



PENERAPAN ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER UNTUK MENURUNKAN BERBAGAI KELUHAN DAN FAKTOR RESIKO PADA MASA POST PARTUM

Arum Dwi Anjani¹, Devy Lestari Nurul Aulia², Yesi Syahrini³, Dwi Retno Ningrum⁴, Widiawati⁵, Anjani Nurhasana⁶, Haryati Harun⁷, Desi Afrina Simamora⁸, Ria Elfira⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

arum.dwianjani05@univbatam.ac.id, 2dv.aulia87@univbatam.ac.id,

2yesisyahrini30@gmail.com

Abstrak

Masa nifas merupakan masa setelah lahirnya plasenta dan berakhir saat rahim kembali seperti sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Pada masa nifas tidak jarang ibu mengalami berbagai kondisi yang tidak mengenakkan. Beberapa masalah yang sering dijumpai antara lain perdarahan pasca persalinan, keputihan, infeksi, inkontinensia urin, payudara bengkak, *Baby Blues Syndrome* dan *Post-Partum Depression*. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat menjadi faktor risiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan bayi. Metode penulisan dilakukan dengan pendekatan review jurnal dari Google Scholar dengan kata kunci post partum, faktor risiko dan komplementer pada masing-masing jurnal. Pencarian menghasilkan 10 penelitian yang direview. Penulisan review jurnal ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi komplementer yang dapat menurunkan faktor risiko pada masa nifas melalui pencarian review jurnal. Penelitian yang direview menunjukkan bahwa pemberian terapi komplementer dapat menurunkan berbagai keluhan dan faktor risiko pada ibu nifas. Diharapkan bidan dapat memberikan asuhan kebidanan dengan pendekatan terapi komplementer kepada ibu pasca persalinan.

Kata Kunci: *Faktor Resiko, Post Partum, Komplementer*

Abstract

The post partum period is the period after the birth of the placenta and ends when the uterus returns to its pre-pregnancy state. This period lasts 6 weeks or 42 days. In the post partum period, it is not uncommon for mothers to experience various unpleasant conditions. Some of the problems frequently encountered include post-partum bleeding, vaginal discharge, infections, urinary incontinence, swollen breasts, Baby Blues Syndrome and Post-Partum Depression. If this condition is not treated properly, it can become a risk factor for complications that can endanger the mother and baby. The writing method was carried out using a journal review approach from Google Scholar with the keywords post partum, risk factors and complementary in each journal. The search yielded 10 studies reviewed. Writing this journal review is to find out the application of complementary therapies that can reduce risk factors in the post partum period through searching journal reviews. The studies reviewed show that providing complementary therapy can reduce various complaints and risk factors in post partum mothers. It is hoped that midwives can provide midwifery care with a complementary therapy approach to postpartum mothers.

Keywords: *Risk Factors, Post Partum, Complementary*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author :

Address : Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Email : arum.dwianjani05@univbatam.ac.id

PENDAHULUAN

Masa nifas atau puerperium adalah masa setelah seorang ibu melahirkan, sampai alat-alat kandungannya pulih. Masa ini berlangsung kira-kira selama 6-12 minggu. Darah yang keluar merupakan pembersihan sisa-sisa kehamilan. Pada masa nifas, tak jarang ibu mengalami berbagai kondisi yang tak mengenakan. Beberapa masalah yang sering dihadapi di antaranya sebagai berikut ini :

1. Perdarahan Pascapersalinan

Perdarahan pascapersalinan adalah salah satu penyebab tersering kematian pada wanita. Pada operasi caesarea dikatakan terjadi pendarahan jika darah yang keluar > 1000 ml dan 500 ml pada persalinan normal.

Berdasarkan waktunya, perdarahan pasca persalinan dibagi dua, yaitu perdarahan postpartum primer (terjadi dalam 24 jam pertama usai melahirkan) dan postpartum sekunder (setelah 24 jam setelah persalinan).

