Pubmed, Google Scholar, Science Direct yang akan digunakan dalam Systematic Literature Review sesuai dengan Kriteria inklusi dengan jurnal internasional yang berkaitan dengan topik penelitian yaitu artikel yang diambil dari jurnal penelitian di data based *Pubmed, Google Scholar, Science Direct*, terbit setelah tahun 2011-2021 (10 Tahun) responden ibu postpartum yang menyusui bayusia 0-6 bulan, intervensi akupresur, *original research*, desain penelitian *true experiment*. Kriteria eksklusif dengan jurnal yang berbayar, jurnal yang tidak bisa diakses secara full, responden yang memiliki penyakit bawaan maupun penyakit kronis yang mempengaruhi produksi ASI.

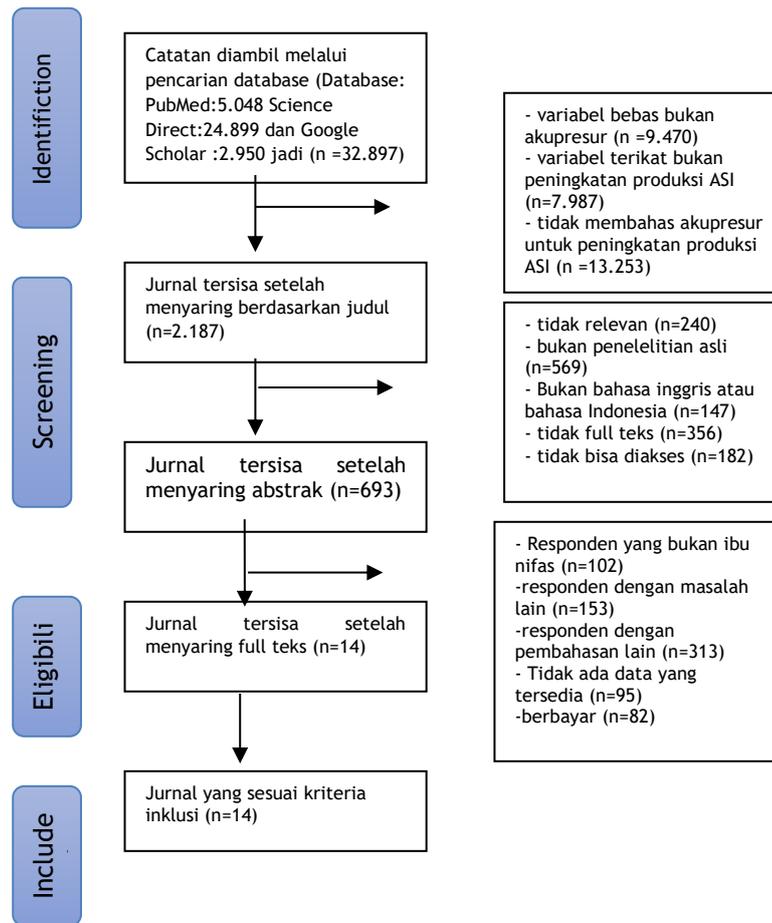
Variable bebas dalam penelitian ini peningkatan produksi ASI dan variable terikatnya akupresur. Keyword yang digunakan dalam melakukan pencarian jurnal pada database tertentu dirumuskan dalam PICO yaitu (PostPartum Mothers OR Puerperium OR Post Natal) AND (Acupresure) AND Increasing Breast Milk Production OR Increasing Lactation Production.

