



## PEMBERIAN AKUPRESURE DAN AROMATHERAPY FENNEL OIL TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI

Rosalin Ariefah Putri<sup>✉</sup><sup>ID</sup>, Heni Suryani<sup>ID</sup>, Rezki Puspitaningsih<sup>ID</sup>

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan timur

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted : 2023-09-11

Revised : 2023-12-26

Accepted : 2024-01-29

#### Keywords:

acupressure  
aromatherapy  
fennel oil  
breastmilk

#### Kata Kunci:

Akupresur  
Aromaterapi  
fennel oil  
volume ASI

### ABSTRACT

Breastfeeding is a crucial process that requires adequate milk production to ensure the baby's health and growth. However, mothers may face difficulty in breastfeeding after giving birth due to insufficient milk production. To address this problem, intervention can be done through a combination of acupressure techniques and aromatherapy using essential fennel oil. This approach has been proven effective in increasing breast milk production and making the process smoother for the mother. The study aimed to determine the effect of acupressure and fennel oil aromatherapy in increasing breast milk volume. The research design was a quasi-experiment with a pretest and posttest group design. The study involved 30 breastfeeding mothers who met the inclusion criteria and were divided into two groups using purposive sampling. The results showed that there was a significant increase in breast milk production after providing acupressure techniques and fennel oil aromatherapy. The acupressure technique helped release oxytocin, which is essential in increasing breast milk production. Moreover, providing fennel oil aromatherapy during the acupressure process can help the mother become more relaxed and increase breast milk production. Therefore, we recommend that midwives use acupressure techniques and fennel oil aromatherapy as complementary therapies to help increase breast milk production and ensure a healthy breastfeeding experience for mothers and their babies.

Menyusui merupakan proses pemberian makanan kepada bayi dengan Air Susu Ibu (ASI) yang berasal dari payudara ibu. Akan tetapi, proses menyusui bukan suatu hal yang mudah dilakukan oleh ibu pasca melahirkan. Permasalahan yang dialami ibu salah satunya adalah volume ASI yang sedikit dan produksi pengeluaran ASI yang kurang lancar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan intervensi berupa teknik akupresure yang dikombinasikan dengan pemberian aromatherapy menggunakan essensial fennel oil untuk membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh akupresur dan aromatherapy fennel oil terhadap peningkatan Volume ASI. Desain penelitian adalah Quasy experiment dengan *pretest and posttest group design*. Sampel yang digunakan adalah ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi 30 ibu menyusui yang dibagi menjadi 2 kelompok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*). Hasil penelitian berdasarkan uji statistic menggunakan *paired t-test*  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik akupresur dan aromatherapy fennel oil terhadap produksi ASI. Akupresure akan membantu mengeluarkan oksitosin sehingga terjadi refluks untuk mengeluarkan hormone oksitosin ke dalam darah. Pemberian aromatheraphy fennel selama proses akupresure melalui diffuser dapat membantu ibu menjadi lebih rileks sehingga produksi ASI meningkat. Bidan dapat melakukan teknik akupresure dan aromatheraphy fennel oil sebagai terapi komplementer untuk membantu meningkatkan produksi ASI.

#### ✉ Corresponding Author:

Rosalin Ariefah Putri  
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur  
Telp. 081253268655  
Email: [rosalinariefahputri@gmail.com](mailto:rosalinariefahputri@gmail.com)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



## PENDAHULUAN

Air Susu Ibu (ASI) merupakan makanan yang memiliki nutrisi penting untuk bayi sejak usia 0 - 24 bulan (Haschke et al., 2017). Air Susu Ibu memiliki standar emas untuk mencukupi nutrisi yang dikonsumsi oleh bayi. Pemberian ASI pada bayi sangat penting untuk menghindarkan bayi dari penyakit dan meningkatkan imunitas. Memberikan ASI pada bayi secara langsung tidak hanya memberikan manfaat pada bayi, namun dapat bermanfaat untuk ibu. Namun pemberian ASI secara langsung tidak mudah. Permasalahan yang menjadi hambatan pemberian ASI secara langsung antara lain kurangnya volume ASI dan produksi ASI yang tidak lancar. Sehingga ibu yang memiliki permasalahan tersebut akan memilih untuk memberikan susu formula dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi sebagai pengganti ASI.

