

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

**Edu Dharma Journal: Jurnal
Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



No. ISSN : 2597-890X (media cetak)
2686-6366 (media online)

**INTERVENSI NONFARMAKOLOGI UNTUK PENINGKATAN
PRODUKSI DAN EJEKSI ASI: A LITERATURE REVIEW**

Desmawati*, Dinda Triananda

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jl. Raya Limo Kecamatan Limo, Kota Depok Kode Pos 16515, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><i>*Corresponding</i> Author Desmawati E-mail: desmawati.campay@gmail.com</p>	<p><i>The coverage of exclusive breast milk nationally in some areas is still not fulfilled. The cause is a lack of milk production so that nonpharmacological intervention is needed in increasing production in breast milk. This paper aims to understand and assess the effectiveness of nonpharmacological intrusion in increasing production in breast milk. This research uses literature review research study methods. Search based on The Google Scholar, Sciencedirect and PubMed databases and taking into account the criteria for inclusion value in English in 2015-2021, accredited to Sinta and available in fulltext with special searches, namely in increasing ejection and production in breast milk. Searches get 5,518 articles based on keyword screening results and search focuses on getting 17 articles for analysis. Literature Review is used to provide increased production and ejection in breast milk, namely by herbal lactagogue consumption, massage therapy, acupressure therapy, lactapuncture therapy, music therapy, and warm compress therapy. Increased production and ejection of breast milk is indicated based on the effectiveness of nonpharmacological interventions Conclusion: nonpharmacological interventions are proven to provide an increase in the production and ejection of breast milk. The result is expected to be a refence for increased production in breast milk.</i></p>
<p>Keywords: Postpartum Mother, Non pharmacologic, Breast Milk Production, Breast Milk Ejectio,n</p>	
<p>Kata Kunci: Ibu postpartum Nonfarmakologi Produksi ASI Ejeksi ASI</p>	<p>Cakupan ASI eksklusif secara nasional di beberapa daerah masih belum tercukupi. Penyebabnya adalah kekurangan produksi ASI sehingga dibutuhkan intervensi nonfarmakologis dalam peningkatan produksi pada ASI. Penulisan ini memiliki tujuan dalam memahami serta menilai efektivitas intrusi nonfarmakologis dalam peningkatan produksi pada ASI. Penelitian ini menggunakan metode studi penelitian <i>Literature Review</i>. Penelusuran berdasarkan <i>database</i> Google Scholar, Sciencedirect serta PubMed dan memerhatikan kriteria nilai inklusi dalam bahasa inggris pada tahun 2015-2021, diakreditasi pada Sinta dan tersedia dalam <i>fulltext</i> dengan pencarian khusus yaitu dalam peningkatan ejeksi serta produksi pada ASI. Penelusuran mendapatkan 5.518 artikel berdasarkan hasil screening kata kunci dan pencarian berfokus mendapatkan 17 artikel untuk dianalisis. <i>Literature Review</i> digunakan untuk memberi peningkatan produksi dan ejeksi pada ASI yaitu dengan konsumsi lactagogue secara herbal, terapi pijat, terapi akupresur, terapi lactapuncture, terapi musik, dan terapi kompres hangat. Peningkatan produksi dan ejeksi ASI ditunjukkan berdasarkan keefektifan intervensi nonfarmakologi Simpulan: intervensi nonfarmakologis terbukti dapat memberikan peningkatan pada produksi dan ejeksi ASI. Hasilnya diharap menjadi suatu refensi untuk peningkatan produksi pada ASI.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p>  <p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu atau dikenal juga dengan istilah ASI adalah nutrisi atau makanan terbaik dibutuhkan oleh bayi pada 6 bulan pertama dalam kehidupannya (UNICEF, 2019). Pada tahun 2019 berdasarkan data Kementerian Kesehatan, bayi yang mendapatkan cakupan ASI eksklusif sejumlah 67,74%, dimana jumlah tersebut telah mencapai target tahun 2019 Renstra sejumlah 50%. Namun hal ini tidak menutupi bahwa tetap adanya daerah yang belum dapat ASI secara eksklusif dengan cukup, yaitu seperti di Papua (41,42%), Maluku (43,35%), Gorontalo (49,29%) dan Papua Barat (41,12%) (Kemenkes RI, 2019). Beberapa hal yang menyebabkan ketidakcukupan ASI eksklusif, salah satunya yaitu kurangnya produksi dan ejsi ASI (Lyana Firsta Sentana, Juraida Roito Hrp, 2018). Kurangnya produksi ASI menurut (Pattypeilohy & Henukh, 2019) diakibatkan karena kekurangan makanan yang bergizi, kesehatan mental terganggu seperti timbul kecemasan, trauma pasca kontrasepsi hormonal, dan tidak melakukan perawatan pada payudara. Selain itu, (Monika Br Sembiring, 2020) menambahkan bahwa berkurangnya stimulasi hormon oksitosin merupakan suatu hal yang biasa terjadi pada produksi ASI yang bermasalah pada hari pertama setelah melakukan persalinan.

