

## **PENGARUH TEHNIK AKUPRESUR DAN DAUN BANGUN BANGUN TERHADAP PENINGKATAN PENGELUARAN ASI PADA IBU NIFAS**

**Sri Kubillawati<sup>1</sup>, Putri Nursafitri<sup>2</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

Email : [kubillawatisri@gmail.com](mailto:kubillawatisri@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami terbaik bagi bayi. Pemberian ASI eksklusif mempengaruhi angka kematian bayi (AKB). Angka tersebut membuktikan bahwa di dunia, di ASEAN dan di Indonesia AKB masih sangat memprihatinkan. ASI memiliki banyak manfaat, termasuk memberikan nutrisi esensial, melindungi bayi dari infeksi, serta mempromosikan ikatan emosional antara ibu dan bayi. Namun, tidak semua ibu dapat memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi. Rendahnya produksi ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin serta kurangnya motivasi dan pengetahuan ibu dalam proses menyusui. Salah satu upaya peningkatan produksi ASI adalah dengan memberikan tehnik akupresur dan konsumsi sayur daun bangun-bangun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik akupresure dan sayur bangun-bangun terhadap pengeluaran ASI pada ibu nifas. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *quasy eksperimen, post test only design*. Populasi sebanyak 38 ibu nifas. Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*, dengan Uji *statistic Independent Sample T-Test*. Dari hasil uji *Independent Sample T-Test* didapatkan nilai *sig* 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05 yang artinya terdapat pengaruh Teknik Akupresur dan Sayur Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas.

Kata Kunci : tehnik akupresur, asi eksklusive, daun bangun-bangun

## ***THE EFFECT OF ACUPRESSURE TECHNIQUES AND DAUN BANGUN BANGUN ON INCREASING BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM MOTHER***

### **ABSTRACT**

*Breast milk is the best natural food for babies. Exclusive breastfeeding affects the infant mortality rate (IMR). These figures prove that in the world, in ASEAN and in Indonesia, IMR is still very worrying. Breast milk has many benefits, including providing essential nutrients, protecting babies from infections, and promoting emotional bonds between mother and baby. However, not all mothers can produce enough breast milk to meet the baby's needs. Low breast milk production in the first days after giving birth is caused by a lack of stimulation of the hormones prolactin and oxytocin as well as a lack of motivation and knowledge of the mother in the breastfeeding process. One effort to increase breast milk production is by providing acupressure techniques and consuming wake-up leaf vegetables. This study aims to determine the effect of acupressure techniques and wake-up vegetables on breast milk production in postpartum mothers. This research uses an analytical design with a quasi-experimental, post test only design. The population was 38 postpartum mothers. The sampling technique used is Purposive Sampling, with the Independent Sample T-Test statistical test. From the results of the Independent Sample T-Test, a sig value of 0.000 was obtained, which means it is smaller than 0.05, which means that there is an influence of the Acupressure Technique and Bangun-Bangun Vegetables on Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. It is hoped that health workers can provide education to all postpartum mothers to carry out acupressure techniques and consume wake-up leaf vegetables to increase breast milk production thereby increasing the success of exclusive breastfeeding.*

*Keywords: acupressure technique, exclusive breastfeeding, daun bangun bangun*

## PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif mempengaruhi angka kematian bayi (AKB). Angka tersebut membuktikan bahwa di dunia, di ASEAN dan di Indonesia AKB masih sangat memprihatinkan. Padahal AKB dapat dikurangi dengan pemberian ASI eksklusif hingga 6 bulan. Hal ini didukung oleh penelitian Nurmiati dan Besral tahun 2008 yang menunjukkan bahwa dengan memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan atau lebih meningkatkan ketahanan hidup bayi sebesar 33,3 kali lebih baik dari pada bayi yang diberikan ASI < 4 bulan, serta pemberian ASI selama 6 bulan akan memberikan ketahanan hidup hingga 99 %<sup>1</sup>.