Menurut data World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa rata-rata pemberian ASI Eksklusif di dunia baru 36 % bayi usia 0-6 bulan yang mendapatkan ASI eksklusif selama periode 2007 – 2014 (WHO, 2017). Menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, ibu yang tidak menyusui bayinya dikarenakan pengeluaran ASI yang kurang atau tidak ada sebanyak 63.5%. Sementara itu proporsi alasan ibu tidak pernah menyusui di Provinsi Kalimantan Timur tahun 2018 sebanyak 77.9 % (Kemenkes RI, 2018). Permasalahan ini menyebabkan pemberian susu formula sebagai pengganti ASI untuk memenuhi nutrisi ibu. Permasalahan ASI tidak keluar dan tidak lancar serta volume ASI yang kurang disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya edukasi terhadap ibu, jarang frekuensi ibu menyusui, kurangnya pemahaman ibu tentang perawatan payudara, stress dan kelelahan (Widiastuti et al., 2015).

Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya ialah melakukan intervensi berupa teknik akupresure yang dikombinasikan dengan pemberian aromatherapy menggunakan essensial fennel oil untuk membantu melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Akupresur adalah teknik non-farmakologis yang melibatkan pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang berkaitan erat dengan akupuntur. Merupakan solusi untuk mengatasi kurang lancarnya produksi ASI. Teknik ini dapat

membantu memaksimalkan reseptor prolaktin dan oksitosin, dan menghasilkan efek melalui beberapa mekanisme berbeda (Ahmad et al., 2020). Fennel oil (*Foeniculum vulgare*) merupakan minyak atsiri yang memiliki kandungan anethole. Senyawa anethole memiliki sifat yang menyerupai hormon estrogen dan mampu merangsang keluarnya ASI (Kadek Widiastuti et al., 2023). Banyak penyelidikan farmakologis mendukung aktivitas galaktogogue fennel. Untuk mengeksplorasi lebih jauh hal ini, *randomized clinical trial* dilakukan pada 78 bayi yang diberi ASI eksklusif. Uji coba tersebut melibatkan pemberian teh herbal kepada ibu menyusui, baik yang mengandung 3 gram teh hitam dan 7,5 gram bubuk biji adas (kelompok intervensi) atau hanya 3 gram teh hitam (kelompok kontrol) tiga kali sehari selama empat minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan laktasi secara signifikan pada ibu menyusui, peningkatan berat badan dan lingkar kepala pada bayi, serta peningkatan jumlah waktu menyusui (Ghasemi et al., 2014).

Teknik akupresur dan pemberian aromatherapy fennel berdasarkan hasil penelitian sebelumnya memberikan pengaruh yang efektif terhadap peningkatan volume ASI. Sehingga apabila teknik akupresure yang dikombinasikan dengan pemberian aromatherapy fennel terbukti efektif maka penelitian ini dapat memberikan manfaat dan alternatif permasalahan ASI yang sedikit atau tidak keluar pada ibu menyusui. Penelitian ini mengambil skema pemula di mana memerlukan pembuktian ilmiah berbasis bukti untuk mengetahui teknik akupresure dan pemberian aromatherapy fennel efektif untuk menjadi alternatif terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan (Tănase Butnariu et al., 2021).

## METODE

### Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy experiment* dengan *pretest and posttest group design*.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di Klinik Kusuma, Klinik Kartika Jaya, PMB Ratri. Waktu pelaksanaan penelitian Juli– Oktober 2022.

### Populasi dan Sampel

Sampel yang digunakan adalah ibu menyusui yang memenuhi kriteria inklusi Ibu menyusui, memiliki bayi di bawah 1 bulan, tidak dalam keadaan sakit dan memiliki kelainan payudara. Jumlah sampel menggunakan rumus Federer sebanyak 30 ibu menyusui.

### Pengumpulan Data

Pada penelitian ini sampel dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol sebesar 15 ibu menyusui dan kelompok intervensi sebanyak 15 ibu menyusui. Kelompok kontrol menggunakan pijatan payudara dengan menggunakan essential oil dan kelompok intervensi menggunakan akupresure dengan menggunakan aromatherapy essential oil fennel. Pada kelompok intervensi akan diberikan teknik akupresure pada titik poin Pc 6, Ki 23, St 18, ST 15, ST 16, dan Li 4 akupresure (Wulandari et al., 2019) selama 30 menit dan diberikan setiap pagi dan sore. Pemberian aromatherapy fennel diberikan

setelah Tindakan akupresure selama 30 menit menggunakan diffuser. Pemberian akupresur dan aromatherapy diberikan selama 10 hari berturut-turut untuk mendapatkan hasil maksimal. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian berupa lembar observasi jumlah produksi ASI.