Produksi ASI seorang ibu didorong oleh 2 (dua) hormon yaitu prolaktin dan oksitosin. Jumlah produksi pada ASI menjadi pengaruh pada hormon prolaktin. Tingkat prolaktin pada darah meningkat saat kehamilan serta pertumbuhan dan juga perkembangan jaringan susu terstimulasi dalam mempersiapkan produksi pada ASI. Proses keluarnya ASI dipengaruhi oleh hormon oksitosin (Monika Br Sembiring, 2020). Proses menyusui merupakan suatu peristiwa yang dialami seluruh ibu dan dalam prosesnya memungkinkan mendapatkan masalah seperti proses menyusui yang kurang efektif, produksi yang tidak cukup maupun pemberhentian dalam memberikan ASI dalam waktu dini. Pencegahan terhadap peristiwa yang tidak diharapkan tersebut, tenaga kesehatan diberikan harapan untuk membantu dalam menyampaikan perubahan positif dalam menyusui dengan memberitahukan perawatan, edukasi serta konseling dalam proses kehamilan dan postpartum (CANGÖL, 2019). Selain itu, beberapa penelitian membuktikan bahwa adanya metode-metode alternatif lain untuk mengatasi masalah produksi pada ASI.

Metode herbal, meditasi, yoga, terapi pijat, musik dan pijat refleksi merupakan metode yang alternatif dalam peningkatan produksi dan mengeluarkan ASI (CANGÖL, 2019). Metode herbal

merupakan metode yang dapat memberikan peningkatan pada produksi ASI dan juga yoga serta meditasi cukup memberikan dukungan pada tingkatan produksi dan memberi keseimbangan hormon bagi ibu. Terapi menggunakan musik dan terapi pijat dapat mengurangi stres dan jumlah produksi ASI sedangkan pijat refleksi dapat menjaga laktasi dan juga memberi peningkatan produksi ASI. Nyeri dan ketegangan pada payudara dapat dikurangi dengan terapi pijat begitu juga untuk peningkatan produksi pada ASI. Produksi dan ejeksi ASI dapat ditingkatkan dengan melakukan terapi yaitu non-farmakologi. Rangsang terhadap medulla oblongata untuk mengirim perintah kepada hipotalamus untuk memunculkan air susu pada hipofisis posterior merupakan salah satu cara kerja terapi pijat dalam peningkatan produksi pada ASI (Putri, Sayfah, Aulia, Rahmawati, & Panjaitan, 2020) dan Temulawak (Desbriyani, Hadisaputro, Suherni, Suwondo, & Supriyana, 2017) serta daun kelor (Sulistiawati et al., 2017) juga memiliki kandungan herbal yang dapat memberikan peningkatan produksi.

Banyaknya metode alternatif yang dapat dilakukan ini ternyata belum banyak diketahui oleh ibu postpartum yang telah dilakukan penelitian oleh Puskesmas Banguntapan 1 Bantul Yogyakarta, yaitu pengetahuan seorang ibu pada cara

melancarkan pengeluaran ASI masih sangat kurang. Sehingga pada peningkatan produksi dan ejeksi ASI ini, peneliti sangat tertarik dalam membuat *literature review* mengenai nonfarmakologis. *Literature review* ini memiliki tujuan yaitu melakukan identifikasi pada keefektifan intrusi non-farmakologis untuk peningkatan produksi dan ejeksi pada ASI kepada ibu-ibu yang postpartum.

METODE

Metode yang digunakan adalah *Literature Review*, yaitu dengan memakai data sekunder, hasil pencarian berdasarkan *Google Scholar*, *ScienceDirect* serta PubMed. “*Postpartum Mother*”, “*Non pharmacologic*”, dan “*Breast Milk Production*” merupakan kata kunci yang dipakai dan dibatasi pada artikel yang berbahasa Inggris dan terbit pada tahun 2016-2021. Proses penelusuran literatur juga memakai penggunaan Boolean yaitu NOT, OR dan AND. Pencarian pada artikel menemukan hasil bahwa sejumlah 5.431 artikel dari *Google Scholar*, *Science Direct* 34 artikel, dan SINTA 16 artikel, sehingga total artikel yang telah dikumpulkan oleh peneliti adalah 5.518 artikel. Setelah dilakukan penyaringan secara menyeluruh berdasarkan kriteria inklusi yang terdiri dari 1) Populasi adalah ibu yang melahirkan spontan dan ibu menyusui dengan

