

INTERVENSI NON-FARMAKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) PADA IBU MENYUSUI

Ermianti¹, Eka Maulidya Cahyani¹, Rohman Hikmat¹, Sally Syamima¹

¹Faculty Of Nursing, Universitas Padjadjaran

Correspondence email : ermiati@unpad.ac.id

Abstrak

Masih rendahnya pemberian ASI eksklusif di Indonesia diantaranya disebabkan kurangnya produksi ASI. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengidentifikasi terapi non-farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post-partum. Metode: Pencarian publikasi menggunakan 4 database yaitu: PubMed, CINAHL, Scopus, dan Proquest. Kriteria inklusi penelitian ini adalah sampel ibu menyusui, artikel merupakan penelitian yang menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) atau *quasi-experimental*, intervensi non farmakologi untuk meningkatkan produksi susu, menggunakan bahasa Inggris, *full text*, dan setting waktu 10 tahun terakhir (2012-2022). Adapun kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel tidak berbahasa Inggris pada abstrak, artikel merupakan *proceeding*, skripsi, thesis, *editorial*, dan buku, serta tidak melibatkan ibu menyusui atau ibu post-partum pada penelitiannya. Hasil: Hasil pencarian didapatkan 8 artikel yang sesuai. Intervensi terapi akupresur, terapi relaksasi, dan pemberian teh herbal dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui atau ibu post-partum. Kesimpulan: Dari delapan artikel tersebut menyatakan bahwa intervensi akupresur, terapi relaksasi, dan pemberian teh herbal efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui atau ibu post-partum. Sehingga terapi ini dapat di gunakan di layanan kesehatan dalam meningkatkan produksi ASI dan mensukseskan pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci: Ibu post-partum, intervensi non-farmakologi, produksi ASI

Abstract

The purpose of this literature review is to identify non-pharmacological therapies to increase breast milk production in postpartum mothers. Search publications using four databases, namely: PubMed, CINAHL, Scopus, and Proquest. The inclusion criteria of this study were a sample of breastfeeding mothers, the article was a study that used an RCT or quasi-experimental design, non-pharmacological interventions to increase milk production, used English, full text, and the time period of the last 10 years (2012–2022). The exclusion criteria used are non-English articles in the abstract, articles that are proceeds, theses, editorials, and books, and those that do not involve breastfeeding or post-partum mothers in the research. There were eight articles considered eligible. Interventions with acupressure therapy, relaxation therapy, and giving herbal teas can be used to increase milk production in breastfeeding or post-partum mothers. The eight articles stated that the intervention was effective in increasing breast milk production in breastfeeding mothers or postpartum mothers.

Keywords: Breast milk production, non-pharmacological therapy, post-partum

PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) adalah cairan khusus yang keluar dari payudara seorang Ibu untuk bayi. ASI merupakan makanan bayi yang paling praktis murah bersih, karena diminum langsung oleh bayi dari Ibu. ASI eksklusif adalah pemberian ASI kepada bayi oleh ibu tanpa adanya cairan atau padatan lain yang diberikan bahkan air terkecuali larutan tetes/sirop vitamin, mineral atau obat-obatan (WHO, 2020). ASI pertama yang keluar disebut kolostrum, berwarna kuning, kental, mengandung protein tinggi dan sedikit lemak (Walyani, 2015). Kandungan ASI berupa sel darah putih, zat kekebalan tubuh, enzim pencernaan, hormon dan protein yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan bayi hingga berusia 6 bulan (Soetjiningsih, 2012).

Manfaat ASI memberikan kehidupan pertumbuhan maupun perkembangan yang baik, mengandung antibodi yang melindungi bayi dari penyakit infeksi bakteri, virus, jamur, dan parasit, serta meningkatkan kecerdasan bayi, menghindarkan bayi dari alergi yang biasa muncul akibat konsumsi susu formula, merasakan kasih sayang seorang ibu, dan ketika beranjak dewasa dapat mengurangi risiko mengidap hipertensi, kolesterol, *overweight*, obesitas, dan DM tipe 2 (Yusrina & Devy, 2016). Target pemberian ASI eksklusif secara global menurut WHO sebanyak 50% dan datanya menunjukkan hanya 52% anak di bawah 6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif, untuk yang tidak mendapatkan ASI eksklusif sebanyak 48% anak di bawah 6 bulan di seluruh Indonesia. Data hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan peningkatan persentase sebanyak 4% dari SDKI 2012 (Bagaray, et al., 2020).