### Pengolahan dan Analisis Data

Analisa data menggunakan sistem komputerisasi SPSS dengan melihat terlebih dahulu normalitas data. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogroff-Smirnof. Analisa data menggunakan *paired sample t-test*.

### HASIL

Setelah diberikan intervensi berupa akupresur pada titik poin Pc 6, Ki 23, St 18, ST 15, ST 16, dan Li 4, dan pemberian aromatherapy menggunakan essensial fennel oil selama 10 hari berturut-turut, ditemukan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)**

Karakteristik	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	Nilai p
<b>Usia</b>			
<25 tahun	1	4	0,606
25-35 tahun	9	11	
>35 tahun	4	-	
<b>Pendidikan</b>			
SD	2	2	1,000
SLTA	7	10	
S1	6	3	
<b>Pekerjaan</b>			
IRT	5	5	0,770
Swasta	5	9	
PNS	5	1	
<b>Jumlah Paritas</b>			
1	5	11	0,666
2	9	4	
> 3	1	-	
<b>Post Partum hari ke-</b>			
1 – 3	6	12	1,000
4 – 10	4	3	
11 – 21	3	-	
22 – 40	2	-	

Berdasarkan **Tabel 1**, memperlihatkan tidak adanya perbedaan karakteristik bermakna pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Nilai signifikan menunjukkan hasil ( $p>0,05$ ) dari semua karakteristik responden.

Sehingga persyaratan melakukan penelitian eksperimen terpenuhi, karena kondisi awal responden pada kedua kelompok memiliki karakteristik yang seimbang atau homogen. Berdasarkan **Tabel 2**, menunjukkan hasil

uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* pada kelompok eksperimen dan kelompok control bahwa kedua kelompok memiliki

data berdistribusi normal  $p\text{ value} > 0,05$  sehingga memenuhi syarat untuk menggunakan *paired t-test*.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Kelompok	N	<i>p-value</i>
<b>Eksperimen</b>		
Pretest	15	2,000
Posttest	15	2,000
<b>Kontrol</b>		
Pretest	15	0,172
Posttest	15	0,400

**Tabel 3. Perbedaan Jumlah Produksi ASI pada kelompok eksperimen dan control sebelum dan sesudah diberikan akupresure dan aromatherapy**

Kelompok	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
<b>Eksperimen</b>				
Pretest	15	22.00	15.213	0,000
Posttest	15	47.33	15.337	
<b>Kontrol</b>				
Pretest	15	22.00	15.213	0,200
Posttest	15	38.00	22.424	

Berdasarkan **Tabel 3.** menunjukkan terdapat perbedaan jumlah produksi ASI pada kelompok eksperimen dan control. Untuk mengetahui perbedaan jumlah produksi ASI pada kelompok eksperimen dan kontrol, peneliti menggunakan *paired sample t-test* dengan menggunakan SPSS. Hasil Analisa statistik menemukan rata-rata produksi paling besar adalah pada kelompok eksperimen yang diberikan akupresure dan aromatherapy fennel oil dengan nilai  $p < 0,05$  yang artinya pemberian akupresure dan *aromatherapy fennel oil* dapat meningkatkan produksi ASI dibandingkan dengan kelompok control. Sehingga pemberian akupresure yang dikombinasikan bersamaan dengan pemberian aromatherapy fennel oil selama 30 menit pada kelompok eksperimen memberikan efek dalam meningkatkan produksi ASI.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan Pemberian Teknik akupresure yang dikombinasikan dengan aromatherapy fennel oil dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Pemberian teknik akupresure pada ibu menyusui dapat dijadikan sebuah alternatif dalam upaya meningkatkan volume ASI atau bagi ibu yang kesulitan mengeluarkan ASI