Proses menyusui merupakan suatu aktivitas yang bisa mendatangkan kebahagiaan tersendiri bagi ibu. Air Susu Ibu (ASI) bermanfaat untuk menjaga ketahanan tubuh bayi karena mengandung zat anti infeksi, zat gizi, protein, vitamin dan mineral yang kompleks (Delima dkk, 2016). ASI memiliki banyak manfaat, termasuk memberikan nutrisi esensial, melindungi bayi dari infeksi, serta mempromosikan ikatan emosional antara ibu dan anak. Namun, tidak semua ibu dapat memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi mereka.<sup>2</sup>

Proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif, 9,3 % ASI parsial, dan 3,3% ASI pendominan. Menyusui dominan adalah menyusui bayi tapi pernah memberikan sedikit air atau minuman berbasis air misalnya teh sebagai makanan/minuman prelakteal sebelum ASI keluar.<sup>3</sup>

Persentase cakupan ASI eksklusif pada bayi Tahun 2021 di seluruh dunia sebesar 53% sedangkan target WHO untuk ASI eksklusif di dunia sebesar 85%<sup>3</sup>. Berdasarkan data menyatakan bahwa proporsi pola pemberian ASI pada bayi umur 0-5 bulan di Indonesia sebanyak 37,3% ASI eksklusif 9,3% ASI parsial, dan 3,3% ASI pendominan. Cakupan ASI eksklusif Indonesia pada 2022 tercatat hanya 67,96%, turun dari 69,7% pada tahun 2021, menandakan perlunya dukungan lebih intensif agar cakupan ini bisa meningkat. Jawa Barat di peringkat ketiga dengan persentase pemberian ASI eksklusif sebesar 76,46%. Cakupan pemberian ASI Eksklusif pada tahun 2022 sebesar 71,3% mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu sebesar 72,6%. Namun demikian, Kabupaten Bekasi sudah memenuhi target cakupan yaitu 50%.<sup>4</sup>

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan alami yang paling baik bagi bayi yang baru lahir. ASI memiliki banyak manfaat, termasuk memberikan nutrisi esensial, melindungi bayi dari infeksi, serta mempromosikan ikatan emosional antara ibu dan anak. Namun, tidak semua ibu dapat memproduksi ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi mereka. Penurunan produksi

dan pengeluaran ASI pada hari-hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan oleh kurangnya rangsangan hormon prolaktin dan oksitosin serta kurangnya motivasi dan pengetahuan ibu dalam proses menyusui.<sup>6</sup>

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produksi ASI, diantaranya adalah terapi akupresur dan sayur bangun-bangun. Terapi akupresur atau bisa dikenal dengan terapi totok / tusuk jari merupakan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di daerah tubuh<sup>7</sup> Akupresur yang digunakan adalah teknik *Acupressure point for lactation*.<sup>7</sup>

Sayur bangun-bangun (*Talinum paniculatum*) adalah tumbuhan yang dikenal memiliki potensi sebagai galactagogue, yaitu zat atau bahan alami yang dapat merangsang produksi ASI. Meskipun beberapa tumbuhan dan makanan telah lama digunakan dalam berbagai budaya sebagai peningkat ASI, masih perlu penelitian ilmiah yang lebih mendalam untuk memahami sejauh mana pengaruh sayur bangun-bangun terhadap produksi ASI dan apakah konsumsinya aman bagi ibu dan bayi. Dalam kutipan Hidayat, terdapat berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa ada beberapa bahan pangan di Indonesia yang memiliki fungsi sebagai *laktagogum*. Salah satu tanaman yang memiliki laktagogum adalah tanaman bangun-bangun. Fungsi dari laktagogum sendiri adalah dapat meningkatkan volume produksi ASI. Selain itu, di dalam kutipan Santosa tahun 2005, bahwa sayur daun bangun-bangun juga dapat berfungsi untuk ibunya sebagai zat besi, sebagai penghilang rasa nyeri dan sebagai oksitosin.<sup>8</sup>

