

TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI : SCOPING REVIEW

Hanik Khairun Nisa^{1*}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada¹

*Corresponding Author : khairunnisa19021997@gmail.com

ABSTRAK

Ketidacukupan ASI menjadi alasan utama ibu untuk menghentikan pemberian ASI, dampak dari bayi yang tidak diberikan ASI antara lain 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. Bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif hal ini akan meningkatkan pemberian susu formula. 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. Tujuan dari penelitian ini yaitu diketahuinya terapi komplementer yang efektif untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* dengan *framework* *Arskey* dan *O'Malley* dengan cara menelaah pustaka-pustaka terdahulu untuk mengumpulkan data-data mengenai terapi komplementer untuk meningkatkan produksi ASI. Adapun tinjauan sistematis dilakukan dengan menggunakan database online yaitu PubMed, Willey, ProQuest, serta menggunakan Grey Literature dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan, kemudian artikel-artikel tersebut disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini didapatkan 17 artikel yang memiliki kualitas baik dan relevan terhadap topik penelitian, yang menyebutkan bahwa terdapat tujuh jenis terapi komplementer yang mampu meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : ASI, ibu menyusui, produksi ASI

ABSTRACT

Insufficient breast milk is the main reason for mothers to stop breastfeeding, the impact of babies who are not given breast milk includes the risk of disease and infection in babies which causes the death of babies because babies do not get antibodies in milk, namely colostrum, and malnutrition in babies which will cause The long-term impact. Babies who are not given exclusive breast milk will increase their intake of formula milk. Factors for failure in breastfeeding include breast milk not coming out immediately after giving birth or lack of breast milk production, the baby's difficulty in sucking, the condition of the mother's nipples not being prominent, the production and release of little breast milk in the first days after giving birth which is an obstacle for the mother. The aim of this research is to find out effective complementary therapies to increase breast milk production in breastfeeding mothers. This research uses a scoping review method with the Arskey and O'Malley framework by reviewing previous literature to collect data regarding complementary therapies to increase breast milk production. The systematic review was carried out using online databases, namely PubMed, Willey, ProQuest, and using Gray Literature using predetermined keywords, then the articles were filtered based on inclusion and exclusion criteria. The results of this research found 17 articles that were of good quality and relevant to the research topic, which stated that there were seven types of complementary therapies that could increase breast milk production.

Keywords : breast milk, breastfeeding mothers, breast milk production

PENDAHULUAN

Menyusui merupakan proses alami yang sangat penting bagi kesehatan bayi, ibu dan keluarga. Tetapi beberapa kondisi terdapat kesulitan yang dialami ibu pada saat menyusui

sejak dini setelah kelahiran bayi atau bahkan tidak dapat memberikan ASI Eksklusif. Adapun kendala yang sering dijumpai antara lain produksi ASI tidak mencukupi, bayi tidak mau menyusu. Selain itu, cara menyusui yang salah dapat menyebabkan gangguan pada puting susu ibu (Kebidanan & Kemenkes, 2017).

Secara global angka pemberian ASI eksklusif masih di bawah target yang diharapkan. Pada tahun 2013 sampai tahun 2018, menunjukkan hanya 43% bayi baru lahir yang mulai menyusui pada satu jam pertama setelah kelahiran dan 42% bayi dibawah usia enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif. Cakupan ASI eksklusif di Indonesia pada tahun 2016 sebesar 54%, tahun 2017 sebesar 61,33% dan pada tahun 2018 mengalami penurunan yang signifikan yaitu sebesar 37,3%. Pencapaian ini masih di bawah target nasional yaitu sebesar 80% (Darmasari et al., 2019).