(Renityas, 2020). Pemberian akupresure pada ibu menyusui bertujuan untuk merangsang pengeluaran hormon oxytocin dan membantu ibu lebih rileks (Wulandari et al., 2019). Menurut penelitian sebelumnya bahwa melakukan akupresure pada ibu menyusui pada titik pusat di dada Pc 6, Ki 23, St 18, ST 15, ST 16, dan Li 4 selama 30 menit sebanyak 2 kali dalam sehari dapat membantu ibu merasa rileks dan secara fisiologis merangsang pengeluaran ASI (Parwati et al., 2017). Juga didukung penemuan bahwa terapi akupresur pada titik spesifik ST18, SII, dan ST17 sebanyak tiga kali seminggu selama tiga minggu terbukti meningkatkan produksi ASI, menurut hasil penelitian oleh Sulymbona et al. (2020). Dalam Teknik akupresure terdapat titik-titik *acupoint* yang dapat digunakan untuk enstimulasi pengeluaran hormon prolactin. Titik *acupoint* tersebut antara lain Li 4 dan ST16. Secara fisiologis akupresure akan membantu mengeluarkan oksitosin sehingga terjadi refluks untuk mengeluarkan hormone oksitosin ke dalam darah (Jamzuri et al., 2019; Parwati et al., 2017). Oksitosin akan membuat sel mioepitel yang berada di alveoli untuk membuat aliran susu dari alveoli ke duktus kemudian sinus dan puting susu ibu sehingga akan dihisap oleh bayi (Rahayu et al., 2015).

Teknik pijat titik akupuntur yang digunakan pada kelompok uji telah terbukti menjadi metode yang sangat efektif dan konstruktif bagi ibu baru. Dengan merangsang saraf di sekitar area payudara ibu, dapat menginduksi pelepasan Prolaktin yang penting untuk produksi ASI. Selain itu, pijatan juga meningkatkan sirkulasi darah, membuat payudara lebih lembut dan fleksibel, sehingga membantu bayi baru lahir untuk melekat lebih baik. Pada akhirnya, hal ini akan menghasilkan pengalaman menyusui yang lebih nyaman dan tidak terlalu menyakitkan bagi ibu baru (Zhan et al., 2023).

Pemberian aromatherapy fennel selama proses akupresure melalui diffuser dapat membantu ibu menjadi lebih rileks. Pemberian aromatherapy fennel selama 15 menit bersamaan dengan akupresure terbukti efektif dapat membantu meningkatkan produksi ASI (Susilawati & Halim, 2018). Aromatherapy fennel oil bekerja dalam sistem saraf otak dengan cara saat menghirup aromaterapi fennel, uap yang keluar dari difuser akan mengeluarkan aroma yang memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Sehingga efek relaksasi yang dihasilkan dari penggunaan aromatherapy memiliki peran penting dalam akan membantu meningkatkan produksi hormon oksitosin. Fennel juga secara efektif merangsang produksi prolaktin melalui cara tidak langsung, sehingga menghasilkan peningkatan produksi ASI dan pertumbuhan payudara secara signifikan. Hal ini dicapai dengan mengurangi efek dopamin pada reseptor dopamin melalui trans-anethole, sementara sifat estrogeniknya juga berkontribusi terhadap stimulasi prolaktin. Selain itu, zat ini diketahui membantu refleksi pengeluaran ASI, sehingga menghasilkan peningkatan produksi ASI yang signifikan (Foong et al., 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa manfaat dari tanaman fennel atau *Foeniculum vulgare* dapat digunakan sebagai Galactagogue merupakan yang dapat meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) (Ahmadi et al., 2020; Rather et al., 2016). Hal ini diyakini karena adanya fitoestrogen dalam fennel yang mendorong pertumbuhan jaringan payudara (Rather et al., 2016). Penggunaan fennel oil sebagai aromatherapy secara bersamaan saat pemberian akupresure dapat membantu proses peningkatan produksi ASI dikarenakan pada kandungan fennel oil

terdapat senyawa fenolik berupa flavonoid yang memiliki antioksidan kuat. Fungsi dari senyawa ini adalah sebagai penghambat aktivitas senyawa oksidasi. Selain itu fennel oil juga mengandung asam lemak, flavonoid, vitamin, mineral seperti kalsium (49mg/100g) yang berhubungan dengan peningkatan produksi ASI (Pujiastuti, 2018). Penelitian sebelumnya, para peneliti menggunakan minyak esensial adas atau fennel dan juga terbukti produksi ASI meningkat

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian akupresure dan aromatherapy fennel oil dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Sehingga dapat menjadi alternatif dalam pemberian terapi komplementer untuk membantu ibu menyusui kesulitan memperlancar ASI. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan akupresure pada ibu menyusui dan essential oil apa saja yang dapat digunakan dalam membantu meningkatkan produksi ASI dengan mengembangkan terapi akupresur atau terapi non-farmakologi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Enfermería Clínica*, 30, 589–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.001>
- Ahmadi, F. B., Pourghorban, A., Kharghani, S., & Rezaei, A. (2020). The Effect of Fennel and Black Seed, on Breast milk, Prolactin Levels and Anthropometric Index in Human and Animal Samples : A Review. *International Journal of Pediatrics*, 8(75), 11063–11069. <https://doi.org/10.22038/ijp.2020.46722.3790>
- Foong, S. C., Tan, M. L., Foong, W. C., Marasco, L. A., Ho, J. J., & Ong, J. H. (2020). Oral galactagogues (natural therapies or drugs) for increasing breast milk production in mothers of non-hospitalised term infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(5).



