

INTERVENSI MENINGKATKAN PRODUKSI ASI: LITERATUR REVIEW

Sukmawati¹, Aditya Nugraha¹, Agnes Dwi¹, Amiatun¹, An Nisa Apriliani¹, Anggi Ramdani¹, Asep Nugraha¹, Tasya Puja Yarsita¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Corresponding Email: sukawati@unpad.ac.id

Abstrak

Cakupan ASI eksklusif di Indonesia masih dibawah target Nasional. Air Susu Ibu (ASI) sebagai nutrisi terbaik bagi bayi dan berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang bayi. Salah satu penyebab rendahnya cakupan ASI eksklusif adalah produksi ASI yang kurang sehingga diperlukan berbagai intervensi untuk meningkatkan produksi ASI. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui intervensi meningkatkan produksi ASI. Metode penelitian menggunakan *Narrative Literature Review*. Database yang digunakan Google scholar, Pubmed, dan Scienedirect dengan kata kunci *Breast Milk "OR" Lactation "OR" Milk Secretion "AND" Nursing Intervention*. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel berbahasa Inggris, tahun publikasi 2015-2020, terakreditasi di Sinta dan Scopus, tersedia fulltext dengan fokus pencarian intervensi meningkatkan produksi ASI. Hasil pencarian didapatkan 1435 artikel setelah dilakukan screening sesuai kata kunci dan fokus pencarian didapatkan 7 artikel yang di analisis. Hasil literatur review didapatkan: intervensi untuk meningkatkan produksi ASI teknik non farmakologi yaitu akupuntur, konsumsi teh herbal dan jahe, breast care atau pijatan payudara, *skin-to-skin contact* ibu dengan bayi serta teknik farmakologi domperidon. Artikel yang sudah dianalisis menunjukkan keefektifan dalam meningkatkan produksi ASI karena dapat menstimulasi prolaktin yang membantu meningkatkan produksi ASI. Simpulan: intervensi untuk meningkatkan produksi ASI dengan teknik non farmakologi dan teknik farmakologi dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil *literature review* ini diharapkan menjadi referensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: *Breast Milk, Lactation, Milk Secretion, Nursing Intervention*

Abstract

Exclusive breastfeeding coverage in Indonesia is still below the National target. Breast milk is the best nutrition for babies and affects the growth and development of babies. One of the reasons for the low coverage of exclusive breastfeeding is the lack of milk production, so that various interventions are needed to increase milk production. This literature study aims to determine interventions to increase breast milk production. The research method uses Narrative Literature Review. The database used by Google Scholar, Pubmed, and Scienedirect with the keywords Breast Milk "OR" Lactation "OR" Milk Secretion "AND" Nursing Intervention. The inclusion criteria used were English-language articles, publication year 2015-2020, accredited in Sinta and Scopus, full text available with a focus on seeking interventions to increase breast milk production. The search results obtained 1435 articles after screening according to keywords and search focus, 7 articles were analyzed. The results of the literature review were obtained: interventions to increase breast milk production with non-pharmacological techniques, namely acupuncture, consumption of herbal and ginger teas, breast care or breast massage, skin-to-skin contact between mothers and babies and domperidone pharmacological techniques. The article that has been analyzed shows its effectiveness in increasing milk production because it stimulates prolactin which helps increase milk production. Conclusion: interventions to increase breast milk production using non-pharmacological and pharmacological techniques can increase milk production. The results of this literature review are expected to become a reference in an effort to increase breast milk production.

Keyword: *Breast Milk, Lactation, Milk Secretion, Nursing Intervention*

PENDAHULUAN

Proses menyusui merupakan keseluruhan proses mulai dari Air Susu Ibu (ASI) diproduksi sampai proses bayi menghisap dan menelan ASI (Handayani & Rustiana, 2020). Air Susu Ibu (ASI) adalah makanan terbaik bagi bayi, karena mengandung semua zat gizi dengan jumlah dan komposisi ideal yang dibutuhkan oleh bayi untuk tumbuh dan berkembang secara optimal terutama pada umur 0-6 bulan. Pada umur 6 sampai 12 bulan, ASI masih merupakan makanan utama bayi, karena mengandung lebih dari 60 % kebutuhan bayi (Astrid Ayu Utami, Syamsul Huda BM, 2017). Cakupan ASI eksklusif di dunia tahun 2016 hanya mencapai 36% (Hesti et al., 2017), capaian tersebut masih di bawah target cakupan ASI eksklusif yang ditetapkan oleh WHO yaitu sebesar 50%. Menurut (Valentine, 2019) cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2014 sebesar 37,3%, 2015 sebesar 55,7%, 2016 sebesar 54%, 2017 sebesar 61,33% dan pada 2018 terjadi penurunan menjadi 37,3%, hal ini menunjukkan cakupan ASI eksklusif masih rendah dibandingkan dengan target Nasional yaitu 80%. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan pemberian ASI adalah produksi ASI yang kurang.