Faktor-faktor yang berpengaruh dalam pemberian ASI yaitu faktor ibu, anak, dan lainnya. Dari faktor ibu yaitu umur, merokok, jenis persalinan, penggunaan kontrasepsi, pendidikan, pekerjaan, dan penggunaan botol dot. Dari faktor anak yaitu berat bayi saat lahir (BBL) dan jenis kelamin. Faktor lainnya dapat disebabkan oleh pengaruh saat pemberian ASI eksklusif yaitu kunjungan *Antenatal Care* (ANC), lingkungan tempat tinggal, dan ekonomi keluarga (Bagaray, et al., 2020). Selain itu, beberapa alasan ketidakmampuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif adalah ibu harus bekerja, produksi ASI yang kurang, gecarnya promosi susu formula, dan adanya ketidakpahaman dari ibu mengenai pentingnya pemberian ASI eksklusif (Safitri & Puspitasari, 2018). Rendahnya kemampuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif pada bayi akan menimbulkan risiko penyakit gangguan pernapasan, dan pencernaan pada empat tahun pertama kehidupannya (Maryunani, 2015). Pemberian ASI eksklusif juga upaya pencegahan risiko kejadian *stunting* pada balita, sehingga cakupan gizi dapat terpenuhi (Sastria et al., 2019).

Pada ibu post-partum kondisi *breast engorgement* bisa disebabkan karena pengosongan payudara yang tidak sempurna, posisi bayi saat menyusui yang kurang tepat, anatomi puting susu yang terbenam atau terlalu panjang. Manifestasi klinis yang terjadi pada *breast engorgement* antara lain: payudara membengkak, payudara terasa keras dan tegang, payudara terasa panas, payudara berwarna kemerahan serta muncul rasa ketidaknyamanan nyeri pada payudara apalagi ketika tersentuh atau ditekan (Ratnawati, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah menyusui pada ibu post-partum adalah pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis (Septiani, et al., 2021). Penggunaan obat-obatan pada periode pos-partum membutuhkan pertimbangan yang cermat antara risiko pada ibu dan bayi akibat pajanan pada ASI, sehingga penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternatif yang lebih aman (Ods, London, & Ladewig, 2000) dalam (Sari & , 2020)).

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meninjau temuan-temuan metode, riset, dan kajian secara sistematis yang diharapkan dapat memberikan gambaran intervensi non farmakologi yang dapat diberikan dan dilakukan terhadap ibu menyusui untuk meningkatkan produksi ASI, sehingga tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengidentifikasi terapi non-farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post-partum.

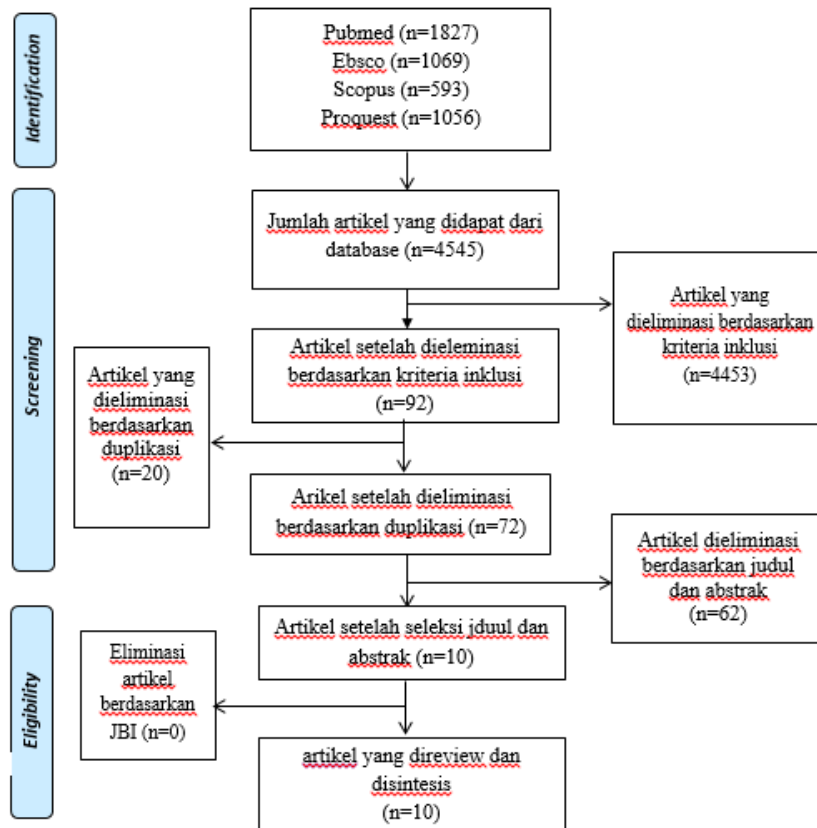
METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan *literature review* dengan desain *scoping review*. *Scoping review* merupakan teknik metodologis untuk mengeksplorasi topik yang sedang berkembang saat ini (Peterson et al., 2017). Kerangka penelitian ini memiliki rentang konseptual yang luas sehingga mampu menjelaskan berbagai penelitian yang relevan (Tricco et al., 2018). Adapun kerangka kerja yang digunakan terdiri dari 5 tahap yaitu identifikasi pertanyaan penelitian, identifikasi hasil studi yang relevan, pemilihan studi, memetakan data, menyusun, meringkas dan melaporkan hasil (Bradbury-Jones et al., 2021). Tinjauan literatur ini menggunakan *PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)* untuk mengidentifikasi berbagai topik yang membahas intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post-partum.

