

EFEKTIFITAS TERAPI KOMPLEMENTER : TUINA AKUPOIN DAN *FACIAL LOVING TOUCH* DALAM MENINGKATKAN PRODUKSI ASI

Mira Miraturrofi'ah

Program Studi DIII Kebidanan - Institut Kesehatan Rajawali

mirrawahab18@gmail.com

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) merupakan sumber gizi dan makanan paling aman serta ideal untuk bayi usia 0-6 bulan. ASI mengandung hampir 200 unsur zat makanan. WHO merekomendasikan pemberian ASI selama minimal 6 bulan. UNICEF menyatakan pada bulan pertama bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan meninggal sebesar 25 kali dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif. Dalam pelaksanaannya pemberian ASI eksklusif tidak selalu lancar. Penelitian di Australia mengemukakan bahwa 29% ibu nifas berhenti memberikan ASI akibat produksi ASI menurun. Penurunan ASI pada awal kehidupan dapat disebabkan kurangnya stimulasi hormon laktasi yang berperan penting dalam kelancaran produksi ASI. Penelitian ini bertujuan membandingkan terapi komplementer Tuina Akupoin dan *Facial Loving Touch* (FLT) dalam meningkatkan produksi ASI. Menggunakan desain penelitian *comparative* dengan *two group pretest and posttest design*. Kedua intervensi efektif meningkatkan produksi ASI (p -value Grup I = $0.000 < 0.05$ & Grup II = $0.000 < 0.05$), namun kelompok intervensi Tuina Akupoint memiliki nilai rata-rata produksi ASI lebih besar yaitu 8.0 dibandingkan kelompok intervensi FLT 4.05. Terapi komplementer Tuina Akupoint dapat dijadikan salah satu alternatif dalam meningkatkan produksi ASI.

Kata kunci : ASI, *facial loving touch*, tuina akupoint

THE EFFECTIVENESS OF COMPLEMENTARY THERAPY: TUINA ACUPOINTS AND FACIAL LOVING TOUCH IN INCREASING BREAST MILK PRODUCTION

Abstract

Breast milk was the safest and ideal source of nutrition and food for infants aged 0-6 months. Breast milk contains nearly 200 nutrients. WHO recommends breastfeeding for at least six months. UNICEF confirmed that formula-fed babies are 25 times more likely to die in the first month than exclusively breastfed babies. In practice, exclusive breastfeeding was not always smooth. Research in Australia shows that 29% of postpartum mothers stop breastfeeding due to decreased milk production. The decrease in breast milk in the first days after giving birth can be caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin, which play an essential role in the smooth production of breast milk. This study compared the complementary therapy of Tuina Acupoint and Facial Loving Touch (FLT) in increasing breast milk production. Comparative design research with a two-group pretest and posttest design. Both interventions effectively increased breast milk production (p -value of Group I = $0.000 < 0.05$ & Group II = $0.000 < 0.05$). However, the Tuina Acupoint intervention group had a higher average milk production value of 8.0 than the FLT intervention group of 4.05. Tuina Acupoint complementary therapy can be used to increase breast milk production.