Penelitian yang dilakukan (Devita & Dewi, 2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran produksi ASI diantaranya ketenangan jiwa, nutrisi dan istirahat. Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah frekuensi pemberian ASI, semakin sering bayi menyusui serta menghisap puting maka semakin banyak pula produksi ASI yang dihasilkan. Hisapan bayi pada puting susu dan areola akan merangsang ujung-ujung saraf sensorik, rangsangan ini dilanjutkan ke hipotalamus yang menekan pengeluaran faktor yang menghambat sekresi prolaktin namun sebaliknya meningkatkan produksi prolaktin. Hormon prolactin akan merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat susu selanjutnya hisapan bayi tersebut akan dilanjutkan ke hipofisis anterior untuk mensekresi oksitosin, elanjutnya oksitosin akan memacu otot-otot halus yang dikelilingi alveoli untuk berkontraksi mengeluarkan ASI. Faktor lain yang mempengaruhi produksi ASI perawatan payudara, anatomi payudara, faktor fisiologis, pola istirahat, konsumsi rokok dan lkoal (Manuaba, 2012). Faktor lain yang dapat mempengaruhi produksi ASI adalah persiapan ASI

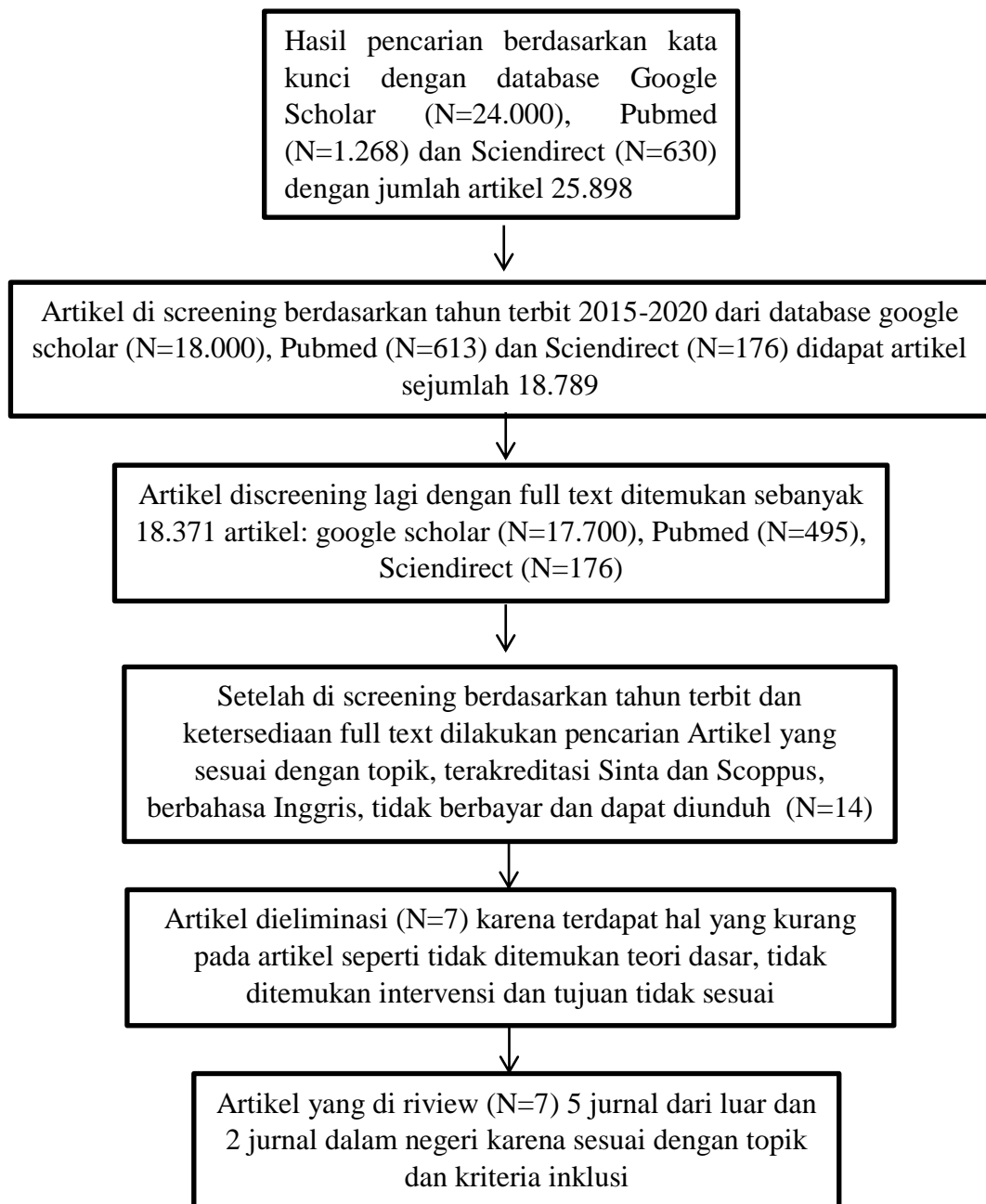
yang benar, tehnik menyusui, perawatan payudara, asupan nutrisi dan anatomi (Mamuroh et al., 2018)