- <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011505.pub2>
- Ghasemi, V., Kheirkhah, M., Samani, L. N., & Vahedi, M. (2014). The effect of herbal tea containing fennel seed on breast milk sufficiency signs and growth parameters of Iranian infants. *Shiraz E-Medical Journal*, 15(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.17795/se-mj122262>
- Haschke, F., Haiden, N., & Thakkar, S. K. (2017). Nutritive and bioactive proteins in breastmilk. *Annals of Nutrition and Metabolism*. <https://doi.org/10.1159/000452820>
- Jamzuri, M., Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Fitri Haryanti. (2019). Increasing Oxytocin Hormone Levels in Postpartum Mothers Receiving Oketani Massage and Pressure in the Gb-21 Acupressure Point. *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 2(1), 22–27. <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2019v02i01.004>
- Kadek Widiyanti, Dewianti, N. M., & Ni Luh Wayan Adi Arsani. (2023). The Effect Application of the SPEOS Method (Endorphin, Oxytocin, Suggestive Massage Stimulation) with Essential Oil Aromatherapy on Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Babali Nursing Research*, 4(4), 785–795. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.44316>
- Kemendes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). Kemendes RI.
- Parwati, D. M., Hartati, L. E., & Suheri, T. (2017). The Effect of Breast Acupressure and Oxytocin 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>
- Pujiastuti, E. M. B. S. R. M. R. S. E. (2018). Lacta Massage Using Fennel Essential Oil to Increase Prolactin Hormone Levels in Postpartum Mothers. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(9), 437–440. <https://doi.org/10.21275/ART20191126>
- Rahayu, D., Santoso, B., & Yunitasari, E. (2015). The Difference In Breastmilk Production Between Acupressure Point For Lactation And Oxytocin Massage. *Jurnal NERS*, 10(1), 9. <https://doi.org/10.20473/jn.V10I12015.9-19>
- Rather, M. A., Dar, B. A., Sofi, S. N., Bhat, B. A., & Qurishi, M. A. (2016). *Foeniculum vulgare*: A comprehensive review of its traditional use, phytochemistry, pharmacology, and safety. *Arabian Journal of Chemistry*, 9, S1574–S1583. <https://doi.org/10.1016/j.arabjc.2012.04.011>
- Renityas, N. N. (2020). Pengaruh Acupresure terhadap Kecukupan ASI pada Ibu Post Partum SC hari ke 7. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 293–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p293-300>
- 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. *Enfermería Clínica*, 30, 615–618. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.002>
- Susilawati, F., & Halim, A. (2018). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Rose dan Akupresur pada Ibu Menyusui Pasca Saesar Caesarea terhadap Kecukupan ASI pada Bayi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 59. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1009>
- Tănase Butnariu, L.-A. E., Nistor, O.-V., Andronoiu, D.-G., Mocanu, D.-G., & Botez, E. E. (2021). Potential of herbs as galactogogues – A review. *The Annals of the University Dunarea de Jos of Galati Fascicle VI – Food Technology*, 45(1), 199–210. <https://doi.org/10.35219/foodtechnology.2021.1.13>
- WHO. (2017). World Health Statistics 2017: Monitoring Health for The Sustainable Development Goals. In *World Health Organization*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Widiastuti, A., Arifah, S., & Rachmawati, W. R. (2015). Pengaruh Teknik Marmet terhadap Kelancaran Air Susu Ibu dan Kenaikan Berat Badan Bayi. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(4), 315.

<https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.737>  
Wulandari, A. S., Hasanah, O., & Sabrian, F. (2019). Pengaruh Akupresur Terhadap Produksi Air Susu Ibu (Asi). *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 51.  
<https://doi.org/10.31258/jni.10.1.51-60>  
Zhan, J., Huang, N., Meng, N., Qiu, Y., Zhu, Y., Xu, Y., & Chen, X. (2023). Lactation prescription plus acupoint stimulation

improves breastfeeding quality and alleviates breast tenderness in parturients undergoing cesarean section. *American Journal of Translational Research*, 15(1), 539.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9908465/>