Hasil penelitian Djanah 2017 menyimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap produksi ASI pada ibu postpartum dengan indikator berat badan bayi dan frekuensi bayi BAK. Akupresur dapat digunakan sebagai alternatif dalam upaya peningkatan produksi ASI selama masa nifas<sup>10</sup>

Penelitian Cholifah S, dkk 2014 menunjukkan bahwa kecukupan ASI meningkat dari 35% menjadi 82% setelah diberikannya tindakan akupresur. Hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh akupresur yang signifikan terhadap peningkatan kecukupan ASI dilihat dari hasil analisis statistik dengan *p value* 0,005.<sup>11</sup>

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen*, dengan desain *post test only design*. Dengan sample sebanyak 14 responden diambil dengan tehnik *accidental sampling*. Dengan kriteria inklusi : Ibu Nifas 0-6 bulan yang tidak memiliki masalah terhadap payudaranya, kondisi ibu

dan bayi dalam keadaan sehat, serta bayi diberikan ASI eksklusif. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah : Ibu Nifas 0-6 bulan yang memiliki masalah pada payudara, ibu atau bayi dalam keadaan tidak, atau tidak memberikan ASI secara eksklusif.

Penelitian dilakukan di Klinik AS, Cikarang Barat pada bulan Januari – Februari 2024. Penelitian dilakukan dengan memberikan tehnik akupresur kepada responden sesuai dengan SOP. Teknik akupresur diberikan pada hari pertama sampai hari ketiga. Sedangkan sayur daun bangun-bangun diberikan pada hari pertama sampai dengan hari ke empat, dengan Uji *statistic Independent Sample T-Test*

## HASIL

**Tabel 1.**

**Distribusi frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan teknik akupresure dan pemberian sayur bangun-bangun**

Variabel	n	Mean	Std Deviation	Min	Max
<b>Sebelum Akupresur</b>	7	33,29	2,498	30 ml	38 ml
<b>Sebelum pemberian sayur bangun-bangun</b>	8	32,75	1,669	30 ml	35 ml
<b>Sesudah Akupresur</b>	7	104,14	2,410	100 ml	107 ml
<b>Sesudah Pemberian sayur bangun-bangun</b>	8	109,25	3,694	104 ml	115 ml

Berdasarkan Tabel 1. dapat diketahui bahwa nilai rata-rata frekuensi pengeluaran ASI responden sebelum diberikan perlakuan teknik akupresur mempunyai nilai rata-rata (*mean*) pengeluaran ASI 33,29 ml, nilai deviasi 2,498 dengan nilai minimum pengeluaran ASI 30 ml dan nilai maksimum 38 ml. Frekuensi pengeluaran ASI responden sebelum diberikan perlakuan pemberian sayur daun bangun-bangun mempunyai nilai rata-rata (*mean*) pengeluaran ASI 32,75 ml, nilai deviasi 1,669 dengan nilai minimum pengeluaran ASI 30 ml dan nilai maksimum 35 ml.

Nilai rata-rata frekuensi pengeluaran ASI responden sesudah diberikan perlakuan teknik akupresur mempunyai nilai rata-rata (*mean*) pengeluaran ASI 104,14 ml, nilai deviasi 2,410 dengan nilai minimum pengeluaran ASI 100 ml dan nilai maksimum 107 ml. Frekuensi pengeluaran ASI responden sesudah diberikan perlakuan pemberian daun bangun-bangun mempunyai nilai rata-rata (*mean*) 109,25 ml, nilai deviasi 3,694 dengan nilai minimum 104 ml dan nilai maksimum 115 ml.