Kendala dalam pemberian ASI secara dini dikarenakan produksi dan ejeksi ASI lebih sedikit pada hari pertama setelah melahirkan. Ibu yang tidak menyusui bayinya pada hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kecemasan dan ketakutan ibu akan kurangnya produksi ASI serta kurangnya pengetahuan ibu tentang proses menyusui (Astrid Ayu Utami, Syamsul Huda BM, 2017). Hasil penelitian (Sohimah & Lestari, 2017) terdapat beberapa permasalahan atau faktor yang menghambat produksi ASI diantaranya umur ibu, pengetahuan dan dukungan keluarga berpengaruh signifikan terhadap pemberian ASI eksklusif dan faktor dukungan keluarga merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap pemberian ASI eksklusif. Upaya untuk mengatasi permasalahan produksi ASI diantaranya adalah memilih intervensi yang akan dilakukan ibu sesuai dengan keinginan dan harus selektif dalam memilih kelebihan dan kekurangannya dalam meningkatkan produksi ASI tersebut.

Upaya untuk mengatasi masalah produksi ASI dapat dilakukan dengan memotivasi ibu dalam melakukan perawatan payudara pada masa kehamilan saat kunjungan *Antenatal Care* (ANC) dan pada masa nifas. Perawatan payudara atau sering disebut *Breast Care* bertujuan untuk memelihara kebersihan payudara, memperbanyak atau memperlancar pengeluaran ASI (Ningsih & Lestari, 2019). Perawatan payudara bermanfaat merangsang payudara sehingga mempengaruhi hipofisis untuk mengeluarkan hormon prolaktin dan oksitosin serta memelihara kebersihan payudara terutama kebersihan puting susu sehingga terhindar dari infeksi, melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusui dan dapat menyusui dengan baik dan mengurangi risiko luka saat bayi menyusui (Ningsih & Lestari, 2019). Walaupun berbagai upaya dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI akan tetapi masih banyak ibu-ibu yang belum mengetahui efektifitas dari upaya tersebut. Tujuan dari literatur review ini adalah untuk mengetahui intervensi meningkatkan produksi ASI.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan *Literature Review jenis Narrative*. Database yang digunakan *google scholar*, *sciencedirect*, dan *Pubmed* yang telah terakreditasi di *Sinta* dan *Scopus* dengan kata kunci berbahasa Inggris yaitu *Breast Milk “OR” Lactation “OR” Milk Secretion “AND” Nursing Intervention*. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel berbahasa Inggris, tahun publikasi 2015-2020, tersedia *fulltex*, fokus pencarian intervensi untuk meningkatkan produksi ASI. Hasil pencarian berdasarkan kata kunci pada database *google scholar* didapatkan (N=24.000), *Pubmed* (N=1.268) artikel dan *Sciencedirect* (N=630) artikel dengan jumlah total 25.898 artikel, kemudian dilakukan *screening* berdasarkan tahun publish 2015-2020 dari *google scholar* didapatkan (N=18.000) artikel, *Pubmed* (N=613) artikel dan *Sciendirect* (N=176) artikel dengan jumlah total 18.789, selanjutnya *discreening* berdasarkan *full text* dari *google scholar* (N=17.700), *Pubmed* (N=495) dan *Sciencedirect* (N=176) dan ditemukan sebanyak 18.371 artikel. Setelah dilakukan *screening* berdasarkan topik pencarian dan dapat diunduh didapatkan 14 artikel dan dieliminasi 7 artikel karena terdapat hal yang kurang pada artikel seperti tidak ditemukan teori dasar, tidak ditemukan intervensi, dan atau tidak sesuai dengan tujuan, sehingga pada akhirnya didapatkan 7 artikel yang dianalisa. Berikut adalah tahapan *literature review* yang telah penulis lakukan :



Gambar 1. Prisma Flow Diagram

Dari 7 artikel yang didapatkan selanjutnya ditelaah dan disusun secara sistematis dibandingkan satu sama lain dan dibahas dengan artikel terkait.

HASIL

Intervensi yang digunakan dalam meningkatkan produksi ASI diantaranya adalah Teknik non farmakologi, yaitu pengobatan tradisional seperti akupuntur, konsumsi teh herbal dan jahe, breast care atau pijatan payudara, *skin-to-skin contact* ibu dengan bayi serta teknik farmakologi donperidon. Dari semua jurnal yang sudah di telaah, menunjukkan efektif dalam meningkatkan produksi ASI, dikarenakan intervensi yang tertera dapat meningkatkan stimulus prolaktin yang membantu meningkatkan produksi ASI. Hasil analisis jurnal dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