Pencarian Data

Pencarian publikasi menggunakan 4 database yaitu: *PubMed*, *CINAHL*, *Scopus*, dan *Proquest*. Adapun kata kunci yang digunakan adalah: “*post-partum OR postpartum OR post-natal*” AND “*nursing intervention OR nursing treatment OR non-pharmacological therapy*” AND “*breast milk production OR breast milk improvement*”. Pertanyaan penelitian ini adalah: apa saja intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi air susu pada ibu menyusui?

Literatur review ini menggunakan *PRISMA Extension for Scoping Review (PRISM -ScR)* yang berfungsi untuk mengidentifikasi berbagai topik yang membahas tentang intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu post-partum. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi penelitian ini adalah sampel ibu menyusui, artikel merupakan penelitian yang menggunakan desain RCT atau *quasi-experimental*, intervensi non farmakologi untuk meningkatkan produksi susu, menggunakan bahasa Inggris, full text, dan setting waktu 10 tahun terakhir (2012-2022). Adapun kriteria eksklusi yang digunakan yaitu artikel tidak berbahasa Inggris pada abstrak, artikel merupakan *proceeding*, skripsi, thesis, *editorial*, dan buku, serta tidak melibatkan ibu menyusui atau ibu post-partum pada penelitiannya.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Artikel diekstraksi dalam bentuk tabel termasuk judul, penulis, tahun, negara, desain penelitian, populasi dan sampel, prosedur, intervensi, dan hasil penting. Jurnal dianalisis menggunakan metode penilaian kritis *Joanna Briggs Institute* (JBI) dengan standar artikel yang baik jika di atas 75% berdasarkan kriteria dan relevansi topik Tabel 1

Tabel 1. Joanna Briggs Institute

Author, Year	JBI Critical Appraisal Tool
(Erfina et al., 2020)	88,9% (8/9)
(Dabas et al., 2019)	92,3% (12/13)
(Sulymbona et al., 2020)	88,9% (8/9)
(Esfahani et al., 2015)	84,6% (11/13)
(Özalkaya et al., 2018)	53,8% (7/13)

(Shukri et al. 2017)	79,92% (10/13)
(Yu et al. 2019)	84,6% (11/13)
(Sheng et al., 2021)	79,92% (10/13)

Artikel-artikel yang terkumpul kemudian dibaca secara lengkap dan dianalisis. Kemudian setelah dianalisis, intervensi tersebut diklasifikasikan berdasarkan intervensi yang sejenis kemudian dideskripsikan.