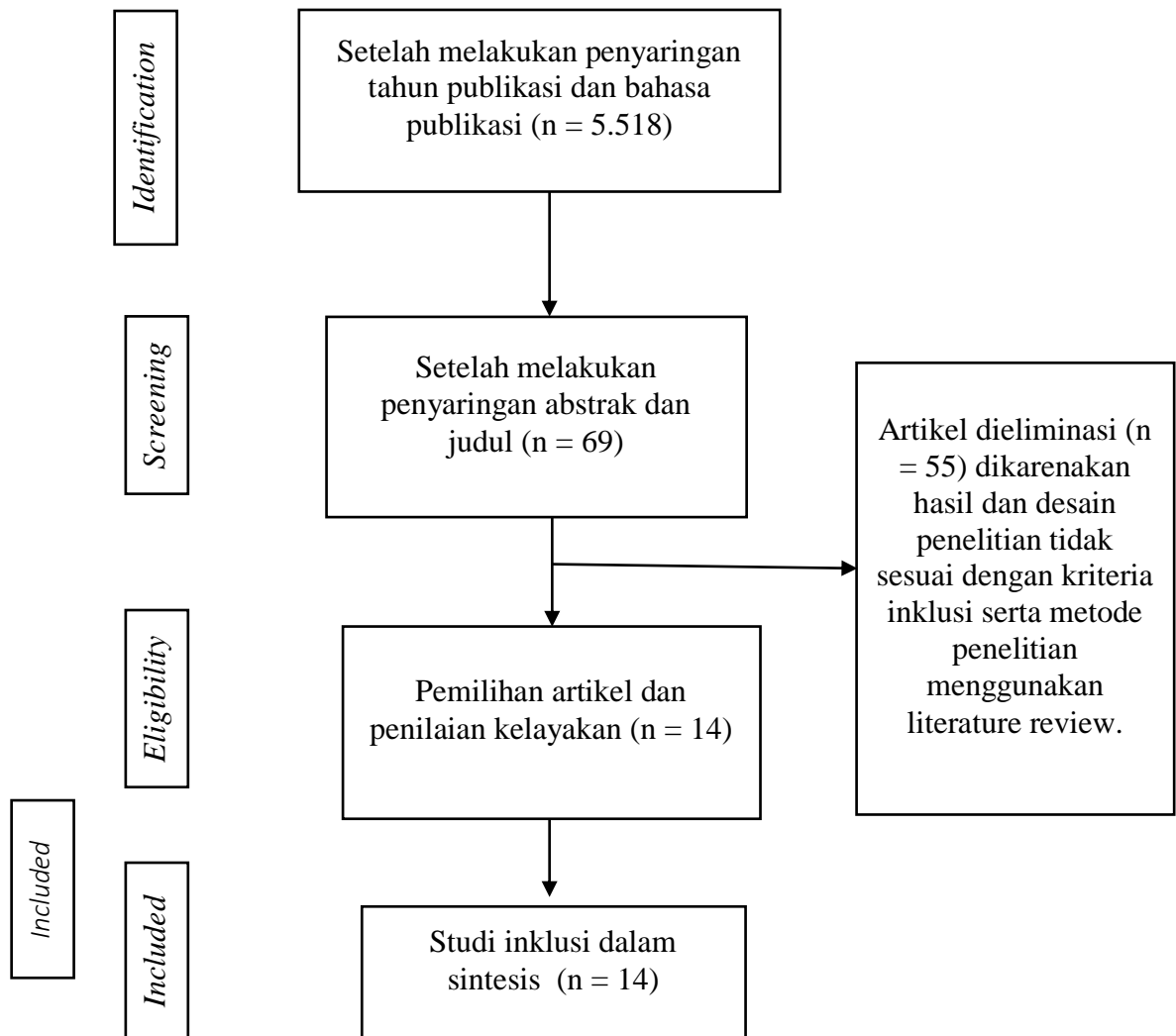
persalinan spontan; 2) Desain penelitian menggunakan randomized controlled trial dengan desain penelitian quasi experimental; 3) Intervensi yang digunakan adalah intervensi nonfarmakologis atau terapi komplementer, didapatkan 14 artikel yang akan dilakukan analisa lebih lanjut.

HASIL

Dari hasil studi dan penilaian kualitas artikel didapatkan 14 artikel yang memenuhi kriteria yang telah dibuat oleh penulis. Dalam 14 artikel tersebut membahas mengenai berbagai intervensi nonfarmakologis untuk peningkatan produksi dan ejeksi ASI. Artikel yang dipakai dalam penulisan literature review ini adalah terbitan artikel ilmiah dengan rentang waktu 5 tahun terakhir, yaitu 2016-

2021 dengan publikasi menggunakan Bahasa Inggris dengan terbitan full text dan dapat diakses dengan mudah. Artikel ilmiah yang didapatkan merupakan hasil pencarian dari Science Direct sebanyak 2 artikel dan Google Scholar yang sudah terindeks Sinta sebanyak 12 artikel. Jumlah penelitian berdasarkan tahun terbit 2016 sebanyak 1 artikel, 2017 sebanyak 7 artikel, 2018 sebanyak 2 artikel, dan 2019 sebanyak 4 artikel. Hasil analisis jurnal disajikan dalam bentuk matriks sintesis yang terdiri dari judul artikel serta nama peneliti, populasi, metode penelitian, alat ukur penelitian, intervensi, durasi intervensi, pembandingan, dan hasil. Hasil analisis jurnal dapat dilihat pada Diagram 1.