No	Judul, Penulis dan Tahun	Tujuan	Design	Sampel	Intervensi/ Prosedur	Setting	Pengukuran	Hasil Penelitian
1	Effect of acupressure on milk volume of breastfeedin mothers referring to selected health care centers in Tehran Esfahani, Mitra Savabi Berenji-Sooghe, Shohreh Valiani, Mahboubeh Ehsanpour, Soheila (2015)	untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap volume ASI ibu	Eksperimental	Teknik pengambilan sampel menggunakan RCT (<i>Randomized Clinical Trial</i>) Jumlah sampel 60 orang ibu menyusui berusia 20-40 tahun dengan ASI yang tidak memadai, bagi menjadi 2 kelompok 30 ibu hamil mendapatkan intervensi. dan 30 ibu hamil kelompok kontrol).	Pertama, volume air susu ibu diukur menggunakan pompa payudara listik 15 menit, 1 jam dan setelah menyusui terakhirnya. Pengukuran dilakukan antara jam 8 dan 11 pagi. Titik akupuntur yang digunakan adalah GB20 (dalam depresi antara bagian atas otot sternokleidomastoid dan trapezius pada tingkat yang sama dengan GV16), titik akupoint LI4 (pada dorsum tangan, antara tulang metacarpal 1 dan 2), dan titik akupoint SII (1 cun posterior ke sudut kuku di sisi atas jari kelingking). Para ibu dididik untuk menekan titik akupuntur di kedua sisi tubuh tiga kali sehari, masing-masing selama 2-5 menit, dan selama 12 hari berturut-turut. Tingkat tekanannya sedemikian rupa untuk	Pusat perawatan kesehatan tertentu di Teheran	Data dianalisis dengan varians satu arah (ANOVA) dan Uji Kruskal-Wallis. Medulla (buatan Swaziland) untuk mengukur volume ASI. Berat bayi diukur menggunakan RGZ-20	Uji-t menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam volume rata-rata ASI pada kedua kelompok (P = 0,543). Setelah intervensi 2 dan 4 minggu didapatkan 10,5 (8,3), 33 (13,44), dan 36,2 (12,8), pada masing-masing kelompok akupresur 9,5 (7,7), 17,7 (9,4), 18 (9,5). Analisis varians (ANOVA) menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam volume ASI pada 2 dan 4 minggu setelah intervensi (P <0,001). Dapat disimpulkan

					membuat kuku menempel dengan ibu jari. Teknik ini diajarkan kepada para ibu dalam kelompok akupresur dalam beberapa sesi yang diadakan setiap hari selama 12 hari intervensi.				bahwa metode akupresur dan pendidikan umum efektif pada volume ASI ibu menyusui. Di sisi lain metode akupresur lebih efektif daripada metode lainnya. Jadi penerapan akupresur sebagai metode pengobatan alternatif untuk meningkatkan menyusui
2	<i>Effect of a Galactagogue Herbal Tea on Breast Milk Production and Prolactin Secretion by Mothers of Preterm Babies</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh campuran teh herbal yang mengandung jelatang (Natal, Hipp) terhadap produksi ASI, kadar prolaktin serum ibu, dan penambahan berat badan bayi prematur.	<i>Randomized Control Study</i>	95 Ibu dengan bayi prematur. Kelompok dibagi 3 yaitu: 34 orang mengkonsumsi teh herbal, 25 orang kelompok kontrol dan 34 orang mengkonsumsi teh buah (kelompok placebo)	Intervensi diberikan kepada kelompok intervensi adalah Teh herbal dengan porsi 8 dibagikan ke ibu untuk diminum dengan air, sebanyak 2 kali sehari. Teh herbal yang digunakan terbuat dari perpaduan tumbuhan Jelatang atau latang, melissa, caraway, anise, goat rue, dan sereh. Intervensi unruk kelompok kontrol	Neonatal Intensive Care Unit di salah satu Rumah Sakit di Turki.	Level prolaktin diukur dengan Advia Centaur XP dengan metode <i>chemiluminometric</i>	Level ASI Ibu diukur dengan bantuan perawat untuk mengukur ASI ibu selama 8x perhari yang di pompa dengan pompa	Hasil dari produksi ASI: 7 hari perubahan pada kelompok placebo: mean 122.1, kelompok kontrol 100.2, dan kelompok intervensi 261.0. Sehingga disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi peningkatan ASI

Tahun: 2018						elektrik.	dibandingkan dengan kelompok yang lain. Sehingga menurut penelitian pemberian teh herbal ini efektif.	
3	<i>Effect of Breast Care and Oxytocin Massage on Breast Milk Production: A study in Sukoharjo Provincial Hospital</i>	Untuk mengetahui pengaruh perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu nifas.	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i>	90 ibu postpartum, pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik <i>simple random sampling</i> yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu Intervensi n = 30 dan kontrol n = 60	Melakukan tindakan simultan dari pijat payudara dan oksitosin	Rumah Sakit Sukoharjo, Jawa Tengah	Teknik pengumpulan data dilakukan dengan form <i>check list</i> . Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS	Ibu post partum yang diberikan terapi pijat payudara dan oksitosin menghasilkan lebih banyak ASI daripada kelompok yang tidak diberikan terapi. (Perbedaan rata-rata perlakuan = 17,57, SD = 9,70; perbedaan rata-rata kontrol = 1,58, SD = 1,69; p <0,001).
	Tutik Rahayuningsih, Ambar Mudigdo, Bhisma Murti (2016)							