No	Judul	Penulis dan Tahun	Tujuan	Lokasi Penelitian	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil
1.	Potential of acupressure to be complementary care by midwives in postpartum women's breast milk production	(Erfina et al., 2020)	untuk menganalisis potensi akupresur untuk terapi komplementer dalam produksi ASI wanita postpartum	Indonesia	Quasy experiment	80 ibu pasca melahirkan	Akupresur	Terdapat peningkatan produksi air susu ibu setelah diberikan terapi akupresur.
2.	Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial	(Dabas et al., 2019)	Untuk menilai dampak teknik relaksasi pada stres, kecemasan dan produksi susu di antara ibu postpartum neonatus rawat inap di NICU.	India	RCT	57 ibu pasca melahirkan	Teknik relaksasi dengan bantuan audio	Penggunaan teknik relaksasi dapat mengurangi stres dan kecemasan ibu dan meningkatkan produksi ASI.
3.	The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers	(Sulymbona et al., 2020)	Untuk menilai pengaruh terapi akupresur terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas	Indonesia	Quasy experiment	70 ibu pasca melahirkan	Terapi akupresur	Terdapat peningkatan produksi air susu ibu setelah diberikan terapi akupresur
4.	Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding	(Esfahani et al., 2015)	Untuk menilai pengaruh terapi akupresur terhadap	Iran	RCT	60 ibu pasca melahirkan	Akupresur	Metode akupresur efektif untuk meningkatkan produksi air susu

No	Judul	Penulis dan Tahun	Tujuan	Lokasi Penelitian	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil
	mothers referring to selected health care centers in Tehran		peningkatan produksi ASI pada ibu nifas					pada ibu pasca melahirkan.
5.	Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies	(Özalkaya et al., 2018)	mengevaluasi pengaruh campuran teh herbal yang mengandung jelatang pada produksi ASI dan kadar prolaktin ibu, dan penambahan BB bayi premature	Turki	<i>Randomized controlled trial</i>	85 ibu menyusui	Pemberian teh herbal	Terdapat peningkatan produksi ASI pada hari ke-1 sama hari ke-7 pada ibu yang mengkonsumsi teh herbal. Peningkatan ASI mencapai 80% pada kelompok intervensi
6.	Study protocol: An investigation of mother-infant signalling during breastfeeding using a randomised trial to test the effectiveness of breastfeeding relaxation therapy on maternal	(Shukri et al. 2017)	Untuk mengetahui bahwa ibu yang diberikan terapi akan lebih rileks/kurang stres dan ini akan mengubah komposisi ASI dan/atau memengaruhi	Inggris	<i>RCT</i>	Ibu menyusui sehat pertama kali dan bayinya yang cukup bulan sejumlah 64 ibu-bayi.	Terapi relaksasi menyusui	Menunjukkan hubungan antara keadaan psikologis dan perilaku ibu serta pertumbuhan bayi, yang dapat dimediasi melalui komposisi dan/atau volume ASI.

No	Judul	Penulis dan Tahun	Tujuan	Lokasi Penelitian	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil
	psychological state, breastmilk production and infant behaviour and growth		volume ASI dan karenanya memengaruhi bayi.					
7.	Effects of relaxation therapy on maternal psychological state, infant growth and gut microbiome: protocol for a randomised controlled trial investigating mother-infant signalling during lactation following late preterm and early term delivery	(Yu et al. 2019)	Untuk mengetahui aspek fisiologis, psikologis dan antropologis dari 'sinyal' antara ibu-bayi selama menyusui dalam situasi stress dan setelah persalinan prematur terlambat menggunakan teknik relaksasi.	Inggris	<i>A single-blinded randomised controlled trial</i>	Ibu yang melahirkan bayi (34 0/7-37 6/7 minggu kehamilan) dan berencana untuk menyusui secara eksklusif.	Terapi relaksasi	Terdapat hubungan kausal antara keadaan psikologis ibu dan hasil menyusui yang dapat meningkatkan dan mendukung pemberian ASI eksklusif.
8.	The Acceptability, Feasibility, and Effectiveness of Breast Massage Combined with Acupoint	(Sheng et al., 2021)	Mengetahui efektivitas pijat payudara dikombinasikan dengan stimulasi acupoint dan	China	<i>RCT dan pilot study</i>	40 ibu dengan bayi prematur yang lahir kurang dari 34	Pijat payudara dikombinasikan dengan stimulasi <i>acupoint</i> .	Intervensi pijat payudara dan acupoint yang dilakukan disukai oleh responden dan meningkatkan produksi ASI

No	Judul	Penulis dan Tahun	Tujuan	Lokasi Penelitian	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil
	Stimulation to Promote the Volume of Human Milk in Mothers with Preterm Infants: A Pilot Study		prosedur penelitian.			minggu kehamilan (n = 20 percobaan dan n = 20 kontrol)		

HASIL

Didapatkan sebanyak 8 artikel penelitian yang telah melalui proses sortir dan analisis serta dinyatakan sesuai dengan tema penelitian. Tempat penelitian pada artikel penelitian tercatat dari berbagai negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Jumlah penelitian yang dilakukan di negara maju adalah sebanyak 2 artikel di mana 2 artikel tersebut berasal dari Inggris, dan 6 penelitian lainnya dilakukan di negara berkembang yang terdiri dari negara Indonesia, India, Iran, Turki dan China.