Jika ada tertinggal sisa jaringan plasenta dan bekuan darah menyebabkan rahim tidak berkontraksi dan terjadi perdarahan. Selain itu, ada pula faktor lain yang bisa meningkatkan risiko terjadinya perdarahan pascapersalinan. Misalnya, hipertensi saat hamil, anemia yang tak tertangani, hamil kembar, masalah pada plasenta., dan persalinan yang lama

Nyawa ibu dapat terancam saat perdarahan. Karenanya, bila saat pemulihan darah yang keluar berlebihan, dibadan lemas, sesak napas, pucat, intensitas buang air besar berkurang, dan jantung berdebar, segera cari pertolongan medis.

2. Infeksi

Tak hanya operasi caesar, risiko infeksi juga ditemui pada persalinan normal (pervaginam). Pasca persalinan, luka operasi yang tidak dirawat dengan baik bisa mengalami infeksi dan sulit sembuh.

Oleh sebab itu, penanganan luka harus benar dan mengonsumsi obat-obatan seperti antibiotik. Ini agar luka cepat pulih dan terhindar dari infeksi.

Meski sudah jarang, episiotomi (pemotongan daerah perineum) pada persalinan normal masih dilakukan pada beberapa kasus, seperti melebarkan jalan lahir akibat ukuran bayi yang besar. Luka jahit pasca episiotomi sering mengalami infeksi karena letaknya dekat dengan anus dan vagina. Itu sebabnya, rajin bersihkan area tersebut setelah buang air besar maupun buang air kecil.

3. Cairan Keluar dari Vagina

Selain darah, kadang muncul cairan kental seperti lendir berwarna putih yang tak jarang bau amis. Cairan ini disebut sebagai lokia. Ada empat tahapan lokia pada masa nifas, yaitu seperti ini.

- Lokia lubra: muncul saat minggu pertama masa nifas. Cairan yang keluar adalah darah segar, disertai sisa jaringan plasenta, dinding rahim, lemak bayi, mekonium (feses pertama bayi), dan lanugo (rambut halus bayi).
- Lokia sanguelenta: masuk minggu kedua, cairan yang keluar merupakan darah merah dengan konsistensi seperti lendir.
- Lokia serosa: pada minggu berikutnya, cairan vagina yang keluar berwarna kekuningan karena dipengaruhi perubahan hormonal pada tubuh.
- Lokia alba: bila cairan yang keluar berwarna putih dan bening, artinya tahap pemulihan sudah mulai berlangsung.

Namun, yang perlu diperhatikan, keluarnya cairan tersebut menjadi tidak normal bila disertai demam, nyeri di sekitar vagina dan selangkangan, serta cairan berbau menyengat. Bila itu terjadi, segera cek ke dokter.

4. Inkontinensia Urine

Sulit menahan kencing atau inkontinensia urine sering terjadi saat masa nifas. Membesarnya ukuran rahim saat hamil tua membuat kandung kemih tertekan.

Ini membuat terjadi kelemahan, bahkan kerusakan pada otot di sekitarnya. Butuh waktu agar otot-otot di sekitar panggul bisa pulih. Proses tersebut bisa dipercepat dengan rajin senam Kegel.

Jika inkontinensia urine berlangsung terus-menerus dan disertai nyeri atau sensasi terbakar saat pipis, sebaiknya segera konsultasi ke dokter.

5. Payudara Bengkak

Beberapa hari setelah melahirkan, kelenjar ASI di payudara sudah mulai bekerja aktif. Ini membuat payudara jadi membesar, bengkak, atasi dengan segera menyusui bayi baru lahir secara rutin per dua jam sekali. Ini agar ASI lancar dan keluhan bengkak serta nyeri berkurang.

Selain menyusui, perah ASI dan lakukan pemijatan pada payudara dengan lembut, kompres air hangat dan dingin secara bergantian, serta gunakan pakaian dalam yang longgar dan nyaman.

6. Baby Blues Syndrome dan Depresi Pasca Melahirkan

Sindrom baby blues dan depresi pasca melahirkan (postpartum depression) bisa menyerang siapa saja. Sampai saat ini, penyebabnya belum pasti. Namun, diduga kondisi ini didukung banyak faktor, seperti perasaan takut merawat bayi, kelahiran yang tak diinginkan, masalah ekonomi, dan kurangnya dukungan dari keluarga.