									Mean ± SD dari pre test dan post test pada kelompok intervensi adalah 17,57 ± 9,70 dan pada kelompok kontrol adalah 1,57 ± 1,69. Hal tersebut menunjukkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh positif perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap produksi ASI.
4	Effects of Domperidone in Increasing Milk Production in Mothers with Insufficient Lactation for Infants in the Neonatal Intensive Care	Untuk mengetahui pengaruh obat domperidone dalam meningkatkan volume ASI.	Eksperimental	Sebanyak 10 orang Ibu nifas yang mengalami kekurangan laktasi	Pemberian domperidone 10mg tiga kali sehari selama 14 hari kemudian mencatat volume memerah susu oleh mereka selama 14 hari dalam buku harian memerah susu.	Salah satu rumah sakit di ruang NICU, Jepang	Evaluasi dari catatan buku harian memerah susu.	Hasilnya Tujuh dari 10 yang menggunakan domperidone meningkatkan volume ASI mereka dan 9 dari 10 ibu memiliki kadar prolaktin yang	

Unit							meningkat sebanyak 118 ng/MI
Yuka Wada, Fumio Suyama, Aiko Sasaki, Jumpei Saito, Yuika Shimizu, Shoichiro Amari, Yushi Ito, dan Haruhiko Sago							
Tahun: 2019							
5 <i>Effect of Early Skin-to-Skin Contact to Breast Milk Volume and Jaundice at 48 Hours after Delivery</i>	untuk mengevaluasi pengaruh kontak kulit ibu-bayi dengan kulit pada jam pertama setelah melahirkan terhadap volume ASI dan pada 48 jam setelah lahir.	Eksperimen	Sampel: 133 wanita post partum yang melahirkan spontan pada bulan Oktober 2013 dan Juli 2014 di Pusat Kesehatan Putri Maha Chakri sirirndhom (MSMC) Thailand	Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah melakukan SSC yaitu <i>Scin to Scin Contat</i> atau melakukan kontak kulit antara ibu dengan bayi. Intervensi dilakukan dengan menempatkan bayi dida ibu tanpa ada bantalan atau pengalag atau langsung antara kulit ibu dan bayi selama 30 menit	Penelitian dilakukan di Pusat Kesehatan Putri Maha Chakri sirirndhom (MSMC) Thailand	Penelitian dilakukan untuk mengetahui efek dari kontak kulit antara ibu dan bayi (SSC) terhadap volume ASI dan penyakit kuning pada 48 jam pertama setelah melahirkan	SSC tidak memberikan efek langsung terhadap peningkatan volume ASI pada ibu.. Namun SSC ini dapat menimbulkan efek signifikan terhadap timbulnya laktasi pada ibu setelah 24 jam melahirkan.
Penulis: Aurasa Hemachandra MD, Pawin Puapompong MD,Sukwadee Ketsuwan RN dan Chayapa Imchit RN							

Tahun:		2016						
6	Effect Of Combination Of Breast Care And Oxytocin Massage On Breast Milk Secretion Postpartum Mothers	Untuk mengetahui pengaruh kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap sekresi ASI pada ibu pascapartum	Experimental quasy dengan uji kontrol non-acak dengan kelompok kontrol pretest-posttest	44 ibu postpartum yang direkrut dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling, yang 22 ibu nifas kelompok eksperimen dan 22 ibu nifas kelompok control	Intervensi diberikan adalah kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin. Perawatan payudara dilakukan dengan teknik pijatan lembut, dan mengompresi dan menyortir pada payudara dan masuk area areola, sedangkan pijatan oksitosin adalah melingkar dilakukan dari leher, tulang belikat, sampai tulang belakang (costae 5-6), dilakukan di pagi dan sore hari, dengan Durasi 15-20 menit selama tiga hari dilakukan oleh peneliti dan pencacah.	Postgraduate Midwifery Program, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang	Untuk mengukur volume ASI produksi, pompa ASI digunakan secara manual. Volume ASI (cc format) kemudian direkam dalam observasi lembar yang dikembangkan oleh peneliti. Data demografis ibu juga direkam termasuk nama (inisial), usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas.	Ada pengaruh signifikan dari kombinasi pijatan oksitosin dan payudara perawatan dalam meningkatkan sekresi ASI pada ibu nifas. Dengan demikian, hasil ini dapat digunakan sebagai bukti untuk melakukan pijatan oksitosin dan perawatan payudara untuk meningkatkan sekresi payudara.
	(Pengaruh Kombinasi Perawatan Payudara Dan Oksitosin Pijat Di Sekreti Susu Payudara Di Ibu Postpartum)			Kriteria inklusi: 1. Ibu nifas hari pertama 2. Bayi hanya mengonsumsi ASI 3. Refleks isap bayi bagus 4. Berat bayi >2500 gr	Kelompok kontrol diberi pendidikan dan konseling tentang perawatan payudara.		Hasil penelitian ini dilihat dari karakteristik responden yaitu	
	Kadek Yuli Hesti1, Noor Pramono2, Sri Wahyuni1, Melyana Nurul Widyawati1, Bedjo Santoso							