Diagram 1. Hasil Pencarian Literature Review



PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Abdou & Fathey, 2018) mengenai pemberian fenugreek terhadap produksi ASI, diperoleh peningkatan volume ASI di hari ketiga pada kelompok intervensi (274.60 ml) dibandingkan dengan kelompok kontrol (246.37 ml). Fenugreek (*Trigonella foenumgraecum*) adalah salah satu jenis herbal galactagogue yang paling umum digunakan (Mohanty, Senapati,

Jena, & Behera, 2014) menyatakan bahwa pada herbal galactagogue ini terdapat kandungan alkaloid, isoflavon, polifenol, tanin, dan saponin yang dapat memengaruhi produksi susu serta berfungsi untuk merangsang pengeluaran susu, meningkatkan laktasi, dan meningkatkan kadar prolaktin.

Pada tahun 2017 Desbriyani yang merupakan seorang peneliti melakukan penelitian mengenai pemberian ekstrak

temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza* Roxb.) terhadap produksi ASI menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol serta didapatkan perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok tersebut. Selain itu, terjadi peningkatan produksi ASI setelah dan sebelum pemberian ekstrak temulawak pada kelompok intervensi dengan nilai p value 0.000 yang artinya terdapat pengaruh pada pemberian ekstrak temulawak terhadap produksi ASI. Ekstrak temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza* Roxb.) kaya akan antioksidan serta terdapat kandungan yang terdiri atas komponen metabolit sekunder golongan kurkuminoid dan flavonoid serta mempunyai aktivitas antioksidan yang relatif tinggi. Selain itu, ekstrak temulawak juga mengandung vitamin A yang tinggi dan sumber polifenol yang sangat baik untuk membantu meningkatkan produksi ASI dan kadar prolaktin di dalam tubuh.

Hasil penelitian (Kuswaningrum, Suwandono, Ariyanti, Hadisaputro, & Suhartono, 2017) mengenai pemberian ekstrak bayam duri (*Amaranthus Spinosis* L) terhadap kadar prolaktin dan produksi ASI ibu post partum. Setelah dilakukan intervensi, didapatkan hasil jumlah produksi ASI pada kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan dengan

kelompok kontrol dan didapatkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah diberikan ekstrak bayam duri. Bayam (*Amaranthus Spinosis* L) mengandung alkaloid, flavonoid, glikosida, asam fenolik, steroid, asam amino, lipid, saponin, stigmasterol, dan karotenoid (Kumar, Shammy, Nitin, & Rinu, 2014). Steroid dan polifenol berfungsi dalam refleksi prolaktin, yaitu merangsang alveolus untuk menghasilkan susu. Kadar prolaktin yang tinggi dapat meningkatkan produksi ASI (Kuswaningrum et al., 2017).

Seorang peneliti yang bernama D. Wahyuningsih melakukan penelitian pada tahun 2017, penelitian yang dilakukan mengenai pemberian ekstrak pisang batu (*Balbisiana Colla*) terhadap produksi ASI didapatkan hasil bahwa volume ASI yang dihasilkan pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Selain itu, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian ekstrak pisang batu terhadap volume ASI yang dibuktikan dengan p value 0.003 (< 0.05). Berdasarkan penelitian (Mamuaja, Aida, & Ratulangi, 2014), dalam 100 gram bunga pisang memiliki flavonoid 0.4 g. Flavonoid dalam bunga pisang adalah anti-progesteron di kelenjar susu, sehingga dapat meningkatkan kerja prolaktin dalam merangsang produksi ASI. Refleksi hormon prolaktin untuk menghasilkan ASI bekerja

pada saat bayi menghisap puting susu ibu yang dimana di dalamnya terdapat rangsangan neurohormonal pada aerola dan puting seorang ibu. Impuls yang dapat diteruskan ke hipofisis melewati nersovagus, kemudian ke bagian lobus anterior. Lobus ini akan mengeluarkan hormon prolaktin, masuk ke aliran darah dan ke kelenjar pembuat ASI. Dan kemudian kelenjar ini akan dirangsang untuk memproduksi ASI.

Pada penelitian (Hesti, Pramono, Wahyuni, Widyawati, & Santoso, 2017) mengenai pemberian terapi kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap sekresi ASI didapatkan peningkatan sekresi ASI pada kelompok intervensi, serta didapatkan p value 0.000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayuningsih, Mudigdo, & Murti, 2016). Kombinasi terhadap perawatan payudara dan pijat oksitosin merupakan kombinasi yang terdiri atas dua cara yaitu dengan cara pijatan pada payudara dengan diberikan rangsangan pada otot-otot payudara dan punggung seorang ibu agar dapat memberikan ransangan pada kelenjar susu ibu agar dapat memproduksi ASI dan memicu hormon oksitosin atau let down reflex serta memberikan rasa nyaman dan relaksasi

pada ibu. Kombinasi kedua metode ini juga dapat menyebabkan peningkatan produksi ASI (Juliastuti & Sulastri, 2018).