Salah satu tugas utama ibu pada masa nifas adalah bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dengan cara menyusui. Menyusui sangat erat kaitannya dengan Air Susu Ibu (ASI). Air Susu Ibu merupakan makanan pilihan utama pada bayi, karena waktu lahir bayi memproduksi sedikit amilase saliva atau pankreas, dengan demikian bayi tidak siap mencerna karbohidrat kompleks yang diperoleh dari makanan padat. Selain itu menyusui memberi banyak keuntungan antara lain pemenuhan kebutuhan nutrisi, imunologi dan psikologis. Salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran produksi ASI adalah kondisi fisik dan psikologi ibu nifas. Rendahnya kepercayaan diri ibu akan keberhasilan menyusui dapat menurunkan produksi ASI ibu (Anita et al., 2020).

Kendala dalam memberikan ASI secara dini pada hari pertama setelah melahirkan adalah produksi ASI yang sedikit. Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan refleksi oksitosin ibu dapat mempengaruhi produksi ASI sekitar 80% sampai 90%. Apabila kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan akan dapat meningkatkan dan memperlancar produksi ASI (Rahnemaie et al., 2019). Banyak atau sedikitnya produksi ASI dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesiapan ibu dalam menyusui, durasi saat menyusui, keberhasilan inisiasi menyusui dini, usia dan paritas ibu, gangguan psikologi atau stres, adanya penyakit akut, pola kebiasaan seperti merokok dan mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan, perawatan payudara menjelang persalinan, penggunaan KB hingga status nutrisi ibu. Kelancaran pemberian ASI ibu kepada bayinya akan berkontribusi pada keberhasilan program ASI Eksklusif selama 6 bulan (Miraturrofi'ah, 2022).

Menurut (Ernst & Watson, 2012) beberapa intervensi dapat dilakukan dalam menanggulangi masalah menyusui khususnya upaya melancarkan ASI, diantaranya pemberian obat-obatan (metode farmakologi) dan pemberian asuhan komplementer (metode nonfarmakologi). Metode farmakologi sangat banyak dijumpai dengan berbagai produk yang praktis, namun dapat memberikan efek samping. Asuhan kebidanan saat ini mengalami perubahan, dimana asuhan kebidanan diberikan dengan penggabungan layanan kebidanan konvensional dan komplementer. Saat ini, asuhan secara komplementer sebagai bagian dari intervensi dalam kasus masalah pada ibu seperti masalah pada menyusui. Perawatan atau asuhan komplementer adalah layanan kesehatan oleh tenaga kesehatan seperti tenaga bidan atau perawat berlisensi untuk diberikan kepada ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, dan wanita usia subur serta lanjut usia, secara mandiri dengan menggunakan pengobatan nonfarmakologis (Ernst & Watson, 2012).

Produksi ASI dipengaruhi oleh hormon Oksitosin dan Prolaktin. Saat ada refleksi menghisap maka kelenjar hipotalamus di otak akan menerima sinyal untuk memproduksi ASI. Semakin sering bayi menghisap puting susu maka ASI yang diproduksi semakin banyak. hormon oksitosin berperan dalam refleksi pengeluaran ASI (*Let Down Refleks*). Menurut (Ningrum & Yuliana, 2020) Reflek pengeluaran ASI sangat dipengaruhi oleh keadaan emosi dan perasaan ibu. Saat ibu merasa cemas atau stres terjadi pelepasan hormon adrenalin yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin

yang dikeluarkan sedikit sehingga berpengaruh terhadap pengeluaran ASI (Anita et al., 2020). Dukungan psikologis yang diberikan akan membuat ibu lebih percaya bahwa ibu dapat menghasilkan produksi ASI yang cukup untuk bayi. Salah satu upaya untuk meningkatkan produksi ASI dapat dilakukan dengan menggunakan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah cara metode yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis / konvensional yang dimaksudkan untuk melengkapi atau menyempurnakan bersifat non-invasif, murah, dan aman (Anderson et al., 2019).