Adapun metode penelitian yang digunakan pada setiap artikel memiliki perbedaan. Dua artikel yang berasal dari Indonesia menggunakan metode penelitian *quasi-experimental*, sedangkan artikel yang berasal dari India, Inggris, Iran, dan Turki menggunakan metode *randomized controlled trial*. Artikel lainnya yang berasal dari Inggris menggunakan metode *a single-blinded randomised controlled trial*. Sedangkan artikel yang berasal dari negara China merupakan penelitian jenis *pilot study* dan menggunakan metode *randomised controlled trial*.

Hasil dari 8 artikel tersebut memiliki tujuan penelitian yang beragam, namun seluruhnya merupakan penelitian yang menguji efektivitas suatu intervensi mulai dari terapi akupresur, terapi relaksasi, intervensi pemberian teh herbal, dan aplikasi pemijatan payudara dan *acupoint*. Total responden yang tercatat dalam kajian literatur dari akumulasi responden tiap artikel penelitian terdapat sebanyak 465 dengan rincian.

PEMBAHASAN

Terapi Akupresur

Intervensi akupresur merupakan pemijatan yang dilakukan setelah 24 jam postpartum, dan akupresur dilakukan 5-10 menit selama 7 hari (Erfina et al., 2020). Pemijatan dilakukan dengan menekan bagian dada lateral III karena dekat dengan organ payudara. Pemijatan dilakukan juga di titik antara dua puting. Setelah diberikan terapi akupresur, produksi air susu ibu mengalami peningkatan pada hari kedua, keempat, dan ketujuh setelah melahirkan.

Intervensi akupresur dapat dilakukan juga dengan melakukan pemijatan pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh sesuai dengan titik akupunktur (Sulymbona et al., 2020). Metode non-invasif yang digunakan adalah penekanan pada titik-titik akupunktur tanpa menggunakan jarum. Penekanan dilakukan menggunakan jari tangan atau benda tumpul yang tidak melukai

permukaan tubuh sehingga dapat memberikan efek supresif sehingga lebih diterima dan ditoleransi oleh pasien dibandingkan akupunktur menggunakan jarum. Setelah dilakukan terapi akupresur, terdapat peningkatan produksi ASI yang signifikan pada ibu pasca melahirkan.

Intervensi akupresur lain dilakukan dengan menekan titik akupunktur di kedua sisi tubuh sebanyak tiga kali sehari, setiap kali selama 2-5 menit, dan selama 12 hari berturut-turut (Esfahani et al., 2015). Penekanan menggunakan jarum yang ditekan dengan ibu jari. Teknik ini diajarkan kepada ibu-ibu pasca melahirkan dalam beberapa sesi yang diadakan setiap hari selama 12 hari intervensi. Metode akupresur dinilai lebih efektif daripada metode lainnya karena dapat meningkatkan produksi air susu yang lebih banyak.

Intervensi lainnya juga dilakukan dengan kekuatan ringan hingga berat dengan durasi 15-20 menit pada setiap payudara. Stimulasi titik *acupoint* dilakukan 3-5 menit 3x/hari pada Qi (Sheng, et al., 2021).

Teknik Relaksasi dengan Bantuan Audio

Teknik relaksasi dengan bantuan audio berdurasi selama 30 menit yang dibimbing oleh terapis yoga (Dabas et al., 2019). Teknik relaksasi meliputi yang pernapasan dalam (5 menit), Suksham Vyayam (8 menit), Anulom-Vilom (5 menit), Brahmari (5 menit), Relaksasi Otot Progresif (PMR) (5 menit), dan pernapasan dalam (2 menit). Teknik relaksasi didemonstrasikan dan diberikan kepada ibu postpartum oleh terapis yoga dengan cara menyalakan video melalui laptop di ruangan yang cukup terisolasi di bangsal pasca persalinan antara pukul 6:00-18:30. Lalu ibu pasca persalinan mengikuti instruksi selama 10 hari berturut-turut dan mencatat kegiatan yang telah dilakukan. Berdasarkan intervensi ini didapatkan bahwa teknik relaksasi dengan bantuan audio dapat mengurangi stres dan kecemasan ibu dan meningkatkan produksi ASI.