Alur dan tahapan pengumpulan data dalam

3. Pubmed, Google Scholar, Science Direct.
4. Pada penelusuran dari database melalui Pubmed, Google Scholar, Science Direct terdapat hasil keseluruhan  $n=32.897$  dilakukan penyaringan berdasarkan judul sehingga mendapatkan hasil yaitu  $n=2.187$  jumlah ini berkurang dari jumlah awal, setelah dilakukan kembali penyaringan abstrak yang

penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menentukan topik yang diinginkan yaitu tentang meningkatkan produksi ASI, setelah menentukan topik mencari judul yang sesuai dengan topik yaitu pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu post partum, setelah menentukan judul menentukan kriterial inklusi dan ekslusi, memformulasikan pertanyaan penelitian (kata kunci) untuk mempermudah dalam menyaring judul.
2. Menentukan data based melalui PICO untuk penentu tahap awal penelusuran jurnal data prisma flow chart maka diformasikan pencarian akan muncul PostPartum Mothers OR Puerperium OR Post Natal) AND (Acupresure) AND Increasing Breast Milk Production OR Increasing Lactation Production. Kata kunci yang akan digunakan untuk melakukan pencarian jurnal pada database memenuhi dengan hasil yang didapat yaitu  $n=693$  jumlah ini berkurang, setelah dilakukan kembali penyaringan berdasarkan full teks tersisah yaitu  $n=14$  dan yang sesuai dengan kriterial inklusi tersisah yaitu  $n=14$ .
5. Setelah itu dilakukan dokumentasi hasil seleksi dan Menyusun prisma flowchat.



## HASIL PENELITIAN

### A. Hasil

No	Judul penulis dan Tahun	Metode	Responden	Hasil
1.	Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in theran (Esfahani et al. 2015)	Penelitian ini merupakan uji klinis acak	pada 60 ibu menyusui dengan keluhan hipogalaktia	Volume rata-rata dari Susu sebelum dan 2 dan 4 minggu setelah intervensi adalah 10,5 (8,3), 33 (13,44), dan 36,2 (12,8), masing-masing, dalam akupresur Kelompok dan 9,5 (7,7), 17,7 (9,4), 18 (9,5), masing-masing, pada kelompok kontrol. Analisis varians (ANOVA)

				uji menunjukkan signifikan Perbedaan rata-rata volume susu pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi (P <0,001).
2.	Potency of back message and acupressure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care. (W Parwati 2017) (Anita et al. 2020)	menggunakan uji T berpasangan	30 ibu nifas primipara hari pertama yang sebelumnya telah melakukan pretest dengan mengambil sampel darah sebanyak 3 cc dari perifer vena	Hasil penelitian terapi pijat punggung dan akupresur pada ibu nifas primipara memiliki efek yang signifikan pada peningkatan kadar hormone prolactin untuk membantu meningkatkan produksi ASI.
3.	Potential of acupressure to be complementary care by midwives in postpartum women's breast milk production (Erfina et al. 2020)	eksperimen semu, post-test dengan desain kelompok kontrol.	80 ibu nifas primipara	Hasil penelitian dengan akupresur menunjukan bahwa produksi ASI pada ibu post partum meningkat.
4.	The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum motherers (Sulymbona et al. 2020)	quasi-experiment dengan rancangan pre-post test control group design	sampel 70, terdiri dari 35 kelompok intervensi dan 35 kelompok kontrol.	Kelompok yang tidak diberikan akupresur mengalami peningkatan produksi ASI yang tidak signifikan sedangkan kelompok yang diberikan akupresur mengalami peningkatan yang signifikan, akupresur pada titik CV17, ST18-SI1 dengan frekuensi 3 kali seminggu selama tiga minggu dapat meningkatkan