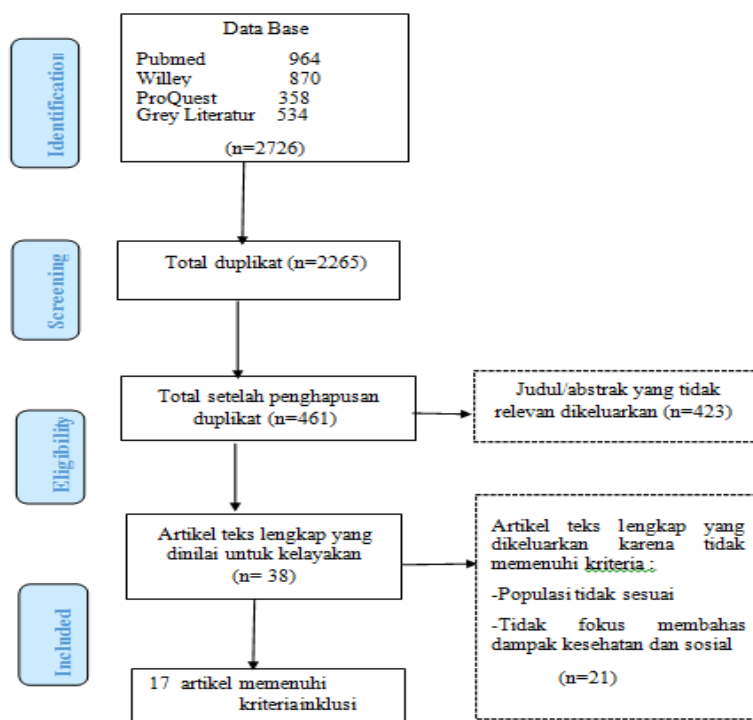
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis terapi komplementer pada ibu menyusui yang mudah untuk dilakukan guna meningkatkan kelancaran produksi / volume ASI, sehingga dapat menjadi pilihan alternatif untuk mengatasi masalah menyusui terutama kelancaran produksi ASI.

METODE

Penelitian ini disusun dalam bentuk *scoping review*. *Scoping review* merupakan salah satu tinjauan sistematis yang dapat digunakan untuk menginterpretasikan hasil dengan berbasis bukti untuk memetakan konsep yang mendasari area penelitian, sumber bukti, dan jenis bukti yang tersedia. Metode atau langkah-langkah dalam *scoping review* ini menggunakan *framework Arskey dan O'Malley*, yang terdiri dari 5 langkah untuk menjelaskan dan memudahkan setiap tahap kerangka kerja. Adapun langkah-langkah yang dimaksud terdiri dari : 1) mengidentifikasi pertanyaan *scoping review*, 2) mengidentifikasi artikel yang relevan, 3) seleksi artikel, 4) data charting, 5) menyusun, meringkas dan melaporkan hasil.

Pertanyaan penelitian yang digunakan dalam *scoping review* ini disusun dengan bantuan kerangka kerja PEOS. Framework PEOS terdiri dari (*Population, Exposure/Event, Outcomes, Study Design*) untuk membantu dalam merancang pertanyaan sesuai tujuan penelitian secara keseluruhan. Dalam identifikasi artikel yang relevan, peneliti menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Database yang digunakan untuk mengidentifikasi artikel yang relevan dilakukan dengan menggunakan strategi pencarian artikel yang dikembangkan menggunakan empat database elektronik yaitu *PubMed, Willey, ProQuest dan Grey Literature*. Adapun kata kunci yang akan digunakan untuk pencarian artikel yang relevan disusun sesuai dengan framework yaitu (((*Postpartum Mothers* "OR" *Post Natal*"OR" *Puerperium*"OR" *Women in Labor*) AND (*Complementer Therapy*) AND (*Succes Breastfeeding*"OR" *Breastfeeding*" OR" *Duration Breastfeeding*" OR" *Increasing Lactation Production*). Adapun kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel berbahasa Indonesia yaitu "Ibu menyusui", "ibu nifas", "terapi komplementer", "Durasi menyusui", "Produksi ASI", "Keberhasilan Menyusui".