Keywords : *breast milk, facial loving touch, tuina akupoint*

PENDAHULUAN

Air susu ibu (ASI) adalah sumber gizi dan makanan paling aman dan ideal bagi bayi usia 0-6 bulan. ASI mengandung hampir 200 unsur zat makanan yang mempunyai peranan penting bagi bayi (Comerford et al., 2016). Sehingga *World Health Organization* (WHO) menganjurkan sebaiknya pemberian ASI diberikan selama minimal 6 bulan (March & March, 2010). *United Nations Children's Fund* (UNICEF) memastikan bahwa bayi yang diberi susu formula memiliki kemungkinan meninggal terutama pada bulan pertama kehidupannya. Kemungkinan kematian bayi yang diberi susu bubuk 25 kali lebih besar dibandingkan bayi yang diberi ASI eksklusif (Lu et al., 2019). Pemerintah pun dalam hal ini ikut mengeluarkan PP No.33 Tahun 2012 mengenai pemberian ASI eksklusif (KEMENKES, 2015). Rekomendasi ini menandakan bahwa pemberian ASI bagi bayi 0-6 bulan merupakan hal yang sangat penting. Namun dalam proses pelaksanaannya, pemberian ASI eksklusif tidak selalu lancar. Beberapa kondisi tertentu dapat menyebabkan ibu berhenti memberikan ASI pada bayinya. Penelitian di Australia mengemukakan bahwa 29% ibu nifas berhenti memberikan ASI akibat produksi ASI nya menurun. Kurangnya hormon laktasi (oksitosin dan prolaktin) pada hari pertama setelah persalinan dapat berdampak pada penurunan produksi dan kelancaran pengeluaran ASI (Batubara et al., 2017). Untuk menyikapi keadaan ini dibutuhkan cara yang mampu meningkatkan produksi kedua hormon tersebut sehingga produksi ASI tetap terjaga. Cara yang digunakan dapat berupa beberapa terapi komplementer melalui Tuina Akupoint dan *Facial Loving Touch*.

Lu et al., (2019) dalam penelitian yang telah dilakukan menemukan bahwa, terapi tuina dapat membantu peningkatan produksi ASI. Terapi tuina berdampak terutama pada hari-hari awal pascapartum dalam meningkatkan

produksi ASI dan mendorong perubahan fisiologis lain yang mendukung proses laktasi ibu nifas terutama dengan persalinan sesar yang mana sering ditemui produksi ASI (Lu et al., 2019). Selain itu, Cherian, (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa terjadi peningkatan volume ASI akibat pijat payudara. Pijat payudara dapat digunakan sebagai metode alternatif untuk meningkatkan volume ASI pada ibu nifas. Keuntungan utamanya adalah bahwa pijat payudara murah dan merupakan metode yang mudah serta tidak memiliki efek samping. Pemberian akupresur atau penekanan pada titik tertentu di area payudara dapat meningkatkan rasa kenyamanan yang berdampak lanjutan pada peningkatan produksi ASI (Rahayu et al., 2015). Terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok diberikan intervensi pemijatan payudara dan pijat oksitosin dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi (Parwati, 2017).

Sementara itu, Putra dalam penelitiannya menemukan bahwa *facial loving touch* dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada penurunan kecemasan ibu nifas. Penurunan tingkat kecemasan ini akan berdampak lanjutan pada kelancaran produksi hormon laktasi yaitu prolaktin dan oksitosin yang berperan besar dalam proses laktasi atau menyusui (Putra, 2017).

Kedua terapi komplementer ini sangat mudah dan tidak membutuhkan biaya mahal dalam pelaksanaannya, namun akan sangat membantu meningkatkan produksi ASI yang tentu saja sangat dibutuhkan oleh bayi dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan hidupnya. Pemenuhan ASI yang cukup diharapkan berdampak pula pada penurunan angka kesakitan dan kematian bayi, yang mana hal ini akan sangat berpengaruh pada kualitas hidup bayi di masa depan.

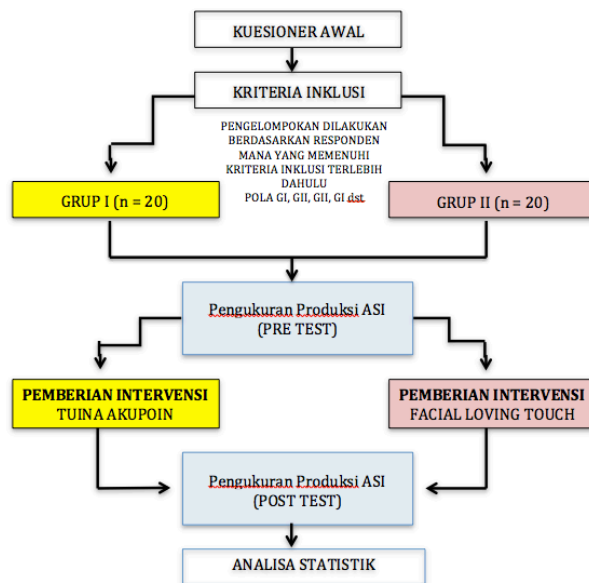
Atas latar belakang tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk menganalisis perbandingan efektifitas terapi komplementer