				produksi ASI pada ibu nifas
5.	The combination of acupressure and affirmation relaxation as an alternative method to increase breast milk production and breastfeeding self-efficacy (Rahmaika Arumsari, Wayan Agung Indrawan, and Sri Wahyuni 2018)	True eksperimental dengan pre-test and desain pasca tes.	24 ibu primipara yang terbagi menjadi dua kelompok.	Penelitian ini membuktikan bahwa kombinasi dari akupresur dan metode relaksasi afirmasi mampu meningkatkan produksi ASI
6.	The effect of breast acupressure and oxylosins massage to improve the breast milk production in postpartum mother (W Parwati 2017)	eksperimen semu dengan desain post-test only design dan kontrol.	26 responden dengan teknik total sampling yang memenuhi kriteria inklusi.	Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari kelompok intervensi terdapat perbedaan pengeluaran produksi ASI. Kelompok intervensi jauh tinggi dalam produksi ASI dari kelompok kontrol yaitu menghasilkan ASI 250-400ml.
7.	Pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di PKU Muhamadiyah Bantul (Liliana and Wahyuningsih 2020)	eksperimen semu atau quasi experiment dengan jenis Pre-test and Post-test nonequivalent control group.	Jumlah responden masing masing kelompok berjumlah 17 orang	Ada pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum di PKU Muhamadiyah Bantul p value 0, 000.
8.	Pengaruh akupresur terhadap produksi Air susu ibu (ASI) (Wulandari, Hasanah, and	metode quasi experiment dengan rancangan non-randomized control group pretest-posttest	Sampel dipilih menggunakan purposive sampling dengan jumlah 34 orang responden, yang dibagi	Ada pengaruh akupresur terhadap produksi air susu ibu, dimana akupresur dapat

	Sabrian 2019)		menjadi kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol.	17 meningkatkan produksi ASI sebesar 3,00 poin
9.	Akupresur pada ibu menyusui meningkatkan kecukupan asupan ASI bayai di kecemasan mungkid tahun 2014 (Cholifah, ER, and Mareta 2015)	Jenis penelitian ini menggunakan kuasi eksperimendengan desain pre and post test control group design.	34 responden Terdiri dari 17 responden untuk kelompok intervensi dan 17 responden untuk kelompok kontrol, dengan kriteria inklusi	Ada perbedaan kecukupan ASI yang sangat signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan mean different 14.12 dan nilai p 0,000 (p value < 0,005)
10	Akuprsur terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum (Djanah and Muslihatun 2017)	Jenis penelitian adalah quase eksperimen dengan bentuk rancangan pre and post test design.	30 responden ibu post partum yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak ada kriteria eksklusi.	Hasil penelitian mendukung hipotesis penelitian bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI dengan indicator berat badan bayi dan frekuensi bayi BAK.
11	Pengaruh akupresur terhadap pengeluaran air susu ibu (ASI) pada ibu nifas di bidan praktik mandiri bidan M desa cipinang kecemasan cimaimh kabupaten bandung (Masdinarsah, Anwar, and Sutisna 2019)	Jenis penelitian ini kuantitatif kuasi eksperimen menggunakan equivalent control group design membandingkan antara kelompok akupresur dan dengan kelompok kontrol	Populasi penelitian ini adalah ibu nifas menyusui hari kelima sampai ketujuh melahirkan anak pertama di Bidan Praktik Mandiri Bidan M Kabupaten Bandung. Tehnik pengambilan sampel yaitu ibu nifas menyusui hari kelima sampai dengan ketujuh yang bersedia untuk dilakukan akupresur dan sebagai kontrol.	Berdasarkan atas uji statistik perbedaan kelompok kontrol dengan kelompok akupresur yang diberikan tindakan akupresur terhadap peningkatan jumlah ASI diperoleh hasil perhitungan statistik kelompok kontrol dengan kelompok akupresur signifikan (p 0,003) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol

				dan kelompok akupresur dalam peningkatan jumlah pengeluaran ASI.
12	Pengaruh acupressure poin for lactation terhadap produksi ASI ibu menyusui (Fetrisia and Yanti 2019)	Desain quasideksperimen dengan rancangan with control group pretest posttest design	Populasi adalah ibu menyusui yang terdapat di wilayah kerja Puskesmas Muaro Paiti berjumlah 118 orang, dengan pengambilan sampel secara purposivfe sampling sebanyak 16 orang	Rata-rata produksi ASI sebelum intervensi adalah 67,9 ml dengan standar deviasi adalah 11,9 ml, dan produksi ASI sesudah intervensi adalah 85,7 ml dengan standar deviasi 11,4 ml. dapat diketahui perbedaan rata-rata produksi ASI sebelum dan sesudah intervensi adalah 17,9 ml.
13	Pengaruh acupressure terhadap kecukupan ASI pada ibu post partum SC hari ke 7 (Renityas 2020)	Metode menggunakan pre eksperiment dengan pendekatan pre-post group design.	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 ibu post partum SC, tehnik sampling yaitu total sampling	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa angka kecukupan ASI setelah dilakukan perlakuan pada responden hari pertama 60%, hari kedua 75% dan hari ketiga 85%.
14	Pengaruh akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di klinik bersalin trismaliah desa laut dendang kecamatan medan tembung tahun 2019 (Ramadani et al. 2019)	Penelitian ini menggunakan desain penelitian jenis penelitian kuantitatif dengan desain Quasieksperimental design menggunakan pendekatan Pre post onlu control.	sebanyak 30 orang ibu menyusui, dengan teknik Total Sampling penelitian 30 ibu menyusui. Dibagi menjadi dua sampel 15 untuk yang diberikan metode akupresur dan 15 lagi tidak di berikan metode akupresur. T	Terdapat pengaruh akupresur yang signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas di klinik bersalin trismaliah desa laut dendang kecamatan medan tembung tahun 2019.

Akupresur menyebabkan peningkatan produksi ASI pada ibu yang mengeluh hipoglaktia, dan hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan besar produksi ASI antara mediasi dan kontrol (Esfahani et al. 2015). Akupresur juga telah dikombinasi dengan pijat punggung dan terbukti efektifitas meningkatkan kadar prolaktin, sehingga dapat diterapkan atau diberikan pada ibu nifas dan menyusui (W Parwati 2017) (Anita et al. 2020). Ada penelitian yang menunjukkan bahwa akupresur dapat menunjukkan peningkatan produksi ASI pada ibu post partum (Erfini et al. 2020). Studi yang dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa produksi ASI diabaikan pada kelompok yang tidak menerima akupresur, tetapi secara signifikan meningkatkan produksi ASI postpartum pada kelompok yang menerima akupresur 3 kali seminggu selama 3 minggu (Sulymbona et al. 2020).

Penelitian menggunakan kombinasi akupresur dan

relaksasi afirmasi telah menunjukkan peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum (Rahmaika Arumsari, Wayan Agung Indrawan, and Sri Wahyuni 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur berpengaruh terhadap produksi ASI dengan indikator peningkatan berat bayi dan frekuensi BAK bayi (Djanah and Muslihatun 2017). Artinya rata-rata produksi ASI sebelum intervensi 67,9 ml dengan standar deviasi 11,9 ml, produksi ASI setelah intervensi 85,7 ml, standar deviasi 11,4 ml dan selis rata-rata sebelum dan sesudah intervensi 17,9 ml yang berarti akupresur efektif dalam meningkatkan produksi ASI yang berpengaruh nyata (Fetrisia and Yanti 2019). Hasil kecukupan ASI setelah akupresur meningkat 60 % pada hari pertama, 75% pada hari kedua, dan 85% pada hari ketiga. Semua penelitian yang dilakukan mengalami peningkatan yang signifikan dalam produksi ASI setelah akupresur (Renityas 2020)

## PEMBAHASAN

### a. Menganalisis pengaruh akupresur terhadap produksi ASI dengan metode Sytematic Literature review.

Akupresur yang diberikan pada ibu postpartum mengalami peningkatan produksi ASI yang signifikan sedangkan kelompok yang tidak diberikan akupresur tidak ada peningkatan produksi ASI. Mekanisme dari kupresur merangsang peningkatan morfin yang dikenal sebagai endorphin dalam tubuh, suasana yang nyaman, tenang dan santai akan

membawa endorphin melalui proopiomelanocortin (POMC) yang bertindak sebagai peredah nyeri dan mengontrol corticotropin releasing factor (CRF) secara berlebihan menurut pendapat dari (sholeh, 2006) dalam jurnal (Rahayu, Santoso, and Yunitasari 2015). Respon positif ini melalui jalur hipotalamus pituitary adrenalin (HPA) akan merangsang hipotalamus untuk mengurangi sekresi CRF dan kemudian hormon adrenocorticotropic hormone

(ACTH), sedangkan medulla adrenal akan mengurangi sekresi katekolamin, resistensi perifer dan curah jantung mengurangi penurunan tekanan darah pendapat dari (Putra,2005) dalam jurnal (Rahayu, Santoso, and Yunitasari 2015). Oleh karena itu pelepasan hormon oksitosin merangsang refleksi let down reflex sehingga terjadi proses ejeksi ASI secara otomatis menghasilkan ASI dari alveoli dan ductus lactiferous.