Temuan jumlah artikel serta proses penyaringan akan dideskripsikan dalam PRISMA Flowchart. PRISMA merupakan singkatan dari Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Metaanalyses yang dikembangkan untuk membantu peneliti dalam meningkatkan pelaporan systematic reviews untuk digabungkan dalam meta analisis.



Gambar 1. Diagram PRISMA Flowchart

HASIL

Data dari 9 artikel diekstraksi untuk memasukkan kriteria kunci seperti lokasi penelitian, populasi penelitian, tujuan penelitian, metodologi, dan temuan yang signifikan. Penulis mencatat informasi dan kemudian membandingkan data yang diekstrak. Hasil ekstraksi data yang telah dilakukan sebelumnya dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang sama untuk memudahkan penulis dalam menganalisa hasil dan membuat pembahasan. Berikut ini adalah beberapa tema yang muncul dari *Scoping Review* yang dilakukan oleh penulis :

Tabel 1. Mapping Tema

Tema	Sub Tema
Terapi Komplementer untuk Meningkatkan Produksi ASI	Pijat Oksitosin Hypnobreastfeeding Accupresure Teknik Marmet Pemanfaatan Biji Fanugreek Tuina Akupoin dan Facial Loving Touch (FLT) Oketani Massage

Hasil temuan *mapping* terdapat berbagai jenis terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI. Temuan dari 9 artikel menyebutkan bahwa pijat oksitosin, hypnobreastfeeding, accupresure, teknik marmet, pemanfaatan biji fanugreek, tuina akupoin, facial love touch (FLT) dan oketani massage dapat meningkatkan produksi ASI. Berdasarkan 9 artikel yang terpilih terdapat beberapa karakteristik yaitu karakteristik metode penelitian yang berupa kuantitatif, karakteristik desain penelitian yakni Quasy Eksperiment, dan karakteristik grade artikel yang memiliki rata-rata grade artikel A.

PEMBAHASAN

Pijat Oksitosin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Triansyah et al., 2021) menyebutkan bahwa menyebutkan bahwa salah satu tindakan yang perlu dilakukan untuk memaksimalkan kualitas dan kuantitas ASI, yaitu pemijatan punggung. Pemijatan punggung ini berguna untuk merangsang pengeluaran hormon oksitosin menjadi lebih optimal dan pengeluaran ASI menjadi lancar. pijat oksitosin merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran produksi ASI. Menurut (Ningsih & Lestari, 2019) Pijat Oksitosin merupakan pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam dan merupakan usaha untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Dengan adanya pemberian pijat oksitosin dan perawatan payudara dengan benar dapat memicu timbulnya peningkatan produksi ASI bagi ibu menyusui sehingga cakupan pemberian ASI Eksklusif dapat meningkat.

Hypnobreastfeeding

Hypnobreastfeeding membantu ibu untuk memastikan agar ibu yang menyusui bisa terus memberikan ASI, minimal secara eksklusif selama enam bulan pertama. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Prinsip *hypnobreastfeeding* dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi (Idiana & Putri, 2023). *Hypnobreastfeeding* telah terbukti dapat menurunkan kecemasan ibu dan waktu pengeluaran ASI serta meningkatkan sikap ibu hamil dalam pemberian ASI eksklusif. Teknik ini, perubahan yang diinginkan adalah segala hal yang mempermudah dan memperlancar proses menyusui. *Hypnobreastfeeding* adalah upaya alami menggunakan energi bawah sadar agar proses menyusui berjalan dengan nyaman lancar, serta ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi kebutuhan bayi. Prinsip *Hypnobreastfeeding* dengan memasukkan kalimat- kalimat afirmasi positif untuk proses menyusui disaat ibu dalam keadaan sangat rileks atau sangat berkonsentrasi (Ningsih & Lestari, 2019).