**Tabel 2.**

**Uji normalitas frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan teknik akupresure dan pemberian sayur daun bangun-bangun**

Variabel	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro Wilk.			
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Sebelum	Akupresur	0,245	7	0,200	0,922	15	0,482
	Pemberian sayur bangun-bangun	0,246	8	0,200	0,924	15	0,501
Sesudah	Akupresur	0,210	7	0,200	0,937	15	0,612
	Pemberian sayur bangun-bangun	0,161	8	0,200	0,910	15	0,396

Berdasarkan hasil output uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 2 nilai signifikansi pada kolom signifikansi data variabel sebelum dilakukan akupresure adalah 0,482, nilai data variabel sebelum dilakukan pemberian sayur daun bangun-bangun adalah 0,501. Nilai signifikansi data variabel sesudah dilakukan akupresure adalah 0,612 dan data variabel sesudah dilakukan pemberian sayur bangun-bangun adalah 0,396. Karena nilai signifikan seluruh variable tabel 5.2 diatas lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 3.**

**Analisa frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan teknik akupresure.**

Variabel	Mean	Beda Mean	Std Deviasi	P Value	n
Sebelum Akupresure	33,29	70,857	2,035	0,000	7
Sesudah Akupresure	104,14				

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas setelah dilakukan 4 hari intervensi dimana dari hasil pengukuran frekuensi pengeluaran ASI sebelum dilakukan pijat akupresure mempunyai hasil *mean* 33,29 dan hasil pengukuran frekuensi pengeluaran ASI setelah dilakukan pijat akupresure mempunyai hasil *mean* 104,14. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000, dan  $\alpha$  adalah 0,05 sebagai derajat kepercayaan pada penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresure pada pengeluaran ASI ibu nifas.

**Tabel 4. Analisa frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian sayur daun bangun-bangun.**

Variabel	Mean	Beda Mean	Std Deviasi	P Value	n
Sebelum pemberian sayur bangun-bangun	32,75	76,500	4,000	0,000	8
Sesudah pemberian sayur bangun-bangun	109,25				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan frekuensi pengeluaran ASI ibu nifas setelah dilakukan 4 hari intervensi dimana dari hasil pengukuran frekuensi pengeluaran ASI sebelum pemberian sayur daun bangun-bangun mempunyai hasil mean 32,75 dan hasil pengukuran frekuensi pengeluaran ASI setelah pemberian sayur bangun-bangun mempunyai hasil mean 109,25 . Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 dan  $\alpha$  adalah 0,05 sebagai derajat kepercayaan pada penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian sayur bangun-bangun pada pengeluaran ASI ibu nifas.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan terhadap pengeluaran ASI ibu nifas antara sebelum dan sesudah dilakukan pijat akupresure dan pemberian sayur daun bangun bangun.Terapi akupresur atau bisa dikenal dengan terapi totok/tusuk jari merupakan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di daerah tubuh .<sup>7</sup> Akupresur merupakan salah satu alternative meningkatkan produksi ASI secara non farmakologi yang aman, mudah, murah dan bisa dilakukan oleh siapa saja.

Hasil penelitian Vidayanti (2015) dengan melakukan Teknik Akupresur terhadap Produksi ASI mendapatkan hasil adanya perbedaan kelancaran produksi ASI antara kelompok pijat menggunakan minyak esensial lavender dan kelompok kontrol dengan *p-value* 0,007 dan OR sebesar 4,84% di RSD May jend H.M Ryacudu Kotabumi tahun 2017.<sup>30</sup>

Hasil penelitian Masdinarsah, dkk (2019) Akupresur dapat memengaruhi peningkatan jumlah ASI ibu nifas menyusui lebih banyak dibanding dengan yang tidak mendapat akupresur, serta akupresur dapat digunakan petugas kesehatan sebagai cara alternatif yang efektif dalam upaya memperbanyak jumlah ASI pada ibu menyusui.<sup>31</sup>

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini juga terdapat pengaruh antara pemberian daun bangun-bangun dengan produksi ASI yang dilihat berdasarkan hasil signifikan dengan uji regresi linear sederhana nilai *P value*  $0,000 < 0,005$  dan didapat nilai *R* sebesar 0,590, artinya bahwa ada pengaruh yang sangat kuat.<sup>8</sup>