Teknik akupresur dilakukan dengan lembut dengan cara menekan 1/3 kuku dengan ibu jari, telunjuk dan jari tengah yang disatukan dalam kepalan tangan, memutar dilakukan di daerah pergelangan tangan dan kaki, mengetuk di bagian titik-titik meridian organ, dan menarik untuk menarik jari-jari tangan atau kakai, pada titik median CV17, SI1, ST16, ST18, LI4, ST36, SP6 dengan pemberian secara rutin 1 x sehari dengan durasi selama 5-10 menit bisa dilakukan oleh siapa saja yang sudah mendapat informasi atau pelatihan mengenai akupresur dari tenaga kesehatan atau dari tenaga komplementer atau terapis akupresur dengan memposisikan klien dapat berdiri atau duduk harus rileks dan nyaman mungkin untuk dilakukan pemijatan dengan memperhatikan

Kontraindikasih pemberian akupresur yaitu kondisi kegawatdaruratan medik pada ibu, baru selesai dibedah disekitar daerah titik meridian, ada benjolan di tempat titik meridian, keganasan penyakit menular seksual, dalam pengobatan antikoagulan atau ada riwayat kelainan pembekuan darah pada ibu.

Indikasih pemberian akupresur bisa untuk memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri payudara, hippo laktasi dan mastitis, mengatur gkandula mammae dan laktasi, mengurangi nyeri sakit kepala, meningkatkan energi dan untuk relaksasi, insomnia, pusing dan pengularan ASI, menghentikan rasa sakit dan menenangkan (Pratiwi et al. 2017).

Undang - undang yang mengatur secara khusus tentang pelayanan kebidanan komplementer di Indonesia belum ada (Altika and Kasanah 2021). akan tetapi pengobatan komplementer secara umum sudah di atur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No.1109/Menkes/Per/IX/2017 tentang pengobatan komplementer-alternatif yang memperbolehkan tenaga kesehatan melakukan komplementer (Republik Indonesia Menteri Kesehatan 2007).

Penelitian 14 kajian studi literatur ditemukan bahwa penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya pengaruh yang efektif akupresur yang telah dilakukan dengan peningkatan produksi ASI ibu postpartum Yang sesuai dengan hasil penelitian terdahulu (Djanah and Muslihatun 2017) yang berjudul akupresur terhadap produksi ASI pada Ibu Postpartum di Klinik Mujahidah Bantul, menjelaskan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada Ibu postpartum, hasil penelitian menunjukkan dilakukan akupresur, rata-rata berat bayi pada umur dua minggu adalah 3318gram dan pada umur empat minggu rata rata berat bayi adalah 3668 gram. Sehingga

akupresur dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan produksi ASI secara optimal karena aman, efektif, dan dapat dipelajari oleh siapa saja.

### KESIMPULAN

Efektivitas akupresur terhadap produksi ASI berdasarkan systematic literature review bahwa teknik akupresur yang dilakukan dengan lembut pada titik meridian ST16, ST18, CV17, ST36, ST11, SP6 dan titik meridian LI4 selama 5-10 menit secara rutin 1 x sehari dapat dijadikan alternatif solusi untuk meningkatkan produksi ASI secara optimal karena aman, efektif dan dapat dipelajari oleh siapa saja.