(Hesti et al., 2017)	<p>Kriteria Eksklusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ibu yang tidak sehat dan memiliki kondisi darurat 2. Ibu merokok 3. Ibu yang mengalami kurang energy 	<p>mulai dari umur, pendidikan, dan pekerjaan. Kemudian dibandingkan intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan didapatkan hasil terdapat pengaruh signifikan dari kombinasi pijatan oksitosin dan payudara perawatan dalam meningkatkan sekresi ASI pada ibu nifaspada kelompok eksperimen setelah dibandingkan hasil pre dan pos test.</p>			
7 <i>The Effect Of</i> Untuk	A	63	ibu? Ibu yang melahirkan HRH	Pengukuran	Ibu dalam

<p><i>Ginger On Breast Milk Volume In The Early Postpartum Period</i></p> <p>“Pengaruh jahe terhadap volume ASI pada periode awal post partum”</p>	<p>membandingkan volume ASI pada hari ketiga dan ketujuh pasca melahirkan antara ibu menyusui yang menerima 500 mg kapsul jahe kering selama 2 kali sehari dan plasebo</p>	<p><i>Randomized, Double Blind Control Trial</i></p>	<p>dilakukan analisis yaitu 30 dari kelompok jahe dan 33 dari kelompok placebo</p>	<p>bayi cukup bulan di tugaskan untuk mengkonsumsi jahe kering atau placebo selama 7 hari setelah melahirkan. Setelah mendapatkan persetujuan ibu menerima 1000 mg/ hari jahe kering kapsul secara oral (kelompok jahe) dan placebo (kelompok placebo). Serta peneliti memberikan kapsul jahe kering atau placebo dalam wadah tertutup dengan nomor berurutan. Semua ibu post partum menerima kapsul tertutup dengan dosis satu kapsul (500 mg) 2 kali sehari selama 7 hari dan dosis pertama dimulai saat 2 jam setelah melahirkan.</p>	<p>Princess Maha Jakri Sirindhorn Medical Center, Nakron Nayok, Thailand</p>	<p>dilakukan hari ke 3 post partum menggunakan test weight dalam periode 24 jam dan pada saat hari ke 7 periode waktu hanya 1 jam.</p>	<p>kelompok Jahe memiliki lebih banyak volume ASI dibandingkan kelompok placebo (191,0 ± 71,2 mL/ hari versus 135,0 ± 61,5 mL/ hari. P < 0,01).</p>
<p>Panwara Partikul, Kasem Ruangrongmorakot, Wipada Laosooksathit, Maysita Suksamarnwong, dan Pawin Puapornpong</p>							
<p>Tahun : 2016</p>							

PEMBAHASAN

Air Susu Ibu (ASI) sebagai makanan alami pertama, utama dan terbaik bayi yang dapat memberikan manfaat sangat besar seperti dapat mengurangi resiko bayi terkena penyakit. Selain itu, menyusui membantu pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak. Tidak semua ibu post-partum mengeluarkan ASI karena ada interaksi yang sangat kompleks antara stimulasi mekanik, saraf, dan berbagai hormon yang mempengaruhi pengeluaran oksitosin untuk membantu memproduksi ASI (Rahayuningsih et al., 2016).

Hasil penelitian (Esfahani et al., 2015) mengenai efek akupresur pada volume ASI menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam volume rata-rata susu pada 2 dan 4 minggu setelah pemberian intervensi. Sejalan dengan hasil penelitian (Wulandari et al., 2019) akupresur pada titik ST 15 ST 16 dan dan LI 4 dapat meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui. Akupresur bagian dari teknik akupuntur sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis untuk meningkatkan produksi ASI dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu dalam tubuh. Titik akupresur apabila mendapatkan rangsangan akan mengubah tingkat neurotransmitter kimia tubuh yang dapat memberikan manfaat seperti pelepasan endorphin (Nur Djanah, 2017). Hormon endorphin dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin yang berperan dalam peningkatan volume ASI (Pamuji et al., 2014). Akupresur dapat menjadi salah satu intervensi untuk meningkatkan produksi ASI karena dengan akupresur dapat merangsang pembuluh darah dan sistem persyarafan yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi hormon prolactin di hipofise sebagai stimulan produksi ASI.

Pada penelitian yang dilakukan (Manuaba, 2012) tentang efek teh herbal galactagogue yang telah dicampur *melissa*, *caraway*, *anise*, *goat rue*, dan sereh terhadap peningkatan produksi ASI dan prolactin menunjukkan terjadi peningkatan produksi ASI sebanyak 80% dengan kata lain konsumsi teh herbal akan meningkatkan laktasi dan mencegah kekurangan ASI tanpa efek samping (Manuaba, 2012) *Lactagogue* zat yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) untuk ibu menyusui (IDAI, 2013). Teh herbal mengandung *lactogogenue* dapat merangsang hormon prolactin di hipofise yang dapat meningkatkan produksi ASI, selain itu

tanaman teh juga tubuh subur di Indonesia sebagai daerah tropis sehingga teh ini dapat dengan mudah diperoleh, teh juga merupakan salah satu jenis minuman yang sudah biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia.