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kandungan yang terdapat pada daun bangun-bangun dapat meningkatkan produksi ASI ibu sehingga memberikan dampak baik terhadap pertumbuhan bayi. Tumbuhan bangun-bangun sangat gampang tumbuh di mana saja namun jarang ditemukan di perkotaan dan biasanya banyak di daerah pemukiman orang batak. Bagi masyarakat yang tinggal di pedesaan, tumbuhan bangun-bangun bisa digunakan sebagai pagar pembatas kebun atau tanah mereka.<sup>12</sup>

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengeluaran ASI sebelum dan sesudah diberikan teknik akupresur. yang sebelumnya memiliki nilai *mean* 33,29 menjadi 104,14. Juga adanya pengaruh pemberian sayur bangun-bangun terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas dengan nilai *mean* sebelumnya 32,75 menjadi 109,25. Adanya perbandingan pengeluaran ASI pada hari pertama, ke dua, ke tiga dan ke empat setelah diberikan teknik akupresur dan sayur bangun-bangun.

## **SARAN**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pada tempat penelitian bisa mempromosikan, mengedukasi atau membuat liflet tentang pemberian teknik akupresur dan sayur bangun-bangun terhadap peningkatan pengeluaran ASI pada ibu nifas sehingga menjadi pedoman dalam memberikan penyuluhan kepada ibu serta memberikan Pendidikan Kesehatan.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bacaan sebagai referensi bagi mahasiswa atau peneliti lain.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan, Ibu menyusui untuk dapat melakukan teknik akupresur dan mengonsumsi sayur bangun-bangun untuk menambah volume ASI nya sesuai teknik, takaran dan dosis yang dianjurkan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sumber penelitian ini sebagai referensi tambahan, dan mengembangkan menjadi penelitian yang lebih lengkap dengan menambah variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dr. Vladimir, V. F. (2018). *Kandungan Dalam ASI. Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), 5–24.
2. Jakarta DKI, Statistik BP, Jakarta DKI, et al. DKI Jakarta Miliki Persentase Pemberian ASI Eksklusif Terendah di Pulau Jawa. Published online 2021:2021–2022.
3. 20. Sumber : Seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi, 2022. *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi Tahun 2022 PROFIL DINAS KESEHATANKABUPATEN BEKASI - Google Drive* <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-breastfeeding-week/20>.
4. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek di Indonesia. *Kementerian Kesehat RI*. Published online 2018:20. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf%0A>
5. Pratama IS, Aini SR, Maharani BF. Implementasi Gasing (Gerakan Anti Stunting) Melalui PHBS dan Pemeriksaan Cacing. *J Pendidik dan Pengabdian Masy.* 2019;2(1):80–83. <https://jurnalfkip.unram.ac.id/index.php/JPPM/article/view/1019>.
6. Nasution, S. S. (2021). *Perawatan Ibu Nifas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun.*
7. Nurhasanah S, Masluroh, Khabibah L, Mukhoirotin M. Pengaruh Terapi Akupresur dan Pijat Oksitosin Terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu Postpartum di RSUD Jombang. *J Ilm Obs.* 2019;14(2):94–101.
8. Ariescha PAY, Tryaningsih U. Pengaruh Pemberian Daun Bangun – Bangun (Coleus Amboenicus Lour ) Terhadap Produksi Asi. *J Kebidanan Kestra.* 2019;1(2):23–28. doi:10.35451/jkk.v1i2.129
9. Daerah, A., & Kabupaten, B. (2023). *Garut Tahun 2023. 5. Ilmiah, J., & Volume, K. (2018). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERAWATAN PAYUDARA PADA IBU NIFAS DI RB RHAUDATUNNADYA TAHUN 2017 DI SUSUN OLEH : HAJAR NUR FATHUR ROHMAH PROGRAM STUDI DI.*
10. Djanah, N. dkk. 2017. Akupresur terhadap Produksi ASI pada Ibu Postpartum. *Jurnal Photon.*
11. Cholifah S, dkk. 2014. Akupresur pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan Bayi di Kecamatan Mungkid. *Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 3, NO. 2, pp. 111-17.* melalui <https://jurnal.unimus.ac.id/indexs.php/JKMat/article/view/4035>.
12. Oktaviya E, Syamsiah S, Rifana AJ. Efektivitas Pemberian Sayur Daun Bangun-Bangun Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Kaduhejo Kabupaten Pandegalang. *J Ilm Kesehat dan kebidanan.* 2020;vol.IX(2):1–9.
13. IRMAYANTI, A. (2021). *PENGARUH KONSUMSI SEDUHAN AIR REBUSAN DAUN BANGUN-BANGUN TERHADAP PRODUKSI AIR SUSU IBU (ASI) UNTUK IBU MENYUSUI DI DESA BATANG PANE II KECAMATAN HALONGONAN TIMUR KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA.*
14. Lovita, B. (2018). *Pengaruh Seduhan Teh Daun Bangun-Bangun Terhadap Produksi ASI Di Desa Selayang Wilayah Kerja Puskesmas Selesai Kecamatan Selesai Kabupaten*