Peneliti merekomendasikan dari hasil analisis jurnal bawah tekni akupresur bisa meningkatkan ASI pada ibu postpartum dengan hasil yang sangat signifikan bahwa da pengaruhnya, dalam penerapan akupresur tidak memiliki efek samping untuk ibu yang menyusui bayinya, teknik akupresur sangat mudah dilakukan, bisa dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja yang tidak mengganggu aktivitas ibu yang lain, pada titik meridian akupresur yang direkomendasi berdasarkan 14 jurnal yaitu, shangzhong (CV-17), shaoze (SI-1), ying chuang (ST-16), ru gen (ST-18), he ku (LI-4), cu san li (ST-36), dan san yin chiao (SP-6), dengan pemberian yang direkomendasikan dari 14 jurnal yaitu 1 x sehari dengan lama 5-10 menit.

### DAFTAR PUSTAKA

Altika, Sifa, and Uswatun Kasanah. 2021. "Survei Implementasi Pelayanan Kebidanan Komplementer Dalam Mengurangi Intervensi Medis." *Coping: Community of*

*Publishing in Nursing* 9 (1): 15. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p03>.

Anita, Nur, Mardiana Ahmad, Andi Nilawati Usman, Andi Wardihan Sinrang, Ema Alasiry, and Burhanuddin Bahar. 2020. "Potency of Back Message and Acupressure on Increasing of Prolactin Hormone Levels in Primipara Postpartum; Consideration for Midwifery Care." *Enfermeria Clinica* 30: 577-80. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.165>.

Aprilia, Devi, and Amalia Mega Krisnawati. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-7.

Aurora, Wahyu Indah Dewi. 2019. "Perbandingan Sistem Di Negara Maju Dan Negara Berkembang." *Jurnal Manajemen Jambi* 7: 206-14.

Az Zahra, Fasya. 2020. "Pengaruh Pemberian Obat Domperidone Terhadap Peningkatan Produk Air Susu Ibu (ASI)." *Jurnal Medika Utama* 02 (01): 250-54.

Cholifah, Saniyati, Heni Setyowati ER, and Reni Mareta. 2015. "Akupresur Pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan Asi Bayi Di Kecamatan Mungkid Tahun 2014." *Jurnal Keperawatan Maternitas* 3 (2): 111-17.

Djanah, Nur, and Wafi Nur Muslihatun. 1930. "Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum." *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan* 8 (01): 73-77. <https://doi.org/10.37859/jp.v8i01.533>.

Erfina, Mardiana Ahmad, Andi Nilawati Usman, Andi Wardihan Sinrang, Ema Alasiry, and

- Burhanuddin Bahar. 2020. "Potential of Acupressure to Be Complementary Care by Midwives in Postpartum Women's Breast Milk Production." *Enfermeria Clinica* 30: 589-92. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.001>.
- Esfahani, Mitra Savabi, Shohreh Berenji-Sooghe, Mahboubeh Valiani, and Soheila Ehsanpour. 2015. "Effect of Acupressure on Milk Volume of Breastfeeding Mothers Referring to Selected Health Care Centers in Tehran." *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 20 (1): 7-11.
- Fetrisia, Wiwit, and Yanti Yanti. 2019. "Pengaruh Acupressure Point for Lactation Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui." *Jurnal Kesehatan* 10 (1): 41. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.383>.
- Kemendes RI. 2010. "Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan." *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, no. 501: 1-21.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. "Kementerian Kesehatan Tahun 2011 Kementerian Kesehatan." *Laporan Akuntabilitas Kinerja Tahun 2020*.
- Kementerian Kesehatan RI, and MCA Indonesia. 2015. "Infodatin-Asi." *Millennium Challenge Account - Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-asi.pdf>.
- Lestari, Lieni, Melyana Nurul Widyawati, and Admini Admini. 2018. "Peningkatan Pengeluaran Asi Dengan Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Teknik Marmet Pada Ibu Post Partum (Literatur Review)." *Jurnal Kebidanan* 8 (2): 120. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i2.3741>.
- Liliana, Anita, and Melania Wahyuningsih. 2020. "Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Peningkatan Di Pku Muhammadiyah Bantul." *Journal Kesehatan* 8: 416-24.
- Lindawati, Revi. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Pendidikan Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian ASI Eksklusif." *Faletehan Health Journal* 6 (1): 30-36. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i1.25>.
- Masdinarsah, Imas, Ruswana Anwar, and Ma'mun Sutisna. 2019. "Pengaruh Akupresur Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Bidan M Desa Cipinang Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung." *Jurnal Asuhan Ibu&Anak (Jaia)* 4 (1): 23-29.
- Nufus2Any, Dewi Indah Husaen1 Hidayatun. 2017. "Journal of Issues in Midwifery." *Journal of Issues in Midwifery* 1 (2549-6581): 1-18.
- Pranajaya, R, and Novita Rudiyaniti. 2013. "2013 - Pranajaya - Determinan Produksi Asi Busui" *IX* (2): 227-37.
- Pratiwi, Rinni Yudhi, Yuniati Situmorang, Bagus Sarjana, and Sumanto. 2017. *Petunjuk Praktis I*.
- Priatna, Heri, and Evi Nurafiah. 2020. "Pengetahuan Ibu Tentang Manajemen Laktasi Dengan Perilaku Pemberian ASI Eksklusif." *Jurnal Kesehatan* 9 (1): 22-32. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.118>.
- Protection, Financial, and Health Services Coverage. 2019. "2019 Health SDG Profile : India," 2-