Umumnya, baby blues terjadi pada dua minggu awal usai melahirkan. Biasanya, wanita akan diselimuti perasaan sedih, cemas, mudah tersinggung, dan gampang menangis tanpa sebab yang jelas. Bila itu tersebut berlanjut lebih dari dua minggu dan disertai insomnia, penurunan nafsu makan dan gairah seksual, pesimis, berpikiran negatif, dan ingin bunuh diri, maka baby blues

sudah berkembang menjadi depresi pascapersalinan, dan ini harus segera diatasi.

Masalah yang menyangkut kejiwaan tak boleh diremehkan. Tak jarang, kondisi tersebut berakhir pada kematian akibat bunuh diri. Karenanya, dukungan dari pasangan dan orang-orang terdekat sangat penting saat masa nifas.

METODE

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literature (literature view) dengan mencari

artikel yang relevan dengan topic Penerapan Asuhan Kebidanan Komplementer Untuk Menurunkan Berbagai Faktor Resiko Pada Masa Post Partum. Sumber tinjauan menggunakan media elektronik dari beberapa database antara lain Pubmed, Sience Direct dan Google Shcolar yang dipublishkan kurun waktu tahun 2019 sampai tahun 2024. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 10 jurnal. Keyword yang digunakan penulis adalah factor resiko, post partum;. Artikel yang diperoleh, direview dan dibahas dengan literatur yang lain yang terkait

HASIL DAN PEMBAHASAN

No.	Peneliti Tahun	Judul	Metode	Sampel	Analisis Data	Hasil Penelitian
1.	Diah Evawanna Anuhgera dan Nikmah Jalilah Ritonga (2023)	Pengaruh Meridian Acupoint Massage Terhadap Kelelahan Dan Pencegahan Post Partum Depression Pada Masa Nifas	<i>Quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design</i>	28 Responden	<i>Uji t-independen dan dependen.</i>	Meridian acupoint massage terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Rerata skor depresi pada hari ke-7 setelah melahirkan adalah 16,7, dan pada hari ke-15 setelah intervensi, skor tersebut menurun menjadi 9,45. Ini menunjukkan bahwa terapi ini dapat membantu dalam mencegah dan mengurangi gejala depresi pasca melahirkan.
2.	Anastasya Aziiz, Sulistiayah, dan Ina Indiarti (2023)	Pengaruh Effleurage Massage Terhadap After Pains Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang s	<i>kualitatif dengan desain pre eksperimen. Desain yang diterapkan adalah one group pre test-post test</i>	15 Responden	<i>Uji Wilcoxon</i>	Secara statistik, uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,007, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan effleurage massage. Ini menegaskan bahwa effleurage massage efektif dalam menurunkan afterpains pada ibu postpartum di PMB Mamik Yulaikah Bululawang.
3.	Lia Fitria, Venny Diah Ningsih, Zakiyatun Navisah, dan Zahrotun Naqiyah Sabrina Putri (2022)	Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Panarukan Situbondo	<i>Quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design</i>	20 Responden	<i>Uji T Test Dependen</i>	Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi melati terhadap penurunan kecemasan.
4.	Nova Zeranika, Suprihatin, dan Triana Indrayani	Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong terhadap penyembuhan luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik MMC	<i>Desain eksperimen quasi eksperimental dengan</i>	20 Responden	<i>Uji Mann-Whitney</i>	Rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok yang diberikan rebusan daun binahong pada hari ke-3 adalah 9,2 sedangkan pada kelompok yang pada hari ke-8 adalah 6,1. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,001, yang berarti ada