Accupresure

Berdasar hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anita et al., 2020) menyebutkan Terapi akupresur bekerja dengan merangsang titik sentral/pusat dan lokal ASI. Terapi akupresur menstimulasi titik meridian untuk memberikan fungsi kerja yang optimal yang berkaitan dengan organ tersebut. Rangsangan tersebut melewati jalur saraf, samotoviscal, garis meridian dan reaksi lokal. Akupresur merupakan pengobatan dari Cina yang muncul sejak ribuan tahun laluyang dilakukan dengan tehnik pijatan untukmerangsang titik titik tertentu dalam area tubuh. Titik untukpenanganan defisiensi produksi ASI denganmemberikan pemijatan pada titik SII (Shaoze), dan CV17 (Shanzhong), ST 18 (Rugen) danLI4 (Hegu) merupakan titik kombinasi yangterletak antara os metekarpalis I danII pertengahan tepi radial os metakarpalis II yang biasanya disebut dengan titik dewa. Stimulasi akupresur ditransmisikan kesum-sum tulang belakang dan otak melalui saraf akson. Sinapsis akan terjadi hinggarangsangan sinyal mencapai ke otak. Aktivasi sistem saraf pusat (SSP) menyebabkanperubahan neurotransmitter, hormon (termasuk prolaktin dan oksitosin), sistemkekebalantubuh, efek biomekanik, dan zat biokimialainnya (endhorphin, sel kekebalan tubuhseperti sitokin) hal tersebut menimbulkannormalisasi modulasi dan efek keseimbanganpada Qi (Kebidanan & Kemenkes, 2017).

Teknik Marmet

Teknik marmet merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, teknik marmet mengeluarkan ASI secara manual dan membantu refleksi pengeluaran susu (Milk Ejection Reflex) telah bekerja bagi ribuan ibu dengan cara yang tidak dimiliki sebelumnya. Bahkan ibu menyusui berpengalaman yang telah mampu mengeluarkan ASI diungkapkan akan menghasilkan lebih banyak susu dengan metode ini. Ibu yang sebelumnya telah mampu mengeluarkannya hanya sedikit, atau tidak sama sekali, mendapatkan hasil yang sangat baik dengan teknik ini. Teknik Marmet mengembangkan metode pijat dan stimulasi untuk membantu kunci reflek keluarnya ASI. Keberhasilan dari teknik ini adalah kombinasi dari metode pijat dan pengeluaran ASI. Teknik ini efektif dan tidak menimbulkan masalah (Darmasari et al., 2019).

Pemanfaatan Biji Fenugreek

Berdasarkan hasil penelitian (Karima et al., 2019), menyebutkan bahwa biji fenugreek memiliki efek yang sama seperti estrogen, artikel ulasan ini dibuat dengan tujuan mengetahui efek dari tanaman ini sebagai obat alternatif untuk memenuhi kecukupan ASI. Biji fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* L.) adalah tanaman dari famili Leguminosae yang tumbuh setiap tahun dan dibudidayakan secara luas di negara-negara Mediterania dan Asia. Biji fenugreek memiliki diosgenin dan fitoestrogen yang meningkatkan produksi ASI, berat badan bayi, meningkatkan jumlah waktu menyusui.

Tuina Akupoin dan *Facial Love Touch* (FLT)

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Miraturrofi'ah, 2022) menemukan bahwa, terapi tuina dapat membantu peningkatan produksi ASI. Terapi tuina berdampak terutama pada hari-hari awal pascapartum dalam meningkatkan produksi ASI dan mendorong perubahan fisiologis lain yang mendukung proses laktasi ibu nifas terutama dengan persalinan sesar yang mana sering ditemui produksi ASI. *Facial loving touch* dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan kecemasan ibu nifas. Penurunan tingkat kecemasan ini akan berdampak lanjutan pada kelancaran produksi hormon laktasi yaitu prolaktin dan oksitosin yang berperan besar dalam proses laktasi atau menyusui. Kedua terapi komplementer ini sangat mudah dan tidak membutuhkan biaya mahal dalam pelaksanaannya, namun akan sangat membantu meningkatkan produksi ASI yang tentu saja sangat dibutuhkan oleh bayi dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan hidupnya. Pemenuhan ASI yang cukup diharapkan berdampak pula pada penurunan angka kesakitan dan kematian bayi, yang mana hal ini akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup bayi di masa depan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa kedua intervensi efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Namun bila dilihat kelompok mana yang peningkatan rata-rata produksi ASI, maka kelompok intervensi tuina akupoint memiliki rata-rata peningkatan lebih besar dibanding dengan kelompok FLT.