: tuina akupoint dan *facial loving touch* dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas periode *early postpartum*. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan solusi dalam penatalaksanaan masalah produksi ASI yang kerap menjadi salah satu asuhan terhentinya pemberian ASI pada bayi.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan *comparative design* dengan rancangan *two group pretest and posttest design*. Pengambilan data dilakukan disebuah Praktik Mandiri Bidan (PMB) selama kurun waktu 3 bulan. *Pretest* dilakukan melalui pengukuran produksi ASI (satuan cc) dengan pumping elektrik selama 5 menit. Kemudian dilakukan intervensi. Grup I diberikan intervensi Tuina Akupoint, sementara Grup II diberikan intervensi FLT. Lama intervensi setiap kelompok 20 menit. Pengelompokan responden dilakukan dengan melihat responden mana yang memenuhi

kriteria inklusi terlebih dahulu. *Posttest* dilakukan dengan mengukur produksi ASI selama 5 menit.



Bagan 1. Alur Penelitian

HASIL

Penelitian telah dilakukan selama kurun waktu 3 bulan dengan melibatkan 40 responden yang terbagi kedalam dua kelompok. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Gambaran Produksi ASI Pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Terapi Komplementer	Mean	SD
Tuina Akupoint		
Sebelum	6.20 cc	1.609
Sesudah	14.20 cc	1.989
Facial Loving Touch		
Sebelum	6.00 cc	1.414
Sesudah	10.05 cc	1.701

Tabel 2. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Terapi Komplementer	Mean	SD	P-Value
Tuina Akupoint			
Sebelum	6.20 cc	1.609	0,000
Sesudah	14.20 cc	1.989	
Facial Loving Touch			
Sebelum	6.00 cc	1.414	0,000
Sesudah	10.05 cc	1.701	

Tabel 3. Efektifitas *Tuina Akupoint* dan *Facial Loving Touch* dalam Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas

Terapi Komplementer	Mean	SD	P-Value
Tuina Akupoint	8.00 cc	1.622	0,000
<i>Facial Loving Touch</i>	4.05 cc	1.050	

PEMBAHASAN

1. Gambaran Produksi ASI pada Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi ideal untuk bayi karena mengandung zat perlindungan terhadap berbagai penyakit. WHO menganjurkan sebaiknya bayi diberikan ASI selama minimal 6 bulan (March & March, 2010). ASI Mengandung banyak zat gizi, diantaranya : **Karbohidrat** dalam air susu ibu (ASI) berupa laktosa (Aryani & Utami, 2017). Penyerapan laktosa ASI lebih baik dibanding laktosa susu sapi atau susu formula (IDA, 2011). **Kandungan Lemak**, banyak mengandung asam lemak tak jenuh ganda. Kemungkinan asam-asam lemak omega-3 (terutama EPA dan DHA) yang mana merupakan salah satu senyawa yang sangat berperan dalam perkembangan jaringan otak bayi. Kandungan asam lemak *omega-3* juga dapat mempengaruhi fungsi psikologis pada hati dan otak bayi hipertensi, aterosklerosis, asma, dan prostat (Aryani et al., 2016). **Protein** utamanya mengandung laktalbumin yang mudah dicerna. Terdapat pula Taurin yang berfungsi sebagai neurotransmitter dan berperan penting untuk proses maturasi sel otak (Ruhana et al., 2016). Melihat begitu lengkapnya kandungan ASI, maka kita perlu memastikan bayi mendapatkan nutrisi terbaiknya.