Penelitian yang dilakukan (Rahayuningsih et al., 2016) menggunakan intervensi perawatan payudara dengan pijatan pada payudara didapatkan hasil produksi ASI lebih banyak pada responden yang diberikan intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Secara fisiologis, perawatan payudara dilakukan dengan merangsang payudara untuk mempengaruhi hipofisis posterior untuk melepaskan lebih banyak hormon oksitosin melalui pijatan. Hasilnya menjelaskan bahwa perawatan payudara yang efektif dilakukan untuk mengeluarkan ASI. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputri et al., 2019) pijat oksitosin terbukti dapat meningkatkan volume ASI hasil penelitiannya menunjukkan terdapat peningkatan jumlah ASI sebelum dan sesudah intervensi pijat oksitosin pada ibu postpartum. Pijatan pada payudara dapat merangsang peredaran darah yang dapat merangsang sel acini dan meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin di hipofise, pijatan payudara dapat dilakukan oleh ibu dan sebelumnya perlu mendapatkan penyuluhan kesehatan oleh petugas agar ibu dapat melakukan pemijatan payudara dengan benar.

Hasil penelitian (Wada et al., 2019) yang menggunakan terapi farmakologi *domperidone* sebagai intervensi untuk meningkatkan produksi ASI dapat meningkatkan volume ASI pada 7 dari 10 dan meningkatkan prolaktin pada 9 dari 10 ibu. *Domperidone* termasuk golongan antagonis reseptor dopamin D2, manfaat *domperidone* sebagai *galactagogue* yang efektif meningkatkan produksi ASI melalui kerjanya sebagai penghambat reseptor dopamin. *Domperidone* juga memiliki keunggulan dibandingkan dengan *galactagogue* lain seperti *metoclopramide*, *chlorpromazine*, *sulpiride*, hormon oksitosin, dan hormon pertumbuhan (William et al., 2016). Menurut Campbell-Yoe dalam (Zahra, 2020) *domperidone* dapat meningkatkan volume ASI setelah 14 hari pemberian terapi. dan menurut (Zahra, 2020) *domperidone* efektif dalam peningkatan produksi ASI dan memiliki efek samping yang sedikit. *Domperidone* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan produksi ASI karena mengandung *galactogenue* yang dapat meningkatkan produksi ASI

Hasil penelitian (Agudelo et al., 2016), kontak kulit-ke-kulit atau *skin to skin contact* (SSC) sebagai salah satu strategi dari periode postpartum langsung kontak kulit-ke-kulit atau *skin to skin contact* (SSC) sebagai salah satu strategi dari periode postpartum langsung tidak terbukti meningkatkan produksi ASI, namun dapat bermanfaat bagi inisiasi dan kelanjutan timbulnya laktasi setelah 24 jam.. Berbeda dengan hasil penelitian (Hemachandra et al., 2016) menggunakan intervensi *Skin to skin contact* (SSC) dapat meningkatkan *latch on* yang baik serta keberhasilan menyusui periode awal postpartum, ketika bayi menyusui dengan baik, siklus laktasi terbentuk menghasilkan lebih banyak produksi ASI. Berdasarkan hasil studi Gubler et al. dalam (Hemachandra et al., 2016) didapatkan persentase yang lebih tinggi secara signifikan pada ibu yang memiliki permulaan laktasi dalam 24 jam post partum pada kelompok SSC ini dibandingkan dengan kelompok kontrol. *Skin to skin contact* (SSC) antara ibu dan bayi selain mempererat hubungan psikologis antara ibu dan bayi juga isapan bayi pada puting susu ibu dapat merangsang produksi ASI.

Pada penelitian (Hesti et al., 2017), menggunakan intervensi kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin terhadap sekresi ASI pada ibu postpartum, didapatkan hasil ada peningkatan sekresi ASI pada ibu postpartum setelah diberikan kombinasi pijat oksitosin dan perawatan payudara. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Mukhodim et al., 2015), pijat oksitosin dapat mempengaruhi faktor psikologis sehingga meningkatkan relaksasi dan tingkat kenyamanan pada ibu, sehingga memicu produksi hormon oksitosin dan mempengaruhi produksi ASI. Kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin sebagai salah satu kombinasi dari dua metode pijat pada payudara melalui pemberian rangsangan pada otot-otot payudara dan punggung ibu, untuk memberikan stimulasi pada kelenjar susu ibu untuk menghasilkan susu dan memicu hormon oksitosin atau menurunkan refleks dan memberi kenyamanan serta menciptakan rasa rileks pada ibu. Kombinasi perawatan payudara dan pijat oksitosin dapat dilakukan secara bersama-sama untuk meningkatkan sistem peredaran darah pada payudara, jika peredaran darah ke payudara lancar akan merangsang meningkatkan produksi ASI.

Hasil penelitian (Paritakul et al., 2016) menunjukkan jahe dapat meningkatkan volume ASI pada periode awal post partum. Bahan aktif dari jahe adalah Gingerols, Shoolol, Zingerone, dan Paradol. Jahe juga memiliki sifat untuk menghangatkan suhu perifer mungkin oleh efek vasodilatasi, suatu mekanisme yang dapat menjelaskan kemungkinannya untuk meningkatkan produksi susu melalui peningkatan suplai darah pada payudara yang menyusui. Jahe merupakan salah satu komoditas yang ada di Indonesia sehingga tanaman ini banyak ditemui, jahe menjadi salah satu bahan makanan yang dikonsumsi karena dapat meningkatkan suhu pada pembuluh darah perifer dan vasodilatasi pembuluh daerah ke berbagai organ termasuk payudara yang dapat meningkatkan produksi ASI.