Oketani Massage

Hasil penelitian (Mahdizadeh-Shahri et al., 2021) menyebutkan terdapat pengaruh pijat oketani terhadap produksi ASI pada Ibu nifas dikarenakan pijat oketani menyebabkan payudara menjadi lunak dan lebih luas, sehingga kelenjar-kelenjar air susu semakin banyak dan produksi ASI semakin banyak. Pengaruh pijat oketani ini dilihat dari semakin bertambahnya volume ASI ibu, bayi yang lama menyusud dan tenang saat menyusui. Selain itu, menurut responden yang telah dilakukan pijat oketani, responden merasakan nyaman pada area payudara dan sedikitpun tidak merasakan nyeri saat dipijat (Cho et al., 2012). Responden juga merasakan perubahan pada payudaranya yang menjadi lebih lunak dan lentur serta adanya penambahan volume ASI yang responden rasakan setelah

dilakukan pijat oketani ini. Menurut (Nahumuri et al., 2022) Perubahan payudara menjadi lebih lunak atau mature baik dalam proses menyusui, karena dengan melakukan pijat oketani akan merangsang hormon prolaktin yang berfungsi untuk meningkatkan produksi ASI. Pijat juga dapat merangsang hormon oksitosin yang berperang dalam pengeluaran ASI. Pijat Oketani merupakan manajemen ketrampilan untuk mengatasi masalah laktasi seperti produksi ASI yang tidak cukup, dan terjadinya pembengkakan pada payudara (Shahri et al., 2020). Pijat Oketani menyebabkan payudara menjadi lebih lentur dan menghasilkan ASI berkualitas baik karena kandungan total solids, konsentrasi lemak dan gross energy yang meningkat. Pijat Oketani dapat menstimulus kekuatan otot pectoralis untuk meningkatkan produksi ASI dan membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis sehingga memudahkan bayi untuk mengisap ASI dan aliran susu menjadi lebih lancar karena adanya penekanan yang terjadi pada alveoli (Menyusui et al., 2021) .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa untuk meningkatkan produksi ASI secara non farmakologis, dapat dilakukan dengan beberapa metode diantara dapat dilakukan pijat oksitosin, Oketani *Massage*, *Accupresure*, *hypnobreastfeeding*, pemanfaatan biji fanugreek dan Tuina akupoin dan facial love touch (FLT). yang aman, murah serta sesuai dengan *evidence based*. Intervensi asuhan komplementer dengan berbagai metode dapat meningkatkan sekresi ASI yang bertujuan untuk menghasilkan hormon prolaktin. Hormon prolaktin sangat berperan dalam kelancaran produksi ASI. Metode terapi komplementer ini juga sangat mudah dilakukan, praktis dan ekonomis. Selain itu menjadi solusi dari permasalahan yang selama ini sering dialami oleh ibu menyusui seperti ASI yang tidak lancar yang dapat menghambat produksi ASI.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan *scoping review* ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu disini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L., Kynoch, K., Kildea, S., & Lee, N. (2019). Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: A systematic review. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(8), 1668–1694. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003932>
- Anita, N., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potency of back message and acupresure on increasing of prolactin hormone levels in primipara postpartum; consideration for midwifery care. *Enfermeria Clinica*, 30, 577–580. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.165>
- Cho, J., Ahn, H. Y., Ahn, S., Lee, M. S., & Hur, M.-H. (2012). Effects of Oketani Breast Massage on Breast Pain, the Breast Milk pH of Mothers, and the Sucking Speed of Neonates. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 18(2), 149. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2012.18.2.149>
- Darmasari, S., Putri, E., & Rahmadaniah, I. (2019). Effectiveness of the combination of marmet technique and oxytocin massage against the breast milk production of mother postpartum. *Jurnal Kedokteran Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 6(3), 110–114. <https://doi.org/10.32539/jkk.v6i3.9435>