ASI Eksklusif atau lebih tepat pemberian ASI (air susu ibu) secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja, sejak usia

30 menit *post natal* (setelah lahir) sampai usia 6 bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti : susu formula, sari buah, air putih, air teh dan tanpa tambahan makanan padat seperti buah-buahan, biskuit, bubur susu, bubur nasi dan nasi tim (Sri, 2015).

Tabel 1 menjelaskan bahwa rata-rata produksi ASI pada ibu nifas kelompok *tuina acupoint* sebelum diberikan intervensi sebesar 6,20 dengan standar deviasi 1,6, sedangkan sesudah diberikan intervensi menjadi 14.20 dengan standar deviasi 1,9. Selisi rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 8,0. Sementara itu, Rata-rata produksi ASI pada ibu nifas *kelompok Facial Loving Touch* sebelum diberikan intervensi sebesar 6,00 dengan standar deviasi 1,4, sedangkan sesudah diberikan intervensi menjadi 10,05 dengan tandar deviasi 1,7. Selisi rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah sebesar 4,05.

2. Perbedaan Produksi ASI pada Ibu Nifas Periode *Early Postpartum* Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Sebelum data Produksi ASI Pada Ibu Nifas Periode *Early Postpartum* diolah, data tersebut di uji normalitas menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil *test of normality*, diperoleh nilai signifikansi sebelum diberikan Terapi Komplementer Tuina Akupoint sebesar 0,117 dan sesudah diberikan Terapi Komplementer Tuina Akupoint sebesar 0,232. Maka dapat disimpulkan data Produksi ASI Pada Ibu Nifas pada kelompok Terapi Komplementer

Tuina Akupoint berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal pada kelompok Terapi Komplementer Tuina Akupoint maka uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik.

Sementara nilai signifikansi sebelum diberikan Terapi Komplementer *Facial Loving Touch* sebesar 0,029 dan sesudah diberikan Terapi Komplementer *Facial Loving Touch* sebesar 0,431. Maka dapat disimpulkan pada kelompok Terapi Komplementer *Facial Loving Touch* data tidak berdistribusi normal. Sehingga dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji nonparametric. Adapun hasil data uji statistik pada kedua kelompok intervensi dapat terlihat pada tabel 2.

Tabel 2 menjelaskan bahwa perbedaan Produksi ASI Pada Ibu Nifas Periode Early Postpartum sebelum dan sesudah diberikan Terapi Komplementer Tuina Akupoint. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang artinya menunjukkan adanya perbedaan rata-rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas Periode Early Postpartum sebelum dan sesudah diberikan Terapi Komplementer Tuina Akupoint. Pada penelitian ini, titik yang digunakan adalah Sanyinjiao (SP6), Xuehai (SP10), Qihu (ST13), Wuyi (ST15), Yinchuang (ST16), Ruigen (ST18), Zusanli (ST36), Jianjing (GB21) dan Tanzhong (CV17). (AAI, 2014) Dalam hari-hari awal pascapartum, intervensi tuina akupoin mampu meningkatkan produksi ASI dan mendorong perubahan fisiologis lain yang mendukung proses laktasi ibu nifas terutama dengan persalinan sesar yang mana sering ditemui permasalahan produksi ASI sedikit. Akupresur dilakukan dengan cara memijat bagian yang merupakan sel-sel yang memproduksi ASI serta bagian duktus. Pemijatan dilakukan memutar yang dimulai

dari bagian atas payudara. Melalui pemijatan ini sel-sel yang berfungsi memproduksi ASI diharapkan optimal, sehingga produksi ASI yang disekresikan juga lebih banyak. (Setyowati, 2018)

Produksi ASI yang optimal akan memberikan hasil yang optimal juga pada proses menyusui. Ketika bayi menyusui dengan baik dan beratnya bertambah dengan kuat, polanya menjadi menyusui sesuai permintaan, di mana bayi menentukan frekuensi menyusunya sendiri. Bayi harus mendapat minimal 8 kali sesi menyusui dalam 24 jam. (Lowdermilk, 2013)

Berdasarkan tabel 2 juga dapat diketahui bahwa, ada perbedaan rata-rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas sebelum dan sesudah diberikan Terapi Komplementer *Facial Loving Touch*. Hal ini dapat terlihat dari Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,05$.