3.	Lia Fitria, Venny Diah Ningsih, Zakiatun Navisah, dan Zahrotun Naqiyah Sabrina Putri (2022)	Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Panarukan Situbondo (2022)	Quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design	20 Responden	<i>Uji T Test Depend</i>	Hasil uji statistik menunjukkan p value 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi melati terhadap penurunan kecemasan.
4.	Nova Zeranika, Suprihatin, dan Triana Indrayani (2022)	Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong terhadap penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik MMC Kabupaten Tulang Bawang Lampung	Desain eksperimen quasi eksperimental dengan rancangan non-equivalent control group	20 Responden	<i>Uji Mann-Whitney</i>	Rata-rata penyembuhan luka perineum pada kelompok yang diberikan rebusan daun binahong pada hari ke-3 adalah 9,2, sedangkan pada kelompok kontrol pada hari ke-8 adalah 6,1. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,001, yang berarti ada pengaruh signifikan dari penggunaan air rebusan daun binahong terhadap penyembuhan luka perineum
5.	Lailiyana dan Yan Sartika (2021)	Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan	Desain kuasi eksperimen	45 Responden	uji ANOVA pada tingkat kepercayaan 95%	Secara spesifik, terdapat perbedaan rata-rata tinggi fundus uteri antara kelompok yang menerima kombinasi akupresur dan senam nifas dengan kelompok yang hanya melakukan senam nifas ($p=0,000$), serta antara kelompok akupresur dan kelompok senam nifas ($p=0,023$). Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kelompok yang menerima kombinasi akupresur dan senam nifas dengan kelompok yang hanya menerima akupresur ($p=0,195$). • Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi akupresur dan senam nifas dapat lebih efektif dalam mempercepat proses involusi uteri pada ibu nifas.
6.	Lailatul Khabibah dan Mukhoirotin Mukhoirotin (2019)	Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD JOMBANG	Desain eksperimental dengan pembagian sampel menjadi tiga kelompok: kelompok terapi akupresur, kelompok pijat oksitosin, dan kelompok kontrol	24 Responden	Uji paired T-test dan Analisis post hoc	<input type="checkbox"/> Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi akupresur dan pijat oksitosin dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan produksi ASI
7.	Adinda Laksmidara, Salpa Nur Padilah, Siti Aisyah, Mita Rismaya Widya dan Maya Ningrum	Penggunaan Daun Sirih (Piper Betle Linn) Terhadap Penyembuhan Luka Perineum	Review Jurnal	18 artikel	enelitian ini fokus pada tinjauan pustaka yang mengacu pada karya Arkey dan O'Malley	Pengguna sirih dalam jumlah sedang (didefinisikan lebih dari 3 kali sehari) rata-rata ditemukan memiliki detak jantung yang jauh lebih rendah saat istirahat dan selama berolahraga dibandingkan pengguna sirih dalam jumlah rendah (kurang dari 3 kali sehari) namun

6.	Lailatul Khabibah dan Mukhoirotin Mukhoirotin (2019)	Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Postpartum di RSUD JOMBANG	Desain eksperimental dengan pembagian sampel menjadi tiga kelompok: kelompok terapi akupresur, kelompok pijat oksitosin, dan kelompok kontrol	24 Responden	Uji paired T-test dan Analisis post hoc	<input type="checkbox"/> Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok terapi akupresur dan pijat oksitosin dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan produksi ASI
7.	Adinda Laksmidara, Salpa Nur Padilah, Siti Farichatul Aisyah, Mita Rismaya Widya dan Maya Ningrum, Kurniati Devi Purnamasari (2022)	Penggunaan Daun Sirih (Piper Betle Linn) Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Postpartum: Literature Review	Review Jurnal	18 artikel	enelitian ini fokus pada tinjauan pustaka yang mengacu pada karya Arkey dan O'Malley	Pengguna sirih dalam jumlah sedang (didefinisikan lebih dari 3 kali sehari) rata-rata ditemukan memiliki detak jantung yang jauh lebih rendah saat istirahat dan selama berolahraga dibandingkan pengguna sirih dalam jumlah rendah (kurang dari 3 kali sehari) namun terdapat tidak ada modifikasi dalam konsumsi oksigen. Informasi mengenai pemanfaatan Daun Sirih juga diambil dari buku-buku naskah kedokteran Melayu dengan nomor identifikasi MSS 2219 dari Perpustakaan Nasional Malaysia.
8.	Ida Widiawati Dan Sri Mulyati (2021)	Effleurage Massage Menggunakan Esensial Oil Serai (Cymbopogon Sp) Dan Teh Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum	quasi eksperiment with control group	39 responden	Uji Man Whitney	Hasil statistik menunjukkan hasil p value $<0,05$, sehingga dapat diasumsikan terdapat pengaruh pemberian fleurage massase menggunakan essensial oil dan teh serai (Cymbopogon sp.) terhadap nyeri pada ibu post partum. Hal ini membuktikan bahwa pemberian effleurage massage menggunakan essensial oil dan minuman teh serai merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum
9.	Gusti Ayu Tirtawati1,Ati k Purwandari, Nur Hidayah Yusuf	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Design Post Sectio Caesarea	Quasi Experimental Design dengan rancangan Nonequivalent Control Group	30 Responden	Uji One Way Anova.	Terdapat perbedaan yang bermakna antara intensitas nyeri sebelum diberikan aromaterapi lavender dan setelah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai $F=4,115$ dan p -value = 0,010 (p value= $<0,05$). Hal ini disebabkan karena aromaterapi lavender mampu memberikan efek relaksasi dan menenangkan pikiran sehingga nyeri tersebut dapat berkurang.
10.	Regita Cahyani Zarlis, Lina Ayu Marcelina, Indah Permatasari (2022)	Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Postpartum	Quasy Eksperiment dengan One Group Pretest-Posttest Design dan teknik pengambilan sampel Non Probability Accidental Sampling	48 responden	uji Paired Sample T-Test	Hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.