Hasil penelitian (M. Wahyuningsih, Liliana, & Yogyakarta, 2019) mengenai pemberian kompres hangat terhadap produksi ASI menunjukkan adanya perbedaan rata-rata volume ASI pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebanyak 20 ml. Selain itu juga didapatkan perbedaan yang signifikan terhadap volume ASI antara kedua kelompok tersebut. Terapi kompres air hangat ini menggunakan air hangat 41°C yang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, duktus laktiferus, melunakkan otot payudara, sehingga pembengkakan dan pelepasan nyeri serta ASI menjadi lancar keluar dari duktus laktiferus.

Suhartono, Jamilah Wahyuni dan Suwondo memberikan pendapat pada tahun 2013 bahwa salah satu cara agar merangsang banyaknya hasil produksi dari hormon oksitosin harus dilakukan pemijatan efflurage pada bagian punggung seseorang. hal ini juga dapat membuat seorang ibu menjadi rileks dan hormonal sistemnya membantu kondisi psikologi seorang ibu menjadi lebih baik dan membuat peredaran darah tidak tersumbat dan semakin diperlancar dengan adanya pijatan tersebut. yang memudahkan rangsangan memasuki hipofisis posterior

dengan tujuan memperbanyak oksitosin. Pada tahun 2019 Mutoharoh dan Qomar pada tahun 2019 memberikan pendapat bahwa pemijatan pada daerah sinus laktiferus yang berada 1-1,5 cm dinamakan pijat woolwich, pijat ini dapat mengeluarkan ASI (Air Susu Ibu) dalam pemijatan ini juga dapat memperlancar hipotalamus yang diteruskan ke hipofisis anterior lewat rangsangan sel sel saraf yang berada di payudara hingga pada akhirnya akan meningkatkan ASI. Pada Tahun 2020 Milasari dan Rahayu menggunakan penelitian terhadap hasil akhir dari volume ASI lewat efflurage dan woolwich lewat kelompok kontrol yang akan dibandingkan dengan kelompok intervensi.

Pada tahun 2018 Sri Wahyuni, Wayan Agung Indrawan dan Rahmaika Arumsari menunjukkan hasil penelitian yang mereka lakukan bahwa afirmasi relaksasi dan kombinasi akupresur menunjukkan dengan nilai rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dapat meningkatkan produksi asi sumsum tulang belakang dan otak melalui akson saraf akan menyalurkan Stimulasi akupresur, setelah sampai ke otak Setelah stimulus sinyal mencapai otak kemudian sistem saraf pusat atau yang kita lebih kenal dengan sebutan SSP akan teraktivasi dan akan memberikan akibat perubahan pada

neurotransmitter, serta terlepasnya zat biokimia lainnya seperti endorphine serta pelepasan hormon oksitosin dan prolaktin. Kemudian Lawrence & Lawrence pada tahun 2016 memberikan pendapatnya bahwa terapi akupresur ini digabungkan dengan jenis terapi relaksasi seperti terapi afirmasi. Produksi ASI dapat dapat dipengaruhi oleh adanya sebuah dorongan secara psikologis, maka semakin banyak stressor yang dimiliki oleh seorang ibu yang sedang menyusui, akan semakin sedikit pula stimulasi hormon prolaktin dan oksitosin yang diberikan. Sharp dan Moriaryt pada tahun 2013 memberikan pendapatnya bahwa Pelepasan pada prolaktin yang terjadi karenanya meningkatkan produksi ASI dari seorang ibu yang sedang menyusui.

Dabas, Joshi, Agarwal, Yadav, & Kachhawa memberikan pendapatnya pada tahun 2019 bahwa kombinasi relaksasi dan musik dapat berpengaruh juga terhadap hasil asi yang akan di keluarkan dan di dapatkan. dari hal kombinasi seperti ini dapat meningkat karena adanya kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. dalam hal ini juga dapat memberikan penurunan pada hormon postpartum seorang ibu, adanya musik yang didengar oleh seorang ibu. menurut Vogel dan Keith dan Weaver pada tahun 2012 memberikan pendapat bahwa seorang ibu yang

mendengarkan musik dapat meningkatkan self efficacy dapat meningkat yang mana semakin tinggi self efficacy yang di miliki seorang ibu pasca menyusui dapat memberikan pemikiran seorang ibu bahwa asi yang di hasilkan dapat menghasilkan banyak dan mencukupi kebutuhan anak dari seorang ibu. menurut karbandi et all di tahun 2017 pemikiran tersebut juga dapat menambah nutrisi pada ibu pada saat menyusui. maka dari itu jenis kombinasi dari kedua terapi pada ibu ini dinyatakan sangatlah efektif dalam membantu perbanyaknya produksi asi dan menurunkan tingkat stres ibu.