Salah satu yang dapat menyebabkan menurunnya produksi dan pengeluaran ASI adalah tidak stabilnya hormon laktasi. Hormon laktasi berupa oksitosin dan prolaktin. Produksi kedua hormon tersebut sangat bergantung pada suasana hati ibu postpartum. Suasana hati yang tidak baik misal saat merasa cemas dapat menghambat pengeluaran hormon laktasi yang akhirnya berdampak pada tidak optimalnya produksi dan pengeluaran ASI. Kecemasan pada ibu postpartum dapat terjadi akibat banyaknya perubahan yang terjadi sepanjang masa kehamilan dan proses persalinan. Pada tahap tersebut ibu postpartum mengalami proses adaptasi yang sangat besar, seperti harus menerima perubahan tubuh yang terjadi, proses asimilasi dengan bayi yang baru dilahirkan, tuntutan untuk cepat tanggap dalam mengurus bayi, adanya tanggung jawab baru yang dipikul seiring dengan kelahiran

bayinya. Proses adaptasi tersebut tidak jarang menyebabkan permasalahan psikologis pada ibu seperti timbulnya kecemasan yang berdampak pada terganggunya proses laktasi (Varney et al., 2004). Kecemasan juga dapat terjadi diakibatkan hormonal diantaranya perubahan kadar progesteron, estrogen, prolaktin dan estriol yang ekstrim yaitu terlalu rendah atau berfluktuasi terlalu tinggi (Putra, 2017).

Pada ibu postpartum terjadi penurunan kadar estrogen yang cukup signifikan. Kondisi ini dapat menyebabkan tidak aktifnya noradrenalin maupun serotonin yang berperan dalam suasana hati seseorang diantaranya cemas. Kondisi ini dikenal dengan istilah supresi aktiviti enzyme monoaminase oksidase. Keadaan inilah yang kemudian memberikan dampak lanjutan tidak optimalnya produksi hormon laktasi yang berujung dengan menurunnya produksi dan pengeluaran ASI. Oleh karena itu, pengelolaan atau penatalaksanaan cemas pada ibu postpartum menjadi satu hal yang patut untuk diatasi terutama dalam kaitannya dengan keberhasilan laktasi.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum. Salah satunya adalah terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan yang ditujukan untuk pelepasan hormon endorfin. *Facial Loving Touch* (FLC) merupakan tindakan berupa penekanan di area wajah juga merupakan salah satu terapi komplementer yang berguna untuk mengurangi stress dan kecemasan. Penekanan pada titik khusus akupuntur di area wajah bertujuan untuk mengirim sinyal yang mampu menyeimbangkan sistem syaraf serta melepaskan senyawa kimia seperti hormon endorfin yang memiliki dampak mengurangi rasa sakit dan stress. (Sumantri, 2014)