10. Regita Cahyani Zarlis, Lina Ayu Marcelina, Indah Permatasari (2022)	Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasanpad a Ibu Postpartum Primipara Di Wilayah Puskesmas Cibeber Dan Puskesmas Jombang Cilegon	Quasy Eksperiment dengan One Group Pretest-Posttest Design dan tektik pengambilan sampel Non Probability Accidental Samplin	48 responden	ujji Paired Sample T-Test	Hasil perhitungan t-test sebesar 18,436 dan p=0,000 (p < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, yang artinya terdapat pengaruh endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum primipara.
---	---	---	--------------	---------------------------	--

Asuhan komplementer pada masa post partum adalah pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan oleh bidan kompeten untuk membantu ibu nifas dalam mengatasi masalah atau komplikasi. Asuhan komplementer dapat membantu ibu nifas dalam mengatasi berbagai masalah, seperti: ASI tidak lancar, Sulit tidur, Postpartum blues, Meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian ibu, Memastikan bayi mendapatkan kebutuhannya. 10 Jurnal penerapan komplementer yang telah direview diatas secara signifikan terbukti dapat membantu ibu pos partum mengurangi keluhan dan menurunkan berbagai faktor resiko post partum.

1. Aromatherapy terhadap Produksi ASI

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

Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi mengaktifkan saraf olfactory dan merespon hipotalamus untuk mengaktifkan sistem limbik dan hipofisis anterior sehingga kelenjar adrenal meminimalkan sekresi ACTH dan kortisol dan menekan respon simpatik dan pelepasan asetilkolin, serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis. sehingga dapat memberikan

efek relaksasi, senenangkan dan memperbaiki mood saat ibu merasa rileks dan nyaman membantu meningkatkan produksi ASI (Widyarti, 2019).

Massage Endorphin, back massage yang dimana semua menggunakan Essential Oil sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI karena dengan didampingi pemberian Essential Oil dapat membuat ibu merasa rileks dan mengurangi

rasa stress pada ibu (Eka Prameswari, Yulianti, and Irawan 2022). Berdasarkan penelitian Wulan,

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

2. Massage/Pijat terhadap Produksi ASI

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

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

Massage dengan teknik marmet merupakan Teknik massage yang berfungsi untuk mengosongkan sinus laktiferus yang berada di

bawah areola dan kemudian membawa impuls ke hipotalamus. Pada hipofisis anterior terjadi pelepasan hormon prolaktin akibat stimulasi hipofisis anterior tersebut. Dengan dihasilkannya hormon prolaktin hal tersebut dapat menstimulasi alveoli untuk menghasilkan ASI (Darmasari and Rahmadanah 2019). SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) merupakan teknik yang menggabungkan antara pijat endorphin, pijat oksitosin serta melakukan sugestif atau afirmasi positif untuk melancarkan produksi ASI ibu nifas. Teknik ini dilakukan dengan cara memijat sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae 5-6, serta merangsang ibu agar relaksasi sehingga memicu otak untuk mengeluarkan hormone endorphin, hormone prolaktin dan oksitosin. Hal ini akan melancarkan dan meningkatkan produksi ASI sehingga proses menyusui berjalan dengan baik dan tercapailah program ASI ekslusif.