- Langkat Tahun 2018. Skripsi, 489(20), 313–335.*
15. Nasution SS. *Perawatan Ibu Nifas, Dengan Meningkatkan Produksi ASI Melalui Konsumsi Tanaman Herbal (Daun Katuk, Daun Kelor, Daun Bangun-Bangun).*; 2021.
  16. Netty Julita Siahaan, Adelina Sembiring, Retno Wahyuni. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Kecamatan Panei Tahun 2021. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat.* 2022;1(2):142–151. doi:10.55606/jurrikes.v1i2.435
  17. Astutik, R.Y. 2014. *Payudara dan Laktasi.* Jakarta: Salemba Medika.
  18. Idris FP. *Manfaat Program Partisipasi Masyarakat Berbasis Budaya Dalam Peningkatan Asi Eksklusif.*; 2020. [http://repository.umi.ac.id/1109/1/Layout Buku Manfaat Program Partisipasi Masyarakat.pdf](http://repository.umi.ac.id/1109/1/Layout%20Buku%20Manfaat%20Program%20Partisipasi%20Masyarakat.pdf)
  19. Dr. Vladimir VF. Kandungan Dalam ASI. *Gastron ecuatoriana y Tur local.* 2018;1(69):5–24.
  20. Pollard, M. 2016. *ASI Asuhan Berbasis Bukti.* Jakarta: EGC.
  21. Marni Br. Karo. (2021). *Perilaku Ibu menyusui dalam Pemberian ASI Eksklusif(Nasrudin (ed.); Pertama).* PT. nasya Expanding management.
  22. Duke, 2018. *Moringa oleifera Lam. (Moringaceae).* In: Duke, J.A. (Ed.), *Handbook of Nuts.* CRC Press, Boca Raton, FL, USA, pp. 214–217.
  23. Maritalia, D. 2014. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
  24. Rahmawati, A. dkk. 2017. *Analysis Of Factor Affecting Breasmilk Production on Breastfeeding Working Mother. melalui.* [http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/213.](http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/213)
  25. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Ketiga).* Jakarta: Rineka Cipta.
  26. Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : Alfabet.
  27. Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Rineka Cipta; 2018.
  28. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabet; 2019.
  29. Wulandari AS, Hasanah O, Sabrian F. Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *J Ners Indones.* 2019;9(2):51. doi:10.31258/jni.10.1.51-60
  30. Susilawati F, Halim A. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Rose dan Akupresur pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea terhadap Kecukupan ASI pada Bayi. *J Ilm Keperawatan Sai Betik.* 2018;14(1):59. doi:10.26630/jkep.v14i1.1009
  31. Masdinarsah, dkk, 2019. Pengaruh Akupresur Terhadap Pengeluaran Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktik Mandiri Bidan M Desa Cipinang Kecamatan Cimaung Kabupaten Bandung. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak.* 2019 : 4 (1); 23-24

**HALAMAN INI DIKOSONGKAN**