Facial Loving Touch merupakan penekanan yang dilakukan melalui penotakan wajah yang berguna untuk mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem syaraf atau melepaskan senyawa endorfin yang mampu mengurangi rasa sakit dan stress, membawa relaksasi dan mendukung proses penyembuhan di semua sistem. Dengan tingginya kadar endorfin dalam tubuh akan membantu optimalisasi pengeluaran hormon prolaktin dan oksitosin, yang mana kedua hormon tersebut memiliki peran penting dalam proses laktasi (produksi dan pengeluaran ASI). Titik yang digunakan dalam *Facial Loving Touch* pada penelitian ini : DU 24, BL 2, GB 14, Yintang, Taiyang, Yoyao, Bitong, ST 2, ST 3, ST 4 ST 5, ST 6, ST 7, ST 8, CV 24. Titik-titik ini dikenal dengan istilah titik general wajah. (AAI, 2014) Pengurangan kecemasan dan meningkatnya senyawa endorfin melalui pemijatan facial loving touch ini akan berdampak pada kondisi ibu yang jadi lebih rileks. Kondisi ini tentu saja sangat dibutuhkan untuk menunjang terbentuknya produksi ASI yang optimal serta proses sekresi ASI.

3. Efektifitas Tuina Akupoint dan *Facial Loving Touch* dalam Meningkatkan Produksi ASI pada Ibu Nifas

Tabel 3 menjelaskan rata-rata Produksi ASI Ibu Nifas pada kelompok yang diberikan Terapi Komplementer *Tuina Akupoint* adalah sebesar 8,0 dengan standar deviasi 1,6, sedangkan rata-rata Produksi ASI Pada Ibu Nifas kelompok yang diberikan Terapi Komplementer *Facial Loving Touch* adalah sebesar 4,05 dengan standar deviasi 1,0. Berdasarkan hasil ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tuina Akupoint memiliki rata-rata peningkat produksi ASI lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok

FLC. Selain itu, didapatkan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya, pemberian Terapi Komplementer Tuina Akupoint terbukti lebih efektif dalam meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Nifas dibandingkan dengan Terapi Komplementer FLC. Beberapa titik yang digunakan dalam intervensi Tuina akupoint menggunakan titik yang berpusat di area dada dekat payudara. Hal ini yang kemungkinan memberikan dampak langsung dan lebih cepat dalam meningkatkan produksi ASI. Sementara titik yang digunakan pada FLC berpusat di area wajah, yang mana dampak lebih diutamakan pada pengeluaran hormone endorphin yang diharapkan meningkatkan rasa rileks dan perasaan bahagia pada ibu sehingga mempunyai dampak lanjutan pada peningkatan produksi ASI. Proses inilah yang dimungkinkan membutuhkan waktu relatif lebih lama dibanding dengan kelompok intervensi tuina akupoint.

Meskipun penatalaksanaan terapi tuina ini sangat mudah, namun manfaat yang didapatkan amatlah besar. Peningkatan produksi ASI menjadi hal yang sangat diinginkan oleh semua ibu menyusui. Dengan produksi ASI yang optimal diharapkan ibu akan senantiasa memberikan ASI kepada bayinya. Pemberian ASI yang cukup akan berdampak pada tumbuh kembang bayi, juga pada imunitas bayi. Terutama di masa pandemi seperti ini. Bahkan selama pandemi belum berakhir, WHO dan UNICEF menyampaikan ibu yang terkonfirmasi positif mengidap Covid-19 tetap dianjurkan untuk melanjutkan menyusui tanpa memisahkan ibu dan bayinya. Tentunya ini dilakukan dengan memperhatikan langkah penularan yang tepat (Irmawati, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa kedua intervensi efektif dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas. Namun bila dilihat kelompok mana yang peningkatan rata-rata produksi ASI, maka kelompok intervensi tuina akupoint memiliki rata-rata peningkatan lebih besar dibanding dengan kelompok FLT.

SARAN

Dibutuhkan penelitian lanjutan yang mampu memperluas kajian kedua intervensi dalam meningkatkan ASI secara mendalam. Penentuan desain atau pola intervensi yang lebih beragam melalui pengukuran volume ASI berulang yang dilakukan dalam beberapa periode (misal 48 atau 72 jam) sehingga akan lebih menggambarkan peningkatan produksi ASI yang lebih spesifik. Pengontrolan variabel *convounding* juga perlu diperhatikan, hal ini terutama diakibatkan kualitas dan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh banyak faktor.