Intervensi lainnya dilakukan dengan mengunjungi partisipan sebanyak empat kali dengan usia bayi 2 minggu hingga 16 minggu. Partisipan diminta untuk melakukan menyusui sembari mendengarkan rekaman terapi relaksasi (Shukri, et al., 2017).

Pada penelitian dengan metode yang sama, intervensi dilakukan ketika kunjungan pertama ke rumah partisipan ibu 1 minggu postpartum. Sama dengan pada jurnal sebelumnya, partisipan diminta melakukan menyusui sembari mendengarkan rekaman terapi relaksasi. Terdapat monitoring menggunakan telepon pada 2, 4, dan 6 minggu postpartum hingga

dilakukan kunjungan terakhir ke partisipan pada 8 minggu postpartum. Dilakukan juga *follow up* pada 3-6 bulan postpartum (Yu, et al., 2019).

Pemberian Teh Herbal

Pemberian teh herbal terbukti dapat meningkatkan produksi ASI sekitar 80%, namun tidak ada pengaruh pada peningkatan serum prolaktin pada ibu. *Galactogogues* mengandung zat yang dapat membantu dalam pembentukan, pengeluaran, dan produksi ASI (Mortel & Mehta, 2013; Zuppa et al., 2010). *Galactogogues* juga mengandung agen pharmaceutical dan suplemen herbal. Campuran teh herbal yang tersedia secara komersial (Natal, Hipp) yang mengandung 1,0% jelatang dan enam herbal lainnya (melissa, jintan, adas manis, adas, galega officinalis, dan serai) (Özalkaya et al., 2018).

Terdapat beberapa penelitian lain yang mengungkapkan bahwa teh *galactogogues* dapat meningkatkan produksi ASI. Penelitian yang dilakukan oleh Turkyilmaz (2011) menyatakan bahwa ibu yang menerima intervensi pemberian teh *galactagogue* memiliki volume ASI yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok placebo dan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yahaya et al. (2019) menunjukkan bahwa pada teh herbal *galactagogue* mengandung 24 g kurma dan menghasilkan kalori tinggi (75 kkal), karbohidrat 17,5 g, protein 0,8 g dan lemak 0,3 g. Kandungan nutrisi yang baik akan meningkatkan kualitas produksi ASI. Pengembangan teh herbal *galactagogue* sangat mudah untuk dikonsumsi para ibu sebagai alternatif untuk meningkatkan suplai ASI karena mengandung karbohidrat tinggi serta rendah protein dan lemak dapat dianggap sebagai penambah energi bagi ibu yang sedang menyusui bayinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *review* dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 jenis intervensi non-farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui yang terdiri dari intervensi akupresur, terapi relaksasi dan musik, serta pemberian teh herbal. Sehingga terapi ini dapat di gunakan di layanan kesehatan dalam menungkatkan produksi ASI dan mensukseskan pemberian ASI eksklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaray, E. F., G. Langi, . F. L. F. & Posangi, J., 2020. Determinan Pemberian Asi Eksklusif 24 Jam Terakhir Pada Bayi Umur 0 Sampai 6 Bulan Di Indonesia. *jurnal Kesmas*, Volume 9, p. 49.
- Bradbury-Jones, C., Aveyard, H., OR, H., Isham, L., Taylor, J., & L., O. (2021). Scoping reviews: the PAGER framework for improving the quality of reporting. *Int J Soc Res Methodol*. 00(00):1-14. <https://doi.org/10.1080/13645579.2021.1899596>
- Dabas, S., Joshi, P., Agarwal, R., Yadav, R. K., & Kachhawa, G. (2019). Impact of audio assisted relaxation technique on stress, anxiety and milk output among postpartum mothers of hospitalized neonates: A randomized controlled trial. *Journal of Neonatal Nursing*, 25(4), 200–204. <https://doi.org/10.1016/j.jnn.2019.03.004>
- Erfina, Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential of acupressure to be complementary care by midwives in postpartum women’s breast milk production. *Enfermeria Clinica*, 30, 589–592. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.001>
- 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.
- Maryunani, Anik (2015). *Inisiasi Menyusui Dini, ASI eksklusif dan Manajemen Laktasi: Cetakan ke-2*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Mortel, M., & Mehta, S. D. (2013). Systematic review of the efficacy of herbal galactogogues. *Journal of Human Lactation : Official Journal of International Lactation Consultant Association*, 29(2), 154–162. <https://doi.org/10.1177/0890334413477243>
- Özalkaya, E., Aslandođdu, Z., Özkoral, A., Topcuođlu, S., & Karatekin, G. (2018). Effect of a galactagogue herbal tea on breast milk production and prolactin secretion by mothers of preterm babies. *Nigerian Journal of Clinical Practice*, 21(1), 38–42. <https://doi.org/10.4103/1119-3077.224788>
- Peterson, J., Pearce, P., Ferguson, L., & Langford, C. (2017). Understanding scoping reviews: Definition, purpose, and process. *J Am Assoc Nurse Pract*.29(1):12-16. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12380>
- Ratnawati, A. (2017). *Asuhan keperawatan maternitas* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Safitri, A. & Puspitasari, D. A., 2018. Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. *Penelitian Gizi dan Makanan*, Volume 41, p. 14.
- Sari, R. & A., 2020. Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Volume 2, p. 61.
- Sastria, A., Hasnah, H., Fadli, F. (2019). Faktor Kejadian Stunting Pada Anak dan Balita. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 14 (2).
- Septiani, B. N., A., Nur, M. & Muniroh, M., 2021. Literature Review : Intervensi Non Farmakologis Terhadap Breast Engorgementpada Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, Volume 13.
- Sheng, J. et al., 2021. TheAcceptability,Feasibility,andEffectivenessofBreastMassage Combined with Acupoint Stimulation to Promote the Volume of Human Milk in Mothers with