Patimah, Mashoedi dan Hadisaputro pernah memberikan pendapatnya pada tahun 2019 terkait pemberian terapi pijat lactapuncture pada hasil produksi ASI dari seorang ibu yang memaparkan bahwa terdapat peningkatan produksi ASI pada kelompok intervensi. jika dilihat pada rata-rata produksi ASI pada kelompok intervensi memiliki lebih tinggi jika di perbandingan terhadap adanya kelompok kontrol dan menemukan adanya daya perbedaan yang sangat terlihat secara detail bahwa benar adanya antara kedua kelompok tersebut yang memperlihatkan bahwa terdapat beberapa hal yang dipengaruhi oleh terapi pijat lactapuncture terhadap produksi ASI yang dihasilkan oleh seorang ibu. terapi Lactapuncture

merupakan cabang pengetahuan yang didapatkan dari pengobatan akupuntur tradisional Tiongkok namun lebih fokus pada bagian payudara. Teknik ini menekan titik akupuntur menggunakan jari untuk merangsang respon dalam tubuh. Wong pada tahun 2010 memberikan pendapatnya di dalam penelitian terkait hal Terapi lactapuncture ini berguna untuk memberikan kelancaran pada sistem saraf dan sirkulasi darah yang bertujuan untuk dapat memberikan pengaruh pada kerjanya hormon di dalam badan seorang ibu. Yang mana terapi ini dapat dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hormon prolaktin dalam proses menyusui hal ini dikemukakan oleh Kemenkes RI Direktorat Bina Pelyanan Kesehatan Tradisional Alternatif dan Komplementer pada tahun 2012.

Anggorowati, Sutadi, Setyowati, & Koestoer pernah melakukan penelitian pada tahun 2017 dan mengemukakan mengenai pendapatnya terkait pemberian pijat relaksi oksitosin lewat alat yang dinamakan digital Massager of Oxytocin yang bertujuan untuk peningkatan pada asi ASI menunjukkan adanya peningkatan produksi ASI pada kelompok yang mendapat perlakuan. Hal ini juga dapat dilakukan karena pijat oksitosin yang diberikan pada ibu postpartum dapat mempercepat saraf parasimpatis mengirimkan sinyal ke otak

bagian belakang untuk merangsang kerja oksitosin dalam mengalirkan ASI. Yuliati, Hadi, Rahayu, Pramono, dan Mulyantoro kembali melakukan penelitian pada tahun 2017 yang mengemukakan pendapatnya bahwa pijat ini juga dapat secara besar mempengaruhi hormon prolaktin yang memberikan dampak negatif sebagai perangsang produksi ASI pada ibu selama menyusui serta dapat memberikan kelancaran pada saluran susu di kedua payudara begitulah hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Mayangsari, dan rekannya Sawitry pada tahun 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari, Salimo, dan Budihastuti pada tahun 2017 tentang pemberian terapi kombinasi pijat hypnobreastfeeding dan terapi oksitosin memberikan hasil bahwa karena adanya pengaruh yang sangat detail dari sebuah terapi kombinasi ini terhadap peningkatan yang sangat fatal pada kecemasan dari seorang ibu dan jumlah produksi ASI pada kelompok intervensi. Jumlah produksi ASI pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. akan tetapi perlu diingat bahwa adanya terapi kombinasi hypnobreastfeeding dan pijat oksitosin dapat dipakai sebagai holistik dengan tujuan untuk menghilangkan hal yang memberatkan psikologi seorang ibu pada masa menyusui seperti relaksasi,

mengurangi stres dan rasa sakit, memperbaiki regulasi hormon, mengurangi pembengkakan yang muncul pada periode awal menyusui dan meningkatkan produksi ASI menurut Metzger pada tahun 2013. Pijat oksitosin yang digunakan pada tulang belakang seorang ibu yang sedang menyusui dapat memberikan dampak bahwa neurotransmitter merangsang medulla oblongata dan kemudian akan mengirimkan pesan pada bagian hipotalamus di kelenjar hipofisis posterior bahwa hormon oksitosin harus diproduksi. yang akan memberikan akibat sangat jelas bahwa sepasang payudara akan mulai memproduksi ASI Astutik memberikan pendapatnya pada tahun 2014. Selain itu, terapi hypnobreastfeeding yang diberikan kepada ibu akan melibatkan pikiran bawah sadar ibu sehingga segala sugesti negatif yang ada di benak ibu akan diubah dengan sugesti positif agar produksi ASI lancar dan cukup sesuai kebutuhan sang bayi Andriana pada tahun 2007

Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma et al pada tahun 2017 memberikan pendapat bahwa mengenai pemberian olahan ubi jalar ungu Ipomoea Batatas L. menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada produksi ASI antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dan ditemukan bahwa rata-rata peningkatan produksi ASI pada kelompok

intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat terjadi karena daun ubi jalar mengandung unsur lipid yang berperan aktif dalam produksi susu karena adanya efek galactagogue Sun, Mu, Xi, Zhang, dan Chen pada tahun 2014 Selain itu, ubi jalar juga dianggap sebagai sumber polifenol antioksidan yang sangat baik, yang dimana polifenol berperan dalam peningkatan kadar prolaktin Truong et al pada tahun 2010

KESIMPULAN

Hasil penelitian singkat yang dilakukan menunjukkan bahwa dalam peningkatan produksi dan ejsksi pada ASI memiliki peningkatan jika dibandingkan antara sebelum maupun sesudah dilakukannya intervensi dengan melihat pada jumlah produksi ASI dengan hasil literatur review berdasarkan 14 (empat belas) artikel ilmiah yaitu didapatkannya intervensi dalam peningkatan produksi ASI yang berdasarkan metode non-farmakologi yaitu seperti mengkonsumsi bayam duri, ubi jalar ungu mengandung galactagogue, fenugreek, pisang batu dan juga temulawak, kemudian menggunakan metode pijat efflurage, woolwich, akupresur, pijat oksitosin, terapi musik, kompres hangat payudara,

hypnobreastfeeding dan terapi relaksasi afirmasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdou, R. M., & Fathey, M. (2018). Evaluation of early postpartum fenugreek supplementation on expressed breast milk volume and prolactin levels variation. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 66(3), 57–60.
<https://doi.org/10.1016/j.epag.2018.07.003>
- Anggorowati, A., Sutadi, H., Setyowati, S., & Koestoer, R. A. (2017). Effects of Acupoint Stimulation with Digital Massager of Oxytocin on the Breast Milk Production of Working Mothers. *Nurse Media Journal of Nursing*, 6(2), 91.
<https://doi.org/10.14710/nmjn.v6i2.11726>
- Astutik, R. Y. (2014). *Payudara dan Laktasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- CANGÖL, E. (2019). Alternative Methods in Supporting Breastfeeding and the Role of the Midwife/Nurse. In *Recent Studies in Health Sciences* (pp. 317–323).
- Dabas, S., Joshi, P., Agarwal, R., Yadav, R. K., & Kachhawa, G. (2019). Impact of

- audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 25(4), 200–204. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>
- Desbriyani, C., Hadisaputro, S., Suherni, T., Suwondo, A., & Supriyana, S. (2017). Effect Of Consuming Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza* Roxb.) Extract On Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 603–611. <https://doi.org/10.33546/bnj.188>
- Hesti, K. Y., Pramono, N., Wahyuni, S., Widyawati, M. N., & Santoso, B. (2017). Effect Of Combination Of Breast Care And Oxytocin Massage On Breast Milk Secretion In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 784–790. <https://doi.org/10.33546/bnj.293>
- Jamilah, Suwondo, A., Wahyuni, S., & Suhartono. (2013). *Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin Tehnik Effleurage dan Aromaterapi Rose Terhadap Kadar Hormon Prolaktin Ibu Post Partum Normal di Wilayah Puskesmas Dawe Kudus Tahun 2013*. 5(19), 97–110.
- Juliastuti, & Sulastri. (2018). Pengaruh Pemberian Massage Depan (Breast Care) dan Massage Belakang (Pijat Oksitosin) Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum di Rumah Sakit Zainal Abidin Banda Aceh. *Jurnal Imiah PANNMED*, 12(3), 227–231.
- Karbandi, S., Hosseini, S. M., Hosseini, S. A., Sadeghi, F., Hesari, M., & Masoudi, R. (2017). Evaluating the effectiveness of using a progressive muscle relaxation technique on the self-efficacy of breastfeeding in mothers with preterm infants. *Journal of Nursing Research*, 25(4), 283–288. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000217>
- Keith, D. R., Weaver, B. S., & Vogel, R. L. (2012). The effect of music-based listening interventions on the volume, fat content, and caloric content of breast milk-produced by mothers of premature and critically ill infants. *Advances in Neonatal Care*, 12(2), 112–119. <https://doi.org/10.1097/ANC.0b013e31824d9842>
- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 42).