Influence Breast Care Massage Methods to Increase Production Oketani mother's milk (ASI) On Mother Post Partum In Puskesmas Gunungsitoli- Nifas pada tahun 2019, Terdapat perbedaan rerata kadar hormon kortisol yang bermakna kelompok kontrol, kelompok pijat oketani dan GB 21 ($p=0,003$). Kelompok pijat oketani rerata lebih rendah daripada kelompok akupresur GB-21 dan kelompok kontrol. dapat disimpulkan bahwa kelompok pijat oketani memiliki kadar hormon kortisol paling rendah daripada kelompok lain (Harefa et al., 2019). Pemberian intervensi dengan menggunakan pijat oksitosin, pijat endorphin, pijat marmet, breast care dan metode SPEOS terbukti sangat berpengaruh terhadap peningkatan produksi ASI. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh pijat oksitosin, pijat endorphin, pijat marmet, breast care dan metode SPEOS dapat diterapkan kepada ibu menyusui untuk membantu masalah produksi dan pengeluaran ASI.

3. Herbal terhadap Produksi ASI

Tanaman herbal lebih banyak dibudidayakan karena memiliki efek samping yang lebih rendah dan memiliki manfaat bagi kesehatan. Bahan herbal yang telah banyak dikonsumsi dan diteliti untuk meningkatkan produksi ASI, antara lain daun buah pepaya, daun kelor, daun murbei, kacang hijau, lampes, kacang hijau, adas manis, bayam duri, bidara upas, blustru, dadap ayam, jinten hitam pahit, nangka, patikan kebo, pulai, temulawak dan turi (Sumarni and Anasari, 2019).

ASI merupakan satu-satunya nutrisi untuk bayi. Peningkatan sekresi ASI berdampak positif pada penambahan berat badan bayi. Kandungan yang ada dalam kacang hijau dan daun adas dapat meningkatkan produksi ASI dengan meningkatkan metabolisme glukosa untuk sintesis laktosa, selain kandungan protein yang terdapat pada kacang hijau dan daun adas, kedua tumbuhan ini

mengandung senyawa yang mendorong sintesis protein di alveolus kelenjar susu untuk memproduksi protein sebagai bahan baku sintesis ASI. Peningkatan sekresi ASI akan mempengaruhi kenaikan berat badan bayi karena tersedianya nutrisi untuk bayi.

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

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

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

4. Akupunktur terhadap produksi ASI

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

Berdasarkan penelitian Patimah dkk (2019) Pijat laktapunktur 2-3 kali searah jarum jam di setiap titik selama 7 kali berturut-turuthari meningkatkan kadar hormon 11 dan produksi ASI (Patimah, Mashoedi, and Hadisaputro

2019). Terapi Akupuntur pada titik ST 18, GB 21, dan CV 17 selama 1 bulan dapat meningkatkan produksi ASI pada Ibu menyusui, dengan p-value 0,000 (Kurniawan and Agustijaya, 2019)

5. Akupresure terhadap Produksi ASI

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

Stimulasi titik-titik akupresur ke pusat, terutama hipofisis dan pituitari dapat memperbaiki kerja fungsi hormon untuk meningkatkan produksi ASI agar meningkat. Titik yang digunakan dalam pijat akupresur adalah tangan dan merupakan titik lokal pada payudara untuk membantu mengeluarkan ASI secara maksimal. (Khabibah and Mukhoirotin 2019). Akupresur untuk produksi ASI dapat diterapkan secara rutin dengan lembut pada titik meridian ST16, ST18, CV17, ST36, ST11, SP6 dan LI4 selama 5-10 menit sekali sehari, sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan produksi ASI yang optimal karena aman dan efektif (Ene, Hadi, and Kusumawardani 2022).