SIMPULAN

Hasil literatur review didapatkan intervensi untuk meningkatkan produksi ASI meliputi teknik nonfarmakologi teknik akupresur, Breast Care, pijat oksitosin, teknik kompres payudara pemberian jahe dan farmakologi menggunakan Domperidone, menunjukkan peningkatan hasil yang signifikan dalam meningkatkan volume ASI dibandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, sedangkan teknik skin-to-skin tidak memberikan efek langsung terhadap peningkatan volume ASI, kontak kulit-ke-kulit atau skin to skin contact (SSC) sebagai salah satu strategi dari periode postpartum langsung tidak terbukti meningkatkan produksi ASI setelah 24 jam, namun dapat bermanfaat bagi inisiasi dan kelanjutan timbulnya laktasi setelah 24 jam. Hasil literature review ini diharapkan menjadi referensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI dan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan dasar untuk meneliti tentang intervensi yang paling efektif untuk meningkatkan produksi ASI

DAFTAR PUSTKA

- Agudelo, S., Gamboa, O., Rodríguez, F., Cala, S., Gualdrón, N., Obando, E., & Padrón, M. L. (2016). The effect of skin-to-skin contact at birth, early versus immediate, on the duration of exclusive human lactancy in full-term newborns treated at the Clínica Universidad de La Sabana: Study protocol for a randomized clinical trial. *Trials*, *17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1587-7>
- Astrid Ayu Utami, Syamsul Huda BM, A. S. (2017). Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Rencana Pemberian Asi Eksklusif Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegandan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *5*(3), 475–485.
- Devita, A., & Dewi, C. (2019). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI Ayu Devita Citra Dewi Prodi DIII Kebidanan , STIK Bina Husada Palembang PENDAHULUAN Laktasi adalah keseluruhan proses menyusui sampai menelan muliadari proses ASI , ASI diproduksi dan di negara berkembang hanya 39 % ibu-ibu. 4.*
- Esfahani, M. S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, *20*(1), 7–11.
- Handayani, E. T., & Rustiana, E. (2020). Perawatan Payudara Dan Pijat Oksitosin Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Primipara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(2), 255–263. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2600>
- Hemachandra, A., Puapornpong, P., Ketsuwan, S., & Imchit, C. (2016). Effect of Early Skin-to-Skin Contact to Breast Milk Volume and Breastfeeding Jaundice at 48 Hours after Delivery. *Journal of the Medical Association of Thailand = Chotmaihet Thangphaet*, *99*, S63–S69.
- 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>
- IDAI. (2013). *Laktogogue: Seberapa Besar Manfaatnya?* <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/laktogogue-seberapa-besar-manfaatnya>.
- Mamuroh, L., S, S., Hermayanti, Y., & Nurhakim, F. (2018). Factor that Influence Lactation on Postpartum Mother. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, *1*(1). <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i1.10>
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edis,i 2.*
- Mukhodim, S., Hanum, F., & Purwanti, Y. (2015). *Efektivitas Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI. 1*(1), 1–7.

- Ningsih, F., & Lestari, R. M. (2019). Hubungan Perawatan Payudara Dan Frekuensi Pemberian Asi Terhadap Produksi Asi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 657–664. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.501>
- Nur Djanah, W. N. M. (2017). Akupresur Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Post Partum Nur Djanah , Wafi Nur Muslihatun. *Jurnal Photom*, 8(1), 73–77.
- Pamuji, S. E. berkah, Supriyana, Rahayu, S., & Suhartono. (2014). *Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphin terhadap hormon prolaktin dan Volume ASI*. 3–15.
- Paritakul, P., Ruangrongmorakot, K., Laosooksathit, W., Suksamarnwong, M., & Puapornpong, P. (2016). The effect of ginger on breast milk volume in the early postpartum period: A randomized, double-blind controlled trial. *Breastfeeding Medicine*, 11(7), 361–365. <https://doi.org/10.1089/bfm.2016.0073>
- 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.2016.01.02.05>
- Saputri, I. N., Ginting, D. Y., & Zendato, I. C. (2019). *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Postpartum*. 2(1).
- Sohimah, & Lestari, Y. A. (2017). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Tengah I Kabupaten Cilacap Tahun 2017. *Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 125–137.
- Valentine, N. R. (2019). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Imd.
- Wada, Y., Suyama, F., Sasaki, A., Saito, J., & Shimizu, Y. (2019). *Effects of Domperidone in Increasing Milk Production in Mothers with Insufficient Lactation for Infants in the Neonatal Intensive Care Unit*. XX(Xx), 5–8. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.0111>
- William, V., Carrey, M., & Di, D. (2016). Domperidone untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI). *Continuing Professional Development Iai*, 43(238), 225–228.
- Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). *PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI)*. December. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60>
- Zahra, F. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Obat Domperidone Terhadap Peningkatan Produksi Air Susu Ibu (ASI)*. 250–254.