DAFTAR PUSTAKA

- AAI. (2014). *Anatomi Titik Akupuntur*. Aesthetic & Acupuncture Indonesia (AAI).
- Aryani, T., & Utami, F. S. (2017). *Identifikasi Asam Lemak Omega Pada Asi Eksklusif Menggunakan Kromatografi Gc-Ms*. 1(1), 1–7.
- Aryani, T., Utami, F. S., & M, I. A. U. (2016). Pengaruh Lama Penyimpanan Terhadap Kerusakan Asam Lemak Omega-3 Pada Air Susu Ibu (Asi). *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 80–85. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v10i2.3543>
- Batubara, A., Ningsih, T. M. S., & Pulungan, F. (2017). The Effectiveness of The Technique of Secreting Breast Milk on

- Breast Milk Production in Post-Partum Women. *Health Notions*, 1(2), 141–148.
- Cherian, S. (2019). Effectiveness of breast massage on the volume of expressed breast milk among mothers of neonates admitted in nicu in selected hospitals, Mangaluru. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 9(1), 135. <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2019.00027.2>
- Comerford, K. B., Ayoob, K. T., Murray, R. D., & Atkinson, S. A. (2016). The role of avocados in maternal diets during the periconceptional period, pregnancy, and lactation. *Nutrients*, 8(5). <https://doi.org/10.3390/nu8050313>
- IDA. (2011). *Air Susu Ibu dan Menyusui. Rekomendasi IDAI*.
- Irmawati, L. (2021). Air Susu Ibu (Asi) Sebagai Pertahanan Tubuh (Imunitas) Bayi. In *Manajemen Laktasi Berbasis Evidence Terkini*. Google Ireland Ltd.
- KEMENKES. (2015). Situation and analysis of exclusive breastfeeding. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lowdermilk. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4th ed.). EGC.
- Lu, P., Ye, Z. Q., Qiu, J., Wang, X. Y., & Zheng, J. J. (2019). Acupoint-tuina therapy promotes lactation in postpartum women with insufficient milk production who underwent caesarean sections. *Medicine (United States)*, 98(35). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016456>
- March, O. P., & March, R. (2010). *ABM Clinical Protocol # 8 : Human Milk Storage*. 5(3), 29–32.
- Putra, Y. (2017). *Pengaruh Facial Loving Touch Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas di Rumah Sakit Ibu dan Anak Sayang Ibu Pariaman Tahun 2017 Effect of Facial Loving Touch in The Decrease of Anxiety in Postpartum Mother at The Mother and Child Hospital Sayang Ibu P*. 8(2), 102–105.
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). Produksi Asi Ibu dengan Intervensi Acupresure Point for Lactation dan Pijat Oksitosin. *Ners*, 10(1), 9–19.
- Ruhana, A., Istiqomah, N. N., & Prijadi, B. (2016). Pengaruh Waktu dan Suhu persiapan Terhadap Kadar Asam Amino Taurin pada ASI. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(2), 60–68.
- Setyowati. (2018). *Pemijatan akupresur dengan cara pijat sel-sel produksi ASI dan saluran ASI mulai dari bagian atas payudara, dengan gerakana memutar. Pijat payudara dengan menekan kearah dada. Pijat akupresur merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidاكلancaran pro*.
- Sri, A. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Erlangga.
- Sumantri. (2014). *Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah Di Fasilitas Pelayanan Persalinan Sumantri, Dewi Susilowati, Dian Kurnia Wati*. 00, 34–39.
- Varney, H., Kriebs, J., & Gegor, C. (2004). *Varney's Midwifery*. Jones And Barlett Publishers.
- W Parwati, D. M. (2017). The Effect of Breast Acupresure and Oxylosins Massage to Improve the Breast Milk Production in Postpartum Mother. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 5(10), 28756–28760. <https://doi.org/10.18535/jmscr/v5i10.47>