- Ernst, E., & Watson, L. K. (2012). Midwives' use of complementary/alternative treatments. *Midwifery*, 28(6), 772–777. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2011.08.013>
- Idiana, A., & Putri, I. (2023). Literature Review : Efektivitas Teknik Hypnobreastfeeding dan Terapi Musik Terhadap Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 2615–109.
- Karima, N., Rifki Pratama, M., Berawi, N., Potensi, I., Fenugreek, B., Berawi, K. N., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *Potensi Biji Fenugreek (Trigonella Foenum-Graecum) Sebagai Terapi Komplementer dalam meningkatkan produksi air susu ibu (Asi)*. 8, 261.
- Kebidanan, J., & Kemenkes, P. (2017). *AKUPRESUR TERHADAP PRODUKSI ASI PADA IBU POST PARTUM Nur Djanah , Wafi Nur Muslihatun*. 8(1), 73–77.
- Mahdizadeh-Shahri, M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2021). The effect of oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' need for breastfeeding support, and breastfeeding self-efficacy: An experimental study. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork: Research, Education, and Practice*, 14(3), 4– 14. <https://doi.org/10.3822/IJTMB.V14I3.625>
- Menyusui, K., Akan, K. I., Mahdizadeh-shahri, M., Nourian, M., & Varzeshnejad, M. (2021). *Pengaruh Pijat Payudara Oketani Terhadap Dukungan Menyusui , dan Menyusui Diri : Studi Eksperimental*. 14(3), 4–14.
- Miraturrofi'ah, M. (2022). Efektifitas Terapi Komplementer : Tuina Akupoin Dan Facial Loving Touch Dalam Meningkatkan Produksi Asi. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 7(1), 21–28. <https://doi.org/10.33867/jaia.v7i1.311>
- Nahumuri, E., Ahmad, M., Arsyad, A., & Arsyad, N. A. (2022). the Effect of Oketani Massage on Breastfeeding Mothers With Breast Milk Dams: a Narrative Review. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 11(1), 209–217. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v11i1.350>
- Ningrum, A. H. P. S., & Yuliana, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Bayi Usia ?6 Bulan Di Kecamatan Sambi. *Jurnal Kebidanan*, 12(02), 194. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.392>
- Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitosin dan Hypno Breastfeeding terhadap Optimalisasi Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Surya Medika*, 5(1), 174–187. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i1.958>
- Rahnemaie, F. S., Zare, E., Zaheri, F., & Abdi, F. (2019). Effects of complementary medicine on successful breastfeeding and its associated issues in the postpartum period. *Iranian Journal of Pediatrics*, 29(1), 1–10. <https://doi.org/10.5812/ijp.80180>
- Shahri, M. M., Nourian, M., Varzeshnejad, M., & Nasiri, M. (2020). *The Effect of Oketani Breast Massage on Successful Breastfeeding, Mothers' Breastfeeding Support Need, and Breastfeeding Self-Efficacy: A Clinical Trial Study The effect of Oketani breast massage on successful breastfeeding, mothers' breastfeeding support need, and breastfeeding self-efficacy: A clinical trial study*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-64870/v1>
- Triansyah, A., Stang, Indar, Indarty, A., Tahir, M., Sabir, M., Nur, R., Basir-Cyio, M., Mahfudz, Anshary, A., & Rusydi, M. (2021). The effect of oxytocin massage and breast care on the increased production of breast milk of breastfeeding mothers in the working area of the public health center of Lawanga of Poso District. *Gaceta Sanitaria*, 35, S168–S170. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.017>