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

SIMPULAN

Setelah dilakukan tinjauan pustaka (Literatur Review) dari beberapa jurnal yang terakreditasi bahwa dengan melakukan metode komplementer dapat membantu dalam menurunkan keluhan dan berbagai faktor resiko pada masa post partum, selain itu metode komplementer memiliki efek samping yang lebih rendah, murah dan mudah dilakukan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Anuhgera, Ritonga (2023) ‘Pengaruh Meridian Acupoint Massage Terhadap Kelelahan Dan Pencegahan Post Partum Depreton Pada Masa Nifas’, Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi, pp.91-99 Available at

- <https://ejournal.meditra.ac.id/index.php/JKF>
- Aziiz et all (2023), ‘Pengaruh Effleurage Massage Terhadap After Pains Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang’, Journal of Nursing Care & Biomolecular” pada Vol 8 No Availabel at: <https://jnc.stikesmaharani.ac.id/index.php/JNC/article/view/317/303>
- Dewi, A.P.S., Indrayani, E. and Khanifah, R. (2017) ‘Kombinasi Pijat Punggung dan Endorphin terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum’, Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 13(2), pp. 62–68. Available at: <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/index>
- Doko, T.M., Aristiati, K. and Hadisaputro, S. (2019) ‘Pengaruh Pijat Oksitosin oleh Suami terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Nifas’, Jurnal Keperawatan Silampari, 2(2), pp. 66–86. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.529>
- Ene, S.K., Hadi, S.P.I. and Kusumawardani, L.A. (2022) ‘Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Peningkatan Produksi Asi pada Ibu Post Partum: Systematic Literature Review’, Malahayati Nursing Journal, 4(8), pp. 2070–2087. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6425>
- Fitria at all(2022), ‘Efektifitas Aromaterapi Mawar Dan Melati Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Panarukan Situbondo Tahun 2022’, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy volume 17, nomor 2,
- Fitriani, H., Ismafiaty and Nadira, S. (2019) ‘The Role of Endorphin Stimulation, Oxytocin Massage and Suggestive Technique (SPEOS) in Improving Breast Milk Production among Breastfeeding Mother at Primary Health Center in Cimahi Tengah, West Java, Indonesia’, in KnE Life Sciences, ICHT Conference Committee. Knowledge E, pp. 898–905. Available at: <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5349>
- Juliaستuti (2019) ‘Efektivitas Daun Katuk (Sauropus Androgynus) terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Menyusui di Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar’, Indonesian Journal for Health Sciences, 3(1), pp. 1–5. Available at: http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJH_S/
- Kuswaningrum, O. et al. (2017) ‘The Impact of Consuming Amaranthus Spinosus L Extract on Prolactin Level and Breast Milk Production in Postpartum Mothers’, Belitung Nursing Journal, 3(5), pp. 541–547. Available at: <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>, http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJH_S/,

- Ohorella, F. et al. (2021) 'Efektifitas Aromatherapy Uap Lavender dan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas', JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 7(2), pp. 155–161. Available at: <https://doi.org/10.33024>
- Suksesty, C.E. and Ikhlasiah, M. (2017) 'Pengaruh Jus Campuran Kacang Hijau terhadap Peningkatan Hormon Prolaktin dan Berat Badan Bayi', Jurnal Ilmiah Bidan, II(3), pp. 32–40
- Yuliani, N.R., Larasati, N. and Setiwandari (2021) 'Peningkatan Produksi ASI Ibu Menyusui dengan Tatalaksana Kebidanan Komplementer', in Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-III (SNHRP-III 2021), pp. 17–27.
- Widyarti, S.K.M.A.S.E.M.S.S.R.T.S.S.B.(2019) 'Bioinorganic Chemistry and Computational Study of Herbal Medicine to Treatment of Tuberculosis', in B. Hassan (ed.) Medicinal Plants: Use in Prevention and Treatment of Diseases. England: IntechOpen., pp. 1–20.
- Wulan, M. (2019) 'Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Normal Di RSU Haji Medan Tahun 2018', Jurnal TEKESNOS, 1(1),pp. 17–26.
- Zeranika, Suprihatin, Indrayani (2022) /' Efektivitas Air Rebusan Daun Binahong terhadap penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik MMC Kabupaten Tulang Bawang Lampung', Journal for Quality in Women's Health,"Vol. 5 No. 1, Available at : <https://www.jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/143/128>.