- Preterm Infants: A Pilot Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Shukri, N. et al., 2017. Study protocol: An investigation of mother- infant signalling during breastfeeding using a randomised trial to test the effectiveness of breastfeeding relaxation therapy on maternal psychological state, breastmilk production and infant behaviour and growth. *International Breastfeeding Journal*, Volume 12:33.
- Soetjiningsih. 2012. *ASI Petunjuk untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Soetjiningsih dan IG. N. Gde Ranuh, 2013. *Tumbuh Kembang Bayi (Edisi 2)*. Jakarta: EGC.
- Sulymbona, N., As'ad, S., Khuzaimah, A., Miskad, U. A., Ahmad, M., & Bahar, B. (2020). The effect of acupressure therapy on the improvement of breast milk production in postpartum mothers. *Enfermeria Clinica*, 30, 615–618. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.002>
- Tricco, A. c., Lillie, E., & Zarin, W. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Ann Intern Med*. 169(7):467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Turkyilmaz, C., Onal, E., Hirfanoglu, I. M., Turan, O., Koç, E., Ergenekon, E., & Atalay, Y. (2011). The effect of galactagogue herbal tea on breast milk production and short-term catch-up of birth weight in the first week of life. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 17(2), 139–142. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0090>
- Walyani, E.S. 2015. *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama agar Bayi Lahir dan Tumbuh Sehat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Yahaya, N. S., Hamid, S. B. A., & Zakaria, F. N. (2019). Galacta Momma Tea for Mother's Milk Booster: Development of Herbal Galactagogue Tea for Breastfeeding. *Journal of Applied Sciences*, 19(3), 257–261. <https://doi.org/10.3923/jas.2019.257.261>
- Yu, J., Wells, J., Wei, Z. & Fewtrell, M., 2019. Effects of relaxation therapy on maternal psychological state, infant growth and gut microbiome: protocol for a randomised controlled trial investigating mother-infant signalling during lactation following late preterm and early term delivery. *International Breastfeeding Journal*, Volume 14:50.
- Yusrina, A. & Devy, S. R., 2016. Faktor Yang Mempengaruhi Niat Ibu Memberikan Asi Eksklusif Di Kelurahan Magersari, Sidoarjo. *Jurnal Promkes*, Volume 4, P. 12.
- Zuppa, A. A., Sindico, P., Orchi, C., Carducci, C., Cardiello, V., & Romagnoli, C. (2010). Safety and efficacy of galactagogues: substances that induce, maintain and increase breast milk production. *Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences: A Publication of the Canadian Society for Pharmaceutical Sciences, Societe Canadienne Des Sciences Pharmaceutiques*, 13(2), 162–174. <https://doi.org/10.18433/j3ds3r>