5. Rahayu, Dwi, Budi Santoso, and Esti Yunitasari. 2015. "Produksi Asi Ibu Dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation Dan Pijat Oksitosin." *Ners* 10 (1): 9-19. <http://repository.unair.ac.id/62680/>.
- Rahmaika Arumsari, Dita, I Wayan Agung Indrawan, and Endang Sri Wahyuni. 2018. "The Combination of Acupresure and Affirmation Relaxation as an Alternative Method to Increase Breast Milk Production and Breastfeeding Self-Efficacy." *Research Journal of Life Science* 5 (1): 66-76. <https://doi.org/10.21776/ub.rjls.2018.005.01.7>.
- Ramadani, Dewi, Niasty Lasmy Zaen, Nila Hayati, Stikes Rs, Haji Medan, Jl Rumah, and Sakit Haji. 2019. "Pengaruh Akupresur Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Trismaliah Desa Laut Dendang Kecamatan Medan Tembung Tahun 2019," 382-90.
- Renityas, Nevy Norma. 2020. "Pengaruh Acupresure Terhadap Kecukupan ASI Pada Ibu Post Partum SC Hari Ke 7." *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)* 7 (2): 293-300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p293-300>.
- Republik Indonesia Menteri Kesehatan. 2007. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan." [www.persi.or.id](http://www.persi.or.id).
- Serdar, Didem. 2019. "WHO." *Sustainability (Switzerland)* 11: 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\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](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_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari).
- Setyowati, Heni. 2013. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53.
- Sulymbona, Nurdewi, Suryani As'ad, Anna Khuzaimah, Upik Anderiani Miskad, Mardiana Ahmad, and Burhanudin Bahar. 2020. "The Effect of Acupresure Therapy on the Improvement of Breast Milk Production in Postpartum Mothers." *Enfermeria Clinica* 30: 615-18. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.002>.
- W Parwati, Desak Made. 2017. "The Effect of Breast Acupresure and Oxylosins Massage to Improve the Breast Milk Production in Postpartum Mother." *Journal of Medical Science And Clinical Research* 5 (10): 28756-60. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.47>.
- Wulandari, Aydia Suci, Oswati Hasanah, and Febriana Sabrian. 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>.
- Yuliani, Nur Rohma, Niken Larasati, and Setiwandari Setiwandari. 2021. "Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui Dengan Tatalaksana Kebidanan

Komplementer.” *Snhrp* 3: 17-27.  
Zein, S, L Yasyifa, R Khozi, E Harahap, FH Badruzzaman, and D Darmawan. 2019.

“Pengolahan Dan Analisis Data Kuantitatif Menggunakan Aplikasi SPSS.” *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* 4 (1): 1-7.