- Kumar, R. P., Shammy, J., Nitin, G., & Rinu, R. (2014). An Inside Review of *Amaranthus Spinus* Linn: a Potential Medicinal Plant of India. *International Research Journal of Pharmacy and Chemistry*, 4(3), 643–653.
- Kusuma, I. C., Setiani, O., Umaroh, U., Pramono, N., Widyawati, M. N., & Kumorowulan, S. (2017). Sweet Potato (*Ipomoea Batatas* L.) Leaf: Its Effect on Prolactin and Production of Breast Milk in Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 95–101. <https://doi.org/10.33546/bnj.72>
- Kusumastuti, Qomar, U. L., & Mutoharoh, S. (2019). Kombinasi Pijat Woolwich Dan Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post Partum. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 60–66. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i1.553>
- Kuswaningrum, O., Suwandono, A., Ariyanti, I., Hadisaputro, S., & Suhartono, S. (2017). THE IMPACT OF CONSUMING AMARANTHUS SPINOSUS L EXTRACT ON PROLACTIN LEVEL AND BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHERS. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 541–547. <https://doi.org/10.33546/bnj.194>
- Lawrence, R., & Lawrence, R. (2016). *Breastfeeding (Eighth)*. Elsevier.
- Lyana Firsta Sentana, Juraida Roito Hrp, Z. H. (2018). Perbedaan Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Yang Dilakukan Teknik Marmet Dan Pijat Oksitosin Di Bidan Praktek Mandiri (Bpm) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 6(1), 1–9.
- Mamuaja, I. C. F., Aida, Y., & Ratulangi, S. (2014). Karakteristik Gizi Abon Jantung Pisang (*Musa p.*) dengan Penambahan Ikan Layang (*Decapterus sp.*). *E-Journal Universitas Sam Ratulangi*, 2(2). Retrieved from ejournal.unsrat.ac.id/index.php/itp/article/download/7231/6733
- Metzger, S. (2013). Postpartum massage: birth and beyond. Retrieved June 27, 2021, from <https://americanpregnancy.org/>
- Mohanty, I., Senapati, M. R., Jena, D., & Behera, P. C. (2014). *Ethnoveterinary importance of herbal galactogogues*. 7. <https://doi.org/10.14202/vetworld.2014>
- Monika Br Sembiring, S. (2020). Effectiveness Combination Breast Care of with Lavender Aromatherapy

- Towards Breast Milk Production in Postpartum Women. *International Journal of Health Sciences Available Online at Wwww.Sciencescholar.Us*, 4(3).
<https://doi.org/10.29332/ijhs.v4n3.475>
- Moriaryt, K., & Sharp, K. (2013). Acupressure and Acupuncture in Pregnancy and Childbirth. *Supporting a Physiologic Approach to Pregnancy and Birth*.
<https://doi.org/10.1002/9781118783320.ch11>
- 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>
- Pattypeilohy, A., & Henukh, D. M. S. (2019). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Buah Papaya Dalam Meningkatkan Produksi Asi Ibu Nifas Di Puskesmas Manutapen. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2, 33–38. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/112355-ID-pengaruh-struktur-aktiva-ukuran-perusaha.pdf%0A>
<https://doi.org/10.26911/theijmed.2019.04.01.03>
- Putri, Y. R., Sayfah, H., Aulia, R., Rahmawati, S., & Panjaitan, D. (2020). Pengaruh Terapi Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada ibu yang mempunyai anak usia 0-23 bulan yang masih menyusui. In *Empowering Society Journal* (Vol. 1). Retrieved from <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/656>
- Rahayu, S., & Milasari, D. A. (2020). Effect Of The Combination Of Woolwich And Efflurage Massage On Breast Milk Production Among Normal Postpartum Women. *Journal of Critical Reviews*, 7(4), 584–588.
- Rahayuningsih, T., Mudigdo, A., & Murti, B. (2016). Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital. *Journal of Maternal and Child Health*, 01(02), 101–109.
<https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.01.03>

- 6.01.02.05
- Rahmaika Arumsari, D., Wayan Agung Indrawan, I., & Sri Wahyuni, E. (2018). The Combination of Acupressure 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>
- Sari, L. P., Salimo, H., & Budihastuti, U. R. (2017). Optimizing the Combination of Oxytocin Massage and Hypnobreastfeeding for Breast Milk Production among Post-Partum Mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 02(01), 20–29. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2017.02.01.03>
- Sulistiwati, 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>
- Sun, H., Mu, T., Xi, L., Zhang, M., & Chen, J. (2014). Sweet potato (Ipomoea batatas L.) leaves as nutritional and functional foods. *Food Chemistry*, 156, 380–389. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2014.01.079>
- UNICEF. (2019). Infant and Young Child Feeding. Retrieved February 5, 2021, from UNICEF IYCF Global Databases website: <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>
- Wahyuningsih, D., Hidayat, S. T., Khafidhoh, N., Suwondo, A., Fatmasari, D., & Susiloretni, K. A. (2017). Effect Of Musa Balbisiana Colla Extract On Breast Milk Production In Breastfeeding Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 174–182. <https://doi.org/10.33546/bnj.103>
- Wahyuningsih, M., Liliana, A., & Yogyakarta, U. R. (2019). *The Effectiveness Of Warm Compress On Breast Milk Production Among Post Partum Mothers In Tegalrejo*. (June), 736–740.
- Yuliati, N. D., Hadi, H., Rahayu, S., Pramono, N., & Mulyantoro, D. K. (2017). The Impact Of Combination Of Rolling And Oketani Massage On Prolactin Level And Breast Milk Production In Post-Cesarean Section

Mothers. *Belitung Nursing Journal*,
3(4), 329–336.
<https://doi.org/10.33546/bnj.150>