

INTERVENSI NONFARMAKOLOGI UNTUK PENINGKATAN PRODUKSI DAN EJEKSI ASI: A *LITERATURE REVIEW*

Dinda Triananda

Abstrak

Cakupan ASI eksklusif secara nasional di beberapa daerah masih belum tercukupi. Salah satu penyebab terjadinya ketidakcukupan pemberian ASI adalah kurangnya produksi ASI sehingga dibutuhkan intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui serta menilai efektivitas intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan produksi ASI. Metode penelitian menggunakan studi penelitian *Literature Review*. Pencarian *literature* dilakukan melalui *database* Google Scholar, PubMed, Sciencedirect dengan memerhatikan kriteria inklusi yaitu artikel berbahasa inggris, tahun publikasi 2015-2021, terakreditasi di Sinta, tersedia *fulltext* dengan fokus pencarian intervensi nonfarmakologi meningkatkan produksi dan ejeksi ASI. Hasil pencarian didapatkan 5.518 artikel setelah dilakukan screening sesuai kata kunci dan fokus pencarian didapatkan 17 artikel yang dapat dianalisis. Hasil *literature review* didapatkan intervensi nonfarmakologi untuk meningkatkan produksi dan ejeksi ASI yaitu konsumsi lactagogue herbal, terapi pijat, terapi akupresur, terapi lactapuncture, terapi musik, dan terapi kompres hangat. Artikel yang sudah dianalisis menunjukkan keefektifan intervensi nonfarmakologi dalam meningkatkan produksi dan ejeksi ASI karena dapat menstimulasi hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan dalam proses menyusui. Simpulan: intervensi nonfarmakologis terbukti dapat meningkatkan produksi dan ejeksi ASI. Hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam upaya meningkatkan produksi ASI.

Kata Kunci: Ibu postpartum, Nonfarmakologi, Produksi ASI, Ejeksi ASI

NON PHARMACOLOGICAL INTERVENTIONS FOR INCREASING BREAST MILK PRODUCTION AND EJECTION: A LITERATURE REVIEW

Dinda Triananda

Abstract

National exclusive breastfeeding coverage in some areas in Indonesia is still not sufficient. One of the reasons is the lack of milk production, so that various non-pharmacological interventions are needed. The aim of this study is to determine the effectiveness of non-pharmacological interventions to increase breast milk production. This study uses the Literature Review method. Search data through online databases such as Google Scholar, PubMed, and Scopus with the inclusion criteria, namely English-language articles, publication year 2016-2021, indexed by Scopus, full-text available with a focus on finding non-pharmacological interventions to increase milk production and ejection. The results obtained 5,518 articles. After screening according to keywords, 17 articles were analyzed. The results obtained non-pharmacological interventions to increase milk production and ejection, namely the consumption of herbal lactagogue, massage therapy, acupressure therapy, music therapy, and warm compress therapy. All the articles show the effectiveness of non-pharmacological interventions in increasing milk production and ejection because they can stimulate the hormones oxytocin and prolactin which play a role in the breastfeeding process. Conclusion: non-pharmacological interventions are proven to increase milk production and ejection. The results of this literature review are expected to be a reference in an effort to increase breast milk production.

Keywords: Postpartum Mother, Non pharmacologic, Breast Milk Production, Breast Milk Ejection